



# Bienvenue au CMBM !

Le Chamonix Mont Blanc Marathon accueille tous les passionnés de course à pied... Pour la découverte, la passion, le partage, que vous soyez débutant ou sportif confirmé.

Les entraîneurs vous proposent 2 rendez-vous hebdomadaires, tout au long de l'année, élaborés sur des cycles de travail spécifique, adaptés à chaque saison.



## SAISON 2016/2017 - Choisissez votre programme !

Le CMBM propose cette année aux adultes 3 groupes d'entraînement répondant au plus près aux attentes de tous. Vous pourrez évoluer d'un groupe à l'autre au cours de l'année, selon vos envies et progression. Les 3 groupes seront entraînés et accompagnés par des coachs certifiés.

### Groupe ÉVASION

Destiné aux coureurs souhaitant s'initier et/ou progresser à la course à pied sur terrains variés, de manière ludique et diversifiée, sans cycle spécifique.  
2 séances encadrées par semaine.



### Groupe TRAIL

Destiné aux coureurs désirant maintenir et /ou développer leurs qualités de course à pied en suivant un cycle global orienté trail. Séances diversifiées sur terrains variés. Objectifs individuels établis avec l'aide et les conseils du coach.  
2 séances encadrées par semaine.



### Groupe PERFORMANCE

Destiné aux coureurs ayants déjà une expérience d'entraînement, pour structurer leur préparation et optimiser leur performance sur des objectifs «course» fixés avec le coach (cross, 10km, semi-marathon, course de montagne et/ou trail court).  
2 séances encadrées par semaine, intégrées à un plan et à un carnet d'entraînement.



### Section JEUNES

Destiné aux jeunes de 12 à 18 ans qui désirent partager leur passion et à la fois développer leur technique de course à pied : sur piste, en nature et en compétition.  
2 séances encadrées par semaine.



... et tous les adhérents sympathisants qui partagent le vie associative du club !

## Les Manifestations :

- Le Trail des Aiguilles Rouges (Septembre) :
- 2 courses : 50km avec 4000m de D+ (TAR) et 15km avec 1200m de D+ (P'tit TAR).



Grâce à l'investissement des adhérents du CMBM, le TAR accueille près de 1000 coureurs sur 2 courses reconnues pour l'intérêt des parcours mais aussi pour la qualité de l'organisation et de l'accueil. Le TAR permet de financer toute la vie associative du club.

- Run and Skate (Janvier/Février)
- Relais nocturne de Chamonix (Juillet).

## La vie du club :

- Pot d'accueil des nouveaux adhérents (automne)
- La Galette des rois (Janvier)
- Assemblée Générale (Mars/Avril)
- Ateliers balises ou dossards
- Sortie montagne (jeunes ou adultes)
- Conférences / discussions thématiques
- Barbecue, soirée, apéro, ... au gré des saisons et de la météo...

## Les Contacts

### Les entraîneurs :

Manu Ranchin	: 06.62.33.11.18	manu.ranchin@gmail.com
Sebastien Talotti	: 06.80.88.52.88	sebtal@hotmail.fr
Jean Michel Dabe	: 06.03.46.35.61	jmi.dabe@orange.fr
Laurent Poirier	: 06.23.95.26.79	laurent.poirier0293@orange.fr
Thomas Rivo	: 06.78.55.80.79	thom.rivo@gmail.com

### Adhésions et référent FFA :

Arnaud Merdy : 06.69.99.40.55 arnaudmerdy@free.fr

### Le président :

Federico Gilardi : 06.31.68.56.87 presidentcmbm@gmail.com

Un site internet est à votre disposition avec toutes les informations utiles (adhésion, horaire et lieux des entraînements, compte rendu du comité...) : <http://www.cmbm.asso.fr>



Bonne Saison  
et faites-vous  
plaisir !

