

Qui sommes-nous ?

Notre association créée par Christophe et Sandra Chevaux existe depuis septembre 2019 et permet déjà à plus de 300 athlètes dont 70% de féminines à partir de 6 ans de pratiquer le running, l'athlétisme en toute et même le fitness en liberté.

Avec nos 10 sessions running et l'apport des coaches diplômés en athlétisme, animation et éducation avec des profils, compétences, savoirs, expériences et un vécu différent, mais une passion commune, le running et fitness !

Ils nous soutiennent



Autun Running :

un club, du sport pour tous

Running, trail, hors-stade
athlétisme, marche athlétique, jogging
cross, piste, demi fond, saut, lancer, marche
athlétique, course hybride et fitness.

Accessible à tous et toutes, enfants, jeunes, adultes, parents, femmes, hommes, débutants(es), confirmé(es).
Une Team bien-être où tout le monde a sa place avec possibilité d'essayer plusieurs sessions.

En sept ans d'existence, près de 300 adhérents(es)
dont 70% de féminines pour une team running,
athlétisme, loisirs et fitness !



Autun Running

Autun Running

une pratique vraiment très différente du running, à votre rythme et selon vos envies

Autun Running, c'est aussi un groupe Trail qui compte de nombreux trailers et traileuses avec comme coach Geoffrey Gèneau responsable de la section. Alors venez tenter une expérience 100% trail le mardi, vendredi et dimanche !



UFO STREET en juin 2026
Bravo à nos jeunes ! L'équipe fille se classe 3ème de La Finale Nationale à Paris et les garçons 15ème



Des compétitions piste et hors stade avec des podiums nationaux, régionaux et départementaux en évoluant en Régionale lors des interclubs. La Team cross country et piste avec athlètes qui seront prêt à vous apprendre leurs disciplines.

Une dizaine de qualifiés au championnat de France avec de nombreux titres de champion de Bourgogne et de France avec Jerome Ferris sur 24h



Un groupe running sans compétition, juste pour se remettre en forme le mardi et vendredi soir avec Sébastien Dubois ainsi que le mercredi et vendredi midi avec Maxime Costes, Marianne Cloix et Roland Berard sans oublier le dimanche matin.

Une trentaine de jeunes au sein de notre École d'athlétisme encadrés par nos animateurs ayant l'initiateur athlétisme ufolep les vendredis soir à 18h au Stade Saint Roch



Date à retenir!



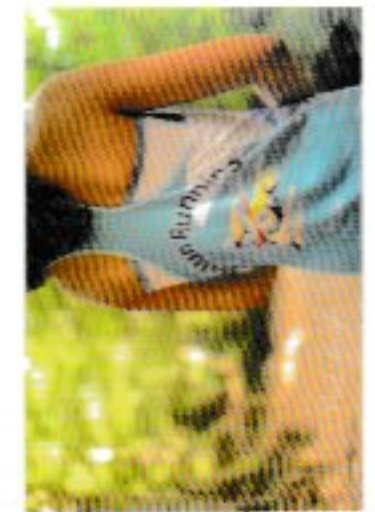
A noter dans vos agendas :

A partir de septembre 8/09 reprise des entraînements, 5/09 Forum des assocs au stade St Roch, 9 au 12/09 stand au Leclerc, 18/09 Kinder athlétic, 19/09, Run 2 K, 20/09 animation Croix Verte, 26/09 animation St Andoche; 27/09 AG et journée festive du club à St pan Ca vient de la rue et Journée nationale marche nordique. Octobre : Gazelle autunoise, 31 octobre soirée orientale à l' Hexagone,

Décembre : Téléthon

10 janvier et 16 mai 2027 : Thé dansant à l' Hexagone

Avril 2027 : Augusto Trail



Autun Running c'est aussi des animations et organisations de Noël, Thé dansant, le forum du sport, Octobre rose, l' Augusto Trail, la Fête de quartier, le 14 juillet, le Téléthon, l' usep, Ca vient de la rue, l'école ouverte, le Run Color, le Kids athletic, le Run 2k Challenge, l' l' Ekiden, le cross solidaire, l' Eco run, les journées athlétique avec l' ufolep, etc , autant d'animations ou Autun Running participe au rayonnement de la ville d' Autun.



Avec notre siège associatif, c'est des animations sportives toutes les semaines dans vos quartiers, grâce à nos trois actions : Le running à mon rythme, Cité athlé, Sport pour toutes , sans oublier nos run découverte et nos animations au sein du QPV avec l'opération quartier d'été ! Mais aussi les interventions liés à l'insertion via le projet Impact 2024, l'Education National, les services de l' Etat



Heures d'entraînement

Jour	Heures	Catégories	Lieux
Mardi	19h30 - 21h00	Benjamins (es) à Adultes : Trail et piste	Stade St Roch
Mercredi	12h15 - 13h30	Cadet(es) à adultes : Running	Stade St Roch
Mercredi	13h30 - 15h00	Performance Jeune: Piste	Stade St Roch
Mercredi	15h00-16h00	Athlé dans ton quartier	Bt 35 à St Pan
Vendredi	12h15 - 13h30	Cadet(es) à adultes: Running	Stade St Roch
Vendredi	18h00 - 19h30	Adultes, jeunes, enfants dès 6 ans et famille: trail et piste	Stade St Roch
Vendredi	19h30 - 21h00	Cadets(es) à adultes	Stade St Roch
Samedi	10h00 - 12h00	Course Hybride	Stade St Roch
Dimanche	9h30 - 11h00	Cadets(es) à adultes : trail	Parking piscine

Licences

Type	Pour quelle utilisation?	Prix
Ufolep Running	accès aux entraînements, aux compétitions	55€ Adultes 40€ enfants
FFA Athlétisme	accès au entraînement, compétitions FFA	105€
Ufolep course Hybride type Hyrox	accès au entraînements et compétitions	40€

autunrunning@gmail - www.autunrunning.com - Chevaux Christophe au 0655568859

Chèques vacances, pass sports, actobli, espèces acceptées et Paylib



Samedi matin : Course Hybride.

Dimanche matin 9h, 1x par mois, cours collectifs à la salle Partenaire athlétique : Gratuit pour tous les licenciés

La course hybride, comme HYROX, combine course à pied et exercices fonctionnels.

Le principe est d'alterner des phases de running avec des ateliers de force et d'endurance.

En HYROX, le format comprend 8 x 1 km de course et 8 ateliers.

On retrouve notamment SkiErg, poussée et tirage de traîneau, rameur, fentes et wall balls.

L'objectif est d'être capable de courir efficacement malgré la fatigue musculaire.

La discipline développe à la fois cardio, force et endurance musculaire.

Elle demande aussi une bonne gestion de l'effort et des transitions.

Les mouvements restent relativement simples techniquement, ce qui la rend assez accessible.

Plusieurs formats existent : Open, Pro, Doubles ou Relay, selon son niveau et ses envies.

En résumé : le moteur d'un coureur, la force d'un athlète et la capacité à enchaîner les deux.