

# Calendrier Running 2020 Charente

**Commission Départementale Running (16)**  
**Comité Départemental d'athlétisme**  
**Maison des Sports**  
**Route des Mesniers Saint Yrieix sur Charente (16)**

**CHARENTE**  
LE DÉPARTEMENT

**OPEL**  
MORGAN'S

**IMPRIMERIE SIGNALTIQUE**



**GESTRAUD**  
05 45 62 00 32

PANNEAUX PUBLICITAIRES,  
DÉCORS ADHÉSIFS,  
VÉHICULES,  
FAÇADES DE COMMERCES,  
FLÔCAGES ET TRANSFERTS TEXTILES,  
ETC...

**SIGNALTIQUE**




 **ikinoao SPORT**

**AU COEUR  
ドキドキ**  
  
 Séverine LAFOURCADE  
Praticienne Reiki  
et Massages Bien-être  
Sur rendez-vous  
06 61 99 20 06  
aucoeurdeveil16@gmail.com

**CRYO 16**  
Sport & Santé  
**SUPER U**

> Tenue murale et plafonds > Rideaux - Voilages > Revêtements de Fauteuils et Canapés > Travail artisanal > Vente de mobilier neuf > Tringles à rideaux > Menuiserie Sièges > Paillage-Carnage > Arts de la table	Muzenangle 16230 Saint André de Bonneure Charente Tél 05 45 39 95 67 cgelibert@hotmail.fr	Christophe Gélibert Artisan Tapissier - Décorateur
---	---	--

**Christophe Gélibert**  
Tapissier - Décorateur  
[www.christophe-gelibert-tapissier-decorateur.fr](http://www.christophe-gelibert-tapissier-decorateur.fr)  
 Siret 421 225 467 00016 APE 361 K



Maisons individuelles et Rénovation  
**ANAIIS** V.R.D  
CONSTRUCTION Assainissement  
Assainissement  
Démolition  
Bâtiments Industriels  
Couverture

*Devis gratuits !*

La Pijardiére  
16560 ANAIS

[anais-construction@orange.fr](mailto:anais-construction@orange.fr)

Tél / Fax : 05 45 69 79 37 - 06 21 05 38 16

## Nouvelles Catégories et Minima 2020

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	MA	1985 et avant
Seniors	SE	1986 à 1997
Espoirs	U23 ES	1998 à 2000
Juniors	U20 JU	2001 et 2002
Cadets	U18 CA	2003 et 2004
Minimes	U16 MI	2005 et 2006
Benjamins	U14 BE	2007 et 2008
Poussins	U12 PO	2009 et 2010
École d'Athlétisme	U10 EA	2011 à 2013
Baby Athlé	U7 BB	2014 et après

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1985 - 1981
	M1	1980 - 1976
	M2	1975 - 1971
	M3	1970 - 1966
	M4	1965 - 1961
	M5	1960 - 1956
	M6	1955 - 1951
	M7	1950 - 1946
	M8	1945 - 1941
	M9	1940 - 1936
	M10	1935 et avant

### Minima 24 Heures

Ne pourront être classés au Championnat de France que les athlètes qui remplissent les conditions suivantes :

- » être licencié compétition dans un club F.F.A.
- » réussir une distance minimale de 120 km pour les hommes et de 100 km pour les femmes

### Minima Ekiden

Sont qualifiés les clubs qui auront réussi les performances suivantes :

- » 2h30 (total des 6 athlètes d'un même club) pour l'ekiden masculin
- » 3h15 (total des 6 athlètes d'un même club) pour l'ekiden féminin
- » 2h50 (total des 6 athlètes d'un même club) pour l'ekiden vétéran masculin
- » 2h50 (total des 6 athlètes d'un même club) pour l'ekiden mixte (3 femmes, 3 hommes, ordre de passage indifférent)

La constitution des équipes peut intégrer des coureurs toutes catégories confondues à partir de la catégorie Cadets. Seules une équipe masculine toute catégorie, une équipe masculine vétérans et une équipe féminine par club peuvent être engagées aux Championnats de France.

<b>Minima 2020 10 km</b>		
<b>Catégories</b>	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
Cadets	38'	47'
Juniors	37'	46'
Espoirs	35'	44'
Séniors	34'15	43'
Masters 0	35'	44'
Masters 1	36'30	47'
Masters 2	37'	49'
Masters 3	39'30	50'
Masters 4	40'30	52'
Masters 5	45'	53'
Masters 6	47'	56'
Masters 7	50'	60'
Masters 8	53'	64'
Masters 9	56'	67'
Masters 10	60'	70'

<b>Minima 2020 Semi Marathon</b>		
<b>Catégories</b>	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
<b>Juniors</b>	1h21'	1h55'
<b>Espoirs</b>	1h17'	1h50'
<b>Séniors</b>	1h15'30	1h45'
<b>Masters 0</b>	1h17'30	1h47'30
<b>Masters 1</b>	1h20'30	1h50'
<b>Masters 2</b>	1h22'30	1h52'30
<b>Masters 3</b>	1h27'	1h55'
<b>Masters 4</b>	1h32'	1h57'30
<b>Masters 5</b>	1h40'	2h00'
<b>Masters 6</b>	1h44'	2h05'
<b>Masters 7</b>	1h50'	2h10'
<b>Masters 8</b>	1h55'	2h15'
<b>Masters 9</b>	2h00'	2h20'
<b>Masters 10</b>	2h15'	2h30'

## **Minima 2020 Marathon**



La qualification est obtenue pour tout titulaire d'une licence compétition ayant terminé un marathon à label FFA dans l'année des championnats ou au cours des 2 saisons précédant l'année du championnat.

Conditions complémentaires :

- Les marathons étrangers ne sont plus pris en compte.
- Les Championnats de France eux-mêmes ne sont pas qualificatifs pour les championnats des années suivantes.

Les qualifications exceptionnelles (QE) restent possibles conformément aux informations générales du livret des règlements des compétitions.

