

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



**IMPRIMERIE
SIGNALETIQUE**

G

GESTRAUD
05 45 62 00 32

PANNEAUX PUBLICITAIRES,
DÉCORS ADHÉSIFS,
VÉHICULES,
FAÇADES DE COMMERCE,
FLOCAGES ET TRANSFERTS TEXTILES,
ETC...

SIGNALÉTIQUE

STADIUM
RUNNING - TRAIL - ATHLÉTISME

Le Jonco - ZC AUCHAN - 16400 La Couronne
stadium16@club-internet.fr - T. 05 45 68 98 94



**AU CŒUR
D'ÉVEIL**

Séverine LAFOURCADE
Praticienne Reiki
et Massages Bien-être

Sur rendez-vous
06 61 99 20 06
aucœur.deveil16@gmail.com



> Tenure murale
et plafonds
 > Rideaux - Voilages
 > Réfection de Fauteuils
et Canapés
 > Travail artisanal
à l'ancienne
 > Vente de mobilier neuf
 > Tringles à rideaux
 > Menuiserie Sièges
 > Paillage-Cannage
 > Arts de la table

Muzenangle
16230 Saint-Amant-de-Bonneure
Charente
Tél 05 45 39 95 67
cgelibert@hotmail.fr

Christophe Gélibert
Artisan
Tapisserie - Décorateur

Christophe Gélibert
Artisan
Tapisserie - Décorateur

www.christophe-gelibert-tapisserie-decorateur.fr
Siret 421 225 467 00016 APE 361 K

Maisons individuelles et Rénovation

ANAI V.R.D.
CONSTRUCTION Assainissement
& RENOVATION Démolition
Bâtiments Industriels
Couverture

Devis gratuits !

La Pijardière
16560 ANAIS
anaïs-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 vétérans 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.

Minima 2020 10 km

Catégories	Hommes	Femmes
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'

Minima 2020 Marathon



Minima 2020 Semi Marathon

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

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

12/01	Marche nordique de l'angoumois	Ruelle surouvre (016)
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	https://www.g2aathle.com/marchenordiquedelangoumois	
18/01	La mosnacoturne	Mosnac (016)
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	http://lamosnacotoise16.wixsite.com/lamosnacotoise16/programme-course-nocturne	

Février 2020

02/02	Trail de grand cognac	Julienne (016)
Contacts	Engag : Couvret 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 09:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - Trail 8km (TC - FM) (Distance 8.00 Km) - Label Départemental	
Site web	http://www.trail-du-cognac.fr	
08/02	Trail nocturne la couronne	La couronne (016)
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)	
Site web	http://ccofeuillade.com	
29/02 -	Trail la st amantoise	Saint amant de boixe (016)
Contacts	Engag : Mallereau SAMUEL (trail.la.st.amantoise.16@gmail.com) - 0545692656 - 0698576626 Engag : Mallereau Nathalie (trail.la.st.amantoise.16@gmail.com) - 0545692656 - 0661634959	
Epreuves	1/3 - 08:30 - 016 Trail Court (21 à 41km) - TRAIL 32KM (TC - FM) (Distance 32.00 Km) 1/3 - 09:00 - 016 Trail Court (21 à 41km) - TRAIL 25 KM (TC - FM) (Distance 25.00 Km) 1/3 - 09:10 - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL 15 KM (TC - FM) (Distance 15.00 Km) 1/3 - 09:20 - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL 9KM (TC - FM) (Distance 9.00 Km) 1/3 - 09:30 - 010 Marche Nordique Découverte (< - Marche Nordique 15km (TC - FM) (Distance 15.00 Km) 1/3 - 19:00 - 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 - 19:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - LA BOIXE DE NUIT -PETITE PISTE 13KM (TC - FM) (Distance 13.00 Km)	
Site web	https://www.facebook.com/coursetrailastamantoise/?ref=bookmarks	

