

Livret d'Accueil  
du  
RACING CLUB NANTAIS

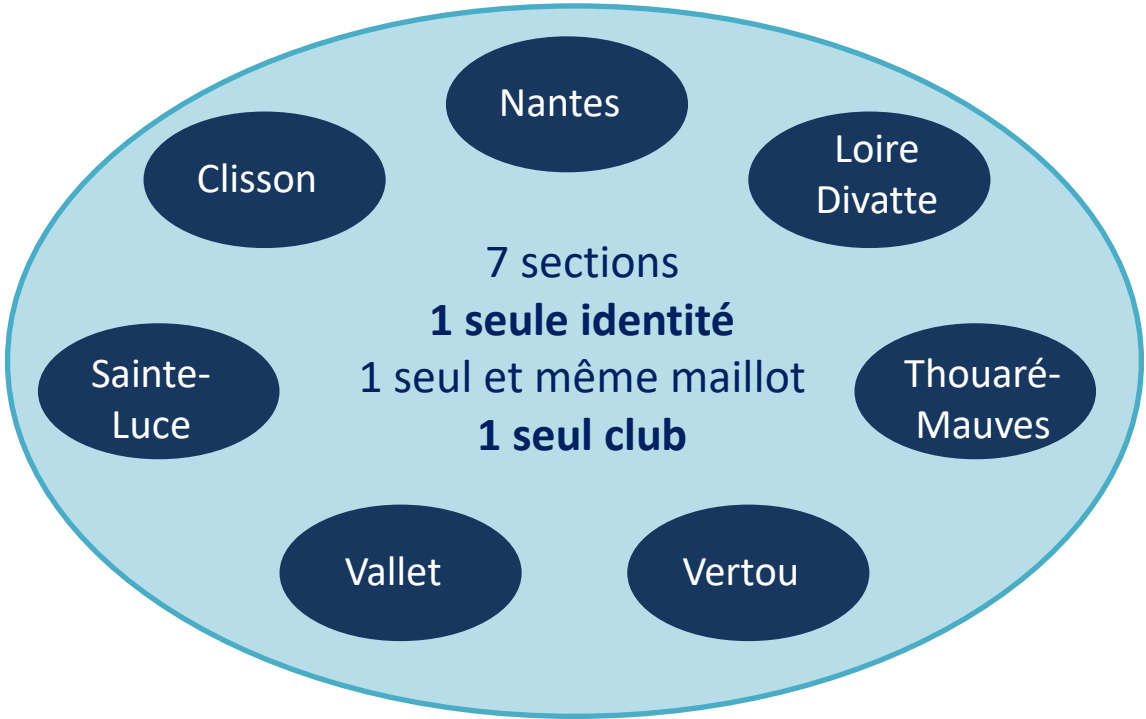


*« L'Athlétisme pour tous en région nantaise »*

# Sommaire

1. Présentation du club .....	<b>p.3</b>
2. Le bénévolat, indispensable au fonctionnement du club.....	<b>p.6</b>
3. Activités proposées .....	<b>p.8</b>
4. Catégories .....	<b>p.10</b>
5. Contenu des séances .....	<b>p.11</b>
6. Pense (pas) bête .....	<b>p.21</b>
7. Documents annexes .....	<b>p.23</b>
8. Contacts utiles .....	<b>p.24</b>

# 1. Présentation du club



## 1. Présentation du club

**1971 :**

Un passionné d'athlétisme s'installe à Sainte Luce, commune dépourvue de club mais possédant une piste sommaire. Avec enthousiasme, il s'entoure d'une équipe pour fonder la section d'athlétisme du Club Omnisport Lucéen. (C.O.L) L'entraînement proposé est de qualité et les jeunes répondent présents. En 7 ans, le petit club grandit et l'équipe est au bord de la nationale mais les moyens de la commune de Sainte Luce sont limités et le recrutement stagne.

**1981:**

Sous l'égide de **Joseph LEFEUVRE** (C.O.L) et d'un groupe d'athlètes de Saint Julien de Concelles (dont **Alain DURAND**) le C.O.L. devient V.L.A.C. (Val de Loire Athlétic Club)

Le V.L.A.C est alors composé de 2 sections : **Canton du Loroux** et **Sainte Luce**.



