

A.J.P.C
ASSEMBLEE GENERALE du 27/11/2015
Salle Edgard PISANI Lycée agricole à 20h30

Présentation sommaire de l'ordre du jour.

Nous allons donc vous soumettre au cours de cette soirée :

Concernant la saison passée (du 1^{er} septembre 2014 au 31 Août 2015)

- Afin de laisser plus de place à la discussion, la réflexion, à nos projets d'orientation, nous avons volontairement et sensiblement écourté nos rapports
- Un mot du Président
- Un rapport d'effectifs et structures
- Un rapport d'activités qui évoque nos actions de la saison écoulée.
- Un rapport financier

Concernant la saison en cours (1^{er} septembre 2015 au 31 août 2016)

- Un rapport d'orientation ; ce sont nos projets, pour cette saison, dont certains seront soumis au vote à main levée.

En seconde partie, nous aurons :

- Les élections.
- Diverses questions sur notre site, nos groupes et leurs encadrants, notre assurance, sur lesquelles chacun pourra s'exprimer
- Nous terminerons cette AG par le palmarès sportif suivi du pot de l'amitié; pot auquel vous êtes bien sûr tous conviés.

À cette occasion, les dames et quelques messieurs ont confectionné de délicieux gâteaux.

Soyez vivement et sincèrement remerciés.

➤ . **RAPPORT MORAL.**

1. Rappel des valeurs de l'Association, comment les entretenir, les amplifier.
2. Le déroulement des activités
3. Les adhérents.

1. Les valeurs.

Dans deux mois nous allons fêter les dix premières années d'existence de notre association. Créée en février 2006, elle a considérablement changé, elle s'est structurée, elle s'est agrandie, elle s'est forgé une solide et méritée réputation.

Mais c'est de l'avenir qu'il nous faut parler. Demain, devant l'afflux chaque année grandissant des nouveaux adhérents en jogging et Marche Nordique, devant l'extension des groupes de loisir qu'il faut maîtriser, devant l'attrait plus marqué pour les épreuves de compétition en jogging et l'attrait indiscutable pour de nouveaux créneaux de sorties, de nouveaux parcours en Marche Nordique, il faudra encore plus qu'hier privilégier le rassemblement, la cohésion, l'innovation.

La voie du progrès, c'est d'abord celle de la solidarité, s'ouvrir aux autres est indispensable, on ne bâtit pas un avenir en se reflétant sur soi-même.

C'est cette voie qu'il faut ouvrir et suivre à l'AJPC.

Je dois avoir la certitude d'avoir été entendu et compris.

Avant l'entrée de notre AS dans sa deuxième décennie, je me dois d'émettre un premier message de gratitude à tous ceux qui ont œuvré pour elle pendant ces dix premières années, les collaborateurs, les encadrants, les partenaires.

A tous un chaleureux merci.

Mon second message sera celui de la cohésion. On ne peut diriger une collectivité que si l'on sait et que si l'on peut fédérer.

Le président, les membres du comité, les entraîneurs, coaches, encadrants sont des fédérateurs. Notre AS a besoin de se rassembler, elle n'est pas une affaire de clan, n'oubliez pas qu'elle est née pour servir l'intérêt général. La confirmation en a été donnée dernièrement par la Direction Générale des Finances Publiques en nous accordant l'autorisation de remettre des reçus Fiscaux à nos généreux donateurs.

Mon dernier message sera celui de la mobilisation. Nous avons du potentiel, du talent. Il va falloir l'exprimer, prendre des initiatives.

Soyons entreprenants, exigeants et préparons une place agréable à tous ces jeunes et moins jeunes qui vont frapper à notre porte.

2. Nos structures sportives et les encadrants.

Comment sommes nous structurés?

Là je m'adresse particulièrement aux nouveaux adhérents, les anciens connaissent la maison.

2.1 Les joggeurs :

Si vous consultez le tableau à l'affichage, vous y trouvez 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 autre, composé de joggeurs, compétiteurs ou non. Séance qui peut faire partie d'un plan de préparation ou non.
- 3) Groupe 3 : Encadré par Francis, 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 compétition.
- 5) Groupe 5 : Celui des tout 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

Ces groupes n'étaient pas en place à chaque sortie. Ils étaient formés en fonction des préparations à compétition prévues, et aussi en fonction des encadrants disponibles. C'est le gros point noir de notre organisation, le manque d'encadrants volontaires et disponibles. Comment y remédier ? Comment assurer un encadrement fiable ?

Nous y reviendrons tout à l'heure dans le rapport d'orientation.

2.2 Les créneaux :

Trois rassemblements dans la semaine, les lundis, mercredis et vendredi à 18h15 pour partir à 30, sur le parking Weldom en hiver et au Corgebin en été. Cet été nous avons un groupe sur Chaumont tous les lundis. Sans oublier la sortie du dimanche matin dans le cadre d'une préparation à compétition dont les lieux et heures de rassemblement sont communiquées chaque semaine par mail.

2.3 Les effectifs :

- Les joggeurs :

Patrick notre secrétaire va vous présenter les effectifs de l'année écoulée et la projection sur la saison 2015/2016 qui vient de commencer au 1^{er} septembre

Nous avons relevé sur nos listings au 31 août 2015 : 176 adhérents dont 81 femmes (46%) et 95 hommes (54%)

Soit un effectif total en hausse de 10 % avec 4% de femmes en +.

La répartition était la suivante :

Femmes (81): - de 40ans = 20 + de 40 ans = 61

Chez ces femmes de + de 40 ans (61) qui représentent 42% des adhérents nous avons :

40 à 49 = 28 ... 50 à 59 = 28 ... 60 à 69 = 4 ... 70 et + = 1

Hommes (95) : - de 40ans = 9 + de 40 ans = 86

Chez ces hommes de + de 40 ans (86) qui représentent 58% des adhérents nous avons :

40 à 49 = 28 ... 50 à 59 = 38 ... 60 à 69 = 16 ... 70 et + = 3

Pas de surprise, nous avons toujours une forte proportion de vétérans

En ce qui concerne cette saison nous avons déjà un nombre d'inscrits similaire à l'année passée avec 177 inscrits avec la répartition suivante : 78 femmes (44%) et 99 hommes (56%).

