



Grési'courant
Le Versoud
Saison
2026-2027

Mail : gresicourant@gmail.com
Site : <https://gresicourant.fr/>
Facebook : Grési'Courant Le Versoud - Le Club

Le club GRESI'COURANT



Grési'courant est un club de course à pied affilié FFA.

Nous accueillons tous les publics :

- hommes ou femmes, âgés de plus de 16 ans
- du débutant au confirmé
- du junior (Ju) au vétéran (M9),
- du non-compétiteur au marathonien ou ultra-traileur

et ce quelque soit leur motivation et leurs objectifs.

Ces dernières années, le club a pu compter 80 à 120 adhérents.

*L'adhésion au club se complète
par une licence FFA néanmoins facultative.*

Elle donne accès aux activités du club :

- *Entraînements Course à pied (si licence FFA)*
- *Préparation physique général (PPG) (en option)*
- *Evénements de la vie du club*

*Nous ne sommes pas accrédité pour accueillir
des mineurs de moins de 16 ans.*

Les **ENTRAINEMENTS**

La **PPG**

Lundi de 18 h à 20 h

La **PISTE**

Mardi de 19 h à 20 h

Les **SEANCES A THEME**

Mercredi de 19 h à 20 h

La **CÔTE**

Jeudi de 18 h 30 à 20 h

La **SORTIE DU week-end**

samedi ou dimanche matin

Pendant les vacances, le planning est adapté selon les disponibilités des coaches.

La proposition du club s'adresse à tout public.

*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.

La PPG ou (Préparation Physique Générale)

les lundis de 18 h à 19 h, à la salle polyvalente du Prunet

La PPG 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 plus souvent sous forme d'ateliers en intérieur mais également en extérieur, dès que les conditions le permettent.

La PISTE

les mardis de 19 h à 20 h, au stade A. Berges au Versoud

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

Le plus souvent sous forme d'efforts fractionnés, cette séance vise à mettre en stress l'organisme de façon progressive et adaptée pour favoriser le processus d'adaptation à l'effort.

Sur piste, la séance se déroule généralement suivant 3 phases :

- *échauffement et gammes*
- *répétitions d'allures soutenues sur des durées de 30" à 8'*
- *retour au calme*

On cherchera en particulier à accroître :

- *sa VMA*
- *son temps de soutien.*

La SEANCE à THEME

les mercredis de 19 h à 20 h, au stade A. Berges au Versoud

Elle est organisée en 4 cycles de 6 à 8 semaines répartis sur la saison pour travailler des aptitudes spécifiques du coureur.

sept-oct / travail du pied, habileté et force

Exercices de sollicitation du pied, de renforcement de la chaîne musculaire inférieure, de coordination et technique de course

nov-déc / développement de la VMA

Efforts fractionnés courts sur piste

fév-mars / préparation au 10km

Programme spécifique pour bien courir son 10km

avril-juin / seuil sur la digue

La CÔTE

les jeudis de 18 h 30 à 20 h, 'hors stade'

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

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.

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.

La sortie du week-end

horaire et lieu précisés dans la semaine

C'est une sortie nature, en groupe, à thème (culturel et/ou sportif), typée Route ou Trail, sur les flancs de Belledonne ou de Chartreuse ou sur les chemins de la plaine de l'Isère.

Elle est organisée sur certains week-ends, le plus souvent le samedi, à l'initiative des encadrants ou des adhérents.

Les points de rendez-vous et de covoiturages éventuels sont organisés et précisés dans la semaine.

La VIE DU CLUB

Le club est attentif à créer un climat motivant et convivial.

Il organise plusieurs temps forts tout au long de la saison :

- soirée de cohésion
- galette des rois
- raclette
- week-end club
- participations groupées à certaines courses
(en 2025-2026 : Grenoble-Vizille, 10 km d'Aix, Trail des Aravis)
- autres ...

Lors de la saison 2025-2026, participations groupées à l'initiative du club aux événements suivants :

- Grenoble-Vizille
- 10 km d'Aix
- Trail des Aravis



Les COURSES organisées par le club

Le club organise chaque année deux courses, l'une en fin d'automne et l'autre en début de printemps :

- Le Crapahut des bédouins
- Le Marathon, semi-marathon, 12 km du Grésivaudan

Appel à Bénévoles !

Chaque année, comme tout club organisant ce type de manifestation, nous sommes en recherche de bénévoles pour nous aider au bon déroulement des épreuves.

