



## Bienvenue au CMBM !

Plus qu'un traditionnel Club de course à pied «hors stade», le CMBM (Chamonix Mont Blanc Marathon) est une véritable institution chamoniarde. Avec plus de 250 adhérents, c'est avant tout un club de convivialité, d'amitié et de partage!

Le CMBM accueille tous les passionnés de course à pied à **partir de l'âge de 11 ans**. Pour la découverte, la passion et le partage, que vous soyez débutant ou sportif confirmé.

Notre équipe de coachs diplômés encadre sur l'année plus de 350 séances tous groupes confondus. Pour chaque groupe, le planning des séances est élaboré sur des cycles de travail spécifique et adaptés à chaque saison, à raison de 2 séances par semaine, en moyenne.

Outre les entraînements, la vie du CMBM est rythmée par de nombreux événements : déplacements sur des courses en France ou à l'étranger, randonnées entre adhérents, aide à l'organisation de courses locales, etc...



# Saison 2018/2019 - Choisissez votre programme !

Le CMBM propose cette année à la section Adultes 2 groupes d'entraînement, 3 objectifs « Courses » et des séances de « Coaching » pour tous, afin de répondre aux attentes du plus grands nombre.

## **Groupe Evasion** *1 footing et 1 séance Trail par semaine*

Pour découvrir, reprendre ou pratiquer la course à pied sans subir la « pression » et les obligations des séances et des progressions trop structurées :

**Pour coureurs et athlètes débutants, en reprise après arrêt/blessure ou à la recherche du simple plaisir de courir.**

## **Groupe Trail** *2 séances d'entraînement par semaine*

Pour développer sa pratique de la course à pied, suivant une progression de séances d'entraînement qualitatives structurées et planifiées sur l'année, sur des terrains variés (sentiers, piste d'athlétisme...)

**Pour coureurs et athlètes souhaitant pratiquer régulièrement, progresser ou atteindre des objectifs dans leur pratique du trail.**

## **Objectif Course** *avec plan d'entraînement dont 2 séances encadrées par semaine*

Pour se préparer à participer à des courses ciblées par les coachs, pour découvrir la compétition ou optimiser la préparation générale.

**Pour tous, sur des cycles de 6 à 8 semaines, en préparation d'un 10km sur route, de la saison de cross et/ou du championnat de France de Montagne 2019.**

## **Nouveauté 2018/2019 : Séances de coaching**

Pour partager des séances en petit groupe autour de thèmes complémentaires aux séances d'entraînement : technique, travail vidéo, conseils, comportemental (stretch, alimentation...) et préparation mentale.

**Pour tous les pratiquants de course à pied, quelque soit le niveau. A raison d'une séance mensuelle en groupe de 10 personnes, à l'automne et au printemps**

## **Section Jeunes**

Destinée aux jeunes de 11 à 18 ans qui désirent découvrir la course à pied ou qui souhaitent développer leur technique : sur piste, en nature et/ou en compétition. **A raison de 3 séances encadrées par semaine.**

**Et tous les adhérents sympathisants qui partagent la vie du club !**

# Le CMBM ce n'est pas que des entraînements

POT D'ACCUEIL



Assemblée Générale

Ateliers balises ou  
dossards



Sorties montagne



Conférences / discussions  
thématiques

## Les Manifestations

- **Trail des Aiguilles Rouges** (Septembre), créé et organisé par le CMBM.  
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. Tout en faisant partager leur passion pour le trail, les adhérents du CMBM permettent ainsi de financer toute la vie associative du club.

**Aussi nous comptons sur tous nos membres pour leur participation.**

- **Relais nocturne estival** de Chamonix (Juillet).
- **Run and Skate** (Janvier)

# Les Contacts

## Les entraineurs

Manu Ranchin (responsable Coachs) 06.62.33.11.18 manu.ranchin@gmail.com

Sébastien Talotti

Jean-Michel Dabe

Laurent Poirier (responsable Jeunes) 06.23.95.26.79 laurent.poirier0293@orange.fr

Thomas Rivo

Marie Delobelle

## Adhésions et référent FFA

Léo Gomez

06.38.01.10.81 clubcmbm@gmail.com

## Le président

Philippe Plantié

06.14.25.74.39 presidentcmbm@gmail.com

Retrouvez toutes les informations utiles (adhésion, horaires et lieux des entrainements, compte rendu du comité...) sur notre site :

[www.cmbm.asso.fr](http://www.cmbm.asso.fr) et n'oubliez pas de demander à rejoindre le groupe

Chamonix Mont Blanc Marathon - CMBM sur

**facebook**



**Bonne Saison et faites-vous plaisir !**