# Calendrier destiné au Grand Public

## Janvier 2020

<b>12/01</b>	<b>Marche nordique de l'angoumois</b>	<b>Ruelle sur touvre (016)</b>
Contacts	Engag : Secretariat du g2a (secretariat@g2aathle.com) - 05 45 38 76 06	
Epreuves	10:00 - 013 Marche Nordique Compétition - Marche Nordique de l'Angoumois. (TC - FM) (Distance 11.00 Km) - Label Régional	
Site web	<a href="https://www.g2aathle.com/marchenordiquedelangoumois">https://www.g2aathle.com/marchenordiquedelangoumois</a>	
<b>18/01</b>	<b>La mosnacoturne</b>	<b>Mosnac (016)</b>
Contacts	Engag : Bouillaud Jocelyne (lamosnacotoise16@gmail.com) - 05 45 37 38 70 - 06 23 48 58 47	
Epreuves	18:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 14 km Course Nature Nocturne (TC - FM) (Distance 14.00 Km)	
	18:45 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 9 Km Course Nature Nocturne (TC - FM) (Distance 8.00 Km)	
Site web	<a href="http://lamosnacotoise16.wixsite.com/lamosnacotoise16/programme-course-nocturne">http://lamosnacotoise16.wixsite.com/lamosnacotoise16/programme-course-nocturne</a>	

## Février 2020

<b>02/02</b>	<b>Trail de grand cognac</b>	<b>Julienne (016)</b>
Contacts	Engag : Couvert JEREMY (jcouvret@wanadoo.fr) - COUVRET	
Epreuves	09:15 - 015 Trail Découverte (< 21km) - Trail découverte 18km (TC - FM) (Distance 18.00 Km) - Label Départemental	
	09:15 - 016 Trail Court (21 à 41km) - Trail Court 24km (TC - FM) (Distance 24.00 Km) - Label Départemental	

<b>08/02</b>	<b>Trail nocturne la couronne</b>	<b>La couronne (016)</b>
Contacts	Engag : Boutinet didier (d.boutinet@free.fr) - 0611756637	
Epreuves	18:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - Trail de 8km en nocturne (TC - FM) (Distance 8.00 Km)	
	18:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - Trail de 16km en nocturne (TC - FM) (Distance 16.00 Km)	

<b>29/02 -</b>	<b>Trail la st amantoise</b>	<b>Saint amant de boixe (016)</b>
Contacts	Engag : Mallereau SAMUEL (trail.la.st.amantoise.16@gmail.com) - 0545692656 - 0698576626	
Epreuves	Engag : Mallereau Nathalie (trail.la.st.amantoise.16@gmail.com) - 0545692656 - 0661634959	
	1/3 - <b>08:30</b> - 016 Trail Court (21 à 41km) - TRAIL 32KM (TC - FM) (Distance 32.00 Km)	
	1/3 - <b>09:00</b> - 016 Trail Court (21 à 41km) - TRAIL 25 KM (TC - FM) (Distance 25.00 Km)	
	1/3 - <b>09:10</b> - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL 15 KM (TC - FM) (Distance 15.00 Km)	
	1/3 - <b>09:20</b> - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL 9KM (TC - FM) (Distance 9.00 Km)	
	1/3 - <b>09:30</b> - 010 Marche Nordique Découverte (< - Marche Nordique 15km (TC - FM) (Distance 15.00 Km)	
	1/3 - <b>19:00</b> - 016 Trail Court (21 à 41km) - LA BOIXE DE NUIT - GDE PISTE 38KM (combiné du 13 et 25) (TC - FM) (Distance 38.00 Km)	
	29/2 - <b>19:00</b> - 015 Trail Découverte (< 21km) - LA BOIXE DE NUIT - PETITE PISTE 13KM (TC - FM) (Distance 13.00 Km)	
Site web	<a href="https://www.facebook.com/coursetraillastamantoise/?ref=bookmarks">https://www.facebook.com/coursetraillastamantoise/?ref=bookmarks</a>	

## Mars 2020

<b>08/03</b>	<b>Trail urbain angoumoisin</b>	<b>Angouleme (016)</b>
Contacts	Engag : Mounier THOMAS (routardusport@gmail.com) - 0616456787 - 0616456787	
Epreuves	09:00 - 003 Course HS non officielle - Trail Urbain 12 km (TC - FM) (Distance 12.00 Km)	

<b>14/03</b>	<b>Les foulées de sainte-marthe</b>	<b>Chateauneuf sur charente (016)</b>
Contacts	Les foulées de sainte-marthe (jonathanhang75@gmail.com) - 0634172711	
Epreuves	17:00 - 003 Course HS non officielle - .... (TC - FM) (Distance 7.00 Km)	

<b>15/03</b>	<b>Trail du campus</b>	<b>La couronne (016)</b>
Contacts	Engag : Mounier Thomas (amilevent16@gmail.com) - 0616456787	
Epreuves	Engag : Epinoux Nicolas (nicolas.epinoux@univ-poitiers.fr)	
	003 Course HS non officielle - Trail découverte 7km (TC - FM) (Distance 7.00 Km)	

<b>21/03</b>	<b>Stage formation running</b>	<b>Angouleme (016)</b>
Contacts	Engag : Rnjonneau ALAIN (alain.rnjonneau@wanadoo.fr) - 0663029452 - 0663029452	
Epreuves	08:30 - 003 Course HS non officielle - Stage d'évaluation Running (TC - FM)	

<b>22/03</b>	<b>Les foulées de saint europe et du montmorelien</b>	<b>Saint europe (016)</b>
Contacts	Engag : Riviere Yoann (ajmathletisme@gmail.com) - 0644158377	
Epreuves	261 10 Km Route (TC - FM) (Distance 10.00 Km)	

Epreuves	09:00 - 261 10 Km Route (TC - M) (Distance 10.00 Km) 09:00 - 252 5 km Route (TC - M) (Distance 5.00 Km) 10:00 - 252 5 km Route (TC - F) (Distance 5.00 Km) 10:00 - 261 10 Km Route (TC - F) (Distance 10.00 Km)
----------	--

