



Le Caoureur

La newsletter de « Courir à Merville »

N°7 – Février 2019

« SPECIAL ASSEMBLEE GENERALE »

Sommaire

L'Assemblée Générale

- Accueil
- Bilan financier
- Communication
- Bilan Moral
- Election du bureau
- Perspectives 2019

La Mervilleuse 2019 : sa réussite dépend de nous tous

Le portrait du mois : Solène Delfosse



Bonjour à toutes et à tous !

A l'occasion de l'Assemblée Générale, le Caoureur pointe son nez afin de vous faire partager ce compte rendu, notamment pour les Coureurs qui n'ont pu assister à ce rendez-vous annuel.

Ce nouveau numéro du Caoureur sort juste un mois avant la 3^{ème} édition de la Mervilleuse, LA COURSE DE « COURIR A MERVILLE ». C'est donc la dernière ligne droite pour tous ! Il est très important pour le club de faire de cette nouvelle édition de la Mervilleuse une véritable réussite.

Enfin, le Caoureur mettra à l'honneur une nouvelle venue dans le club et dans le bureau, Solène Delfosse, qui par son expérience dans la course mais aussi dans l'organisation d'un club, pourra apporter sa touche et de nouvelles idées pour continuer à faire grandir Courir à Merville.

L'Assemblée Générale

ACCUEIL

Ce vendredi 8 février s'est tenue à la salle des fêtes de Merville notre assemblée générale. Après avoir excusé certains membres absents, nous avons accueilli et remercié de leur présence la municipalité, les associations amies et les membres du club, ainsi que leurs familles.

BILAN FINANCIER

Jean-François a présenté le bilan financier 2018. L'année 2017 avait demandé des dépenses pour l'achat de nos équipements, 2018 a été plus calme en investissement et la Mervilleuse s'est soldée par un très léger déficit de 200 €. Les adhésions, les subventions de la mairie, ainsi que l'aide des commerçants pour la prochaine Mervilleuse nous permettent de terminer 2018 en positif et ainsi d'être sereins pour l'avenir.

COMMUNICATION

Jean est ensuite intervenu pour nous détailler les particularités de notre site internet. N'hésitez pas à aller le consulter régulièrement, il est mis à jour avec toutes les nouvelles du club, résultats des courses, photos, etc...

Manu a ensuite pris la parole pour nous parler de notre compte Facebook et du Caoureur.

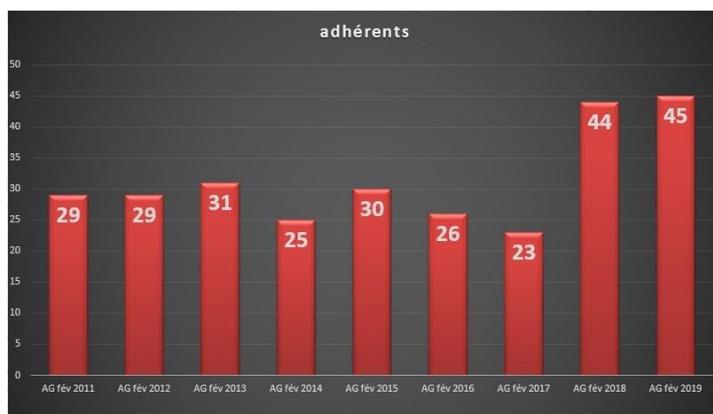
Facebook est un très bon support de communication aussi bien en interne (Groupe fermé « Pour le plaisir de courir ensemble ») qu'en externe sur notre page « Courir à Merville ». Cette page connaît un succès croissant. En un an elle est passée de 300 « Like » à 400 pour ce début d'année 2019. La Mervilleuse, au travers des posts réguliers a permis entre autre de faire connaître le club au-delà de nos frontières mervilloises.

Concernant le Caoureur, il a fait l'objet de 6 numéros en 14 mois. Sa rédaction a occupé Manu de longues heures mais tellement intéressante à la réaliser. La poursuite de ce Journal du Club peut être possible avec un peu d'aide. Si vous souhaitez vous investir dans l'écriture d'un ou plusieurs articles, n'hésitez pas à vous rapprocher de Manu. Plus nous sommes nombreux plus le magazine sera fourni et diversifié.

