

**ASSEMBLEE
GENERALE
ASTRE 2023**



RAPPORT D'ACTIVITES SAISON 2022-23

VUE GLOBALE : 2 sites de pratique avec 6 lieux de location, 401 membres dont 222 adultes répartis équitablement entre Barr et Strasbourg, 48% féminin



BARR

U7	UI2	UI6 TRAIL
33 enfants	37 enfants	7 ados



STRASBOURG

U7	UI2	UI6 PISTE
36 enfants	35 enfants	14 ados

RÉSULTAT D'UN ***ESPRIT D'EQUIPE*** QUI SE TRADUIT
A TRAVERS TOUS LES PROJETS SUIVANTS

LES JALONS DE LA SAISON

- **Matrat Trail & Vous**

6 rdv par Thierry Wehrle pour la découverte du Trail et de notre environnement



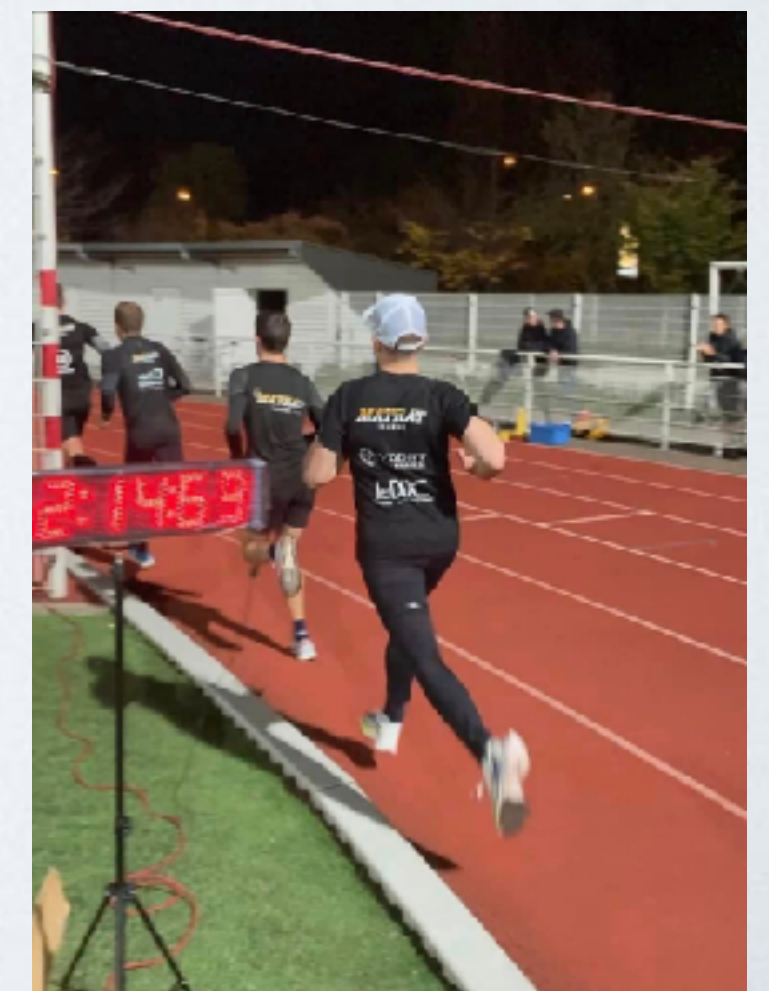
- **Courir & Découvrir**

Une dizaine de rdv piste, vitesse, meeting par Alessio Billerey



- **Tests VMA**

2 test VMA sur piste, un test à Barr sur plateau



DES RENCONTRES

- **Conférence et formation avec le CTS Guerra**
- **Rencontre avec Nathan Guerbeur, champion du monde de duathlon**



LES JALONS DE LA SAISON

- **Le stage athlé à Barr en avril pour les 6-15 ans**

Encadré par Anna Mathonneau
et Jonathan Missler

Une formule maintenant rodée,
à développer à Strasbourg



LES MOMENTS FORTS

- **Lancement de la marche nordique en janvier à Barr**

8 adhérents spécifiques avec qui on compte former un groupe solide en septembre

Véritable parallèle, complément ou tremplin au trail & running

Coaché par Audrey Dessagne, Thierry Thoa et Jonathan Missler le jeudi soir et samedi matin



