

Assemblée Générale du 11/07/2019

Association "Courir à Valence 26-07"

Petit aperçu de l'année 2018-2019

- Création de l'association
- Présentation de l'association, communication, statistiques
- Nos sorties hebdos et autres
- Des courses de nos adhérents
- Nos partenaires
- Trésorerie
- Projets
- Besoins
- Questions
- Verre de l'amitié

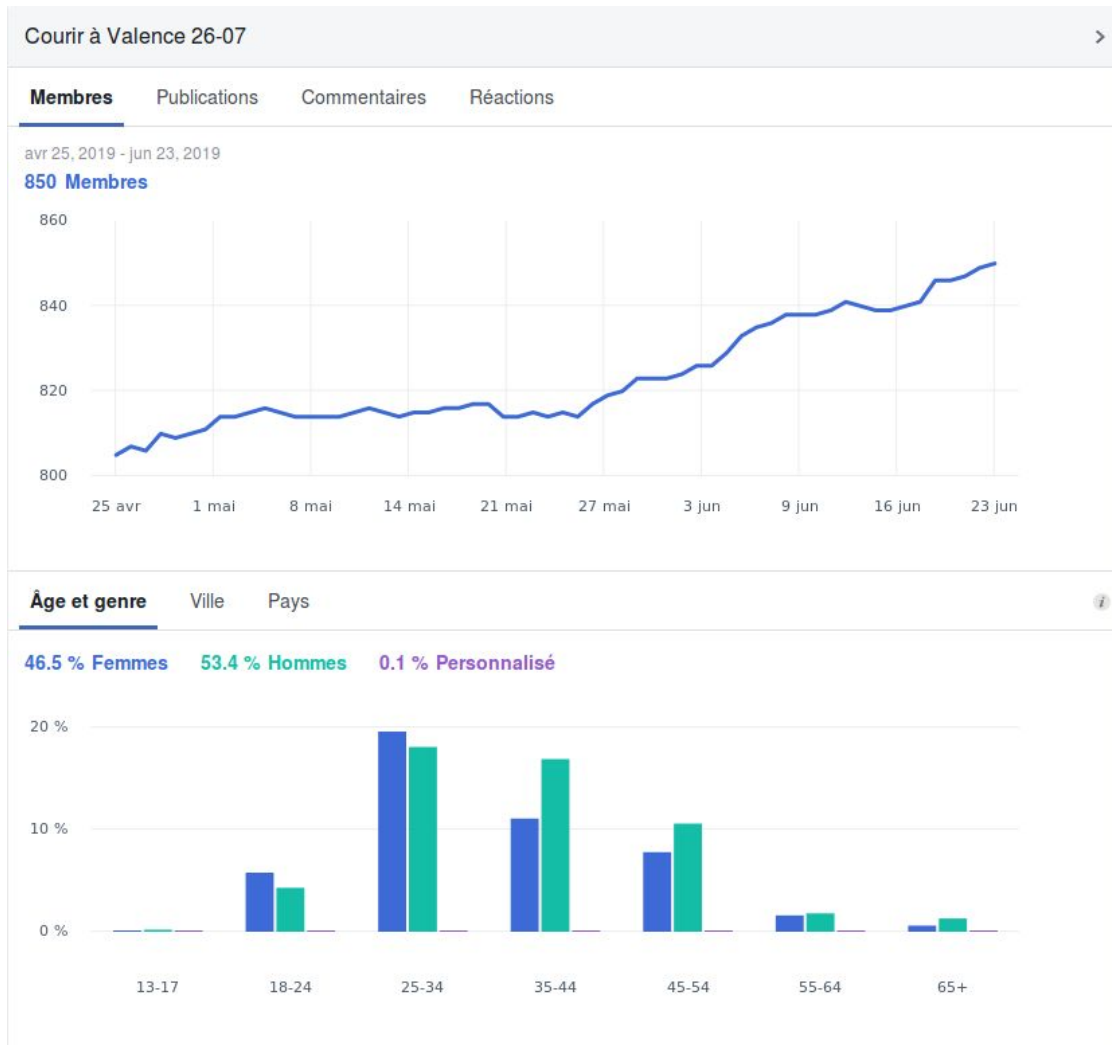
L'association

Créée en septembre 2018.

