

GUIDE D'ACCUEIL DE



UFCPH
LE PLAISIR DE COURIR

SAISON 2025-2026

Hella

SOMMAIRE

[BIENVENUE](#)

[BUREAU](#)

[NOS ENTRAINEMENTS](#)

[LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE](#)

[OÙ NOUS TROUVER POUR UN ESSAI ?](#)

[CALENDRIER PARTAGÉ](#)

[PLANNING PREVISIONNEL 2025-2026](#)

[NOS PROJETS ROUTE](#)

[NOS PROJETS TRAIL](#)

[ADHESION 2025-2026](#)

[CHANGEMENT DE CLUB](#)

[ASSURANCES](#)

[TENUES DU CLUB](#)

[REJOINDRE LA COMMUNAUTE UFCPH SUR WHATSAPP !](#)

[NOS PARTENAIRES](#)

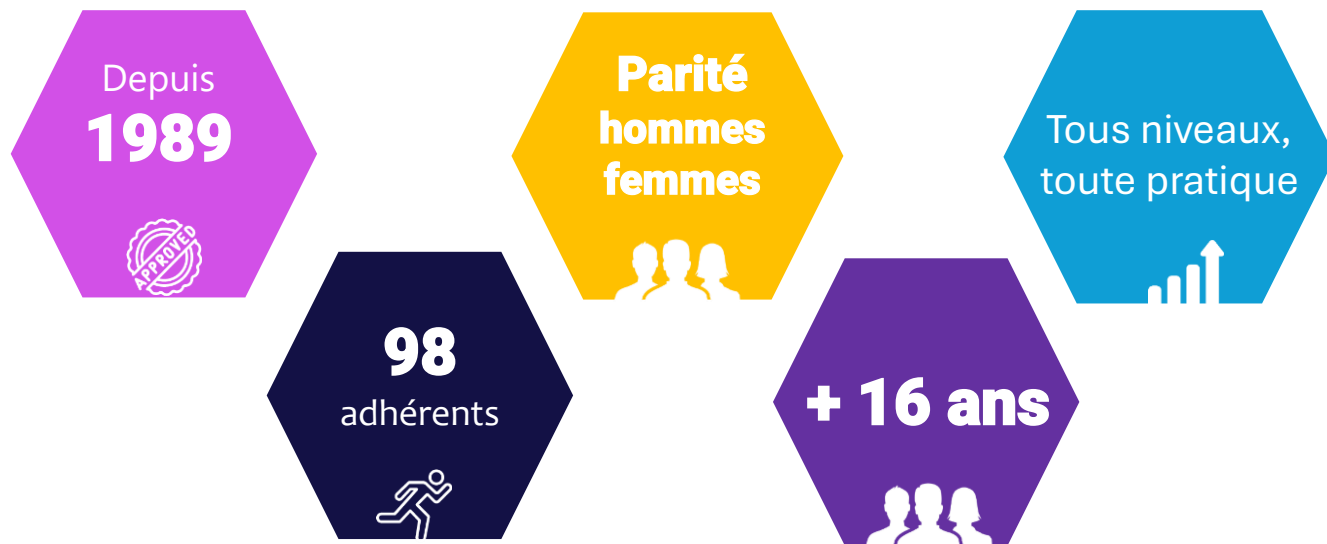
[NOUS CONTACTER](#)

**Des liens « internet » en
rose fluo sont intégrés
dans le document pour
te guider plus facilement**

BIENVENUE !

L'UFCPH est un club de course à pied associatif à Saint-Herblain, **affilié à la Fédération française d'athlétisme**.

Le club propose à toutes et à tous de prendre goût aux joies de la course à pied, selon son rythme et ses propres objectifs, le tout dans **une ambiance 100% conviviale et bienveillante**.



