



Compte rendu de l'assemblée générale du 16 octobre 2016

36 personnes présentes, dont Mme Ginon correspondante au Progrès.

ORDRE DU JOUR : Bilan moral d'activité de l'année écoulée
Le Bilan financier de l'année 2015-16 par Anne-Marie la trésorière
Le budget prévisionnel 2016-17
Projets d'activités pour 2016-17
Bilan et 6ème édition de la course DUO EN DOMBES
Questions diverses
Élections au Conseil d'Administration

I- BILAN MORAL

1- Présentation de notre club pour les nouveaux adhérents :

En préambule :

Le club accueille cette année 27 nouveaux adhérents, une progression toujours en hausse observée depuis 3 ans maintenant. Une progression qui s'accompagne d'une moyenne d'âge rajeunie.

En 2013	En 2014	En 2015	En 2016
43 adhérents	57	65	75

La fréquentation aux séances en ce début de saison est très importante puisque nous enregistrons entre 35 et 40 coureurs réguliers, ce qui nous réjouit et en particulier nos coachs.

Petit historique et esprit du club destiné aux nouveaux :

« Courir en Dombes » est un **club associatif** qui entame sa **18^e** année avec un nombre de participants qui a beaucoup fluctué au grès des années. Le club a été déclaré en préfecture le 8 septembre 1998 sous l'initiative d'une poignée de coureurs dont certains sont toujours au bureau.

Le fonctionnement de notre structure associative et sportive:

Notre structure bénéficie d'**entraîneurs bénévoles** toujours très impliqués : **Pascal et Yves pour la partie course à pied et Marie-Jo pour la partie Gym.**

Le club associe ambiance conviviale, bon esprit avec entraînements sérieux, structurés et progressifs.

Les intérêts de l'entraînement en groupe et encadré sont nombreux :

- les échanges nombreux entre coureurs et les conseils dont on peut bénéficier
- la planification des séances conduisent inévitablement à l'amélioration de ses aptitudes,
- d'autre part, s'entraîner dans la bonne humeur permet de se dépasser plus facilement,
- l'émulation du groupe donne aussi envie de participer à des compétitions ou des projets collectifs.

2- les entraînements : lundi et jeudi de 19H à 20H30 .

Au sein de notre club associatif les bénévoles assurent les entraînements essentiellement sur la piste située autour du stade de rugby, une manière d'avoir un œil sur tous, d'apporter les conseils appropriés et d'adapter le travail en fonction des niveaux ou des individus.

On retrouve tous types de motivations dans le club: des personnes qui reprennent une activité physique après une période d'inactivité, des personnes qui courent pour renforcer leur condition physique et enfin quelques personnes qui participent à des compétitions parfois avec des performances.

Coach **Pascal** planifie les séances et établit la progression trimestrielle.

Pascal commente les types d'entraînements et précise les séances au seuil, fractionné, la VMA....

○ **Le lundi** est consacré à de la **préparation physique** sur le stade ou le parcours près du Supermarché U, près de la piscine ou encore en salle en cas de temps exécrable.

A 20 heures, **une séance d'étirements, abdo-fessiers et renforcement musculaire** parachève le travail. Une séance de 45- 50 mn très appréciée car nécessaire pour bien récupérer assurée par Marie-Jo.

○ **Le jeudi** aborde une séance plus spécifique : **le fractionné sur piste** autour du stade de rugby **après la phase d'échauffement dans Villars**. L'avantage du stade – on le redit - est de permettre plus facilement le suivi des coureurs, y compris les plus débutants, ou ceux ne souhaitant que faire du fond. Pascal et Yves veillent soigneusement à cela.

La séance se clôt aussi par 30 mn d'étirements et abdo-fessiers en salle avec Pascal.

Un 3è RV le samedi ou dimanche matin, non encadré. RV à 9h. ou autre précisé par mail.

