



bulletin 1/2014

amitié-nature Montluçon course à pied  
compte-rendu réunion du 2/1/14  
par Jean-Pierre Gaudron.

C'est devant une salle comble que Marie-Christine Richard, notre présidente, nous présente ses vœux.

Elle rappelle pour les nouveaux les contacts à qui il convient de s'adresser pour diverses opérations :  
pour souscrire une licence :

Nadine Siozard : 06 59 23 64 72

[nadine.03@live.fr](mailto:nadine.03@live.fr)

pour commander des tenues,

s'inscrire à certaines courses, donner ses résultats :

Eric Foucaud : 06 62 27 68 17

[eric.foucaud@orange.fr](mailto:eric.foucaud@orange.fr)

pour adresser ses récits et photos de courses : Jean-Pierre Gaudron

[amitie\\_nature@orange.fr](mailto:amitie_nature@orange.fr)

pour les problèmes d'accès au forum du site:

Patrick Richard 06 07 05 08 00

[patrick.richard31@wanadoo.fr](mailto:patrick.richard31@wanadoo.fr)

vous trouvez le site du club sur

<http://anmcap.e-monsite.com/>

un forum y est réservé aux licenciés

qui disposent d'un code d'accès

constitué en principe, pour le login,

du prénom, et pour le mot de passe

du n° de licence

pour les questions d'argent :

Patrick Fragnon : 06 75 93 67 90

[patrick.fragnon@orange.fr](mailto:patrick.fragnon@orange.fr)

à cette occasion, Patrick, qui est

donc notre trésorier, invite les

personnes qui ont participé en

décembre à Guéret au « loup blanc »

en s'inscrivant individuellement et

donc en réglant leurs frais

d'inscription, à le contacter pour se

faire rembourser. Cette course était

en effet la « course du mois »

chaque mois, une course est choisie

comme course du mois, dont les

inscriptions sont regroupées, et

régérées directement par le club.

Ensuite, un point est fait sur la dernière épreuve organisée par le club : c'était la corrida de Noël à Domérat ; le bilan est très positif, participation en hausse, plus de 400, adultes et enfants, 1500€ de bénéfice ; des problèmes au niveau de la distribution des tee-shirt, ceux qui ne l'ont pas eu voudront bien le signaler à Eric ; des améliorations seront aussi à apporter au niveau des inscriptions et de l'arrivée.

Le calendrier des courses organisées par Amitié-Nature en 2014 s'établit ainsi :

le 11 mai, les 6 heures des Réaux

le 5 octobre, les sentiers de Bacchus

le 22 décembre, la corrida de

Domérat



St-Pourçain: la ficelle

Eric évoque les courses du mois passé, Saintélyon, Loup Blanc, corridas... et les podiums remportés, souvent féminins, bravo les filles ! Il rappelle de bien lui adresser nos résultats



Guéret: le loup blanc

Il présente ensuite les courses des mois à venir, dont les fameuses courses du mois, aux inscriptions prises en charge par le club : rien en janvier, Aubusson en février, Châteauroux et Cusset en mars, St-

Dizier-Leyrenne en avril, rien en mai, et la Souterraine et Buxières en juin ; Eric fera parvenir à chacun ce calendrier des courses, qui n'a d'ailleurs rien d'exhaustif. La course du mois sera surlignée en jaune

En plus des courses du mois, le club participe à 2 sorties annuelles, à concurrence de 50€ par coureur ; une sortie trail, en mai, l'ardéchoise, qui est maintenant cadrée : 14 partants, hébergement réservé par Patrick Richard ; l'autre sortie, sur route, à l'automne, n'est pas encore programmée.

Pour évaluer le niveau de chacun et proposer des plans d'entraînement en conséquence, un test sera proposé le mercredi 29 janvier, ou 5 février suivant le temps, à 17h45 encadré par Philippe Michalak, notre entraîneur, ou à 19h avec Eric Foucaux. Ce test, effectué après un échauffement, consiste à effectuer la plus longue distance possible en 6'

Nicolas Cuny expose pour finir un projet qui lui tient à cœur : le 28 juin, il va courir le marathon du Mont-Blanc, mais avec un dossier solidaire : il se propose de recueillir des fonds au profit d'une association qui lutte contre une maladie génétique infantile : un espace sera dédié sur notre site à sa démarche : vous pourrez aller le consulter, et l'encourager ; c'est très beau, ce qu'il fait.

Il est 20 heures bien sonnées quand on fête la nouvelle année, et plein d'autres événements heureux, anniversaires, naissances ( le petit-fils de Jean-No ) ; plein de bonnes choses à boire et à manger, en particulier de délicieuses pâtisseries faites par nos cordons-bleus, qui ne se contentent pas de bien courir, elles cuisinent à merveille... la galette de Maya, la pizza de Christina ...