

Club de Course de Saint-Benoît-Labre

Présentation officielle du programme – Session été 2026

Document préparé le 15 juin 2026 | Version destinée à la présentation municipale

Page d'introduction – Présentation du Club de Course

1. Mot de bienvenue

Le Club de Course de Saint-Benoît-Labre vous souhaite la bienvenue. Ancré au cœur de notre communauté, le club se veut un lieu d'appartenance, d'encouragement et de dépassement de soi pour toutes les citoyennes et tous les citoyens qui souhaitent intégrer la course à pied à leur mode de vie. En collaboration avec la municipalité de Saint-Benoît-Labre, notre programme vise à promouvoir la santé, le bien-être physique et la cohésion sociale au sein de notre milieu, dans un esprit de respect mutuel et de bienveillance. Que vous soyez néophyte ou coureur expérimenté, ce club est le vôtre, et notre équipe est là pour vous accompagner à chaque foulée.

2. Coût et durée de la session

Élément	Détail
Coût de la session	40 \$ par personne, pour l'ensemble de la session
Durée totale	10 semaines de programme structuré. La 1^{ère} semaine sera celle du 28 juin et la dernière sera celle du 13 septembre 2026. Il y aura une pause durant les 2 semaines de la construction (semaine du 20 et du 27 juillet).
Ce qui est inclus	L'encadrement par une animatrice qui a plusieurs années d'expérience en course à pied pour toute la durée du programme, incluant chaque séance hebdomadaire.

① Information sur les frais d'inscription

Le tarif de 40 \$ constitue un forfait global couvrant l'intégralité des 10 semaines de la session. Aucun frais additionnel n'est prévu pour la participation aux séances régulières d'entraînement. Ce montant est établi dans l'objectif de rendre le programme accessible à l'ensemble de la population de Saint-Benoît-Labre.

3. Objectifs du programme – Par niveau

Le programme du Club de Course est structuré en trois niveaux distincts, permettant à chaque participant d'évoluer dans un environnement adapté à ses capacités actuelles et à ses objectifs personnels.

📖 Niveau débutant

🕒 Horaire :

Lundi de 17 h à 17 h 45

- Initiation à la course à pied de manière progressive et sécuritaire, en respectant le rythme de chacun.
- Développement de l'endurance de base, avec une transition structurée de la marche vers la course sur de courtes distances.
- Apprentissage des notions fondamentales : posture corporelle, technique respiratoire, échauffement adéquat et récupération active.
- **Objectif de fin de session** : être en mesure de courir de 20 à 30 minutes de manière continue et sans interruption à l'issue des 10 semaines.

► Niveau intermédiaire

🕒 Horaire :

Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire et développement d'une plus grande régularité dans l'effort soutenu.
- Travail du rythme de course, de la cadence et de la gestion de l'énergie sur des distances moyennes allant de 5 à 10 km.
- Intégration de séances d'entraînement en intervalles et de sorties en côtes légères pour varier les stimuli d'entraînement.
- **Objectif de fin de session** : compléter une distance de 10 km tout en améliorant son temps personnel de manière mesurable.

📄 Niveau avancé

🕒 Horaires :

- **Séance 1** : Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30–19 h 45
- **Séance 2 (alternative)** : Samedi de 8 h 30 à 9 h 30–9 h 45

- Développement de la performance, de la vitesse et de la résistance sur des distances plus longues.
- Exécution de plans d'entraînement structurés comprenant des sorties longues, des séances de tempo run et des périodes de récupération active planifiée.
- **Objectif de fin de session** : se préparer adéquatement à participer à un événement de course officiel ou une compétition locale identifiée.

4. Règles de sécurité – Pratique en milieu rural et semi-urbain

La pratique de la course à pied en milieu rural et semi-urbain, comme c'est le cas à Saint-Benoît-Labre, requiert une attention particulière à la sécurité de chaque participant. Les règles suivantes s'appliquent à toutes les séances du programme et doivent être respectées en tout temps.