Séance de footing sur une distance de 15kms environ, mais 2 groupes peuvent se former selon le nombre et les ambitions. Précisons qu'il s'agit d'un RV totalement libre avec un nombre de participants qui varie en fonction du temps, des obligations familiales, de l'état de forme de chacun, des compétitions courues. De ce fait, certains favorisent une sortie plutôt sur le samedi. C'est sur ce créneau que des sorties nature en extérieur peuvent s'organiser spontanément ou bien se programmer sur l'année selon les objectifs de courses. Mais cela reste à la responsabilité de chacun et au coup par coup. Possibilité d'aller courir par exemple à St Eloi, Versailles, Pizay, Jujurieux, Lagnieu, Montanay, Ceyzériat, les Monts du Lyonnais etc....

Les sorties spontanées sont diffusées par mail à tous par celui qui en est l'initiateur. Les intéressés sont priés de **répondre directement à l'envoyeur du message** et éviter de faire la manip « envoyer à tous » pour ne pas saturer la messagerie des personnes non concernées. Deux jours avant, le responsable de la sortie fera un point à tous : nombre de participants, lieu et heure de RV.

3- Les Courses de la saison 2015-16 :

Constatons que la fréquentation aux courses s'est largement accentuée cette année. Les compétitions si elles sont optionnelles, ne sont pas moins sources de motivation et de progrès. **Dans l'idéal, il est bien de se fixer un objectif sportif par trimestre afin de donner du sens aux entraînements** et de valider au moyen du chrono le sentiment de progrès quelque que soit son niveau. Le temps n'est pas la priorité, reste **le défi sportif face à soi-même** que l'on s'impose. Une course est aussi un moment d'échange et de partage avec les gens du club. Preuve en est le projet **Course de printemps** programmé par le club sur un WE, voire plus selon le projet car ce dernier conjugue l'aspect sportif et l'aspect relationnel.

Pour mémoire et à titre d'exemple :

- l'expérience du marathon de Prague il y a 7 ans avec 21 participants dont 13 coureurs !
- il y a 6 ans : le trail des Hameaux à Corps en Isère : 23 participants dont 15 coureurs, WE familial tous réunis dans un grand gîte avec un magnifique temps en prime.
- il y a 5 ans : le marathon de Vienne : 9 participants dont 4 coureurs sur 4 jours.
- il y a 3 ans : la course nature dans la pinède à Cabriès, 9 participants sur un WE
- il y a 2 ans : le Trail de Rustrel dans les Ogres du Roussillon avec 16 participants dont 12 coureurs.
- l'an dernier : le Trail de Tarentaise dans le Pilat : 14 coureurs + 5 accompagnants.
Un WE en gîte qui conjugait course, vélo, nature, gastronomie, bonne humeur, plaisir etc...

D'autre part, des marathons sont préparés sur l'année par certains d'entre nous. En atteste le fichier résultats courses 2015-2016 - consultable sur le site - et qui est largement commenté. Merci encore à nos coachs pour tout le travail de préparation physique mené en amont, avec les plans d'entraînements, les conseils, l'accompagnement et les encouragements.

Les résultats sont récoltés par Nelly Noblet et consultables sur le site « courirendombes.fr » au fur et à mesure. Il revient à chaque coureur ayant effectué une compétition de communiquer à Nelly son résultat.

Par ailleurs, allez consulter le nouveau site du club réalisé par Thierry Ségura et qu'on remercie vivement pour son investissement et son efficacité dans la création de ce site.

Important : Penser aux gilets fluo et la frontale pour courir dans Villars.

II- BILAN FINANCIER / commenté par Anne-Marie Desbottes

Les finances du club sont plutôt confortables grâce aux retombées financières du Duo en Dombes, dues aux inscriptions. Mais les partenaires sont de moins en moins nombreux, le Duo en Dombes coûte cher et ce malgré nos sponsors : le prix du chronométrage est conséquent, les secouristes et autres contraintes financières. D'autre part, l'an dernier, nous avons souhaité remercier nos adhérents en offrant le Barbecue de fin de saison à la base nautique de St Nizier le Désert. Une journée délicieuse et qui a fait l'unanimité auprès des personnes. 44 adultes + 8 enfants !

