

39^{ème} Assemblée Générale

07 octobre 2022



AU MENU ...

PRESENTATION DE L'ASSOCIATION SPEEDY CLUB DE PROVENCE

NOUVEAUTE

BILAN SUR LA SAISON ECOULEE

PROGRAMME DE DEBUT DE SAISON 2022/2023

SORTIES, ENTRAINEMENTS ET VMA

PRESENTATION DU CLUB



Une histoire d'amitié créée en 1984.

Ce sont des courses nature, sur route, urbaines,

C'est aussi le trail et l'ultra-trail en moyenne et haute montagne,

Ce sont 141 licenciés dont 68 féminines pour la saison 2021/2022,

PRESENTATION DU CLUB



Ce sont 527 participations à 148 courses à travers la France et le monde, 193 podiums obtenus, plus de 7850 kilomètres parcourus et plus de 204670 mètres gravis.

C'est aussi un club où partage et convivialité priment sur compétitivité

Le club c'est ...



La 25ème foulée Venelloise, c'était le 29 mai 2022
et la 26ème, ce sera le 21 mai 2023.



Le club c'est aussi...

L'aide à l'association « REVES » pour enfants atteints de maladies graves



Et encore....

Le téléthon

Les feux de la St Jean



Mais c'est aussi...

Le cross des écoles de Venelles
Des randonnées raquettes



Et des randonnées pédestres

Pour retrouver toutes ces infos...



