

# « Running Club de Mably : Le club où il fait bon courir ».



Avant 2007, je courais seul sur des longues distances (trails, marathons) puis j'ai désiré rejoindre un club qui pouvait m'apporter des conseils pour devenir encore plus compétitif. Le RCM était le club convivial et performant qui me convenait. Certains de nos licenciés courent sur des distances de plus de 100 km. Nos coureurs sont très présents sur les courses locales et montent souvent sur les marches des podiums. La manifestation phare du RCM est la course des **5 et 10 km de Mably** qui a lieu historiquement le **premier dimanche de mars**. A cette occasion 200 à 250 coureurs répondent présents sur une boucle de 5 km avec des passages sur les routes goudronnées, les chemins en gravier stabilisé de la zone Eco-industrielle de Bonvert.

**Patrick GAILLAT**  
Président du RCM



**Patrick GAILLAT**  
**Stéphane CORNELOUP**

Licencié au RCM depuis 20 ans, 8 années de présidence avec un bureau très dynamique ; et toujours la même envie de courir au sein du Club.

**Stéphane CORNELOUP**  
Président 2014/2022

## Lien intergénérationnel



Venir au RCM m'a aidé dans la réussite de mes objectifs sportifs. L'ambiance conviviale permet de se motiver et de se surpasser.

**Clémence BREAU**  
(jeune Mablyrote)  
**Lucienne BERCHOUX**  
(Doyenne du club)

## Amitiés sportives et solidaires



J'ai décidé de rejoindre le RCM encouragée par Maryse Poulailier, présidente du club à l'époque et qui m'avait entraînée dans ma jeunesse à l'ACL. Mably, c'est le choix du cœur

**Catherine Vieilly**  
Trésorière



J'ai grandi à Mably et j'ai fait du sport au CSADN, à l'ACL et maintenant au RCM. Les infrastructures sportives de la ville mises à disposition des associations permettent l'épanouissement et la découverte des bonnes valeurs du sport.

**Marvin Héros** (Mablyrot de cœur)

## Mixités de genres et d'objectifs



Avec Steve, Patrick et Aurélien, nous organisons les entraînements du **mardi et jeudi à 18h30 au Cossec**. 1h15 d'échauffement, de renforcement musculaire, de fractionné ou de demi-fond. Chacun trouve sa place dans le groupe pour une pratique loisir jusqu'à la recherche de performance.

**Bruno Mallard** (Entraîneur)

Le RCM, c'est 85 licenciés dont 25% de Mablyrots et 40% de féminines. Le bénévolat de tous permet un prix des licences peu élevé (**65€** en loisirs et **80€** en compétition). Un nouvel **entraînement de Marche Nordique les mercredis à 18H30** est destiné aux sportifs qui souhaitent continuer une activité intense en cardio mais plus douce pour les articulations.

**Maryline Dubruc** (Secrétaire)

<http://runningmably.e-monsite.com>