



COMPTE RENDU : ASBR - SECTION COURSE A PIED



Réunion de rentrée - 20 septembre 2023

40 personnes - y compris notre coach Frédéric – ont assisté à cette réunion
Un record !

Diffusion : Tous les membres de la section

L' **objectif de la réunion** est principalement d'accueillir les nouveaux adhérents , de rappeler le fonctionnement de la section CAP, et de fixer les objectifs de la saison 2023/2024.

Sara aborde les points suivants :

- la section organise **3 réunions annuelles** : rentrée en septembre (celle-ci) , galette en janvier , Assemblée Générale statutaire en juin / juillet

- Bilan du forum des associations :

. Il a permis de recruter un nombre significatif de nouveaux adhérents, qui participent déjà, enthousiastes, aux entraînements. Nous étions 52 adhérents la saison précédente et , à ce jour, 39 personnes ont déjà payé leur cotisation. A priori , le nombre d'adhérents devrait au moins être maintenu.

. Les **attentes** de ces nouveaux adhérents, comme des anciens, sont diverses : certains sont orientés **performance / compétitions**, et d'autres plutôt **loisirs / reprise de la CAP**, sans objectifs structurés. Nous nous organisons pour répondre à ces différentes ambitions.

- Coaching :

. Xavier ne pourra plus nous coacher cette année et sera remplacé par **Frédéric**, qui devrait nous entraîner 1 mardi sur 2 ainsi que quelques jeudi.

. **Frédéric** (coach) demande à tous de **remplir le formulaire** diffusé sur Whatsapp par Sara (**objectifs de l'année** - distance , temps - y compris « absence d'objectifs » , âge). ==> **A envoyer à Sara**, qui les remontera à Frédéric.

. Ces entraînements permettront de préparer des compétitions **aussi bien route que trail**.

- Présentation du bureau : **Sara** (présidente) , **Noëlie** (trésorière) , **Frédéric G** (secrétaire) , **Patrice** (vice président)

- Moyens de communication du club :

.Le **groupe Whatsapp « Asbr Course à Pied »** constitue le principal canal de communication (informelle) du club, complété par des **mails** (d'Assoconnect) pour les communications plus formelles.

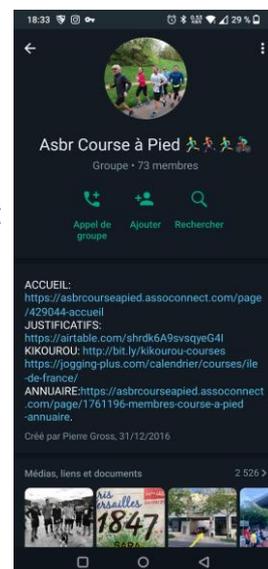
. A noter que la fonction « **infos du groupe** » de ce groupe Whatsapp permet d'accéder à des **liens très utiles** :

* **Accueil** : site du club avec inscription en ligne, photos , news, CR de courses, dates importantes

* **Justificatifs** : afin de télécharger vos justificatifs pour les **courses partiellement remboursées** (environ 6 par an , y compris la sortie annuelle). Ces justificatifs doivent être téléchargés un mois maximum après la date effective de la course.

* **Kikourou** : fichier xl avec la liste des courses (dates , distances , participants - inscrits ou envisagés - du club). Permet de savoir « Qui court où » afin de se regrouper ...

* **Annuaire** : liste des adhérents à jour de leur cotisation (coordonnées , photo éventuellement ...)



.Il existe aussi un **site Instagram « asbr_cap »** , à jour avec toutes les belles histoires du club.

- Entraînements :

Schématiquement il y a **3 entraînements** en commun par semaine :

. **mardi soir** (19h 30 sur la piste à Cachan avec des fractionnés, ou au parc de Sceaux – confirmation du rdv à suivre sur Whatsapp avec sortie plutôt moins intense)

. **jeudi soir** au parc de Sceaux (infos fraîches à suivre sur le groupe Whatsapp),

. le **dimanche matin** avec des sorties éventuellement plus longues (plusieurs sous groupes , performance ou loisir)

Bien entendu le nombre , l'intensité , le style des entraînements dépendent des objectifs de chacun et peuvent être adaptés.

- Equipements :

. Des **T shirts, débardeurs, coupe vent**, siglés au nom du club, de marque Joma peuvent être commandés (des exemplaires de différentes tailles sont disponibles auprès de Sara ou Frédéric).

. Frédéric G enverra un mail d'info précisant les modalités / prix.

. Les adhérents pourront **commander directement sur le site web** de la section CAP (un délai maximum sera précisé pour que les commandes puissent être prises en compte).

- Courses à venir :

Le **calendrier des courses club** de la saison 2023/24 se présente schématiquement comme suit :

. novembre : courses nature / trails : la **Sans Raison à Vélizy** (19 novembre, 10km / 18km 400m D+ / 35km 850m D+), la R4C (route des 4 châteaux à St Rémy les Chevreuse)

. décembre : **corridas (courses sur route 10km)** : Thiais (10 décembre), Issy les Moulineaux

. février : **cross de Sceaux**

. mars : **semi (Rambouillet** le 10 mars, Paris le 3 mars) ou **trail** (trail du Josas , trail des Lavoirs , Ecotrail)

. avril : **marathon de Paris (7 avril)** pour celles et ceux qui ont l'objectif de courir un marathon cette saison.

A noter que le « **marathon pour tous Paris 2024** » aura lieu le **10 août 2024** sur le même parcours (un aller-retour Paris / Versailles) que le **marathon olympique**. Il est possible de **gagner des dossards** pour cet événement (distances 10 km ou marathon) en téléchargeant l'**application pour smartphone « MPT Paris 2024 »**. Au moins 4 adhérents ont déjà gagné un dossard.

. juin : **Noctureine** , 10km à BLR

. **Sortie annuelle** :

Après discussion ce sera « **les Gendarmes et les Voleurs de Temps** » le week end des **18/19 mai 2024** , près de Limoges.

<https://www.gendarmes-et-voleurs.com>

A choisir parmi plusieurs épreuves de trail ou marche:

- . **10km trail découverte**
- . 11km canimarche
- . **11km randonnée pédestre**
- . 11km canitrail
- . **15km marche nordique**
- . **trail des « Hureaux » 20km / 430m D+**
- . **trail « les voleurs de temps » 32km /1030m D+**
- . **« grand trail du Limousin » 52km / 2130mD+**



NB : ces courses des Gendarmes et Voleurs de Temps étant très courues (:->) , il faudra **s'inscrire dès début octobre**.

Concernant les inscriptions aux courses club, Noëlie communiquera **quelles courses font l'objet d'une inscription groupée** (payée directement par le club).

Sportivement

Le bureau