Femmes (78): - de 40ans = 19 + de 40 ans = 59

Chez ces femmes de + de 40 ans (59) qui représentent 33% des adhérents nous avons : 40 à 49 = 26 ... 50 à 59 = 25 ... 60 à 69 = 7 ... 70 et + = 1

Hommes (99) : - de 40ans = 16. + de 40 ans = 83

Nous pouvons noter un léger rajeunissement de l'effectif des hommes.

Chez les hommes de + de 40 ans (83) qui représentent 47% des adhérents nous avons : 40 à 49 = 25 ... 50 à 59 = 40 ... 60 à 69 = 16 ... 70 et + = 2

Sur ces 177 adhésions, 80% sont des renouvellements d'adhésion et nous avons accueilli 35 nouveaux adhérents (ce qui permet d'équilibrer le chiffre des 36 non ré adhésions à ce jour).

En jogging comme nous accueillons des coureurs pendant toute l'année, nous pensons que l'effectif en fin de saison sera supérieur à l'an passé.

2.4) Les marcheurs Nordiques:

Notre section Marche nordique a fonctionné sur tous les créneaux mis en place même pendant toutes les vacances scolaires. Avec une fréquentation moindre, en juillet et août, certes, mais les encadrants étaient toujours présents. Je fais un petit aparté. Je pensais toujours que pendant les vacances scolaires, la fréquentation serait exceptionnelle. Eh bien non, c'est tout à fait le contraire. Je ne comprenais pas pourquoi certains prenaient des vacances et que de nombreuses grands-mères gardaient les petits enfants. Et après on s'étonne que les enfants soient devenus capricieux !

Selon les qualités physiques, selon l'âge et selon aussi le désir de chacun, nous avons été en mesure d'assurer la prestation de groupes de différents niveaux.

1) Groupe 1 : Allure dite « sportive », marcheurs d'un très bon niveau, très expérimentés et endurants. Possible sur cinq créneaux

2) Groupe 2 : Allure dite « brûleuse de tissus adipeux » marcheurs de bon niveau, possible sur cinq créneaux aussi. Comme en jogging, vous savez qu'il y a un rythme où votre corps consomme les graisses et un où il consomme de préférence les sucres. Si vous voulez on en parlera tout à l'heure.

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. Possible sur un créneau le Jeudi AM

4) Notre groupe d'initiation a fonctionné pendant une dizaine de semaines et avons stoppé les nouvelles adhésions dès fin octobre

5) Nous avons aussi assuré à 18h30 chaque lundi et mercredi pendant l'hiver, une sortie au Corgebin avec les lampes frontales.

2.5 Les créneaux

Cinq créneaux encadrés plus un non encadré dans la semaine, ont permis à tous les intéressés, actifs, non actifs, de pratiquer ce sport:

Vous pouvez consulter sur notre site sous l'onglet Marche Nordique, la page :

« **Jours et horaires des sorties d'hiver** »

2.6 L'encadrement

Catherine Matras et moi avec formation **d'initiateur**,

L'encadrement d'accompagnement. Ce sont les gens formés sur le tas, toujours disponibles et volontaires. Douze volontaires assuraient cet accompagnement

Voir sur le site le tableau « jours et horaires sorties d'hiver » sous l'onglet Marche Nordique.

2.7 Les effectifs

Bien que marcheurs et joggeurs n'aient pas les mêmes objectifs, j'ai ressorti les mêmes statistiques afin de comparer MN et JOGG

Nous avons enregistré sur nos listings :

Au 31 août 2015, 243 adhérents dont 193 F, soit 79.5% et 50 H soit 20.5%.

En 2014 nous avions 213 adhérents dont 81% de femmes et 19% d'hommes

Ces 243 adhérents se répartissaient ainsi :

Femmes (193): - de 40ans = 14 + de 40 ans = 179

Chez ces F + de 40 ans (179) qui représentent 74% des adhérents nous avons :

40 à 49 =29 ... 50 à 59 = **71** ... 60 à 69 = **74** 70 et + = **5**

Hommes (50): - de 40ans = **2**. +de 40 ans = **48**

Chez ces H + de 40 ans (48) qui représentent 20% des adhérents nous avons :

40 à 49 =3 ... 50 à 59 =21 ... 60 à 69 = 20 70 et + = 4

Pour info : Actuellement nous venons d'atteindre le cap des 245, nous avions 217 l'an passé à la même période. Sensiblement supérieur à l'année passée, mais je pense que les arrivées vont se calmer.

Sur ces 245 adhésions, 72 sont des nouvelles ce qui signifie que 70 anciennes n'ont pas renouvelé.

Ce qui est intéressant c'est la répartition des âges.

Femmes (192): - de 40ans = 8 + de 40 ans = 184
 Chez ces F + de 40 ans (184) qui représentent 75% des adhérents nous avons :
 40 à 49 =23 ... 50 à 59 =69 ... 60 à 69 = 80 70 et + = 12

Hommes (53) : - de 40ans = 2. +de 40 ans = 51

Pour un effectif sensiblement égal à cette même période ce qui est significatif c'est le glissement unanime de chaque catégorie vers la catégorie supérieure.
 Il semblerait que le rajeunissement constaté l'an passé ait été éphémère.
 Il n'y a pas de quoi s'inquiéter, nous avons la volonté de rester jeunes

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

Avez-vous des questions concernant ce rapport moral ?

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

Voix contre : 0 Abstention : 0 Voix pour : 98

Rapport adopté : OUI Unanimité : OUI

➤ RAPPORT D'ACTIVITE.

1- Les activités de loisirs communes MN et JOGG

➤ La galette

C'est notre principale manifestation festive de l'année. En janvier 2015 à Villiers-le-sec, 230 participants ont passé une très agréable soirée. Grâce à une trentaine de volontaires courageux, dont tous les participants au marathon de NY (ce qui était la clause pour la participation de l'AJPC à l'achat de leur dossard), nous avons pu dès samedi après-midi pour la préparation, en passant par la soirée pour le service, jusqu'au dimanche midi pour le rangement, mener à bien cette opération.

➤ La rencontre joggeurs et marcheurs à Villiers-sur-Suize.