Mars 2020

08/03	Trail urbain angoumois	Angouleme (016)
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) 09:00 - 003 Course HS non officielle - Trail Urbain 18km (TC - FM) (Distance 18.00 Km)	
14/03	Les foulées de sainte-marthe	Chateaufort sur charente (016)
Contacts	Les foulées de sainte-marthe (jonathangr75@gmail.com) - 0634172711	
Epreuves	17:00 - 003 Course HS non officielle - (TC - FM) (Distance 7.00 Km)	
15/03	Trail du campus	La couronne (016)
Contacts	Engag : Mounier Thomas (amilevent16@gmail.com) - 0616456787 Engag : Epinoix Nicolas (nicolas.epinoix@univ-poitiers.fr)	
Epreuves	003 Course HS non officielle - Trail découverte 7km (TC - FM) (Distance 7.00 Km) 003 Course HS non officielle - Trail découverte 12km (TC - FM) (Distance 12.00 Km) 003 Course HS non officielle - Trail Découverte 18km (TC - FM) (Distance 18.00 Km)	
Site web	https://www.facebook.com/Sport-et-Culture-Centre-Universitaire-de-la-Charente-1602609473399649/?fref=ts	
21/03	Stage formation running	Angouleme (016)
Contacts	Engag : Rnjonneau ALAIN (alain.rinjonneau@wanadoo.fr) - 0663029452 - 0663029452	
Epreuves	08:30 - 003 Course HS non officielle - Stage d'évaluation Running (TC - FM)	
22/03	Les foulées de saint eutrope et du montmorelien	Saint eutrope (016)
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://lesrapidsdelaboeme.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-ptits-loups.ikinoa.com/	

Mai 2020

01/05	Trail du brin d ' aillet	Sireuil (016)
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)	
10/05	La mosnacotoise trail du vignoble cognçais	Mosnac (016)
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) - Label Départemental 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) - Label Départemental 09:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 8 Km Trail (TC - FM) (Distance 8.00 Km) - Label Départemental 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	http://lamosnacotoise16.wix.com/lamosnacotoise16	
17/05	Grand trail de la folle blanche	Cherves richemont (016)
Contacts	Press : Vallon David (contact@teamouinsouins.com) - 0677200686 Engag : Arramy Laurent (contact@teamouinsouins.com) - 0778541749 Techn : Lagorce Philippe (contact@teamouinsouins.com) - 0608546931 Engag : Pageaud Damien (contact@teamouinsouins.com) - 0674363374	
Epreuves	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	http://www.teamouinsouins.com	
30/05	Trail de la terre cuite	Roumazieres loubert (016)
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) - Label Départemental 17:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - COURSE NATURE (TC - FM) (Distance 14.00 Km) - Label Départemental 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) - Label Départemental 17:15 - 003 Course HS non officielle - RANDONNEE (TC - FM) (Distance 14.00 Km) - Label Départemental	
Juin 2020		
07/06	Trail du montmorélien	Montmoreau saint cybard (016)
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	http://ajm.athle.com	
13/06	La cagouillasse	Rouillet saint estephe (016)
Contacts	Engag : Mounier Thomas (routardusport@gmail.com) - 0616456787 - 0616456787	
Epreuves	10:00 - 030 Course à obstacles - La Cagouillasse (TC - FM) (Distance 5.00 Km)	
14/06	Trail des lacs	Massignac (016)
Contacts	Engag : Rassat Franck (traildeslacsma16@gmail.com)	
Epreuves	015 Trail Découverte (< 21km) - Trail 8km (TC - FM) (Distance 8.00 Km) - Label Départemental 015 Trail Découverte (< 21km) - Trail Course Nature 16km (TC - FM) (Distance 16.00 Km) - Label Départemental 09:00 - 016 Trail Court (21 à 41km) - Trail Course Nature 21 km (TC - FM) (Distance 21.00 Km) - Label Départemental	
21/06	Trail du bossacais	Brossac (016)
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)	

28/06	Trail de la grande champagne	Segonzac (016)
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	https://trailgrandechampagne.com/	

Juillet 2020

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

14/07	Trail du coup de jarnac	Jarnac (016)
Contacts	Engag : Jarnac athlétisme Athletisme (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)	
Site web	http://club.quomodo.com/jarnac-athletisme/	

25/07	Course des deux cagouilles	Villejesus (016)
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	http://www.villejesus.fr	

