



Assemblée Générale Vendredi 9 octobre 2020 Footing Running Anse



Ordre du jour



- Fonctionnement du Club, les règles de la piste, le déroulement des entraînements,
- Rapport financier,
- Bilan sportif,
- Les rendez-vous de l'année,
- Course Trail des Pierres Dorées,
- Projets pour la saison 2020/2021,
- Le bureau (membres sortants, membres entrants),
- Tour de table : suggestions, questions/réponses.

Un peu d'histoire ...

L'association FR Anse a été créée en 2002 par un groupe de copains.



En 2019, c'était plus de 130 adhérents !

Les membres du bureau



Christophe Pelletier
Président



Armand Soria
Président d'honneur
Coach



Nicole Lenard
Secrétaire



Jean François Dagneaud
Trésorier



Claire Schleicher



Julien Cayssol



Laurence Serbac



Chrystel Ponchie



Pierre Pascal Herraiz



Sandrine Longin



David Heurtier



Nathalie Dachet



Stéphane Conques



Claude

Les valeurs de l'association

L'amitié, la convivialité, le respect sont les valeurs de notre association.





Les valeurs de l'association



Une autre valeur qui nous est chère : la solidarité

Comme chaque année, sur le trail des Pierres Dorées : 1 dossard = 1 euro donné à une association.

L'an dernier, nous avons remis un chèque de 975 € à l'association Emma qui apporte son soutien aux familles et aux enfants en difficulté scolaire : troubles DYS, enfants intellectuellement précoces, autisme, trouble du déficit de l'attention, hyperactivité, syndrome d'Asperger.



Tous différents,
une chance pour tous !

2 entraînements dirigés sur piste le mercredi et le vendredi avec 2 créneaux : 18h00 et 18h45

1 sortie nature le dimanche à partir de 9h : plusieurs groupes de niveau





Information



L'association FR'ANSE n'étant pas affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme, il est important que chaque membre doit obligatoirement être titulaire d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied datant de moins de 6 mois (art. 7 des statuts)

Règle de la piste

Rappel des consignes de sécurité:

Enfants: ils doivent rester sur le terrain central

Fractionné: adapter sa vitesse par rapport au couloir

Fin de l'exercice: on libère les couloirs, en prenant garde de ne pas faire obstacle aux autres coureurs



Règle de la piste

INFOS COVID-19

RÈGLES DE REPRISE D'ACTIVITÉ

Mise en place de 2 créneaux pour avoir des petits groupes

PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

Le port du masque est obligatoire pour les pratiquants (à l'arrivée et à la sortie de piste) et les non pratiquants (visiteurs, coaches)
Pour rappel, le masque doit couvrir la bouche et le nez pour être efficace

Mise à disposition de gel hydroalcoolique : le nettoyage des mains avant et après la pratique est recommandé

Les gestes barrières à adopter

<p>Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir, ne pas cracher</p>	<p>Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter</p>
<p>Éviter de se toucher le visage</p>	<p>Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades</p>
<p>Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres si l'activité le permet</p>	<p>Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique</p>

MERCI !

Rapport Financier





Bilan de la saison



Categorie	Crédit	Débit	Delta
cotisations (136 adhérents)	3400	0	3400
partenariat	1100	0	1100
sortie Clairvaux	500	500	0
marathon du beaujolais 2019	0	195	-195
galette 2020	0	300,21	-300,21
course 2020	168	1082,8	-914,8
tenues	3015	4016,65	-1001,65
frais divers de gestion	0,3	1016,2	-1015,9
trail des gaulois	550	2674	-2124
total	8733,3	9784,86	-1051,56



commentaires sur le bilan



- L'annulation du trail des Pierres Dorées, qui était, ces dernières années notre plus importante source de revenus, nous contraint pour la première fois à afficher un bilan négatif.
- L'achat de coupe-vents et la sortie au trail des gaulois (unanimentement appréciés) étaient prévus.
- Les pertes financières sont à relativiser au regard des bénéfices des années précédentes.

