GUIDE D'ACCUEIL DE

UFCPH

LE PLAISIR DE COURIR

SAISON 2026-2027

SOMMAIRE

BIENVENUE
LE BUREAU
PLANNING PREVISIONNEL
PROJET CLUB TRAIL
PROJET CLUB ROUTE
CALENDRIER PARTAGÉ
ESSAI GRATUIT EN DEUX ETAPES
LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE
NOS ENTRAINEMENTS
ADHESION
CHANGEMENT DE CLUB
ASSURANCES
AVANTAGE FAMILLE
TENUES DU CLUB
REJOINDRE LA COMMUNAUTE UFCPH SUR WHATSAPP !
NOS PARTENAIRES
NOUS CONTACTER

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**.

Depuis **1989**

Parité hommes femmes

Tout niveau

Toute pratique

+ 16 ans

Laurent,
le Trésorier principal

&

Anthony C.,
le Trésorier adjoint

Anthony B.,
Le Président

&

Frédéric,
Le vice- Président

Alexandre,
Evènementiel

&

Cécile,
Communication &
Evènementiel

Matthieu,
Secrétaire adjoint

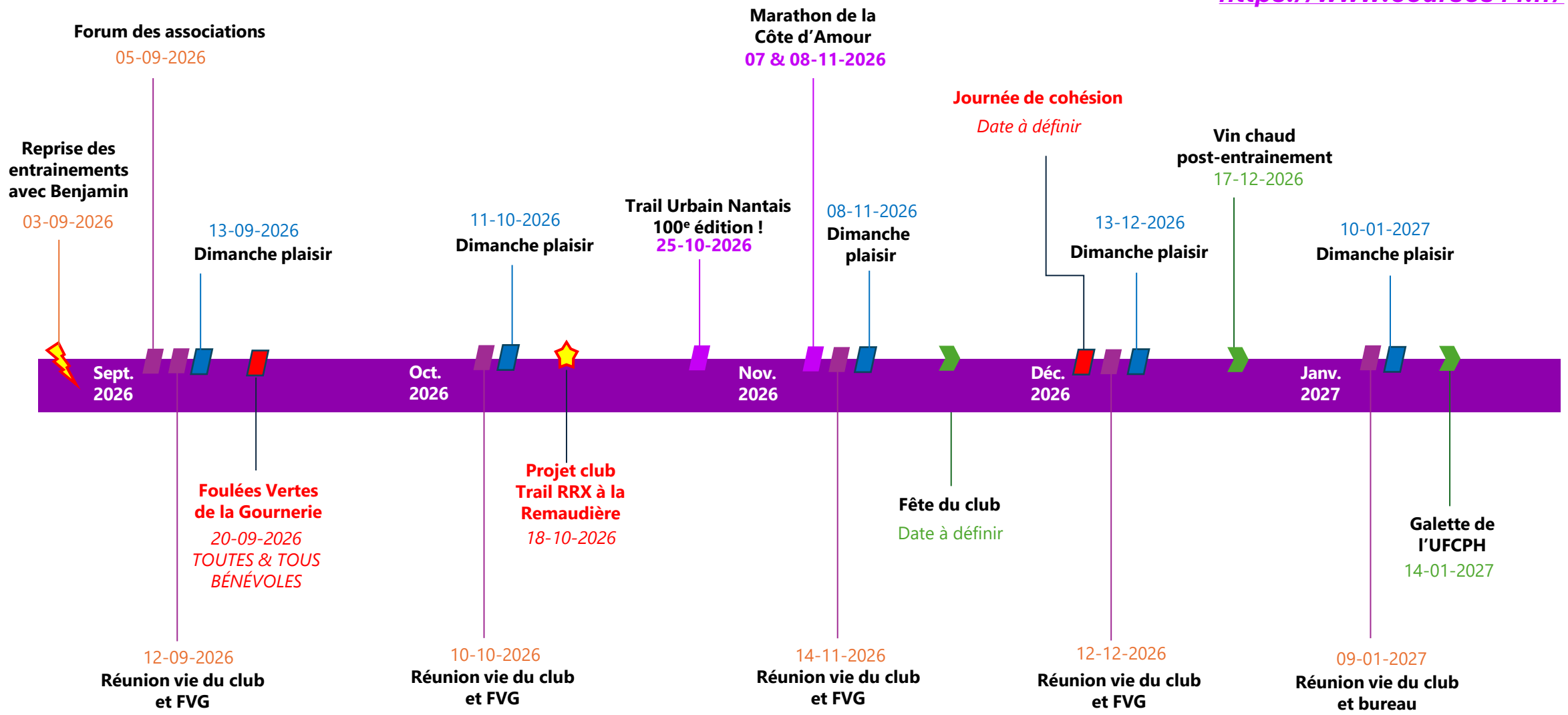
&

Marielle,
Secrétaire principale

PLANNING PREVISIONNEL 2026-2027

Saison hivernale (sept. 2026 - janv. 2027)

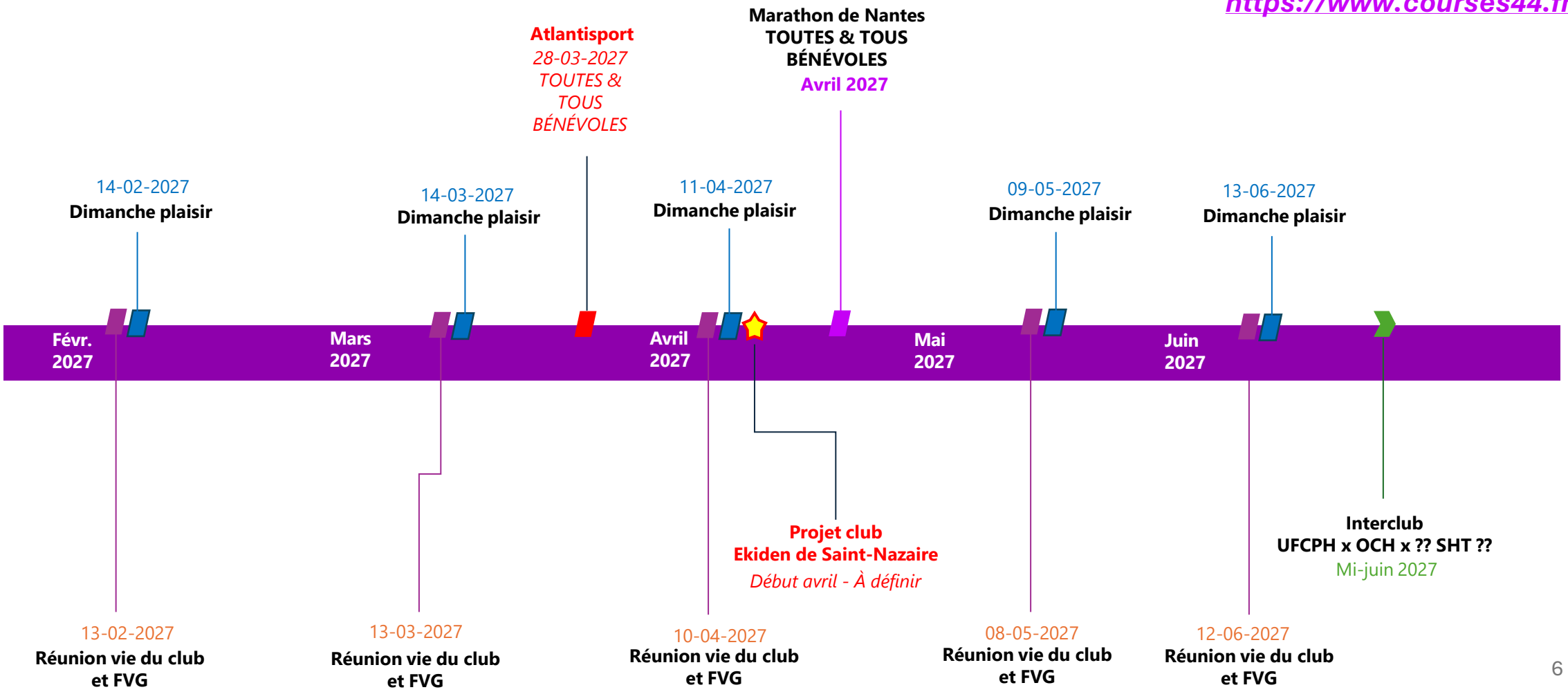
Calendrier des courses dans le 44 :
https://www.courses44.fr/



