

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/LONDAISATHLETICMEDITERRANEEN/](https://www.facebook.com/LONDAISATHLETICMEDITERRANEEN/)
[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/LONDAIS_ATHLETIC_MEDITERRANEEN/](https://www.instagram.com/LONDAIS_ATHLETIC_MEDITERRANEEN/)
[HTTPS://ATHLETICLONDAIS.WIXSITE.COM/CLUBLAM](https://athleticlondais.wixsite.com/clublam)
 ATHLETICLONDAIS@GMAIL.COM / 06.83.01.99.92.



SOMMAIRE

*Organisation des entraînements et adhésion

*Ce qui change / ne change pas

*Souvenirs de la saison passée

QUELQUES
DATES À RETENIR

01/09/2025 :

Reprise des entraînements
du LAM au stade Vitria

06/09/2025 :

Forum des Associations à la
Londe-les-Maures

04/10/2025 :

Courir pour Elle(s)
2ème édition

16/10/2025 :

Assemblée Générale annuelle
du club à 19h au Théâtre des
Bormettes

18/10/2025 :

Course Défi des Vignes
Course offerte

décembre 2025 :

Téléthon à la Londe-les-
Maures

25/01/2026 :

Vétathlon du Château
Maravenne
Course club

avril 2026 :

Trail de la Londe
Course offerte

avril 2026 :

Opération Nettoyons le Sud

juin 2026 :

Fête de fin d'année à la
Base Nautique

03/07/2026 :

Course du Soleil
Course offerte

SAISON 2025/2026

Quelle est belle cette photo prise à l'occasion de la traditionnelle Course du Soleil en juillet dernier ! A elle seule, elle illustre tout ce qui fait l'essence du LAM : le plaisir de courir ensemble, entre copains/copines, toutes générations confondues, tous niveaux confondus, fiers de porter les couleurs du club !

Cette image c'est aussi la concrétisation de toute une saison passée à s'entraîner sur la piste et dans les collines, la somme de toutes ces souffrances et satisfactions à l'entraînement, de tous les petits ou gros bobos, ces doutes ou ces regains de motivation, ces coups de moins bien et ces coups de boost que l'on est parvenu à surmonter et à atteindre à force de patience et de persévérance.

Sur cette photo se côtoient des adhérents de la première heure (10 ans déjà !) et des petits nouveaux arrivés en début de saison. Et ce qui les unit, c'est cet immense sourire qui témoigne du plaisir qu'ils ont à courir ensemble, et qui s'est construit tout au long de l'année lors des entraînements hebdomadaires.

Le LAM est un club engagé. Nous l'avons prouvé à plusieurs reprises et il s'étend bien au-delà du simple aspect sportif :

*c'est un engagement solidaire et caritatif avec nos actions en faveur du Téléthon et de l'association Béa qui lutte par ces actions contre le cancer du sein et cancer pédiatrique. Pour rappel, c'est un chèque de 6000 € qui a été remis par nos soins en 2024 à l'association Béa !

*c'est un engagement écologique avec nos actions quotidiennes éco-responsables (utilisation de gobelets et rubalise réutilisables lors de nos événements clubs entre autres) ou ponctuelles notamment à l'occasion de l'opération "Nettoyons le Sud" ou encore lors de diverses collectes de tee-shirts ou matériel de sport plus utilisés et remis à diverses associations qui les recyclent

*c'est un engagement en faveur de l'équité avec cette année, une parité femmes/hommes au sein du Conseil d'Administration mais aussi des adhérents

*c'est un engagement en faveur de l'inclusion et la non-discrimination avec des actions à venir qui se concrétiseront au cours de cette nouvelle saison

Ce sont des engagements que nous nous efforçons de prôner et véhiculer au quotidien et de manière naturelle.

Et ces engagements se traduisent aujourd'hui par diverses distinctions. Le club est notamment très fier d'avoir reçu le label "Vignobles et Découvertes" pour son ancrage territorial et sa participation à la mise en lumière des domaines viticoles du Château du Pas du Cerf où est organisée la course solidaire Courir Pour Elle(s) et du Château Maravenne pour le Vétathlon du même nom.

Autre fierté, le club a officiellement été reconnu "d'Intérêt Général" par la Direction Départementale des Finances Publiques et ce statut assoit encore un peu plus notre bonne et saine gestion désintéressée et notre honorabilité à l'égard de ses adhérents mais aussi de ses partenaires institutionnels et privés.

Le LAM est prêt pour entamer une 11ème saison et est suffisamment mûre et expérimenté pour vous proposer comme chaque année des entraînements variés et de qualité, et plus encore avec des animations et événements qui viennent renforcer ce sentiment d'appartenance au club.

Nous vous donnons à présent rendez-vous dès le lundi 1er septembre à 19h, pour la séance de reprise !

