



LIVRET D'ACCUEIL

SECTION RUNNING

Saison 2026 – 2027

« Amitié et convivialité »

Jeunes et anciens aiment courir ensemble, chacun s'encourage.



ASM Montlouis Athlétisme • Créée en 1989

SOMMAIRE

Bienvenue à la section running !

Découvre l'esprit et l'histoire du club

La section en chiffres

Le bilan sportif de la saison 2024-2025

La vie de la section

Communication, temps forts et convivialité

Bien s'équiper pour courir

Chaussures, tenues, hydratation, nutrition...

L'entraînement

Jours, horaires et principes d'entraînement

Les courses

Inscriptions, calendrier et catégories

BIENVENUE À LA SECTION RUNNING !

Que tu débutes tout juste ou que tu reprennes la course à pied, bienvenue chez les runners de l'ASM Montlouis ! Ce livret rassemble toutes les informations utiles pour bien démarrer : la vie du club, comment s'équiper, les entraînements, les courses... et un aperçu de ce qui fait la force de notre section.

L'Alerte Sportive Montlouis a été créée en 1989, fruit d'une entente avec l'USSP Athlétisme (Union Sportive de Saint-Pierre), créée en 1936. Notre devise tient en deux mots : amitié et convivialité. Jeunes et anciens aiment courir ensemble, et chacun s'encourage — quel que soit son niveau.

Une équipe à ton écoute

Grâce à la participation active des membres du bureau, l'encadrement des athlètes est bien assuré. Athlètes, parents, sympathisants sont les bienvenus pour participer au bon fonctionnement de la section : n'hésite pas à te faire connaître !

LA SECTION EN CHIFFRES

Un aperçu du dynamisme de la section running, à travers le bilan de la saison 2024-2025 — de quoi te donner un avant-goût de l'aventure qui t'attend !

Une section qui grandit

40

licenciés
+9 en un an

31 %

des licenciés du club

47 ans

d'âge moyen
vs 43 ans la saison passée

1/3

des coureurs sont des
coureuses
13 femmes • 27 hommes

Des kilomètres et des courses

3 450 km

parcourus en course
+160 km vs la saison passée

61 000 m

de dénivelé positif
7 fois l'Everest !

67

courses différentes

32

coureurs sur au moins une
course
140 dossards portés

Des résultats qui font vibrer le club

3

podiums scratch
Fabien Clo, Félix

8

podiums par catégorie d'âge
Fanny, Félix, Marie, Pascal G,
Vincent, Yvonne

2

qualifications aux
Championnats de France
Fanny et Marie

4

courses en moyenne par
coureur

? LA VIE DE LA SECTION

Les moyens de communication au jour le jour

Différents moyens ont été mis en place pour faciliter la communication entre les membres du club, au-delà de notre site internet.

- **WhatsApp** : le groupe principal « Running perfectionnement » (géré par Frédéric) sert uniquement aux informations utiles aux entraînements, aux compétitions et à la vie du club.
- **Facebook** : ASM Montlouis Section Running
- **Instagram** : montlouis_athletisme
- **Site internet** : groupe running — Montlouis/Loire athlétisme

Assemblée générale

L'assemblée générale se déroulera le vendredi **30 octobre 2026**. Le bilan de la saison passée y est présenté ainsi que les perspectives de l'année suivante. Elle se conclut par un pot de l'amitié — ta présence est vivement conseillée !

Le Relais des Vignes

Le club organise cette année la 4^e édition du Relais des Vignes, qui aura lieu le **29 mars 2027**. La précédente édition avait réuni près de 400 coureurs ! L'aide du plus grand nombre est la bienvenue, notamment pour le week-end de l'organisation.

Pot de fin d'année

Avant les vacances estivales, un pot de fin de saison est organisé, suivi d'un barbecue. Une entrée ou un dessert sont demandés — l'occasion de se retrouver tous ensemble avant la pause !

BIEN S'ÉQUIPER POUR COURIR

Choisir ses chaussures de running

Ta chaussure doit être une demi, voire une pointure au-dessus de ta taille habituelle. Pourquoi ? Parce que lorsque tu cours, ton pied avance de quelques millimètres : il faut donc laisser un petit centimètre entre le pied et le bout de la chaussure pour éviter les ampoules et de taper contre l'ongle.

Le bon réflexe

Ton pied gonfle durant la journée : essaie donc ta chaussure le soir si possible. Avec le club, tu bénéficies de 10 % de réduction sur l'achat de tes chaussures dans les magasins Running Conseil de Tours et Chambray.

Ta future chaussure doit aussi protéger les articulations et les tendons, et donc offrir un maintien optimal. Pense à suivre le kilométrage et l'usure de tes chaussures à l'aide d'une application de sport (Garmin, Strava...). Selon ton poids et ta foulée, il est recommandé de changer tes chaussures entre 600 et 1000 km.

Quel type de foulée ?

