



Course à pied Randonnée Renforcement

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 / trail contact Rémi / Claude

course@courirafabregues.asso.fr

president@courirafabregues.asso.fr

☎ 04 67 85 59 97



Rando contact Pascale

marche@courirafabregues.asso.fr

☎ 06 44 95 49 55



Piste contact Nicolas

piste@courirafabregues.asso.fr

☎ 06 50 79 51 07



Renforcement contact Florence

stretch@courirafabregues.asso.fr

Lundi ☎ 06 18 06 09 05

Mardi/Jeudi ☎ 04 67 85 37 86



Nous contacter :

Un tel : ☎ 04 67 85 59 97

Un mail : @president@courirafabregues.asso.fr

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

Facebook : **F** courir.a.fabregues

Nous identifier facilement :



Nous retrouver facilement :

Les Lundis (19h – 20h) au gymnase T. Baronchelli (stade)

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 T. Baronchelli



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



Courir à Fabrègues

Activités saison
2026-2027

3 sections :
Course à pied
Randonnée
Renforcement

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 Nicolas

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. Dans l'année, des entraînements sont délocalisés 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, sont proposés un week-end randonnée et un séjour montagne.

Renforcement



Le lundi de 19h à 20h

Séance encadrée par Nicolas au Gymnase « T. Baronchelli »

Le mardi de 18h30 à 19h30

Séance encadrée par Virginie dans la salle de danse du gymnase «T. Baronchelli ».

Le jeudi de 18h30 à 19h30

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

Principaux événements 2026-2027

- Course de 5 à 170 km en cours d'élaboration
- 1 fois par mois randonnée à la journée
- Assemblée Générale et soirée – 07/11/2026
- Janvier 2027 Galettes club
- Marathon / semi en Mars 2027 (Vichy)
- Weekend marche randonnée Septembre 2027
- Stage trail dans l'arrière-pays Mai 2027
- Stage de remise en forme familiale Pentecôte 2027 en Espagne
- Stage randonnée montagne Juin 2027
- Organisation d'évènement 3h de Fabrègues en 2027
- Programme non exhaustif - Informations complémentaires à venir