COÛT DE L'ADHÉSION

LICENCE LOISIRS

110 €

POUR CADETS À MASTERS - ADHÉSION CLUB + LICENCE FFA

(la licence loisirs permet de participer à toutes les courses non labellisées FFA c'est-à-dire pratiquement toutes les courses routes, natures ou trails locales)

LICENCE COMPÉTITION

150 €

POUR CADETS À MASTERS - ADHÉSION CLUB + LICENCE FFA

(la licence compétition permet d'accéder aux compétitions sur piste, cross ou course nature organisées par la FFA au niveau départemental, régional voire national. La licence compétition n'est donc pas nécessaire pour participer aux courses locales sur route, en nature ou trail)

LICENCE MARCHE NORDIQUE

90 €

ADHÉSION CLUB + LICENCE FFA

SAISON 2025/2026

Catégories FFA Cadet : 2009 à 2010
Junior : 2007 à 2008
Espoir : 2004 à 2006
Senior : 1992 à 2003
Master : 1991 et avant

ORGANISATION DES ENTRAÎNEMENTS

COURSE À PIED DE CADETS À MASTERS

Pour chaque séance, les durées d'efforts seront adaptées en fonction des groupes et les terrains d'entraînement varieront selon la saisonnalité.

Les séances sont préparées en amont par Julien, coach diplômé

Lundi
de 19h à 20h/20h30
proposé par Guilhem

Sortie à allure cool, en hors stade (en nature ou autour de la Londe) au départ du stade ou d'un point de rendez-vous fixé à l'avance. Sortie à la frontale l'hiver.

Mercredi
de 19h à 20h/20h30
proposé par Christophe

Entraînement sur piste (ou en extérieur occasionnellement).
Il s'agira d'un entraînement permettant de travailler certains points fondamentaux de la course à pied : VMA courte, VMA longue, au seuil.

Vendredi
de 19h à 20h/20h30
proposé par Julien et Fabrice

Entraînements sur piste ou hors stade, selon la saison : travail sur la vitesse, travail en côte aux horaires d'été et renforcement musculaire, aux horaires d'hiver.

MARCHE NORDIQUE

Mardi de 18h à 20h
Samedi de 14h à 17h

Jean-Charles propose l'activité Marche Nordique en extérieur à la Londe ou aux alentours

CE QUI NE CHANGE PAS EN 2025/2026

LES ENTRAÎNEMENTS

Les jours et horaires des entraînements sont inchangés pour ce qui concerne les séances du lundi, du mercredi et du vendredi, ainsi que pour les horaires de la Marche Nordique

LES COURSES OFFERTES

Les 3 courses londaises vous sont offertes !

Nous y tenons, ce sont devenues des classiques "londaises" ! Aussi, le Défi des Vignes (qui permet également aux Marcheurs de participer à la fête), Trail de la Londe et enfin, la traditionnelle Course du Soleil vous sont offertes !

LES ANIMATIONS

C'est le petit "plus" du LAM ! Régulièrement, nous vous proposons des animations en marge des entraînements : apéritifs de fin d'entraînement, soirée de fin de saison, regroupement interclubs, Téléthon, opération Nettoyons le Sud, etc... et nous avons encore quelques petites nouveautés dans nos cartons.

VÉTATHLON DU CHÂTEAU MARAVENNE

Il s'agira déjà de la 3ème édition du **Vétathlon du Château Maravenne** ! Le parcours et l'organisation sont maintenant bien en place et l'évènement prend de l'ampleur ! Nous espérons battre le record de participations et atteindre les 200 concurrents ! Votre aide sera une fois de plus précieuse pour la bonne tenue de l'évènement. Ce sera le dimanche 25 janvier 2026.

COURIR POUR ELLE(S)

Après le succès de la première édition de **Courir Pour Elle(s)**, l'équipe organisatrice remet le couvert avec encore plus d'ambitions ! Plus de coureuses inscrites et encore plus de dons pour l'association Béa qui lutte par ses actions contre le cancer du sein et pédiatrique. Le rendez-vous est fixé pour le samedi 4 octobre 2025. Ici aussi, votre aide pour l'organisation de l'évènement sera très appréciée.

PARTENARIAT

Les magasins **Terre de Running La Londe** et **Stormbicycle** restent de fidèles partenaires du LAM ! Non seulement les conseils de, respectivement, Corentin et Micka seront appréciés mais les petits avantages réservés aux adhérents le seront aussi !

CE QUI CHANGE EN 2025/2026

Vous l'aurez sans doute déjà remarqué, nous sommes tenus cette saison d'augmenter les **tarifs d'adhésion** de +10 € pour chaque licence... Nous vous devons quelques explications. Le tarif que nous proposons est établi de la façon suivante : il y a la part qui revient au club et la part qui revient à la FFA.