Site web <http://ajm.athle.com/>

### 29/03 La puymoyennaise

Puymoyen (016)

Contacts Engag : Girard Valerie (lapuymoyennaise@gmail.com) - 0670388228 - 0670388228

Epreuves	010 Marche Nordique Découverte (< TC - FM) (Distance 14.00 Km) 09:00 - 016 Trail Court (21 à 41km) - 25 km trail court (TC - FM) (Distance 25.00 Km) 09:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 7 km trail découverte (TC - FM) (Distance 7.00 Km) 09:05 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 15 km trail découverte (TC - FM) (Distance 15.00 Km) 11:00 - 003 Course HS non officielle - Course enfants (PO - FM) (Distance 500 mètres) 11:10 - 003 Course HS non officielle - course jeunes (BE - FM) (Distance 1.00 Km) 11:20 - 003 Course HS non officielle - course jeunes (MI - FM) (Distance 2.00 Km)
----------	--

Site web <http://www.baladeetpuymoyennaise.com>

## Avril 2020

### 04/04 Schneider electric foulées d'angoulême

Angouleme (016)

Contacts Engag : Guinfolleau Joel (joel.guinfolleau@gmail.com) - 0686289318

Epreuves 18:30 - 261 10 Km Route (TC - M) (Distance 10.00 Km) - Label International

Site web <https://www.fouleesangouleme.com/>

### 12/04 Trail des lavoirs

Anais (016)

Contacts Ca plassac (borderie-laurent@hotmail.fr) - 0770317448 - 0770317448

Epreuves 016 Trail Court (21 à 41km) - course nature (TC - FM) (Distance 24.00 Km)

015 Trail Découverte (< 21km) - course nature (TC - FM) (Distance 8.00 Km)

010 Marche Nordique Découverte (< - Marche Nordique 16km (TC - FM) (Distance 16.00 Km)

003 Course HS non officielle - 24km en relais ( 16+8 ) (TC - FM) (Distance 24.00 Km)

### 19/04 Trail du viaduc de l'anguienne

Dirac (016)

Contacts Techn : Arfeuille Philippe (sperare1619@live.fr) - 0545652994 - 0626471223

Techn : Texier Dominique (dominique.texier@ricoh.fr) - 0674406474

Techn : Brachot Philippe (philippe.brachot@orange.fr)

Engag : Mention Philippe (philippe-mention@wanadoo.fr) - 0545910685 - 0630383778

Epreuves 09:00 - 003 Course HS non officielle - Trail 26 Kms (TC - FM) (Distance 24.00 Km)

09:10 - 003 Course HS non officielle - Trail 13,000 Kms (TC - FM) (Distance 12.50 Km)

09:20 - 003 Course HS non officielle - Trail découverte (TC - FM) (Distance 8.00 Km)

Site web <http://dirac.asptt.com>

### 19/04 Nordic 4 b

Passirac (016)

Contacts Engag : Chauveau FABIEN (fabien.chauveau16@gmail.com) - 0626037888

Techn : Chauveau FABIEN (fabien.chauveau16@gmail.com) - 0626037888

Epreuves 003 Course HS non officielle - 8,5km Marche Nordique (TC - FM) (Distance 8.50 Km)

08:30 - 003 Course HS non officielle - Marche Nordique 25 km (TC - FM) (Distance 25.00 Km)

08:45 - 003 Course HS non officielle - Marche nordique 16km (TC - FM) (Distance 19.00 Km)

09:00 - 003 Course HS non officielle - Matrche Nordique 15 km Chronométrée (TC - FM) (Distance 15.00 Km)

### 25/04 Ekiden trail de la boeme

Mouthiers sur boeme (016)

Contacts Techn : Moreau Christophe (moreauchristophe6292@neuf.fr) - 0698818067 - 0698818067

Techn : Clapaud Christophe (christophe.clapaud@neuf.fr) - 0629697556

Epreuves 010 Marche Nordique Découverte (< - Marche Nordique (TC - FM) (Distance 17.00 Km)

015 Trail Découverte (< 21km) - Trail 10km (TC - FM) (Distance 10.00 Km)

003 Course HS non officielle - Course Enfants (TC - FM) (Distance 1.50 Km)

010 Marche Nordique Découverte (< - Marche Nordique (TC - FM) (Distance 11.00 Km)

15:00 - 004 Relais Hors stade non officiel - Ekiden trail (TC - FM) (Distance 42.00 Km)

Site web <https://lesrapidsdelaboeume.fr/>

### 26/04 Trail des p' tits loups

Courcome (016)

Contacts Engag : Cazot Aurélie (ape.courcome.lafaye.charme@gmail.com) - 06 82 07 57 46

Epreuves 09:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 18km (TC - FM) (Distance 18.00 Km)

09:15 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 13km (TC - FM) (Distance 13.00 Km)

09:15 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 8,5km (TC - FM) (Distance 8.50 Km)

09:15 - 003 Course HS non officielle - 1km (TC - FM) (Distance 1.00 Km)

