ASSEMBLEE GENERALE

15 JANVIER 2023

Les Foulées du Bord de Loire

vous souhaitent

de Joyeuses Fêtes

et une très heureuse année

2023 !

Une pleine forme

et de nouveaux défis sportifs

à nos côtés !

Association des Foulées du Bord de Loire

45150 Jargeau

Composition du bureau 2022

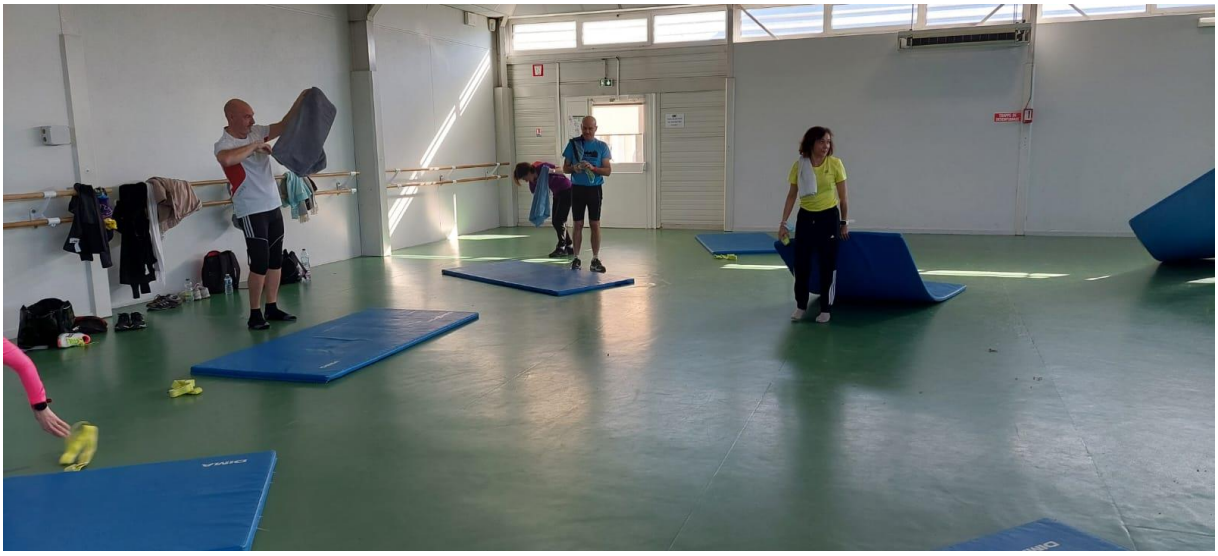
Fonction	Nom-Prénom
Président	CZORNENKA Nicolas
Président adjoint	DESRUT Claudie
Secrétaire	LEMAIRE Florence
Trésorier	YVON Pascal
Trésorier adjoint	VANDAMME Jean-Marc
Communication	MARGUERITTE Alain
Communication adjoint	MOUGIN Karine
Ravitaillements	KERNEIS Yann