Nombre d'adhérents : 63 (34% sont des femmes et 66% des hommes)

Sur notre groupe public FB, 866 membres environ

Sur notre page FB, 437 J'aime



Présentation des membres du bureau

Les actuels :

Le Président : **Sandy Moreau**

Le Vice-Président : **Benjamin Combe**

Le secrétaire : **Mathieu Mollaret**

Le trésorier : **Sébastien Digonnet**

Les adjoints : **Anne Zimmerer, Jacky Savreux, Béatrice Rochegude**

Un grand remerciement aussi à **Sylviane** pour son bel engagement auprès du groupe pour les sorties longues du dimanche.

Les nouveaux entrants : Anja ? Autres ?

Les sortants : Anne

Statuts et règlement intérieur sont lisibles sur notre site internet

Communication

Notre nouveau flyer :

- Vous pourrez en récupérer et en distribuer



**COURIR
À VALENCE
26-07** 

REJOIGNEZ-NOUS !

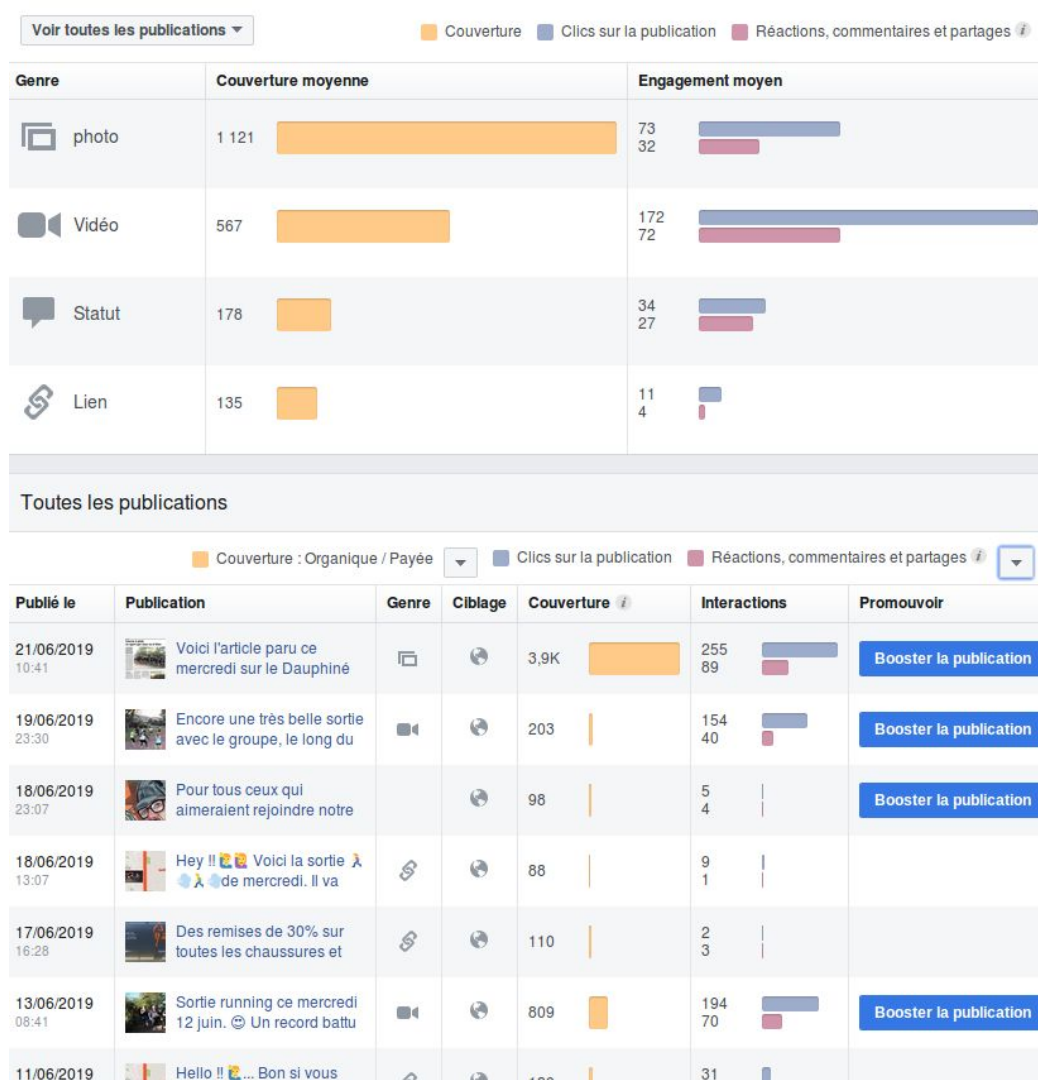
Groupe solidaire : tous niveaux acceptés
 Groupe régulier : 2 sorties / sem
 Pour les adhérents (5€ la cotisation) : des sorties trail, des avantages chez nos partenaires ...
 Nous revendiquons les bienfaits du running et conseillons sur les bonnes pratiques.