Site web <http://trail-des-pits-loups.ikinoa.com/>

## Mai 2020

<b>01/05</b>	<b>Trail du brin d'aillet</b>	<b>Sireuil (016)</b>
Contacts	Engag : Mouette thierry (thierry.mouette@orange.fr) - 0633104227 Engag : Decock benoit (benoitdecock16@gmail.com) - 0682456482	
Epreuves	016 Trail Court (21 à 41km) - 24km trail courte distance (TC - FM) (Distance 24.00 Km) 09:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 16 km Trail (TC - FM) (Distance 16.00 Km) 09:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 8km Trail (TC - FM) (Distance 8.00 Km) 09:30 - 003 Course HS non officielle - Randonnée pédestre (TC - FM) (Distance 6.50 Km)	
<b>10/05</b>	<b>La mosnacotoise trail du vignoble cognacais</b>	<b>Mosnac (016)</b>
Contacts	Engag : Bouillaud Jocelyne (lamosnacotoise16@gmail.com) - 05 45 37 38 70 - 06 23 48 58 47	
Epreuves	003 Course HS non officielle - 920m Mini-Trail (TC - FM) (Distance 920 mètres) 08:45 - 016 Trail Court (21 à 41km) - 24 Km Trail (TC - FM) (Distance 24.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 08:50 - 010 Marche Nordique Découverte (< - 14 Km Marche Nordique Chronométrée (TC - FM) (Distance 14.00 Km) 09:10 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 14 Km Trail (TC - FM) (Distance 14.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 09:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 8 Km Trail (TC - FM) (Distance 8.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 10:30 - 003 Course HS non officielle - 150 m (TC - FM) (Distance 150 mètres) 11:30 - 003 Course HS non officielle - 1,440 Km Mini-Trail des Enfants (TC - FM) (Distance 1.44 Km) 11:40 - 003 Course HS non officielle - 2,620 Km Mini-Trail des Enfants (TC - FM) (Distance 2.62 Km)	
Site web	<a href="http://lamosnacotoise16.wix.com/lamosnacotoise16">http://lamosnacotoise16.wix.com/lamosnacotoise16</a>	
<b>17/05</b>	<b>Grand trail de la folle blanche</b>	<b>Cherves richemont (016)</b>
Contacts	Press : Vallon David (contact@teamouinsouins.com) - 0677200686 Engag : Arramy Laurent (contact@teamouinsouins.com) - 0778541749	
Epreuves	Techn : Lagorce Philippe (contact@teamouinsouins.com) - 0608546931 Engag : Pageaud Damien (contact@teamouinsouins.com) - 0674363374 09:00 - 016 Trail Court (21 à 41km) - Grand Tour de l'Abaca (TC - FM) (Distance 21.00 Km) 09:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - Boucle du Chêne vert (TC - FM) (Distance 14.00 Km) 10:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - Petit Tour de la Cheminée (TC - FM) (Distance 8.00 Km)	
Site web	<a href="http://www.teamouinsouins.com">http://www.teamouinsouins.com</a>	
<b>30/05</b>	<b>Trail de la terre cuite</b>	<b>Roumazieres loubert (016)</b>
Contacts	Engag : Dupin MAGALI (trotencharente@laposte.net) - 0630430978 Engag : Bolteau MAURICE (coco_bolteau@hotmail.fr) - 0689695844	
Epreuves	013 Marche Nordique Compétition - MARCHE NORDIQUE (TC - FM) (Distance 14.00 Km) 003 Course HS non officielle - RANDONNEE (TC - FM) (Distance 8.00 Km) 17:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - COURSE NATURE (TC - FM) (Distance 8.50 Km) - <b>Label Départemental</b> 17:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - COURSE NATURE (TC - FM) (Distance 14.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 17:00 - 016 Trail Court (21 à 41km) - 21km Tra=il (TC - FM) (Distance 21.00 Km) 17:15 - 003 Course HS non officielle - ANIMATION COURSE JEUNE (CA - FM) (Distance 1.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 17:15 - 003 Course HS non officielle - RANDONNEE (TC - FM) (Distance 14.00 Km) - <b>Label Départemental</b>	
<b>Juin 2020</b>		
<b>07/06</b>	<b>Trail du montmorélien</b>	<b>Montmoreau saint cybard (016)</b>
Contacts	Engag : Riviere YOANN (trail.du.montmorelien@gmail.com) - 0644158377 Engag : Florent Amélie (ajmathletisme@gmail.com) - 0673698408	
Epreuves	08:45 - 016 Trail Court (21 à 41km) - 24km (TC - FM) (Distance 24.00 Km) 09:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 16km (TC - FM) (Distance 16.00 Km) 09:15 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 8km (TC - FM) (Distance 8.00 Km) 09:15 - 010 Marche Nordique Découverte (< - 16km (TC - FM) (Distance 16.00 Km)	
Site web	<a href="http://ajm.athle.com">http://ajm.athle.com</a>	
<b>13/06</b>	<b>La cagouillasse</b>	<b>Roulet saint estephe (016)</b>
Contacts	Engag : Mounier Thomas (routardusport@gmail.com) - 0616456787 - 0616456787	
Epreuves	10:00 - 030 Course à obstacles - La Cagouillasse (TC - FM) (Distance 5.00 Km)	
<b>14/06</b>	<b>Trail des lacs</b>	<b>Massignac (016)</b>
Contacts	Engag : Rassat Franck (traildeslacsma16@gmail.com)	
Epreuves	015 Trail Découverte (< 21km) - Trail 8km (TC - FM) (Distance 8.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 015 Trail Découverte (< 21km) - Trail Course Nature 16km (TC - FM) (Distance 16.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 09:00 - 016 Trail Court (21 à 41km) - Trail Course Nature 21 km (TC - FM) (Distance 21.00 Km) - <b>Label Départemental</b>	
<b>21/06</b>	<b>Trail du brossacais</b>	<b>Brossac (016)</b>
Contacts	Engag : Lagarde ISABELLE (trail16480@laposte.net) - 0640063364	
Epreuves	09:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - Trail 13 KM (TC - FM) (Distance 13.00 Km) 09:00 - 016 Trail Court (21 à 41km) - Trail 25 KM (TC - FM) (Distance 25.00 Km) 09:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - Trail 8km (TC - FM) (Distance 8.00 Km)	

<b>28/06</b>	<b>Trail de la grande champagne</b>	<b>Segonzac (016)</b>
Contacts	Aventures running segonzac (jchristophejallat@orange.fr) - 0674499991 - 0674499991	
Epreuves	06:00 - 017 Trail Long (42 à 80km) (TC - FM) (Distance 52.50 Km) 09:00 - 016 Trail Court (21 à 41km) - 24,5km Trail (TC - FM) (Distance 24.50 Km) 09:15 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 12,5km Trail (TC - FM) (Distance 12.50 Km) 09:30 - 013 Marche Nordique Compétition (TC - FM) (Distance 14.00 Km) 09:35 - 003 Course HS non officielle - Randonnée (TC - FM) (Distance 11.50 Km)	
Site web	<a href="https://trailgrandechampagne.com/">https://trailgrandechampagne.com/</a>	