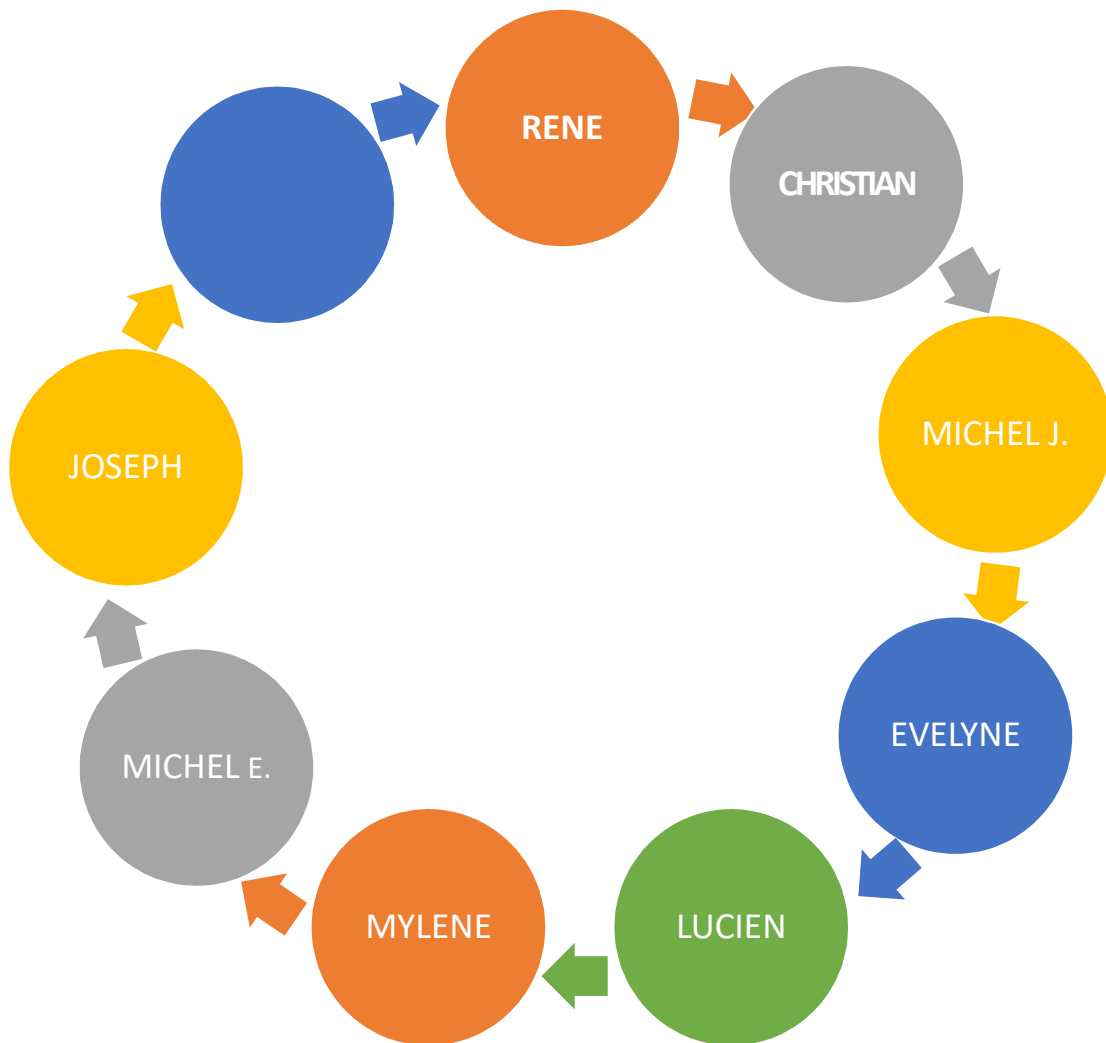
<http://www.speedyclubdeprovence.com/>

Actualités, courses, entraînements, autres évènements, photos, articles, ...



