



LE TEAM MATRAT ET SES PARTENAIRES

Présentation du projet sportif 2019-20

|| L'histoire débute en 2012

Le Team MT est un groupe de **coureurs hors-stade** disputant les compétitions du 5 kms au marathon en passant par les trails.

Ce projet à débuté en 2012 à partir de 6 coureurs et cyclistes de niveau national. L'esprit du groupe est **convivial et rassembleur**.

Tous les coureurs strasbourgeois isolés sont invités à nous rejoindre autour des notions de **performance et du plaisir de l'effort d'endurance**.

Compétitions

Entraînements de groupe

Activité Cohésives

Conseils Sportifs

Présence à Strasbourg et en Alsace

Le Team s'entraîne tous les mercredis soir de l'année de janvier à juillet et d'août à Noël au parc de l'orangerie de Strasbourg.

Il organise un we par mois une sortie en montagne ouverte à tous et un test d'endurance.

Nous disputons en groupe une compétition par mois minimum en Alsace.



PERFORMER FORMULES TEAM BLOG CONTACT

LE TEAM VOUS ACCUEILLE : CITY, TRAIL, COMPÉTITION

- Le TEAM est un groupe non associatif, ouvert à tous les runners qui cherchent à progresser en s'amusant.
- Retrouvez-nous tous les mercredis à 19h devant le bowling du parc de l'orangerie de Strasbourg et lors d'une sortie nature/montagne par mois.
- Stimulez-vous à travers une dizaine de compétitions annuelles alsaciennes du 10 000m au trail court en passant par les cross hivernaux.
- Les séances sont gratuites pour tout suivi à distance entrepris ou 10€/mois avec maillot de l'équipe compris.

Page à suivre f

LES FOULEES DU TEAM
CITY : MERCREDIS 19H PARC DE L'ORANGERIE
TRAIL : UN DIMANCHE PAR MOIS
COMPET : DIZAINE DE DATES ANNUELLES



|| Ouverture

Durant les deux premières saisons, les effectifs ont vite augmentés pour atteindre 15 coureurs sponsorisés en 2014, 20 en 2015.

Plus de 110 coureurs nous rejoignent ponctuellement aux entraînements ouverts et sur les compétitions.

En 2014

22 Compétitions

14 Podiums

80 Rendez-Vous annuels

32 Entraînements ouverts à tous

Partenaires 2015

Ce groupe a déjà acquis une reconnaissance dans le milieu athlétique et est l'emblème de la société d'entraînement sportif MATRAT TRAINING.

Le projet est soutenu par des partenaires **locaux** comme jogR, Lohner Maintenance et La Jument Verte mais aussi **nationaux** comme Man Power.



Présentation du groupe 2015

Equipe 1 : COMPÉTITION

18 coureurs qui participeront à des compétitions hors stades sur des disciplines et distances différentes.

Présence aux entraînements, compétitions, activités cohésives.

Port d'un équipement complet aux couleurs du Team et de ses partenaires.

25% de l'effectif est féminin.

Nous souhaitons devenir une équipe mixte.

Trails

Semi marathon &
Marathons

10 000 & 5000 mètres

Présentation du groupe 2015

Equipe 2 : DÉCOUVERTE ET PROGRESSION

Groupe ouvert à tous (79 coureurs en 2014, 110 en 2015).

Accès aux entraînements hebdomadaires encadrés au parc de l'Orangerie de Strasbourg, chaque Mercredi à partir de 19h00 et une sortie mensuelle nature en Alsace.

Port d'un maillot aux couleurs du team et de ses partenaires.

Entraînement
Hebdomadaires

Encadrement

Conseils et
accompagnement

LE TEAM EN IMAGE



Communication via réseau social

The screenshot shows the Facebook profile of 'Matrat-training', an 'Entraîneur' (coach). The page features a cover photo of a man in a yellow shirt with arms raised, and a profile picture with the 'MATRAT TRAINING' logo. The navigation bar includes 'Page', 'Messages', 'Notifications' (15), 'Statistiques', 'Outils de publication', 'Paramètres', and 'Aide'. The right sidebar displays statistics for the current week: 1,765 reach, 287 interactions, and 0 new subscribers. The main content area shows a post from 'Matrat-training' with a link to a YouTube video: <https://youtu.be/2swlxuLbvvl>. The post also shows 389 mentions and 1 additional like this week.

L'équipe dispose d'une page facebook suivie par plus de 700 personnes en 8 mois et régulièrement commentée 😊

Communication via le site Matrat-training.fr



PERFORMER

FORMULES

TEAM

BLOG

CONTACT



Le Team MT



Sébastien



Célian



Alex



Fanny



Vincent



Tony



Fréd



L'équipe dispose d'une [page de présentation](#) où chaque coureur est mis en avant et décrypté

Communication via le blog



PERFORMER FORMULES TEAM BLOG CONTACT

LE BLOG



RESTEZ CONNECTE EN CLIQUANT ICI

SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ ET PARTICIPEZ A NOS SÉANCES TRAINING (VTT, TRAIL, RUNNING...)

