

**Compte rendu Assemblée Générale du
SPEEDY CLUB DE PROVENCE
du Vendredi 20 septembre 2013**

Le quota des membres requis pour une telle Assemblée étant atteint la réunion commence à 20 heures, au foyer des Logissons à Venelles. Il s'agit de la 29^{ème} année

Le rapport financier du trésorier Alain Robert :

Les finances du Club sont bonnes et équilibrées. Les comptes sont mis à la disposition de tous les membres du Club, ils sont signés et approuvés par Monsieur Jean Luc LELIEVRE.

Les subventions reçues cette année encore sont toujours le fruit des nombreux efforts administratifs de René FAURE .

Election du nouveau bureau :

Les membres du bureau démissionnent et il est fait appel à candidature
Les membres du **comité directeur** ont été réélus à l'unanimité des présents

Le nouveau bureau, à savoir :

- Président : René Faure
- Trésorier : Alain Robert
- Secrétaire : Alain Brunerie
- Responsable festivités : Nicole Prorok , Séverine Fouillit
- Communication et presse : René Faure
- Responsable du site Internet Christian Baier Joseph Tringali.
- Responsable UFOLEP : René Faure
- Responsable du challenge du club Stéphane Gakovic.
- Relation extérieure et partenaire : Marc Rosa
- Entraîneur : Dimitri VERDY; Luc WALLE, Jean claude FERRANDO, Séverine FOUILLIT.

Le président René FAURE a relaté les grands évènements de la saison passée :

- Sortie nocturne à La Ste Victoire début janvier avec repas en commun au refuge de la Ste Victoire
- La galette des rois de fin janvier avec remise des prix du Challenge du Club aux membres
- Sortie raquettes à neige avec 12 personnes
- Remise des prix du Challenge du Pays d'Aix fin février, pour lequel notre club finit 2^{ème}.
- Participation au Snow Trail de février en Ubaye
- Ekiden par équipe de 6 coureurs en mars à Toulon
- Sortie au Pic St Loup en mai.
- Foulée Venelloise, Feux de la St Jean et courses de l'Aubrac en juin
- Trail nocturne de Corbières en juillet
- Trail de Dormiouz en août
- Activité yoga tous les lundis soirs de janvier à juin ; cette activité s'arrêtera cette année car notre encadrant quitte la région.
- Sorties nature 1 samedi par mois
- Sorties nocturne 1 vendredi par mois
- Participations du Speedy à 120 courses pour un total de 117 podiums.

Les projets pour le dernier trimestre 2013 et début 2014

- **Course nature du Frioul** le 11 novembre ; le club prend en charge le bateau et l'inscription à la course ; reste à charge de chacun le repas au restaurant
- **Le Téléthon de Venelles** les 6/7 décembre ; avec transport du flambeau le vendredi soir, et le stand le samedi lors du marché, avec des tours en courant effectués par les membres du Speedy pour les personnes qui font un don.
- **La Foulée Ressource** le 12 octobre, inscription offerte par le club
- **La soirée de fin d'année** qui serait organisé le 16 novembre si la salle est disponible ; le repas serait assuré par Biochef
- **Sortie nocturne à La Ste Victoire** début janvier avec repas en commun au refuge de la Ste Victoire
La galette des rois du club se déroulera le 24 janvier avec remise des prix aux membres du club et les projets pour 2014
- **Trail Blanc**, plusieurs propositions sont en attentes

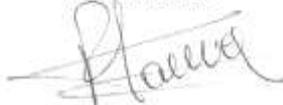
Organisation des entraînements :

- Dimitri rappelle l'**importance du test VMA** pour profiter au mieux des entraînements mis en place par le club et encadrés par lui-même, Séverine et Jean-Claude. Pour celles et ceux qui n'ont pu effectuer le test de septembre, il suffit de demander à Dimitri d'organiser un test à 17h45 un mercredi avant l'entraînement.
- Le prochain test collectif aura lieu le **samedi 22 mars 2014**.
- Pour ce qui est des **entraînements PPG du mercredi** :
 - L'échauffement est individuel et doit durer de 20 à 30mn en continue, pour être prêt à 18h50
 - A 18h50 l'entraînement s'effectue par groupe de niveau, constitués en fonction de la VMA individuel
- Il y a un projet de mise en place d'un **entraînement supplémentaire le lundi soir** s'il y a suffisamment d'inscrit à celui-ci ; il s'agirait d'un entraînement spécifique de VMA courte ou longue, en vue de progrès en compétition et non pas de la PPG ou de la récupération.
- Les **sorties entraînements du samedi matin** (1 par mois) débiteront dans le courant d'octobre
- Des **sorties pleine lune** (1 par mois) débiteront dans le courant d'octobre
- Il y a aussi un **entraînement Trail** à la Sainte Victoire le jeudi à 14h, au départ du pont de l'Anchois pour une durée de 2h30/3h.

Informations diverses :

- **Pour le Challenge du Club, il a été défini trois critères qui sont :**
 - Classement lors des courses, Podiums réalisés, Participation aux sorties du club
- **Le Challenge du Pays d'Aix 2014** débitera le 1^{er} novembre, en même temps que s'effectuera les changements de catégorie d'âge.
- Une nouvelle convention vient d'être signée avec le centre de formation des **Osthéopathes de Meyreuil**. Chaque membre du Speedy peut y aller gratuitement.
- Cette année ce sera le **30^{ème} Anniversaire du club**, à cette occasion la **Foulée Venelloise** organisera un 6kms en plus du 10kms habituel
- **L'assemblée générale est close à 21h30 et se termine par un pot de l'amitié.**
- Le Président

René FAURE



Speedy Club de Provence
Siège Social: Local des Associations Lou Triboulet
9, Impasse de la Roberte
13770 VENELLES - ☎ 04 42 92 41 78

Le Secrétaire

Alain BRUNERIE