Aout 2020

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

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

Septembre 2020

06/09	La braconnienne briaude	Brie (016)
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) - Label Départemental 09:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL 8km (TC - FM) (Distance 8.00 Km) - Label Départemental 09:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL 15km (TC - FM) (Distance 15.00 Km) - Label Départemental 09:00 - 016 Trail Court (21 à 41km) - TRAIL 24km (TC - FM) (Distance 24.00 Km) - Label Départemental 11:15 - 003 Course HS non officielle - ANIMATION JEUNES (TC - FM) (Distance 1.00 Km) - Label Départemental	
Site web	http://lesjoggeursbriauds.fr	

13/09	Les vadrouilles	Mansle (016)
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 montbronnais	Montbron (016)
Contacts	Engag : Dumont JEAN-PHILIPPE (dumont.jeanphilippe@club-internet.fr) - 0614043115 Techn : Dumont SANDRINE (sandy.d@sfr.fr)	
Epreuves	05:00 - 017 Trail Long (42 à 80km) - TRAIL LONG (TC - FM) (Distance 80 mètres) - Label Départemental	
	08:30 - 017 Trail Long (42 à 80km) - TRAIL LONG (TC - FM) (Distance 42.00 Km) - Label Départemental	
	09:30 - 016 Trail Court (21 à 41km) - TRAIL COURT (TC - FM) (Distance 29.00 Km) - Label Départemental	
	09:30 - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL DECOUVERTE (TC - FM) (Distance 14.00 Km) - Label Départemental	
	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) - Label Régional	
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) - Label Départemental	
	10:00 - 015 Trail Découverte (< 21km) - 2X6km relais duos (CA - FM) (Distance 6.00 Km)	

Octobre 2020

11/10	La sorvinoise	Saint sornin (016)
Contacts	Engag : Rapon CARINE (carine.rapon@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)	
	09:40 - 003 Course HS non officielle - 14 km marche nordique (TC - FM) (Distance 14.00 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	
	Engag : Rolland Guy (leslie.rolland@orange.fr) - 0681330113	
Epreuves	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	
	Engag : Merceron DAMIEN (lamontliardaise16@gmail.com) - 0674270719	
Epreuves	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	
	Engag : Chauvet Cédric (contact@marathonducognac.net) - 0681389723	
Epreuves	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	http://www.marathonducognac.net	
22/11	Trail du chambon	Eymouthiers (016)
Contacts	Engag : Lizot Patrick (plizot@lacharente.fr) - 0620808799	
Epreuves	09:30 - 016 Trail Court (21 à 41km) - TRAIL COURT (TC - FM) (Distance 24.00 Km) - Label Départemental 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) - Label Départemental 09:55 - 015 Trail Découverte (< 21km) - TRAIL (TC - FM) (Distance 8.00 Km) - Label Départemental 10:00 - 003 Course HS non officielle - Marche Nordique allure Libre (TC - FM) (Distance 5.00 Km)	
Site web	http://trail-du-chambon-2019.ikinoa.com/	
Décembre 2020		
05/12	La battlefield race	Dirac (016)
Contacts	Engag : Mounier Thomas (ae.inscriptions@gmail.com) - 0616456787	
Epreuves	10:00 - 003 Course HS non officielle - Course à Obstacles (TC - FM) (Distance 7.00 Km)	
06/12	La roc'n run	Sers (016)
Contacts	Engag : Lafond Michael (sev.lafond@gmail.com) - 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'Australopithèque (TC - FM) (Distance 12.00 Km) 11:00 - 003 Course HS non officielle - La Cro Magnon (PO - FM) (Distance 1.50 Km)	
18/12	La corrida de Noël	Chateaufort sur charente (016)
Contacts	Routard du sport (routardusport@gmail.com) - 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 Angoumois 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 Bèlès (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

Cross Country Tour National www.athle.comffa.running

Trail Tour National 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 marathonnien, 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 aérobie (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.

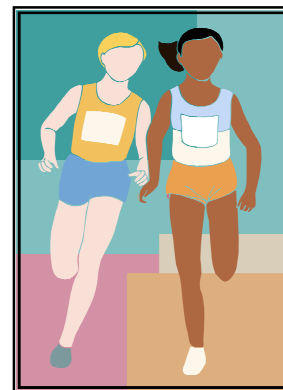
La « course au seuil »

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.athle.com> **G2A**: <http://www.g2a.athletisme-com>

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

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