BILAN MORAL

Alain a ensuite pris la parole pour détailler le bilan moral et sportif.

Les adhésions



Nos adhésions se font de septembre à septembre avec bien entendu la possibilité de nous rejoindre en cours d'année, on remarque une certaine stabilité des effectifs depuis 2017 après une forte croissance historique pour le club. Nous avons accueilli cette année de nouveaux

adhérents : Valérie, Solène, Eddy, Alexandra, Jean-François, et Dominique.

Les faits marquants (par ordre chronologique)



2018 a commencé comme d'habitude par l'A.G. Cette assemblée générale est toujours un moment important dans la vie du club chaque année, de part le bilan global de l'association qui y est présenté et du moment convivial qui suit et qui permet de se retrouver en dehors du bitume ou sentiers



Le 4 février lors du Ravensberg, a eu lieu la première sortie avec notre nouveau maillot (nous les avons déjà arborés lors de la course des moulins mais avec des déguisements par-dessus).

Le 11 mars : deuxième édition de la Mervilleuse. Retour sur les principaux chiffres que nous avons déjà évoqués dans un numéro du Caoureur précédent.

En avril, certains d'entre nous ont œuvré comme bénévoles lors du Nord Trail des Flandres.

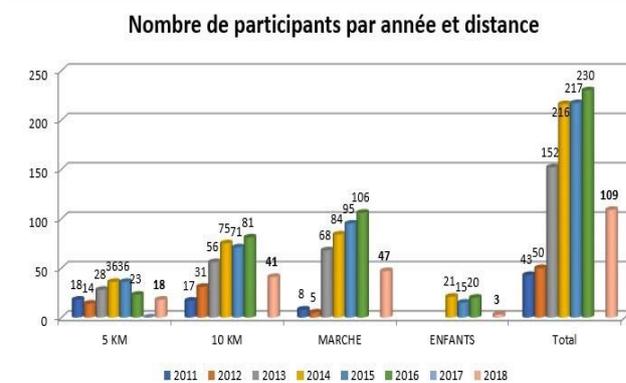
De même au mois de mai comme signaleurs pour les 4 jours de DK.

Le 9 septembre, participation à Ludopital : manifestation 100% solidaire (la totalité des droits d'inscription et des partenariats va à des actions hospitalières). Le club y participe avec Guillaume et son fils, Lucas, en joelette.

Le 14 septembre a eu lieu notre soirée pizza qui est un moment convivial d'échange et qui permet de se retrouver hors des sorties running.



Le 9 décembre, nous avons organisé notre course pour le téléthon, toujours en collaboration avec le centre social. Malgré la difficulté d'avoir des signaleurs (nous les remercions au passage), nous avons pu la maintenir en adaptant le parcours.



Le parcours des marcheurs a été maintenu, tandis que la course consistait en deux boucles pour être en adéquation avec le nombre de signaleurs.

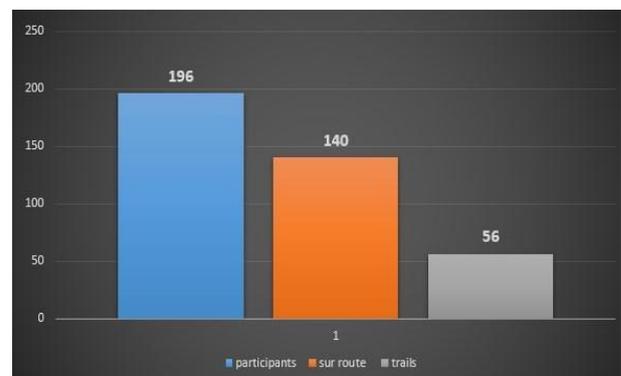
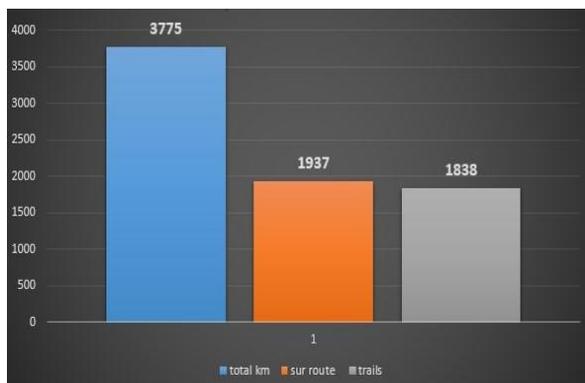
Grace à cela nous avons pour un total de 109 participants récolté 942 euros. Ce qui amène sur l'ensemble des

associations de Merville un gain de 7149 euros.

