

**COMPTE RENDU : ASBR - SECTION COURSE A PIED**

  **Réunion de rentrée - 21 septembre 2022**



**Participants :** Sara,Valérie (2), Pierre, Géraldine, Florence , Edouard, Fred (2), Maurice, Noëlie, Anne-So, Thierry, Sylvie, Jean-Marc (2), Jean-Luc, Carina, Antoine, Stéphane, Nicolas, Marine, Saravanan, Charles, Hadjeria, Cécile (2), Raphaël, Thomas, Renaud, Paul, Coumba, Virginie, Xavier (coach), Patrice,

(… sauf erreur , il faisait un peu sombre)

**Diffusion :** Tous les membres de la section

# **ORDRE DU JOUR**

1. **Rappel du fonctionnement et nouveautés**

- Le **montant de l'adhésion annuelle est de 60€**.

Les adhésions et réinscriptions se font en ligne à partir du bouton adéquat sur la page d'accueil du site asbrcourseapied:

**https://asbrcourseapied.assoconnect.com/page/429044-accueil**

.

Le **paiement en ligne est conseillé**.

- Les **liens vers les** infos et **outils internes** au club sont rappelés dans l’info du groupe de discussion WhatsApp.

Pour résumer :

**- 3 entraînements par semaine :**

. mardi 19h30 (plutôt intense) sur la piste du stade Leo Lagrange

. jeudi en principe 19h30 (plutôt récupération) au stade Leo Lagrange ou au parc de Sceaux.

. dimanche 9h30 (9h l’été) (sortie longue)

- **1 ou 2 courses club par mois** (voir le fichier Kikourou) proposées pour que les adhérents puissent se retrouver ; courses sur route, trails, bike and run, triathlons courts , cani-cross .

**- 1 sortie annuelle** proposant plusieurs distances pour tous les goûts ; en 2022 c’était Annecy (marathon , semi , 10 km)

**- remboursements**: 3 à 4 courses club sont partiellement remboursées sur justificatifs (voir Kikourou), ainsi que la sortie annuelle (en fonction de la subvention attribuée par la Mairie)

1. **Coaching :**

**Xavier** présente son programme :

. Il sera présent pour des séances de coaching **2 mardi par mois** , 19h30 sur la piste du stade Léo Lagrange (**1ère séance le mardi 4 octobre**).

. Avec **2 priorités** : **permettre une pratique de la CAP en bonne santé** (éviter les blessures …) et **faire progresser ceux qui le souhaitent.**

. Les **entraînements seront calés sur 2 objectifs annuels** : fin décembre (type 10 km) et avril (plutôt semi , marathon , trail).

. Il proposera un **test VMA** (vitesse maximum aérobie), qui permet d’avoir une référence pour les temps de fractionnés et des objectifs sur 10km , semi , marathon.

1. **Courses club , sortie annuelle :**

**. courses club** : voir **Kikourou** (ne pas oublier de renseigner le fichier quand vous vous inscrivez à une course, ou en avez l’intention).

. **sortie annuelle** : week end des **1er et 2 avril à Cheverny** avec **2 trails** (35 km et 65 km) , **marathon , marathon duo, semi marathon , randonnée 11 km**.

1. **Equipements**

Des T-shirts , débardeurs , coupe vent aux couleurs du club, sont disponibles.

Vous pouvez trouver les descriptions des équipements sur la page d'accueil du site menu "Tenues Club".

Les commandes se font via la page interne indiquée au point 1.

Sportivement

Patrice