

## Charte Groupe Running Saison 2023-2024

**Le groupe RUNNING** est un groupe de coureurs amateurs.

Que l'on vienne pour le dépassement de soi ou simplement pour partager un moment d'effort, **nous sommes avant tout là pour le plaisir de courir et pour les coachs, le plaisir de vous entraîner.** Chacun doit être guidé par l'esprit de partage, de soutien et d'assistance envers les camarades du club lors des entraînements et des courses.

### LES ENTRAÎNEMENTS :

- Les entraînements ont pour objectif de faire progresser les coureurs mais sont également un moment de partage, d'encouragement et de saine émulation entre les coureurs. La bonne humeur et la convivialité sont indispensables au bon déroulement des séances.
- Pour participer aux entraînements chaque coureur doit pouvoir courir 50 minutes. Chaque coureur pourra trouver un groupe adapté à son niveau et ses envies.
- Les entraîneurs s'engagent à fournir des plans d'entraînement adapté aux groupes.
- Les entraîneurs s'engagent à être présents aux entraînements en groupe du mardi et jeudi soir.
- Les coureurs feront régulièrement à leurs entraîneurs un retour sur le déroulement du plan et des séances. Ces retours sont très appréciés des entraîneurs et leur sont indispensables.
- Le papotage au cours de l'échauffement et de la récupération sont fortement recommandés, mais il est demandé aux coureurs d'être attentifs lorsque le coach donne les consignes et lors de la séance.
- Les téléphones et les soucis professionnels sont laissés aux vestiaires pendant les entraînements.
- Les coureurs viennent avec l'équipement et le matériel adéquat (Chronomètre, frontale, eau, chaussures en état...).

### LES COURSES CLUBS :

- Les courses Club sont des courses ayant pour but de rassembler le maximum de coureurs de l'EAC pour partager un moment d'effort et de convivialité.
- Lors des courses Club et plus généralement pour l'ensemble des courses, les coureurs s'inscrivent sous les couleurs de l'EAC et porteront le maillot de l'EAC. Quel que soit votre classement, l'EAC est fier de vous compter dans ses rangs... et vous devez être fier de faire partie de l'EAC.
- La liste des courses « Club » est établie en début de saison par les entraîneurs en concertation avec les coureurs.
- La liste des courses Club comprend tous les formats de course pour que chaque coureur puisse trouver une (ou plusieurs) course qui lui convienne sur la saison.
- L'EAC participera financièrement aux frais liés aux courses Club. Les modalités sont les suivantes...
  - Prendre le départ de la course (justificatif de paiement + apparaître dans classement (DNF pour abandon).
  - La participation Club est limitée au montant de 80 € sur la saison.
  - Mode de remboursement (en une seule fois, en juin, par chèque ou virement suivant liste fournie à la compta)

### LA VIE DE L'EAC :

- L'EAC organise plusieurs événements sportifs (Odyssée, Semi-marathon, trail de l'épine, 6 heures, 10 km...). **Chaque coureur s'engage à participer à l'organisation d'au moins l'un de ces événements.** Il faut se rappeler que sans bénévoles pas de courses ...
- Au cours de l'année plusieurs moments de convivialité sont organisés au sein du groupe Running (apéro d'accueil, fête de Noël...). Chacun essaie de contribuer à l'organisation de l'un de ces événements.
- Vous êtes aussi cordialement invités aux moments phares du club comme l'Assemblée Générale, les vœux du Président, la soirée du club, la barbecue d'été...

- Enfin, dans le but de promouvoir les activités du club et donc du groupe " Running", les coureurs sont invités à envoyer de petits résumés de leurs courses (des photos, vidéos, résultats) ou de leur sortie en groupe à la communication du club pour publication sur le site internet et la page Facebook de l'EAC (auprès des salariés : [e.a.c@eachambery.com](mailto:e.a.c@eachambery.com))



YouTube

[www.eachambery.com](http://www.eachambery.com)

