

ASSEMBLEE GENERALE



VENDREDI 13 OCTOBRE 2017

Ouverture de l'Assemblée Générale

Remerciements : élus, adhérents, les excusés.

- L'association « *Les Foulées Pélissannaises* » est régie par la « loi 1901 ».
- Seuls votent les membres à jour de leurs cotisations, au dossier complet (certificat médical + bulletin d'inscription renseigné + enveloppes + photos)
- Seuls peuvent être élus les membres de l'association.
- Une licence et une assurance complémentaire personnelle sont conseillées en cas d'accident.

Le Bureau:

- Président: Frank Favereau
- Trésorière: Aline Garofano - Adjoint: Ludovic Baudry
- Secrétaires: Yves Dufour et Patrick Wauquier

Le Comité Directeur:

- Mireille Dufour - Christine Favereau - Brigitte Helbecque
 - Eric Bierren - Jacques Didry - Jean-Pierre Valli
 - Sabine Louis, Michel Perrin et Alain Rabat (entraînements)
- ✓ Gèrent la vie de l'association:
- 1 réunion mensuelle en général.
 - Implication aux activités culturelles, sportives, périscolaires, sociales dans la Commune.
 - Effectuent les demandes de subventions.
 - Participent au challenge Terre de Mistral.
 - Préparent nos courses de septembre.
 - Organisent la sortie Club annuelle.
 - Animent les différentes commissions: entraînements, courses, festivités, informations.
- ✓ Préparent l'avenir et l'évolution de notre Club.

Ne pas oublier que ...

- Le bureau et le comité directeur sont des bénévoles à part entière.
- Nous faisons le maximum pour satisfaire l'ensemble des adhérents.
- Les Foulées Pélissannaises doit rester un Club de course à pied convivial, ouvert à tous.
- Tout adhérent s'engage à respecter les règles de sécurité, de bon fonctionnement et de respect du Club et des personnes.
- Je reste attentif à ce que « Les Foulées Pélissannaises » ne soit qu'un seul et unique groupe ou chacun doit le représenter avec respect, dans l'intérêt de tous.

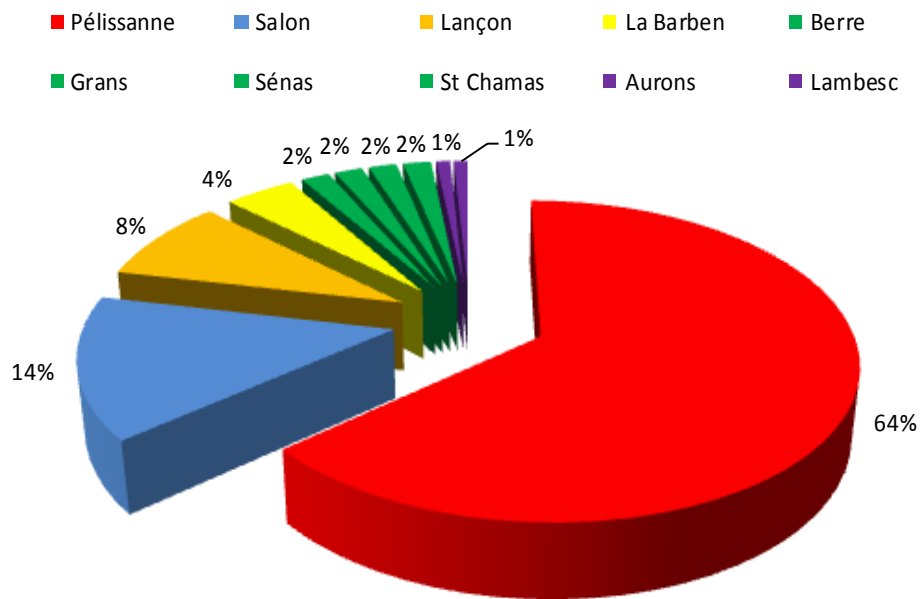
Compte-rendu moral

Les effectifs:

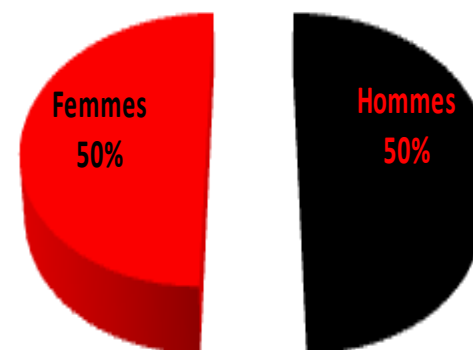
- 116 adhérents dont:
- 58 hommes - 58 femmes

Communes: Pélissanne 74 - Salon 17 - Lançon 10 - La Barben 5 - Berre/ Grans/ Sénas/ St Chamas 2- Aurons/ Lambesc 1

Répartition des adhérents par commune



**Répartition
Femmes / Hommes**



En résumé: 10 communes représentées; Les Foulées Pélissannaises est un Club référence dans le bassin du pays salonais.

