LE GUIDE DU RUN LEADER

BIENVENUE 👋

Bienvenue sur les runs communautaires Transpi !

Les Run Leaders sont des **membres de la communauté qui s’engagent bénévolement** pour faire vivre les RunMotion Community Runs dans leur ville.

En tant que Run Leader, tu es avant tout là pour **faire passer un bon moment.**

Tu n’as pas besoin d’être coach ou de tout savoir :
ton rôle est de créer un groupe accueillant, de donner un cadre et de partager le **plaisir de courir ensemble.**

SOMMAIRE

1. 📲 Organisation & outils
2. 🤝 Accueil & inclusion
3. 👥 Encadrement du groupe
4. 🛡️ Sécurité
5. 🏃 Séance & expérience sportive
6. 💚 Communauté
7. RunMotion
8. ❓ FAQ

📲 ORGANISATION & OUTILS

Pour la communication, nous allons utiliser la **communauté de l'app RunMotion**, avec des sous-groupes par ville.

Chaque run leader aura un **pseudo** précis afin d'être facilement identifiable sur le groupe : **{prénom} - Runleader {ville}**. Par exemple : Enzo - Runleader Chambéry.

Pour créer un run :

1. Crée un **post** et **choisis le bon groupe** pour le poster
2. Crée un **sondage** avec deux options : "je viens" et "je ne viens pas"
3. Pour le texte, voici un **template**, mais sentez-vous libre d'y ajouter votre petite touche personnelle !

🟢 TRANSPI [VILLE] - [TYPE DE RUN]
📆 [Jour + date]
📍 [Heure + Lieu de rendez-vous]
🏃 [Distance / séance / allure]
[Petite description de la sortie + éventuelles infos utiles]
⚠️ En participant à une sortie Transpi by RunMotion, chacun reste responsable de sa pratique et de sa sécurité. Pensez à adapter votre effort à votre niveau et à vos capacités.
👉 Inscrits-toi et accepte le charte du participant : https://forms.gle/i7TGe5dhLW4n8mqr6
🗺️ GPX : [lien ou fichier]
Alors, qui vient transpirer 😏 ?

🤝 ACCUEIL & INCLUSION

Tout le monde doit se sentir **à sa place**.

- Accueille **chaque participant**, en particulier les nouveaux.
- Présente-toi et demande les **prénoms**.
- N'hésite pas à demander le **niveau** et les **attentes** de chacun.
- Fais en sorte que personne ne reste seul ou isolé.
- Les niveaux peuvent être différents : c'est normal !

👉🏼 **L'objectif est que chacun termine le run en se disant :**
« J'ai passé un bon moment, j'ai envie de revenir. »

👥 ENCADREMENT DU GROUPE

Tu es le repère du groupe.

Avant de partir :

- Présente rapidement le déroulé et le **parcours**.
- Explique les **consignes** importantes.
- Assure-toi que chacun sait où il va.

Pendant le run :

- Garde une vision de l'ensemble du groupe.
- Pense aussi aux coureurs les **moins rapides**.
- **Regroupe** le groupe lorsque c'est nécessaire.
- Adapte ton organisation si le groupe ne réagit pas comme prévu.

Après le run :

- **Remercie** tout le monde
- **Donne rdv** pour le prochain
- Prends une petite **photo du groupe**

👉🏼 Le principe : **mieux vaut adapter la séance que laisser quelqu'un décrocher.**

🛡️ SÉCURITÉ

Pas besoin d’être expert : du bon sens et de l’attention suffisent dans la plupart des situations.

- Choisis un **parcours adapté** au groupe.
- Respecte les **règles de circulation** et les autres usagers.
- Sois particulièrement attentif aux **traversées de routes**.
- **Adapte le parcours ou la séance** si les conditions ne sont pas bonnes.
- Si quelqu’un se sent mal ou se blesse, la priorité est de **s’en occuper**, pas de terminer la séance.
- Aie un téléphone chargé pour appeler le 15/112 si besoin

👉🏽 **Aucune séance ne vaut la peine de prendre un risque.**

⚠️ *En participant à une sortie Transpi by RunMotion, chacun reste responsable de sa pratique et de sa sécurité.*

En tant que Runleader, vous n’avez pas d’autres responsabilités que de guider et d’animer. Vous n’êtes pas entraineur.

🏃 SÉANCES & EXPÉRIENCE SPORTIVE

Il n’y a **pas de séance imposée** : choisis ce que tu veux, ou ce qui correspond au groupe du jour.

Quelques formats possibles :

- **Footing** (ex. : 45 min en aisance, sortie progressive)
- **Fartlek** (ex. : 3 × 8 min à allure soutenue, récup. 2 min)
- **Fractionné court ou long** (ex. : 10 × 1 min / 1 min)
- **Côtes** (ex. : 8 × 45 s en montée, retour en récup)
- **Trail / sortie nature** (ex. : sortie vallonnée 1 h)
- **Séances ludiques** (ex. : fartlek, relais, jeu d'allures)

Une bonne séance est avant tout **une séance adaptée** au niveau, à la taille du groupe, au parcours et aux conditions.

👉🏽 **Et surtout : le plaisir et l’expérience du groupe passent avant le programme prévu !**

💚 COMMUNAUTÉ

Une séance RunMotion, ce n’est pas seulement une séance.