1. **Visibilité** : porter des vêtements réfléchissants ou lumineux lors des sorties effectuées en faible luminosité, notamment en début de matinée ou en soirée, afin d'être clairement visible par les conducteurs de véhicules.
2. **Communication préalable** : toujours aviser un proche de son parcours prévu et de l'heure de retour estimée avant chaque sortie individuelle en dehors des séances encadrées.
3. **Code de la route** : courir face à la circulation lorsque l'on emprunte des voies sans trottoir ou sans accotement sécurisé, afin de garder un contact visuel avec les véhicules approchants.
4. **Attention auditive** : ne pas utiliser d'écouteurs à volume élevé durant les sorties, afin de demeurer pleinement attentif à l'environnement immédiat (véhicules, cyclistes, animaux).
5. **Hydratation** : s'hydrater adéquatement avant, pendant et après chaque entraînement, et ce, particulièrement lors des journées chaudes et humides de la période estivale.
6. **Conditions météorologiques** : en cas de conditions météorologiques dangereuses (orage électrique, pluie verglaçante, froid extrême ou vents violents), la séance est automatiquement annulée ou reportée à une date ultérieure par l'animateur responsable.
7. **Déclaration des malaises** : toute blessure, douleur inhabituelles ou malaise physique doit être signalé immédiatement à l'animateur du groupe, sans délai.
8. **Partage de la piste cyclable** : respecter les autres usagers de la piste cyclable, notamment les cyclistes, les piétons, les personnes âgées et les familles avec enfants, en faisant preuve de courtoisie et en adaptant son allure au besoin.

Rappel important

Le respect de ces règles de sécurité est obligatoire pour tous les participants, à toutes les séances. Leur application contribue directement à la sécurité collective du groupe et à celle de l'ensemble des usagers des espaces publics de Saint-Benoît-Labre.

5. Point de rassemblement officiel

Information	Détail
Lieu officiel de rassemblement	Bibliothèque municipale de Saint-Benoît-Labre, située au point de départ de la piste cyclable
Heure d'arrivée recommandée	Les participants sont invités à se présenter 5 à 10 minutes avant le début de chaque séance
Constance du lieu	Ce point de rassemblement est fixe et permanent pour l'ensemble des semaines de la session, sauf avis contraire communiqué par l'animateur

Le choix de la bibliothèque municipale comme point de rassemblement central vise à offrir un repère connu, accessible et sécuritaire pour l'ensemble des participantes et participants, quelle que soit leur provenance au sein de la municipalité.

6. Limite maximale de participants par groupe




Afin de garantir un encadrement de qualité et une expérience d'apprentissage personnalisée pour chaque participant, les groupes du Club de Course de Saint-Benoît-Labre sont soumis à une limite stricte de fréquentation.

- Le nombre maximum de participants est établi à **6 personnes par groupe**.
- Cette limite permet à l'animateur d'assurer un suivi individualisé, de veiller à la sécurité de chacun et de maintenir une dynamique de groupe positive et cohésive.
- Advenant une demande d'inscription excédant la capacité d'un groupe, une liste d'attente sera constituée et une session supplémentaire pourra être organisée selon la disponibilité des ressources et des animateurs.

Le Grand Défi de septembre — Clôtons l'été en beauté !

Après dix semaines d'efforts, de persévérance et de beaux progrès, nous vous proposons de couronner notre club de course estival avec un défi rassembleur : nous inscrire ensemble à une compétition de course populaire dans la région au mois de septembre.

Des épreuves adaptées à chaque niveau sont prévues :

-  **Débutant** — Marche-course ou défi de 1 à 2 km
-  **Intermédiaire** — Course populaire de 5 km
-  **Avancé** — Course de 10 km ou défi chrono

Cette participation n'est pas obligatoire — il s'agit d'une invitation chaleureuse à célébrer ensemble les efforts de l'été. Peu importe votre niveau ou votre rythme, franchir la ligne de départ ensemble est déjà une victoire. Les détails des événements disponibles seront communiqués aux participants en cours de session.

 Ensemble, on dépasse nos limites — et on le fait avec le sourire ! 

Note officielle

Ce programme est mis en œuvre dans un esprit communautaire, avec le soutien de la municipalité de Saint-Benoît-Labre, et s'inscrit dans la volonté collective de favoriser la santé, le bien-être et le dynamisme de notre communauté. Pour toute question relative au programme, aux modalités d'inscription ou aux séances d'entraînement, les participantes et participants sont invités à communiquer directement avec les responsables du Club de Course de Saint-Benoît-Labre.

Le présent document constitue un document officiel de présentation du programme et a été produit à l'intention de la présentation municipale. Il est susceptible d'être mis à jour en cours de session selon les besoins identifiés par l'équipe responsable.

Document produit le 15 juin 2026 — Club de Course de Saint-Benoît-Labre, Québec, Canada.