**1986 :** L'U.S. **Thouaré** rejoint le V.L.A.C

**1991 :** Naissance du **Racing Club Nantais** avec l'arrivée de la section de **Nantes**.



**1993 :** Arrivée de la section de **Vertou**.

**1996 :** L'**Etoile de Clisson** Athlétisme rejoint le RCN et devient une section du club

**2010 :** **Mauves** se rattache à la section de Thouaré.

**2012 :** Arrivée de la section de **Vallet**.

**2013 :** La section du Canton du Loroux change de nom et devient **Loire Divatte**.

**2019 :** Le Racing Club Nantais dynamise son identité club avec l'arrivée de son **nouveau maillot et d'un nouveau logo**.



En **2021**, le club a fêté ses **30 ans** !

## 1. Présentation du club

### Qu'est-ce qu'une section du RCN ?

Chaque section du RCN est une association de loi 1901. Ainsi chaque section est constitué d'un bureau avec plusieurs membres dont au moins 1 président, 1 trésorier et 1 secrétaire.

Chaque section rédige son budget prévisionnel et présente son compte de résultat lors de son Assemblée Générale annuelle. Il existe des moments de convivialité propres à la section et d'autres propres au RCN. (AG du RCN par exemple) L'adhérent sera donc convié aussi bien à l'AG de sa section qui présentera l'activité sportive de la section mais aussi à l'AG du RCN qui présentera quant-à elle l'activité sportive de l'ensemble du club.

\* \* \*

### Sections et RCN, quelle différence ?

Le mode de fonctionnement de toutes les sections est identique. Les prix des licences sont les mêmes dans toutes les sections. Cependant, les capacités d'accueil et les disciplines pratiquées peuvent varier d'une section à l'autre de même que les infrastructures.

C'est le RCN qui emploie les salariés et qui constitue leur planning en fonction de leurs missions et des besoins des sections. Le RCN emploie 9 salariés dont 7 temps plein. Parmi ces temps plein, 2 salariés administratifs (1 directrice & 1 assistante de direction/chargée de communication) et 5 éducateurs sportifs. Tous collaborent au service du club et de ses 7 sections en fonction des directives des dirigeants du club. (présidents des sections et membres élus du « conseil »)

Chaque section participe aux « frais généraux » du club et chacune d'elle organise une manifestation sportive dans l'année.

## 2. Le bénévolat, INDISPENSABLE au fonctionnement du club

Le club est une association de loi 1901, c'est-à-dire une association à but non lucratif. Chaque événement sportif organisé au sein du club et des ses sections permet de contribuer au fonctionnement du club et à la pérennité des emplois. Le profit de ses événements sert à l'achat de matériel, à mettre en place des moments de convivialité ou encore à financer les déplacements en compétition entre autres.

Il est donc essentiel pour le club et pour chaque section de pouvoir mettre en place ses événements. Pour le faire dans de bonnes conditions, nous faisons appel au bénévolat de nos adhérents. (athlètes, parents, enfants) Aussi, comme le stipule la Charte du Club, nous demandons à chaque adhérent de nous venir en aide au moins 2 fois dans la saison que ce soit pour un événement mis en place dans la section ou un événement club.

Le bénévolat peut se faire sous différentes formes, selon vos envies, vos disponibilités. Cela peut-être aider à l'installation de l'un de nos événements, aider à la tenue du bar, aider à l'encadrement des plus jeunes, etc.

Si vous avez du temps et l'envie pour faire du bénévolat au club, n'hésitez pas à vous faire connaître.



## NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !

C'est ensemble, avec vous et grâce à vous que nous faisons vivre le club au quotidien. Vous pouvez dès à présent noter les dates de nos événements club afin d'organiser votre présence comme bénévole sur 2 moments au cours de la saison:

- . 16 & 17 septembre 2022 → Trail des 3 Provinces (Clisson)
- . octobre 2022 → Trail de Mauves en Vert (Mauves sur Loire)
- . octobre 2022 → Foulées Vertaviennes (Vertou)
- . novembre 2022 → Meeting de Lancers (St-Julien de Concelles)
- . janvier 2023 → Meeting Indoor RCN (Stadium Métropolitain Pierre Quinon à Nantes)
- . février 2023 → Le Dernier Homme Debout (Orvault)
- . mars 2023 → Val'Escapades (Vallet)
- . mars 2023 → Odyssée Nantes 2023 (Cours St-Pierre à Nantes)
- . avril 2023 → Sentiers des Vignes (St-Julien de Concelles)
- . juin 2023 → Foulées des Bords de Loire (Sainte-Luce sur Loire)
- . juin 2023 → Meeting Plein Air du RCN (stade Michel Lecointre à Nantes)

A cela s'ajoute la tenue de la buvette sur certaines compétitions départementales et / ou régionales (dates à confirmer)

- Départementaux Epreuves Combinées – stadium P. Quinon à Nantes (11/2022)
- Interclubs – stade Lecointre à Nantes (05/2023)
- Départementaux BE-MI – stade Lecointre à Nantes (05/2023)



# 3. Activités proposées

Le club est composé de 5 branches d'activité:

- Athlé  
Compétition

(Athlétisme, trail, running, cross)

Athlé  
Running

(Running)

Athlé  
Handi & Sport Adapté

(Sport Adapté et Handisport)

Athlé  
Forme Santé Bien-Être

(Marche nordique et condition physique loisir, marche nordique et remise en forme douce, créneaux santé, créneaux séniors, créneaux entreprise)

Athlé  
Cellule événementielle

(événements sportifs organisés par le club)



# 3. Activités proposées

	NANTES	LOIRE DIVATTE	SAINTE LUCE /LOIRE	THOUARE MAUVES	CLISSON	VERTOU	VALLET
<b>Athlétisme en Compétition</b>	X	X	X		X	X	X
<i>Eveils Athlé</i>	X	X	X			X	X
<i>Poussins</i>	X	X	X		X	X	X
<i>BE-MI</i>	X	X	X		X	X	X
<i>Cadets et +</i>	X	X	X		X	X	X
<b>Running</b>	X	X	X	X	X	X	X
<b>Marche Nordique Loisir</b>		X	X	X	X	X	X
<b>Marche Nordique Allure Douce</b>		X	X			X	
<b>Condition Physique</b>				X			
<b>Remise en Forme</b>		X					
<b>Sport Adapté et Handisport</b>	X						

## 4. Catégories pour la saison 2022-2023

**U 7 - Baby Athlé** : 2017 - 2018

**U 10 - Eveils Athlé** : 2014 à 2016

**U 12 - Poussins** : 2012-2013

**U 14 - Benjamins** : 2010-2011

**U 16 - Minimes** : 2008-2009

**U 18 - Cadets** : 2006-2007

**U 20 - Juniors** : 2004-2005

**U 23 - Espoirs** : 2001 à 2003

**U 35 - Séniors** : 1989 à 2000

**Masters** : 1988 et avant

## 5. Contenu des séances

### ACTIVITE ATHLETISME

#### Baby Athlé : 2017 et 2018 (Ms/GS)

Les séances de « baby athlé » sont axées sur le développement de la motricité. L'objectif est de permettre à l'enfant de s'exprimer au travers de son corps, de prendre conscience de ses mouvements et de maîtriser ses actions.