Courir à Valence c'est: 0% prise de tête , 100% plaisir et partage !

COURIR À VALENCE 26-07   COURIRVALENCE.COM

Statistiques

- Vidéos qui attirent
- Partages



Articles de presse

DU SPORT PENDANT LES VACANCES | Un groupe baptisé "Courir à Valence" s'étoffe chaque semaine

Ils courent, ils courent, mais jamais dans leur coin



Un imposant défilé de 300 membres d'été du groupe de course à pied "Courir à Valence" s'est déroulé dimanche 15 septembre à Valence. Le groupe, baptisé "Courir à Valence", s'étoffe chaque semaine. Les membres du groupe sont très actifs et participent à de nombreuses courses. Ils ont couru ensemble pendant plusieurs semaines, mais toujours dans leur coin. Le groupe a été créé par Sandy Moreau, un ancien athlète de haut niveau, qui a voulu créer un lieu de rencontre pour les amateurs de la course à pied. Le groupe compte aujourd'hui plus de 300 membres et organise des sorties régulières. Les membres du groupe sont très impliqués et participent à de nombreuses courses. Ils ont couru ensemble pendant plusieurs semaines, mais toujours dans leur coin.

À Valensoles, le rendez-vous, c'est le dimanche



10 conseils pour courir par temps chaud

1. **Parer contre la chaleur**, si vous courez par temps chaud, il est important de bien s'hydrater avant et après la course. Buvez de l'eau régulièrement pendant la course.
2. **Éviter les heures chaudes**, si possible, évitez de courir pendant les heures les plus chaudes de la journée, généralement entre 12h et 15h.
3. **Choisir des vêtements adaptés**, optez pour des vêtements légers, respirants et adaptés à la chaleur.
4. **Protéger votre tête**, portez un chapeau ou utilisez un spray protecteur pour votre visage.
5. **Écouter votre corps**, si vous ressentez des symptômes de chaleur, arrêtez-vous et hydratez-vous.
6. **Adapter votre rythme**, courez à un rythme plus lent que d'habitude pour éviter de surchauffer.
7. **Prendre des pauses**, arrêtez-vous régulièrement pour vous hydrater et vous rafraîchir.
8. **Ne pas utiliser de produits chimiques**, évitez d'utiliser des produits chimiques sur votre peau pendant la course.
9. **Écouter les conseils des professionnels**, consultez un médecin ou un entraîneur pour obtenir des conseils personnalisés.
10. **Être patient**, l'adaptation à la chaleur prend du temps, soyez patient et écoutez votre corps.

SPORT

Ils couraient pour le plaisir, c'est désormais une association

Depuis quelques mois, ils couraient ensemble pour le plaisir. Le groupe s'étoffait de semaine en semaine, au point que ses membres historiques ont décidé de fonder une association récemment. "Courir 26-07", présidé par Sandy Moreau, propose toujours un jogging commun, chacun à son allure, mais aussi d'autres événements à la journée. Après quelques jours, elle compte déjà 34 adhérents. Ce qui s'appelle un démarrage en trombe.

ÉVÈNEMENT

« Il faut qu'on ait de l'aide »

Vitville espère attirer près de 2000 coureurs pour ses 10 km, samedi 15 septembre

« Le parcours est top »

Après plusieurs mois, le groupe de course à pied "Courir à Valence" s'étoffe chaque semaine. Les membres du groupe sont très actifs et participent à de nombreuses courses. Ils ont couru ensemble pendant plusieurs semaines, mais toujours dans leur coin.

PARISHÉ

Plusieurs clubs avaient essayé de mettre en place une course à pied. Aujourd'hui, c'est le tour de Vitville.

« Le parcours est top »

Après plusieurs mois, le groupe de course à pied "Courir à Valence" s'étoffe chaque semaine. Les membres du groupe sont très actifs et participent à de nombreuses courses. Ils ont couru ensemble pendant plusieurs semaines, mais toujours dans leur coin.