## Juillet 2020

<b>04-05/07</b>	<b>Trail du confolentais</b>	<b>Confolens (016)</b>
Contacts	Press : Bonneau Sébastien (sebastien.bonneau@laposte.net) - 0632076350	
Epreuves	4/7 - <b>20:00</b> - 003 Course HS non officielle - Trail 42km par étape (TC - FM) (Distance 42.00 Km) 4/7 - <b>20:00</b> - 003 Course HS non officielle - Trail semi nocturne 12km (TC - FM) (Distance 12.00 Km) 5/7 - <b>08:30</b> - 003 Course HS non officielle - Marche Nordique Chronométrée (TC - FM) (Distance 15.00 Km) 5/7 - <b>08:30</b> - 016 Trail Court (21 à 41km) - Trail 30 km (TC - FM) (Distance 30.00 Km) 5/7 - <b>08:30</b> - 016 Trail Court (21 à 41km) - Trail 18km (TC - FM) (Distance 18.00 Km) 5/7 - <b>08:30</b> - 003 Course HS non officielle - Trail 9km (TC - FM) (Distance 9.00 Km) 5/7 - <b>11:00</b> - 003 Course HS non officielle - Course enfants (TC - FM)	

<b>14/07</b>	<b>Trail du coup de jarnac</b>	<b>Jarnac (016)</b>
Contacts	Engag : Jarnac athlétisme Athlétisme (jarnac.athletisme@gmail.com) - 0666936749	
Epreuves	09:00 - 003 Course HS non officielle - Course Nature 18km (TC - FM) (Distance 18.00 Km) 09:00 - 003 Course HS non officielle - Course Nature 9km (TC - FM) (Distance 9.00 Km)	

<b>25/07</b>	<b>Course des deux cagouilles</b>	<b>Villejesus (016)</b>
Contacts	Engag : Buna THIERRY (thierry.buna@copp-matha.fr) - 0632612260	
Epreuves	003 Course HS non officielle - trail (TC - FM) (Distance 10.00 Km)	
Site web	<a href="http://www.villejesus.fr">http://www.villejesus.fr</a>	

## Aout 2020

<b>22-23/08</b>	<b>24h de sireuil</b>	<b>Sireuil (016)</b>
Contacts	Engag : Le gall OLIVIER (runningnature16@gmail.com) - 0683506942 Engag : Bellanger Jérôme (runningnature16@gmail.com) - 0648740692	
Epreuves	22/8 - <b>08:00</b> - 003 Course HS non officielle - 12h Solo (TC - FM) 22/8 - <b>08:00</b> - 003 Course HS non officielle - 12h par équipe de 2 (TC - FM) 22/8 - <b>10:00</b> - 298 24 Heures - 24h Solo (TC - FM) 22/8 - <b>10:00</b> - 298 24 Heures - 24h par Equipe de 4 (TC - FM) 22/8 - <b>14:00</b> - 003 Course HS non officielle - 6h Solo (TC - FM) 22/8 - <b>14:00</b> - 003 Course HS non officielle - 6H par équipe de 2 (TC - FM)	

<b>29/08</b>	<b>10km de ruelle sur touvre</b>	<b>Ruelle sur touvre (016)</b>
Contacts	Engag : Guinfolleau Joel (joel.guinfolleau@gmail.com) - 0686289318	
Epreuves	19:00 - 261 10 Km Route - 10 KM (TC - FM) (Distance 10.00 Km) - <b>Label Régional</b> 19:00 - 252 5 km Route - 5 KM (TC - FM) (Distance 5.00 Km) - <b>Label Régional</b>	
Site web	<a href="http://www.g2a-athle.com">http://www.g2a-athle.com</a>	

## Septembre 2020

<b>06/09</b>	<b>La braconnienne briaude</b>	<b>Brie (016)</b>
Contacts	Engag : Dela cruz VOLODIA (jb16secrétaire@gmail.com) - 0678615763	
Epreuves	003 Course HS non officielle - Marche Nordique 15km (TC - FM) (Distance 15.00 Km) 09:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 15 KM Couple (TC - FM) (Distance 15.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 09:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL 8km (TC - FM) (Distance 8.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 09:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL 15km (TC - FM) (Distance 15.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 09:00 - 016 Trail Court (21 à 41km) - TRAIL 24km (TC - FM) (Distance 24.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 11:15 - 003 Course HS non officielle - ANIMATION JEUNES (TC - FM) (Distance 1.00 Km) - <b>Label Départemental</b>	
Site web	<a href="http://lesjoggeursbriauds.fr">http://lesjoggeursbriauds.fr</a>	

<b>13/09</b>	<b>Les vadrouilles</b>	<b>Mansle (016)</b>
Contacts	Engag : Moreau FREDERIC (trail.mansle@gmail.com) - 0672029766	
Epreuves	09:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - Trail (TC - FM) (Distance 15.50 Km) 09:30 - 016 Trail Court (21 à 41km) - Trail (TC - FM) (Distance 26.00 Km) 10:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - Trail (TC - FM) (Distance 11.00 Km) 12:00 - 003 Course HS non officielle - Course Enfants (EA - FM) (Distance 1.00 Km)	

**20/09 Semi marathon de chasseneuil****Chasseneuil sur bonnieure (016)**

Contacts	Engag : Est charente athletique ECA (semimarathondechasseneuil@gmail.com) - 05 45 39 55 85
Epreuves	10:00 - 003 Course HS non officielle - SEMI MARATHON CHASSENEUIL (TC - FM) (Distance 21.00 Km) 10:00 - 003 Course HS non officielle - 10KM CHASSENEUIL (TC - FM) (Distance 10.00 Km)
	10:00 - 003 Course HS non officielle - 5KM (TC - FM) (Distance 5.00 Km)

