



CRU Chapellois Club Running Chapellois

Le 11e CRU du Beaujolais est arrivé !

PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

Constatant une forte hausse du nombre de coureurs dans notre région, l'idée de réunir des coureurs jusque-là solitaires, de partager les expériences quels que soient les niveaux, de découvrir ensemble notre région a germé dans la tête de quelques passionné(e)s de cette pratique sportive, en vogue ces dernières années. Fort de la volonté de chacun, une nouvelle association de course à pied va donc se créer sur La Chapelle de Guinchay : le **CRU Chapellois (Club Running Chapellois)**

L'association accueille tous les coureurs sans distinction d'âge et de niveau, du débutant au coureur confirmé.

Des groupes de différents niveaux se feront naturellement. Hommes, femmes, jeunes, moins jeunes, rapides, moins rapides, chacun peut trouver sa place dans le CRU Chapellois.

L'esprit du club est animé par quelques valeurs fortes : la **PASSION** de la course à pied bien sûr mais aussi la **CONVIVIALITE**.

Courir au sein du CRU Chapellois, c'est courir dans une ambiance conviviale au sein d'un club créé par des coureurs passionnés par la course à pied et dans le but de participer à des sorties sportives sur route, sur piste, à des cross ou à des trails.

OBJECTIF DE L'ASSOCIATION

Notre projet « associatif » : accueillir toutes les personnes qui souhaitent débiter la course à pied et découvrir l'activité, et bien sûr tous les coureurs qui pratiquent de manière régulière ou intensive.

Chacun doit pouvoir trouver, dans l'association, ce qui lui convient : se maintenir en forme, se faire plaisir en groupe, se découvrir soi-même, progresser, se fixer des objectifs personnels, obtenir des conseils et ceci dans un esprit de partage et de convivialité.

L'association a pour mission de développer la pratique loisir de la course à pied mais aussi, d'amener les coureurs qui le souhaitent, à se préparer en vue de participer à des épreuves sportives locales, régionales, ...

Le but de l'association est que les adhérents se retrouvent avec plaisir pour partager le goût de l'effort ensemble, de courir en groupe dans la bonne humeur en découvrant chaque semaine les magnifiques sentiers et paysages de notre région.

CRU Chapellois – Club Running Chapellois

En résumé, les 5 principaux objectifs du CRU Chapellois sont :

- **Développer la pratique de la course à pied** : permettre aux adhérents de pratiquer leur discipline quels que soient leurs niveaux et leurs ambitions.
- **S'entraîner ensemble** : en proposant plusieurs sorties par semaine. Chacun pouvant participer en fonction de son niveau et de ses disponibilités.
- **Participer à des courses** : dans le département et/ou les régions environnantes voir ailleurs en France ou à l'étranger ! L'association vous informe des différentes courses disponibles et de l'organisation éventuelle de sorties entre adhérents pour y participer.
- **Organiser des épreuves sur la commune** : mettre en place des courses sportives sur la commune de La Chapelle de Guinchay.
- **Promouvoir la course à pied auprès des plus jeunes** : mettre en place des entraînements ou des épreuves sportives à destination des enfants.

LA COURSE SUR ROUTE

La course sur route est un ensemble de discipline de l'athlétisme, faisant partie de la catégorie des courses hors-stade, qui englobe l'ensemble des courses pédestres qui se déroulent en dehors des anneaux d'athlétisme sur des routes bitumés.

Ce type de course est très répandu et plutôt orienté vers le « grand public » (accessible à tous). Il y a plusieurs formes de courses sur route : celles se courant sur des distances classiques comme le 10km, le semi-marathon ou le marathon et, d'autre part, des courses dont la vocation première est d'être populaire, festive ou ludique.

La course sur route, connaît depuis une trentaine d'année un succès considérable et une constante augmentation du nombre de pratiquants. Il est donc désormais habituel de croiser sur une même course des champions olympiques et des personnes pratiquant le sport de façon occasionnelle.

LA COURSE NATURE

Le trail ou la course nature est un sport de course à pied pratiqué généralement sur des chemins de terre et des sentiers de randonnée en plaine, en forêt ou en montagne. Le trail se définit principalement par son terrain naturel de pratique. Ce terrain peut être constitué d'herbe, boue, rochers et éboulis, sable et gravier, neige et d'obstacles naturels tels que des troncs d'arbres, des racines ou des cours d'eau.