Chaque année fin juin, Francis AUBRY et son épouse, aidés de Catherine CLERC et Francis VOIRIN, nous reçoivent à Villiers-sur-Suize dans un cadre idyllique, étang bordé de pins, baignade, bain de boue, jeux de boules etc...qui eurent beau succès Temps magnifique, ambiance très sympathique le matin au jogging et à la marche nordique. Gaieté débordante le midi à l'apéritif et au repas, et farniente l'après midi.. Merci à nos hôtes.

➤ 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, jusqu'à tard dans la nuit

➤ **Les sorties loisirs**

a) En raquettes.

Le WE du 20 au 22 mars, sous la conduite de Catherine, nous avons organisé une sortie raquettes à Samoëns. Ce fut la sortie sportive par excellence pour 22 participants, avec des dénivelés à faire pâlir les alpinistes et des descentes sur les fesses. Certains s'en souviennent, mais ce sont quand même des souvenirs extraordinaires malgré un temps très maussade cette année.

b) Le stage Trail et Marche nordique.

Du 13 au 16 mai, 24 joggeurs et marcheurs se sont rassemblés à Samoëns pour un stage de préparation. Certains sont arrivés le mercredi soir et les autres le jeudi midi. Ce furent 4 jours de travail intensif. Jean Louis, notre hébergeur a pris les traileurs en main, Catherine a pris les marcheurs. Ce furent 4 jours aussi de rassemblements, de repas froid pris en commun en plein air à 1500m d'altitude etc... Excellente préparation pour la suite de la saison. Le plaisir que tous ont ressenti, impose de renouveler cette sortie.

c) Le WE du 14 juillet à Samoëns.

Ils étaient 12 à profiter cette fois d'un temps magnifique pour arpenter une nouvelle fois les pentes, je dirai plutôt les **monts** environnant Samoëns

➤ **Les sorties compétition jogging**

Les innombrables compétitions auxquelles une majorité des joggeurs participent tout au long de l'année, sont une vitrine pour notre association. Nous ne sommes pas qu'une association sport loisirs. Ce serait minimiser vos efforts à concurrencer les coureurs des clubs et je sais que c'est un moteur pour vous, battre un concurrent de l'ECAC ou de Bologne ça vous plait.

Toutes ces compétitions donnent des résultats, que nous devons collecter car vos encadrants veulent les connaître pour suivre votre progression et tous nous aimons les connaître pour aussi monter votre palmarès pour l'AG

J'ai donc mis sur pied un système de tableau que vous devez servir après chaque compétition. Incontestablement nous avons plus de résultats, ils ne sont pas toujours très bien servis. On en reparle tout à l'heure

Les épreuves les plus fréquentées ont été bien sûr la Corrida du JHM avec 81 participants inscrits globalement et 90 avec les individuels. Sur 750 arrivants nous représentons **12%**, c'est énorme et le challenge de 200€ remporté. Challenge que nous redistribuons la saison suivante sur cette même épreuve. Les boucles de Bologne, Marnay, Montier en Der ont toujours vos préférences.

Nous comptons pour beaucoup dans le succès de ces épreuves et de bien d'autres.

Nous avons eu en début de saison 19 participants au Marathon Nice-Cannes.

En fin de saison l'AJPC a affrété un bus pour emmener 47 passagers dont 41 coureurs à Lyon pour courir 10, 21 ou 42kms

Et puis il y a eu le 1^{er} novembre 12 participations au Marathon de NY dont on reparlera tout à l'heure

Dans les épreuves qualificatives sur 10, semi et marathon, nous avons enregistré des performances du niveau des qualifications 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, les cross et aussi les triathlons. Si cette constellation d'épreuves vous satisfait, vous motive, vous incite à vous dépasser, eh bien tant mieux

3. Participation à diverses organisations

- La corrida du JHM.

A la demande du JHM, nous avons accepté d'aider au déroulement de la corrida du JHM. Afin de ne pas perturber votre compétition, j'ai demandé aux marcheurs et marcheuses de prêter la main. Nous étions seize à répondre présent, c'est très bien, merci à tous.

- La « Rondo du JHM »

Le dimanche suivant nous étions responsables de l'organisation de la marche nordique sur l'épreuve « LA RANDO du JHM » Merci à nos bénévoles qui ont repéré et fléché deux très beau parcours et à ceux qui ont guidé les 82 marcheurs nordiques sur 2 circuits de 13 et 10km

- Le forum des associations

Le 5 septembre 2015, cette manifestation reste incontournable. On pense ne pas avoir besoin de publicité, certes, mais nous tenons cependant à garder cette vitrine de façon à maîtriser quelque peu la concurrence, et surtout conserver un lien avec la population. Ce sont toujours des rencontres très prolifiques pour notre AS. Quelques 10 nouveaux joggeurs et 60 marcheurs ce jour-là. Merci aux bénévoles présents cet AM et à ceux qui sont passés nous rendre visite.

4. Actions diverses.

- Le renouvellement des maillots.

Grâce à la générosité d'un généreux partenaire, en l'occurrence notre camarade Amador SANCHEZ, et au résultat d'une tombola mise en place pour aider les marathoniens de NY dans l'achat de leur dossard, nous avons enfin après maintes péripéties, pu lancer le renouvellement de notre habillement.

Ce n'est pas une opération toute simple, vous l'avez constaté, on a voulu quelque chose de moderne et pas courant, mais on n'est jamais trop sûr du résultat.

Ils ont fait pratiquement l'unanimité dans le style, la couleur et le prix.

J'en suis soulagé et ravi.

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

➤ 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. 1407 € de bénéfice.

Questions ?

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

Voix contre : Abstention : 0 Voix pour : 98
Rapport adopté : OUI Unanimité : OUI

➤ **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.

a) La couverture assurance

Afin de vous assurer une sécurité maximale, nous avons opté pour un changement de compagnie en contractant bien sûr la garantie responsabilité civile d'AS et une garantie « de type individuelle accidents ».

Sur notre site vous trouverez toutes les informations concernant notre couverture (risques assurés, montant des indemnités etc...)

Si toutes fois vous ne la jugez pas suffisante, vous pouvez consulter la notice individuelle « I.A. sport + » Nous avons à votre disposition des formulaires que vous pourrez servir et nous remettre avec la cotisation demandée.

