



COMPTE RENDU : ASBR CAP – réunion du 7 mars 2022

Discussion sur les attentes des adhérents et les prochaines courses.

Diffusion : Tous les membres de la section

1. recrutement d'un coach

- ce recrutement fait partie du **projet sportif** de la section.
- ce coaching pourra intégrer : **PPG** (préparation physique générale) / **renforcement musculaire** adapté aux runners, conseil **stretching** / **récupération**, plan de préparation marathon / semi / 10k / trail, test VMA (vitesse maximum aérobie) ...
- Renaud suggère d'exploiter la **dimension club / collectif dans les fractionnés** avec des exercices d'**émulation en groupe**.

Quand ?

- sous réserve de disponibilité, on pourrait commencer par programmer x séances de coaching le mardi soir 20h plutôt **au parc de Sceaux de mai à mi-juillet**, avec un groupe de 10 personnes environ .
- pour la saison prochaine, on étudiera une **mutualisation avec le coaching triathlon le mercredi soir** ; se coordonner avec Jean Luc.
- les modalités / contenu / calendrier restent bien sûr à affiner.

2. Courses club à venir:

Mai :

. **Paris St Germain , 22 mai** , 20km. Intéressés : Géraldine, Thierry, Emilie, Patrice, Fred C, Valérie

. **Trail des Cerfs , 15 mai** , La Queue lez Yvelines, 15 / 28 / 45km , intéressés ? Autres propositions ?

Juin :

. **Noctureine BLR** , 10km samedi vers 20h, date à surveiller, participation très conseillée

. **Castor Fou , Vauhallaan, 25 juin** samedi soir 17h30, trail 13 / 23km

Courses club évoquées à partir de septembre

Septembre :

. **Paris Versailles , 24 septembre** , 16km. Ne pas tarder pour s'inscrire

. **Trail des rois maudits** , Les Andelys, en Normandie , 24 septembre, 13 / 27 / 41km

Octobre :

. **marathon Ekiden Seine – Eure (relais) , Val de Reuil** (entre Vernon et Rouen) , **9 octobre**, possibilité de week end club

Novembre :

. **Trail des châtaignes**, date à préciser, 16 / 32 / 55km, Corneilles en Parisis,

Décembre :

. **Saintélyon** , 3 décembre, 78km avec des options plus courtes

Une fois validées , les courses club sont entrées dans le **fichier Kikourou**.

<http://bit.ly/kikourou-courses>

Sara enverra un message quand la MAJ sera faite.

Merci d'indiquer dans ce fichier à quelles courses vous comptez vous inscrire ou êtes inscrit(e)s , pour que l'on repère quelles sont les courses préférées.