LES MOMENTS FORTS

- **Préparation du Trail Alsace Grand-Est**

Une conférence à Noël par Anne-Lise Collet et Jean

Des sorties longues par Thomas Crémilleux et Gilles Dallemagne

Un test de suivi à distance par Yannick Thiebaut sur Nolio

Plus de 60 coureurs du club engagés



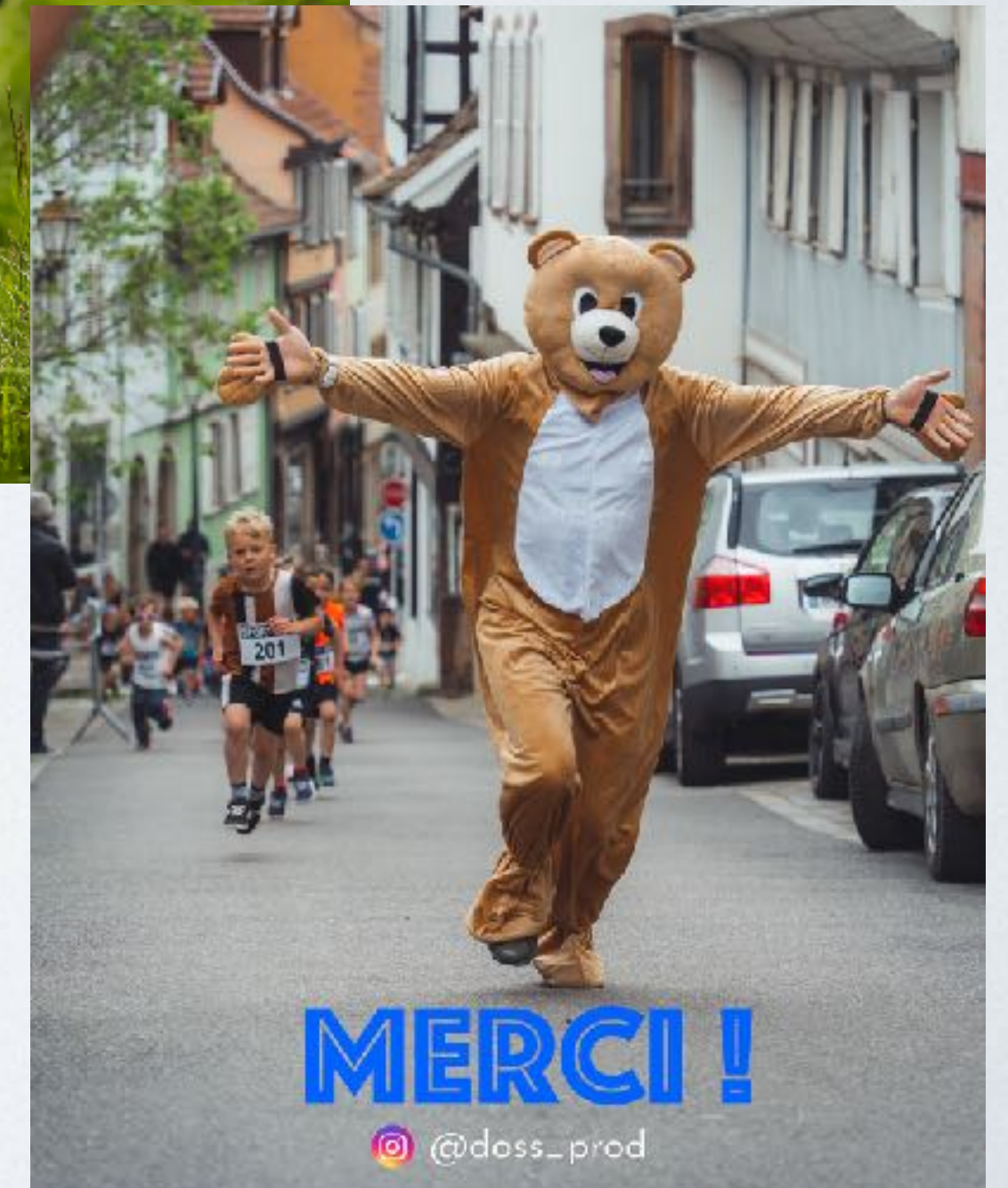
LES MOMENTS FORTS

- **Junior Trail du Kirchberg**

Une première en Alsace et
pour notre club

250 jeunes coureurs

Une équipe de 40 bénévoles dirigée par Chloé Kuntz, Coralie Sanchez, Julien Gsell et surtout notre directrice de course Céline Claussmann