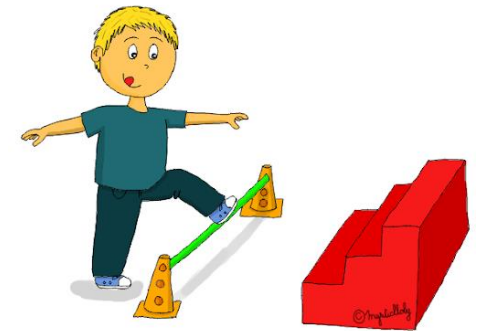
La séance dure 45 minutes

1 seule séance par semaine / 2 créneaux proposés

Le nombre d'enfants est limité

Pas de compétition

Lieu : Île de Nantes – salle de motricité de l'école Louise Michel



# 5. Contenu des séances

## ACTIVITE ATHLETISME

### **Eveils Athlé (2014/2015/2016) et Poussins (2012/2013) :**

Les séances Eveils Athlé et Poussins ont pour but de permettre à l'enfant de découvrir toutes les disciplines de l'Athlétisme (courses, sauts, lancers) sous forme ludique. Les enfants pratiquent donc toutes les disciplines au cours de l'année avec des engins et des épreuves adaptés à leur jeune âge. L'objectif est de se familiariser à l'Athlétisme tout en jouant afin d'intégrer au fur et à mesure les règles qui émanent de chaque discipline.

La séance dure 1h30 minutes

1 seule séance par semaine

Le nombre d'enfants dépend de la capacité d'accueil de la section

Compétitions : Hiver = 4 cross + 2 en salle, Eté : 2 à 3

Lieu : Toutes les sections (sauf Thouaré-Mauves)



# 5. Contenu des séances

## ACTIVITE ATHLETISME

### Benjamins (2010/2011) et Minimes (2008/2009) :

Les séances Benjamins et Minimes sont basées sur la « pluridisciplinarité ». L'athlète évolue dans toutes les disciplines de l'Athlétisme en fonction des cycles d'entraînement planifiés. Il est préférable de participer aux 2 séances car les contenus sont liés et évoluent au fil des séances. Un enfant qui ne participe qu'à un seul créneau sur les 2 proposés aura plus de difficultés à assimiler les notions abordées. A cet âge on entre dans la « technicité » du geste sportif et on approfondit les bases de l'Athlétisme. La pluridisciplinarité se retrouve aussi dans le format de certaines compétitions sur piste ou en salle qui se font sous forme de « triathlon ». (1 course + 1 saut + 1 lancer)  
L'objectif est de se familiariser avec toutes les disciplines afin de se « spécialiser » à partir de cadet.

La séance dure 1h30 minutes

2 séances par semaine

Le nombre d'enfants dépend de la capacité d'accueil de la section et du nombre d'entraîneurs

Compétitions : 3 à 5 cross l'hiver + 2 à 4 en salle, l'été 3 à 5

Le club demande la participation minimum à toutes les échéances départementales (cross/salle et piste) + au moins 1 cross de préparation

Lieu : Toutes les sections (sauf Thouaré-Mauves)



# 5. Contenu des séances

## ACTIVITE ATHLETISME

### Cadets et plus : (2007 et avant)

Pour les athlètes pratiquant l'ATHLETISME, on parle de spécialisation à partir de la catégorie cadets. Cela signifie qu'on choisit la discipline ou la famille de discipline dans laquelle on souhaite se spécialiser et évoluer. (ex : les sauts avec Triple et longueur ou exemple demi-fond, sprint, etc.)

La séance dure 1h30 minutes

Le nombre de séances par semaine dépend de la discipline souhaitée (en générale 2 à 3)

Le nombre d'athlètes dépend du nombre d'entraîneurs sur cette discipline

Lieu : Toutes les sections (sauf Thouaré-Mauves)



# 5. Contenu des séances

## ACTIVITE RUNNING

On parle de running pour toutes les activités sur route et de trail. Il existe des **créneaux running « loisir »** pour les athlètes ayant pour objectif de faire une pratique sans visée de compétition ou sans participation aux championnats et des créneaux **running « compétition »** pour les athlètes en quête de performance et de qualification aux différents championnats. (Ex: France de 10 km, France de Semi ou de Marathon, etc.)

Le contenu de la séance dépend de la planification en cours. Elle se compose généralement d'un footing d'échauffement, d'un corps de séance et d'un footing de récup avec un temps d'étirements ou de renforcement musculaire.

La séance dure 1h30 minutes

Nombre de séances par semaine : 2 à 3 (souvent 2 en présence d'un entraîneur et 1 regroupement autonome le dimanche)

Le nombre d'athlètes dépend du nombre d'entraîneurs sur chaque créneau. La priorité est donnée aux anciens adhérents renouvelant leur licence.

