

Le Caoureur

La newsletter de « Courir à Merville »

Le journal du Club



N°13
Octobre 2022



Le Caoureur

La newsletter de « Courir à Merville »

N°13 – Octobre 2022

Les CAOUREURS à Paris



Edito,

Cette année 2021-2022 qui vient de s'écouler marquait les 10 ans de notre Association, et l'on peut dire que l'anniversaire a été célébré dignement ! En effet, après 2 années difficiles en raison du contexte sanitaire où nous avons vu nos effectifs réduits lors des entraînements, où nous avons dû prendre nos distances les uns vis à vis des autres, la revanche a été au rendez-vous : nouveaux adhérents dynamiques et toujours de bonne humeur, des idées et des envies pleines la tête pour beaucoup d'entre nous.

C'est donc une année riche qui vient de s'écouler et dont nous pouvons tous être fiers. Comme le souligne la devise du club, le collectif a primé autour d'objectifs communs: améliorer notre connaissance de la course à pieds auprès d'une kinésithérapeute sportive ; inscriptions collectives à de multiples courses ; visite de notre belle capitale et spectateurs d'un meeting de niveau international...tout cela en groupe, avec le plaisir de courir et s'amuser ensemble ! Que la fête continue pour cette nouvelle année qui démarre !

Le sommaire

1. L'assemblée générale
2. La Mervilleuse 2022
3. Le forum des associations
4. La réunion plénière
5. Un club actif en 2022
6. Les adhérent(e)s
7. La communication
8. Les courses à venir
9. Le changement d'heure
10. L'agenda
11. La carte du membre
12. Les entraînements



A lire et à regarder sans modération

Edito : Hélène.

Rédaction et mise en page : Jean.

1. L'assemblée générale

Le vendredi 23 septembre 2022

Une bonne présence pour cette assemblée générale 2022.
Nous étions : 21 adhérents présents venus en famille pour certain.
Une assemblée générale est un moment important de communication d'échange et de partage
Le président et les membres du bureau vous remercient pour votre participation attentive et active.



Le président fait le show



1. L'assemblée générale (suite)

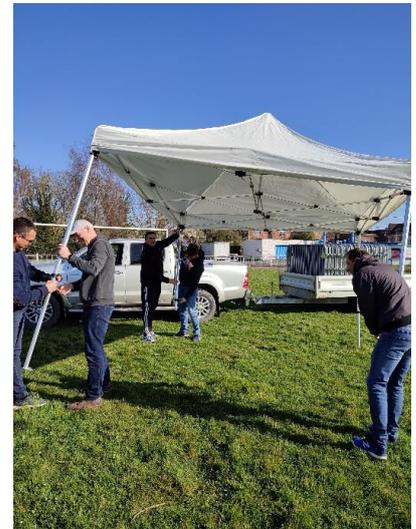


2. La Mervilleuse 2022

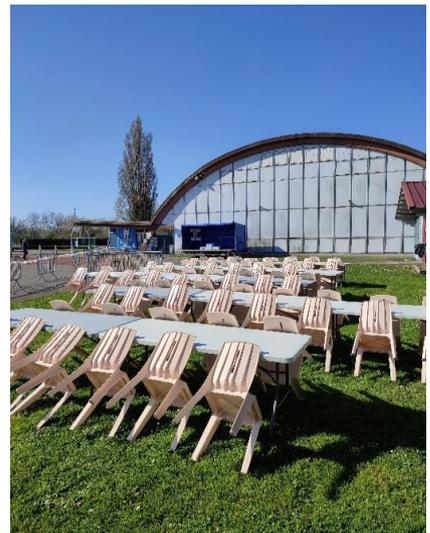
Préparation de la salle de sport - Contrôle des panneaux kilométriques



Equipe de pose des barrières et montage des abris



Pose de l'arche (c'est du sport) - Les tables sont prêtes pour la restauration en extérieur



