CCR92 CLAMART CHÂTILLON RUNNING 92

COURSE À PIED

INFORMATION SAISON 2026-2027

Tarif unique : 100 € l'année *

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

course sur route

La course sur route ou course hors-stade se pratique sur parcours bitumés ou urbains, avec des distances allant du 5km au marathon. Elle permet de courir à son rythme, en compétition ou en loisir, dans un cadre accessible à tous.
Des sorties régulières et des entraînements au stade adaptés à tous, pour progresser en groupe dans la bonne humeur

trail

Le trail est une course à pied en pleine nature, sur des sentiers, des chemins ou des terrains variés, avec du dénivelé. Il demande endurance, adaptation et plaisir de courir hors des environnements urbains.
Des sorties longues dans les bois et des entraînements au stade et en nature, avec le plaisir de courir ensemble.

piste

La course sur piste regroupe des épreuves chronométrées sur une piste d'athlétisme de 400m.
Au CCR92, nous privilégions le demi-fond (800m à 5000m), idéal pour développer vitesse, technique et endurance.

cross

Le cross est une course en nature avec des terrains souples ou boueux, souvent pratiquée en hiver.
Il se court sur des distances courtes (entre 4km et 10km) à un rythme soutenu et exigeant.

Les adhérents peuvent changer leur pratique en cours de saison (course à pied et/ou marche) sans aucun soucis.
** Hors frais de changement de club*

HORAIRES ET LIEUX DES ACTIVITÉS

Mardi	18h30 - 20h	Stade Guy Môquet (Châtillon)	Séances VMA
Mercredi	18h30 - 20h	Stade Guy Môquet (Châtillon)	Spécifique Trail / Running Forme
Jeudi	12h15 - 13h45 20h - 21h30	Stade Guy Môquet (Châtillon)	Allure spécifique
Samedi	10h30-12h00	Bois de Clamart Carrefour de l'Anémomètre	*L'horaire et le lieu peuvent varier selon la séance ou la météo*
Dimanche	10h00-11h30	Bois de Clamart Carrefour de l'Anémomètre	Sortie longue (Durée 1h15/1h30)

INSCRIVEZ-VOUS SUR LE SITE www.ccr92.fr