GAZETTE AFCF ETE 2026

AFCF - Amicale Française des Coureurs de Fond
17 route de la Reine
92100 Boulogne Billancourt
TEL : 01 55 38 11 15

VOUS TROUVEREZ DANS CETTE GAZETTE

1. L'Edito d'Elise
2. Le courrier de nos correspondants
3. Nos voyages 2026
4. L'article de Jacques Bricout
5. Le bulletin d'adhésion



Souvenir du boeing charter AFCF en 1986

COMITE DIRECTEUR DE L'AFCF 2023 - 2026

Président : Elise Salzenstein

Trésorier : Ghislaine Brouet

Secrétaire : Philippe Brouet

Vice-Présidents : Michel Josso & Eric Dupas

Directeur de course : Jacques Bricout

Membre d'honneur : Georges Salzenstein – Fondateur AFCF

L'édito d'Elise

Chers amis coureurs,

Après un été marqué par de fortes chaleurs, l'automne s'annonce comme le moment idéal pour retrouver nos parcours, reprendre progressivement l'entraînement et préparer les grands rendez-vous qui nous attendent. L'ensemble de nos voyages 2026 sont complets. Un grand merci de votre confiance. Nous avons le plaisir de vous annoncer l'ouverture des inscriptions pour Londres 2027 et bonne nouvelle, il reste encore des places.

Cette gazette nous emmène sur les routes d'Alsace et dans les rues de Nantes, où notre ami Laurent nous fait découvrir les coulisses d'un marathon devenu un véritable événement populaire. Son témoignage rappelle que, derrière chaque course, il y a l'engagement de nombreux bénévoles, une organisation exigeante et une même envie : faire vivre la passion de la course à pied au plus grand nombre. J'en profite pour remercier chaleureusement nos bénévoles qui nous accompagnent tout au long de l'année et sur chaque voyage ainsi que notre partenaire Syltours pour toute l'organisation minutieuse de nos séjours.

Pour celles et ceux qui préparent déjà leur prochain défi, Jacques Bricout, notre directeur de course bénévole AFCF, partage ses conseils pour s'entraîner intelligemment, notamment lorsque les températures rendent l'effort plus difficile. Adapter son allure, s'hydrater, savoir reporter une séance et écouter son corps font pleinement partie de la préparation.

L'automne sera également synonyme de renouveau pour l'AFCF. Cet automne, le site internet de l'AFCF fera peau neuve. Plus moderne, plus clair et plus facile à utiliser, il permettra de retrouver nos actualités, nos courses, les informations pratiques et les inscriptions. Cette évolution accompagnera la dynamique de notre association et facilitera les échanges avec tous nos adhérents.

Au fil des saisons, des entraînements et des kilomètres, notre force demeure la même : le plaisir de courir ensemble, de partager nos expériences et de nous encourager dans tous nos projets, du premier dossard au marathon international.

Je vous souhaite une excellente rentrée sportive, de belles courses et surtout beaucoup de plaisir sur les routes et les chemins.

Amicalement,
Elise – Présidente AFCF

Des nouvelles d'Alsace

par Anne Bresson

AFCF ALSACE — Amicale française des coureurs de fond d'Alsace

Début 2026

Le club attire des athlètes jeunes et/ou motivés,
il compte presque 60 athlètes licenciés fin juin !

1- La **saison des cross** a encore permis la qualification d'une équipe féminine (Julie, Morgane, Rose, Victoria et Alice) et d'un athlète masculin, Yoann, aux championnats de France de cross à Carhaix, en Bretagne, le 8 mars. Alain, un des athlètes a aussi couru, la veille, la course Open des Masters 3 et +. De nombreux participant.es aux championnats CEA et aux ¼ de finale.
L'équipe féminine était arrivée 1ère équipe aux championnats CEA (Communauté européenne d'Alsace) à Pfaffenheim, aux ¼ de finales à Brumath, avec la participation d'Alice, et aux ½ finales à Sarreguemines, dans la boue…
Aux championnats de France elles terminent 20e équipe et Yoann 195e.







2- Patrick, un des athlètes, a rejoint le camp runix pour un mois de travail au Kenya! 😎

3- Des athlètes se sont aussi engagés sur les **courses sur route**,
- *À l'Ekiden*, 3 équipes engagées. Une équipe masculine a bouclé l'Ekiden en 2h47'23'', l'équipe mixte finit en 2h34'04'' et s'octroie la 2e place. L'équipe féminine finit en 3h38'14" avec 2 masters M4 et une M5 ! Tous et toutes super content.es…
- 23 athlètes sur les *courses de Strasbourg*, sur 5, 10 km et semi-marathon ! Une bonne quinzaine ont été bénévoles…

4- De nombreux athlètes partcipent à des **trails, triathlons ou courses sur piste** (800 à 5000)…

5- Un **stage de 3 jours** est proposé, deux fois par an, en Allemagne en Forêt Noire, en avril et en septembre ! Souvent avec la présence de Valérie, athlète mal voyante… En 2026, le stage était du 17 au 19 avril.