PLANNING PREVISIONNEL 2026 - 2027

Saison estivale (fév. - juin 2027)

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



PROJET TRAIL 2026

Tarif préférentiel (10 € pris en charge par le club)

18 octobre 2026

REM Run Expérience

(La Remaudière, 44)

Parcours proposés : 7 km, 12 km, 18 km et 33 km (solo ou relais)

Site de l'organisation et inscription : ***RRX***

PROJET ROUTE 2027

Inscription partielle prise en charge par le club

Avril 2027

Ekiden de l'Estuaire (Saint-Nazaire)

Infos : ***Ekiden Saint-Nazaire 2026***

Inscriptions à venir

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**

ESSAI GRATUIT EN DEUX ETAPES

1ère étape: L'UFCPH te propose **trois** séances d'essais gratuites tout au long de l'année sur **inscription** via :

HelloAsso

2ème étape: 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 devant la salle de convivialité (lundi, mardi (en hiver), mercredi et jeudi) :

Accès à la carte Google Maps

Les RDV à la Gournerie, côté Néogolf (mardi en été) :

Accès à la carte Google Maps

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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

Un gilet jaune pour être vu

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

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

Son téléphone pour rentrer seul(e) en toute sécurité

UFCPH
LE PLAISIR DE COURIR

NOS ENTRAINEMENTS 2026-2027 !

« En juillet et août, l'UFCPH continue de se retrouver en mode blabla run le mardi, mercredi et jeudi (18h30) ! »

LUNDI
PPG
À PARTIR DU 07.09

18h30 – 19h30
19h30 – 20h30
Bourgonnière
(salle de tennis de table)

Séance de renforcement musculaire encadrée par Antoine.

MARDI
Footing en groupe

19h00 – 20h15
Départ Bourgonnière
(hiver) ou
Gournerie (été)

Allure moyenne
10–12 km/h
Entre 10–12 km

MERCREDI
Footing en groupe

18h15 – 19h30
Bourgonnière

Allure douce
8 – 10 km/h
Entre 8–12 km

JEUDI
COACHING
À PARTIR DU 03.09

1ère session
18h00 – 19h15
2ème session
19h00 – 20h15
Départ Bourgonnière

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

WEEK-END
SORTIES CLUB

Propose aux copains de prendre le départ d'une course avec toi ou de découvrir de nouveaux terrains de jeu !

