



Les Foulées Breuilleteises, l'association des coureurs à pied de Breuillet.

En plein essor, l'effectif a été, pour la saison passée, de plus de 75 adhérents.

L'association s'est structurée pour pouvoir satisfaire tous les profils de coureurs, du débutant au compétiteur confirmé. Enregistrée auprès de la FFA (Fédération Française d'Athlétisme), chaque compétiteur peut être licencié.

Suivant leurs disponibilités et quel que soit leur niveau, tous les adhérents peuvent participer aux séances proposées :

-le mardi soir (19h00) ; séance « encadrée » à vocation de progression technique (éducatifs et séance structurée),

-le jeudi soir (19h30) ; séance de « renforcement et de rééquilibrage musculaire » (en mode tonique, stretching et relaxation), complémentaire aux séances de course à pied et effectuée en salle,

-le samedi matin (9h00) ; séance de regroupement au lac de Trévoix à Ollainville avec un encadrement spécifique pour les débutants,

-le dimanche matin (9h00) ; « sortie club » dans les environs de Breuillet avec des circuits variables.

Tout au long de la saison, l'association propose également à ses adhérents de participer à des compétitions départementales, régionales, voire nationales. Plus de 50 adhérents ont participé à au moins une course.

Des activités inter adhérents permettent également une émulation au sein du club.

Enfin, les Foulées Breuilleteises organisent, en partenariat avec la mairie de Breuillet et depuis la 6ème année consécutive, les « Foulées du Moulin », course nature inscrite au challenge départementale de l'Essonne. Cette manifestation soutenue par tous les adhérents a vocation de représentativité départementale.

La fin de saison dernière aura été marquée par le déplacement du club à la « Transbaie » (baie de

Somme), course conviviale et très populaire.

Après cette présentation détaillée de l'association, nous espérons vous avoir convaincu de venir nous rejoindre. N'hésitez pas, vous trouverez un accueil chaleureux et convivial et venez nous voir au stand du Forum.

Laurent Gigault