



**LIVRET
D'ACCUEIL
2026-2027**



GLADYS
Présidente

L'EQUIPE GRESI'COURANT



BRUNO
Secrétaire & domaine *Courses*



SYLVIE
Trésorière & domaine *Vêtements*



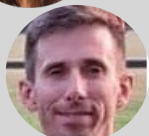
MALO
domaine *Entraînements*



MARGAUX
domaine *Vie du Club*



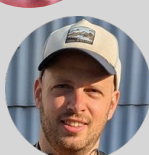
MANON
Secrétaire adjointe & domaine *Vêtements*



NOE
domaines *Partenariats* et *Courses*



PIERRE
domaines *Réseaux sociaux* et *Communication*,
Vêtements et *Informatique*



RAPHAEL
domaines *Communication*, *Organisation* et
Informatique



SERGIO
domaine *Vie du Club*



THIERRY
domaines *Logistique*, *Partenariats* et *informatique*

LES ENTRAÎNEMENTS

La **PPG**
lundi/18h

La **PISTE**
mardi/19h

Les **SEANCES A THEME**
mercredi/19h

La **CÔTE**
jeudi/18h30

La **SORTIE DU SAMEDI**
samedi matin

La proposition du club s'adresse à tous les publics. A chaque séance les attentes, les niveaux de pratique et de forme varient, le groupe est le plus souvent hétérogène. Nous avons le souci de construire une séance où chacun s'y retrouve, mais ce n'est pas toujours simple et nous pouvons passer à côté... N'hésitez pas à nous faire part de votre ressenti et nous dire si vous rencontrez des difficultés.

Ne vous découragez pas !

LES COACHS

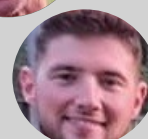
ALEX



DAMIEN



FLORIAN



GAËL



MALO



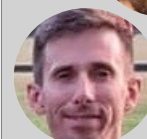
MATHIEU



NICOLAS



NOE



PATRICE



SOPHIE



THIERRY



***...la saison 2026-27 est lancée !
La proposition du club en matière d'entraînements est variée
et complémentaire. On vous explique :***

Chaque week-end au plus tard, via le groupe Whatsapp Grési'Courant, nous vous communiquons le programme de la semaine suivante, notamment le lieu de rendez-vous de la séance Côte, ainsi qu'un petit sondage pour dire 'j'y serais'

Les séances se font en commun, réunissant tous les niveaux.
Il est important de suivre les consignes de vitesse (% de VMA)
et d'intensité en tenant compte de ses propres capacités.
A chacun son allure !

La PPG

lundi 18-19h, salle polyvalente du Versoud

La PPG ou Préparation Physique Générale a pour objectif de renforcer de façon progressive, équilibrée et globale le système musculaire, articulaire et tendineux du coureur afin de mieux supporter les formes de travail plus intensives et plus spécifiques.

Pour une meilleure performance, mais aussi pour éviter les blessures...

Ces séances sont proposées toute l'année, le + souvent sous forme d'ateliers en intérieur mais également en extérieur dès que les conditions le permettent.

La PISTE

mardi 19-20h, stade A. Berges

*C'est **LA** séance clé pour progresser en course à pied !*

Sous forme d'efforts fractionnés : répétitions d'allures soutenues sur des durées de 30" à 8', cette séance vise à mettre en stress l'organisme de façon progressive et adaptée pour favoriser le processus d'adaptation à l'effort.

On cherchera en particulier à accroître sa VMA ainsi que son temps de soutien.

Sur piste, la séance se déroule généralement suivant 3 phases : échauffement / gammes / enchaînements d'efforts fractionnés / retour au calme

LE SEUIL

Le seuil anaérobie (ou seuil lactique) est le niveau d'intensité d'exercice au delà duquel la production de lactate dépasse la capacité du muscle à l'absorber. Au delà, plus le niveau d'intensité d'effort augmente et moins l'effort devient soutenable.

