

# **Compte-rendu ASSEMBLÉE GÉNÉRALE A.J.P.C du 13/12/2013**

**Salle Edgard PISANI Lycée agricole à 20h30**

## **ORDRE du JOUR**

- Accueil des participants, remerciements
- Présentation du conseil d'administration
- Annonce de l'ordre du jour

### **Le mot du Président**

#### **I. Rapport Moral (concerne la saison passée, 1er Septembre 2012 au 31 Août 2013)**

1. Rappel des valeurs de l'Association
2. Le rapport avec l'environnement sportif
3. Reconnaissance envers les bénévoles
4. Nos structures sportives et les encadrants
5. Les effectifs de la section Jogging
6. Les effectifs de la section Marche nordique

#### **II. Rapport d'activité**

1. La galette 2 février 2013 à Villiers le Sec
2. La journée rencontre Joggeurs, marcheurs à Villiers sur Suize
3. La soirée brochettes à Chamarandes
4. Le forum des Associations 7 septembre 2013
5. Les sorties loisirs de la section Marche nordique
6. Les sorties compétition de la section Jogging

#### **III. Rapport Financier**

#### **IV. Rapport d'orientation (avec approbation)**

1. La cotisation pour la saison 2014/2015
2. La participation aux championnats de Haute Marne de cross
3. La soirée galette du 25 janvier 2014 à Villiers le sec
4. La préparation des épreuves de printemps
5. La sortie annuelle groupée joggeurs/marcheurs
6. Les sorties organisées (non compétiteurs/ marcheurs)
7. La rencontre joggeurs/marcheurs à Villiers sur Suize
8. La soirée brochettes de fin juin
9. Formation des encadrants

#### **V. Les élections du tiers sortant**

#### **VI. Questions diverses**

1. La saisie des résultats
2. Notre site internet, son évolution
3. La sécurité en ville (chasubles et code de la route)
4. Achat des maillots du club
5. Les séances d'entraînement jogging

#### **VII. Palmarès sportif**

Remise des récompenses

#### **VIII. Clôture de la séance et pot de l'amitié**

## I. RAPPORT MORAL DU PRÉSIDENT

1. Rappel des valeurs de l'Association mises en évidence et entretenues grâce aux bénévoles
2. Le rapport avec l'environnement sportif
3. Nos structures sportives et les encadrants

### 1. Les valeurs et les bénévoles

Définie à l'origine comme Association de « sports loisirs », l'AJPC l'est en effet, mais est bien plus encore.

Nous avons créé un groupe qui défend des valeurs d'amitié, de sympathie, d'entente, un groupe qui accueille des hommes et des femmes à la recherche d'aide morale, technique et physique.

Il semblerait, au vu de nos effectifs, sans cesse grandissants, que nous ayons réussi.

Les joggeurs affluent pour le plaisir dans un premier temps. Ils goûtent un jour à la compétition, ce n'est pas leur truc mais ils restent chez nous pour le plaisir. D'autres y goûtent et y reviennent.

Les marcheurs, timides les premières années, ont par le « bouche à oreille » eu connaissance d'une association qui proposait de nombreux créneaux pour un sport nouveau, actuellement très médiatisé, que nous nous efforçons de rendre convivial, accueillant mais aussi sportif.

Voilà, c'est cela l'AJPC, c'est cela que nous entretiendrons, que vous appréciez, cette participation sans contrainte, sans interdiction, cette interconnexion entre nos deux sections jogging et marche nordique. Avec pour seule obligation : la sécurité pour la santé.

### 2. Le rapport avec l'environnement sportif.

Nous avons souvent été moqués : « vous ne gagnez pas souvent de courses », nous disait-on. Tout d'abord c'est faux et ce n'est pas notre objectif principal, même si nous sommes très heureux des excellents résultats enregistrés.

Ensuite, les organisateurs de courses sur routes sollicitent et attendent notre participation sur leurs épreuves.

- En marche nordique, le club concurrent nous traitait de « promeneurs de bâtons ». Et bien qu'il vienne. Dernièrement par l'intermédiaire de la presse, il nous sollicite pour une éventuelle participation à l'organisation d'une épreuve.

- Le comité Haut Marnais d'athlétisme organise pour nous, lors des championnats départementaux de cross, le 12 janvier à 10 heures à Chateaufvillain, une épreuve de marche sur 2 parcours, 7 et 10kms, à allure libre et sans classement bien sûr, « pour te faire de la publicité » m'ont-ils dit. En leur disant que nous n'avions pas besoin de publicité, ils furent étonnés.

- Le VCCR avec Yveline, notre camarade de marche, sollicite notre participation sur une épreuve qu'ils organisent en mars.

- Nous sommes reconnus par la ville de Chaumont, qui très régulièrement m'invite à des réunions de concertation, d'organisation. Ils m'ont demandé de proposer 4 adhérents méritants, à une remise de distinction par l'office des sports de la ville.

C'est fait, mais je ne vous dirai pas encore qui !

### **Comment sommes-nous parvenus à ces résultats et à cette reconnaissance ?**

Comme dirait ma grand-mère, ce n'est pas par l'opération du Saint Esprit !

C'est par votre concours, mesdames et messieurs les bénévoles, c'est grâce à votre disponibilité, votre sympathie, à vos qualités morales et physiques.

C'est vous, comme les 14 millions de bénévoles, qui œuvrent dans le paysage associatif français, qui s'impliquent dans des domaines d'activité divers. Vous vous sentez utiles et faites quelque chose pour autrui. Ceci est votre moteur.

Nul ne peut passer sous silence le rôle de formation, de prévention et d'éducation complémentaire que vous remplissez.

Comment récompenser cette noblesse que représente le don de son travail et de son temps de loisirs pour les autres et pour la vie associative ?

**Il s'agirait de faire un geste de justice et de reconnaissance.**

**Il s'agirait de créer l'exemple afin de susciter des vocations de bénévoles, notamment chez les jeunes.**

Mais les jeunes sont rares chez nous, il nous reste à susciter des vocations chez les moins jeunes, nombreux chez nous. **Mais comment ?**

Etre bénévole c'est certainement une vocation, j'ose croire que ce n'est pas le petit cadeau que nous allons remettre tout à l'heure à nos bénévoles, qui suscitera cette vocation.