Paroles d'athlètes

Tout / Actus / Les foulées du TEAM / **Paroles d'athlètes** / Préparation



matrat-training.fr/blog/#



L'équipe dispose d'un blog relayant la vie du groupe, sa philosophie et l'activité/ conseil de Matrat training.

Présentation de l'équipe – 2014 chez Jog'R



Présentation de l'équipe – 2015 chez Jog'R et Rivétoile



Présentation de l'équipe – 2016 au Super-U de Wolfisheim



Présentation de l'équipe – 2017 à la Librairie La Jument Verte



Notre philosophie : plaisir de l'effort collectif, convivialité, entraide et dépassement de soi !



Compétitions, collectif et podiums



Objectifs individuels soutenus par Matrat-training



En 2016-17, on passe à la vitesse SUPERIEURE



2016 : 20 compétitions disputées, 16 podiums atteints

2017 : 12 compétitions disputées, 9 podiums atteints (à mi saison)

2016 : Une équipe 1 de 25 coureurs

Une équipe 2 de 24 coureurs

132 coureurs ont déjà partagé une séance en 2016



2017 : Une équipe 1 de 28 coureurs

Une équipe 2 de 35 coureurs

146 coureurs ont déjà partagé une séance en 2016



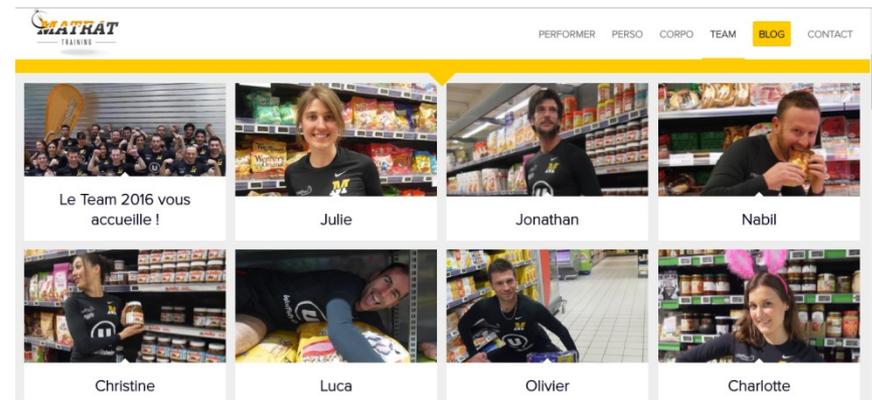
Une communication efficace

Notre présence hebdomadaire dans les parcs de Strasbourg

Facebook et blog (1000 visiteurs mensuels)

Sur les podiums régionaux

Dans les magazines spécialisés



Des sponsors locaux

Super-U Wolfisheim
L'équipementier JogR
Fitness-Box Hautepierre
La jument Verte Strasbourg
Restaurants Alsaciens

SUPER U Wolfisheim



jogR
COURIR DE PLAISIR



Des sponsors nationaux

ManPower
Salomon
Jogg'in



2018 : Une équipe Performance de 16 coureurs
Une équipe Régularité de 20 coureurs
Une équipe passion de 30 coureurs



Un projet d'ouverture élargie en 2018



Le Team Matrat-training se structure en septembre 2017 en Team-Club au sein de l'association sportive ASTRE affiliée Fédération Française d'Athlétisme (habilitation fiscale CERFA).

Les objectifs ont été remplis

- Faire vivre 3 équipes de 80 personnes accueillant **tous les niveaux**.
- Un rassemblement en moyenne montagne à Gérardmer a été proposé en mai sur 2 jours.
- 8 sessions de Trail ouverte à tous ont été proposées par Thierry Wehrlen réunissant 250 personnes au total.
- 28 compétitions régionales ont été disputées dont 14 en équipes.
- Les entraînements proposés actuellement abordent la route, la piste, le par c et la montagne.
- Le terrain montagneux permettant la préparation au trail est abordé par la création du **Team Matrat BARR** qui accueille en 7 mois 22 coureurs.

Le Team Matrat BARR

- Ce nouveau groupe accueille **22 coureurs** de la région du piémont de BARR pour pratiquer le jeudi soir à 19h 2h de TRAIL.
- Il regroupe des coureurs initiés ainsi que des **compétiteurs** prenant part aux courses régionales (Marcaires, Munster, Landsberg, etc) mais aussi nationales (UTMB, Marathon du MB, etc).
- Cette équipe est **encouragée par la commune** et sera portée par l'incroyable environnement naturel de la région ainsi que par le Team Strasbourg.
- **Deux coachs** sont dédiés à cet encadrement à savoir Julien GSELL et Jonathan MISSLER.

