



Joggers du Couesnon
 Site internet: www.joggerscouesnon.fr
 Correspondant: Yvan Jourdan
 L'Egrière à St Aubin du Cormier Tel: 02 99 39 34 08
 Email: yvanjanine@yahoo.fr



👉 **Objectifs de l'association:**

- Favoriser la pratique de la course à pied sur le canton de St Aubin dans un esprit convivial
- Aider à la progression des licenciés pour participer éventuellement à des compétitions

👉 **Les membres du bureau depuis l'Assemblée générale du 29 avril 2016:**

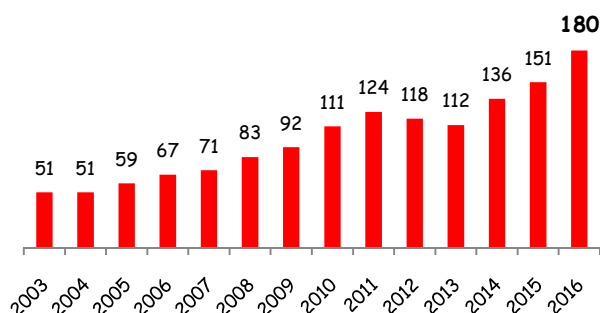
Présidente: Thierry Berhaut
 Vice Président: Sophie Bégasse
 Secrétaire: Yvan Jourdan
 Secrétaire adj.: Karine Bégasse
 Trésorier: Laure Parc
 Trésorier adjoint: Anne Manceau
 Membres: Jacques Desmottes, François Grenier
 Fabienne Lécivain, Loïc Perrot
 Laurent Régent, Alban Gautier
 Laurent Chyra, Delphine Thétio

👉 **Effectifs.....**

- L'association comptait pour la saison 2015 - 2016 au 20 avril 2016
- 180 adhérents de 17 à 73 ans (+19 % par rapport à 2015)
- 55 nouveaux (31 F + 24 H) - 26 arrêts
- 111 Hommes + 69 Femmes
- Lieux de résidence

St Aubin	51	Fougères	2
Mézières	33	Gahard	2
St Jean	20	Le Rheu	1
Gosné	23	Vendel	3
Liffré	7	Etelles	1
La Bouéxière	4	Dourdain	1
Livré	8	Ercé	2
St Marc /C	4	La Chapelle	1
St Ouen	6	St Georges	2
Antrain	2	St Hilaire	1
St Sauveur	1	Romagné	2
Sens	1	Combourtillé	1
		Chasné	1

Evolution effectifs 2003 - 2016



👉 **Organisation 2015 - 2016**

- Dimanche matin à 9h15 pour des sorties en endurance par niveau suivant le calendrier ci après
 - Débutants 9 à 10 km
 - Moyens 10 à 13 km
 - Confirmés 13 km et plus
- Dimanche matin 11h00 - 12h00 à partir du 4 septembre Séances découvertes de la course à pied (échauffement, course, étirements) RDV parking Espace Bel Air de St Aubin
- A partir du mardi 13 septembre séance fractionnée RDV à 20h00 (sauf période de vacances scolaires) sur la piste d'athlétisme de Liffré. Présence de Didier Laclais, titulaire d'une formation 1° niveau.
- Jeudi 20h30 à 22h30 musculation à la salle de Gosné
- Equipements disponibles: vestes, coupe vent, maillots, shorts, cuissards, collants Voir Anne Manceau

👉 **Cotisations - Renouvellement**

- La cotisation est fixée à 25 € pour la saison 2016-2017 à régler avant le 1° octobre. Fournir:
 - un certificat médical récent précisant la possibilité de pratiquer la course à pied y compris en compétition
 - une photo pour les nouveaux adhérents (Possibilité de transfert en fichier informatique .jpeg à Yvan Jourdan)
- Le club est depuis début 2012 affilié à la FFA. Possibilité donc de prendre une licence FFA. Tarif 76,00, qui s'ajoute à l'adhésion à l'association.

👉 **Dates à retenir pour la saison**

- Samedi 3 septembre : présence aux forums des associations à St Aubin 9 à 13 h00 et à Mézières de 11h00 à 15h00
- Dimanche 11 septembre Sortie au trail de Brocéliande (11, 23 et 45 km) inscriptions prises en charge par le club
- Dimanche 22 Novembre à St Aubin à 10h00 course de 5 et 10 0m au profit d'une association caritative. A partir de 9h00 courses pour les enfants. Randonnées pédestres sur 12 kms en collaboration avec la retraite sportive.
- Samedi 28 janvier 2017 soirée festive à la salle des fêtes de St Jean / Couesnon
- Samedi 13 Mai 2017 Trail de la Vallée du Couesnon
- Dimanche 2 juillet: pique nique de fin de saison sur le site de la rencontre à Mézières

👉 **Communiquer sur internet**

Pour communiquer, c'est facile sur internet. Il existe un espace discussion. L'idée est de savoir en particulier qui fait quoi au niveau course le week-end. Ca peut vous aider pour se déplacer en groupe en [voiturage www.joggerscouesnon.fr](http://www.joggerscouesnon.fr)

Sortie Brocéliande le 11 septembre

Chaque adhérent est complètement libre de participer ou pas aux compétitions organisées par l'association ou dans la région. Il n'y a aucune obligation.

Nous proposons une journée sportive le dimanche 11 septembre avec une prise en charge des inscriptions par l'association

Programme de la journée:

- Départ de la place du champ de foire à St Aubin en covoiturage. Horaire de départ suivant la course choisie. Voir horaire de départ sur le tableau ci-dessous

- Départs des différentes courses
- Vers 13h00 quand tout le monde est

arrivé, pique nique sur place. On prévoit l'apéro et boissons

- Activités payantes sur place :

Acrobranche, tyrolienne, canoë,... Ou jeux gratuits de boules, palets ...

