



*Course à pied
Randonnée
Renforcement muscul. Et/ou
Interval-training*

*Courir à Fabrègues est une association
sportive et conviviale*

*Des activités proposées par section et
des rendez-vous réguliers intersection*

*Ses moments de convivialité tout au
long de l'année : journée du club, week-
end de remise en forme, séjours
sportifs...*

Consultez le site du club :

<http://courirafabregues.asso.fr/>

Course/Piste contact ROBERT

course@courirafabregues.asso.fr

☎ 06 72 11 76 16



Rando contact PASCALE

marche@courirafabregues.asso.fr

☎ 06 44 95 49 55



Trail contact CLAUDE

president@courirafabregues.asso.fr

☎ 04 67 85 59 97



Renforcement musculaire

contact FLORENCE

stretch@courirafabregues.asso.fr

☎ 04 67 85 37 86



Nous contacter :

400 chemin des Courèches
34 690 FABREGUES

Un tel : ☎ 04 67 85 59 97

Un mail : @ president@courirafabregues.asso.fr

Un site : 🌐 <http://courirafabregues.asso.fr>

Facebook : 📘 [courir.a.fabregues](https://www.facebook.com/courir.a.fabregues)

Nous identifier facilement :



Nous retrouver facilement :

Les Mardis (18h15 – 19h) sur la piste d'athlétisme et gymnase

Les mercredis (19h précise) école des cigales

Les jeudis (18h15 – 19h) sur la piste d'athlétisme et gymnase

Les dimanches (8h30 9h) devant le gymnase



Pour nous suivre, likez notre page Facebook [courir.a.fabregues](https://www.facebook.com/courir.a.fabregues)



Courir à Fabrègues

Activités saison
2025-2026

3 sections :

- Course à pied
- Randonnée
- Renforcement musculaire et /ou Interval-training

courirafabregues.asso.fr

Course : Route et trail



Le mardi (trail) à 18h30

Départ du stade environ 1 h 30 pour 12 km dans la garrigue, de jour, de nuit. Il faut aimer, les montées, les descentes, les cailloux, la nature

Parcours « découvertes » et différents à chaque sortie

Le mercredi (route et grand chemin) à 19h

Jogging d'environ 1 h pour 10 km dans ou à proximité du village. Départ à 19h précise sur le parking de l'école des cigales. Retrouvez le détail du parcours sur « l'agenda des coureurs » sur la page d'accueil du site web.

Le dimanche à 9h (8h30 en juin-septembre)

Sortie longue route ou trail : 16 à 20 km selon dénivelé et terrain. Les adhérents, à tour de rôle, par groupe de 3 à 4 coureurs, organisent la sortie de leur choix (Fabrègues ou environs) avec un ravitaillement à mi-parcours. Le verre de l'amitié de fin d'entraînement est toujours très apprécié ! Le parcours et le lieu de départ sont indiqués dès le jeudi soir sur le site web, « prévision sur le calendrier des coureurs » Un co-voiturage est cependant toujours organisé à 9h (ou 8h30) au départ du gymnase.

Compétitions

De 8 à 170 km, grandes ou petites vitesses : Participation à diverses courses locales. Organisation de week-ends et séjours pour de plus longs entraînements ou participer à des semi, marathon, trails, ultra-trails...

Course : Piste



Les mardis et jeudis à 18h15 à 19h30

Entraînement sur la piste d'athlétisme encadré par Robert

De 200m à 3000m par série.

La piste, une méthode pour débiter la course à pied et un moyen pour progresser en vitesse de course.

L'art d'améliorer ses performances dans une ambiance conviviale et ludique par groupe de niveau.

Randonnée



Le dimanche à 9h (8h30 en été)

Entraînement à la marche dans la Gardiole, environ 12km pour 300D+. Départ du gymnase, et, le premier dimanche de chaque mois, départ du col de la tortue. Deux fois dans l'année, l'entraînement est organisé sur un lieu différent présentant un attrait particulier.

Randonnées

Une fois par mois une sortie à la journée est organisée, 17 à 20 km pour 700 à 1000D+. Le planning des randonnées ainsi que le parcours et l'horaire de départ (co-voiturage organisé) de chaque randonnée est précisé sur le site web, onglet *Marche*. Chaque année est proposée un week-end randonnée au printemps et un séjour montagne début septembre.

Renforcement Musculaire / et / ou Interval training



Le lundi (Interval...) de 19h30 à 20h30

Séance encadrée par Nicolas dans la salle du club au gymnase « Thomas Baronchelli »

Le mardi (renforcement...) de 18h30 à 19h30

Séance encadrée par Laure dans la salle de danse du gymnase « Thomas Baronchelli ».

Le jeudi (renforcement...) de 18h15 à 19h15

Séance encadrée par Sabine dans la salle de danse du gymnase. « Thomas Baronchelli ».

Principaux événements 2025-2026

- Hipporun de Balaruc le 21 septembre 2025
- Assemblée Générale et soirée – 18/10/2025
- 1 fois par mois Rando à la journée (cf. site du club = <http://courirafabregues.asso.fr>)
- Semi marathon (interne au club) 02 novembre
- Marathon Valencia (Espagne) – Décembre 2025
- Janvier 2026 = Galettes club (inter sections)
- Les 3 heures de Fabrègues 06 avril 2026
- Course – L'arrière-pays en trail = 8/10 mai 2026
- Marche – Weekend randonnée 8/10 Mai 2026
- WE Pentecôte 2026 du 23 au 25 mai - remise en forme à Argeles pour toutes les sections
- Juin 2026, semaine de randonnées = Jura
- Programme non exhaustif - Informations complémentaires à venir