2. La Mervilleuse 2022 (suite)

Les départs : courses adultes et enfants



2. La Mervilleuse 2022 (suite)

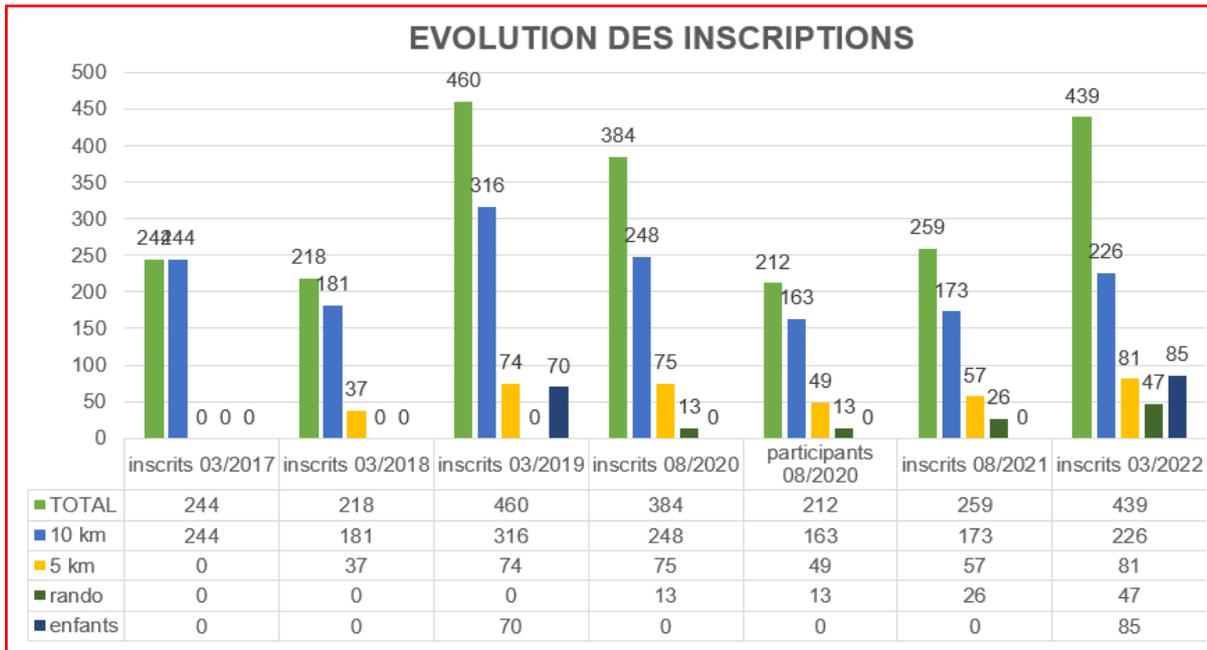


Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont contribué à ce que cette 6ème édition de La Mervilleuse soit une réussite.



2. La Mervilleuse 2022 (suite)

Evolutions des participants à La Mervilleuse depuis sa création en 2017 et la presse



Indicateur S'ABONNER

Réservé aux Abonnés

Sport

Pour sa 6ème édition, La Mervilleuse retrouve sa place dans le calendrier printanier

La 6ème édition de La Mervilleuse aura lieu ce dimanche 20 mars. 400 participants devraient prendre le départ !



Par M.H. | Publié le 15/03/2022

Organisée par l'association "Courir à Merville", la 6ème édition de La Mervilleuse devrait rassembler près de 400 coureurs ce dimanche 20 mars, comme lors des dernières années.

Preuve d'un retour progressif à la vie normale, La Mervilleuse sera la première course à pied du territoire sans la moindre contrainte sanitaire. En effet, pas besoin de présenter le moindre pass pour les participants des trois courses adultes. « C'est des contraintes en moins pour les coureurs et c'est plus convivial pour tout le monde », se réjouit Alain Didier, président de "Courir à Merville".

Deux parcours de 5 et 10 km

Décalée ces deux dernières années au mois d'août à cause du Covid, la course est de retour à sa place habituelle dans le calendrier. Malgré la fin des restrictions, les organisateurs ne s'attendent pas à une hausse importante de coureurs au départ du stade Charles-Rattez.

Au programme, deux parcours de 5 et 10 kilomètres qui se dirigeront vers Caudesdure en empruntant la route d'Hazebrouck. « C'est un parcours plat qui peut permettre à chacun de faire de bonnes performances », explique Alain Didier qui peut compter sur près de 80 bénévoles pour organiser l'événement qui se veut convivial avec de la musique « tout au long du parcours ».

Départ de la randonnée de 10 km à partir de 8 h 30, du 5 km à 9 h 30 et du 10 km à 10 h 30. Courses pour enfants à partir de 12 h autour du stade. Inscriptions uniquement en ligne jusqu'à ce vendredi soir. Retrait des dossards le samedi au Super U de 14 h à 17 h et le dimanche à partir de 8 h au stade Charles Rattez. Plus d'informations sur couriramerville.fr

Le club Courir à Merville vous remercie d'avance

Impatient de vous revoir !

3. Le forum des associations le dimanche 28 Août 2022



Le forum des associations le 28 août 2022





4. La réunion plénière le samedi 1er octobre 2022

Samedi 1er octobre à Caudry
Alain DIDIER présent pour représenter
notre club.



Ordre du jour réunion plénière C.D.R 59

- 1 : Bilan Moral 2021/2022
- 2 : Réglementation 2023
- 3 : Le dossier de demande d'organisation 2023
- 4 : Le SIFFA
- 5 : les secours
- 6 : Les labels : période et attribution
- 7 : Les cotisations 2023
- 8 : Bilan financier 2022 et budget prévisionnel 2023
- 9 : le calendrier des courses Running 2023 pour le Nord
- 10 : Questions diverses
- 11 : assemblée plénière Running 2023

5. Un club actif en 2022

Les Caoureux sont partout



Les Caoureux sont partout

Lestrem



Fleurbaix



Ronde de St Jans



Marathon de Paris



5. Un club actif en 2022 (suite)

Les Caoueurs sont partout

 **Les Caoueurs sont partout suite**

Course des moulins NTFM La Route du Louvre Frappadingue



 **Les Caoueurs sont partout suite**

La Panoramique Morbecque Trail des Hobbits



Les Caoueurs à Paris

 **Sortie à Paris le 18 juin 2022**



5. Un club actif en 2022 (suite)

Les Caoueurs à Paris (suite)