Les entraînements: Patrick Wauquier - Eric Bierren: Michel Perrin-Sabine Louis-Alain Rabat

- Une pratique 12 mois sur 12.
- 6 créneaux horaires : lundi soir, mercredi matin et soir, jeudi soir (spécifique fractionnés ou colline) samedi matin 2 groupes.
- 2 entraîneurs diplômés + 3 bénévoles.
- Une alternance accélérations / footing sur 2 séances de novembre à mars.
- 2 tests VMA, 1 avant (novembre) et 1 après (mars) la période accélérations.
- De nombreux circuits très variés.
- Les étirements en fin de séance.
- L'effort d'intégration des nouveaux. Circuits adaptés en début de saison, entraînement « cool » du samedi matin.
- Quelques entraînements festifs (en fonction de la saison) fortement appréciés: au borie de Michel et Rose, au cabanon de Nathalie, la bière au siège l'été...

 Beaucoup de monde aux entraînements.

Indispensable et conseillé

- Avoir son dossier d'inscription à jour.
- Effectuer la 1^{ère} étape à allure lente pour l'échauffement.
- Retourner chercher les moins rapides à chaque étape.
- Faire les étirements pendant et après l'entraînement.
- Récupération active si vent ou grand froid.
- Faire les accélérations en période hivernale ainsi que les tests VMA.
- Faire les fractionnés le jeudi soir (ou sortie nature).
- Respecter l'horaire du départ des entraînements.
- Respecter le code de la route; faire très attention aux carrefours et lorsqu'on traverse la route.

Nous sommes nombreux donc

PRUDENCE !!!!

✓ Festivités: Mireille Dufour - Christine Favereau - Brigitte Helbecque

- ✓ Le 1^{er} janvier à la table d'orientation : 20 personnes.
- ✓ La Galette des Rois le 13 janvier: 70 personnes.
- ✓ Les repas tirés du sac mensuels entre 30 et 40 personnes.
- ✓ La sortie ski à Orcières 21 et 22 janvier: 40 personnes.
- ✓ La sortie Club à Ste Enimie (48) le 13 et 14 mai - 50 personnes.
- ✓ La sortie nocturne au Mont Ventoux nuit du 23 au 24 juin - 20 personnes.
- ✓ Le repas de fin de saison chez Nathalie (paella) 80 personnes.
- ✓ Pizzas du lundi 3 juillet: 72 personnes (des refus car réservation trop tard).
- ✓ Les courses du 17 septembre.
- ✓ La soirée de l'Assemblée Générale.

Bilan: C'est grâce à ce genre d'activités que l'on tisse des liens, que l'on apprend à mieux se connaître. Anciens et nouveaux doivent s'y sentir bien. Respectez les délais d'inscription pour éviter toute situation délicate à gérer (bus - repas - inscriptions courses - nuitée ...). C'est l'essence nécessaire pour assurer la vitalité et la longévité d'un Club.

Courses: Patrick Wauquier

- Challenge Terre de Mistral (TDM) représente 12 courses.
 - Salon (ACS , *La Foulée Salonaise, 10 km François Blanc*), La Fare, **Langon** , Grans, Velaux , La Barben, Langon Provence, Pélissanne , *Rognac* , Charleval.
 - *Le Thor* (courses offertes par le Club)
- Participation en groupes sur des courses longues distances
 - Sur route: Marathon - 100 km ...
 - Nature: Trail - Ultra Trail...
- Sortie Club Ste Enimie

BILAN:

- TDM: De nouveaux podiums sont venus enrichir le palmarès des Foulées Pélissannaises. Par contre, une lassitude à faire les mêmes courses se fait sentir.
- De plus en plus d'adeptes sur les courses natures avec de nombreux podiums, et aussi sur les courses longues distances. Le Club est mis en valeur tout au long de l'année sur l'ensemble du territoire et aussi à l'étranger.
- La sortie Club a permis à 50 coureurs marcheurs et supporters de visiter les trésors des Causses: le village médiéval de Ste Enimie, une randonnée pédestre dans les gorges du Tarn, la visite guidée de la grotte de l'Aven Armand et aussi, de goûter aux spécialités locales.

Les valeurs de partage, de plaisir, d'amitié doivent perdurer.

Communication: L'ensemble du bureau

- Des articles et photos envoyés à la presse pour faire connaître notre Club et nos activités.
- Site internet. Des articles résumant l'actualité, mais aussi les entraînements, les courses, les manifestations organisées par le Club consultables sur le calendrier.
- Mails envoyés régulièrement pour annoncer les événements à venir.
- Le site Facebook
- Sans oublier les rappels oraux (lors des entraînements ou repas).