Lieu : Toutes les sections

Chaque section possède au moins 1 entraîneur diplômé par la F.F.A

Chaque année, les adhérents du RCN bénéficient de la prise en charge de leur inscription à plusieurs courses. Vous trouverez toutes la liste des courses prises en charge par le RCN sur le site du club, rubrique athlé compétitions puis hors-stade.

Les licenciés RCN bénéficient d'un tarif privilégié sur toutes les courses organisées part le club (tarif solidaire de 5 €)



## 5. Contenu des séances

### ACTIVITE MARCHE NORDIQUE

Le club propose de nombreux créneaux de Marche Nordique dans toutes ses sections. En adhérent au club, le licencié a accès à tous les créneaux de toutes les sections sans limite de nombre.

La marche nordique est une activité de marche qui se caractérise par la présence de 2 bâtons. L'utilisation des bâtons implique une coordination et de la synchronisation entre les mouvements de bras et de jambes. Cette activité est préconisée pour les personnes ne pouvant pas ou plus courir notamment car elle est plus « douce » et moins traumatisante pour les articulations. L'usage des bâtons permet de décharger le poids du corps. Ainsi cette activité s'adapte à tous les profils, à tous les âges et à de nombreuses pathologies.

**Le club propose différents créneaux :**

-**allure « loisirs »** pour tous, débutant ou expérimentés (plusieurs groupes de niveau selon le nombre d'animateurs)

-**allure douce** pour les personnes souhaitant reprendre leur activité, en cours de traitement ou en surpoids,

Ce créneau se déroule en nombre réduit, est adapté à chacun et encadré par un professionnel forme et santé,





# 5. Contenu des séances

## ACTIVITE MARCHE NORDIQUE

Le contenu de la séance dépend de la planification en cours. Elle se compose généralement d'un temps d'échauffement, d'un corps de séance et d'un retour au calme avec un temps d'étirements ou de renforcement musculaire.

La séance dure 1h30 minutes

Nombre de séances par semaine : en fonction des souhaits de chacun (pas limité en nombre)

Allure loisir : Toutes les sections

Allure douce : Ste-Luce, Vertou et St-Julien



## 5. Contenu des séances

### ACTIVITE CONDITION PHYSIQUE

Cette activité est destinée en priorité aux personnes désireuses de pratiquer une activité ludique et dynamique. Ce créneau est principalement axé sur la **préparation physique générale** et utilise fortement la culture de l'athlétisme. Sous la forme de circuits trainings, les participants évoluent dans des exercices doux de tonification, de renforcement musculaire, de gainage, d'abdominaux, etc. Nous travaillons aussi les postures et la respiration et les exercices de renfort redessinent votre silhouette. Nous utilisons un matériel adapté : balles, élastiques, barres lestées, ballons, haltères, etc. Cette pratique peut très bien être réalisée en complément de votre pratique de la marche nordique ou du running.

La séance dure 1h

Nombre de séances par semaine : 1 séance

Capacité d'accueil : 5 à 20 personnes par séance

Lieu : Thouaré – salle de la Morvandièrre



## 5. Contenu des séances

### ACTIVITE REMISE EN FORME

Cette activité a le même contenu de séance que la condition physique mais est destinée aux personnes souhaitant reprendre une activité, en cours de traitement ou en surpoids.

La séance dure 1h

Nombre de séances par semaine : 1 séance

Capacité d'accueil : 5 à 12 personnes par séance

Lieu : Gymnase du Paladin – St-Julien de Concelles



# 5. Contenu des séances

## ATHLE HANDICAP

Le RCN développe les activités d'Athlétisme Handisport et Sport Adapté. Le club est ainsi affilié aux 2 fédérations :

⇒ **F.F.H** (Fédération Française Handisport) pour des personnes ayant un handicap physique

⇒ **F.F.S.A** (Fédération Française du Sport Adapté) pour des personnes ayant un handicap mental et/ou psychique

La « section » Handicap du RCN est composé d'une cinquantaine d'athlètes (FFH et FFSA) encadrés par des entraîneurs professionnels et bénévoles, diplômés.