Distance	Heure départ de la course sur place	Heure départ covoiturage de Saint Aubin
11 km	9h30	7h30
23 km	9h00	7h30
45 km	8h30	7h00
Marche nordique 23 km	9h05	7h30
Randonnée libre sur distance 10 km ou 8 km	libre	7h00 ou 7h30 suivant conjoint

Classements joggers Trail de la Vallée du Couesnon 14 mai 2016

11 km - 232 partants

Class.	Nom	Prénom	Temps
7	GAUTIER	Alban	00:50:21.43
62	GUERIN	Marina	01:01:33.60
79	RENAULT	Alexis	01:04:32.80
87	BRARD	Rémy	01:07:24.62
93	JUIGNET	Cedric	01:08:25.11
134	TANGUY	Sandrine	01:12:25.68
154	BARBETTE	Olivier	01:16:12.00
218	LEROUX	Laëtitia	01:30:55.41
228	GAYET	Robert	02:00:44.10

Classements joggers 17 km - 272 partants

Class.	Nom	Prénom	Temps
5	SIMONET	Samuel	01:19:39.56
19	LACLAIS	Didier	01:27:40.09
40	BALLUAIS	Ludivine	01:32:50.58
52	LEONARD	Dominique	01:35:54.01
82	LE BIHAN	Anthony	01:40:04.39
127	GUILLORE	Xavier	01:46:07.00
134	FONTAINE	Ghislaine	01:46:38.09
199	HARDY	Thierry	01:57:45.67
247	PIERIN	Séverine	02:11:21.77
249	PINOT	Blandine	02:12:37.73
252	MAZEAS	Nadège	02:15:50.83
256	PIERIN	Philippe	02:23:57.66
259	GRAS	Muriel	02:26:28.96

Classements joggers 35 km - 127 partants

Class.	Nom	Prénom	Temps
21	PERRUCHAS	Hervé	03:05:09.17
38	LECOURSONNAIS	Jérôme	03:15:21.51
51	PRIOUL	Vincent	03:21:10.32
68	TANGUY	Jérôme	03:35:16.56
69	PINOT	Stéphane	03:35:16.97

Bilan trail 14 mai 2016

-Baisse global de 209 participants en 2016 par rapport à 2015. Les raisons évoquées: Date mal choisie liée à la pentecôte + même jour que le trail de Guerlédan. Un manque au niveau des journaux spécialisés.

Distance	Classés 2015	Classés 2016	Dif. 2015/2016
Randos 12	193	172	-21
Trail 11k	223	210	-13
Trail 17 k	405	263	-142
Trail 35k	151	118	-33
	972	763	-209

Bilan financier Trail 14 mai 2016

Recettes	
Sponsors	2380,00
Subvention collectivités	2050,00
Engagements coureurs randos	7251,00
Buvette /galettes/crêpes	1613,00
Total recettes	13294,00
Dépenses	
Publicité/ impression	1252,20
Lots coureurs + bénévoles	7573,60
Fournitures matériels + administratives	210,05
Alimentation /boissons/ravitaillement	1792,68
Organisation	1810,00
Total dépenses	12638,53
Solde positif à	655.47

RDV à 9h15 du dimanche matin

Dates	Lieux	Point de Rassemblement	Sélection Courses (pour info)
28-août	Mézières	Salle des fêtes (parcours dans la vallée)	
04-sept	St Aubin	Pk Bel Air	Semi Cancale-St Malo à 8h30
11-sept	St Aubin	Pk Bel Air	Trail de Brocéliande 16 et 39 km
18-sept	St Aubin	Pk Bel Air	Samedi 17 Trail urbain Fougères 5 et 10 km 19 et 21h00
25-sept	Liffré	Stade de la forêt route de Chasné	Relais et 100 km du Semnon
02-oct.	Gosné	Place de l'Eglise	1 Oct Trail Muco: 11, 21 et 32 km
09-oct.	Gosné	Place de l'Eglise	10k et semi Tout Rennes court
16-oct.	Gosné	Place de l'Eglise	
23-oct.	Liffré	Stade de la forêt route de Chasné	Marathon Vert de Rennes
30-oct.	St Aubin	Pk Bel Air	Trail 13 et 22 km de Corps Nuds
06-nov.	St Aubin	Pk Bel Air	
13-nov	Saint Aubin	Pk Bel Air	Trial de Pacé
20-nov.	Saint Aubin	Courir pour la cause	Distance 10km à 10h30 A partir de 9h30 courses enfants
27-nov	La Bouexière	PK terrain des sports	10 km de Chantepie
04-déc.	St Jean /Couesnon	Pk Salle des sports	Porteur d'eau à Torigné (16 et 18 km)
11-déc.	St Jean /Couesnon	Pk Salle des sports	Sam 10 les 10 km de Louvigné le 11 Course nature Vern
18-déc.	St Jean /Couesnon	Pk Salle des sports	Foulées de St Brice 10km
25-déc.	Vendel	Pk Salle des fêtes	

Bulletin d'adhésion à retourner à Yvan Jourdan avec le certificat médical et une photo. Ne pas oublier l'adresse E-mail. Joindre également:

- la cotisation de 25 € à l'association

- et + 76,00 € si vous souhaitez une licence à la FFA (Fédération Française d'Athlétisme)

Merci de remplir le questionnaire ci-dessous.

Nom: Prénom:

Date de Naissance: Lieu:

Adresse:

Code postal: Ville: Tel fixe:

Email: Tel Port:

Profession: Licence FFA oui non

"Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à Yvan Jourdan

Saison 2015 - 2016 en images

