

Footing Santé



TRÉGUEUX

Association **FOOTING SANTE TREGUEUX**

Réunion de Bureau du 4 mars 2020 COMPTE RENDU

Présents : Jean-Guy AGUILAR, Chantal BEUREL, Dehbya CHAMARD, Jean-Pierre ETESSSE, Claudine FARAMUS, Jean-Louis GARCIA, Véronique GUTIEREZ, Marie-Noël HINAULT, Catherine HOURON, Jean-Yves HOURON, Fabienne LE NOUVEL, Yvonne MEVEL, Bruno RIMEUR, Florence RIMEUR, Didier TAILLARD, Arsène VASSAL, Annie VEILLON.

Absents Excusés : Sylvie COIGNARD, Françoise EUGENI.

La réunion est ouverte par Jean-Yves HOURON, Président à 20h 10.

Conformément à l'ordre du jour, la réunion s'ouvre sur le point essentiel de cette réunion :

1° - BILAN de la session Automne-Hiver 2019-2020

Cette session a regroupé 163 adhérents dont 33 nouveaux. Cette première session de 5 mois, au lieu des sessions de 3 mois antérieures, a connu quelques petits problèmes de rodage, comme tout changement qui se fait rarement sans bégaiement. Problèmes de rodage liés aux nouveaux programmes établis par Sandra JAHAN auxquels devaient s'adapter aussi bien les adhérents que les coaches.

Des adhérents qui pour certains, avant de s'engager, ont pu tester ces programmes pendant 3 week-ends comme cela était possible.

Cette session malgré tout s'est déroulée d'une manière globalement satisfaisante.

Didier TAILLARD regrette cependant que 50 % des adhérents n'aient pas terminé cette session et n'aient pas participé à la finale en janvier. Il faut toutefois noter que sur ces 50 % des adhérents qui ont "séché" les séances, il ne s'agissait, bien entendu, pas toujours des mêmes.

Claudine FARAMUS qui encadre le groupe de footing niveau 2, fait remarquer que certains adhérents ont eu du mal à intégrer les nouveautés que comporte ce programme et notamment certains exercices de cardio, telle la VMA (Vitesse Maximum Aérobie) qui représente "la vitesse de course à laquelle le corps consomme un maximum d'oxygène. Au-delà, cette consommation n'augmente plus, et le corps fait alors appel à la filière anaérobie (sans oxygène) pour compléter les besoins énergétiques. Elle correspond donc à une allure de course intense" (définition Google). A FST la VMA consiste à couvrir sur un temps donné, une distance maximum calculée par un nombre de plots franchis, plots espacés d'une longueur équivalente. Un premier test effectué en début de session et un second test quelques semaines plus tard, permettent de voir la progression de chacun.

Arsène VASSAL n'a pas eu l'occasion de faire le même constat. Les programmes restent sans doute à peaufiner en fonction du ressenti exprimé par certains adhérents, mais le renouveau apporté par lesdits programmes a été globalement apprécié. Même si, fait remarquer **Didier TAILLARD**, certains ont trouvé effectivement, que certains des programmes comportaient un peu trop de cardio.

Fabienne LE NOUVEL a noté que le fait de ne pas repartir de zéro comme dans les sessions telles qu'elles se déroulaient précédemment a été bien perçu.

Il ressort du bilan de cette session, que des ajustements doivent bien entendu être apportés à certains programmes pour tenir compte des remarques formulées, tant par des adhérents que par des coachs.

Il s'agira également de rappeler aux uns et aux autres, que les programmes et les coachs, qui ont l'obligation de les appliquer, doivent être respectés comme le souligne Bruno RIMEUR, les coachs dont le rôle est de créer la dynamique des groupes au travers de ces programmes, selon les termes de Jean-Guy AGUILAR.

Une réunion des coachs en présence de Sandra JAHAN est ainsi prévue le vendredi 13 mars prochain, réunion au cours de laquelle seront discutés tous ces sujets de façon à déterminer les ajustements évoqués plus haut, et repartir sur de bonnes bases.

2° - SESSION Printemps 2020

Ont été enregistrées à ce jour 120 inscriptions, parmi lesquelles 5 nouvelles/nouveaux adhérents. Il faut noter pour expliquer la différence entre la session précédente et celle qui vient de démarrer, que le printemps arrivant, certain(es) adhérent(e)s souhaitent se libérer de toute obligation, en l'occurrence sportive, pour pouvoir partir quand ils veulent. Et que d'autres, on ne peut l'ignorer, n'ont pas souhaité revenir pour des raisons qui leur appartiennent. Mais c'est le jeu et il faut l'accepter.