Rapport sportif



Ce sont des participations aux courses ... un peu partout dans le monde



Footing Running Anse

5 novembre 2019 · 🌐



They did it! Ils peuvent être fiers nos Runners Finishers du mythique Marathon de NewYork. Félicitations à Nathalie, Florence, Audrey, Nadia pour nos super women, Lionel, Fred, Christophe et Pierre Olivier, nos super Men. Bonne récup maintenant pour savourer et profiter de la fin de votre séjour américain 🍷🍷



Ce sont des participations aux courses ... avec des podiums



Les activités 2019 – 2020



Ce sont avant tout beaucoup d'entraînements...
.. Sur piste



Ce sont avant tout beaucoup d'entraînements...
... par tout temps



Footing Running Anse

8 décembre 2019 · 🌐



Footing très sympathique ce matin sous un soleil de décembre exceptionnel. Un beau parcours concocté par notre ami Jeff, désigné ouvrier aujourd'hui...



Ce sont avant tout beaucoup d'entraînements...
...tout au long de l'année



Footing Running Anse

25 décembre 2019 · 🌐

...

Ils n'étaient pas très nombreux ce matin à vouloir courir derrière le Père Noël, seuls les plus motivés ont voulu relever ce challenge. J'ai cru comprendre qu'il était resté bloqué dans la cheminée du prez Christophe qui n'a pas pu se rendre à l'heure du rendez-vous.



Ce sont avant tout beaucoup d'entraînements...
...qui se finissent de temps en temps dans la convivialité



Ce sont aussi des testing de matériel... MERCI à Terre de Running !



Footing Running Anse

18 novembre 2019 · 🌐

Envie de tester du matériel running, des produits pour s'alimenter pendant vos courses ? RDV mardi à 18h TDR Limonest.

...



Footing Running Anse

le 9 septembre à 23:54 · 🌐

<https://facebook.com/events/s/testing-lasportiva-sortie-trai/350149676006178/?ti=cl>

...

Testing chaussures, accessoires et diététique

Pérégrine et Xodus
SAUCONY

Nao+ et Réactik swift PETZL
Barres énergétiques BAOUW

saucony

BAOUW!
ORGANIC NUTRITION



LA SPORTIVA®
innovation with passion

SAM, 12 SEPT.
Testing LaSportiva- Sortie Trail Monts d'or

des conseils... en tous genres

Footing Running Anse
6 novembre 2019 · 🌐

Intéressant !



RUNNING-ADDICT.FR

3 séances de fractionné test pour le 10km, marathon

Footing Running Anse
27 octobre 2019 · 🌐

Intéressant !



WIDERMAG.COM

Running : 6 boissons vitaminés et énergétiques à prendre avant l'entraînement

Footing Running Anse
6 octobre 2019 · 🌐

Beaucoup de nos runners se sont déjà posés la question, voici la réponse... 😊



RUNNERS.FR

Faut-il « coucher » la veille d'une course ? - Runners.fr

Faut-il donc s'abstenir de toute activité sexuelle à l'approche immé...

La sortie club à Charmes / Rhône



La sortie club à Charmes / Rhône



Participation au salon du Marathon du Beaujolais



Footing Running Anse est avec David Heurtier.

22 novembre 2019 · 🌐

FR'Anse présent au Village marathon du Beaujolais pour faire la promotion du Trail des Pierres Dorées. A vos agendas : 28 Juin 2020



Participation au Marathon International du Beaujolais



Des soirées conviviales :
galette et remise des médailles au chocolat...



Des soirées conviviales :
galette et remise des médailles au chocolat...



- Création des Coupes-vents (Merci PP)



- Test VMA en Février 2020
- Création de l'espace adhérent
 - <https://www.footingrunninganse.fr/adherents/>

et bien sûr le Trail des Pierres Dorées...annulé 😞



En complément des entraînements sur piste ...

Mise en place de deux tests VMA



Mise en place d'exercices de PPG coachés



Trail des Pierres Dorées Dimanche 27 Juin 2021 : on y croit !
objectif : faire aussi bien que 2019!



Sortie du club XXL



Marathon du Beaujolais 20 Novembre 2021



Et bien sûr les soirées traditionnelles :
galette, club...

L'assemblée statutaire





L'assemblée statutaire



Le chapitre statutaire de cette Assemblée comporte les points suivants :

Renouvellement des membres du bureau (art. 13 des statuts) :

- Sandrine Longin
- Stéphane Conques
- Jean François Dagneaud
- Pierre Pascal Herraiz

Merci à nos partenaires



terre de running



Merci également à l'Institut Audrey Girard et à nos partenaires vignerons (pour le passage sur leurs terrains, ainsi que leurs lots).

Les suggestions & questions – réponses





Nous vous
souhaitons une
très bonne saison
2020-2021
et prenez soin de
vous et des autres