

FICHE ADHÉRENT.E

SECTION RUNNING DU RACING CLUB NANTAIS

Le Racing Club Nantais – un club d’athlétisme pour tous

Le **Racing Club Nantais (RCN)** est l’un des plus grands clubs d’athlétisme de France, avec plus de 1 900 licenciés, répartis sur 6 sections locales : Nantes, Clisson, Vertou, Vallet, Sainte-Luce et Loire-Divatte.

La **section Running** du RCN s’adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent pratiquer la course à pied dans un cadre structuré, convivial et progressif. Elle est ouverte à tous les niveaux, de la remise en forme à la compétition.

Être licencié à la section Running du RCN, c’est...

✓ **Participer à des entraînements encadrés chaque semaine :**

- Deux séances hebdomadaires (travail qualitatif, piste, côtes, VMA, seuil...)
- Une séance de renforcement musculaire (PPG)
- Sortie longue en groupe le week-end (selon section)
- Séances spécifiques pour le trail et la route

✓ **Bénéficier d’un encadrement personnalisé :**

- Constitution de groupes selon **niveaux (VMA)** et **objectifs**
- Plans d’entraînement adaptés, diffusés régulièrement
- Conseils techniques, accompagnement à la progression
- Tests physiques (VMA) en début d’année

✓ **Intégrer une communauté de passionnés :**

- Événements conviviaux (galette, BBQ, apéros après entraînement...)
- Courses club communes (semi, marathon, trail...)
- Séances croisées entre sections
- Parrainage des nouveaux adhérents

✓ **Représenter ton club sur les courses :**

- Accès facilité à des courses partenaires
- Maillot du club pour courir ensemble
- Participation à des challenges internes ou interclubs

Ce que comprend ta licence

- Licence FFA (compétition ou loisir selon ton choix)
- Assurance FFA
- Accès aux entraînements encadrés
- Accès aux événements du club
- Droit de vote à l’Assemblée Générale du RCN
- Communication régulière (blog, WhatsApp, email)

Les ambitions de la section Running

- Offrir une **pratique de qualité pour toutes et tous**, du loisir à la performance
- Développer des **groupes structurés et accompagnés**
- Renforcer la **cohésion et l'esprit de club**
- Favoriser l'**engagement bénévole** dans les événements du RCN
- Créer des **liens entre disciplines** (demi-fond, trail, sport santé, sport adapté)

S'impliquer dans la vie du club

En tant que licencié.e, tu peux :

- Participer à **au moins deux événement du club** (bénévolat)
- T'impliquer dans l'organisation d'animations ou dans la vie associative
- Représenter le RCN en course
- Proposer des idées, partager ton expérience, faire vivre le groupe

Besoin d'infos ? Envie de t'engager ?

Parle à ton coach, ton référent de groupe ou contact :

 [email de la section ou du club]

 www.racingclubnantais.fr