Cette formule a plu aux coureurs, mais néanmoins, nous explorons d'autres pistes d'organisation.

Point de vue sportif

Nous sommes un club de loisirs qui a avant tout l'objectif de se retrouver pour le plaisir de courir ensemble. Certains viennent pour entretenir leur condition,



d'autres s'améliorent au fil du temps lors des entraînements, et certains participent aux compétitions. Ces tableaux nous détaillent cela.

ELECTION DU BUREAU

Les postes du bureau sont à renouveler excepté celui de Jean-François qui est encore élu pour un an. Nous étions 8 membres (au lieu de 7 initialement) afin de ne pas à avoir à exclure une personne parmi celles qui voulaient faire partie du bureau. Christophe, Vanessa et Anne-Sophie ont désiré se retirer et nous les remercions sincèrement pour tout ce qu'ils ont apporté au club. Paul, Jean, Manu et Alain désirent se représenter. Solène s'est portée candidate. Il est inutile de procéder à des élections, puisque le nombre de candidats ne dépasse pas les places disponibles.

Solène a pris la parole pour se présenter (voir présentation plus loin)

COMPOSITION DU BUREAU

Lors de la première réunion du bureau qui a eu lieu après l'AG, la fonction de chaque membre a été établie. En voici le détail :

Alain Didier : Président

Jean Cogniaux : Vice Président et gestionnaire site « Courir à Merville »

Solène Delfosse : Secrétaire

Jean François Legrand : Trésorier

Paul Démarey : Support Web

Emmanuel Névejans : Communication

PERSPECTIVES 2019

L'objectif est de continuer sur la même lancée que les années précédentes en faisant les mêmes actions que l'année dernière, mais on devra confirmer cela lors de nos réunions de bureau avec les nouvelles idées qui vont être apportées.

Les entraînements sont désormais mieux structurés et on vient de modifier en test l'horaire du mardi.

En pratique cela donne : possibilité d'un entraînement de 5 km à chaque sortie.

Les premier et troisième mardi du mois : fractionné

Le troisième dimanche du mois : sortie longue

Bien sûr, toutes ces options sont facultatives, on propose toujours en même temps une sortie classique d'une heure d'endurance.

Les jeudi et vendredi : entraînement habituel (10 km, une heure environ).

Pour le mardi, on essaye un nouvel horaire à 19h00 pour permettre aux personnes qui ne peuvent se libérer plus tôt d'être présentes. On fera le bilan dans un moment.

3^{ème} édition de la Mervilleuse

La troisième édition de la Mervilleuse est sur de bons rails.

Pour ne plus être concurrencés par des courses amies, nous avons décalé la date d'une semaine, elle se déroulera désormais le troisième dimanche de mars, donc cette année le 17 mars.

Les épreuves restent les mêmes avec les mêmes parcours : 10 km - 4 km - 400 m enfants et 1000 m enfants.

On donnera cette année le départ des enfants après l'arrivée des autres courses, soit à 11h25.

On propose de nouveau une garderie.

On peut encore compter sur le Caou, l'harmonie municipale, Clarie, les gabiers de la Lys, la présence d'un photographe professionnel.

Cette année le 10 km aura le label départemental.

Le circuit a été mesuré par deux officiels de la fédération française d'athlétisme, le dossier de mesurage est validé.

Le jour de la course, nous allons être suivis par un officiel qui veillera au respect du cahier des charges.

Nouveauté cette année avec l'élaboration d'une brochure grâce au soutien des commerçants, brochure qui a nécessité beaucoup d'énergie de la part de plusieurs d'entre nous, on peut féliciter ce travail d'équipe.



A remarquer également sur la brochure, le nouveau visuel de la course.

Le 17 mars sera marqué par la sortie d'une nouvelle bière brassée par la brasserie des Flandres installée à Merville : la Mervilleuse.