LES MOMENTS CONVIVIAUX

- **ApéRun**

Premier entraînement
du mois mardi/ jeudi



- **BioBurger Run**

Run & Play dans les
rues de Strasbourg



- **Inauguration
du chalet
Kirchberg**



LES ENTRAINEMENTS

**A Strasbourg, 37 semaines avec 4 séances adultes
et 5 séances Jeunes hebdomadaires soit 333 séances annuelles**

- **Adultes en SALLE,
sur PISTE et en
PARC**

Coachés par Alessio,
Jonathan et Jean

- **Jeunes en SALLE et PISTE**

Coach référente Audrey Lacroix qui a pris le relais
de Délia Noël en janvier.

Equipe de coachs : Marie Scheer, Anne-Sophie
Lambert, Céline Rinckel, Ophélie Aouadi, Thomas
Gehin, Julie Hering, Anita Fafara, Tetyana Zharko,
Anna Mathonneau

LES ENTRAINEMENTS

**A Barr, 37 semaines avec 6 séances adultes
et 6 séances Jeunes hebdomadaires soit 444 séances annuelles**

- **Adultes en salle, sur route et montagne**

Coachés par Stéphane Blondel, Coralie Sanchez, Steve Eck, Thierry Thoa, Audrey Dessagne, Hugo Du Moulinet, Antoine Bedin, Thomas Crémilleux, Jonathan et Jean

- **Jeunes en salle et nature**

Equipe de coachs : Coralie Sanchez, Audrey Dessagne, Camille Kappler, Stéphanie Schamberger, Chloé Kuntz, Céline Claussmann, Elodie Lichtlé, Jonathan Missler, Julien Gsell

LE COACHING DE JO SMISS

LE COUTEAU SUISSE DU CLUB

- **Des baby athlé aux adultes**
- **Piste, Running, Trail, Marche Nordique, Renforcement musculaire, Préparation mentale**
- **Coordinateur des coaches**
- **Plus de 120 séances d'athlé dispensées en école primaire cette année**
- **Coaching de groupe et individuel**

LE GROUPE TEMPO

- **Un énorme merci Jean-Florent STUMPF,**
team manager de l'équipe et star du
textile 🕶️ et du hit parade 🎧
- **Un énorme merci à Thomas
GEHIN et Mickaël GERARD pour
la tenue des résultats sur le site**



LA COMPETITION

- Un programme de course en commun de 6 Route, 5 Trail, 4 Cross, et Bonus

2022												2023												2024												2025												2026												2027												2028												2029												2030												2031												2032												2033												2034												2035												2036												2037												2038												2039												2040												2041												2042												2043												2044												2045												2046												2047												2048												2049												2050												2051												2052												2053												2054												2055												2056												2057												2058												2059												2060												2061												2062												2063												2064												2065												2066												2067												2068												2069												2070												2071												2072												2073												2074												2075												2076												2077												2078												2079												2080												2081												2082												2083												2084												2085												2086												2087												2088												2089												2090												2091												2092												2093												2094												2095												2096												2097												2098												2099												2100												2101												2102												2103												2104												2105												2106												2107												2108												2109												2110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février	

FORMALITES ASSOCIATIVES

- Approbation du rapport de gestion du Comité Directeur,
- Approbation des conventions réglementées passées entre l'association et l'un de ses dirigeants,
- Quitus de l'exécution de leur mandat aux membres du Comité Directeur,
- Approbation du budget de l'association pour l'exercice en cours,
- Renouvellement des membres du Comité Directeur,