### Entraînements : stade Michel Lecoindre – Île de Nantes

. **Sport Adapté** : les mardis et vendredis

⇒ 17h00 à 18h00 enfants de moins de 15 ans

⇒ 18h15 à 20h00 plus de 15 ans (ados et adultes)



. **Handisport**: les mardis et vendredis

⇒ 17h00 à 18h00 enfants de moins de 15 ans

⇒ 18h15 à 20h00 plus de 15 ans (ados et adultes)



Infos et inscriptions sur les pages dédiées du site internet : [SA](#) / [H](#)

Contact : Michel BERENGIER - 06-84-15-09-05

## 6. Pense (pas) bête:



### Pour les jeunes d'éveils athlé à minimes

- ⇒ En arrivant au stade, je m'assure **toujours** de la présence de mon entraîneur et je lui signale mon arrivée
- ⇒ Je prévois une gourde d'eau pour m'hydrater pendant la séance
- ⇒ Dans mon sac j'ai toujours une veste de rechange car je pratique un sport de plein air
- ⇒ En période hivernale je pense à prendre des gants et un bonnet si nécessaire
- ⇒ En période estivale je pense à prendre une casquette et à mettre de la crème solaire avant la séance
- ⇒ J'apporte mes chaussures à pointes si j'en au cas où la séance prévue nécessite de mettre les pointes
- ⇒ Une fois la séance terminée, je signale **toujours** mon départ à mon entraîneur
- ⇒ En cas d'empêchement, je préviens mon entraîneur que je serai absent(e).
- ⇒ Je pense à inscrire mon nom sur mes effets personnels afin de ne pas les perdre, surtout sur les vestes club que beaucoup possèdent et qui sont toutes identiques.

## 6. Pense (pas) bête:

### Pour les marcheurs

⇒ J'ai toujours avec moi un petit sac à dos contenant:

- Une gourde d'eau
- Des gants, bonnet ou casquette
- Une veste ou un coupe vent

⇒ En cas d'empêchement, je préviens l'animateur que je serai absent(e).

⇒ Je n'oublie pas mes bâtons

⇒ Je garde des chaussures de rechange dans ma voiture (certains sentiers peuvent être très humides)

⇒ L'hiver, je prévois une lampe frontale

⇒ L'hiver je porte un gilet jaune pour être visible

## 7. Documents annexes :

**En consultation sur le site internet du club:**

⇒ **Infos licences tarifs**

⇒ **Charte des adhérents**

⇒ **Projet club**

⇒ **Règlement intérieur**

⇒ **Formulaire de mutation**

## 8. Contacts utiles :

**Site internet du club:** [www.rcnantais.fr](http://www.rcnantais.fr)

**Tel.** 09-83-99-22-57

**Facebook** [ICI](#) **Instagram** [ICI](#)

### Présidents de section :

**Nantes :** Olivier BRENTEL / 06-69-18-12-53 / [olivier.rcn@gmail.com](mailto:olivier.rcn@gmail.com)

**Clisson :** Nicolas LE BOZEC / 06-74-94-58-89 / [nicolebozec@hotmail.com](mailto:nicolebozec@hotmail.com)

**Loire-Divatte:** Yveline AGASSE / 06-84-22-08-49 / [remyveline@aliceadsl.fr](mailto:remyveline@aliceadsl.fr)

**Sainte-Luce sur Loire:** Jean-Luc LANOË / 06-70-54-96-72 / [jl.lanoe@orange.fr](mailto:jl.lanoe@orange.fr)

**Thouaré-Mauves:** Jérémy MAQUIGNON / 06-29-16-73-13 / [jeremy.maquignon@gmail.com](mailto:jeremy.maquignon@gmail.com)

**Vallet:** Didier SAMSON / 06-13-33-37-17 / [d.samson@wanadoo.fr](mailto:d.samson@wanadoo.fr)

**Vertou:** Damien CESBRON / 07-82-56-78-02 / [d.cesbron.rcnvertou@gmail.com](mailto:d.cesbron.rcnvertou@gmail.com)