Questions ?

b) L'encadrement

Il ne faut pas se voiler la face, l'encadrement est très insuffisant en jogging.

Il suffit de voir le soir au moment du départ, bon nombre de coureurs, notamment les nouveaux, sont très indécis sur ce qu'ils doivent faire, sur qui ils doivent suivre. Ils tournent en rond et intègrent souvent le mauvais groupe.

Il faut voir aussi l'importance des groupes, c'est beaucoup trop, c'est dangereux et très inefficace pour espérer obtenir une progression de forme. Plus il y a de monde, plus il y a de différences de niveaux et moins vous aurez un groupe homogène ;

Comment remédier à ce grave problème ?

La réponse je la connais, et vous aussi. Il nous faut plus d'encadrants.

Mais la vraie question n'est pas là.

Pourquoi n'arrive-t-on pas à vous sensibiliser à ce problème ?

Pourquoi ne trouve-t-on pas de volontaires pour encadrer ou simplement accompagner un groupe ? Ce qui n'est certes pas insurmontable.

On va essayer tous ensemble de réfléchir et je vais vous demander d'exprimer vos idées, vos sentiments, vos incertitudes, vos peurs en répondant à mes questions.

On a peut-être une réponse à apporter à vos incertitudes

- **Que craignez-vous dans le fait d'encadrer un groupe ?**
- **Actuellement, avez-vous la conviction que cette façon de pratiquer, en dehors des séances programmées, et en dehors des groupes débutants, est bénéfique pour vous ?**
- **Qu'elles sont les raisons matérielles qui vous empêchent d'encadrer ?**
- **Qu'est-ce qui pourrait vous décider à encadrer ?**

Vous pouvez également voir sur notre site le tableau représentant les créneaux et désignant les encadrants déjà volontaires

c) Formation des encadrants.

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 particulière, simplement un peu de pédagogie. Cet encadrant peut facilement être formé sur le tas
- L'encadrant initiateur ou entraîneur, que vous appelez « coach », hormis le fait d'encadrer 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 très poussée, mais par la participation à des stages d'une semaine par exemple, dans des centres spécialisés.

Comme chaque année, au vu de nos opportunités et de nos finances, nous sommes en mesure de proposer une formation d'une semaine en course à pied ainsi qu'en nordique. L'AJPC prendrait quasiment totalement en charge cette formation. A titre indicatif, une formation de ce type coûte environ 750€.

Nous considérons que plus l'encadrement sera dense, que moins les charges de chacun seront importantes.

Mais réfléchissez bien, pour ce faire il vous faut un minimum de fibre, de sens associatif. Vous devrez donner un peu de votre temps.

Voilà, il faut absolument éviter qu'un jour on soit obligé de dire à nos adhérents et aux adhérents potentiels : Eh bien non, on ne peut plus s'occuper de vous, on ne peut plus vous garantir d'encadrement, de préparation, d'initiation. Allez voir ailleurs !

Questions ?

d) Les compétitions de printemps

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 Hte marne est sorti. Il est à disposition.

Avec Francis nous sommes tombés d'accord, sur l'opportunité de changer non pas le mode de préparation mais la périodicité.

Nous sommes dans une région peu favorable à des préparations spécifiques en hiver (neige, verglas... ;). Nous avons donc décidé de commencer les préparations 10000, semi et trails courts seulement à partir du mois de Mars. Nous proposerons la préparation à un marathon pour la fin d'année (octobre ou novembre)

Entre ces préparations, vous ne serez pas délaissés, nous aurons des séances d'entretien. Vous comprendrez que l'on ne peut pas être en permanence dans un plan de préparation. C'est valable pour le coureur et l'encadrant.

Nous avons aussi prévu un budget pour une sortie compétition groupée joggeurs marcheurs ou non groupée

Nous écoutons vos propositions, vos désirs et nous jugerons ensemble :

e) La cotisation pour la saison 2016-2017.

Nous avons décidé de ne pas augmenter le montant de la cotisation

Questions ?

Voix contre : 0 Abstention : 0 Voix pour : 98

Unanimité : OUI

f) La soirée galette du 23 janvier 2015 à Villiers le Sec

C'est une soirée qui remporte toujours un franc succès populaire, un 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 de 20€. Il y aura bien sûr jusqu'au 20 décembre une priorité pour les adhérents et leurs invités.

Inscrivez correctement le nom de vos invités sur le bordereau. Si 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 20 décembre nous ouvrons la participation aux gens de l'extérieur.

Nous appliquons la formule habituelle : nous faisons appel à votre disponibilité hommes et femmes pour préparer la salle et les toasts le samedi AM à 14h à la salle des fêtes de Villiers le Sec, pour le service le soir et le rangement le dimanche matin à 10h. 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.

Questions ?

g) Les sorties loisirs en hiver

Une sortie raquettes sur le week-end des 12 et 13 mars à Samoëns.

Cochez votre éphéméride. Nous serons sous la conduite de Catherine. A savoir que c'est une sortie assez physique, mais modulable en fonction du niveau des participants. Limité à 20 participants.

Questions ?

h) Le stage de préparation groupé marcheurs - coureurs.

La satisfaction de tous les participants ces deux dernières années, nous incite à renouveler ce stage en montagne lors du week-end prolongé de 4 jours du 5 au 8 mai à SAMOENS.

Ce sera un stage de préparation aux trails ou courses en montagne pour les joggeurs, encadré par Jean Louis, le gérant du gîte ou nous serions hébergés. Catherine bien sûr encadrerait les marcheurs.

A cette occasion nous pratiquons le covoiturage indemnisé.

Vous avez la possibilité :

- de ne venir que 2 ou 3 jours, vous pouvez arriver jeudi midi ou vendredi soir.
- de partir dès le mercredi soir après le travail, de façon à en profiter d'avantage.
- d'organiser sur places différents déplacements sur différents sites.

Le montant de la pension complète est très raisonnable, moins de 45€ par jour et par personne.

Questions ?

i) Organisation de la RANDO du JHM

Nous n'avons pas encore d'infos sur cette éventuelle organisation de fin d'année.

➤ LES ELECTIONS.