Dépenses : La participation du club à l'achat des maillots d'athlétisme.

La COMMANDE DE MAILLOTS : les intéressés doivent rapidement s'inscrire pour l'achat d'un maillot ou/et débardeur lors des séances.

Le club participe à hauteur de 10 € pour le débardeur et de 13 € pour le maillot.

Coût du débardeur pour l'adhérent : 25 €

Coût du maillot pour l'adhérent : 30 €

Des échantillons dans les différentes tailles pourront être essayés sur le mois de novembre pour préciser la taille .

Le budget prévisionnel pour la saison 2016-2017 est voté.

III- PROJETS POUR L'ANNEE A VENIR

Félicitations encore à ceux qui ont réamorcé les compétitions en ce début de saison que ce soit à St André de Corcy, à Biziat ou encore ailleurs.

Un début d'année prometteur car on note de l'envie de progresser, de suer et à plus ou moins long terme pour les nouveaux certainement l'envie de s'inscrire à une compétition. Comme chaque année, nous proposons un objectif course par trimestre fédérant un maximum d'adhérents. Nous retenons les courses «incontournables» comme par exemple le Marathon de Viriat en juin en engageant plusieurs équipes, la Galop'ain sur Mionnay début juillet, la course de St André de Corcy fin août, Biziat début septembre et très prochainement le 20/11 : Jogg'îles.

PLANNING GENERAL PAR TRIMESTRE

Certes, les compétitions ne sont pas obligatoires, néanmoins se fixer un objectif sérieux par trimestre c'est motivant, et **permet de donner du sens aux entraînements.**

1- Dates à retenir sur le - 1^{er} trimestre :

○ **Un 1er objectif course** que tout adhérent peut envisager quelque que soit son niveau :

le **Dimanche 20/11/2016 : JOGG'ILES** (5-10-15-21 et 30 kms) au parc de Miribel Jonage. Les débutants sont capables de tenir soit les 5, soit les 10 km.

Après 2 mois d'entraînement, c'est l'occasion de faire le point ou de sauter le pas.

Un covoiturage sera organisé en fonction des distances et des participants.

Les courses prévues :

Le samedi 16/11/2016 : Marathon du Beaujolais (42,195 kms) / Semi et 12 km Plusieurs sont déjà inscrits sur l'une de ces 3 distances

Le marathon de Florence 27/11/2016 : Annick et Jean-Jacques

La SainteLyon (72km) le 4/12/2016 : Ghislaine et peut-être d'autres (?)

La course des Lumières à Chatillon-sur-Chalaronne le jeudi 8 décembre : 6 km

Notons que l'an dernier, nous avons eu 7 participants à ce RV très convivial.

○ **Pour les événements de cette fin de trimestre :**

- les **2 et 3/12/2016 : Le Téléthon** : le club reconduit un don chaque année .

Les adhérents peuvent participer en famille à la soirée moules-frites le vendredi 4 au soir !

Dans ce cas, possibilité de retenir une table au nom du club.

○ **Les Vœux du club** autour de la galette des rois à partir de 20 H (après l'entraînement) :

lundi 9 ou 16 Janvier 2017

2- Dates à retenir sur le 2d trimestre : La course du club/ DUO EN DOMBES

La 6ème édition du « DUO EN DOMBES » : le 5 mars 2017

Course initiée par Philippe Rivollier d'où son parcours et élaborée par la Commission Duo en Dombes avec la participation au final de l'ensemble des adhérents.

Philippe commente le projet :

Un nouveau parcours de 10 kms au départ de Birieux sur route pour l'essentiel et sur chemin.

Cette course programmée le **dimanche 5 mars 2017** a une spécificité : courir à 2, une course en binôme ou en tandem, histoire de se démarquer des courses traditionnelles.