Sur piste, le SEUIL correspond à 80-85% de sa VMA. En trail, le SEUIL est le niveau haut de la zone d'intensité 3^(*)

Les séances à thème

mercredi 19-20h, stade A. Berges

4 cycles de 6 à 8 semaines répartis sur la saison pour travailler des aptitudes spécifiques du coureur :

- **sept-oct / endurance fondamentale**
*parfait pour la reprise de la course à pied
sortie hors stade avec une allure lente, sans effort,
sans essoufflement, en aisance respiratoire, en
total contrôle de son rythme.*
- **nov-déc / développement de la VMA**
efforts fractionnés courts sur piste
- **fév-mars / fractionnement & renforcement**
efforts fractionnés entrecoupés d'exercice physique
- **avril-juin / fractionné seuil sur la piste**

LA VMA

La VMA est la Vitesse Maximale Aérobie
soit la vitesse à laquelle le corps utilise 100%
de ses capacités à apporter de l'oxygène aux muscles. Plus
cette capacité augmente – *VO2max* - plus le potentiel de
vitesse est élevé.

A contrario, lorsque le corps ne parvient plus à satisfaire les
besoins énergétiques induits par l'effort, c'est le
ralentissement qui s'impose, l'effort ne peut durer
longtemps.

La CÔTE

jeudi 18h30-20h, 'hors stade'

Séance spécifique ayant pour objectif d'améliorer ses capacités à courir dans des conditions particulières : terrains variés, montées, descentes, appuis instables.

Les séances se déroulent le plus souvent sous forme d'efforts fractionnés de 30" à 6-8' en montée ou en descente, et au départ du stade Berges.

Régulièrement, une sortie dite "nature" permet de varier les terrains et de courir en "mode trail"

Quelques séances en ateliers ou circuit training viennent ponctuer la saison pour travailler plus spécifiquement du renforcement ou des techniques et aptitudes particulières au trail.

Bien équipé, bien éclairé, bien hydraté

Voici les ingrédients indispensables pour affronter les séances 'hors piste' quelle que soit la saison, quelles que soient les conditions !

- une paire de chaussures de trail adaptée aux terrains meubles durant l'automne et l'hiver
- une frontale pour la période d'octobre à mars
- une flasque 500ml avec portage – toute la saison -
- un coup vent, imper de préférence, toujours à portée de main

L'INTENSITE

Si, sur piste, la VMA est l'indicateur clé pour qualifier une performance ou donner une consigne de travail, **en trail** cet indicateur n'est pas pertinent du fait des particularités du terrain et des variations d'allures induites.

L'indicateur retenu est l'**intensité de l'effort 'i'** directement corrélé à la variation de la fréquence cardiaque.

intensité	%FC max	effort perçu	perceptions associées
i0 récupération	<50 %	léger	/
i1 endurance fondamentale	50-70 %	très facile à facile	la respiration est assez lente, il est facile de parler
i2 endurance active SEUIL VENTILATOIRE (SV)	70-80 %	modéré, voire facile pour sportif avec SV bas	la respiration est à un rythme moyen, il est assez facile de parler
i3 résistance douce SEUIL LACTIQUE (SL)	80-90 %	moyen, dur mais amusant et pas épuisant	l'essoufflement est perceptible, il est possible de dire quelques mots
i4 résistance dure	90-95 %	dur, limite de tolérance	la respiration est assez rapide, il est difficile de parler.
i5 haute intensité / VO2 max	> à 95%	insupportable, épuisant	la respiration est rapide, on ne peut plus parler.

Les objectifs visés et les effets d'entraînements varient selon la zone :

- **i1 / l'endurance**, c'est la base solide sur laquelle repose tous les efforts plus intensifs
- **i2 / la capacité aérobie, l'économie de NRJ**, clef du succès de l'endurance
Le temps couru sur ces 2 zones devraient représenter 50 à 70% du temps d'entraînement.
- **i3 / vitesse et effort supportable**, on a tendance à passer trop de temps d'entraînement dans cette zone !!! 10% suffirait !
- **i4 / la puissance aérobie maximale**, accroît la résistance à l'effort
- **i5 / la capacité anaérobie**, zone de très haute intensité permettant de repousser les limites vitesse/puissance/force

QUELQUES CONSEILS DES GREST'COACHS POUR BIEN VIVRE SA SAISON

Prévenir les blessures...