### 3. Nos structures sportives et les encadrants : Comment sommes-nous structurés ?

#### 3.1. Les joggeurs :

Si vous consultez le tableau à l'affichage, vous y trouverez 4 ou 5 groupes suivant les journées.

- 1) Groupe 1 : 45' en endurance fondamentale, encadré par Raymond qui regroupe des débutants, des convalescents et des gens moins intéressés par la compétition qui courent pour le plaisir et la santé.
- 2) Groupe 2 : 1h endurance fondamentale encadré par Francis, Jean Marie ou quelqu'un d'autre, composé de joggeurs, compétiteurs ou non. Séance qui peut faire partie d'un plan de préparation ou non.
- 3) Groupe 3 : Encadré par Daniel, travail fractionné en vue de préparation à compétition. Peut être suivi par des non-compétiteurs en quête de progression.
- 4) Groupe 4 : Travail en côtes encadré par Karine. Travail foncier, en général, en début de plan de préparation à la compétition.
- 5) Groupe 5 : Celui des tous débutants, qui à l'initiative d'Anne Marie, se retrouvent une fois dans la semaine, le lundi, pour vraiment entrer lentement, agréablement dans la famille des joggeurs.

#### 3.1 Les créneaux :

Trois rassemblements dans la semaine, les lundis, mercredis et vendredi à 18h15 pour partir à 18h30, sur le parking Weldom en hiver et au Corgebin en été. Sans oublier la sortie du dimanche matin dans le cadre d'une préparation de compétition. En dehors de cet objectif se déroulent aussi des rassemblements non encadrés par l'AJPC, au Corgebin (parking de la fontaine Ste Libère) à 9h30.

#### 3.2 L'encadrement :

##### **L'encadrement, qu'il faut féliciter et remercier, n'est pas suffisant en jogging.**

Si parmi vous, il y en a, j'en suis sûr, si certains acceptaient, non pas de diriger un groupe, mais d'aider le titulaire et parfois peut être de le remplacer, exceptionnellement, en cas d'absence.

Aider ça veut dire quoi ? Simplement accompagner ce groupe trop important (parfois des groupes de 50) c'est beaucoup trop. C'est dangereux et inefficace.

Il faut dans ce cas être deux, un au devant, un aux arrières avec un gilet de même couleur. Vous vous mettez d'accord sur le parcours et vous procédez, si nécessaire, au cours de la séance à une scission en fonction des niveaux. Dans un groupe de 50, il y a forcément des différences de niveaux.

Sur le tableau à l'affichage vous pouvez vous porter volontaire pour le groupe de votre choix. Soit comme remplaçant soit comme accompagnateur.

Si vous êtes nombreux, on pourra instaurer un tour de façon à ne pas être toujours de faction. C'est ce que nous faisons en marche nordique pour le groupe 3

Nous sommes 5 à permuter. Chacun sa semaine.

#### 3.3 Les effectifs de la section jogging :

Patrick qui remplace Armelle va vous présenter les effectifs de l'année écoulée et les prévisions sur la saison 2013/2014 qui vient de commencer au 1<sup>er</sup> septembre.

Nous avons relevé sur nos listings au 31 août : 158 adhérents dont 71 femmes (45%) et 87 hommes (55%).

**Ces 71 femmes se répartissent de la sorte :** 1% de moins de 20ans ; 24% de 20 à 39 ans ; 66% de 40 à 59ans ; 5% de 60ans et plus.

**Les 87 hommes :** 4% de moins de 20 ans ; 13% de 20 à 39 ans ; 63% de 40 à 59ans ; 9% de 60 et plus.

A noter que 26,5% de ces adhérents viennent de l'extérieur de Chaumont/Brottes.

En ce qui concerne cette saison, nous avons déjà 140 inscrits soit 61 femmes (43%) et 79 hommes (57%).

En jogging, ces chiffres sont fluctuants car nous accueillons des coureurs pendant toute l'année, contrairement à la marche nordique qui, dès le 1<sup>er</sup> novembre, bloque ses entrées.

A noter aussi qu'une dizaine de marcheurs pratiquent aussi le jogging.

### 3.4 Les marcheurs nordiques :

Après 2ans et demi de fonctionnement, notre section tourne à bâtons rompus. Les groupes deviennent plus importants, la participation aux sorties est donc plus motivante, et pour les marcheurs et pour l'encadrement.

Comme en jogging, nous avons des groupes de différents niveaux, selon les qualités physiques, selon l'âge et selon aussi le désir de chacun.

- 1) Groupe 1 : Allure dite « sportive », marcheurs d'un très bon niveau, très expérimentés et endurants, dont le rythme s'élève au fur et à mesure des sorties. La vitesse n'est pas l'objectif principal, mais, comme en jogging, elle vient avec la pratique, avec l'application que l'on prend à assimiler les bons gestes.
- 2) Groupe 2 : Allure dite « brûleuse de tissus adipeux » marcheurs de bon niveau, comme les joggeurs, ils ne sont pas là pour faire de la compétition mais pour se faire plaisir à leur rythme.
- 3) Groupe 3 : Allure dite « de confort et de santé » marcheurs limités en rythme, sortis de l'initiation, ou marcheurs à qui un médecin a recommandé la marche nordique pour une remise en forme physique ou psychologique, une convalescence, un refus de la sédentarité qui sont là, non pas pour « promener les bâtons », mais se faire plaisir à travailler avec les bâtons à un rythme qui leur convient.
- 4) Nous avons le groupe d'initiation en fonctionnement pendant une dizaine de semaines. Nous avons terminé la session 13/14 et ne prenons plus d'inscription pour l'initiation jusqu'en septembre 2014.
- 5) Nous avons aussi un groupe restreint, qui fonctionne certains jeudis soir et que l'on a nommé « Le speed walking » : 1h30 de marche intense et musclée sous la houlette de Catherine. Il faut prendre contact avec elle pour les RDV.