LE BUREAU à la rentrée

CLAUDE MARZIN
TRÉSORIER ADJOINT



FRÉDÉRIC LE BRONNEC
VICE-PRÉSIDENT



LAURENT BIZIEN
TRÉSORIER

CÉCILE BUTTAZZONI
SECRÉTAIRE ADJOINTE

RÉMY TREFLEST
SECRÉTAIRE ADJOINT



MATTHIEU HEUZÉ
SECRÉTAIRE ADJOINT



MARIELLE ANGIBAUD
SECRÉTAIRE



ANTHONY BUSSON
PRÉSIDENT



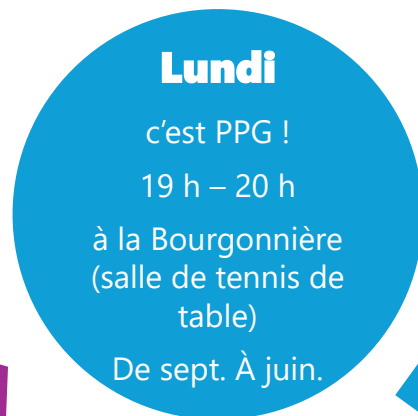
Propose aux copains de prendre le départ
d'une course avec toi ou de découvrir de
nouveaux terrains de jeu !
Sortie organisée tous les 2^{èmes} dimanches



Selon les objectifs de saison,
Benjamin nous prépare des
exercices spécifiques et
adaptés à toutes et tous !

À partir du
28/08/2025
(Entraînement libre
juillet/août 2025)

NOS ENTRAINEMENTS TOUTE L'ANNÉE



Séance de renforcement musculaire, encadrée par un coach diplômé. Heure à confirmer au cours de l'été

Allure moyenne de 10km/h
Entre 10-12km

Allure douce
Entre 8-10 km

Des bonnes chaussures !
Idéalement, une paire pour les séances
piste /route et une autre paire pour les
séances de trail



En hiver, une lampe frontale ou
pectorale pour les entraînements
hivernaux nocturnes



LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Demander conseil
pour ne pas se perdre



Un gilet jaune
pour être vu



Sans oublier le
plus important :
sa bonne humeur
et son sourire !



Une gourde pour
bien s'hydrater
(indispensable en
été !)



Son téléphone pour rentrer
seul(e) en toute sécurité

OÙ NOUS TROUVER POUR UN ESSAI ?

1- L'UFCPH te propose **trois** séances d'essais gratuites sur **inscription** via :

[HelloAsso](#)

2- Informe-nous de ta présence

par téléphone :

Anthony : 06 70 06 82 87

Marielle : 06 40 40 94 57

Matthieu : 06 68 88 96 34

par mail :

contact@ufcph.org

ou

en intégrant notre communauté WhatsApp :

[Communauté WhatsApp](#)

Les RDV à la Bourgonnière (lundi, mardi (hiver), mercredi et jeudi) :



[Accès à la carte Google Maps](#)

Les RDV à la Gournerie (mardi et jeudi en période été) :



[Accès à la carte Google Maps](#)

CALENDRIER PARTAGÉ DE L'UFCPH



Ce calendrier recense les évènements du club et les courses régionales (ou plus loin encore !) en fonction de tes propositions 😊

Il est accessible en flashant le QR Code ou en cliquant sur le lien : [**ICI**](#)