Sous la houlette de l'ami Christian

Présentation du bureau



Renouvellement du bureau

Les entraineurs actuels



GREGORY

EVELYNE

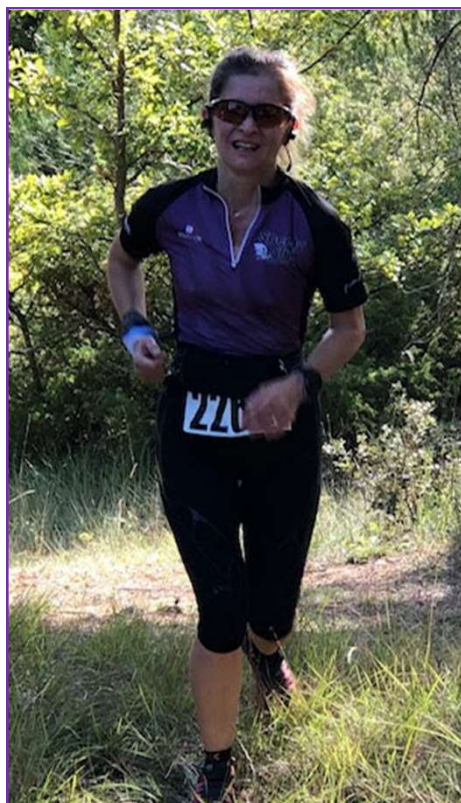


MELANIE

JEAN-CLAUDE

DIMITRI

Les futurs entraineurs



YSEULT

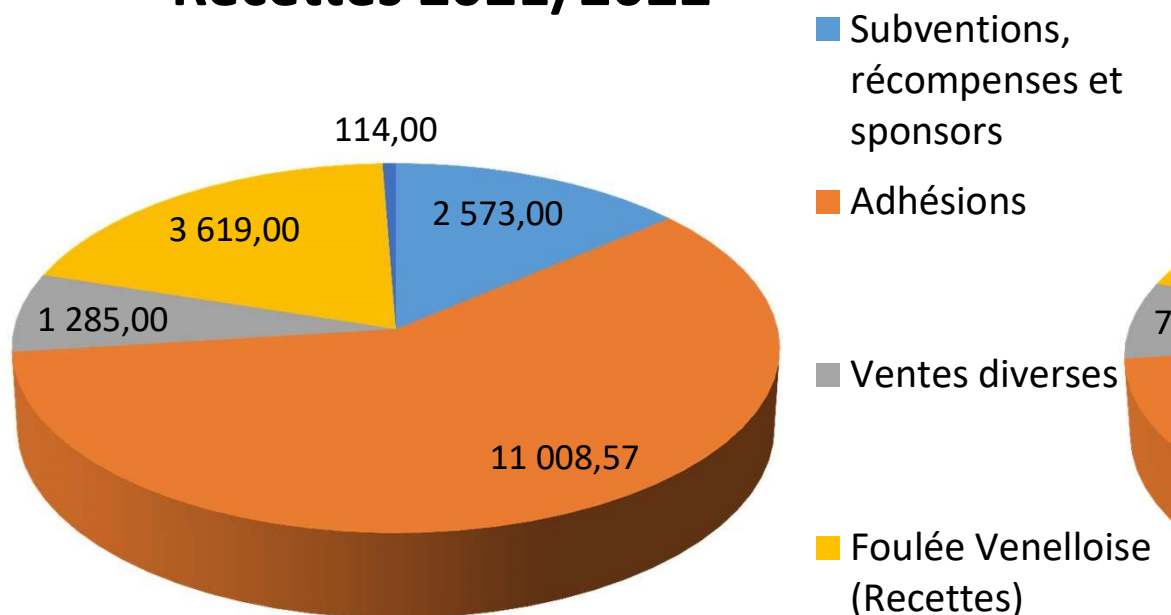


NICOLAS

Parlons finances....