### Les créneaux de la marche nordique :

Cinq créneaux encadrés plus un non encadré par semaine permettent à tous les intéressés, actifs et non actifs, de pratiquer ce sport :

<b>Saison hivernale : 30 septembre au 1er Avril</b>			
<b>Les séances durent 1h30 à 2h30.</b>			
<b>Jours</b>	<b>Horaires</b>	<b>Lieux</b>	<b>Groupes</b>
<b>Lundi</b>	14h15/30	Salle des fêtes Brottes	1+2
<b>Lundi</b>	18h15/30	Place A Briand Chaumont	1+2+3
<b>Mercredi</b>	18h15/30	Place A Briand Chaumont	1+2
<b>Jeudi</b>	14h15/30	Corgebin. Parking de la fontaine Ste Libère	1+2+3
<b>Jeudi« speed walking »</b>	18h15/30	Corgebin. Parking de la fontaine Ste Libère	1 contacter Catherine

<b>Samedi</b>	9h15/30	Corgebin. Parking de la fontaine Ste Libère	1+2
<b>Dimanche</b>	9h30	Corgebin. Parking de la fontaine Ste Libère	Non encadré

### **L'encadrement de la marche nordique :**

On peut distinguer 2 sortes d'encadrement :

**L'encadrement technique**, formé soit officiellement, soit sur le tas qui est chargé d'initier les nouvelles recrues en septembre/octobre. Ensuite, il encadrera les groupes tout au long de l'année.

Avec **Catherine Matras** : formation d'**initiateur** ;

Avec **Daniel** : formation suivie sur le tas.

Comme en jogging, il nous arrive d'accueillir plus de 50 marcheurs sur les créneaux de l'après-midi. Le jeudi nous avons trois groupes à encadrer, nous pouvons assurer 2 encadrants par groupe. Le moindre désistement devrait créer problème. Mais non ! Nous avons la chance d'avoir dans ce groupe des gens très motivés qui se portent volontaires et qui acceptent d'accompagner un groupe notamment pendant la période d'initiation et pendant les vacances. Ces gens sont notre encadrement d'accompagnement, formé sur le tas, que nous remercions chaleureusement.

### **Les effectifs de la marche nordique :**

Nous avons enregistré sur nos listings au 31 août 2013, **163 adhérents** dont 137 femmes soit 84,05% et 26 hommes soit 15,95%. Les % H et F sont similaires à l'année précédente.

11 inscriptions en plus par rapport à 2012. C'est pas énorme mais à savoir qu'en 2013 nous n'avions assuré qu'une session d'initiation.

Ces 137 femmes se répartissaient en 0,7% de moins de 20 ans, 2,9% de 20 à 39 ans, **54% de 40 à 59 ans** et 42,3% de 60 ans et plus.

Ces 26 hommes : 7,6% moins de 20ans, 0% de 20 à 39, 46,2% de 40 à 59 et 46,2% de 60 et plus.

On notait la présence de 18 couples, dont 24 H et 12 F (je plaisante)

Sur ces 163 adhésions, 84 sont des renouvellements d'adhésion (52%) et 79 des nouvelles.

Taux de renouvellement assez bas, trop bas. Allons-nous pouvoir les maintenir chez nous ? Quelle en est la raison ?

Certainement dû au taux de gens venus de l'extérieur 33%, venus de même très loin comme Frécourt, Rennepont, Arc .....

Pour info : Actuellement nous venons d'atteindre le cap des 200 dont 165 F et 35 H dont 25 couples.

Il semblerait que nous ayons réussi à maintenir, tout du moins pour cette année, une grande partie de nos effectifs de l'an passé, puisque nous enregistrons 113 renouvellements (56,5%) et 87 nouvelles adhésions.

On peut penser que tous ces gens qui renouvellent ont été satisfaits de nos services au cours de la saison passée.

Voilà. Avez-vous des questions au sujet de ces effectifs ?

**Avez-vous des questions concernant ce rapport moral ?**

Aucune question.

## **II. RAPPORT D'ACTIVITÉ**

### **1. La galette**

En janvier 2013 à Villiers-le-sec, 210 participants ont passé une très agréable soirée. Le rangement et nettoyage de la salle que nous avons programmé dimanche matin à 10 h, s'est très bien déroulé grâce à une trentaine de volontaires courageux. Nous avons terminé ce rangement par un brunch très copieux. A saluer aussi bien sûr, ceux et celles qui ont préparé la salle le samedi après-midi.

Anne Marie va vous donner le résultat financier de cette soirée.  
« 1245 euros de bénéfice ». 1472 euros l'an passé.

## **2. La rencontre joggeurs et marcheurs à Villiers-sur-Suize.**

Fin juin, Francis AUBRY et son épouse, aidés de Catherine CLERC et Francis VOIRIN, nous ont une nouvelle fois reçu à Villiers sur Suize. Malgré un soleil éteint et un vent à écorner un coureur, la participation fut importante ainsi que la prise du repas en commun sous des tentes installées par Francis. L'apéritif et les grillades offerts par l'AJPC mais préparés par nos hôtes dans un cadre idyllique, étang bordé de pins, baignade, bain de boue, jeux de boules etc...eurent beau succès. Merci Jacqueline, Catherine et aux deux Francis pour votre générosité et votre énorme travail fourni.

## **3. La soirée brochette fin juin**

Soirée fraîche à Chamarandes mais très agréable. 80 participants, ont festoyé et dansé dans la salle au son d'une chaîne, jusque tard dans la nuit.

## **4. Le forum des associations**

En septembre 2013, ce fut une après-midi très prolifique pour notre association, pas mal de nouveaux en jogging et beaucoup en marche. On a beau se dire que l'on n'a pas besoin de publicité, mais ce forum est incontournable et nous tenons cependant à garder cette vitrine de façon à maîtriser quelque peu la concurrence, en conservant un lien avec la population. Merci aux bénévoles présents cet après-midi et à ceux qui sont passés nous rendre visite.

## **5. Les sorties loisirs marche nordique.**

Les compétitions marche nordique n'existent pas encore dans la région et ne sont pas véritablement notre objectif actuel. Mais nous avons Catherine qui organise, magistralement, des sorties sur un week-end, dans les Vosges, Jura ou Alpes (surtout). Elle organise l'hébergement, le ravitaillement et bien sûr la randonnée.

Il y a eu une sortie raquettes à Samoëns. Une autre sortie marche et jogging pour quelques uns sur un long week-end (5jours) à Samoëns. Certains et certaines ont dévalé les torrents, le rafting. Mais quelle trouille ! Le lendemain j'ai vu le moniteur, il m'a dit avoir mis deux heures à nettoyer les bateaux.