CALENDRIER DES ENTRAÎNEMENTS DE L'UFCPH



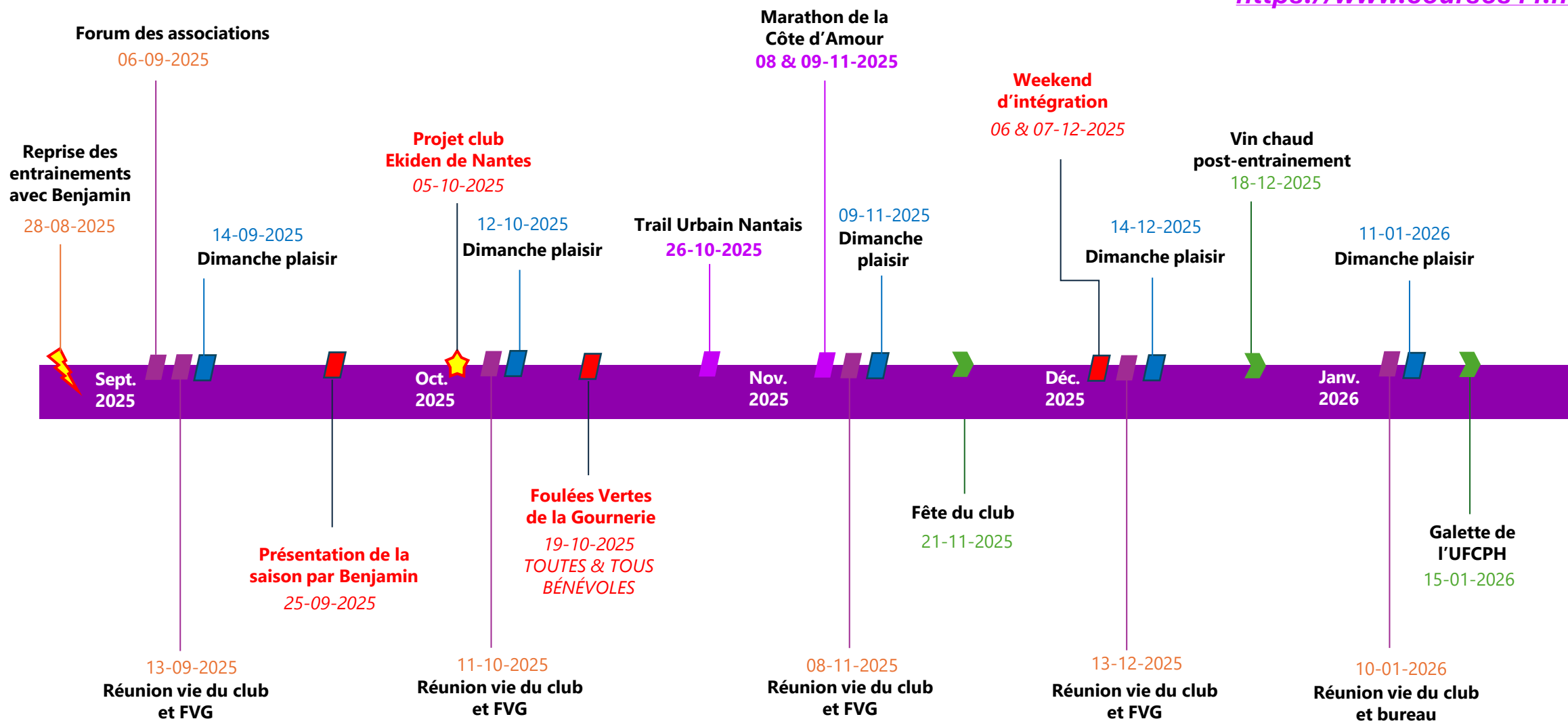
Ce calendrier recense les différents entraînements
proposés par l'UFCPH 😊

Il est accessible en flashant le QR Code ou
en cliquant sur le lien : [ICI](#)

PLANNING PREVISIONNEL 2025 - 2026

Saison hivernale (sept. 2025 - janv. 2026)