Barr Regards FAITES DU SPORT

TEAM MATRAT TRAINING
COURRIR ENSEMBLE !

Jean Matrat est un jeune professeur d'EPS au cursus sportif impressionnant et qui a su combiner vie professionnelle et passion.

En 2009 il co-crée une entreprise de coaching « CoachAvenir » dont il est le dirigeant. Il y propose du sport d'entreprise, du coaching de groupe / club ou de l'endourtourisme. Animé par la volonté de fédérer les gens autour du sport, il a imaginé et mis en place le Team Matrat Training sur Strasbourg il y a 7 ans.

Le concept ? La possibilité pour tous les accrocs de running de se réunir afin de leur permettre de progresser tout en profitant de l'émulation d'un groupe. Fort d'une équipe de 80 personnes sur Strasbourg et devant le succès du projet, Jean Matrat a voulu réitérer l'expérience sur Barr, sa région natale. « Barr et ses alentours, c'est un environnement exceptionnel, un cadre privilégié pour les runners » précise-t-il. C'est donc depuis le 1^{er} mars 2018 que la Team BARR se réunit tous les jeudis à 19h, à la place de la mairie pour partager leur amour du running. À ce jour, une vingtaine de personnes compose l'équipe coachée par Jonathan Missler, Julien Gsell et Jean Matrat, tous trois passionnés de sport de pleine nature et d'endurance. La communauté rassemble des amateurs de course sur route, de course nature dite trail mais aussi de triathlon et de cyclisme.

Courir en groupe permet de tisser des amitiés avec des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt, de créer du lien social, de s'entraîner en s'amusant et de progresser. Afin d'optimiser les performances du groupe et de compléter son entraînement, Jean Matrat a créé une association afin d'avoir accès aux salles de sports des communes. Musculation, gainage, étirements, respiration y sont pratiqués. Le Team Matrat Training c'est aussi un fil conducteur, une pratique commune, le développement d'un projet collectif encourageant la participation aux compétitions qui ont lieu quasiment 1 week-end sur 2. L'adhésion coûte 60€ pour une demi-année et 110€ pour une année complète. Elle permet d'accéder à toutes les séances de Strasbourg et de Barr. Un certificat médical vous sera demandé et un niveau minimum est requis (55 mn pour un 10km). N'hésitez pas à rejoindre La Team Barr.

A NOTER
Facebook [matrat-training](https://www.facebook.com/matrat-training) ou sur le site www.matrat-training.fr.
Vous pouvez contacter Jean Matrat par téléphone au 06 30 47 72 70 et par e-mail à l'adresse suivante : contact@matrat-training.fr.

FETE DU SPORT
UNE NOUVELLE FORMULE RÉUSSIE

Le 22 septembre, une nouvelle formule de la Fête du Sport proposée par l'Office Municipal des Sports de la Ville de Barr a permis de découvrir une trentaine d'ateliers dans le domaine du sport et du jeu.

Vous étiez près de 1 000 personnes à y participer et plus de 140 bénévoles pour cette superbe édition. Vous avez joué le jeu en venant principalement en famille ! Enfin, félicitations à Lana qui a gagné le vélo de cette 15^e édition !

LA LANDSBERG
UNE COURSE MONTAGNE QUI GRANDIT

La Landsberg, c'est une course montagne au départ de Barr avec des tracés 100% nature, des sentiers techniques et de nombreux points de vue pour se régaler tant sur le 24km, 15km, 9km ou encore la marche nordique.

Des parcours imaginés par une petite bande de copains, dont l'objectif était de faire découvrir la richesse du massif au plus grand nombre. Pari gagné avec une seconde édition qui se déroulera le 25 novembre prochain et qui affiche déjà complet avec près de 1000 coureurs.

Plus d'infos sur www.lalandsberg.fr

Projet Team-Club 2019-20

LE BILAN 2018-19

Notre association **Athlétisme Strasbourg Europe** réalise un bilan très positif et très bien accordé au Team Matrat.

80 licenciés FFA et **125 coureurs** au total dans nos séances promotionnelles

13 compétitions réalisées en commun et présence sur une **quarantaine** de courses régionales

Déplacement d'une vingtaine de coureurs au **marathon de Paris**.



LE BILAN 2018-19

3 terrains d'entraînement ROUTE/ PARC, PISTE, MONTAGNE

12 CAPITAINES D'EQUIPE pour rassembler

2 équipes STRASBOURG ET BARR

MERCI A NOS PARTENAIRES DE CETTE SAISON



NOUS CHERCHONS LES PARTENAIRES DE NOTRE SAISON DES MAINTENANT !



Contact : Jean
06 30 47 72 70