As-tu une foulée pronatrice, supinatrice ou universelle ? Prends une vieille chaussure et observe la semelle :

- Usure à l'intérieur → foulée « pronatrice » (environ 50 % des coureurs)
- Usure à l'extérieur → foulée « supinatrice » (à peine 10 % des joggers)
- Usure sur toute la semelle → foulée « universelle »

Choisir sa montre

Il n'est pas nécessaire d'investir dans une montre sophistiquée et chère. Idéalement elle doit être connectée mais peut rester très simple avec la mesure de la fréquence cardiaque, des allures, du temps et du kilométrage. Si elle peut permettre la programmation des entraînements fractionnés types, c'est un plus.

La montre est préférable au téléphone portable porté au bras, par sa légèreté.

S'habiller selon la saison

En hiver

Privilégie un collant long ou un corsaire, un bonnet ou un bandeau cache-oreilles, des gants, et 3 couches de vêtements :

- 1ère couche respirante directement sur la peau, pour évacuer la transpiration et garder le corps sec
- 2ème couche isolante, pour conserver la chaleur près du corps et s'isoler du froid
- 3ème couche protectrice (veste à zip) contre le vent et la pluie-neige, à ouvrir ou fermer selon la sensation de froid ou de chaleur

Bon à savoir — entraînements de nuit

Pendant les heures d'hiver, il est nécessaire de s'équiper d'une lampe frontale ou dorsale pour les entraînements de la semaine, qui ont lieu le soir.

En été

Un short, un maillot technique, une paire de chaussures et une casquette suffisent.

S'hydrater

En toutes saisons, quelle que soit la température extérieure et les conditions météo, il est important de s'hydrater lorsque l'on court. L'eau est suffisante pour des durées d'entraînement inférieures à 1h. Au-delà, l'apport d'électrolytes et de glucides est intéressant : on les retrouve dans des préparations en poudre pour boissons à l'effort, chez Décathlon par exemple.

Il n'est pas nécessaire d'investir dans un « Camel back » ou un gilet d'hydratation, sauf si tu te lances dans des trails longs. L'idéal est une flasque de 500 ml ou des petites gourdes que tu glisses dans une ceinture dédiée. Cette ceinture contient des poches qui te permettent aussi d'emporter clés, portable et aliments.

Se nourrir

Tu peux prendre des conseils auprès de Félix, diététicien nutritionniste DE, spécialiste de la nutrition du sportif.

Ta check-list

- ✓ Une paire de chaussures adaptée à ta foulée
- ✓ Une tenue adaptée à la saison (± couches, casquette)
- ✓ Une montre ou une application de suivi (Garmin, Strava...)
- ✓ Une ceinture porte-gourde pour t'hydrater
- ✓ Une lampe frontale ou dorsale pour les sorties d'hiver
- ✓ Le maillot du club pour les compétitions

L'ENTRAÎNEMENT

Les athlètes bénéficient d'un plan d'entraînement collectif. Les séances sont encadrées et conseillées par Fred, notre entraîneur qualifié.

Quand s'entraîner ?

Mar. & Jeu.

18h30 – 20h

Gymnase, 21 av. d'Appenweier, Montlouis

Dimanche

09h30

Gymnase ou autre lieu (précisé sur WhatsApp)

Au gymnase du 21 av. d'Appenweier à Montlouis, hommes et femmes disposent chacun d'un vestiaire avec douche.

Qu'est-ce que la VMA ?

Certains de nos entraînements se basent sur la VMA (Vitesse Maximale Aérobie) plutôt que sur la fréquence cardiaque. La VMA est la vitesse à partir de laquelle on sollicite 100 % de sa consommation d'oxygène — celle que l'on peut tenir 5 à 8 minutes.

Le test VMA

Épreuve progressive de course sur piste avec des paliers d'une minute, organisée en général au mois de septembre par le club de Saint-Pierre-des-Corps. Il permet de connaître les allures à travailler selon le plan d'entraînement.

Tu débutes ?

Les séances s'adaptent à ton rythme : n'hésite pas à en parler à Fred, qui pourra ajuster les allures et les distances à ton niveau.

? LES COURSES

Course hors stade en saison estivale, cross en saison hivernale : les courses ne sont pas obligatoires !

S'inscrire aux courses

Chacun s'inscrit librement sur les courses de son choix. Des courses qualificantes pour les championnats de France sont proposées par le club, sur route comme en trail : le club prend en charge l'inscription à l'une d'elles, une fois par coureur et par saison. N'hésite pas à demander le programme des courses déjà définies pour te greffer sur des courses communes.

Programme de la 1ère partie de saison

- Courses de l'Indien à Orléans — 18/10/2026 (10 km et semi)
- La Romagnatoise à Romagnat — 30 et 31 janvier 2027 (trail)

Catégories saison 2026-2027 (du 01/09/2026 au 31/08/2027)

Catégorie	Années de naissance
Juniors / U20	2008 – 2009
Espoirs / U23	2005 – 2007
Seniors	1993 – 2004
Masters	1992 et avant
M0	1992- 1988
M1	1987 - 1983
M2	1982 - 1978
M3	1977 - 1973
M4	1972 - 1968
M5	1967 - 1963
M6	1962 - 1958

? Le maillot du club

Lors des compétitions, il est fortement conseillé de porter le maillot du club (obligatoire lors des courses du club et des championnats). Pour te le procurer, rapproche-toi de Fred — une caution de 25 € est demandée.

Bienvenue et bonne saison à l'ASM Montlouis Running !