Implication du Club dans la Commune:

- Don du sang, second cette année sur le challenge Eric Villette. C'est un de mes objectifs que d'accomplir cet acte de générosité pour aider les malades à guérir ou sauver des vies.
- Aide à l'organisation de la course du Raid Aventure Pélissanne.
- Aide et participation aux autres associations.
- Sortie pédagogique dans les collines Pélissannaises en partenariat avec l'Espace Jeunes.
- Participer à la marche rose (lutte contre le cancer du sein).
- Participation à Pélissanne Boulègue. Moment agréable et important pour la promotion de notre discipline et pour faire plus ample connaissance avec d'autres associations. Chaque année de nouvelles personnes adhèrent à notre Club.
- Participation au Téléthon.
- La Soirée des Sports. En fonction des critères définis par le Comité des sports, nous tenons à mettre à l'honneur: 1 entraîneur ou éducateur, 1 dirigeant ou 1 personne impliquée dans la vie associative de notre Club et 1 sportif. C'est très difficile de choisir parmi tant de prétendants, mais c'est la règle. Je la trouve un peu restrictive, mais je l'accepte.

La 34^{ème} édition des courses du 17 septembre 2017

- 2 courses enfants: 2 km poussins, 3 km benjamins & minimes. Etroite collaboration avec le Pélican Athlétisme présidé par Daniel Bousquet, grand merci à lui (46 coureurs).
- 1 randonnée pédestre de 10 km. 30 participants
- 2 courses adultes: 10 km (481 coureurs classés) et 21,5km (283 coureurs classés), soit 764 coureurs adultes classés. Total de tous les participants classés 840. Total des inscrits: 860.
- Parcours du 10 km et du 21,5 km modifié (descente d'Aurons) très appréciés des coureurs.
- Une organisation générale sans problèmes majeurs et à la réactivité très efficace de ses bénévoles: environ 110-120.
- Une reconnaissance unanime concernant la qualité des prestations: accueil, parcours, chronométrage, dotations, récompenses, ravitaillements, tombola gratuite ...
- Nous sommes classés 2^{ème} du challenge qualité des courses hors stade des BDR (sur 130 environ) pour la seconde fois consécutive. Pas de classement cette saison car pas assez de clubs impliqués dans l'attribution des votes.
- Un buffet d'arrivée varié, copieux et de qualité et le repas d'après course festif.
- Des compliments faits par monsieur le Député des BDR, Jean-Marc Zulesi et Madame Françoise Fernandez, 1^{ère} adjointe, représentant Mr Montécot, Maire de Pélissanne.
- Une exposition photos (Vincent Artunédo).
- Et un animateur au professionnalisme reconnu et aussi très impliqué dans la vie sportive et culturelle de son village: Kamel Amiri

En résumé:

Du beau temps, des coureurs heureux. Notre manifestation s'est déroulée, comme à son habitude, dans une ambiance festive et amicale. Vous comprenez la nécessité de votre présence lors des 2 réunions préparatoires afin d'éviter tout dysfonctionnement et de répartir de façon équitable toutes les tâches (sympa et moins sympa).

Tout le monde a donné le maximum: marquage-fléchage (mention particulière), ravitaillements, sécurité, inscriptions, accueil, exposition photos, chronométrage, récompenses, dotations et l'animation.

Bien sur, il y a toujours des petits points à améliorer: respecter l'heure du départ du 3 km, fléchage du lieu des départs des courses et des parkings depuis la périphérie du village. Rien de bien méchant.

C'est grâce à l'addition de toutes nos compétences que nous sommes devenus une référence des courses hors stade des Bouches du Rhône (sur environ 130).

Je tiens à préciser que les lieux naturels n'ont subi ni dégradation, ni pollution grâce à la grande vigilance des personnes sur place.

L'effort d'une attention particulière à la protection de l'environnement (gobelets en carton bio dégradables sur les ravitaillements courses et ceux réutilisables en dotation pour le ravitaillement final) a été fort remarqué et cité en exemple par l'ensemble des participants.

J'adresse un immense merci aux membres et conjoints de l'association, aux bénévoles extérieurs, aux bikers Road and Rock, aux cyclistes ouvriers des courses, au Département, à la Réserve Communale de Sécurité Civile (RCSC) de La Barben et Aurons, aux pompiers de Pélissanne, aux Maires de Salon, d'Aurons et Vernègues qui nous ont autorisé la traversée de leur Commune, au personnel de l'Ordre de Malte, au Maire de Pélissanne pour son soutien (infrastructure, personnel, subvention) et à nos généreux donateurs.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier:

- Les membres du Bureau et du Comité Directeur pour leur travail, leur implication. Cela a été pour moi un plaisir de coopérer en votre compagnie.
- Brigitte Helbecque pour son investissement sur les sorties Club
- Sabine Louis, Michel Perrin et Alain Rabat (prise en charge des groupes aux entraînements)
- L'ensemble du Club pour sa participation et son engagement lorsque j'en avais besoin.
- La Municipalité pour ses différentes aides: infrastructures (salles Tacher pour étirements et repas mensuels - complexe Malacrida pour les courses), le personnel (Police Municipale, agents administratifs, techniques, la Communication) et financières.
- Le Département pour son aide financière
- Tous les donateurs et sponsors pour l'organisation de nos courses le 3^{ème} dimanche de septembre.
- Et tous les bénévoles extérieurs qui adhèrent à nos valeurs.