Véronique GUTIEREZ se demande si toutes les personnes qui assistent aux séances d'entraînement collectif, sont bien inscrites, car l'occasion nous a été donnée de constater que certaines personnes oublient régulièrement qu'il faut se réinscrire à chaque session.

Il s'agira donc de le rappeler chaque fois que l'occasion se présentera, même si les courriers qui sont adressés à chacun en leur temps, sont clairs à ce sujet.

Pour pallier ce problème, qui reste toutefois marginal, Dehbya CHAMARD communiquera les listes des adhérents par groupe, pour que les coachs puissent procéder à une vérification sur ce point, avant le départ le week-end prochain.

3° - FINANCES - TRESORERIE

Pour cette session, le montant des cotisations a été déposé en banque récemment. Le solde positif de la session précédente permet à ce jour, à l'association, d'envisager l'avenir avec sérénité.

Florence RIMEUR et Véronique GUTIEREZ signalent que l'association n'a toujours pas récupéré les 460 € qu'avait prélevés à tort, l'organisme gérant les coupons sport.

Jean-Yves HOURON s'engage à rappeler cet organisme.

A propos des coupons sport, toutes deux font remarquer, comme indiqué ci-dessus, que ces derniers font l'objet par l'organisme d'affiliation, d'un prélèvement au titre de leur gestion, ce qui implique une perte financière pour F.S.T.

En conséquence, les coupons sport ne seront plus acceptés lorsqu'il s'agira de régler la participation au coût du repas de fin d'année organisé pour tous les bénévoles de l'association ; membres du bureau et/ou coachs,

4° - LES DELOCALISATIONS

- **Les 4 et 5 avril - déplacement à la Briqueterie de LANGUEUX.** Jean-Yves HOURON rappelle qu'il existe un local sous lequel il est possible de s'abriter en cas de mauvais temps éventuel et qui sera aussi plus sécurisant que l'entrée du parking ;
- **les 6 et 7 juin** - aux abords de l'hippodrome d'YFFINIAC s'ils sont disponibles (pas de courses) ou à défaut, le Bois de Plédran.

5° AUTRES RENDEZ-VOUS

- **le mardi 31 mars** - réunion des coachs, **celle prévue à l'origine le 23 juin étant annulée. Salle à réserver auprès de la Mairie ;**
- **le mercredi 3 juin** - réunion du bureau.
- **les samedi 27 et dimanche 28 juin** - fin de la session de printemps dite "la Der"

- **Le dimanche 28 juin** qui sera aussi le jour du barbecue. Il est en effet décidé de renouveler cette journée festive qui avait eu du succès l'année dernière.

Jean-Pierre ETESSE propose en plat principal un poulet à la portugaise qui pourrait être accompagné de ratatouille et de semoule. Ce repas comprendrait également entrée, fromage, dessert et boissons.

Jean-Pierre va se renseigner sur le coût de revient notamment dudit plat principal, avant qu'une participation puisse être déterminée.

Comme l'an passé, une marche sera organisée pour celles et ceux qui le voudront. Les séances d'entraînement collectif habituelles seront maintenues pour tous les autres, dans le cadre de la finale qui sera suivie comme d'habitude par la distribution des trophées pour les jeunes et chocolats pour tout le monde.

Une information va d'ores et déjà être lancée auprès des adhérents pour avoir une idée du nombre de personnes pouvant être intéressées.

6° - QUESTIONS DIVERSES

Véronique GUTIEREZ demande s'il serait possible d'organiser des séances de marche le dimanche matin.

La réponse est non en raison du nombre de coachs. Une telle organisation obligerait les coachs du samedi à revenir le dimanche.

l'ordre du jour étant épuisé et aucune autre question n'étant posée, la séance est close à 21h45.

CONTACTS

* Président, Jean-Yves HOURON - jeanyves.houron.fst@gmail.com

* Vice-président, Arsène VASSAL : arsene.vassal@gmail.com

* Trésorières : Véronique GUTIEREZ gut.family@wanadoo.fr et Florence RIMEUR 22tif.fr@gmail.com

* Secrétaires : Dehbya CHAMARD dehbyafst@gmail.com et Cathy HOURON cathy.houron@gmail.com,

* Site internet de l'association : <https://f-s-t.jimdo.com/>

Le Président,

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Jean-Yves HOURON