PROJECTIONS SAISON 2023-24

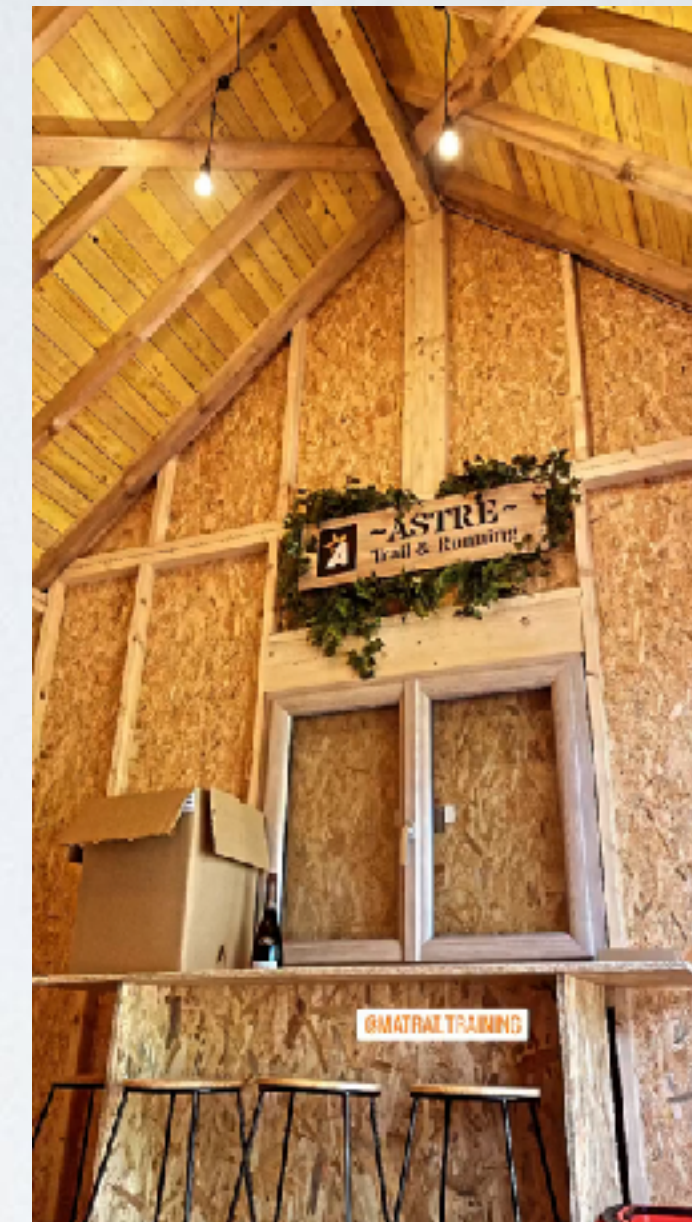
LE CHALET DU KIRCHBERG

**FORMIDABLE OUTIL DE DÉVELOPPEMENT DU TRAIL AU SEIN DE
NOTRE CLUB : NOTRE CHALET DU KIRCHBERG**



UN ÉNORME MERCI A NOS PARTENAIRES

LE CHALET DU KIRCHBERG



- * **Stockage matériel pédagogique et technique**
- * **Développement de petits parcours trail fixes dans la pinède**
- * **Labellisation Uni'Vert trail (station de trail FFA) avec grand parcours balisés et/ ou sur application**