ACTIVITES ET SORTIES EXTERIEURES 2022

20/02 le Donjon

27/02 1ère sortie carnaval

27/02 renforcement musculaire



06/03 CHECY

6/03 2ème sortie Carnaval

19/03 – 20/03 VICHY

DIMANCHE
20
MARS
2022
Foulées
Vichyssoises

FOULEES VICHYSSOISES
SEMI MARATHON
462
JARGEAU
FOULEES VICHYSSOISES
SEMI MARATHON
217

ETANG St DENIS DE L'HOTEL

3/04 Renforcement musculaire

9/04 Parc de la charbonnière

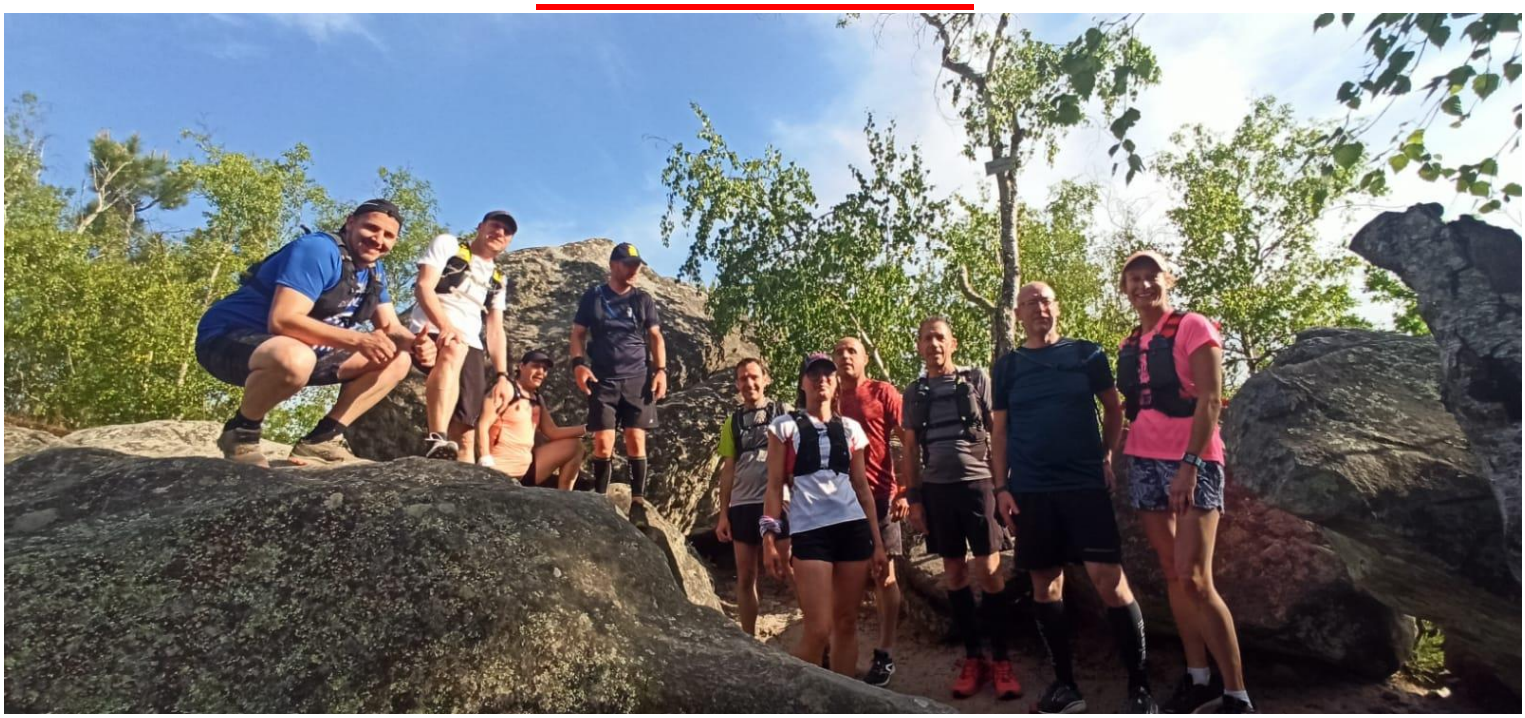
En avril, Jargeau

30/04 OLIVET

7/05 St CYR en VAL

14/05 Laiterie de St Denis

15/05 Les 25 bosses



Les foulées à l'international

25/06 Le barbecue de l’asso

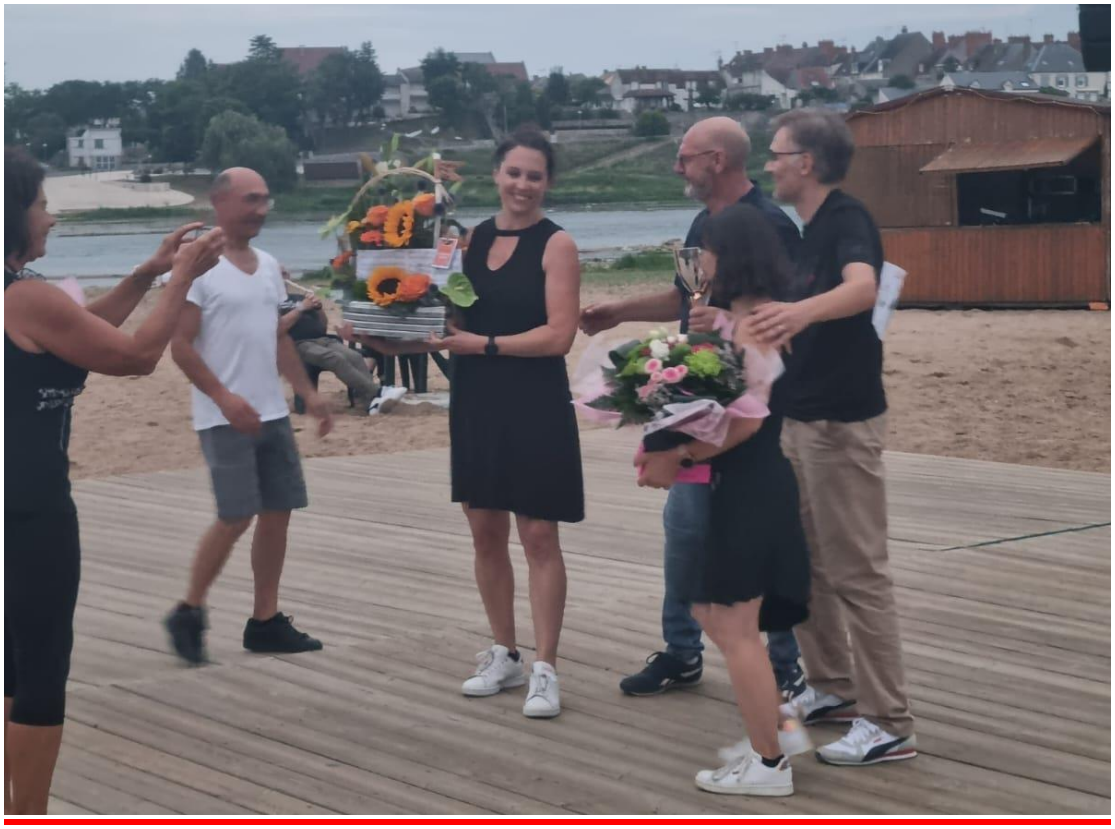
26/06 10 KM de l'Hexagone FAY

29/06 Renforcement musculaire estival

2/07 Carnaval nocturne de Jargeau

3/07 Sully sur Loire

22/07 Nos nouveaux marathoniens



3/09 Test du parcours de santé

25/09 Vienne en val

14/10 Les 2 ponts nocturnes avec Chécy

16/10 course de de l’indien

Belvédère des caillettes et étang de la vallée

23/10 renforcement musculaire

25/10 petite pause vénitienne

13/11 sortie gergolienne

19/11 Marcilly jusqu'au Ciran

27/11 Nevers

la Rochelle

3/12 Orléans marché de Noël

Tigy le 11/12

24/12 Vin chaud « Joyeuses fêtes ! »