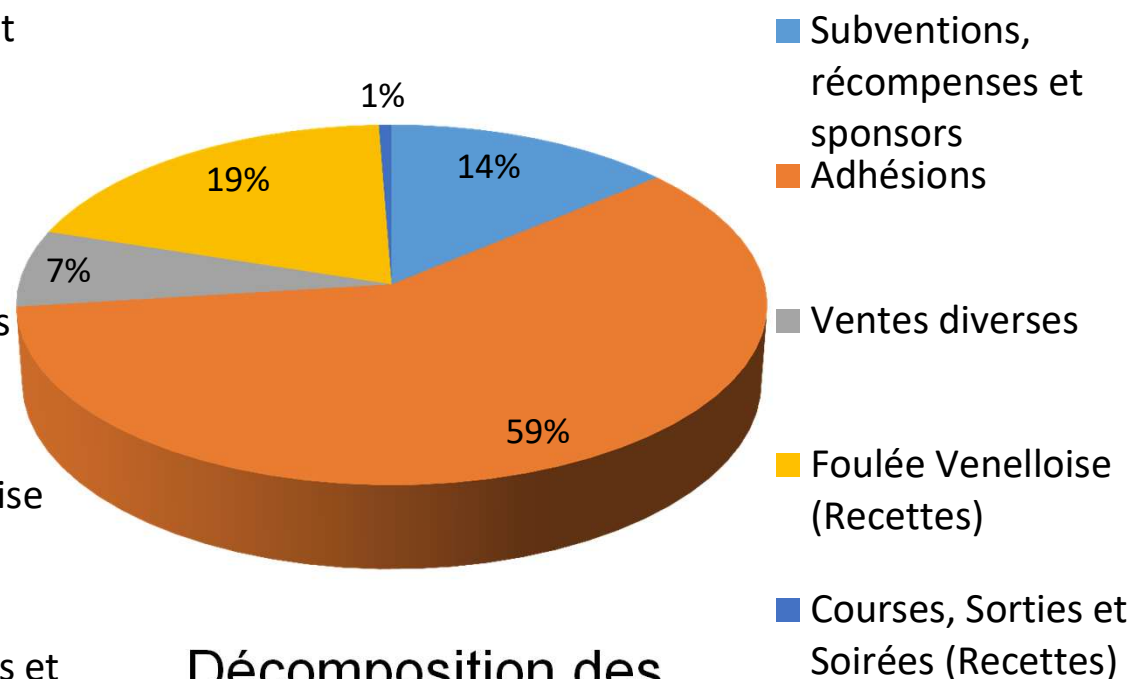
Recettes du club = 18600 €

Recettes 2021/2022



Décomposition des recettes en euros

Recettes 2021/2022

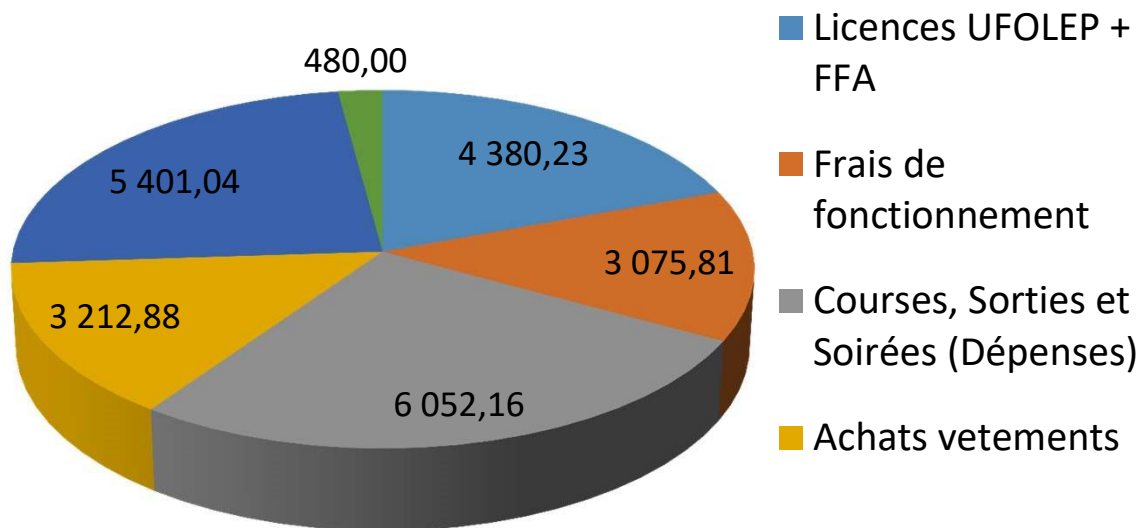


Décomposition des recettes en pourcentage

Parlons finances....

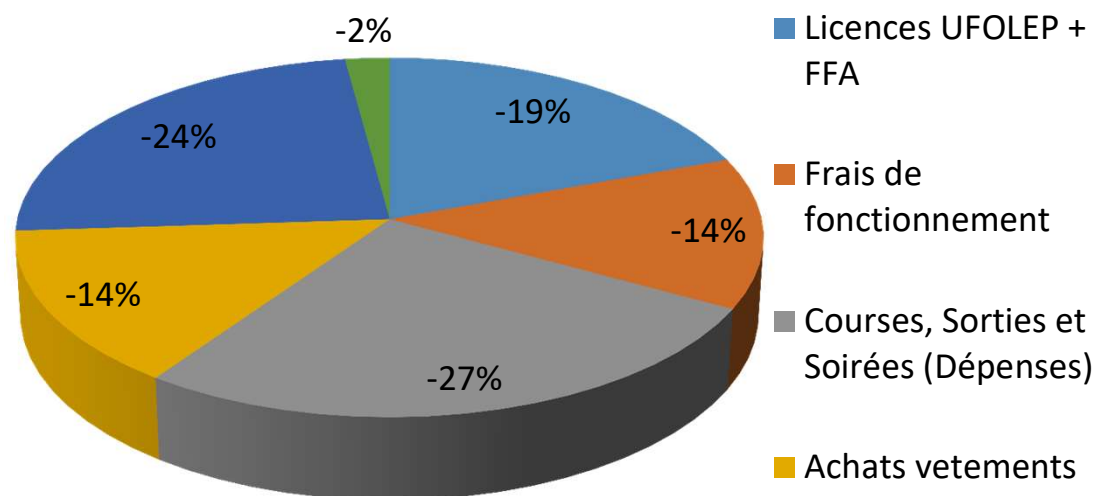
Dépenses du club = 22602 €

Dépenses 2021/2022



Décomposition des dépenses en euros

Dépenses 2021/2022



Décomposition des dépenses en pourcentage



NOUVEAUTE AU CLUB

CREATION D'UNE SECTION TRAIL

Conditions d'accès: Ouverte à tous les adhérents du Club pouvant courir sur 10 km en aisance respiratoire.