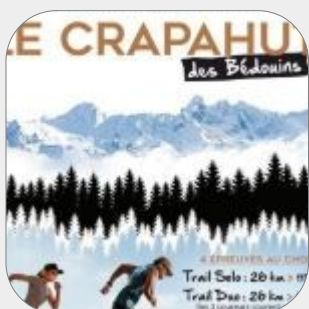
*Quelle que soit votre pratique, quel que soit votre niveau, soyez toujours à l'écoute de votre corps et n'hésitez pas à **écourter une séance** si vous ressentez une douleur inhabituelle.*

Lors d'efforts fractionnés, le corps est mis en situation de stress pour pousser à une adaptation progressive à l'effort – stress moyen à très élevé selon l'engagement – cela occasionne des micro-lésions tissulaires et les articulations sont très sollicitées. Il convient donc :

- d'observer 48h de récup' entre 2 séances d'intensité – un footing allure lente peut être une récup' !*
- soyez progressifs dans la montée en charge de vos entraînements, la saison est longue...*
- vous pouvez également respecter des cycles de 4 semaines : 4 semaines avec une bonne charge d'entraînements, suivies de 1 semaine plus light...*

Enfin, vous passez pas mal de temps dans vos baskets... ayez au moins 2 paires différentes pour varier les appuis.

LES COURSES DU CLUB



TRAIL LE CRAPAHUT DES BEDOUINS

Dimanche 29 nov. 2026

- petit CRAPAHUT / 13km - 670D+
- grand CRAPAHUT / 26km - 1150D+ (solo ou duo)
- marche CRAPAHUT / 7,6km - 380D+

MARATHON DU GRESIVAUDAN

Dimanche 4 avril 2027

- Marathon / 42km
 - Semi / 21km
- La Grésicourant / 13km



Pas de course sans bénévole !

Le calendrier 'running-trail' est riche d'événements.
Il y en pour tous les goûts, tous les objectifs.
La plupart sont organisés par des clubs comme le notre,
grâce à l'énergie et la créativité des organisateurs mais aussi
et surtout, grâce aux bénévoles mobilisés pour préparer,
baliser, sécuriser, ravitailler et animer l'événement.
Le prix du dossard ne permet pas à lui seul d'assurer ces
missions...

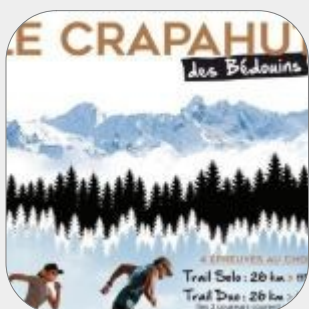
Nous avons besoin de vous pour faire vivre nos
courses et garantir la richesse
de notre calendrier : **SOYEZ BENEVOLE !**

LA VIE DU CLUB

Calendrier prévisionnel 2026-2027

2026	
20 juillet	Ouverture des adhésions avec licence FFA
1er septembre	Ouverture des adhésions avec PPG seule (sans licence)
1er septembre	Reprise des entraînements pour les anciens adhérents
5 septembre	Forum des associations au Versoud
7 septembre	Reprise des entraînements pour tout le monde
28 octobre	Soirée cohésion
fin novembre	Crapahut des Bédouins (évènement organisé par le club) --> Appel à bénévoles
2027	
janvier	Galette des rois
1 ^o trimestre	Raclette
4 avril	Marathon , semi-marathon, 12 km du Grésivaudan (évènement organisé par le club) --> Appel à bénévoles
2 ^o trimestre	Week-end club
Fin juin	AG
A planifier	participations groupées à certaines courses (en 2025-2026 : Grenoble Vizille, 10 km d'Aix, Trail des Aravis)

LES COURSES DU CLUB



TRAIL LE CRAPAHUT DES BEDOUINS

Dimanche 29 nov. 2026

- petit CRAPAHUT / 13km - 670D+
- grand CRAPAHUT / 26km - 1150D+ (solo ou duo)
- marche CRAPAHUT / 7,6km - 380D+

MARATHON DU GRESIVAUDAN

Dimanche 4 avril 2027

- Marathon / 42km
 - Semi / 21km
- La Grésicourant / 13km



Pas de course sans bénévole !