6- Plusieurs repas en commun ont été pris au clubhouse de la salle d'entrainement…



Courir à Nantes

Par Laurent Vermot des Roches

Juin et juillet, sous les fortes chaleurs dans l'Ouest, sont peu propices à l'activité physique, sauf à se lever très tôt, mais on a pu s'en donner à cœur joie en avril avec un temps super et les courses du 44 ème Abalone Marathon de Nantes des 24 et 25 avril derniers.

Comme toutes les courses dorénavant, les ventes de dossards affichent complet très vite et d'autant plus vite que la distance est courte comparée au marathon. Marathon que nous voulons toujours être l'épreuve reine du WE.

Pour notre 44 ème édition, nous avons maintenu les jauges précédentes pour le 10k et le semi à 7000 dossards mais avons passé le marathon de 5000 à 7000 dossards pour satisfaire la demande. En tout 23 000 coureurs (avec le relais entreprises) et leurs proches se sont retrouvés aux arrivées de nos trois courses avec notamment 60 000 personnes le dimanche 25 avril aux Parc des Expositions de Nantes.

Ces chiffres donnent le vertige mais ils ne sont même plus si élevés tant ce type d'évènement de course à pied se banalise depuis 3 ans. Je pense à notre petite équipe dans la fin des années 2010 où atteindre 3500 coureurs sur le marathon de Nantes était une cible de rêve bien difficile à atteindre mais qui guidait tous nos efforts et qui nous garantissait d'être dans le top 5 des gros marathons en France. Notre record, 3240 finisseurs en 2018 et il avait fallu s'employer car même en 2022, pour le 40 ème , nous avions atteint à peine 3000 finisseurs. Notre objectif en ce temps-là était de rester le plus urbain possible, de garder le Label FFA Argent et de tendre vers 3500 coureurs. Mais nous étions face au dilemme suivant : soit proposer un parcours rapide pour donner à chacun la possibilité de battre son record personnel mais peu attractif pour le plus grand nombre et peu accessible au public car en dehors de Nantes intramuros soit proposer un parcours attractif pour le public et le plus grand nombre de coureurs, quitte à dissuader des coureurs rapides de s'inscrire et risquer de s'éloigner desstandards FFA des courses qualificatives.

Aujourd'hui tout cela est dernière nous. De discipline exigeante de l'athlétisme hors stade, le marathon est devenu une course quasiment tout public et le running unphénomène de mode. Avec cet engouement actuel pour la course à pied et les chiffres cités ci-dessus, tout peut paraître plus facile ou plus simple pour les organisateurs. Mais c'est sans compter la contrainte de savoir gérer tant de monde, non seulement sur le parcours mais aussi le long du parcours et dans les zones de départ et d'arrivée avec les effets collatéraux de plus en plus contraignants que sont la sécurité et le développement durable ; et je ne parle pas de la disponibilité des bénévoles, toujours plus nombreux, et sans qui rien ne peut s'organiser.

Il semble que nous avons quelque peu résolu cette quadrature du cercle encore cette année malgré un parcours de transition dû aux nombreux travaux dans Nantes, parcours qui sera fortement revu pour la 45 ème édition en 2027. Mais nous garderons bien sûr ce qui fait la particularité de nos courses, le départ des anciens Chantiers Navals, les fameuses Machines de l'Ile (Les Nefs), les monuments du centre-ville, les 324m de ponton pour traverser l'Erdre en courant et arriver 200 m plus tard en intérieur dans la grande Hall XXL du Parc des Expositions.



Le vainqueur 2026 du marathon de Nantes : Hamza Sahli en 2h15h19 avec le record de l'épreuve qui était détenu jusqu'à présent par Pascal Fétizon en 2h15'44 en 2000 sur un parcours bien plus roulant et bien moins urbain.

Courir à Nantes souhaite à tous les lecteurs de bonnes vacances ensoleillées.

L'agenda de nos courses 2026 – *pour toutes inscriptions, retrouvez nous sur www.afcf.org*

MARATHON DE BERLIN

Le parcours du Marathon de Berlin est unanimement reconnu comme un des plus rapide au monde. Pour 2026, plus de 55.000 participants prendront le départ de cette 52ème édition, et une foule impressionnante de près d'un million de spectateurs est attendue pour soutenir avec enthousiasme les coureurs le long du parcours.

LE SAVIEZ-VOUS

Quand : dimanche 27 septembre 2026

COMPLET

Record : 2h01min09s (Eliud Kipchoge, KEN, 2022)

MARATHON DE LONDRES

L'événement de tous les records en 2026 : 59 830 Finishers, record du monde masculin pour la 1ère fois sous les 2h en compétition officielle, record du monde (Tigist Assefa en 2h15mn41s) sur une course exclusivement féminine…
En 2027, Londres voit les choses en « Double », 2 marathons se tiendront le temps d'un week-end. Venez vivre cette formidable aventure aux côtés de l'AFCF !