UNIQUEMENT le VENDREDI 7 et SAMEDI 8 SEPTEMBRE 2018

dans votre magasin de ST-PAUL-LES-ROMANS

"TÉLÉVISEURS"

VALENCE | Créée en 2009, l'association Courir à Valence 26-07 ne met qu'une condition pour devenir adhérent : tenir environ 10 km de course

Course à pied, ce sport qui vous va si bien

La course à pied connaît un essor ces dernières années. De plus en plus de coureurs rejoignent des groupes pour s'entraîner. C'est le cas avec Courir à Valence 26-07 où les sorties sont bien différentes de celles des clubs très compétiteurs.

« Le but, c'est de tenir 10 kilomètres. Après, c'est chacun à sa vitesse mais on s'attend l'autre personne ne reste seul ». Ces consignes, Sandy Moreau les donne avant chaque départ de jogging le mercredi soir. De la piscine municipale de Guilhaumand-Granges, la vingtaine de coureurs entreprend la balade en direction de Comas. Tout part de l'association Courir à Valence 26-07 créée et présidée par Sandy Moreau. « On court avec des amis, il y a des amis, et j'envisage de monter un groupe mais est-ce que ça va le faire », explique-t-il. Et de poursuivre : « Le but est vraiment celui de la convivialité malgré les différences de niveau. On commence une famille, il n'y a aucune compétition même si l'on essaie tous d'évoluer au fil des rendez-vous ».



Les adhérents de l'association Courir à Valence 26-07 se retrouvent chaque mercredi soir pour un jogging en toute simplicité. Photo C.F.

Un moyen de faire de nouvelles rencontres

Les adhérents y ont rapidement pris goût. Maçons, enseignants, étudiants, hommes et femmes, tous sont présents. C'est une différence fat l'absence. Après plusieurs semaines d'effort, pour blessure, Emmanuel a le plaisir de retrouver le groupe.

Le running, une activité sportive facile d'accès

arrivé dans le groupe, il y a un mois. « Et puis les plus rapides vont bien faire demi-tour pour le monde y prend goût et on retrouve certaines têtes d'une semaine à l'autre ».

« Ils m'ont manqué, je dois l'avouer. Je viens de Charnes-sur-Herbasse, et c'est pas la route qui va m'empêcher de venir et de louer ces entrainements », s'exclame le coureur. Et Sandy d'ajouter : « C'est ça aussi la course. Une activité à portée de tout. Le moyen de faire de nouvelles rencontres ou même de se rapprocher de ses collègues pendant la pause méridienne ».

C'est la pratique ne requiert, en effet, pas grand-chose, si ce n'est une bonne paire de chaussures et un peu de volonté.

LE CHIFFRE

COURSE À PIED

8,2 millions

C'est le nombre de paires de chaussures de running vendues en France chaque année. Les pratiquants ne semblent donc pas changer à chaque rentrée puisqu'ils sont près de 13,5 millions à courir régulièrement selon une étude faite pour l'Union sport et cycle.

Petit rappel sur nos sorties

- Hebdomadaires : le mercredi soir et dimanche matin (sorties longues)
- Nos sorties du mois : Crussol, Chateaubourg, Rotisson, Barcelonne, Chateaubourg, Col de Sambie, Bois de Sizay, Léoncel...
- Sorties exceptionnelles :
 - Sortie Bowling
 - Nos 10 ans à The Place 2 Beer...

N'hésitez pas à créer vous-mêmes d'autres événements !

Courses effectuées dans l'année

Des courses de nos adhérents tout au long de l'année :

- Vitaville
- Foulées du Bord du Rhône
- Trail urbain
- Cross Valentin
- Chemins de Chatu
- etc.

sans oublier nos marathoniennes des sorties du dimanche

Nos partenaires

- Rrun : 10% de remises sur tout le magasin pour nos adhérents + nous a proposé deux sorties testing + 2 soirée VIP au magasin
- Décathlon : 5% de remises **sur tout le magasin**
- Laurent Berta (conseiller en nutrition sportive) : 5€ de réduction à la première consultation

Cette année, on a eu :

- 2 Soirées privées VIP chez Rrun et 2 sorties testing chaussures (Hoka & NB)

Trésorerie

Recettes :