Calendrier des courses dans le 44 :
<https://www.courses44.fr/>

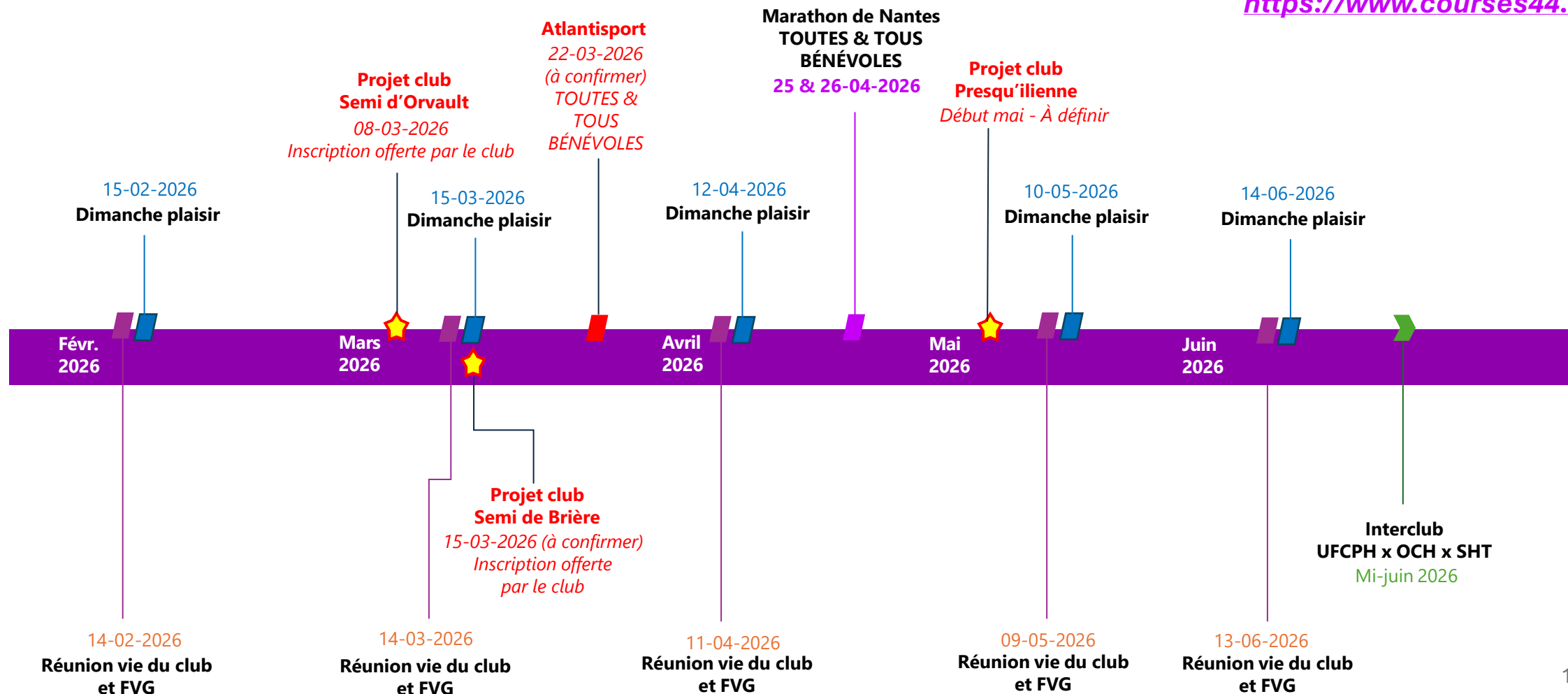


PLANNING PREVISIONNEL 2025 - 2026

Saison estivale (fév. - juin 2026)

Calendrier des courses dans le 44 :

<https://www.courses44.fr/>



LES PROJETS ROUTE DE L'UFCPH 2025-2026

Inscriptions prises en charge par le club (totale ou partielle selon décision du Bureau)

#1 - le 05 octobre 2025

Ekiden de Nantes

Marathon en équipe de 6

Info : [**Ekiden de Nantes**](#)

#2 - le 08 mars 2026

**Semi-marathon et 10 km
d'Orvault**

(Orvault)

Info : [**Semi-marathon d'Orvault**](#)

#3 – Mi-mars 2026

**Semi-marathon de Brière
(solo ou duo) + 5km**

(Saint-André-des-Eaux)

Info : [**Semi-marathon de Brière**](#)

LE PROJET TRAIL DE L'UFCPH 2026

Inscriptions prises en charge par le club (totale ou partielle selon décision du Bureau)

Début mai 2026

(date à confirmer par l'organisation)

Presqu'ilienne

(Crozon, Bretagne)

12 km, 26 km et randonnée pédestre, animations enfants

Info : **Prequ'ilienne 2025**

ADHÉSION

sur **HelloAsso**

- Inscription ouverte **toute l'année** !
- Possibilité de bénéficier d'un remboursement auprès de votre mutuelle ou comité d'entreprise (se renseigner).
- **L'allocation Pass'Sport**, d'une valeur de 50 €, est désormais accessible pour les personnes âgées de 6 à 30 ans (pour plus de renseignements: **Pass'Sport**).
- Toute adhésion emporte **acceptation de notre règlement intérieur** et **engagement à être bénévole pour les Foulées vertes de la Gournerie ainsi que pour Atlantisport et / ou Nantes Marathon**

Option n°1 : Adhésion simple du club (sans licence FFA) 80 euros / an

Accès illimité à tous nos entraînements de CAP

Accès illimité à notre réseau d'adhérents

Accès aux événements organisés par le club

Certificat médical exigé (moins d'un an)

Assurance individuelle MAIF

Option n°2 : Adhésion du club + licence FFA Running 100 euros / an

Accès illimité à tous nos entraînements de CAP

Accès illimité à notre réseau d'adhérents

Accès aux événements organisés par le club

Réduction de tarif sur certaines épreuves

Certificat médical non exigé (CM remplacé par le PPS)