 Meeting Diamond League
Stade Charléty à Paris



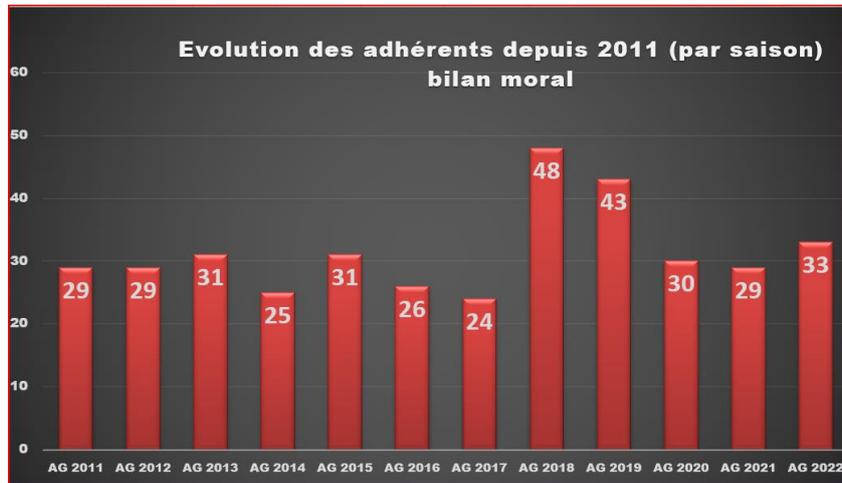




 Auberge espagnole chez
Hélène le 01 juillet 2022



6. Les Adhérent(e)s



Les nouveaux adhérent(e)s

Nous sommes heureux d'accueillir :

- ❖ Christiane PULLEMULLE
- ❖ Christian GRUSON
- ❖ Kévin LAHAINE
- ❖ Linda VERMEULIN
- ❖ Marine CUGNY
- ❖ Nassera OMARI
- ❖ Nicolas DEMERETZ

Bienvenue dans l'association

welcome!

7. La communication



Réseau Social



Pour les nouveaux adhérents
articulation de notre communication :

- Page Courir à Merville : pour le club : 524 abonnés (+ 67 sur N-1)
- Avec son groupe privé : « espace adhérents » 22 membres
- Page La Mervilleuse : pour les courses et la randonnée 756 abonnés (+149 sur N-1)
- Avec son groupe public : « Les amis de La Mervilleuse » 80 membres.

8. les courses à venir

Les courses en 2022 de fin octobre à fin décembre					
Lieu	Date	Distance	Horaire	Information	Lien
Béthune	dimanche 30 octobre	9h45 et 10h00	5,250 et 10 km		Les Foulées de l'Amitié
Boescheppe	dimanche 06 novembre	10h00	11,120 km		Monts et Merveilles
Ploegsteert	vendredi 11 novembre	11h00 et 11h20	21 et 8 km		Course du Souvenir
Annezin	dimanche 13 novembre	10h00 et 10h45	5 et 10 km		L'Annezinoise
Steenvoorde	dimanche 18 décembre	14h00	11 et 21,100 km		Course de Noël des Moulins
Saint Venant	samedi 31 décembre	10h00 et 11h00	5 et 10 km		Foulées Saint Venantaises

Détail des courses sur notre site internet : [CLIC ICI](#)

9. Le changement d'heure

Changement d'heure

Attention n'oubliez pas de changer d'heure le dimanche 30 octobre.

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



10. L'agenda

➤ Les dates à cocher sur votre agenda :

- Le TELETHON : dimanche 4 décembre 2022 (participation, modalités à définir et à confirmer).
- **La Mervilleuse 2023 : dimanche 19 Mars.**
- Prochaine Assemblée Générale : vendredi 22 Septembre 2023 (à confirmer).
- **Prochain N° en Mai 2023**

11. La carte du membre 2022-2023



NOM DU MEMBRE

CARTE DE MEMBRE

Année 2022/23

COURIR A MERVILLE

www.couriramerville.fr

Chaque membre a reçu ou recevra une carte d'adhérent.

Cette carte vous permet de bénéficier d'une remise sur tous les articles du rayon "running" du magasin

INTERSPORT - Lomme (partenaire de La Mervilleuse).

20% pour un article et 30% pour 2

12. Les entraînements



Entraînements

➤ Lieu de rendez-vous : parking du stade Charles Rattez

- ❖ Mardi à 18h30
- ❖ Jeudi à 18h30
- ❖ Vendredi à 09h30
- ❖ Dimanche à 09h30



➤ Entraînements spéciaux

- ❖ Sortie extérieure le 1er dimanche du mois.
- ❖ Toujours une sortie courte pour celles et ceux qui le souhaitent.
- ❖ Vos suggestions sont les bienvenues.



Nos entraînements



Tous les rendez-vous sur le calendrier de notre site internet

[CLIC ICI](#)