



## **RUNNING & MARATHON BOIS D'ARCY**

Chez M. Manuel FERNANDEZ  
3, bis Chemin des côtes  
78990 ELANCOURT

### **Renseignements**

Manu : 06 47 14 13 27

Daniel : 06 64 04 59 02

Site Internet : <http://rumba-athle.fr>

em@ils : [manuel.fernandez2@orange.fr](mailto:manuel.fernandez2@orange.fr)  
[daniel.david@alcatel-lucent.com](mailto:daniel.david@alcatel-lucent.com)

## **Le Club RUMBA**

Le club **RUNNING & MARATHON** (RUMBA) est le club des coureurs Hors stade de BOIS D'ARCY, il organise les courses de la Saint Gilles (semi-marathon et 10 km).

C'est un club exclusivement adulte, qui se veut conviviale avant tout et qui accueille toutes personnes souhaitant pratiquer la course à pied, dans un cadre aussi agréable que la forêt de Bois d'Arcy.

Notre club avec 4 entraîneurs diplômés de la Fédération d'Athlétisme, propose un encadrement de qualité, adapté aux niveaux et aux aspirations de chacun.

Le club comprend **68 adultes**, dont 29 femmes et 39 Hommes (24 seniors et 44 vétérans).

**5 groupes de niveau** : du débutant (capable de courir 45'), en passant par tous types de coureurs (route, cross, marathonien, cent « bornard » ou **traileurs** toutes distances).

Le Must de la saison reste l'organisation du semi-marathon et 10 km de Bois d'Arcy auquel participent plus de 900 coureurs.

## **Entraînement**

Les entraînements se font au départ du stade Jean Moulin. Vestiaires et douches à disposition.

En semaine, **le mardi et jeudi soir, départ à 19h des vestiaires.**

Pas d'arrêt pendant les périodes scolaires.

Les entraînements ont lieu :

- En forêt de mars à octobre (parcours vallonnés, fractio et spécifiques km marqués)
- Sur la base de St Quentin d'octobre à mars. Possibilité de faire le tour de la base ou de pratiquer le fractionné sur la route goudronnée reliant l'entrée nord et sud, sur laquelle nous avons tracé des repères kilométriques.
- Sur piste, pour les séances de fractionné court 200m ou 400m.

Le dimanche, à 9H à la maison forestière (au bout de la rue Voltaire) pour une sortie longue en endurance (cet entraînement est informel, suivant la préparation et le type de course de 1h15 à 3h).

## **Entraîneurs**

Les entraîneurs sont totalement bénévoles et eux-mêmes coureurs. Tous ont suivi une formation dispensée par la FFA.

### **Entraîneurs :**

- **Daniel DAVID**
- **Manuel FERNANDEZ**
- Laurent QUINSON

### **Adjoints entraîneurs :**

- Josiane PLANQUE
- Kamel BEDREDINE

## Inscriptions

Les inscriptions se font en début de saison au forum des associations et en septembre. Elles peuvent également se faire tout au long de l'année aux heures d'entraînement après avoir fait 1 à 2 entraînements test.

### Catégories d'âge saison 2013-2014

| Les Catégories d'âge 2013  |      |                    |
|--|------|--------------------|
| (valable jusqu'au 31 octobre 2013, ces catégories changeront le 1er novembre 2013) |      |                    |
| Seniors  | SE   | 1974 à 1990        |
| Détails des catégories Vétérans  |      |                    |
| CATEGORIE  | CODE | ANNEE DE NAISSANCE |
| Vétérans H et F  | V1   | 1973 - 1964        |
|  | V2   | 1963 - 1954        |
|  | V3   | 1953 - 1944        |
|  | V4   | 1943 avant         |

### Tarifs d'inscriptions saison 2013-2014 (inchangé)

|                | Licence Santé Loisir                   | Licence Compétition |
|----------------|--|---------------------|
| Adhésion Club  | <b>75€</b>                             | <b>Non proposée</b> |
| Débardeur Club | <b>+ 20€ à la première inscription</b> |                     |

L'inscription au club permet de payer la licence à la Fédération.

**En contrepartie, le club finance 70€ de courses dans la saison et une participation à une sortie club en province ou à l'étranger.**

**Une remise de 10€ est consentie sur le prix de chaque licence à partir de la seconde pour les membres d'une même famille.**

**Le club souscrit la licence « Athlé Running » qui est suffisante pour la majorité des coureurs du club.**

La licence compétition n'a d'intérêt que pour les coureurs espérant pouvoir se qualifier aux championnats de France et y participer (mais ce n'est pas les objectifs du club).

### Documents à fournir pour une inscription

- Fiche d'inscription dûment complétée
- Cotisation
- Certificat médical : **il doit être daté de moins de 3 mois au moment de l'inscription** et porter la mention « **Ne présente pas de contre-indication à la pratique de l'athlétisme (ou de la course à pied) en compétition** »

**Les 3 documents sont à fournir simultanément pour faciliter la gestion.**

Vous pouvez parfaitement venir tester le mardi ou le jeudi. C'est le plus simple moyen de voir si le club correspond à vos attentes.