



Le Caoureux

La newsletter de « Courir à Merville »

N°8 – Octobre 2019



EDITO du Président

Voici un numéro du Caoureux « nouvelle formule » grâce à Jean qui a accepté de prendre la suite de Manu.

Un grand merci à Manu pour tout le travail réalisé au pôle communication du club (Caoureux, réseaux sociaux, maillots...), parti sur d'autres routes, nous le retrouvons avec plaisir sur les courses... toujours avec le maillot de « Courir à Merville ».

Le sommaire

- Les adhésions
- Un appel aux talents
- Le marathon en relais
- Le repas familial annuel
- La Da Vinci Run
- Le Facebook du Club
- Le changement d'heure
- Les courses à venir
- L'agenda



**À lire et à regarder
sans modération**



Renouvellement des adhésions

Le mois de septembre est déjà fini et certains d'entre vous n'ont pas encore renouvelé leur adhésion. Si vous voulez toujours adhérer à Courir à Merville, merci de donner votre règlement (10 €) à Jean-François ou à Alain. Le bulletin d'adhésion est disponible sur notre site.

Bulletin d'adhésion à télécharger sur cette page :

<https://couriramerville.fr/?cat=22>

2. L'appel aux talents

Appel aux talents

Que vous soyez un pro des réseaux sociaux pour faire vivre notre page Facebook, ou ayez un talent d'entraîneur pour varier nos entraînements, des qualités de journaliste pour étoffer le « Caoureux », des dons de bricoleur pour perfectionner le matériel de nos courses, que vous ayez des contacts dans l'animation, des relations avec des entreprises ou des commerçants qui peuvent nous sponsoriser, n'hésitez pas à nous proposer vos idées ou votre aide.

3. Le marathon en relais à Amiens

Le marathon en relais

Un marathon relais 4 coureurs est organisé le 12 octobre à Amiens, dans le fief de Jean-Paul, il nous avait proposé de créer des équipes, l'occasion de courir ensemble sur cette épreuve. Deux équipes étaient pratiquement formées, mais nous avons finalement dû abandonner le projet faute de participants.

Domage !

Nous remercions Jean-Paul de nous avoir proposé ce déplacement.

Vos idées et suggestions sont les bienvenues pour organiser des déplacements ludiques où nous pourrions participer à une épreuve, visiter les lieux et partager un repas.

À suivre !

4. Le repas familial annuel

Une belle soirée autour d'un buffet copieux - Merci à Fanny et Bruno
Sans oublier Jean-François pour sa sangria



Le 13 septembre dernier, nous nous sommes réunis pour le repas familial du club, ce fut l'occasion de nous retrouver autrement que sur la route et d'échanger autour d'un délicieux buffet.



5. La Da Vinci Run

Da Vinci Run

Le club était bien représenté ce dimanche 29 septembre lors de la Da Vinci Run, organisée par l'association de parents d'élèves de l'école de Vieux Berquin. Une belle course mi-route, mi-Trail en forêt, les grosses averses matinales n'ont pas entamé la motivation des «Caoureux» venus en nombre représenter le club. Bravo aux bénévoles pour cette 2^{ème} édition et à l'année prochaine.



6. Le Facebook du Club

Page Courir à Merville



Page La Mervilleuse



Pourquoi deux pages : explications

Notre communication sur le réseau social Facebook a évolué.

Cette communication s'articule dorénavant sur deux axes distincts :

- . Une page dédiée au club : **Courir à Merville**
- . Une page dédiée à notre course : **La Mervilleuse**

Ces pages ont chacune leur groupe :

- . Un groupe privé réservé aux seuls membres du club :
Courir à Merville – Espace Adhérent(e)s
- . Un groupe public : **Les Amis de La Mervilleuse**

Invitez tous vos amis à aimer et à s'abonner sur nos deux pages

Lien page Courir à merville : <https://www.facebook.com/leplaisirdecourirensemble/>

Lien page La Mervilleuse : <https://www.facebook.com/couriramerville/>

Tous les membres peuvent faire des publications qui font l'objet d'une validation préalable d'un des administrateurs.

Sur notre site internet vous pouvez maintenant accéder à une multitude de réseaux sociaux :

- ❖ Notre page Facebook "Courir à Merville"
- ❖ Facebook pour ouvrir votre compte et publier directement
- ❖ Messenger
- ❖ Envoyer des SMS
- ❖ Envoyer des Mails (avec Outlook, Gmail, Yahoo etc.)
- ❖ Imprimer une page du site
- ❖ Cliquer sur "Partager" pour développer l'ensemble des réseaux sociaux disponibles

Je vous laisse essayer et découvrir cette nouvelle possibilité de notre site

PAGE COURIR À MERVILLE



RÉSEAUX SOCIAUX



Changement d'heure

Attention n'oubliez pas de changer d'heure le dimanche 27 octobre.

A 3 heures du matin, il sera 2 heures. On dort une heure de plus pour être en pleine forme à l'entraînement.

**8. Les courses à venir**

Lieu	Date	Distance	Départ	lien épreuve	obs.
Calonne-sur-la-Lys	06 oct.	5 et 10 km	à partir de 09h15	Les Foulées du Lingot du Nord	par courrier uniquement
St Sylvestre Cappel	06 Oct.	10,7 et 24,8 km	09h30	Trail des 3 Monts	
St Jans Cappel	20 Oct.	9 et 21km	09h00 et 09h30	La Ronde de St Jans	
Wormhout	27 Oct.	11 km	09h15	Course de la Citadelle	
Béthune	27 Oct.	5,250 et 10 km	09h45 et 10h45	Les Foulées de l'Amitié	
Boeschèpe	03 Nov.	11,2 km	10h00	Monts et Merveilles	
Ploegsteert	11 Nov.	8 et 21,100 km	11h00 et 11h20	Course du Souvenir	
Cassel	23 Nov.	12 km	19h00	Urban trail by night	
Leffrinckoucke	24 Nov.	5900 m	11h30	Cross de L'Acier	
Steenvoorde	22 Déc.	11,5 et 21 km	14h00	Course de Noël des Moulins	
St Venant	29 Déc.	5 et 10 km	10h00	Foulées St Venantaises	inscription sur place - site ?



le Caoureux vous souhaite de vous éclater sur les épreuves que vous aurez choisies et de prendre du plaisir pendant nos entraînements.

9. L'agenda

➤ 2 dates importantes à cocher sur votre agenda :

- ✓ le dimanche 8 Décembre pour le Téléthon
- ✓ le dimanche 15 Mars pour La Mervilleuse

Pour ces 2 évènements majeurs du club nous aurons besoin de vous - Merci d'avance