Sortie organisée
tous les 2èmes dimanches du mois

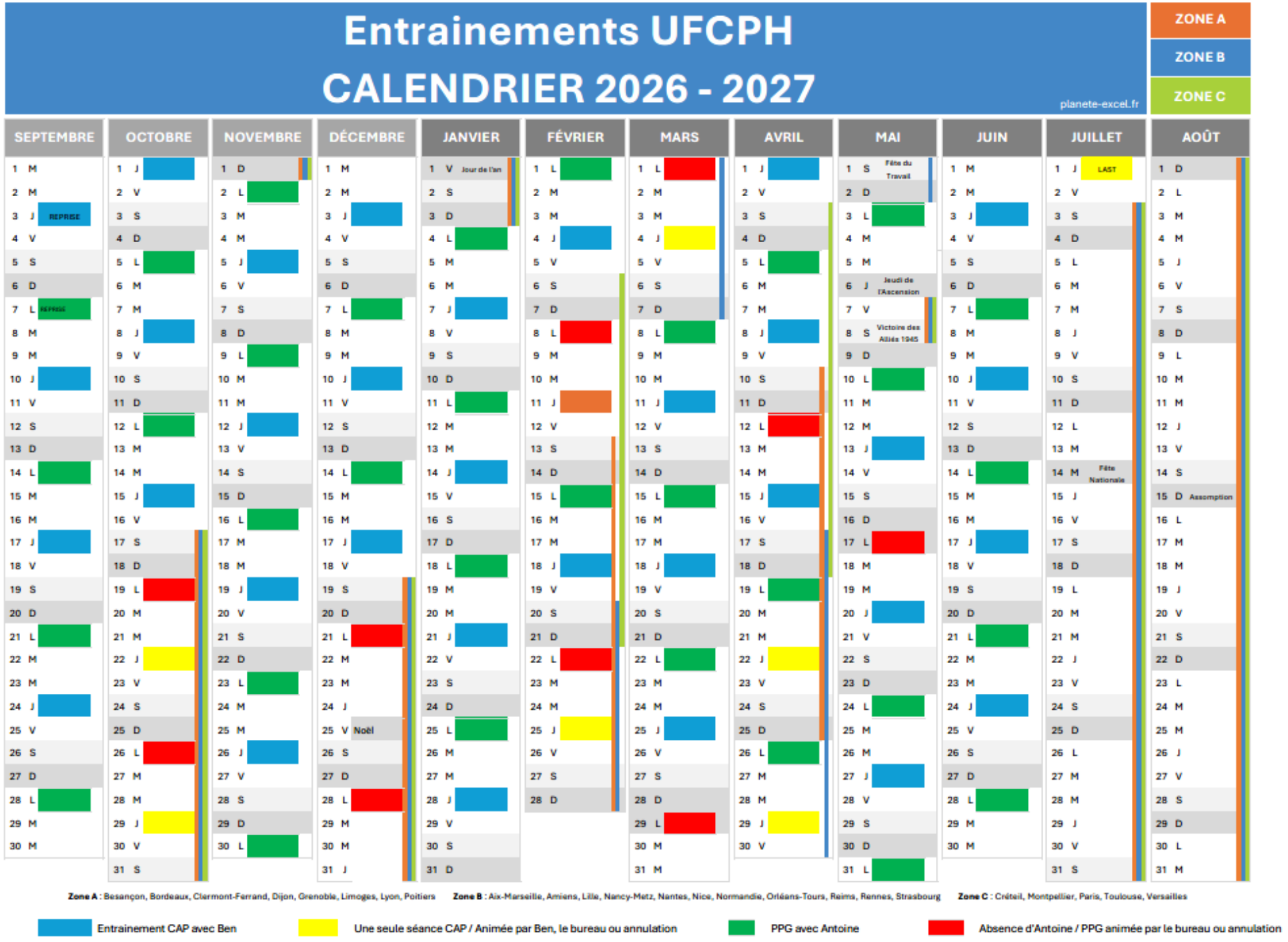
ENCADRANTS
Antoine : PPG
Benjamin : Coaching

NOS VALEURS
- CONVIVIALITÉ
- PARTAGE
- DÉPASSEMENT

Rejoins l'UFCPH !

Scannez-moi pour en savoir plus !

www.ufcph.org


Entrainements UFCPH
CALENDRIER 2026 - 2027
planete-excel.fr
ZONE A
ZONE B
ZONE C
SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE
JANVIER
FÉVRIER
MARS
AVRIL
MAI
JUIN
JUILLET
AOÛT
REPRISE
Jour de l'an
Fête du Travail
Jeudi de l'Ascension
Victoire des Alliés 1945
LAST
Fête Nationale
Assomption
Noël
Zone A : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers
Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Strasbourg
Zone C : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
Entrainement CAP avec Ben
Une seule séance CAP / Animée par Ben, le bureau ou annulation
PPG avec Antoine
Absence d'Antoine / PPG animée par le bureau ou annulation

UFCPH
LE PLAISIR DE COURIR

ADHÉREZ POUR COURIR, PROGRESSER, PARTAGER !

On court ensemble !

BON À SAVOIR

Inscriptions **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 70 €, est accessible pour les personnes âgées de 6 à 30 ans (plus d'infos sur pass.sports.gouv.fr)

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 le Marathon de Nantes.