Les postes sont divers, nombreux et variés pour préparer, baliser, sécuriser, ravitailler et animer l'événement.

Si vous êtes intéressés ou pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter nous via gresicourant@gmail.com

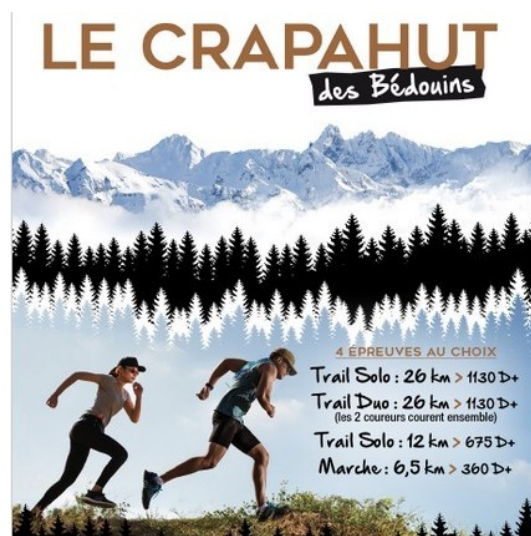
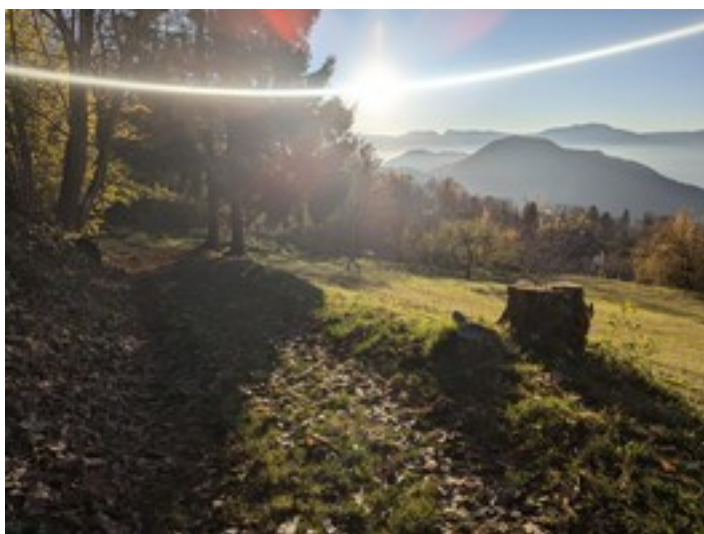
SOYEZ BENEVOLE !

En rejoignant le club, l'adhérent doit prendre conscience de l'importance de s'investir en tant que bénévole pour la préparation et la tenue des deux courses organisées par le club chaque saison.

Le Crapahut des bédouins *à la fin de l'automne*

Le Crapahut des bédouins propose trois courses pédestres nature sur les côteaux de Belledonne au-dessus du Versoud, offrant un joli parcours avec de belles montées, peu de bitume et de beaux panoramas sur Belledonne, la Chartreuse et la vallée du Grésivaudan.

- Le Grand Crapahut en version solo ou duo, 26 km, 1150 m D+
- Le Petit Crapahut, 13km, 670 m D+ (course du Challenge du Grésivaudan)
- La Marche du Crapahut, 7,6 km, 380 m D+



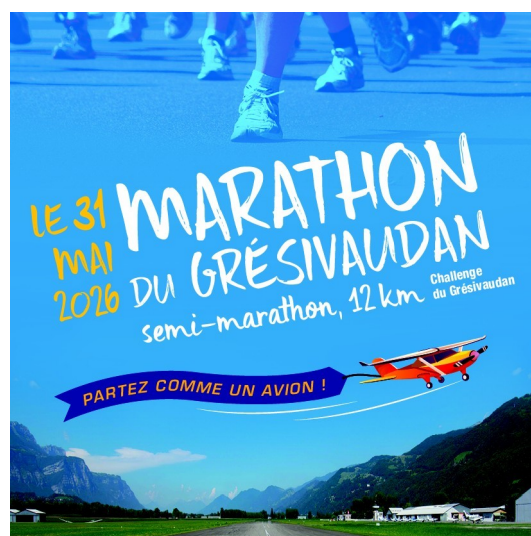
Le Marathon, semi-marathon, du Grésivaudan

au début du printemps



Il propose trois courses pédestres dans la plaine de l'Isère aux environs du Versoud.