DEBAT

Monsieur le Maire prend la parole pour nous féliciter de l'organisation de la Mervilleuse et rappelle que ce n'est pas facile d'avoir des bénévoles pour organiser de tels événements.

Madame Plé, adjointe, nous rappelle le soutien de la municipalité et nous félicite pour notre action au profit du téléthon.

S'ensuivent ensuite des questions pour connaître l'intérêt de la labellisation de notre course. Certains répondent que la labellisation de notre course est un gage de qualité et également un outil qui nous permet encore de nous améliorer. D'autres signalent que certains coureurs se déplacent plus facilement pour participer à une course labellisée.

CONCLUSION

L'assemblée, comme chaque année se termine dans la convivialité par le verre de l'amitié suivi d'un repas durant lequel nous avons pu échanger sur tous les sujets... mais surtout de la course à pied et du club ;-)

La Mervilleuse 2019



Dans un mois aura lieu la 3^{ème} édition de la Mervilleuse. Avec l'expérience acquise lors des 2 premières en 2017 et 2018, nous abordons néanmoins ce dernier mois toujours avec cette appréhension légitime de la part de tout organisateur.

N'avons-nous rien oublié ?

La communication plus importante va-t-elle amener plus de participants ?

Les conditions climatiques seront-elles meilleures que l'an passé ?

Nous pouvons vous assurer que nous avons déployé et déploierons durant ces 4 dernières semaines toute l'énergie qui est en nous pour pouvoir ainsi offrir un très bon

moment de compétition, de convivialité, de joie en ce 17 mars 2019.

Mais pour qu'une course soit réussie, l'organisation doit pouvoir s'entourer d'une grande et belle équipe de bénévoles qui sera présente la veille et le jour de la course afin de participer à la mise en place de tout ce qui fera la réussite de la Mervilleuse 2019. Cette contribution peut être la veille : préparation de la salle et de la piste d'arrivée, la mise en place des barrières, le balisage du parcours Et le jour même : les inscriptions, la validation du parcours, les ravitaillements, l'animation au niveau du stade, la sécurité, et bien évidemment les postes fondamentaux pour une course sans lesquels celle-ci ne pourra pas avoir lieu : SIGNALEURS (carrefour, intersection, etc)

NOUS AVONS DONC BESOIN DE VOUS !!

Si vous êtes disponible et souhaitez participer à la réussite de la Merveilleuse, envoyez un mail à contact@couriramerville.fr pour nous confirmer votre présence comme bénévole (signaleur ou autre). Demandez à votre famille, voisins, amis... et communiquez nous leurs coordonnées. Une course de qualité et les contraintes de sécurité demandent un nombre important de personnes. Merci d'avance pour votre participation !

Portrait d'un Caoureux

Le portrait du mois est consacré à **Solène Delfosse**, récemment arrivée au club. Un club qu'elle connaît bien pour l'avoir cotoyé à ses débuts. De plus, Solène vient d'intégrer le bureau dans lequel elle pourra apporter toute son expérience acquise dans ses expériences précédentes.



Je m'appelle Solène,

je suis originaire du bassin minier et de Dunkerque. J'ai habité Merville entre 2005 et 2010. J'étais parmi les premiers membres de Courir à Merville. J'ai réalisé avec ce club mes premiers 10 km et surtout mon 1er semi-marathon. C'est Paul qui m'a soutenue à l'entraînement et m'accompagnée sur ce challenge. Un très beau souvenir. Je suis partie vivre à Steenvoorde et j'ai intégré le club de Wormhout puis l'USL Jogging de Leffrinckoucke où je suis encore membre pour la partie trail. A

l'USL J, j'ai intégré le conseil d'administration avec 2 missions : la gestion d'une équipe de capitaine de course (qui gère les certificats médicaux, les compétitions proposées aux membres du club, les inscriptions aux compétitions) et responsable du ravitaillement pour le trail du club : EDM (Entre Dune et Mer). Je suis partie un an et demi dans le Tarn où j'ai été secrétaire d'un club de petite taille. Je cours des 10 km, des semis marathon, des marathons et des trails. Je préfère les semi et les trails. Je suis rentrée dans le nord fin septembre et réside sur Hazebrouck. J'en profite pour revenir dans un club dans lequel je me sentais bien et où tous les niveaux, tous les mondes se côtoient et je vous remercie pour votre accueil.