3 FORMULES AU CHOIX

CE QUI EST INCLUS	FORMULE 1 ADHÉSION SIMPLE DU CLUB (sans licence FFA)	FORMULE 2 ADHÉSION DU CLUB + LICENCE FFA RUNNING	FORMULE 3 ADHÉSION DU CLUB + LICENCE FFA COMPÉTITION
Accès illimité à tous nos entraînements de CAP	**80 € /an**	**100 € /an**	**125 € /an**
Accès illimité à notre réseau d'adhérents	✓	✓	✓
Accès aux événements organisés par le club	✓	✓	✓
PPS exigé (en cours de validité)	+ 5 euros	gratuit	gratuit
Assurance	Assurance individuelle MAIF	Assurance individuelle accident FFA	Assurance individuelle accident FFA
		✓ Réduction de tarif sur certaines épreuves	✓ Réduction de tarif sur certaines épreuves
		✓ Accès à un espace personnel sur le portail de la FFA	✓ Accès à un espace personnel sur le portail de la FFA
			✓ Participation aux championnats de la FFA (ex : cross)

OPTION PPG

Renforcement musculaire complémentaire aux entraînements CAP

+40 € /an

Séance de renforcement musculaire encadrée par Antoine.

NOS VALEURS

CONVIVIALITÉ · PARTAGE · DÉPASSEMENT

Rejoins l'UFCPH !

Toutes les infos sur www.ufcph.org

RENOUVELLEMENT 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 2026-2027

4ème étape

Licence FFA adressée par mail

Tu recevras ta licence directement **par mail à partir du 1er septembre 2026** (début de la saison sportive de la FFA).

PREMIÈRE ADHÉSION AVEC LICENCE FFA

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

1ère 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.*

2ème étape — Création par le club de votre profil FFA

Tu n'as rien à faire à cette étape 😉

3ème étape — Se rendre sur votre « *espace du licencié* » sur le *site de la FFA*

Connecte-toi à ton espace personnel à l'aide des identifiants et mot de passe reçus par mail

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

4ème étape — Validation de ta licence par le club

Tu recevras un mail de la FFA t'informant que ta licence est « pré-saisie » pour la nouvelle saison sportive 2026-2027

5ème étape — Licence FFA adressée par mail

Tu recevras ta licence directement **par mail à partir du 1er septembre 2026** (début de la saison sportive de FFA).

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 2026-2027, 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 (***Notice d'information à télécharger***) : 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 tant qu'assuré licencié, c'est la licence FFA qui fait office d'attestation d'assurance. Le licencié peut la télécharger et l'imprimer dans son Espace Athlé.

En option facultative, les licenciés FFA, via leur espace personnel Athlé, peuvent souscrire des garanties individuelles complémentaires, directement auprès de la FFA : ***notice d'information à télécharger***

- Les adhérents sans licence FFA (*annexe 3*) 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 cas de sinistre impliquant votre responsabilité civile (club ou licencié), il vous suffit d'adresser votre déclaration par email (decla.federation@aiac.fr) à AIAC courtage en y mentionnant les circonstances de l'accident via le ***formulaire PDF*** ou bien en remplissant le formulaire en ligne, ***en cliquant ici*** .

AVANTAGE FAMILLE

Afin de te permettre de profiter au maximum du club en famille, nous mettons à disposition un code promo qui donne le droit à 5 € de réduction pour un filleul de ton choix (conjoint.e, frère ou sœur, enfant, parent, etc. ...)

Pour pouvoir en bénéficier, ton filleul doit renseigner le code **UFFAMILLE5** lors de son inscription sur HelloAsso.

Cela vaut bien évidemment pour toute nouvelle personne qui rejoint l'UFCPH (pas un renouvellement).

TENUES DU CLUB

Ouverture de notre boutique en ligne sur HelloAsso en octobre 2026

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

Le tee-shirt

(possibilité de personnaliser avec prénom)

35 euros

Débardeur

(possibilité de personnaliser avec prénom)

35 euros

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'entrainement, 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

L'ATELIER RUNNING ORVAULT

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

Calicéo
NANTES | SAINT-HERBLAIN

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/***
- Par courriel : ***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