A la différence des courses sur routes, la distance à parcourir n'est qu'une des trois données importantes qui définissent le parcours. Les deux autres données fondamentales sont le dénivelé (le cumul de toutes les ascensions qui permet de donner le dénivelé positif total, appelé généralement le D+) et la technicité des chemins (difficultés d'approche, irrégularité et déclinaison des pentes, état des sols, présences de cailloux, etc.).

La course nature est un chercheur de sensations, d'odeurs, de paysages et de rencontres et invite à une découverte de soi-même.

LES ENTRAÎNEMENTS

L'Association va mettre en place plusieurs entraînements collectifs adaptés à tous les publics, tous les âges et tous les niveaux.

Des sorties « courtes » en semaine (le soir) et des sorties plus « longues » le week-end sont prévues. Les jours d'entraînements restent à définir.

Des « meneurs d'allure » accompagneront chaque sortie de façon à créer des groupes de niveaux homogènes en permettant à chacun de prendre du plaisir dans sa pratique sportive en évoluant à son rythme.

Des conseils sur la récupération, le renforcement musculaire, la nutrition,... pourront vous être donnés par les différents encadrants.

➤ Course sur route

Les objectifs de nos entraînements peuvent être multiples : se faire plaisir en groupe, se préparer à des courses hors stade (10km, semi, marathon ...) ou tout simplement reprendre une activité physique.

Des séances VMA (Vitesse Maximale Aérobie), au seuil, fractionnées pourront être mises en place en fonction de la demande. La course sur route permet d'apporter vitesse, tonicité mais aussi de l'endurance.

➤ Course nature

Les sorties « course nature » permettront de répondre aux besoins spécifiques en fonction des objectifs des adhérents.

Deux groupes de niveaux (« hard run » et « soft run ») seront créés, en s'appuyant sur des dénivelés et difficultés différentes.

Les lieux de pratique pourront varier en fonction de nos parcours et s'étendront sur toute notre région (Lac de Saint Symphorien, Château de Chénas, Ball Trap de Chénas, Roche de Solutré, ...)

Afin de varier au maximum les plaisirs, il pourra être envisagé la découverte occasionnelle d'activités natures connexes : sorties dans la neige, marche nordique Trek, Bike&Run, Course d'orientation, Raid, ...

L'ADHESION

L'adhérent au CRU Chapellois devra verser une cotisation annuelle et fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition.

CRU Chapellois – Club Running Chapellois

Cette cotisation servira au fonctionnement de l'association, à l'organisation de certaines courses et à nos moments de convivialité. De plus, un maillot aux couleurs de l'association sera remis à chaque nouveau membre.

LES PROJETS DE L'ASSOCIATION

- Un axe de développement de l'association s'orientera vers les plus jeunes afin de les initier au plaisir de la course à pied
- Participation à des courses locales, régionales, nationales ou internationales afin de porter haut les couleurs du CRU Chapellois et de notre région, et de communiquer notre bonne humeur et notre convivialité dans les courses des clubs voisins
- Site internet de l'association et présence sur les réseaux sociaux pour communiquer toutes les informations nécessaires aux adhérents : planning d'entraînement, calendrier des courses hors stade de la région, manifestations, actualités, ...
- Organisation de courses permettant la découverte de notre territoire
 - 10km, semi-marathon
 - Course nature, Trail
 - Course famille (un parent + un enfant)
 - Etc...

LE BUREAU DE L'ASSOCIATION

Président :

Vice-Président :

Secrétaire :

Trésorier :

Animateurs Course sur route :

Animateurs Course nature :

Communication :

Membres du Bureau :

Pour fonctionner, l'association doit pouvoir se structurer.

Le bureau de l'association n'a pas encore été défini. Un appel à toutes les bonnes volontés est lancé afin d'enrichir au maximum notre association naissante.

Que ce soit en tant que **coureur, membre du bureau, donateur ou même supporter**, c'est grâce à nous tous que ce projet pourra prendre forme et se réaliser pour le plaisir de chacun.

D'avance MERCI et à vos baskets, on vous attend ... 😊