Assurance Individuelle accident FFA

Option n°3 : Adhésion du club + licence FFA Compétition 125 euros / an

Accès illimité à tous nos entraînements de CAP

Accès illimité à notre réseau d'adhérents

Accès aux événements organisés par le club

Réduction de tarif sur certaines épreuves

Participation aux championnats de la FFA

Certificat médical non exigé (CM remplacé par le PPS)

Assurance Individuelle Accident FFA

PPG - Cotisation supplémentaire
40 euros / an

ADHÉSION AVEC LICENCE FFA

précisions pour les renouvellements de licence FFA
(options n°2 et 3)

1ère étape | Se rendre sur
votre « *espace
du licencié* »
sur le [site de la
FFA](#)

et faire une demande
de renouvellement de
licence (validation
ultérieure par le club)

👉 [Guide ci-après](#)

2ème étape | Régler sa
cotisation
auprès de
l'UFCPH

sur le profil
[HelloAsso](#) du club

Attention : *HelloAsso
applique
automatiquement des
frais supplémentaires
que vous pouvez
supprimer.*

3ème étape | Validation
de ta
licence par
l'UFCPH

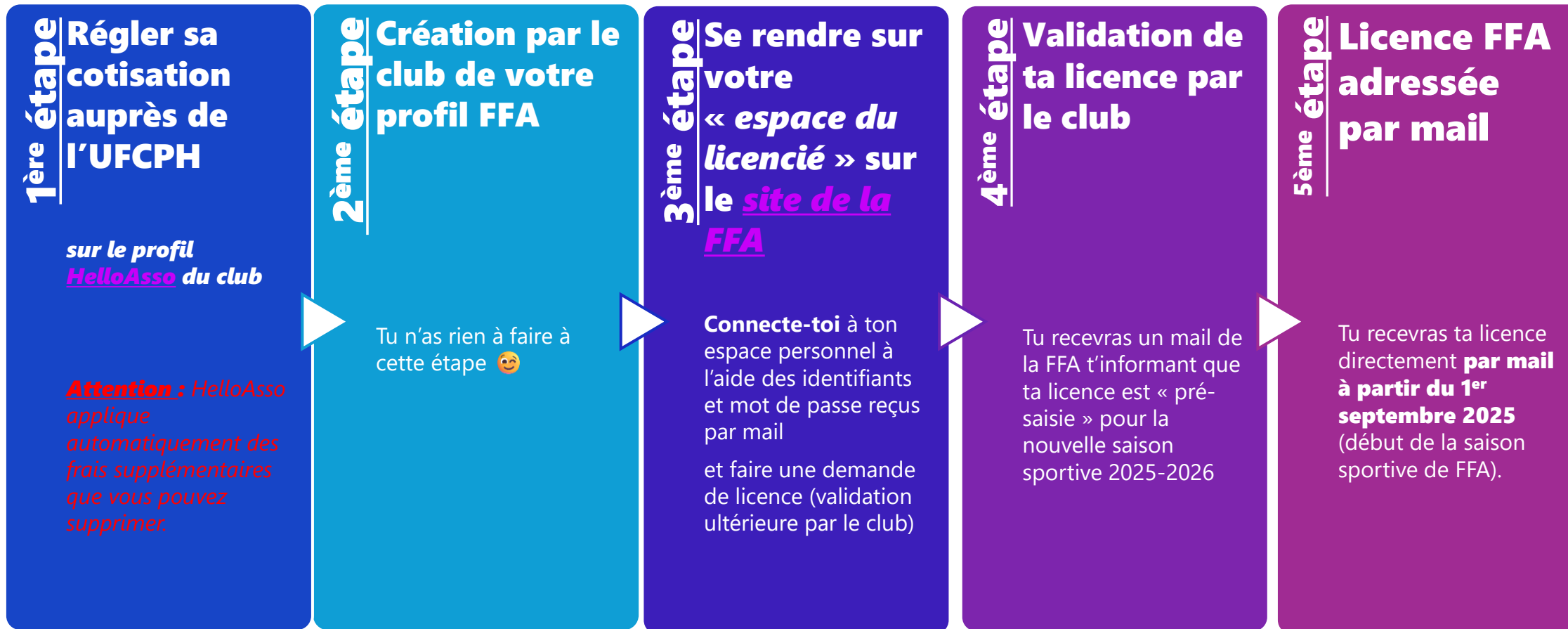
Tu recevras un mail de
la FFA t'informant que
ta licence est « pré-
saisie » pour la
nouvelle saison
sportive 2025-2026

4ème étape | Licence FFA
adressée
par mail

Tu recevras ta licence
directement **par mail**
à partir du 1^{er}
septembre 2025
(début de la saison
sportive de la FFA).