- **Crée des habitudes** et des petits rituels.
- **Encourage les échanges** avant et après le run.
- **Célèbre** les courses, les objectifs et les progrès.
- **Capture quelques moments du run** : une photo de groupe, quelques vidéos pendant la sortie, un moment avant/après…
- **Encourage les participants à revenir** et à inviter leurs amis.
- Fais progressivement de ton groupe une vraie **communauté locale**.

👉🏽 **Notre objectif : donner envie de courir ensemble, mais surtout de se retrouver** 🫶🏽

RUNMOTION

Tu es un ambassadeur de RunMotion, mais **nous n’attendons pas de toi que tu vendes l’application.**

- Parle de RunMotion **naturellement** lorsque c’est pertinent.
- Partage **ton expérience** et réponds aux questions.
- Explique **ce que RunMotion peut apporter** aux coureurs.
- **Ne force jamais** quelqu’un à utiliser l’application.
- Ne dénigre pas les autres solutions.

👉🏽 **Le meilleur moyen de parler de RunMotion : faire vivre une bonne expérience.**

TRANSPI-RUN MOTION-

☀️ EN RÉSUMÉ

Accueille.
Inclus.
Encadre.
Sécurise.
Fais courir.
Crée du lien.

Et surtout : **reste toi-même !**

👉🏼 **RunMotion te fait confiance pour faire vivre l’esprit de la communauté dans ta ville.**

FAQ 1/3

👋 Un nouveau arrive pour la première fois, que faire ?

Va simplement vers lui, présente-toi, demande son prénom et son niveau. Explique rapidement comment fonctionne le run et présente-le à quelques personnes. L'objectif est qu'il trouve naturellement sa place dans le groupe.

🏃 Il y a des niveaux très différents, comment faire ?

C'est normal ! Organise le groupe pour que chacun puisse profiter de la séance : groupes d'allure, regroupements réguliers, départs décalés… À toi de choisir ce qui fonctionne le mieux.

🐢 Quelqu'un n'arrive pas à suivre ?

Ne laisse pas la personne décrocher seule. Adapte l'allure, organise un regroupement ou propose une variante. La séance doit s'adapter au groupe, pas l'inverse.

⚡ Des coureurs veulent aller beaucoup plus vite ?

Pourquoi pas ! Les plus rapides peuvent parfois faire une boucle ou une accélération, puis revenir dans le groupe. L'important est que cela ne crée pas de coureur isolé et que chacun sache où et quand se retrouver.

👥 Nous sommes beaucoup plus nombreux que prévu, que faire ?

Pas de panique. Simplifie la séance, crée plusieurs petits groupes si nécessaire et privilégie un parcours facile à gérer. Mieux vaut une séance simple et bien encadrée qu'une séance ambitieuse difficile à contrôler.

FAQ 2/3

⏰ Quelqu’un arrive en retard ?

Accueille-le rapidement et explique-lui où en est le groupe. S’il est possible de le rejoindre en sécurité, indique-lui comment faire. Sinon, adapte l’organisation pour qu’il ne parte pas seul.

🤕 Quelqu’un se blesse ou se sent mal ?

La personne passe avant la séance. Arrête-toi avec elle ou assure-toi qu’elle est accompagnée, évalue la situation avec bon sens et privilégie la sécurité. Si nécessaire, demande de l’aide.

🌧️ La météo ou les conditions deviennent mauvaises ?

Adapte le parcours, la séance ou, si nécessaire, reporte le run. Aucune séance n’est obligatoire.

🗺️ Je ne connais pas parfaitement le parcours, est-ce un problème ?

Il vaut mieux connaître ou vérifier le parcours avant de partir. Repère notamment les traversées, intersections, zones dangereuses et points de regroupement.

🩹 Quelqu’un me demande si une douleur est normale ?

Ne cherche pas à poser un diagnostic. Tu peux conseiller à la personne de ne pas forcer et, si nécessaire, de demander l’avis d’un professionnel de santé.

FAQ 3/3

📆 Dois-je proposer une séance spécifique chaque semaine ?

Non. Il n’y a pas de séance obligatoire. Alterne les formats et adapte-les au groupe, à leurs envies, aux objectifs, et à l’environnement. Un footing convivial peut être aussi pertinent qu’une séance de fractionné.

⛰️ Est-ce qu’on peut faire du trail ?

Bien sûr ! Les sorties nature, vallonnées ou spécifiques trail font pleinement partie des formats possibles. Adapte simplement le parcours et la difficulté au groupe.

📱 Comment parler de RunMotion ?

Naturellement, lorsqu’une question ou une situation s’y prête. Partage ton expérience, explique ce que RunMotion peut apporter et réponds aux questions. Tu es un ambassadeur, pas un commercial ni un développeur.

🙋‍♂️ Quelqu’un critique RunMotion ?

Écoute et reste ouvert. Tu peux expliquer ton expérience et transmettre la remarque à l’équipe RunMotion. Inutile de chercher à convaincre à tout prix.

❓ Je ne sais pas quoi faire dans une situation particulière...

Pas besoin d’avoir réponse à tout. Fais preuve de bon sens, privilégie l’expérience du groupe et la sécurité, puis contacte l’équipe RunMotion si tu as besoin d’aide.

TRANSPI-RUN MOTION-

MERCI POUR TON ENGAGEMENT !