DÉVELOPPEMENT DE LA MARCHE NORDIQUE A STRASBOURG

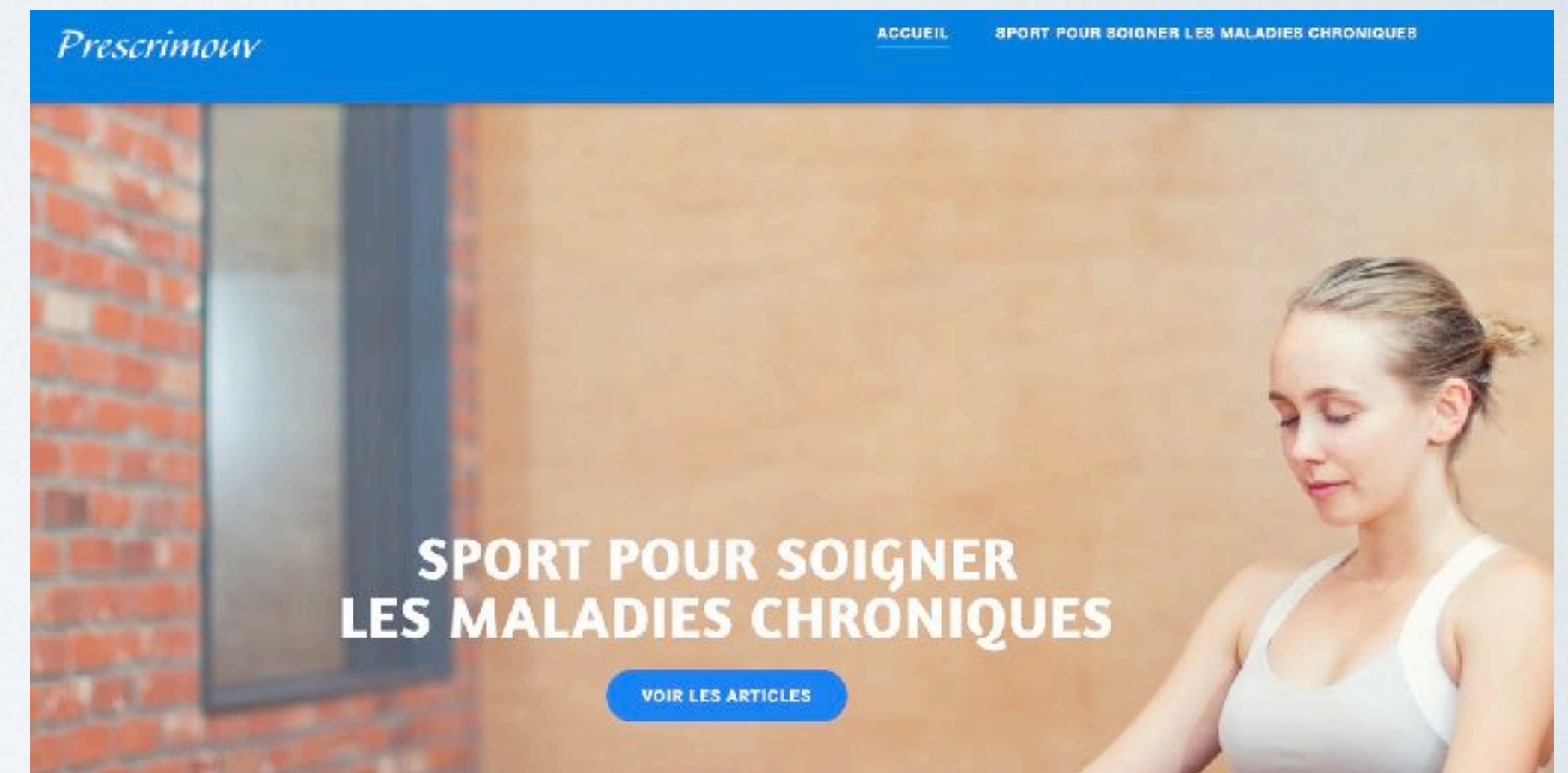


- **Avec Audrey Lacroix,
Ophélie Aouadi et ?**

DÉVELOPPEMENT DE LA MARCHÉ NORDIQUE SANTÉ SUR PRESCRIPTION MÉDICALE



- **Avec Audrey Lacroix et Jonathan Missler qu'on espère certifiés cet été**



COMPETITIONS COMMUNES

- **Un planning commun construit pour toutes les affinités cet été et propulsé par les TEMPO**
- **Le marathon du beaujolais comme objectif club le 18 novembre avec :**