***La part club** sert à financer les animations, les évènements, les formations des coaches, les assurances, frais bancaires, diverses dépenses d'équipement, de matériel, etc... En aucun cas, cette part ne sert à rémunérer quiconque dans le club car, il est toujours bon de le rappeler, tous les coaches et membres du Conseil d'Administration sont bénévoles, nous payons notre licence et nous sommes pratiquants tout comme vous.

***La part FFA** sert à payer votre licence sportive et alimente les différents niveaux de la fédération, répartis de la manière suivante : 36 € pour la FFA (national), 8 € pour la Ligue (Région) et 11 € pour le Comité Départemental, soit au total 55 € pour la saison 2025/2026 (c'était 52 € en 2024/2025). Nous nous garderons bien ici d'essayer d'expliquer à quoi sert votre licence... mais c'est une obligation, un club affilié à la FFA, doit licencier tous ses adhérents.

Cela fait maintenant 4 ans que nous proposons le tarif de 100 € pour la licence Loisirs et cela fait maintenant 4 ans que la FFA augmente chaque année sa part qui, par voie de conséquences, revient à diminuer petit à petit celle qui revient au club. Sur 100 € en 2024/2025, la répartition était la suivante : 48 € club / 52 € FFA. En 2025/2026, si nous conservions ce tarif de 100 €, c'était 45 € club / 55 € FFA.

Nous avons donc décidé lors de notre dernière réunion du Conseil d'Administration, de rééquilibrer cet écart afin de continuer à vous proposer des prestations de qualité.

Nous savons que nous pourrions compter sur votre compréhension et bienveillance. .

LES TARIFS

Entre autres animations cette année, nous continuerons celles déjà évoquées plus haut, mais aussi :

***animation Téléthon à destination des enfants** : nous l'avons réalisée en 2024 et pour une première, nous avons eu de sympathiques retours ! Nous reprendrons l'idée du circuit d'activités à courir le plus grand nombre de fois par les enfants.

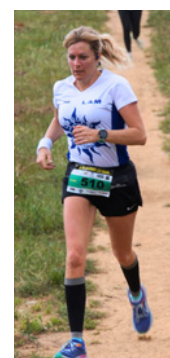
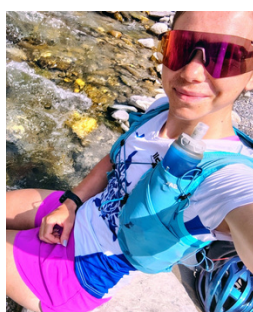
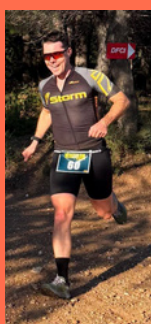
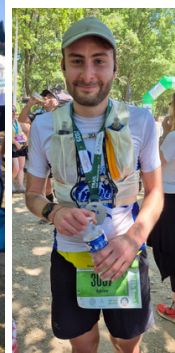
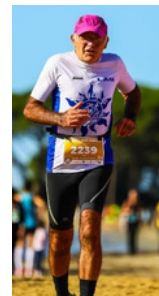
***la cryothérapie vous connaissez ?** nous réfléchissons à une animation de groupe avec la structure Cryotera à la Garde afin de vous faire découvrir tous les bienfaits de cette pratique.

***entraînements avec d'autres clubs** : en marge des sorties interclubs avec les clubs amis, nous sommes bien tentés de découvrir les méthodes d'entraînements des copains et en retour, leur faire découvrir les nôtres.

Le LAM est un club de partage !

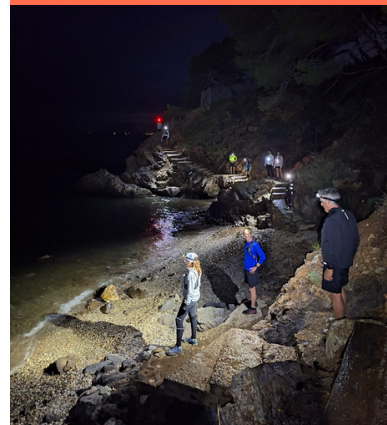
ANIMATIONS DIVERSES

LES ATHLÈTES DU LAM





LES ENTRAÎNEMENTS ET SORTIES DU LAM COURSE À PIED ET MARCHÉ NORDIQUE



LES ANIMATIONS ET ÉVÈNEMENTS DU LAM

COURIR POUR ELLE(S) EN FAVEUR DE L'ASSOCIATION BÉA



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU LAM SUIVIE DU POT DE L'AMITIÉ, EN PRÉSENCE DE MONSIEUR LE MAIRE



ANIMATION EN FAVEUR DU TÉLÉTHON



**OPÉRATION
"NETTOYONS LE SUD"**



VÉTATHLON DU CHÂTEAU MARAVENNE



SORTIES INTERCLUBS



**SOIRÉE DE FIN DE SAISON
À LA BASE NAUTIQUE**



TESTING ET SORTIES TERRE DE RUNNING



APÉRO DE FIN D'ENTRAÎNEMENT