C'est toujours, certes fatigant, mais inoubliable. Si jusqu'à maintenant on ouvrait ces sorties aux marcheurs confirmés, nous envisageons d'en organiser pour tous. On en reparle tout à l'heure

## **6. Les sorties compétitions jogging**

Nous avons projeté une sortie **jogging et marche nordique au Poupet** le 23 mai, les candidats n'étant pas assez nombreux, nous l'avons annulée : 8 coureurs et 10 marcheurs. C'est certes une très grande course de côtes pour ceux qui aiment. En apparence ils sont très peu à aimer. C'est surtout une sortie à faire en petit comité. Nous serons plus attentifs à l'avenir pour choisir nos sorties de groupe.

Pour compenser cette annulation nous avons rejeté notre dévolu sur le semi marathon du Lion à Belfort le 22 septembre où l'AJPC a affrété un bus et emmené une quarantaine de coureurs et accompagnateurs (aux frais de l'AJPC).

Vous avez participé à d'innombrables compétitions cette année encore :

Philippe a collecté pas mal de résultats, soit grâce à ceux récupérés sur les lieux de la course, soit par internet pour certaines épreuves, soit par notre site. Mais là vous êtes encore trop peu nombreux à utiliser ce service, surtout pour les épreuves que vous faites loin d'ici.

Cette façon de communiquer vos résultats nous est très utile en fin d'année pour monter ce palmarès. Indiquer la perf mais aussi le classement scratch et dans sa catégorie.

Les courses les plus fréquentées par l'AJPC ont été : la corrida du JHM à Chaumont avec 79 noms relevés ce qui donne : + de 11% des participants, c'est énorme. Là vous avez encore récupéré le challenge du nombre : 200€.

Les boucles de Bologne avec 45 participants ce qui donne 14,5%. Ils n'ont pas à se plaindre. Mais aucun challenge.

Les résultats acquis sur ces épreuves et sur une quinzaine d'autres dans la région, ont été très bons. On a beau nous dire que l'on ne gagne jamais, c'est faux.

On a relevé une dizaine de première place dans les classements par catégorie, des places de second et de troisième.

En trail, Laurent TURQUETTI, un grand adepte de cette discipline a glané des premières, secondes et troisièmes places.

Dans les épreuves qualificatives sur 10, semi et marathon, nous avons enregistré 20 performances qualificatives aux championnats de France.

Vous aurez plus de détails à la lecture du palmarès.

Il faut aussi tenir compte maintenant de la diversité des épreuves auxquelles vous participez :

Les trails, les bike and run (Armelle et Christelle 1ères départementales, les cross et aussi les triathlons. Si cette constellation d'épreuves vous satisfait, vous motive, vous incite à vous dépasser, et bien tant mieux ! N'est ce pas l'objectif n°1 recherché par notre association ?

**Voilà. Avez-vous des questions concernant ce rapport d'activité ?**

Aucune question.

**Nous vous proposons d'adopter ce rapport d'activité à main levée.**

Voix contre : 0            Abstention : 0            Voix pour : 112

Rapport adopté : OUI            A l'unanimité : OUI

### III. RAPPORT FINANCIER

**Anne Marie** va vous présenter le rapport financier et vous le validerez par votre vote si vous reconnaissez une gestion exacte et régulière.

Bénéfice globale de l'exercice au 31/08/2013 : 2757 euros.

La différence s'explique par le fait que durant cet exercice il n'y a pas eu de déplacement.

En effet, durant l'exercice 2012, nous avons été à Crest et en 2013 le déplacement pour faire la course du Lion de Belfort (sept 2013) était après la date de clôture de l'exercice.

#### **RECETTES :**

Adhésions : 4075 euros

Prix 10 KM JHM: 200 euros.

Bénéfice de la galette : 1245 euros

#### **DEPENSES :**

Achat caméscope : 263 euros

Fournitures administratives : 137 euros

Frais sorties (barbecue, Villiers) : 677 euros

Achats trophées, cadeaux, fleurs événements familiaux : 468 euros

Assurance : 245 euros

Adhésion OMS : 188 euros

Situation de la trésorerie au 31 aout 2013 : + 8470 euros.

**Questions ?** Aucune question.

**Nous vous proposons d'adopter ce rapport d'activité à main levée.**

Voix contre : 0          Abstention : 0          Voix pour : 112

Rapport adopté : OUI          A l'unanimité : OUI

**Voilà, le compte rendu de l'année est terminé et comme promis, nous allons remettre, non pas une médaille, mais un petit cadeau à nos bénévoles.**

- Nos administrateurs, il est de bon ton de commencer par les dames :  
Armelle, secrétaire. Karine, secrétaire adjointe. Anne Marie, trésorière.  
Cristelle et Catherine, administrateurs.  
Raymond, président d'honneur. Dominique, Patrick et Francis administrateurs.
- Ensuite nos encadrants, accompagnateurs et ceux qui aident au bon fonctionnement du groupe :  
Véronique LESAGE, Catherine CHAILLAUD, Claudie JOB, Martine DESCHARMES, Corinne HUMBERT. Philippe HADERER, JM DESCHARMES, Rémy CHAPTINEL, Lucien FORTUNATO, Guy BERNARD, Philippe CONTET, Abel MOLINA, Guy CHAILLAUD, William RUOS.
- A ceux qui entretiennent la cohésion de notre groupe en organisant le rassemblement marcheurs-coureurs à Villiers sur Suize. Francis AUBRY et son épouse Jacqueline, et Catherine CLERC.

#### **IV. RAPPORT D'ORIENTATION**

C'est en fait l'énumération et la description de nos projets d'organisation, de compétitions, de modifications pour la saison à venir et pour certaines nous vous demanderons votre approbation à main levée.

##### **1. La cotisation pour la saison 2014-2015**

Pour la prochaine saison, la cotisation individuelle reste à **15€** ainsi que la cotisation par couple actuellement à **25€**.

Voix contre : 0          Abstention : 0          Voix pour : 112          Unanimité : OUI

##### **2. La participation aux championnats de Haute Marne de cross**

C'est une épreuve en général très peu fréquentée par nos compétiteurs. Cependant, cette année elle se déroule dans le parc à Chateaufort le dimanche 12 janvier. Le cross est générateur d'un excellent travail foncier pour les épreuves de printemps. Vous avez déjà un avant goût avec la corrida de Bologne fin décembre.