COURSES DES FOULEES

Le 9 octobre 2022

JARGEAU VILLE LIGERIENNE

running conseil Orléans

PROTIMING ACCELERATEUR DE PERFORMANCE

Chaque année a sa dose d'imprévus, après deux éditions adaptées aux mesures sanitaires, c'est à la mairie de Châteauneuf sur Loire de nous embêter !!

En effet nous avons reçu un courrier début septembre nous interdisant le passage de nos courses sur Châteauneuf sur Loire.
Il a donc fallu réagir en 15 jours en trouvant un **parcours de substitution**, rencontrer les mairies, déposer un dossier modificatif à la préfecture.

Nous avions décidé de **réorganiser les courses enfants**, sauf que début septembre nous avons été avertis du **changement de distance** pour les catégories d'âge :

- 800m max pour les petits (nous avons donc modifié la course une petite boucle de Jargeau au lieu d'une grande)
- Et le 22 septembre pas plus de 4.5km pour les 14-15ans (nous n'avons pas suivi la recommandation)

Nouveauté 2022 une course en relais (duo) qui n'a pas rencontré le succès, 7 duos!!

Et nous avons enfin pu proposer à nouveau la vente de boissons, organiser un apéritif suivi du traditionnel repas d'après course pour remercier nos bénévoles et partenaires.