- Marathon
- Semi-marathon
- 12 km dite la Grési'courant



Le club sur les Réseaux sociaux

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

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

Vous y trouverez les liens vers :

- *la présentation du club :* **sur le drive** ou **sur le site**
- *le site d'inscription au club sur Helloasso :* **ICI**
- *le règlement intérieur :* **sur le drive** ou **sur le site**
- *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**

sur Facebook : **Grési'Courant Le Versoud - Le Club**

Présente toute l'actualité du club !

L'esprit du club : le BENEVOLAT

Grési'courant vit grâce à l'engagement de ses adhérents.

Tous les membres des instances dirigeantes du club de même que tous les coachs et tous les directeurs de courses sont bénévoles et très impliqués tant dans la gestion du club, dans l'organisation et la tenue des entraînements et dans l'animation de la vie du club.

La gestion et la préparation des deux courses organisées par le club occupent également et tout le long de l'année une part importante de leurs activités.

De par son adhésion, chaque membre du club s'engage à être bénévoles sur au moins une des courses organisées par le club.

L'inscription

INSCRIPTION et TARIFS

Les inscriptions sont ouvertes :

- depuis le lundi 20 juillet si **avec licence FFA**.
- dès début septembre si **sans licence FFA**.

*Une possibilité de trois participations gratuites aux séances d'entraînement est offerte aux personnes qui souhaitent s'inscrire, à condition d'être muni d'un **certificat médical** autorisant la pratique du sport.*

Passé ce délai, la personne décidera de devenir adhérente ou non.

L'adhésion peut se faire avec ou sans licence FFA.

- L'adhésion **avec licence FFA** donne droit à suivre toutes les activités du club (entraînements en groupe encadrés par nos coaches, sur la piste, en côte et en nature ; sorties de groupe ; cours de PPG).
- L'adhésion **sans licence FFA** donne uniquement droit à suivre les entraînements de PPG.

L'adhésion se fait sur le site internet [Helloasso](#).

Les formalités d'adhésion

Adhésion **avec licence**

FFA (création, renouvellement)

- Compléter le **Parcours Prévention Santé** (PPS) sur le site de la FFA.
- Adhésion **sans licence FFA** :
 - Fournir un **certificat médical** de moins de 6 mois attestant d'aucune contre-indication "à la pratique sportive".

Le **Parcours Prévention Santé** (PPS) prend la forme d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif prévu par le code du sport (il existe un questionnaire dédié aux mineurs).

Ce questionnaire est rempli :

- pour un athlète **majeur** : par l'athlète lui-même
- pour un athlète **mineur** : par le titulaire de l'autorité parentale

A l'issue de ce questionnaire et dans le cas où il a été répondu "**OUI**" à une des questions :

- pour un athlète **majeur**, le futur licencié est sensibilisé à la nécessité de consulter un médecin.
- pour un athlète **mineur**, le titulaire de l'autorité parentale doit fournir un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de l'athlétisme datant de moins de six mois.

Les tarifs

L'adhésion au club est de 45 €.
Elle se complète ou non par une licence FFA.

- Adhésion + **Licence FFA Running** : 97 €
- Adhésion + **Licence FFA Compétition** : 135 €
- Option Ppg si Adhésion avec licence : 30 €
- Adhésion + **PPG sans licence FFA** : 105 €
disponible à partir du 1er septembre en fonction
des places PPG restantes.

La **participation** en tant que bénévole à au moins une des 2 courses organisées par le club donne lieu à une **remise** de 35 € sur le montant de l'adhésion.

Le **T-shirt du club** est offert pour une première adhésion.

La licence FFA permet de participer à une compétition sportive autorisée par une fédération délégataire ou organisée par une fédération agréée.
Elle inclut l'assurance FFA de base.

La licence FFA Running est à 52 €.
La licence FFA Compétition est à 90 €.

La licence FFA Compétition permet l'accès aux compétitions qualificatives pour les championnats de France FFA.

CALENDRIER PREVISIONNEL des évènements 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
début de saison (à planifier)	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 (à confirmer)	Marathon, semi-marathon, 12 km du Grésivaudan (évènement organisé par le club) --> Appel à bénévoles
2 ^o trimestre	Week-end club
juin	AG
A planifier	participations groupées à certaines courses (en 2025-2026 : Grenoble Vizille, 10 km d'Aix, Trail des Aravis)

La participation des adhérents en tant que bénévoles est indispensable à la tenue des courses organisées par le club.