Prix de la course maintenu : 18 € l'équipe et 20€ sur place + Duo Enfants : gratuit

Comme les éditions précédentes, nous comptons sur l'aide de tous, sur votre disponibilité ce dimanche matin dans des tâches simples qui vous seront attribuées mais des tâches indispensables pour le bon déroulement de cette opération. On rappelle les postes à pourvoir : les inscriptions, des signaleurs, la gestion des 2 parkings au début, le ravitaillement mi-course et arrivée, les chronos, la récupération des dossards à l'arrivée et le marquage des temps, l'enregistrement informatique des temps.

Dès janvier, un document qui tiendra lieu d'engagement circulera.

Le nombre de coureurs pour l'édition 2016 : 206 duos inscrits.

A l'issue de la course, une fois tout rangé et emballé, tous les participants à cette opération partagent **un grand casse-croûte en commun**.

Sachez d'autre part que l'on recherche des partenaires et sponsors supplémentaires. Si parmi vous, vous avez des contacts, des idées ou bien par l'intermédiaire de votre entreprise.

Cette année, **un don** sera prévu à **l'inscription en faveur de Marc Montoya** l'un de nos anciens adhérents devenu tétraplégique suite à un accident de VTT. Marc doit réintégrer son domicile dans l'année et nous souhaiterions lui apporter une petite contribution destinée à son équipement.

Rappel : Réunion de la Commission Duo en Dombes mercredi 16 novembre à 20H.

3- Dates à retenir sur le 3ème trimestre :

Le club propose et planifie chaque année une Course Nature dans une région qui se veut attrayante. L'an dernier : le Trail de Tarentaise dans le Pilat sur un WE.

- Un **WE COMPETITION programmé sur mai**.

Les propositions de courses seront à l'étude début 2017 dès la sortie des calendriers de courses.

Les critères : région sympathique, course populaire, 2 ou 3 distances programmées pour qu'un maximum d'entre nous s'y retrouve. A partir de là, on se met en quête d'un gîte permettant d'accueillir tous les participants, famille bienvenue.

Inscriptions qui tiendront lieu d'engagement courant février après connaissance du projet arrêté.

- **le Marathon de Paris**, sont déjà inscrits : Nelly, Nathalie, Ghis, Laurent, Thierry, Jeanine

Par ailleurs, des courses locales seront communiquées régulièrement.

Fin juin: le **marathon des entreprises de Viriat** :

Objectif d'inscrire plusieurs équipes (de 6 coureurs) à cette course populaire.

– **Le Barbecue pour clore la saison fin juin-début juillet.**

L'an dernier le barbecue s'est déroulé sur la base nautique de St Didier le Désert – à la suite de la Galop'Ain courue à Mionnay. + de 40 participants à ce Barbecue. Le lieu reste à trouver pour l'année prochaine. Le club prend en charge le forfait boissons (apéritif, vin et café).

D'autre part, les initiatives de tous nous intéressent, aussi n'hésitez pas à les communiquer !

IV- RENOUELEMENT DU CA

Le CA compte 10 membres + les 3 entraîneurs Pascal, Yves et Marie-Jo)

Modification du CA : Sortante : Cécile Baldassarre
Entrants : Thierry Segura
Laurent Cannard

Le Conseil d'administration constitué de 11 membres est **voté** ce 14/10/2016,

avec comme nouvelle Présidente : Suzie Lecerf

Cécile Baldassarre remercie l'équipe du bureau pour le travail effectué comme l'investissement manifesté à ses côtés durant ces 8 années de fonction en qualité de présidente de Courir en Dombes. Alors que l'association est très active, elle est ravie et fière de passer la main à Suzie Lecerf. Suzie , qui nous communiquera prochainement la composition du nouveau CA.

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 22H00

Et c'est dans l'esprit amical et convivial qui caractérise notre club, que cette Assemblée générale s'est close en partageant le verre de l'amitié.

Cécile Baldassarre et le bureau

Adresse du nouveau site : www.courirendombes.fr
code : Courir01330