Notre Comité Directeur depuis la création de la section marche nordique, peut compter 12 membres. Ce Comité n'est pas complet, et deux places réservées à la marche nordique sont disponibles.

Ces 12 membres sont répartis en 3 tiers de 4.

Chaque année un tiers est sortant, ça ne veut pas dire qu'ils sont licenciés, **non**, ils sont rééligibles. A l'AG nous élisons ou réalisons ces membres par un vote à main levée.

Le tiers sortant cette année :

Dominique HENNEQUIN

Patrick MANS

Francis VOIRIN

Catherine CHAILLAUD

Tous se représentent

Election de : Dominique HENNEQUIN

Voix contre : 0	Abstention : 0	Validé	OUI
-----------------	----------------	--------	-----

Election de : Patrick MANS

Voix contre : 0	Abstention : 1	Validé	OUI
-----------------	----------------	--------	-----

Election de : Francis VOIRIN

Voix contre : 0	Abstention : 0	Validé	OUI
-----------------	----------------	--------	-----

Election de : Catherine CHAILLAUD

Voix contre : 0	Abstention : 1	Validé	OUI
-----------------	----------------	--------	-----

Ces nouveaux élus, entrent donc dans le tiers qui sera sortant en 2018

En 2016 le tiers sortant est composé de :

Karine CARPENTIER

Daniel PLUBEL

Bernadette PLUBEL

Jean Marie DESCHARMES

En 2017 le tiers sortant est composé de :
 Raymond PITOISET
 Anne Marie HENRY

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

Parmi les 12 postes disponibles 10 sont occupés.

6 représentent les joggeurs, 2 les marcheurs et 2 les joggeurs et marcheurs.

Nous désirons parvenir au fil des années à une certaine parité Jogging, MN

C'est pour cette raison que nous avons plutôt sollicité des candidats marcheurs.

Notre appel a-t-il été entendu ? : Pas de candidats lors de l'AG

➤ **QUESTIONS DIVERSES :**

- **Les Tests au CMES.**

On ne doit pas négliger sa santé et les risques encourus.

A l'analyse des effectifs, vous êtes 90% à avoir plus de 40 ans. Tous les médecins vous diront de passer ce test à partir de 50 ans, rien n'empêche de le passer avant. Surtout si vous prenez ou reprenez le sport à cet âge.

D'autant plus que nous avons négocié un prix intéressant et que l'AJPC participe.

31 Tests la première année et 20 la 2^{ème}, on peut dire que c'est un succès. Vous prenez conscience de l'importance de ce suivi. Nous vous invitons donc à continuer.

Si vous passez régulièrement ce test, nous avons décidé d'indemniser au bout de la 3^{ème} année.

Anne Marie est chargée de tenir la liste des participants à jour.

Questions ?

- **Notre site, son évolution (par Dominique).**

A ce sujet, je vous demande, je vous implore de faire réponse aux questionnaires, aux sondages que nous lançons sur le site ou la boîte mail.

Vous avez tendance à oublier que nous avons un site. Tous les jours ou presque je reçois un mail : ou est le RDV, à quelle heure, etc. ... alors que cela figure sur le site.

Questions ?

- **La saisie de vos résultats.**

Présenter le tableau à l'écran. Expliquer comment saisir

Ce tableau 2015-2016 vous a été transmis par mail début novembre. C'est le même avec quelques améliorations. Vous pourrez utiliser celui-ci les autres années en changeant les dates bien sûr. Il est aussi sur le site.

A partir de ceux qui ont été retournés, Patrick et Francis ont été chargés de collecter les résultats, records et bonnes perfs que vous entendrez tout à l'heure.

Questions ?

- Les allures et temps de passage

Vous avez aussi sur le site des tableaux Excel qui à partir de votre VMA, vous permettent de calculer votre allure à l'entraînement et en compétition en fonction aussi de vos objectifs.

- 10km à 80 à 90% de la VMA
- 21.1km à 75 à 85% de la VMA
- Marathon à 70 à 80% de la VMA

Présenter le tableau et expliquer.

Questions ?

- Les nouveaux maillots.

Nous avons tout fait pour que vous puissiez courir « La corrida du JHM » avec vos nouveaux maillots. Le résultat a été très satisfaisant bien que la commande fut faite un peu dans la précipitation.

Nous allons lancer (Karine et Raymond) une commande complémentaire chez les joggeurs. Il y aura quelques produits supplémentaires

Chez les Marcheurs Nordique, Bernadette et moi allons lancer la première commande.

Vous savez que l'AJPC, grâce à notre partenaire, à la tombola et à nos bénéficiaires depuis quelques années, offre gracieusement aux adhérents de plus d'un an chez nous : le débardeur d'une valeur de 18€ ou un autre vêtement dont le prix sera déduit des 18€. Les nouveaux adhérents attendront l'année prochaine pour profiter de cet avantage à condition bien sûr de renouveler l'adhésion en septembre 2016.

Questions ?

- Le Marathon de New York

On revient rapidement sur le marathon de NY, on a déjà tout dit, sauf les intéressés qui n'ont pas exprimé ni leurs sentiments, ni leur satisfaction.

Témoignage Dominique. Cadeau des coureurs à Daniel et à Francis.

Questions ?

Puisque l'on parle Marathon, moi aussi j'en ai vu un que l'on ne verra jamais chez nous je pense. C'est en Grèce sur l'île de Rhodes où la réglementation n'est pas aussi stricte que chez nous.

Détruire le mythe Grec !

- Infos marche nordique

Nous officialisons un nouveau créneau le samedi Après-midi.

Une fois par mois (essai) nous organisons une sortie à l'extérieur. La première c'est demain samedi à la Tufière de Rolampont. RDV 13h30 au parking ex Bricomarché pour covoiturage.

Un autre créneau en hiver : tous les lundis et mercredis sortie au Corgebin avec lampes frontales. RDV habituel

Questions ?

- Le règlement intérieur

Afin d'apporter des informations importantes et officielles, nous avons mis en place un règlement intérieur que vous pourrez consulter sur notre site.