Entrainement: Entrainement spécifique Trail le vendredi à partir de 18h00 organisé dans nos collines environnantes pour les personnes inscrites à cette activité et encadré par un entraîneur.



NOUVEAUTE AU CLUB



CREATION D'UNE SECTION TRAIL

Sorties longues: Organisées principalement le dimanche matin sans encadrement et ouvertes à tous les adhérents du Club souhaitant y participer sous leur entière responsabilité.

Objectif: Participation à une série de courses Trail tout au long de l'année avec en objectif final une épreuve plus longue en Juin/Juillet .

RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Janvier 2022

- Fuveau (CO), 7 et 15 km
- Gardanne, 6, 12 et 23 km
- La Salle-les-Alpes, 10 et 20 km
- Cadolive, 12 et 25 km



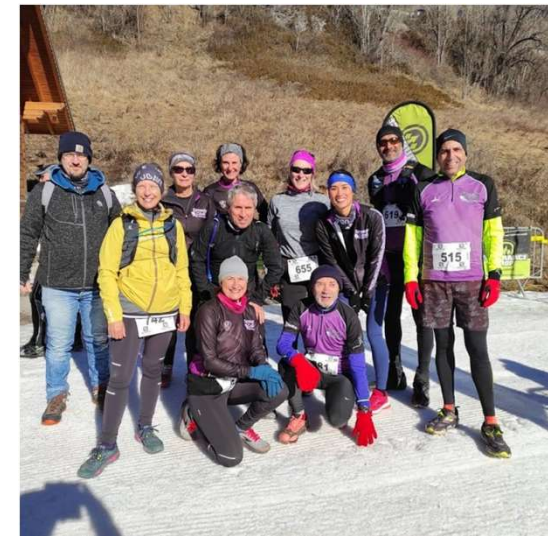
RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Février 2022

- Rognes, 10 et 15 km
- Châteauneuf-les-Martigues, 8 et 10 km
- Saint-Paul-sur-Ubaye (CO), 9 et 22 km
- L'Escale, 5 et 29 km
- Saint-Rémy-de-Provence, 10 et 30 km



RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Mars 2022

- Cuges les Pins, 16 et 25 km
- Cannes, 21,1 km
- Paris, 21,1 km
- Cabriès (CO), 8, 14 et 20 km
- Bédoin, 72 km
- Rambouillet, 21,1 km
- Pourrières, 22,5 km
- Coudoux, 9 et 16 km



RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Mars 2022 (suite)

- Lançon de Provence, 6 km
- Gréasque, 8,2 et 15,5 km
- Cuers, 24 km



RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Avril 2022

- Rousset, 13 et 60 km
- Villeneuve, 10 km
- Marseille, 70 km
- Signes, 18 km
- La Fare-les-Oliviers, 10,4 et 17 km
- Peyrolles (CO), 5.5 et 16 km
- La Celle, 24,7 km



RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Mai 2022

- Aubagne, 24 km
- Pertuis, 8 et 15 km
- Montfort, 3 km
- Le Vernet (CO), 2.5, 9 et 21 km
- Montfuron, 14,5 km
- Lisbonne (Portugal), 21,1 km
- Bouc-Bel-Air, 12 km
- Saint-Cannat, 10,5 km



RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Mai 2022 (suite)

- Carry-le-Rouet, 7,3 et 15 km
- Mimet, 13 km
- Genève (Suisse), 42,2 km
- Cabrières d'Aigues, 30 km
- Digne-les Bains, 14,7 km
- Forcalquier, 30, 50 et 80 km
- Venelles, 5,8 et 10 km



RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Juin 2022

- Velaux (CO), 11 km
- Lecco (Italie), 24 km
- Villelaure, 7,5 et 15,5 km
- Valdebllore (Italie) 16 km
- Saint-Bonnet-les-Alpes, 29 km
- Lagnes, 24 km
- Sausset-les-Pins, 11,2 km
- La Barben (CO), 9 et 15 km



RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Juin 2022

- Vallouise, 23 km
- Puyricard, 10 km
- Cortina d'Empezzo (Italie), 120 km
- Ossi (Sardaigne), 5km



RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Juillet 2022

- La Londe-des-Maures, 5 km
- Vannes, 175 km
- Lançon-de-Provence, 6,7 km
- Guillestre, 64 et 98 km
- Luchon, 10 km
- Colmar-les-Alpes, 25 km
- Martigues (CO), 10 km
- Bédoin, 21,5 km
- La Plagne, 70 km



RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



➤ Les courses

➤ En Août 2022

- Barcelonnette, 5, 1, 12 et 23 10 km
- Stafafell (Islande) 18 km
- Sainte-Anastasie, 11, 2 km
- Saint-Jean-Montclar (CO), 11, 26.5 et 42 km
- Big-Bear-Lake (USA) 10km
- Chamonix, 42 et 147 km
- Pierrefeu-du-Var, 5 km
- Néoules, 13 km



Et en ce début de saison ?



- Courses offertes par le club :
 - La Foulée Ressource (01/10/22)
 - L'Ekiden Marseille (20/11/22)
 - Fuveau (08/01/23)
 - Snow trail Saint-Paul/Ubaye (19/02/23)
- 1^{er} Test VMA (08/10/22)
- Téléthon (02 et 03/12/22)

Et en ce début de saison ?



- Entrainement collectif ouvert à tous (14/12/22)
- Nocturne à la Sainte-Victoire (06/01/23)
- 1^{er} Sortie raquettes (21 et 22 janvier 2023)
- Galette des rois (27/01/23)
- 2^{ème} Sortie raquettes (25 et 26 février 2023)
- 2^{ème} Test VMA (18/03/23)
- 3^{ème} Sortie raquettes (25 et 26 mars 2023)

Les challenges...