De plus cette année, le comité de Haute Marne propose deux parcours de Marche Nordique (7 et 10kms). Ce n'est pas une compétition mais un parcours libre. J'ai donné notre accord pour notre participation le matin à 10h et pour une aide éventuelle à l'installation le samedi après-midi. Marcheurs et coureurs bloquez cette date et soyons nombreux.

##### **3. La soirée galette du 25 janvier 2014 à Villiers le Sec**

C'est une soirée qui remporte toujours un franc succès populaire, peu de bénéfice et beaucoup de travail. Nous allons **limiter les inscriptions à 220**.

**Attention** il n'y aura pas d'inscription de dernière minute. Dès les invitations lancées (début décembre), inscrivez-vous auprès de Karine (Joggeurs) ou Daniel (marcheurs) en versant la participation. Il y aura bien sûr jusqu'au 15 décembre une priorité pour les adhérents et leurs invités. Inscrivez correctement le nom de vos invités sur le bordereau. C'est tous les ans un gros problème à l'entrée parce qu'il y a des négligences. En cas des absences, prévenez et indiquez le nom des remplaçants. Si pas de remplaçant, nous encaissons le montant de la participation. Est-ce bien clair ? Après le 15 nous ouvrons la participation aux gens de l'extérieur.

Nous avons apporté une petite modification dans le déroulement de cette soirée : A partir de 20h, service d'un copieux apéritif. On danse. Vers 22h galette avec champagne (champagne non offert).

Tombola gratuite. On danse et après minuit petit encas pour ceux qui ont faim et on re-danse jusqu'au matin.

La préparation de cette soirée ne pose jamais de problème, nous demandons votre aide, vous êtes là pour nous aider le samedi après-midi, nous vous en sommes reconnaissants. Pour le service idem vous êtes encore là.

Pour le rangement et le nettoyage, nous procédons de la façon suivante :

Après le travail de service et un peu de débarras sur les tables après l'encas de minuit, tout le monde ira au lit à la clôture vers 4 heures.

A 10h30 le dimanche matin, retour à Villiers le Sec pour le rangement par les volontaires. A la fin du rangement, le travail bien fait, l'AJPC vous offrira le buffet.

Ce sera encore une occasion de passer un bon moment ensemble.

#### **4. Les compétitions de printemps**

Traditionnellement vous êtes plusieurs à vouloir participer au marathon de Paris (06/04/2014), pour lequel vous devez être déjà inscrit. Nous commencerons la préparation début janvier pour 14 semaines de préparation spécifique. Celle-ci conviendra aussi pour Annecy le 20 avril ou Lyon date très proche. Un petit reproche cependant je suis incapable de vous dire qui est inscrit au marathon de Paris sauf un ou deux !

Cette même période est aussi celle des premiers semi de l'année qui sont aussi inclus dans la préparation marathon.

Je rappelle que cette préparation peut être suivie par tous ceux qui veulent préparer des compétitions sur 10 ou semi en début d'année. Seront simplement aménagées, les séances spécifiques marathon (3000, 4000, 5000) et les longues sorties du dimanche. Je vous parlerai un peu de la VMA tout à l'heure, chacun travaille en fonction de cette VMA, alors cessez de penser, de croire que se sont des séances très dures au dessus de vos compétences.

Nous pourrons dans quelques temps vous présenter le calendrier de vos épreuves favorites pour l'année prochaine. Mais d'ores et déjà le calendrier de Haute marne est sorti.

A noter le marathon du Der qui est en fait une épreuve ouverte à tous puisque cette distance de 42km195 peut être couverte par équipe de 4 = 3fois10 + 11,195. Par équipe de 2 soit chacun un semi ou alors individuellement. Nous aimerions faire de ce jour, une grande sortie AJPC avec le plus possible de participants. Pourquoi pas un bus !

#### **5. La sortie de printemps groupée marcheurs/coureurs**

Ce n'est pas évident de trouver une compétition qui regroupe coureurs et marcheurs, comme nous avons trouvé dans la Drôme. C'est souvent trop loin alors trop de bus.

Nous avons donc pensé avec Catherine à un week-end prolongé de 4 jours les 1<sup>er</sup> ou 8 mai, (seuls disponibles), à Samoëns non pas en compétition mais en stage de préparation peut on dire.

Ce serait un stage de Trail ou course en montagne pour les joggeurs. Encadré par Jean-Louis, le gérant du gîte ou nous serions hébergés et par Fabrice que nous connaissons, qui entraîne les meilleurs jeunes coureurs du département.

Catherine bien sûr encadrerait les marcheurs, pas besoins de rappeler ses capacités.

Si le nombre de participants est suffisant, nous prenons un bus aux frais de l'AJPC sinon nous pratiquerons le covoiturage indemnisé.

Le montant de la 1/2pension complète est très raisonnable, moins de 35€ par jour et par personne (41€ pension complète).

Voilà un sujet de réflexion, qui à notre avis (celui du comité) est très intéressant.

**Votre avis ?** Pas d'avis prononcé.

#### **6. Les sorties marcheurs encadrées par Catherine**

D'autres propositions de sorties par Catherine :

- une sortie raquettes sur un week-end prolongé : 14, 15et 16 mars à Samoëns.
- une sortie marche sur un week-end en juin dans la vallée de l'Ouche. Hébergement en gîte, 15 places max. En plus ce n'est pas très loin, 1h30 de voiture.

## 7. La rencontre joggeurs/marcheurs à Villiers sur Suize.

Elle est au programme en juin sur proposition de nos hôtes Jacqueline et Francis AUBRY que nous remercions d'avance. Au vu du calendrier des courses, on peut la fixer le 22 juin (à confirmer). Même principe : l'AJPC offre l'apéritif et la grillade pour tous, cette année j'ai entendu parler de jambon cuit à la braise, fameux. Vous apportez vin, entrée et dessert. Et nos hôtes aidés de Catherine et Francis font tout le travail.

Voilà deux ans que le temps ne nous est pas favorable, ça ne peut pas durer. Mais ceci ne nous empêche pas de passer une journée formidable.

## 8. La soirée brochettes de fin juin

Prévue au programme un vendredi soir fin juin (27 juin ou 4 juillet), organisée en partie par Raymond, l'AJPC offre l'apéritif, vous apportez votre panier. Restera à définir la date. Soirée musicale et agréable juste avant les vacances.

