

Fiche présentation activité Running **ASCEE 50**

*« Tout seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin. »
Proverbe africain*

*« C'est parce qu'ils croyaient que c'était impossible qu'ils l'ont fait ! »
Citation Fabrice Verdier*

Responsable/animateur activité : **Fabrice Verdier** (DDTM50 /SADT/AteP)

Objectif assigné à l'activité en 2025 :

Rendre pérenne la **pratique régulière du running** afin d'entretenir et/ou améliorer sa condition physique dans une **ambiance avant tout conviviale**.

L'activité est avant tout proposée aux agents adhérents de l'**ASCEE 50**. Les agents non adhérents peuvent se joindre à l'activité mais ne seront pas bénéficiaires des avantages proposés.

Une activité organisée en deux temps :

- sorties running libres et/ou sous encadrement des séances proposées en local.
- participation à des **compétitions locales ou régionales**.

1) Sorties running :

Pour le site de **Saint-Lô**, il est proposé la mise en place d'une sortie « running » durant la **pause dite méridienne**. Une sortie par mois est projetée pour l'année 2025.

Différents parcours sont proposés au départ de la DDTM. Les séances en fonction du nombre et du niveau des participants présents peuvent aller de **45 min à 1h15**. L'activité doit être terminée au plus tard à **13h15** afin de laisser le temps nécessaire à la récupération, la prise de douche et une rapide restauration.

La date retenue de cette séance mensuelle sera **communiquée par messagerie** et bénéficiera d'un **affichage sur les panneaux de communication** de l'ASCEE 50. Tous les agents de la dollée, **DDTM + DDPP + DREAL**, seront destinataires de l'information.

Des sorties encadrées sont proposées les **lundi et mercredi soir à 18h30**. Ces 2 séances sont **entièrement gratuites**.

La sortie du **lundi soir** est proposée par l'équipe du magasin « **Sport & Co** » de Saint-Lô. Le **rendez-vous est fixé à 19h00** devant le magasin. La séance dure en moyenne **1h00** à rythme convivial.

La sortie du mercredi soir est « coachée » par l'association « **les sympas de Saint-Lô** ». Le point de rendez-vous a toujours lieu aux abords de la **mairie de Saint-Lô**. La **séance débute à 18h30** et se termine toujours autour d'un **moment de convivialité offert** à tous les participants. Les différents parcours proposés durent entre **1h00 et 1h30** (2 groupes de niveau se forment après 30 min de course groupée).

Pour le site de **Bruat sur Cherbourg**, les séances sont organisées en régie et tiennent compte des disponibilités des membres de l'activité. Un **cahier d'enregistrement** est disponible au niveau du couloir d'entrée (rez-de-chaussée). Il permet de prendre connaissance des collègues intéressés par un footing de **fin de journée de travail**.

2) Compétitions :

L'**ASCEE 50** prendra en charge :

- **50 % des frais d'inscription limité à 100 € par an par participant ;**

- **50 %** des frais de déplacements limitée à **100 € par an par participant** depuis votre **lieu d'adhésion** (Cherbourg, Saint-Lô Granville ou Avranches) pour les compétitions manchoises, normandes ou bretonnes.

Les courses dites « hors stade » et les trails, semi-marathons ou marathons sont éligibles à ces prises en charge telles que proposées.

Un **planning des courses** retenues sera édité en début d'année sur la base du calendrier des compétitions **manchoises, normandes ou bretonnes**. Les adhérents de l'activité restent également **force de proposition** afin que le planning précité corresponde aux attentes de tous. Si un **arbitrage doit être réalisé** dans le choix des épreuves, il sera mis en œuvre par l'**ASCEE 50** porteuse de l'activité.

Le calendrier des courses retenues au titre de l'année 2025 est annexé à cette présente fiche de présentation. Les courses de la fin d'année seront proposées dans un deuxième temps (calendriers régionaux des courses non stabilisés pour la plupart des épreuves).

Les courses inscrites au planning de l'activité devront de manière préférentielle proposer plusieurs distances afin de rester accessibles **à tous les adhérents**.

Le covoiturage sera à privilégier au départ du **parking de l'hôtel de police de Saint-Lô**.

Pour les adhérents ne résidant pas sur Saint-Lô, un **point de rencontre** directement sur le site de l'épreuve sera identifié la semaine précédant l'épreuve. Si **accord des adhérents**, les numéros de portable seront communiqués afin de coordonner les retrouvailles sur site.

L'inscription aux épreuves retenues est à la **charge des adhérents**. Afin de se faire rembourser, ils devront faire parvenir à l'**ASCEE 50** le **justificatif d'inscription** et/ou **preuve de paiement**.

Si l'information est demandée lors de l'inscription, l'adhérent est invité à mentionner « **ASCEE 50** » comme **nom d'équipe**.

Au même titre que les autres activités sportives proposées, un bilan annuel sera réalisé et présenté à l'assemblée générale de l'ASCEE.

La présente activité running reste assujettie à une **adhésion préalable à l'ASCEE 50**. Depuis 2024, il n'est **plus nécessaire de produire un certificat médical**. Seule aujourd'hui la **fiche « PPS »** est demandée par les organisateurs d'une épreuve. Ci-après le lien à exploiter pour produire cette fiche :
<https://pps.athle.fr/>

VOUS ÊTES DÉJÀ TOUTES ET TOUS LES BIENVENUS !

Pour tout complément d'information, contactez Fabrice Verdier, responsable/animateur de l'activité running.

✉ fabric.verdier@manche.gouv.fr

☎ 02 33 06 38 14

Le responsable
de l'activité Running

Le responsable sport
de l'ASCEE 50

La présidente
de l'ASCEE 50

Fabrice VERDIER

Thierry RENAULT

Chantal BALNY



ACTIVITÉ RUNNING ASCEE 50 Calendrier épreuves 2025

5 janvier 2025 : Run des Vikings (Bréhal)

<https://www.normandiecouseapied.com/fiches-course-foules-cross-trail-normandie-2025/manche/run-des-vikings-brehal-2025.html>

23 février 2025 : Course nature de la baie d'Isigny (Isigny-sur-Mer)

<https://www.normandiecouseapied.com/course-nature-de-la-baie-d-isigny-2025/index.html>

23 mars 2025 : Urban Trail Culturel (Cherbourg)

<https://www.le-sportif.com/CalendarDetail/CalendarDetail.aspx?EventID=212745>

6 avril 2025 : La Printanière (Equeurdreville-Hainneville)

<https://www.le-sportif.com/CalendarDetail/CalendarDetail.aspx?EventID=212751>

18 mai 2024 : Rotarun, 10 km de Cherbourg (Cherbourg)

<https://www.rotarynormandie.org/cherbourg-val-de-saire/informations>

(En attente actualisation page inscriptions)

15 juin 2025 : Courses de la liberté (Caen)

<https://www.marathondelaliberte.fr/>

12 juillet 2025 : Course de la Mère Denis (Barneville-Carteret)

<https://www.coursemere-denis.fr/>

10 août 2025 : Enduro pédestre des sables (Agon-Coutainville)

<https://endurodessables.fr/2>

20 septembre 2025 : Urban trail (Bayeux)

<https://www.bayeux.fr/fr/urban-trail-de-bayeux>

(En attente actualisation page inscriptions)