Les nouveaux articles sont validés par le Comité Directeur lors de ses réunions

Les articles suivants seront bien sûr plus détaillés et plus explicites

- Port de la chasuble fluo la nuit en ville et lors des longues sorties sur la route
- Respect du code de la route
- Obligation de fournir un certificat médical datant de moins de 3 mois à la date du 1^{er} septembre début de la nouvelle saison sportive
- Débardeur aux couleurs du club ou équivalent offert la 2^{ème} année d'adhésion
- En Marche nordique :
 - Pas d'encadrement les jours fériés et le dimanche matin
 - Le groupe 3 est opérationnel uniquement le jeudi après-midi
- Réunions du Comité Directeur :
 - Les représentants des joggeurs et ceux des marcheurs nordiques seront convoqués aux mêmes réunions de travail si l'ordre du jour est mutualisé, par exemple : la préparation de la soirée galette ...etc. Sinon les réunions seront distinctes et on y traitera beaucoup plus foncièrement les questions relatives à sa section.

Avez-vous d'autres propositions ?

- **Organisation en octobre 2016 de « La marche rose »**

Mme Breuillet responsable de la ligue contre le cancer m'a contacté et demandé si nous serions en mesure de les aider à organiser en octobre cette manifestation qui rassemblerait coureurs, randonneurs et marcheurs nordiques.

A priori notre rôle serait un peu comme dans la rando du JHM, de définir des parcours, de guider les groupes etc.

Il n'y a rien de bien défini encore, ni lieu, ni moyen, ni programme. Toutes les idées sont les bienvenues pour définir sous quelle forme pourrait se dérouler cette manif.

Je tenais déjà à vous en parler avant de donner un avis ou un accord.

Voilà, qu'en pensez-vous ?

VOS QUESTIONS ou SUGGESTIONS

Présentation de la course Serre-Zinal par Dominique

➤ **PALMARES SPORTIF.**

Vous êtes nombreux en jogging à suivre les entraînements et participer à des compétitions

Vous comprendrez que l'on ne peut pas récompenser tous ceux qui le mériteraient, soit pour leur assiduité aux entraînements, soit par leur régularité, soit par leur progression, soit par leurs participations aux compétitions ...etc.

A partir des tableaux mis à votre disposition sur lesquels vous avez porté vos performances, vos records, votre première compétition, vos classements ; avec Francis, Patrick et Raymond nous avons donc comme chaque année, monté un palmarès avec ce que l'on considère comme significatif.

La majorité de ces coupes nous a été offerte comme l'an passé par Geneviève et André Monfils, par Eric et par Jean Pierre et Martine MORENO. Nous les applaudissons très fort pour les remercier (un stylo leur est offert).

Nous voulions marquer les 10 ans bientôt révolus de notre AS. L'AJPC devait offrir à tous les présents ce soir une magnifique casquette à nos couleurs. Dépôt de bilan du fabricant connu ce matin.

➤ **La reconnaissance de la fidélité à notre AS :**

Les marcheurs :

Je tiens à signaler que cette année, la motivation des nouveaux adhérents et adhérentes, leur assiduité aux sorties et la qualité de leur pratique, de leur technique, est particulièrement remarquable. Bravo et souhaitons que cela dure malgré l'hiver qui approche.

Chez vous pas de compétition officielle, mais parfois entre vous, chez les femmes surtout, on remarque, que vous « vous tirez la bourre », c'est très bien, c'est votre esprit de compétition qui s'exprime et ceci compense un peu le manque de compétition. 5 ans d'existence révolus nous permettent déjà de définir un noyau sûr, fidèle et participatif.

Nous ont suivi depuis notre naissance, une trentaine de femmes. Parmi celles-ci j'en ai choisi 3, présentes ce soir, qui viennent régulièrement.

F : A Marie HENRY, Martine MORENO, Bernadette PLUBEL (un stylo leur est offert).

H : Il n'y a plus que moi, Abel a jeté l'éponge le pauvre

Les joggeurs :

Tant et tant d'années en notre compagnie (plus 20ans pour certains) ils en ont vu défiler des nouvelles têtes, des nouvelles jambes et des nouvelles fesses.

Ils ont entendu, j'ai calculé à raison de 3 séances par semaine, plus de 3000 fois Raymond lancé son cri de ralliement : « ALLEZ OP, ON Y VA ! » et encore il le pousse 2 ou 3 fois avant chaque séance.

Chez les femmes : Christine MOUCHOTTE

Chez les hommes : Thierry GALLAND

Les plus assidus aux entraînements :

Femmes : Maud ROGER, Karine CARPENTIER

Hommes : Gilbert CAZIN, Gilles CAZIN, Thierry GALLAND

➤ **Entrée dans la compétition**

Nous tenons aussi à distinguer ceux et celles qui sont entrés dans le grand bain des compétitions officielles (10, semi et marathon)

Pourquoi ces compétitions et pas les autres. Simplement parce que ce sont sur ces distances que sont définis les temps qualificatifs aux Championnats de France en ce qui nous concerne et elles permettent de classer aussi les coureurs.

- Ont couru leur premier 10km :

Karine MENGUAL, JHM en 1h01

Carole BRENET, JHM en 1h01h47

Magali BELIN,

Malika COUSIN

Alexandre MONSEL, JHM en 45'13

Mélanie PELLADE, Neufchâteau en 59'35

Pierre Louis VALENTIN, JHM en 51'27

Emmanuel AUBRY, Dommarien en 46'19

Nicolas JACQUOT, JHM en 44'49

Sandrine AUBRY, Nancy en 55'18

- Ont couru leur premier Semi-marathon :

Maud ROGER,

Eliane DEPERNET,

Mireille POE,

Fabienne RAMEAU,

Alexandre MONSEL, Troyes en 1h51

Françoise PAPERIN, Lyon en 2h 00 17"

Mélanie PELLADE, Dommarien en 2h10'46

Gilles CAZIN,

Gilbert CAZIN,

PETIT Thierry, Dommarien en 1h 48' 57

- Ont couru leur premier Marathon :

Jean François FERRAND, NEW YORK en 3h53

Mickael DAFONSECA à LYON

- **Ont égalé ou battu leurs meilleures performances dans leur catégorie sur les distances 10, semi et marathon.**

Virginie Becquet VF1 :