Avec une météo clémente, nous avons accueilli :

5KM	132 (99 en 2021) participants
10KM	272 (338 en 2021) participants
20KM	235 (245 en 2021) participants
Courses enfants	150 participants

Soit 789 participants

Nous avons ainsi reversé 500 € à l'association les blouse roses.

Un grand MERCI aux membres du bureau pour leur dévouement, à l'ensemble des adhérents et bénévoles, presqu'une centaine, que nous sollicitons chaque année et à nos partenaires, entreprises, commerçants, artisans et collectivités qui nous permettent de concrétiser cette manifestation annuelle.

RAPPORT FINANCIER 2022

BILAN FINANCIER 2022

COMPTE COURANT

Recettes			Dépenses	
Sponsors	3 630,00		Récompense course	6 879,60
Subvention mairie	400,00		Croix rouge	679,00
Adhérents	1 715,00		Don œuvres	600,00
Inscriptions Courses du 9 octobre	8 202,00		Pro timing	2 146,56
Buvette course 9 octobre	133,50		Speaker	350,00
Participation nouveaux adhérentsTenues	84,00		Infosport	310,00
Interets CC	0,51		Courses - Divers	1 360,57
Participation adhérents fête Asso 25 Juin 202	470,00		Coupes - Médailles	56,00
			Sono	465,00
			Frais de fonctionnement	541,62
			Assurances	377,78
			Animations	642,23
			Médecin course	150,00
			Tenues nouveaux adhérents	311,50
			Fête Asso 25 juin 2022	944,32
			Course - Investissement	621,60
TOTAL RECETTES	**14 635,01**		**TOTAL DEPENSES**	**16 435,78**

Résultat 2022 (- Perte - + Bénéfice)	-1 800,77
solde compte courant au 1/1/2021	3 284,40
Versements/ Retraits vers Livret A 2021	710,00
SOLDE COMPTE COURANT AU 31/12/2022	**827,94**
SOLDE CAISSE AU 31/12/2022	**1 365,69**

LIVRET A CREDIT AGRICOLE

Solde au 1/1/2021	8 024,83
Intérêts 2022	110,33
Versements/ Retraits Livret A 2022	-710,00
SOLDE LIVRET A AU 31/12/2022	**7 425,16**

COMPTE TITRE CREDIT AGRICOLE

Solde au 1/1/2022	30,00
Intérêts 2022	0,00
SOLDE COMPTE TITRE AU 31/12/2022	**30,00**
TOTAL AVOIRS	**9 648,79**

BUDGET PREVISIONNEL 2023

BUDGET 2023				
Recettes			**Dépenses**	
Courses	8 300,00		Courses	10 200,00
Subvention mairie	600,00		Don œuvres	500,00
Adhérents	1 700,00		Frais de fonctionnement	650,00
Partenaires	2 500,00		Assurances	400,00
Participation adhérents animations	500,00		Animations	1 500,00
Tenues nouveaux adhérents	20,00		Tenues nouveaux adhérents	135,00
TOTAL RECETTES	**13 620,00**		**TOTAL DEPENSES**	**13 385,00**
Résultat 2023 (- Perte - + Bénéfice)				235,00

INSCRIPTIONS ET PAIEMENT 2023 EN LIGNE

Toujours avec **l'inscription en ligne sur notre site**

https://www.lesfouleesdejargeau.fr/category/association/inscription/ ,

vous pouvez **régler votre cotisation via Yapla**

https://les-foulees-du-bord-de-loire.s2.yapla.com/fr/adh-sion-aux-foul-es-du-bord-de-loire-2022-2023-4514

ou **par chèque** à l'ordre des foulées du bord de Loire.

Étant données les circonstances inédites, nous avons décidé à l'unanimité de maintenir le montant de l'inscription à l'Association à **35€** (+7€ avec le coupe-vent aux couleurs de l'Association, offre réservée **uniquement aux nouveaux adhérents la première année d'inscription** ; + 42€ dans les autres cas).