LE SAVIEZ-VOUS

Quand : samedi 24 avril 2026

INSCRIPTIONS OUVERTES POUR 2027 rdv sur le site afcf.org

Record : 1h59m30s (Sabastian Sawe, KEN, 2026) // Record du monde

MARATHON DE NEW-YORK

La 55ème édition du Marathon de New York se déroulera le 1er novembre 2026. Sans conteste le Marathon le plus célèbre et celui qui a fait la renommée de l'AFCF depuis 1979. Des liens d'amitié chaleureux se sont noués au fil des années entre les dirigeants des deux organisations. Nous bénéficions toujours d'un nombre important de dossards, ce qui signifie une grande marque de confiance envers notre Amicale.

LE SAVIEZ-VOUS

Quand : dimanche 1er novembre 2026

COMPLET

Record : 2h04m58s (Tamirat Tola, ETH, 2023)

MARATHON DE CHICAGO

Parmi les marathons les plus rapides avec un parcours qui vous mènera dans le centre historique et traversera les très animés quartiers grec, italien, mexicain et chinois. Une foule impressionnante de près d'un million de spectateurs est attendue pour vous soutenir sur ce tracé ultra roulant. Si vous avez aimé Big Apple, vous adorerez Chicago !

LE SAVIEZ-VOUS

Quand : dimanche 11 octobre 2026

COMPLET

Record : 2h00m35s (Kelvin Kiptum, KEN, 2023)

Prépare ton marathon de NY

Par Jacques Bricout – Directeur course AFCF



Peut-on courir avec ce temps exceptionnel !!
Avec la canicule, tout va dépendre de votre état de santé et du type d'entraînement. En général, lorsqu'une canicule est en cours, il est préférable de réduire ou de reporter les séances les plus exigeantes.

Voici quelques repères :

- En dessous de 30 °C : un footing facile peut être envisageable si vous êtes bien hydraté et que vous courez tôt le matin ou tard le soir.
- Entre 30 et 35 °C : limitez-vous à un effort léger, raccourcissez la durée et soyez très attentif à vos sensations.
- Au-delà de 35 °C, surtout avec un fort ensoleillement ou une humidité élevée : il est généralement déconseillé de courir à l'extérieur. Le risque de coup de chaleur augmente fortement.

Quelques précautions essentielles :

- Courez à l'aube ou après le coucher du soleil.
- Réduisez votre allure de 10 à 30 % selon la chaleur.
- Hydratez-vous avant, pendant (si la sortie dure plus de 45–60 minutes) et après.
- Portez des vêtements clairs, légers et respirants.
- Évitez les parcours sans ombre.
- Arrêtez-vous immédiatement si vous ressentez des étourdissements, des frissons, des nausées, des maux de tête, une confusion ou si vous cessez de transpirer : ce sont des signes possibles de coup de chaleur, qui constitue une urgence médicale.

Si vous préparez une course, remplacer une séance par du tapis de course en salle climatisée, du vélo d'intérieur ou une séance de renforcement est souvent un meilleur choix qu'une sortie sous une forte chaleur.

Une séance de remplacement efficace (40 minutes)

- Échauffement : 10 minutes de mobilité et de marche active.
- Renforcement (20 minutes) : 3 tours de :
  - 12 squats
  - 10 fentes par jambe
  - 10 pompes (sur les genoux si besoin)
  - 30 à 45 secondes de gainage
  - 15 ponts de hanches
- Fin : 10 minutes d'étirements doux et de respiration.

Quand reprendre la course ?

Attendez que :

- la température soit redescendue (idéalement avant 8 h ou après 21 h selon les conditions),
- vous soyez bien hydraté,
- et que vous vous sentiez reposé.

Les premiers jours après une canicule, reprenez avec une séance facile, même si vous vous sentez en forme.

Le point rassurant : si vous manquez une ou deux séances à cause de la chaleur, vous ne perdrez pratiquement pas de condition physique. En revanche, éviter un effort excessif sous la canicule réduit fortement le risque de coup de chaleur et vous permet de reprendre l'entraînement dans de bonnes conditions.
Allez pas d'inquiétude !
Il fera plus frais après l'été !!
Et on va regretter 😉
Sportivement vôtre,

Jacques

Amicale Française des Coureurs de Fond

BULLETIN D'ADHÉSION À L'AFCF 2026

Nom - Prénom : Mr / Mme / Mlle .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. Port. : ..... Tél. Pro. : .....

Email : ..... Date de naissance : .....

Membres d'une même famille, fournir noms et prénoms supplémentaires :

.....

.....

Autres adhérents, adresser photocopie du présent document.

Adhésion(s) à l'AFCF - Cotisation 40 € par personne X ..... personnes = ...

Ci-joint : ☐ Chèque bancaire ☐ Chèque postal ☐ Autres

Date : ..... Banque : .....

Signature :

Chèque à libeller à l'ordre de l'AFCF et envoyer l'ensemble à notre adresse : AFCF - 17 route de la Reine
92100 Boulogne-Billancourt - Tél. 01 55 38 11 15

Site internet : http://www.afcf.org - Email : resa@afcf.org - Association régie par la loi du 1er juillet 1901

Nous vous remercions pour votre cotisation qui permet de nous soutenir et de rester membre de l'association
mais également d'aider des associations caritatives dont Perce-Neige