



# Course hors stade

## La course hors stade au sein de la FSGT,

La course hors stade regroupe toutes les épreuves de courses pédestres se déroulant sur route ou en nature, (sauf cross country). Les différents types sont :

- Les courses sur route. Elles se déroulent sur route goudronnées, avec parfois quelques passages sur chemin de terre. Bien que les distances proposées soient libres, certaines servent de référence pour établir des performances. Les plus pratiquées sont le 10 km, le Semi-Marathon (21,100 km), et bien sûr le Marathon et ses 42,195 km que l'on peut également proposer en relais comme l'Ekiden. Des 100 km ou des 24 heures sont aussi proposés. L'imagination des organisateurs n'ayant pas de limite, des courses de côte, contre la montre, en duo... sont également proposées.
- Les courses Nature/trails. Elles doivent se dérouler essentiellement en dehors des routes goudronnées et ont des appellations différentes suivant leur longueur et leur dénivelé sur des parcours plus ou moins accidentés avec tout un panel de distances. : moins de 21 km, ce sont des courses nature Au delà de 21 km , ce sont des trails (trails découverte, ultra-trails...). Là aussi, l'imagination n'a pas de limite avec des courses faisant plusieurs centaines de km, des milliers de mètres de dénivelé, en nocturne... L'activité est ouverte à tous, mais pour les plus jeunes, les distances doivent être adaptées à leurs possibilités, à leurs conditions physiques et limitées à 25 km pour les juniors, 15 km pour les cadets, 5 km pour les minimes, 3 km pour les benjamins, 2 km pour les poussins

Le trail est une course qui diffère de la course de montagne car il peut se pratiquer en toutes régions: plaine forêt, zone urbaine, montagne... Cette discipline nécessite un équipement adapté et un entraînement spécifique à la pratique.

**Le comité départemental FSGT 29** est l'instance départementale de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail qui délègue son projet au niveau régional puis départemental. Ses principes directeurs sont *la convivialité et le lien social, la vie démocratique et la concertation, la mutualisation et la solidarité, l'environnement durable, la participation et l'accès de tous à la culture des Activités Physiques et Sportives (participation, acquisition de connaissances et de compétences)*. En qualité de fédération de clubs, il croit en la plus-value du bénévolat pour les individus et la vie associative. A ce titre, il entend faciliter la mise en réseau des clubs et activités et la mise en œuvre des projets.

## La course hors stade dans le Finistère

Les clubs Finistériens organisent chaque année des courses ouvertes à tous avec généralement un calendrier établi avec d'autres clubs proposant une activité athlétique hors stade ainsi que lors des randonnées vélo (VTT, cyclo). Ces organisations viennent en complément de leur pratique associative hebdomadaire. Aussi, grâce à la licence omnisport, nombreux sont les licenciés à compléter leur pratique avec une activité cycliste par exemple.

La Commission Fédérale d'Activité propose chaque année au moins un championnat de course sur route avec si possible un 10 km et un semi, et un championnat de course nature/trail avec 2 distances, l'une de moins de 15 km et une autre comprise entre 20 et 25 km, en les positionnant l'un au printemps et l'autre à l'automne. En dehors de ces 2 championnats, d'autres peuvent être proposés en fonction des opportunités comme ceux d'Ekiden, de course de côte, Marathon...

<https://www.fsgt.org/activites/athle> & <https://cf2a.wordpress.com/>



Avoir son association ou une section de celle-ci affiliée au Comité FSGT 29, c'est s'assurer de bénéficier:

- D'organisations de qualité portées par des commissions d'activité avec des rencontres ayant généralement lieu en semaine, en soirée à des coûts limités,
- D'un accompagnement du comité départemental (et des membres de la commission d'activité) pour:
  - Vos projets de formation au sein de votre club,
  - Vos actions et projets, tant pour la logistique que pour la mise en œuvre ou le financement,
  - Les formalités administratives liées aux obligations des associations,
    - Répondre à vos besoins et interrogations liées aux assurances,
    - Vos relations avec les institutions locales,
  - Faciliter la mise en relation des clubs et activités,
  - Vos demandes d'aides et de subventions,
  - La participation à des rencontres fédérales et leur organisation,
  - La mise en place de championnats dans des secteurs non couverts à ce jour.

### A savoir!

Il vous est possible au sein de la même association, pour la même activité d'être affilié à une Fédération Française et à la FSGT, permettant ainsi aux pratiquants de choisir leur pratique ou de pratiquer dans les deux sections.

Contact :

- [comite@sportfsgt29.asso.fr](mailto:comite@sportfsgt29.asso.fr) / 0298470707

La liste des clubs est disponible sur le site de la FSGT 29: [Liste des Clubs](#)