Sur 10 km : 56'06 en 2014
55'45 JHM en 2015

Sur semi : Nuits St Georges 2014 : 1h59'39
Lyon en 2015 1h59'20

Laetitia LAMY V1F

Sur 10 : 52'11 au JHM
1h49'32 aux 20kms de paris, très bien

Rachel BOURLE V1F

Jhm 2013 « : 45'10 (R3)
Jhm 2014 « : 45'07 (R5) France à 48' en V1F

Enzo RIGGI :

Sur Semi :
Beaune 2013 : 1h45'03
Nuits St Georges 2014 : 1h 44

Sur 10kms
JHM 2013 : 47'07
JHM 2014 : 46'56

Françoise PAPERIN

Sur 10km 53'11 au JHM et 54' l'an passé

Jean Marc THOMAS V1 :

Sur Marathon
En 2013 3h42 à Paris
En 2014 3h30'10"
En 2015 3h22'41 à Lyon **Excellent. QF au France**

Aurore BOUTHIER (SF)

3 records
Sur 10km : 48'24 au JHM contre 48'54 l'an passé
Sur semi : 1h47'40 au Nice Cannes
Sur Marathon : 4h03 à NY contre 4h22 à Barcelone **VMA 15.5 pour les 3 distances**

Jean Marc CLAIRE V1

Egalement 3 records
Sur 10 : 43'58 au JHM contre 44'40 en 2013
Sur semi : 1h39'44 à Dommarien contre 1h43 en 2011
Sur Marathon : 3h46'08 à Nice Cannes contre 3h52 à Paris en2012

J Pierre FEVRE V2

3 records

Sur 10kms, 44'48 à Poissons. VMA 16.4

Sur semi 1h36'45 à Nuit st Georges. VMA 16.6

Sur marathon 3h29'06 à Lyon contre 3h41'05 son 1^{er} marathon Nice Cannes. VMA 16.9

Beaucoup plus à l'aise sur les longues distances, ce qui signifie qu'il faut travailler la vitesse et tu seras encore plus à l'aise sur les longues distances

ONT FAIT DES PODIUMS**Michèle LECLERC V3F**

Dans sa catégorie elle a fait :

2 places de 1^{ère}

1 place de seconde et

1 place de 3^{ème}

Les meilleures progressions des débutants -**Raphael BRIZION SE**

Sur semi : 1h34'07 à Nuit VMA 16.9

Sur 10 : record en 40'35 au JHM VMA 17.5 (44'38 en 2014)

Sur 5 : 18'46 à Poissons VMA 17.9

Par contre lui est très à l'aise sur courtes distances, il doit travailler sa capacité à conserver sa vitesse. Avec sa VMA 17.9 sur 5000 il devrait faire 1h26 sur semi et 3h09 sur marathon

Régis COLLIN V1M

Sur Semi : 1h45'07 à Nuit il avait fait 1h56'16 à Beaune en novembre VMA 14.7

Sur 10 : 43'03 au JHM VMA 16.8

Sur Marathon : 3h34'38 à Lyon VMA 16.6. Pour 1 1^{er} c'est très bien

Régis parvient à conserver sa vitesse sur longue distance continue à travailler VMA courte et VMA longue.

Cyril THIRION SE

Sur 10 : son premier JHM en 2014 : 55'57 VMA 14

Son dernier 10 à St Dié : 42'50 VMA 16.9 il a gagné 13' en un an

Sur semi : 1h39'35 à Lyon VMA 16.3

Sa progression a été très régulière. Sur 10km il est passé de 56' à 48, 46, 45, 44 et 43

Bien Cyril continue ton travail efficace.

Martine MORENO V2**Deux records battus**

Sur semi : 2h09'45 à Beaune en 2014 et 2h00'17 à Lyon le 4 octobre et je crois

1h59 à Beaune cette année 13' de gagnées VMA 14.6

Sur 10 : 54'17 au JHM VMA 14.2 contre 58'44 à Bologne

Martine semble plus à l'aise sur grandes distances donc à travailler la vitesse

Elle a fait un podium de 2^è ds sa catégorie à Marnay et 3^è au trail de la liez

Francis AUBRY V3

Il continue à battre des records

Sur semi : 1h36'54 à Beaune le 15/11 **VMA 16.6** Contre 1h41'58 à Belfort .Perf du niveau des qualifications aux championnats de France (1h40)

Une autre perf du niveau national : 44'09 sur 10 à Arcy sur aube

Sa VMA toujours entre 15.8 et 16.6 sur 10 et semi montre qu'il est capable de tenir sa VMA sur longue distance.

Il a fait dans sa saison : 1 place de 1^{er}, 3 places de 2^{ème} et 2 places de 3^{ème}

Toujours aux avants postes. Bravo Francis

PERFORMANCES à signaler**Les résultats significatifs****Christophe DELMAS V1****Christophe ne m'a pas transmis ses résultats.**

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 d'une régularité exemplaire dans ses perfs et de plus il est volontaire pour encadrer un groupe tous les lundis soir lors de préparations à compétitions.

1^{er} novembre Marathon de NY en 3h08 je crois

Bravo Christophe

Jean Pierre MORENO (V3)

Lui il se bonifie encore, il bat encore des records

Sur 10kms : 43'06 au JHM (VMA 16.8) contre 43'24 en 2014, **3^{ème} V3** Qualif au F à 46'

Sur Semi : 1h36'34 à Lyon (VMA 16.7), **7^{ème} V3**, Qualif au F à 1h40

Sur Marathon il a toujours 3h35'15 à Paris en 2014

Il a également terminé **1^{er} V3** au Trail de Bologne et sur 7000m à une course pendant les vacances. **2^{ème}** aux boucles de Bologne et à Marnay

Bravo Jean Pierre

Dominique LESEUR (V3)

Il est le meneur de l'équipe V3 de l'AJPC (avec Francis et JP cités ci-dessus),

Il fréquente tous les podiums du département dans sa catégorie, pour lui aussi, les années passent sans laisser trop de trace.