Site web <http://estcharenteathletique.com>**20/09 Trail des gorges du chambon et du montbronnois****Montbron (016)**

Contacts	Engag : Dumont JEAN-PHILIPPE (dumont.jeanphilippe@club-internet.fr) - 0614043115
Epreuves	Techn : Dumont SANDRINE (sandy.d@sfr.fr)
	05:00 - 017 Trail Long (42 à 80km) - TRAIL LONG (TC - FM) (Distance 80 mètres) - <b>Label Départemental</b>
	08:30 - 017 Trail Long (42 à 80km) - TRAIL LONG (TC - FM) (Distance 42.00 Km) - <b>Label Départemental</b>
	09:30 - 016 Trail Court (21 à 41km) - TRAIL COURT (TC - FM) (Distance 29.00 Km) - <b>Label Départemental</b>
	09:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL DECOUVERTE (TC - FM) (Distance 14.00 Km) - <b>Label Départemental</b>
	09:32 - 010 Marche Nordique Découverte (< - Marche Nordique (TC - FM) (Distance 14.00 Km)

Site web <http://www.team16vtt.com>**26/09 10kms de cognac****Cognac (016)**

Contacts	Engag : Brgeaud PATRICK (patrickbergeaud@gmail.com) - 0686913914
Epreuves	17:00 - 261 10 Km Route - Route 10km (TC - FM) (Distance 10.00 Km) - <b>Label Régional</b>

**27/09 Trail urbain nature de saint-michel****Saint michel (016)**

Contacts	Engag : Noel Jean-louis (jean-louis.noel@wanadoo.fr) - 0674590333
Epreuves	003 Course HS non officielle - COURSE ENFANTS (BE - FM) (Distance 1.20 Km)
	10:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 6 kms 1 boucle nature (CA - FM) (Distance 6.00 Km)
	10:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 12km comptant pour le classement entreprise association (CA - FM) (Distance 12.00 Km) - <b>Label Départemental</b>

**Octobre 2020****11/10 La sorvinoise****Saint sornin (016)**

Contacts	Engag : Rapion CARINE (carine.rapion@wanadoo.fr) - 0630358134 - 0630358134
Epreuves	09:00 - 003 Course HS non officielle - 24 km nature (TC - FM) (Distance 24.00 Km)
	09:20 - 003 Course HS non officielle - 14km Nature (TC - FM) (Distance 14.00 Km)
	09:30 - 003 Course HS non officielle - 8 km nature (TC - FM) (Distance 8.00 Km)

Site web <http://www.sornin.com/commune/commune/vie-communale/>**18/10 Foulees barbeziliennes****Barbezieux saint hilaire (016)**

Contacts	Engag : Swistek FLORENCE (fpa.swistek@orange.fr) - 0688595545
Epreuves	Engag : Rolland Guy (leslie.rolland@orange.fr) - 0681330113
	Techn : Garrivet Christine (christine.garrivet16@orange.fr) - 0687129525
	003 Course HS non officielle - 5 km Route (TC - FM) (Distance 5.00 Km)

09:30 - 003 Course HS non officielle - 10 KM ROUTE (TC - FM) (Distance 10.00 Km)  
10:00 - 003 Course HS non officielle - COURSES ENFANTS (TC - FM) (Distance 3.00 Km)**25/10 Leroy merlin running day 2020****Soyaux (016)**

Contacts	Engag : Munier THOMAS (routardusport@gmail.com) - 0616456787
Epreuves	003 Course HS non officielle - Leroy Merlin Running Day 12km (TC - FM) (Distance 12.00 Km)
	003 Course HS non officielle - Leroy Merlin Running Day 18km (TC - FM) (Distance 18.00 Km)

003 Course HS non officielle - Leroy Merlin Running Day 8km (TC - FM) (Distance 8.00 Km)

**Novembre 2020****01/11 La montliardaise****Moulidars (016)**

Contacts	Engag : Rapeau DAVID (rapeau.david@wanadoo.fr) - 0664763065
Epreuves	Engag : Merceron DAMIEN (lamontliardaise16@gmail.com) - 0674270719
	003 Course HS non officielle - course enfants (PO - FM) (Distance 1.50 Km)
	003 Course HS non officielle - course enfants (MI - FM) (Distance 2.50 Km)
	003 Course HS non officielle - TRAIL 8 KMS (TC - FM) (Distance 8.00 Km)
	010 Marche Nordique Découverte (< - marche nordique (TC - FM)
	09:00 - 003 Course HS non officielle - Trail 24KMS (TC - FM) (Distance 21.00 Km)
	09:30 - 003 Course HS non officielle - Trail 14KMS (TC - FM) (Distance 11.00 Km)
	11:45 - 003 Course HS non officielle - course enfants (EA - FM) (Distance 950 mètres)

**14/11 Marathon du cognac****Jarnac (016)**

Contacts	Techn : Chauvet cedric (contact@marathonducognac.net) - 0681389723
Epreuves	Engag : Chauvet Cédric (contact@marathonducognac.net) - 0681389723

003 Course HS non officielle - Marathon (TC - FM) (Distance 42.20 Km)

Epreuves	09:00 - 003 Course HS non officielle - semi-marathon (TC - FM) (Distance 21.10 Km) 09:00 - 003 Course HS non officielle - 11.5 km (TC - FM) (Distance 10.00 Km)	
Site web	<a href="http://www.marathonducognac.net">http://www.marathonducognac.net</a>	
<b>22/11</b>	<b>Trail du chambon</b>	<b>Eymouthiers (016)</b>
Contacts	Engag : Lizot Patrick ( <a href="mailto:plizot@lacharente.fr">plizot@lacharente.fr</a> ) - 0620808799	
Epreuves	09:30 - 016 Trail Court (21 à 41km) - TRAIL COURT (TC - FM) (Distance 24.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 09:35 - 010 Marche Nordique Découverte (< - Marche Nordique Chronométrée (TC - FM) (Distance 24.00 Km) 09:35 - 010 Marche Nordique Découverte (< - Marche Nordique Chronométrée (TC - FM) (Distance 12.00 Km) 09:40 - 003 Course HS non officielle - Marche nordique allure Libre (TC - FM) (Distance 12.00 Km) 09:40 - 003 Course HS non officielle - Marche Nordique Allure Libre (TC - FM) (Distance 24.00 Km) 09:45 - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL (TC - FM) (Distance 15.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 09:55 - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL (TC - FM) (Distance 8.00 Km) - <b>Label Départemental</b> 10:00 - 003 Course HS non officielle - Marche Nordique allure Libre (TC - FM) (Distance 5.00 Km)	
Site web	<a href="http://trail-du-chambon-2019.ikinoa.com/">http://trail-du-chambon-2019.ikinoa.com/</a>	

