

PROJET DE LA SECTION RUNNING DU RACING CLUB NANTAIS

Version : mai 2025

1. Introduction

La section Running du Racing Club Nantais (RCN) s'inscrit dans un projet sportif fédérateur et inclusif, au sein d'un des plus grands clubs d'athlétisme de France. Avec une diversité de pratiques, de niveaux et de profils, le RCN souhaite faire du running une porte d'entrée accessible vers la performance, le plaisir et la vie associative.

Ce projet vise à poser les bases d'un développement cohérent et ambitieux de la section Running à l'échelle du club, en tenant compte des aspirations exprimées par les adhérents, de l'environnement local et des valeurs du RCN.

2. Vision et objectifs généraux

- Vision

Faire de la section Running un espace de pratique structuré, formateur et convivial, permettant à chacun de progresser, de partager et de s'engager dans la vie du club.

- Objectifs

1. Structurer l'offre d'entraînement selon les niveaux, objectifs et disciplines (route, trail, santé).
2. Renforcer l'encadrement et les outils pédagogiques pour améliorer la qualité et la cohérence des séances.
3. Développer la convivialité et l'esprit de club, au-delà des performances sportives.
4. Favoriser l'engagement bénévole et l'implication dans les événements du RCN.
5. Renforcer les passerelles entre sections et disciplines (running, piste, jeunes, sport adapté...).

3. État des lieux et constats partagés

Les résultats de l'enquête menée auprès des licenciés courant 2024-2025 mettent en lumière des attentes claires :

- Une structuration des groupes (par VMA, objectifs, disciplines) est souhaitée pour améliorer la qualité des séances.
- Des besoins en conseils techniques, renforcement musculaire, gestion de course et analyse de la foulée sont fortement exprimés.

- Une demande importante de convivialité, de partage d'expérience et de cohésion intergroupes.
- Une volonté d'avoir plus de visibilité sur les plans d'entraînement, les objectifs communs et les courses prises en charge.
- Un besoin de reconnaissance et d'équité entre les différentes sections du club, notamment sur les moyens et infrastructures.

4. Axes de développement et actions concrètes

Axe 1 : Structurer l'offre d'entraînement

Objectif : Adapter les séances aux niveaux, objectifs et pratiques des coureurs.

Actions proposées :

- Constitution de groupes par VMA/objectif (loisir, compétition, trail, santé).
- Mise en place de référents de groupe.
- Élaboration de plans semestriels et hebdomadaires.
- Séances spécifiques : VMA longue, seuil, sorties longues, côtes, technique trail.
- Proposition d'entraînements "off" en autonomie.

Axe 2 : Renforcer l'encadrement et la pédagogie

Objectif : Garantir un accompagnement de qualité, progressif et personnalisé.

Actions proposées :

- Formation continue des entraîneurs bénévoles et soutien à la professionnalisation.
- Création de modules techniques.
- Organisation de tests physiques réguliers.
- Mise en place de bilans.
- Développement d'un espace numérique avec fiches, vidéos et conseils.

Axe 3 : Favoriser la convivialité et l'esprit d'équipe

Objectif : Renforcer les liens entre les adhérents.

Actions proposées :

- Événements conviviaux réguliers.
- Mise en place d'un parrainage des nouveaux.
- Création d'un trombinoscope et d'un groupe WhatsApp.
- Courses collectives avec tee-shirt du club.
- Organisation d'un week-end club annuel.

Axe 4 : Encourager l'engagement associatif

Objectif : Impliquer chaque coureur dans la vie du club.

Actions proposées :

- Inscription à au moins deux événements bénévoles à l'adhésion.
- Système de reconnaissance.
- Identifié les futurs acteurs du projet
- Communication transparente sur les besoins.
- Création d'un référent "vie de club".

Axe 5 : Renforcer les liens inter-sections et interdisciplines

Objectif : Créer une culture commune.

Actions proposées :

- Séances croisées entre sections.
- Journées "portes ouvertes".
- Événements mixtes.
- Accompagnement des jeunes ou sport adapté.

5. Évaluation et pilotage du projet

La commission running » est constitué de :

- 1 référent par section locale
- 1 ou 2 coaches
- 1 représentant du CA du RCN

Missions :

- Suivre la mise en œuvre du projet
- Proposer des ajustements semestriels
- Préparer le rapport annuel d'activité

Un bilan sera établi chaque année sur la base :

- d'un questionnaire coureurs
- d'un point coaches
- des retours du comité de pilotage

6. Conclusion

Ce projet s'appuie sur une dynamique collective forte, une richesse humaine et sportive, et une volonté commune d'améliorer l'expérience de chaque coureur au sein du RCN. La section Running est un pilier du club, non seulement pour ses performances, mais aussi pour sa capacité à fédérer, transmettre et innover.