## 9. Formation des encadrants.

En première partie tout à l'heure, on a fait le constat d'un manque d'encadrant en jogging, moins flagrant en nordique.

En Jogging comme en marche on se doit de distinguer deux types d'encadrant :

- L'encadrant accompagnateur à qui on ne demande pas de connaissance technique et pédagogique particulière. Il doit cependant jouir d'un peu d'autorité, connaître les différents parcours, être attentif au comportement de son groupe, fatigue, ennui.... Et faire respecter la sécurité. Cet encadrant peut facilement être formé sur le tas ;
- L'encadrant initiateur ou entraîneur, que vous appelez « coach », hormis le fait d'encadrer, il devra conseiller le coureur ou le marcheur, le conduire vers l'amélioration de sa technique, de sa performance, lui établir des plans de préparation aux compétitions projetées....

Avoir une grande expérience de coureur ou de marcheur, c'est déjà très bien mais pas suffisant. C'est pourquoi, afin d'entretenir et même d'améliorer ce travail de qualité nous devons incontestablement donner la possibilité à ceux qui le désireraient, de se former, non pas par une formation d'éducateur, ce qui demanderait une affiliation à une fédération et de suivre une formation très poussée, mais par la participation à des stages d'une semaine par exemple, dans des centres spécialisés.

Nous avons donc décidé, au vu de nos opportunités et de nos finances, de proposer une formation d'une semaine en course à pied dès l'année prochaine ainsi qu'en marche nordique. L'AJPC prendrait en charge cette formation.

Nous avons un candidat potentiel en **jogging. Francis Voirin** ; il va bientôt être en retraite, je lui donne mon entière confiance. Nous attendons la réponse de sa demande de retraite.

En marche nordique, je lance l'appel dès aujourd'hui et souhaite une réponse dès votre décision, pour les réservations de périodes.

Etes-vous d'accord sur le principe ?

Voix contre : 0      Abstention : 0      Voix pour : 112      Unanimité : OUI

En complément à cet appel à la formation, vous pouvez voir à l'affichage, deux tableaux décrivant les groupes formés en course et marche. En fonction du nombre de participants toujours grandissant, il devient indispensable de structurer très précisément des groupes de différents niveaux, ceci pour le bien être des participants et leur sécurité.

En marche cela fonctionne déjà très bien parce que nous avons des volontaires pour accompagner, nous avons généralement 1 titulaire et 1 accompagnateur par groupe de niveaux différents.

En jogging, c'est plus difficile, les gens sont moins disponibles. Ceux en place se débrouillent très bien, mais vous en conviendrez un groupe de 50 pour 1 titulaire, c'est vraiment trop important et trop dangereux.

Les volontaires accompagnateurs ou éventuellement remplaçants en cas d'absence du titulaire, peuvent inscrire leur nom dans les colonnes choisies. Plus il y aura de volontaires moins vous serez pris car nous pourrons établir un tour par semaine.

## V. LES ELECTIONS

Notre conseil d'administration est en théorie, composé de 12 administrateurs (3 tiers de 4).  
Chaque année un tiers est sortant, à l'AG nous élisons ou réélisons ces membres par un vote à main levée.

Le tiers sortant cette année est composé de 3 administrateurs:

Karine CARPENTIER

Daniel PLUBEL

Viviane GOBILLOT

Karine et Daniel se représentent

Viviane est démissionnaire, par conséquent il reste 2 places à combler dans ce tiers

Nous avons sollicité la candidature de marcheurs car il n'y a actuellement qu'1 seul représentant de la marche au sein de ce conseil : Catherine MATRAS.

Nous avons la candidature de :

- pas de candidature prononcée

Brigitte et Anne Marie se sont portées volontaires pour aider au secrétariat de la Marche Nordique, mais elles ne désirent pas entrer au conseil. Ce n'est pas incompatible.

Nous avons aussi sollicité la candidature d'un ou d'une secrétaire adjointe pour gérer surtout en début de saison les effectifs des joggeurs, et assurer la communication, celle que nous faisons par mail :

**1 Candidat : Patrick MANS.**

Election de : **Karine CARPENTIER**

Voix contre : 0

Abstention : 0

**Validé**

Election de : **Daniel PLUBEL**

Voix contre : 0

Abstention : 0

**Validé**

Ces nouveaux élus, entrent donc dans le tiers qui sera sortant en 2016

En 2014 le tiers sortant est composé de :

Raymond PITOISET

Anne Marie HENRY

Cristelle FROSSARD

Catherine MATRAS

En 2015 le tiers sortant est composé de :

Armelle THIVET

Dominique HENNEQUIN

Patrick MANS

Francis VOIRIN

C'est à la prochaine réunion de bureau que nous élirons : Président, secrétaire et trésorier.

## VI. QUESTIONS DIVERSES :

- **Notre site, son évolution**

Dominique HENNEQUIN présente les évolutions du site avec projection sur grand écran. Il insiste sur la possibilité de communiquer ses résultats de courses et de mentionner s'il s'agit d'un meilleur temps.

Vous retrouverez toutes les fonctionnalités sur <http://www.ajpc-chaumont.fr>

- **La saisie des résultats**

Nous remercions Philippe qui se charge de la saisie des résultats, c'est un énorme travail. Il faut en convenir, les résultats ne sont intéressants à consulter que si l'épreuve s'est déroulée récemment. Je demanderai donc à tous ceux qui font une compétition à l'extérieur, c'est-à-dire dans une course où l'on n'aura pas les résultats, de nous les communiquer si vous avez fait un bon résultat ou si vous êtes classés dans les 3 premiers de votre catégorie, et si vous avez amélioré votre performance. Ceci pour nous faciliter la saisie du palmarès et de l'afficher sur le site.

- **La sécurité, le désordre dans les groupes la nuit en ville**

Nous n'insistons jamais assez sur le respect des passages cloutés et du code de la route. Les coureurs portent quasiment tous des brassards fluorescents ou des gilets, c'est très bien. Nous veillerons à ce qu'il n'y ait pas de relâchement. Les responsables de groupe et leurs accompagnateurs auront des gilets de différentes couleurs afin qu'ils soient identifiables très rapidement.

- **Achat des maillots du club**

Nous avons encore quelques vêtements aux couleurs du club. Voir modèle à l'écran ou au tableau.