Montant total adhésions : 310€

Montant total dons : 75 €

Virement de vérification : 0,20€

MONTANT TOTAL : 385,20 €

Dépenses

FEUILLE DE CALCUL DES FRAIS D'ASSOCIATION		
DATE	MONTANT	LIBELLE
15/09/2018	30,50 €	Parts sociales C.Agricole
14/11/2018	44,00 €	Parution au journal officiel
15/11/2018	54,00 €	Assurance prime #1
26/12/2018	50,00 €	Soirée bowling
15/03/2019	54,00 €	Assurance prime #2
10/04/2019	26,00 €	Soirée des 10 ans
06/05/2019	11,99 €	Renouvellement OVH
Total	270,49 €	(Ajouter le verre de l'amitié ^^)

Solde

Recettes - Dépenses : $385,20 - 239,99 = 145,21\text{€}$

1 cotisation manquante : 5€ (écart solde en banque)

A noter, parts sociale C.A ($30,50$ débit en attente)

Solde bancaire au 10/07/2018 : $140,21\text{€}$

Les projets en vrac

- Courses à venir. Notez “COURIR A VALENCE”.
- Forum des associations le 7 septembre, sur liste d’attente
- VitalSport - Decathlon, le 14/15 septembre
- Créer des parcours Strava ?
- Sondages pour les parcours, bien ?
- Sorties longues : idées ?
- Faire des groupes de niveaux ?
- T-shirts ? Flocages ? Casquettes ? autocollants ?
- Autres idées ?

Les besoins

Ce sont des idées, vous pourrez dire si certaines vous attirent plus que d'autres :

- Aide pour partager l'événement des sorties hebdos
- Faire des photos et vidéos lors des sorties puis partager
- Trésorerie ? (voir avec Seb si besoin) / Secrétariat ? (voir avec Mathieu)
- Parler de notre groupe
- Dossier Sponsoring / Demande de subventions à la ville
- T-shirts, qui pourrait se renseigner ?
- Meneurs d'allure
- Proposer des sorties trail (et ne pas hésiter à demander un niveau minimum si la sortie est costaud)
- Trouver des musiques libres de droit pour les montages vidéos

Questions

- Les cotisations de l'année 2019-2020 peuvent déjà commencer. Veuillez vous rapprocher auprès de votre Trésorier. Vous serez considérés adhérents de juillet 2019 à septembre 2020. Ceux qui ont donné en juin, on les compte adhérents à l'année 2019-2020.
- Toutes vos questions sont les bienvenues...

Annexes

Direction : Sports – Culture – Événementiels – Vie Associative
Service : Pôle Administratif et Financier
Adresse : 1, Place Louis le Cardonnell
Tél : 04 75 79 23 50
Fax : 04 75 79 23 64

Contact : Mathieu PREVOT
Tél : 04 75 79 23 01
Courriel : mathieu.prevot@mairie-valence.fr
Nos réf. : DSCEVA/MP/SA/2019-07
Objet : Campagne subventions année 2020

Madame la Présidente, Monsieur le Président,

La Ville de Valence lance la campagne des subventions pour l'année 2020.

Je vous invite dès à présent à télécharger le formulaire de demande de subvention sur le site de la Ville www.valence.fr, espace Valence Pratique/Associations, ou à en faire la demande auprès de notre service administratif, tél 04-75-79-23-50 (Direction Sports Culture Événementiels et Vie Associative)

Ce dossier est à renvoyer avant le **1^{er} octobre 2019**, à :

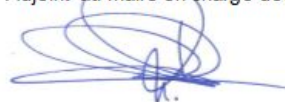
Mairie de Valence - Service Vie Associative
Maison de la Vie Associative 74 route de Montéliér
26000 Valence

Ou par mail : vie.associative@mairie-valence.fr

J'attire votre attention sur le fait que toutes les pièces demandées doivent être jointes, et que le dossier doit être complété avec précision (notamment la partie financière : budget réalisé, fonds de réserve et budget prévisionnel) afin de pouvoir étudier au mieux votre demande. Tout dossier incomplet ne pourra être instruit. Restant à votre disposition pour tout complément d'information,

Je vous prie de croire, Madame la Présidente, Monsieur le Président, à l'expression de ma parfaite considération.

Par délégation du Maire,
Renaud POUTOT
Adjoint au Maire en charge des Sports



Pour rire



Verre de l'amitié