2022				2023							LEGE
Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	
1 Je	1 Sa	5 Ma	1 Di	1 Mo	1 Me	1 Sa	1 Li	1 Ve	1 Sa	1 Sa	COMPETITION
2 Ve	2 Di	2 Mo	2 Lu	2 Je	2 Ve	2 Di	2 Ma	2 Ve	2 Di	2 Di	COMPETITION
3 Sa	3 Lu	3 Je	3 Ma	3 Ve	3 Sa	3 Li	3 Ma	3 Sa	3 Lu	3 Lu	COMPETITION
4 Di	4 Ma	4 Ve	4 Mo	4 Je	4 Sa	4 Ma	4 Je	4 Di	4 Ma	4 Ma	COMPETITION
5 Lu	5 Me	5 Sa	5 Lu	5 Je	5 Di	5 Di	5 Me	5 Ve	5 Lu	5 Me	COMPETITION
6 Ma	6 Je	6 Di	6 Ma	6 Ve	6 Lu	6 Lu	6 Je	6 Sa	6 Ma	6 Je	COMPETITION
7 Me	7 Ve	7 Lu	7 Me	7 Sa	7 Ma	7 Ma	7 Ve	7 Di	7 Me	7 Ve	COMPETITION
8 Je	8 Sa	8 Mo	8 Je	8 Di	8 Me	8 Me	8 Sa	8 Li	8 Je	8 Sa	COMPETITION
9 Ve	9 Di	9 Mo	9 Ve	9 Lu	9 Je	9 Je	9 Di	9 Ma	9 Ve	9 Di	COMPETITION
10 Sa	10 Lu	10 Je	10 Sa	10 Ma	10 Ve	10 Ve	10 Li	10 Ma	10 Mo	10 Sa	COMPETITION
11 Di	11 Ma	11 Ve	11 Di	11 Mo	11 Sa	11 Sa	11 Ma	11 Je	11 Di	11 Ma	COMPETITION
12 Lu	12 Je	12 Sa	12 Lu	12 Je	12 Di	12 Di	12 Me	12 Ve	12 Lu	12 Mo	COMPETITION
13 Ma	13 Ve	13 Di	13 Ma	13 Ve	13 Lu	13 Lu	13 Je	13 Sa	13 Ma	13 Je	COMPETITION
14 Me	14 Sa	14 Mo	14 Me	14 Sa	14 Ma	14 Ma	14 Ve	14 Di	14 Me	14 Ve	COMPETITION
15 Je	15 Di	15 Mo	15 Je	15 Di	15 Me	15 Me	15 Sa	15 Li	15 Je	15 Sa	COMPETITION
16 Ve	16 Di	16 Mo	16 Ve	16 Lu	16 Je	16 Je	16 Di	16 Ma	16 Ve	16 Di	COMPETITION
17 Sa	17 Lu	17 Je	17 Sa	17 Ma	17 Ve	17 Ve	17 Li	17 Ma	17 Mo	17 Sa	COMPETITION
18 Di	18 Ma	18 Ve	18 Di	18 Mo	18 Sa	18 Sa	18 Ma	18 Je	18 Di	18 Ma	COMPETITION
19 Lu	19 Je	19 Sa	19 Lu	19 Je	19 Di	19 Di	19 Me	19 Ve	19 Lu	19 Mo	COMPETITION
20 Ma	20 Ve	20 Di	20 Ma	20 Ve	20 Lu	20 Lu	20 Je	20 Sa	20 Ma	20 Je	COMPETITION
21 Me	21 Sa	21 Mo	21 Me	21 Sa	21 Ma	21 Ma	21 Ve	21 Di	21 Me	21 Ve	COMPETITION
22 Je	22 Di	22 Mo	22 Je	22 Di	22 Me	22 Me	22 Sa	22 Li	22 Je	22 Sa	COMPETITION
23 Ve	23 Di	23 Mo	23 Ve	23 Lu	23 Je	23 Je	23 Di	23 Ma	23 Ve	23 Di	COMPETITION
24 Sa	24 Lu	24 Je	24 Sa	24 Ma	24 Ve	24 Ve	24 Li	24 Ma	24 Sa	24 Lu	COMPETITION
25 Di	25 Ma	25 Ve	25 Di	25 Mo	25 Sa	25 Sa	25 Ma	25 Je	25 Di	25 Ma	COMPETITION
26 Lu	26 Je	26 Sa	26 Lu	26 Je	26 Di	26 Di	26 Me	26 Ve	26 Lu	26 Mo	COMPETITION
27 Ma	27 Ve	27 Di	27 Ma	27 Ve	27 Lu	27 Lu	27 Je	27 Sa	27 Ma	27 Je	COMPETITION
28 Me	28 Sa	28 Mo	28 Me	28 Sa	28 Ma	28 Ma	28 Ve	28 Di	28 Me	28 Ve	COMPETITION
29 Je	29 Di	29 Mo	29 Je	29 Di	29 Me	29 Me	29 Sa	29 Li	29 Je	29 Sa	COMPETITION
30 Ve	30 Di	30 Mo	30 Ve	30 Lu	30 Je	30 Je	30 Di	30 Ma	30 Ve	30 Di	COMPETITION
31 Sa	31 Lu	31 Je	31 Sa	31 Ma	31 Ve	31 Ve	31 Ma	31 Je	31 Sa	31 Lu	COMPETITION