## Décembre 2020

<b>05/12</b>	<b>La battlefield race</b>	<b>Dirac (016)</b>
Contacts	Engag : Mounier Thomas ( <a href="mailto:ae.inscriptions@gmail.com">ae.inscriptions@gmail.com</a> ) - 0616456787	
Epreuves	10:00 - 003 Course HS non officielle - Course à Obstacles (TC - FM) (Distance 7.00 Km)	
<b>06/12</b>	<b>La roc'n run</b>	<b>Sers (016)</b>
Contacts	Engag : Lafond Michael ( <a href="mailto:sev.lafond@gmail.com">sev.lafond@gmail.com</a> ) - 06 51 00 70 98	
Epreuves	09:15 - 016 Trail Court (21 à 41km) - La Solutréenne (TC - FM) (Distance 21.00 Km) 09:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - L'Australopithéque (TC - FM) (Distance 12.00 Km) 11:00 - 003 Course HS non officielle - La Cro Magnon (PO - FM) (Distance 1.50 Km)	
<b>18/12</b>	<b>La corrida de noël</b>	<b>Chateauneuf sur charente (016)</b>
Contacts	Routard du sport ( <a href="mailto:routardusport@gmail.com">routardusport@gmail.com</a> ) - 0616456787	
Epreuves	003 Course HS non officielle - 10 km Chronométrés/Classés (TC - FM) (Distance 10.00 Km) 18:00 - 003 Course HS non officielle - 5 km Loisirs (TC - FM) (Distance 5.00 Km)	

## Running Trophée 2020



**Cross de Barret le 24 Novembre 2019 / Cross de Cognac le 8 Décembre 2019/ Cross Départemental à Ruelle le 12 Janvier 2020/ Trail Urbain Angoumoisin d'Angoulême le 8 Mars 2020/ Foulées de Saint Eutrope le 22 Mars 2020 / Trail Urbain/Nature de Saint Michel du 23 septembre 2020/10km Nature de Saint-Sornin du 11 octobre 2020 /Foulées de Barbezieux le 18 Octobre 2020 Rens : <http://cdchs16.wixsite.com/calendrier>**



## Challenge Trail 2020

**Julienne le 02/02 - St Amand de Boixe le 29/02 et 01/03 Puymoyen le 29/03 -Anais le 12/04 – Dirac le 19/04 – Mouthiers le 25/04- Sireuil le 01/05- Mosnac le 10/05 - Roumazières le 30/05- Montmoreau le 7 Juin - Brossac 21/06– Segonzac le 28/06 - Confolens le 4 et 5/07 - Brie 6/09 – Mansle le 13/09 - Montbron le 20/09 – Soyaux le 25/10- Moulidars le 01/11- Eymouthiers ; le 22/11 Rens : <http://cdchs16.wixsite.com/calendrier>**



## Challenge Marche Nordique 2020

**Cognac le 8/12/2019- Ruelle le 12/01-St Amand de Boixe le 01/03-Puymoyen le 29/03- Anais le 12/04- Passirac le 19/04- Mouthiers le 25/04-Mosnac le 10/05-Roumazières le 30/05- Montmoreau le 07/06-Segonzac le 28/06-Confolens le 04/07 -Brie le 06/09-St Sornin le 11/10-Moulidars le 01/11 et Eymouthiers le 22/11**

**Rens : <https://www.marchenordique16.com>**

## LES RENDEZ VOUS HORS RUNNING 2020

### Championnats de France

7 et 8 / 03 : France de Cross-country à Montauban avec des relais Mixte

France Ekiden ( en Haut de France début Octobre)

25/04 France 100km Belvès

25/10 France de Marathon Rennes

14/06 France course de Montagne Devouluy

13/06 France des 10 km - Langueux (BRE)

23/05 France de Trail Salers La Pastourelle

12/07 France KM Vertical Val d'Isère

10 et 11/10 France de 24h Vierzon

31/05 France de Semi Marathon - Les Sables d'Olonnes

### Championnats Régionaux

02/02 1/4 de finale de Cross Zone Sud à Agen

02/02 1/4 de finale de Cross Zone Nord à Sereillac

16/02 1/2 finale de Cross La Souterraine ( 23)

08/02 Marche Nordique Villenave d' Ornon (33)

08/03 Semi-Marathon de Tulle (19)

19/09 Trail La Sky-Run

05/04 Ekiden de Pau-Gelos (64)

25/04 100km de Bélvès (24)

08/05 10 km d'Argentat (19)

21/05 24h de Brive (19)

21/06 Marathon de Poitiers (17)

23/08 Montagne Montée de l Aubisque à Laruns ( 64)

### Championnats Départementaux ( 16)

12/01 Marche Nordique Ruelle

26/09 10 km de Cognac

20/09 Semi-Marathon Chasseneuil

## FORMATIONS HS 2020

### Stage Coureurs Hors-Stade

Le 21/03/2020 à Angoulême

Contact:06-63-02-94-52

## (Re) Commencer à courir Les 4 Règles d 'or

### Bien s' équiper :

Premier impératif : s'équiper de bonnes chaussures de running et non pas en baskets de ville ou en chaussures indiquées pour d'autres sports... Votre corps vous remerciera. Cette précaution vous permettra en particulier de préserver vos articulations.