RENOUVELLEMENT DU BUREAU

Comme chaque année, 1/3 des membres est sortant :

Claudie DESRUT,

Yann KERNEIS,

Florence LEMAIRE

Membres se représentant et fonction :

Nicolas CZORNENKA, président

Pascal YVON, trésorier

Florence LEMAIRE, secrétaire

Claudie DESRUT,

Karine MOUGIN

Yann KERNEIS,

Alain MARGUERITTE,

Jean-Marc VANDAMME,

NOS PROJETS POUR 2023

– Entraînements : bilan et projections

Parallèlement aux **créneaux des sorties traditionnelles des mardis, jeudis à 18h30, mercredis, samedis, dimanches à 9h30**, nous avons cette année proposé des **sorties extérieures régulières et variées,** souvent clôturées par un petit ravitaillement bien apprécié. En complément, Marie-France nous a offert gracieusement ses **séances de renforcement musculaire** (un grand MERCI à elle !) un dimanche matin par mois et les mercredis soirs en extérieur une bonne partie de la saison estivale.

Un planning a été établi en début d'année 2022, envoyé par mail et **consultable sur notre site https://www.lesfouleesdejargeau.fr/events/** pour vous organiser d'avance.

Une partie des échanges prévus initialement avec les autres associations de course à pied a été annulée car celles-ci n'ont malheureusement pas donné suite. Les projets de **rencontres** avec nos fidèles amis les **Runners Viennois et Running Chécy, ainsi qu'une équipe de Malesherbes** sont très appréciés et nous reconduirons des échanges avec eux.

Peu de membres des foulées sont présents aux sorties extérieures. Pourtant c'était un souhait exprimé dans le sondage que nous vous avions transmis l'année précédente dans le but de satisfaire vos attentes. Pourquoi ? Que souhaiteriez-vous que l'on propose ?

Bilan des idées échangées lors du temps de parole :

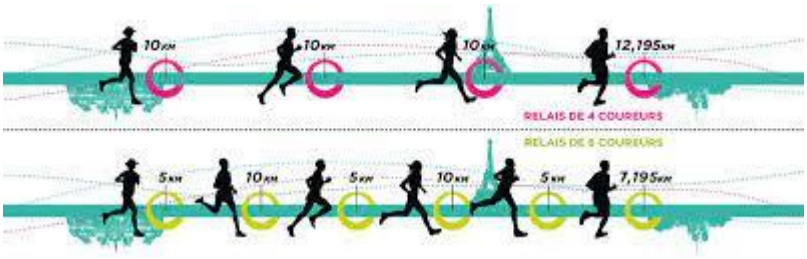
- une sortie extérieure mensuelle est une bonne fréquence
- privilégier le samedi, jour où il y a le plus de coureurs
- partager samedi / dimanche afin d'attirer plus de candidats le dimanche
- le dimanche avec nos assos amies Vienne / Chécy, jour de leur entraînement
- des propositions de sorties les jours fériés
- périmètre d'une vingtaine de km autour de Jargeau
- horaire plus matinal les jours de nos déplacements, mais pas trop
- toujours des parcours accessibles à tous, environ 10 km et une distance plus longue dans la continuité pour répondre aux possibilités et envies de chacun, avec des possibilités de partager les distances en run and bike pour attirer plus de runners, ceux qui n'osent pas
- des sorties variées de type trail plus demandées
- davantage de communication sur les plans d'entraînements proposés afin de rallier les personnes intéressées
- partagez votre projet de participation à une course, un trail : d'autres membres pourraient être intéressés *
- le groupe WhatsApp des foulées est très apprécié pour communiquer, savoir qui est présent, surtout pour le covoiturage
- une séance mensuelle de renforcement musculaire reconduite par notre coach Marie-France le dimanche matin de 10h à 11h (lieu : salle de gymnastique, clos Paradis, Jargeau) suivie d'une sortie running
- Il est impossible de satisfaire à 100% la demande. **Nous écoutons vos remarques et adaptons nos propositions au plus près de vos suggestions. Notre objectif est que chacun trouve son compte et prenne plaisir dans l'association, forte d'un esprit de partage et de convivialité autour de notre activité favorite, la course à pied.**