- Marathon
- Marathon relais 3 ou 4
- Semi-marathon
- 13 km du Rhône
- soirée festive



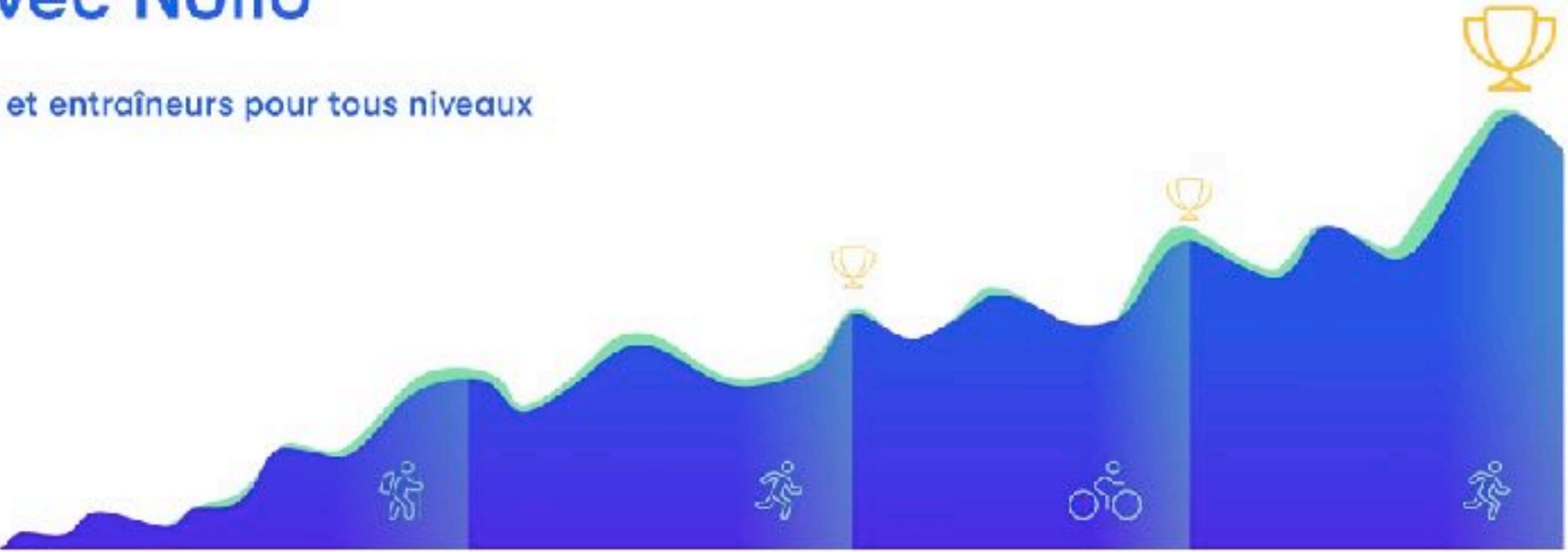
UN ENTRAINEMENT PLUS ABOUTI

- **Plusieurs formule de planning d'entraînement avec l'outil NOLIO va être proposé en septembre pour tous**

Atteins ton prochain objectif avec Nolio

Plans d'entraînement et entraîneurs pour tous niveaux

Entraînement
Analyse
Progression
Échanges



[Retour sur l'app](#)

Partenaire de ton entraînement

Plateforme pour sportifs, entraîneurs et clubs

	Footing 42:00	7.30km
	Sortie vélo endurance 02:30:00	62km
	Natation 1:17:00	3.80km

REMERCIEMENTS



- **A FRED SANCHEZ
POUR L'ANIMATION
TIR**



- **A ROCK IN STORM
POUR LE CONCERT**



- **A VOUS POUR VOTRE
ENERGIE ET FIDELITE**



#TEAMSPIRIT