Le calendrier 'running-trail' est riche d'événements.
Il y en pour tous les goûts, tous les objectifs.
La plupart sont organisés par des clubs comme le notre,
grâce à l'énergie et la créativité des organisateurs mais aussi
et surtout, grâce aux bénévoles mobilisés pour préparer,
baliser, sécuriser, ravitailler et animer l'événement.
Le prix du dossard ne permet pas à lui seul d'assurer ces
missions...

Nous avons besoin de vous pour faire vivre nos
courses et garantir la richesse
de notre calendrier : **SOYEZ BENEVOLE !**

Le club sur les RESEAUX SOCIAUX

Le site du club : <https://gresicourant.fr/>

Vous y trouverez les liens vers :

- la présentation du club : **ICI**
- La vie du club en images : **ICI**
- le site d'inscription au club sur Helloasso : **ICI**
- le règlement intérieur : **ICI**
- les instances du club : **sur le site** (partie privée)(à réactualiser)
- le livret d'accueil : **ICI** (partie privée)
- le club sur Strava : **ICI**
- le calendrier des évènements : **ICI**
- le site du Crapahut des Bédouins : **ICI**
- le site du Marathon, semi-marathon, 12 km du Grésidaudan : **ICI**
- la présentation des entraînements : **ICI**
- le trombinoscope : **ICI** (partie privée)
- le Grési'Challenge : **ICI** (partie privée) avec **son mode d'emploi**

Chaque adhérent devrait posséder un accès à la partie privée du site, accès à demander à gresicourant@gmail.com ou sur le site.

Chaque adhérent doit envoyer une photo récente pour alimenter le **trombinoscope** à gresicourant@gmail.com,

Le **Grési'challenge** est un outil pour communiquer à tous ses prévisions de courses et de compiler ses résultats.

Ceci dans le but d'organiser des sorties groupées ou de faire connaître certaines courses.

A la fin de l'année, les **résultats du Grési'challenge** sont proclamés lors de l'AG (classement par nombre de courses, Dénivelé, distance, effort)

Le club sur les RESEAUX SOCIAUX

Le club sur Facebook : [Grési'Courant Le Versoud - Le Club](#)

Présente toute l'actualité du club !

Le club sur WhatsApp :

- *Le canal du Bureau vers les adhérents : **Gresi'Courant***
- *Le canal entre les adhérents : **Gresicoueurs / Gresicoueuses***

L'inscription est en principe automatique.

Demandez-la à gresicourant@gmail.com en cas d'oubli.

Le club sur Strava : [Grési'Courant](#)

Rejoignez ce club Strava pour suivre l'activité des membres du club.
La demande doit être validée par un administrateur

Boîte mail du club : *gresicourant@gmail.com*

Vous l'aviez compris !

Partage des participations aux courses

Utilisez les réseaux sociaux pour communiquer et partager vos courses et pour suivre l'actualité du club.

Partagez

Sur **WhatsApp** :

- *vos prévisions de participation à une course dès que connues*
- *votre participation prochaine à une course quelque jours avant*
- *votre résultat dès qu'il est connu*
- *les photos recueillies de l'événement*

Rejoignez le club sur **Strava**

Ceci nous permet d'alimenter notre fil **Facebook** pour partager à tous la vie du club.

Visibilité du club

N'oubliez pas de porter le **maillot du club** pendant la course et de positionner votre dossard devant :
ceci nous permet également de mieux vous identifier dans les albums de la course émis par l'organisation.

N'oubliez pas de vous inscrire en précisant votre club.

Rappel

Vous avez la possibilité de participer au Grési'challenge sur le site du club.

BELLE SAISON !

Tirer le meilleur bénéfice des entraînements

Pour être efficaces, les séances spécifiques (fractionné, renfo, technique) doivent être complétées dans la semaine par un footing cool d'au moins 45mn.

Selon vos objectifs, la nécessité d'une charge hebdo plus élevée pourra passer par des entraînements croisés de type 'portés', moins traumatisants : vélo, natation, ski nordique, ski de rando...

Les consignes de vitesse ou d'intensité sont données pour mieux qualifier une séance : essayez de vous en approcher.

Pensez à varier vos pratiques et vos terrains de jeu pour éviter la monotonie et vous faire plaisir !