Challenge du club
Challenge de la CDCHS

Challenge MARITIMA
Challenge MISTRAL



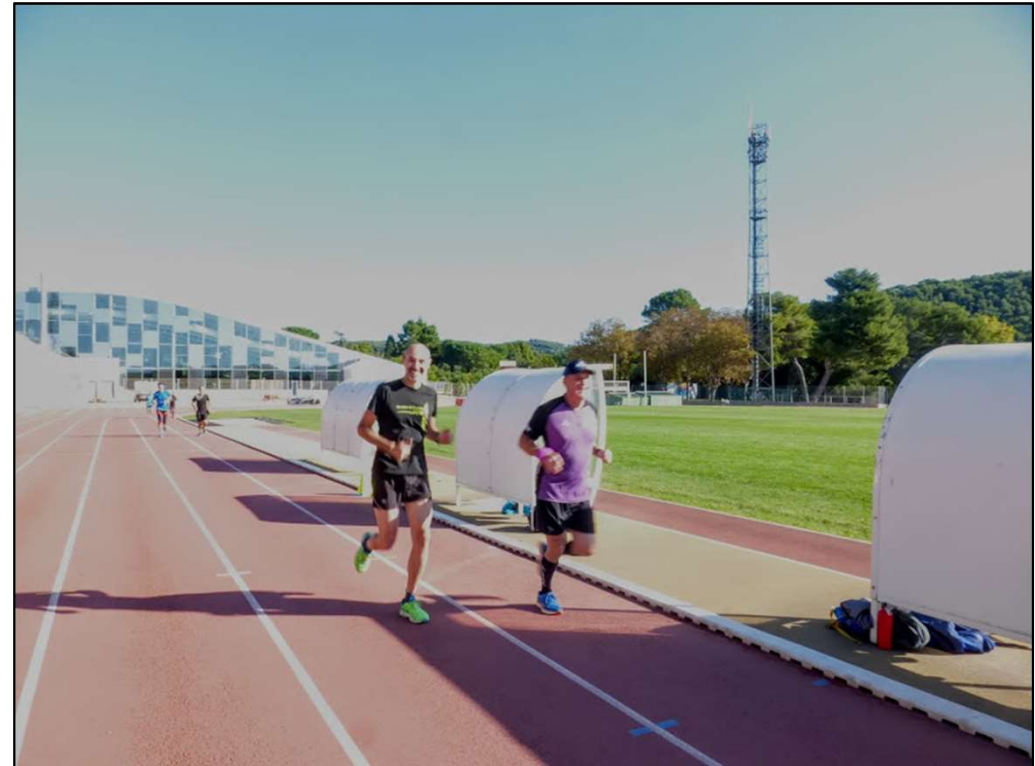
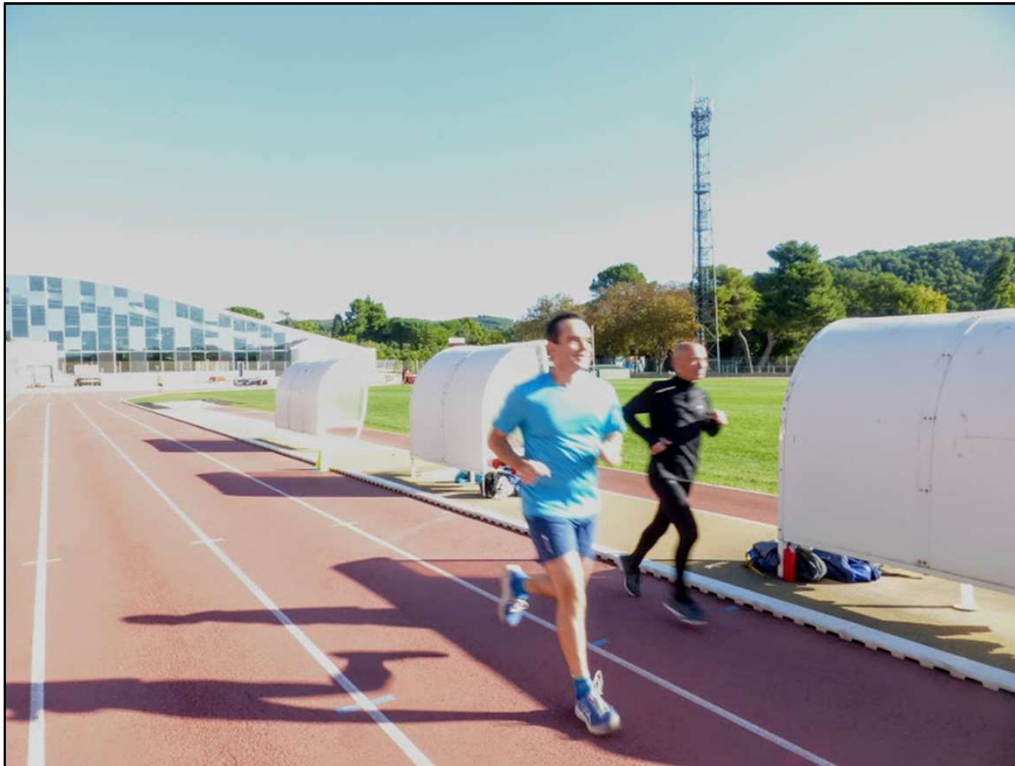
Entrainements et tests VMA

La PPG du mercredi soir au stade Carcassonne



Entrainements et tests VMA

L'importance des tests VMA



Sorties groupées du dimanche matin





UN PRESIDENT BIEN ENTOURE...

LE SPORT VA CHERCHER

- LA PEUR POUR LA DOMINER,
- LA FATIGUE POUR EN TRIOMPHER,
- LA DIFFICULTE POUR LA VAINCRE

Pierre de Coubertin

**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**