Autre conseil : ne vous couvrez pas trop, juste ce qu'il faut pour vous préserver du froid avec de préférence des textiles qui vous laisse respirer, qui laisse passer la transpiration

### Alterner course et marche:

Lors de vos toutes premières sorties vous alternerez cinq minutes de marche rapide et cinq minutes de footing et cela pendant 20 à 30 minutes. Commencez toujours par la marche, qui va permettre de mobiliser les muscles de votre corps avant le footing.

### Veillez à bien respirer:

Durant l'activité physique, veillez à bien respirer par la bouche dès le début de votre effort. Quand vous respirez, votre ventre grossit et il diminue de volume quand vous expirez : la respiration ventrale permet de bien relâcher votre diaphragme et d'utiliser au mieux la capacité de la cage thoracique.

### Vous éliminez, donc buvez!

Pensez bien évidemment à vous hydrater pour compenser les pertes en eau liées à la transpiration pendant l'effort. La perte excessive d'eau dans votre corps a une incidence directe et importante sur votre rendement et sur vos contractions et courbatures musculaires.

## CHALLENGES NATIONAUX

Challenge National des Courses en Montagne  
[www.athle.com/ffa.running](http://www.athle.com/ffa.running)

Cross Country Tour National [www.athle.comffa.running](http://www.athle.comffa.running)

Trail Tour National [www.athle.com/ffa.running](http://www.athle.com/ffa.running)



<http://www.jaimecourir.fr>

Un site Internet incontournable pour tous les coureurs à pied:

- Vous pourrez échanger avec vos amis, partagez des photos et retrouvez tous les conseils nécessaires. Vous trouverez également le calendrier des Courses et tous leurs résultats. En un mot vous pourrez partager votre pratique avec toute la communauté des passionnés de Running. N'hésitez pas à vous inscrire!!

# INFOS CONSEILS

## L'endurance :

C'est votre aptitude à soutenir des efforts longs en équilibre respiratoire. Elle est essentielle au marathonien, car elle traduit une adaptation de son système cardio-respiratoire à l'effort. Elle se développe par de la course lente (70 à 75 % de votre fréquence cardiaque maximale en moyenne) sur des durées qui peuvent progressivement atteindre ou dépasser deux heures.

Cette forme d'entraînement correspond aux « sorties longues », mais aussi aux « footing faciles » qui permettent la régénération, la récupération entre des répétitions d'allure rapide. Elle correspond également à l'allure de base des séances, sur laquelle se greffent les fractions accélérées. Attention : elle est souvent effectuée trop vite, surtout en début de séance.

## L'endurance active:

C'est votre aptitude à fournir des efforts plus intenses (80 à 85 % de la fréquence cardiaque maximale). On la travaille sur des durées de 20 à 40 minutes environ, généralement en continu ou en fractionné. Cette forme de travail est essentielle en période préparation spécifique, car elle est proche de votre allure marathon.

## La vitesse maximale aérobique (VMA) :

Elle correspond à la vitesse que vous pouvez soutenir, sans créer une dette d'oxygène précoce (on peut la tenir environ sur 1500 à 2000 m), ce n'est donc pas du sprint. On l'améliore par des fractions de course rapide de 30 secondes à deux minutes avec des intervalles de récupération très brefs.

Attention : aller vite nécessite un bon échauffement préalable et doit rester compatible avec le relâchement musculaire : pas de crispation, pas de démarrage violent, pas de coupure brutale.

## La « course au seuil »

Ainsi appelée car elle est à la limite de la dette d'oxygène. Elle correspond à l'aptitude de mobiliser un pourcentage élevé de votre vitesse maximale, sur un temps assez long. Elle est essentielle dans la progression du coureur, mais doit être sollicitée avec modération et de manière très rigoureuse. Il s'agit de séries d'efforts de durée moyenne (de 5 à 15 minutes) avec une récupération faible. Le rythme cardiaque se situe à 88/ 90 % de votre fréquence cardiaque maximale

## LES 10 BONS CONSEILS "SECURITE",

Pour que courir en nature reste un plaisir ! \*

1. Je cours de préférence en groupe ou Accompagné(e).
2. J'évite d'emprunter seul(e) des parcours boisés ou non sécurisés.
3. J'essaie de varier mon parcours et mes heures de course.
4. Je porte une tenue adaptée (vêtements lumineux pour mes sorties nocturnes, etc.)
5. J'informe de mon heure de départ et de mon itinéraire.
6. J'emporte si possible mon téléphone portable et un sifflet.
7. J'ai sur moi mes nom, prénom, groupe sanguin, et le numéro à contacter si besoin.
8. Je n'hésite pas à me faire conseiller sur les parcours à emprunter.
9. Je communique sur un site ou un blog sécurisé les bons plans courses
10. Je n'hésite pas à transmettre ces conseils à mes ami(e)s joggeurs (euses)



Et la meilleure façon de ne pas être seul(e), c'est de rejoindre un club ou une association sportive.

## Les Clubs FFA de Charente

Tous les clubs de Charente peuvent vous accueillir et vous proposer les activités suivantes: Pour les enfants: catégories «**Découverte**», avec les entraîneurs nécessaires «**Compétition**» Ceux qui possèdent un encadrant pour proposer des activités de marche nordique, remise en forme, condition physique ou accompagnement running : catégorie «**Santé Loisir**» - Clubs qui proposent des créneaux de running loisir en groupe : catégorie «**Running Loisir**»

**AJ Montmoreau** <http://www.ajmontmoreauathle.com>: **CA Plassac** <http://www.ca-plassac.com/>

**Cognac AC**: <http://www.cognac.athlé.com> **G2A**: <http://www.g2a.athletisme.com>

**ECA** <https://www.estcharenteathletique.com>: **Jarnac Athlé**: <http://www.jarnac.athlétisme.fr>

**FA Barbezieux-Barret** : <http://fabb.athle.fr>: **team16Club Multi sports** / dumont.jeanphilippe@club-internet.fr