ADHÉSION AVEC LICENCE FFA

précisions pour la souscription d'une première licence FFA
(options n°2 et 3)



TUTO – Espace personnel FFA

Vidéo présentation inscription FFA

ou

<https://cac-athle.fr/adhesion/>

CHANGEMENT DE CLUB

En cas de changement de club par un licencié FFA, l'adhérent.e qui souscrit pour la première fois au sein de l'UFCPH une adhésion avec licence FFA s'expose au paiement de frais de mutation, en sus de sa cotisation annuelle.

La mutation est la formalité à accomplir pour tout changement de club des licenciés relevant des catégories U14 à Masters.

Les frais de mutation sont exigés et fixés par la FFA (annexe n°2). Pour l'année 2025-2026, les frais de mutation s'élèvent à **80 €**.

L'UFCPH accepte de prendre en charge les frais de mutation d'un.e nouveau.elle licencié.e dans les conditions suivantes :

- 1ère année : prise en charge à 50 % par le club ;
- 2ème année d'adhésion consécutive : remboursement par le club de l'avance de 50% faite par l'adhérent.e au titre de la première année.

Toutefois, l'UFCPH ne prend pas en charge l'éventuelle compensation financière due au club quitté lors d'une mutation d'un profil élite (à partir du niveau national).

ASSURANCE DU CLUB

- Pour les licencié(e)s FFA (*annexe 1*) : La licence FFA inclut :
 - une assurance responsabilité civile couvrant les dommages corporels et matériels auxquels peut les exposer la pratique de l'Athlétisme ;
 - une assurance Défense Recours.

En option, les licenciés FFA peuvent souscrire des garanties individuelles complémentaires à partir de 13,12 €/an, directement auprès de la FFA sur l'espace personnel.

- Les adhérents sans licence FFA (*annexe 2*) sont couvert(e)s par l'assurance du club souscrite auprès de la société d'assurances MAIF pour l'ensemble des activités liées au club (prime incluse dans le prix de l'adhésion simple).

En option, vous pouvez souscrire des garanties individuelles renforcées contre les accidents risquant de survenir à l'occasion de votre activité sportive. Notre société d'assurances MAIF propose une assurance « I. A Sport + ». Si intéressé(e)s, merci de joindre le formulaire de souscription joint.

TENUES DU CLUB

Ouverture de notre boutique en ligne sur HelloAsso en octobre 2025

Déjà pleins de tee-shirts
dans ton placard ? Le club
t'offre un flochage équivalent
sur le support de ton choix

Le tee-shirt à manche
courte

24 euros



La veste jaune fluo

40 euros pour la version
avec manches

23,20 euros pour la version
sans manche



NOTRE COMMUNAUTE WHATSAPP

Lien d'accès : [Communauté WhatsApp](#)

Une fois que tu as rejoint la Communauté, tu choisis d'intégrer le ou les fils de discussions qui t'intéressent !

Très utile pour signaler un retard à l'entraînement, savoir où courent les copains, avoir en direct les informations du Bureau, voir quelques photos des copains en plein effort, échanger sur des douleurs musculaires, etc. ...



NOS PARTENAIRES



**384 route de Vannes
à Orvault**

- 10 %
pour tout achat sur
présentation de votre
carte d'adhésion au
club de Saint-Herblain,
hors articles soldés



**14 Chemin du Vigneau à
Saint-Herblain**

Le club vous partagera tout
au long de l'année les offres
promotionnelles de Calicéo.

NOUS CONTACTER

- Via le formulaire sur notre site internet : [***https://ufcph.org/***](https://ufcph.org/)
- Par courriel : [***contact@ufcph.org***](mailto:contact@ufcph.org)
- Via notre page Facebook : [***Facebook UFCPH***](#)
- Via notre profil Instagram : [***Instagram UFCPH***](#)
- Par WhatsApp : [***Contact UFCPH***](#)
- Par téléphone :
 - Anthony (Président) : 06 70 06 82 87
 - Marielle (Secrétaire) : 06 40 40 94 57
 - Matthieu (Secrétaire adjoint) : 06 68 88 96 34