Ces articles : Débardeur homme ou femme, short (nouveau tissu) 25€

Cuissard long mixte 28€, corsaire mixte 32€.

Tee-shirt : 30€

Je n'ai pas tous les modèles et toutes les tailles. En cas de forte demande, nous pourrions refaire une commande.

- **Notre assurance la GMF**

Devant le manque de claire voyance ressentie lors de ma visite à notre assurance actuelle, nous avons décidé de rechercher un autre assureur.

Je me suis adressé à la GMF et voici ce que l'on me propose : AXA à étudier... (+ intervention Chantal : obligation de l'association de proposer une assurance individuelle accident aux adhérents).

- **La VMA**

Les anciens connaissent. VMA = vitesse maximale en aérobie, c'est-à-dire la vitesse à laquelle vous atteignez la consommation maximale d'oxygène que votre corps peut absorber. Plus clairement c'est votre vitesse de base avec laquelle vous pourrez suivre à divers pourcentages votre plan de préparation. Connaissant votre VMA, vous pouvez estimer aussi le temps approximatif que vous mettrez sur une compétition. Plus elle est grande et plus vos perfs seront bonnes. C'est logique ! Le but est donc d'améliorer cette VMA et de l'entretenir.

Bien préparé, c'est une vitesse que vous pouvez maintenir 6 minutes.

6 minutes ça ne fait pas une compétition sur 5, 10 et plus de kms.

C'est pourquoi nous courons, nous nous entraînons à un pourcentage de cette VMA en fonction des distances à parcourir.

Pratiquant depuis plusieurs années, bien préparé et en forme ce jour-là, une épreuve sur 10kms se court à 87%, le semi à 80% et le marathon à 75% de votre VMA.

Tous ces % avec une variation qui peut aller à = ou - 5% en fonction de votre efficacité de course.

### **Comment améliorer et entretenir cette VMA ?**

En gros c'est très simple, nous avons des plans de préparation ou des plans d'entretien. Il suffit d'avoir l'envie et le courage de les suivre. Il y a au moins en temps normal, une séance de VMA par semaine, sauf en fin de programme, que je peux dispenser le mercredi. Ces séances sont travaillées en fonction de votre VMA, alors inutile de dire qu'elles sont trop dures, elles sont réalisables par tous.

Dominique vous met à l'écran les tableaux Excel que vous trouvez sur notre site, qui vous donnent les allures, les temps de passage à l'entraînement et en compétition.

- **FCM : Fréquence cardiaque maximale**

De la même façon vous pouvez, pour les entraînements en endurance en nature, vous baser sur votre fréquence cardiaque.

Il suffit de connaître votre fréquence cardiaque maximale :

Pour la calculer, c'est très simple mais c'est une généralité.

Les hommes retranchent leur âge du nombre 220 et les femmes de 226.

Et à partir du nombre trouvé vous travaillez de la même façon que la VMA, par pourcentage.

Il existe des coefficients de conversion entre VMA et FCM. Il y a une variation de 0 à 15 environ.

Explication : un pourcentage de vma de 50 à 55% correspond à un pourcentage de FCM de 60 à 70% environ. VMA de 90 à 100% = 98% à FCM maximum.

Il faut monter le plan d'entraînement en tenant compte de la FCM et non de la VMA.

Un des moyens de connaître sa VMA et sa FCM est de passer un test d'effort, un test que les + de 50 ans devraient faire tous les 2 ans au moins, mais ce n'est pas gratuit.

Ou alors un test VAMEVAL que nous allons programmer sur le stade. Nous aurons, j'espère, plus de monde que l'an passé, 12 candidats. Pour 170 adhérents, c'est trop peu.

### **QUESTIONS DIVERSES :**

- Daniel : Respect de l'accompagnateur.

## **VII. PALMARES SPORTIF**

A partir des résultats recensés par Philippe, nous allons pouvoir remettre quelques distinctions.

Je vous ai souvent sollicité pour me communiquer vos records sur 10, semi, et marathon. Ainsi que les noms de ceux qui ont effectué leur 1<sup>er</sup> semi et 1<sup>er</sup> marathon cette année.

Je ne pense pas avoir eu toutes les réponses.

La majorité de ces coupes nous ont été offertes comme l'an passé par **Geneviève et André Monfils**, (excusés), ainsi que par Armelle. Nous les applaudissons très fort pour les remercier.

### ➤ **La reconnaissance de la fidélité à notre association**

**Chez les marcheurs :** Cette section est très jeune, 3 ans, nous attendrons encore quelques temps avant de décerner cette distinction.

#### **Chez les joggeurs :**

Tant et tant d'années en notre compagnie (plus de 10ans) où ils ont vu défiler des dizaines de têtes et de jambes.

Chez les femmes :

Michèle LECLERC, Marie Rose JORGE.

Chez les hommes :

Dominique LESEUR, Bruno DOÏMO.

Hormis le fait d'être depuis très longtemps avec nous, même si pour certains, ce comportement est plutôt négatif, et bien moi je ne trouve pas. Je trouve au contraire, que dans leur groupe de compétiteurs, ils apportent par leur raillerie, leur moquerie, une certaine stimulation, une certaine ambiance de concurrence sympathique dans leur groupe. Et en plus ils font rire leurs camarades. On leur décerne donc, en plus du titre des plus anciens, celui de «Plus grands chambreurs de l'AJPC ». Il s'agit de Karim DALHAB et Vincent FURCATTE.

- **Se lancer dans le grand bain des longues distances, c'est toujours un événement qui mérite d'être distingué**

**Ont couru leur premier Semi-marathon :**

Aurore BOUTHIER à Beaune : 2h04'15

Christian MATHE à Beaune en 2012 : 1h49'47

Amador SANCHEZ : 2h09'54

Chantal CHAUMONT Beaune : 2h02'34

**Ont couru leur premier Marathon :**

Aurore BOUTHIER à Paris : 4h19'42

Lucette CLAIRE : 5h09'37

Virginie BECQUET à Paris : 4h39

Fabienne ROBERT..... 5h20

Christian MATHE..... : 4h28

- **Ont égalé ou battu leurs meilleures performances dans leur catégorie sur les distances 10, semi et marathon. Si je compare votre performance aux minimas de qualifications aux championnats de France, c'est pour vous permettre de situer votre performance par rapport à celle de vos camarades coureurs. Vous ne pouvez effectivement participer aux championnats de France, notre association n'étant pas affiliée à la FFA.**

**Virginie Becquet VF1 :**

Sur semi : en 2011 à Beaune 2h14 et en 2012 : 2h 02

**Cristelle FROSSARD VF1 :**

10/2012 10kms de Montereau : 48'12 (*record*) France à 48' en VF1. 12'' de trop !