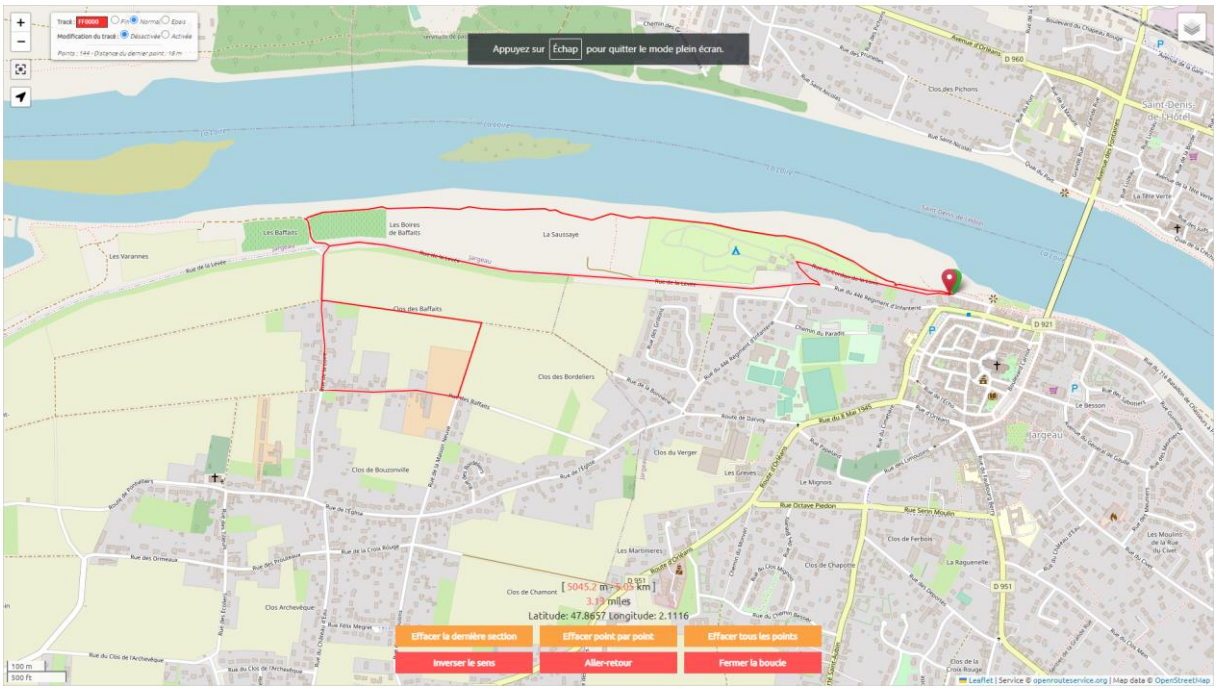
– Nos traditionnelles courses des Foulées :

La **21ème édition**, **dimanche 08 octobre 2023** !

Affiche à venir, et logo à moderniser !

– Notre nouvelle course, **l'Ekiden de Jargeau** : **samedi 27 mai**





Nous ferons appel à vous en tant que **bénévole** pour pouvoir les concrétiser à nouveau !

Nous recherchons également un artiste ou graphiste prêt à relooker, moderniser notre affiche de course et notre logo et pour créer l'affiche de notre Ekiden.

Si vous-mêmes ou l'une de vos connaissances a ce talent ou cette compétence, merci de nous en faire part au plus vite ! Merci !

On compte sur vous !!!

Carnaval de Jargeau

Les 19 & 26 février 2023 et sortie de nuit en juillet

Nous avons besoin de volontaires pour vendre des confettis !

Marathon et semi de NANTES

les 22 & 23 Avril 2023

Un groupe WhatsApp spécifique sera créé pour communiquer entre participants.

Trail des châteaux

le 4 juin

Participation au Téléthon

le 10 décembre

Proposition de marathon en relais par équipes de 3 à 5, en solo ou duo à Sully sur Loire

* Une suggestion de plusieurs membres :

Participation **au trail Landes & Bruyères, Cap d'Erquy – Cap Fréhel** du **vendredi 28 avril au lundi 1er mai 2023** : 7km, 15km ou 33km

https://landesetbruyeres.bzh/

Les inscriptions ouvriront **dimanche 29 janvier à 9h00** sur le site www.klikego.com/inscription
Attention, places limitées !!!

Merci pour votre présence à notre AG !

Nous vous donnons rendez-vous pour continuer à fouler

nos routes et chemins tous ensemble !