Il n'a pas battu ses records mais il a fait 7 performances du niveau national et monté sur 10 podiums : 6 fois 1^{er}, 4 fois 2^e dont le marathon de Lyon en 3h19'17 (VMA 17.4), qualif au France en 3h45

Sur 10 son meilleur temps : 43'05 aux boucles (VMA 16.8) qualif à 46'

Sur semi : 1h31 à Nuit (VMA 17.3) qualif à 1h40

C'est un superbe palmarès, si on observe sa VMA il est meilleur sur longues distances

Il sait ce qui lui reste à faire

J'ai tenu à terminer par ces deux femmes par galanterie et aussi parce qu'elles ont un palmarès exemplaire

Florence L'HUILLIER VF2

En Novembre 2014 record sur le Marathon de Nice Cannes en 3h58'41

VMA 15.6)

Elle a fait 2 perfs de niveau National sur 10kms

Boucles de Bologne : en 48'29 (VMA 15.5) 1^{ère} VF1

Corrida du JHM : 46 :53 (VMA 15.8) 1^{ère} VF1

Egalement 2 perfs sur semi :

A Troyes :1h44'58 (VMA 15.7)

A Dommarien : 1h45'01 (VMA 16.3) 3^{ème} au Scratch et 1^{ère} de sa catégorie

Elle a également terminé 1^{ère} sur 5000 à Poissons en 21'46 (VMA 15.5)

On constate aussi qu'elle est plus à l'aise sur les longues distances qu'en vitesse.

DONC !....

Elle a terminé sa saison par les 20kms de Paris en 1h36'17 contre 1h39 l'an passé

Annick ESPRIT : Elle est sans conteste la meilleure du département et de la région dans sa catégorie V3.

La qualité de ses résultats par rapport aux minimas nécessaires pour le France sont très significatifs.

Et elle continue à améliorer ses performances

Sur Marathon : 3h49'48 à Nice Cannes (VMA 16), QF à 4h, et classée 4^{ème}

D'excellentes perfs (pour son âge)

Sur 10kms : 48'46 à Bologne (VMA 15.5) QF à 55', classée 1^{ère}

48' 12 à la Corrida du JHM classée 1^{ère}

Sur 5 kms : 22'24 à Poissons (VMA 15.5) classée 1^{ère}

Sur semi : 1h51'38 à Dommarien (VMA 15.1) QF à 2h classée 1^{ère}

Sur le marathon de NY du 1^{er} novembre je crois savoir qu'elle a terminé 1^{ère} française de sa catégorie (3000 français)

Que peut-on dire de plus. Bravo Annick et continue à représenter comme tous ceux annoncés aujourd'hui, fièrement notre association.

N'oublions pas tous ceux qui se distinguent sur de nombreux trails, bike and run, triathlons et la marche nordique. C'est cette diversité qui nourrit notre association, et qui lui donne cette marque que vous recherchez tous.

BRAVO à TOUS

Un peu plus de précision sur la VMA et l'entraînement

- Travail de la vitesse (VMA) : intervalle court de 100 à 110% de la VMA. Attention cela n'a rien à voir avec le sprint qui est un effort sans oxygène ; anaérobic alactique qui peut être de l'ordre 130% à 170% de la VMA
- Travail de la capacité (TMI) : de 90 à 100%
- Le volume total de travail de chacune de ces deux composantes peut être de 2 à 2.5 fois la TMI (2 à 4km) pour un travail visant à l'augmentation de la VMA et de 3 fois la TMI (4 à 6km) pour un travail visant à augmenter la capacité (TMI).
- Les séances types pour le travail de la VMA sont le 2*6' de 15"/15" (15 seconde à 100% de la VMA, 15" à 50% de la VMA), de 8' de 30"/30", 45"/45", 60"/60" etc... Récupération par série de 2 à 3' à 50 ou 60% de la VMA.
- Ces séances sont dites de VMA courtes. La récupération doit toujours être inférieure ou égale au temps d'effort, rien n'interdit donc un 60"/45" si les sensations sont bonnes...
- Les temps d'effort supérieur à 60" se font entre 90% et 95% de la VMA et deviennent donc des exercices de VMA longue visant à augmenter la TMI.
- Quelques séances type : 7*400m récup 1', 10*300m récup 1', 4*800m récup 1', 6*500m récup 1'.
- Que ce soit en VMA courte ou VMA longue il est préférable d'effectuer la récupération en trottinant à 50 ou 60% de la VMA afin de brûler l'excédent d'acide lactique fabriqué pendant un intervalle ou une série
- Ce type de séance (VMA longue) doit être utilisé avec parcimonie chez les jeunes adolescents (puberté) et jamais chez les enfants de moins de 10 ans car leur physiologie leur donne une très faible tolérance et possibilité de recyclage de l'acide lactique..
- Le développement de la VMA sous ses 2 composantes se traduit par l'amélioration de l'ensemble des performances de courses du 400m au 24h et d'une bien meilleure récupération à l'effort.
- Pour un athlète s'entraînant moins de 4 fois par semaine il ne doit y avoir qu'une seule séance de VMA (1 courte ou une longue) et l'alterner le type chaque semaine.
- Au-delà de ces 4 séances, on peut passer à 1 séance de VMA courte et longue par semaine en laissant au moins 48h de récupération (passive ou active) entre les deux.
- Ce type d'entraînement est préférablement effectué sur une piste afin de bien contrôler la régularité de l'allure mais peut également se faire en nature si l'on possède bien la science et la notion de rythme et de vitesse.

Conclusion

Il est préférable d'effectuer un test de VMA par palier et un test de temps de soutien à 100% de la V.M.A (T.M.I.).

- Pour les débutants et coureurs s'entraînant 3 fois par semaine et moins, le test d'évaluation de VMA à effectuer si l'on n'a pas la possibilité d'effectuer un test par palier est celui d'une durée de 3'.
- Pour les coureurs confirmés, on passe à celui de 4'. -Ceci découle simplement du fait qu'un coureur bien entraîné est capable de tenir sa VMA plus longtemps.
- Pour une personne n'ayant jamais couru, il n'est pas nécessaire et même déconseillé de faire ces tests. Pour être intéressant, il faut que le coureur ait déjà une certaine « caisse ». c'est pourquoi j'oriente d'abord les débutants vers le footing, puis une fois cette vitesse bien maîtrisée en durée (45' environ) on doit sérieusement penser à évaluer ces deux valeurs que sont la VMA et le TMI.
- Vous devez donc (sauf pour le tout débutant) obligatoirement évaluer votre VMA avant d'utiliser les plans d'entraînement du site.