**Armelle THIVET VF1 :**

09/2012 Jhm « : 49'07

10/2012 10kms de Montereau : 46'50 perf qualificative au France (48')

11/05/13 10kms de St Dizier : 47'28

**Rachel FULGENCE SF :**

21/4/13 Semi de Nice en 1h45'58 manque la qualif pour 58''

**Rachel BOURLE SEF**

Jhm 2012 « : 45'13 (R3) France à 43' en SF

Jhm 2013 « : 45'10 (R3) France à 43' en SF

**Enzo RIGGI :**

Sur Semi :

06/03/11 1h 49'07 à Paris

17/11/12 1h48'41 à Beaune

Sur 10kms

13/09/08 48' au JHM

14/9/13 47'07 au JHM au bout de 5 ans c'est remarquable

**Jacques MONGIN V2 :**

Sur 10kms

En 2012 45' au JHM

En 2013 44'18

**Jean Marc THOMAS V1 :**  
Sur Marathon 3h45 à Berlin  
En 2013 : 3h42 à Paris

**Richard MARTIN**  
Sur 10 kms à St Dizier  
1h34 semi Marseille-Cassis

**PERFORMANCES à signaler :**

**Chantal Gueny VF2**

2012 Corrida du JHM : 49'28 Perf qualif aux France en 51' en VF2  
2013 Corrida du JHM : 50' 12'' 2<sup>ème</sup> et perf qualif  
Semi de Belfort : 1h50'51 Qualif au F 1h55'

**Anita ANDRIOT VF2**

2012 Corrida du JHM  
2013 Corrida du JHM : 50' 29'' 3<sup>ème</sup> et perf qualif (51')

➤ **Les meilleures progressions au cours de la saison 2012/2013:**

**Eliane DEPERNET**

Eliane ne participe pas beaucoup à nos compétitions mais pratique assidument le VTT, le vélo de route, la marche nordique et aussi le jogging.

Nous avons constaté que sa volonté farouche de participer aux entraînements l'a emmenée à une magnifique progression. Bravo Eliane.

**Florence L'HUILLIER (VF1)**

Jhm 2012 : 48'48 (France à 48' en VF1)  
Jhm 2013 : 48'07 ( 7'' c'est ballot)  
17/11/2012 Semi de Beaune : 1h47'38  
06/10/13 Semi de Dommarien : 1h46 (France à 1h50 en VF1)  
Egalement son 1er Marathon à Paris en 4h28

**Chez les hommes :**

**Cyril DESVOYES (VH2)**

Marathon de Metz en 2012 en 3h13'38''  
Marathon de Berlin 2013 en 3h11h30, Qualif au France en V2 à 3h20  
Semi de Gray en Mars 1h33'25  
Semi de Troyes en Mai 1h 29'50 encore qualifié au France 1h30  
Corrida JHM en 2012 : 40'24  
Corrida JHM en 2013 : 40'10 à 10'' de la qualif  
Cyrille est comme le bon vin, plus il vieillit, plus il est bon. Bravo Cyrille !

**Christophe DELMAS**

Si on peut dire qu'il a un peu relâché sur les compétitions cette année, à cause surtout de son travail, il reste néanmoins un de nos meilleurs éléments. Il est tellement sympathique et coopérant que nous avons toujours plaisir à le distinguer :

Semi de Gray : 1h21'21'' 2<sup>ème</sup> à 21'' de la qualif  
Marathon de Berlin en moins de 3h : 2h 59' 12'' Qualifié 3h05  
Bravo Christophe !

## **Jean Pierre MORENO (V2)**

Sur 10kms

Corrida du JHM septembre 2012 : 45'23

Corrida du JHM septembre 2013 : 44'20

Sur Semi

17/11/12 : 1h47'19 à Beaune

22/9/13 : 1h43'16 à Belfort

Sur Marathon

10/4/11 : 4h02'29 à Paris

7/4/13 : 3h42'19 à Paris

JP est chez nous que depuis peu, sa progression est excellente de plus il passe V3 en fin d'année, la qualif au France est 3h45. Alors !

## **Francis AUBRY**

C'est comme l'or, une valeur sure de notre association

Corrida du JHM sept 2013 : 44'08 ; 1<sup>er</sup> de sa catégorie sur 23 et Qualif au France à 46'

Boucles de Bologne 2013 : 44'54

Semi-marathon de Gray : 1h40'30'' à 30'' de la qualif c'est ballot aussi

### ➤ **Les meilleurs résultats 2011/2012:**

Chez les femmes :

**Annick ESPRIT V3F** : V3 certes, mais la qualité des résultats par rapport aux minimas nécessaires pour le France sont très significatifs. De plus c'est sa première année chez nous

8/6/13 Boucles Bologne : 51'36

16/9/13 JHM en 49'37'' (**France 55'**)

6/10/13 semi à Dommarien : 1h53'11 (**France 2h**)

11/2013 Semi de Beaune 1h51'29 c'est encore mieux (2014)

Chez les hommes :

## **Laurent TURQUETTI (VH1)**

De par la densité de ses participations à différentes compétitions, 5, 10, semi et autres distances en passant surtout par sa spécialité : le Trail ou il excelle et se situe très souvent aux places d'honneur, on ne pouvait pas manquer d'honorer Laurent.

Quelques résultats : Trail de Toul 2eme ; Les fondus du clair de lune 3ème ; La Coutelière 2ème ; Grand raid des Pyrénées (5000m de dénivelé +) 13ème

Courses sur routes : Semi de Dommarien 1h22, 3è scratch et 1<sup>er</sup> cat à 1' de qualif

10 kms de Dax 35'28 et de Vittel 35'54 (3ème V1) 2 perfs qualifiantes (37' en V1).

## **VIII. Clôture de la séance et pot de l'amitié**

Voilà c'est terminé. Place au pot et à la dégustation.