



Compte rendu d'activités

Section - Activité : La section **Running adulte** de la Maison des Jeunes et de la Culture de la ville de Plan de Cuques est affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme ainsi qu'à la Fédération Sportive et Gymnique du Travail.

Responsable(s) d'activité : **Laurence MARANINCHI**

Organisation spécifique de l'activité ("bureau", règlement interne...):

Son bureau est composé de :

1 Responsable de section accompagné de plusieurs membres adhérents de l'activité.

L'encadrement pour l'exercice 2018-2019 est constitué de : 2 entraîneurs diplômés FFA FSGT.



Intervenants :

NOMS	DIPLOME(S) (DESJEPS/B EES2/DEJEP S/BPJEPS/B E....).	STATUT (bénévole, salarié, conventionné)	Micro entrepreneur Indépendant	Volume horaire global (par semaine)
ARNAUD Christelle	FSGT	Bénévole		
Jean-Marc TCHOUBAKLIAN	FSGT	Bénévole		
Yolande GUEDON		Bénévoles		
DUCROS FADILA Gilles		Bénévole		

Description de l'activité :

« Le **running** est une pratique libre de la course à pied, accompagnée d'objectifs propres à ceux d'une discipline. Le running s'inscrit dans le culte de la performance : courir plus longtemps ou plus vite par exemple. Pour les runners, qui l'exercent de façon régulière voire intensive, il se différencie du jogging qui reste une activité « du dimanche », occasionnelle, pour éliminer les excès ou prendre l'air »(Wikipédia)

Notre activité consiste à courir autour du stade mais aussi sur route chemin et colline en groupe, pour le plaisir ou dans le cadre d'une préparation aux différentes courses envisagées (marathon, trail, triathlon, Cross)

Un programme d'entraînement mensuel est pré établi par notre entraîneur.

La séance débute par un échauffement de 20 minutes minimum suivi d'une séance de fractionnés puis un retour au calme d'au moins 10mn et se termine par du gainage et des étirements.

Des tests VMA (Vitesse Maximale en Aérobic) sont également organisés deux fois dans l'année pour nos coureurs et surtout les nouveaux arrivants.

La Vitesse Maximale Aérobic (VMA) est **une des notions de base de l'entraînement en course à pied** C'est même un des indicateurs de la performance en course à pied les plus utilisés par les entraîneurs.

Connaître sa VMA, c'est donc **se donner toutes les chances de progresser en course à**

ped en s'entraînant de manière très précise.

Public visé : Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors, Vétérans hommes et femmes.

Volume horaire d'entraînement :

Les entraînements se font : Mardi et jeudi de 18h00 à 20h00 au stade **Serge Paulet, mail Charles De Gaulle, 13380 PLAN-DE-CUQUES**

Samedi séance spécifique cross et côtes ; Dimanche RDV compétition ou sortie longue.



Animations :

Journée portes ouvertes au tout début septembre pour promouvoir la course à pied. Une manifestation incontournable pour le recrutement.

Nouveaux arrivants : Une soirée d'accueil annuelle réunie dans la maison des associations pour la traditionnelle «soirée des nouveaux arrivants» où films et photos de la saison écoulée sont diffusés après présentation de la section et ses projets.





Compte rendu d'activités de la saison 2018-2019

Fédération affiliée : FSGT

N° d'affiliation :

Nbre d'athlètes engagés sur les compétitions) : 55

Communication spécifique (facebook, blog etc.) : Forum MJC Running, Facebook

1. Rappel des objectifs de l'année 2018-2019:

Amener les coureurs dans leur projets de compétitions dans les meilleurs conditions de préparation mentale et physique.

Prendre du plaisir à courir

Proposer un entrainement commun quelque soit le niveau de nos adhérents.

Participer aux chalenges FSGT , 5 de l'Etoile Challenge Montagne

Créer une dynamique de groupe grâce à des projets de courses communs

Représenter notre section partout en France en Europe et dans le monde

Organiser un trail, une course, un cross et le tour des pointes

Nombre et tranches d'âge des Adhérents de l'année par cours

Effectifs

55 membres, de 17 à 66 ans adhérents de la MJC et titulaires d'une licence FSGT. Ces adhérents sont résidents de Plan de Cuques, Allauch, Marseille.

2. Constats et Bilan des activités et projets mis en place stages, manifestations, concerts (en lien avec les objectifs visés, réussites et obstacles, impacts : nombre de participants, âge etc.):

- Nous tenons à préciser que la MJC est représentée dans de nombreuses courses en France et en Europe cette année encore. Marathon de Rome,

Nous participons en moyenne à deux courses par mois et 20% de nos adhérents participent aux courses du challenge FSGT.

Le nombre d'adhérents a augmenté de 10% comme chaque année depuis 5 ans.

Nous avons organisé le Cross des familles en novembre 2018, le trail du Canton Vert et la Course du Printemps en Juin 2019, nous avons cette année décidé de changer de date et nous avons eu 198 participants et des retours très positifs.

Nous tenons à préciser que cette année encore l'association les DUNES D'ESPOIR à participer gracieusement à notre trail avec deux personnes en relais dans la Joëlette et 10 coureurs.

Le tour des pointes s'est déroulé fin Juin 2019 sur notre stade : une centaines de coureurs de clubs de la régions ont pu se mesurer sur deux distances proposées : 800m et 3000m.

3. Faits marquants (externe ou interne, ex : compétitions/podium, examens, formations)

-20% de nos coureurs ont fait des podiums,

Recrudescence de marathonniens ; cette année nos adhérents ont participé à 16 compétitions,

- 10% de nos inscrits ont participé à des Triathlons,

- 25% des adhérents reconnaissent au bout d'un an de pratique avoir progressé en endurance et vitesse,

- 25% des adhérents se sont inscrits à des compétitions qui leur semblaient hors de portée.

- Suite aux différentes réunions de nombreux adhérents multiplient les nouvelles expériences de courses pluridisciplinaires.

Quelques exemples de nos compétitions :

Octobre 2018

L'incontournable Marseille Cassis avec 4 primo adhérents



Swimrun Beaulieu sur Mer , une expérience positive qui sera renouvelée en cours d'année



Trail Urbain de Marseille

📶 Bouygues 4G

13:24



facebook



Trail Urbain de Marseille, 😊 motivé.



1 h · 🌐

😊 QUAND ON VOUS DIT QUE LE TUM REND HEUREUX 😊

... Afficher la suite



Novembre 2018

Cross des familles au parc du bocage, 200 inscrits !! Les enfants ont pu distancer les parents.



20 KM de Paris nos meilleures performances pour préparer le marathon de la Rochelle.



La rochelle



DÉCEMBRE 2018

Trail Saint Cyr sur Mer , nous étions présents sur les 3 distances : 10km-17km et 35 km



Marathon : Saint Tropez Fin Mars 2019 , le premier , très angoissée au départ mais une belle réussite au final et une envie de recommencer !!!



Semi Marathon de Marseille Mars 2019, après le Marseille Cassis, impossible de les arrêter



SEPTRAIL Mars 2019 « 4 de l'Etoile », course offerte par le Club



Trail Ardechois ;

4 Courses, 50% de nos adhérents étaient présents.

Merci André pour l'organisation : Transport (co voiturage), hébergement dans un grand gîte , repas en commun, Loisirs , Inscriptions ...



Marathon de Rome Avril 2019 ; Christophe a maintenu son recours personnel en 3h19mn ; parcours idyllique dans la ville antique



Swimrun la Ciotat mai 2019 , après celui de Beaulieu sur Mer avec une nouvelle recrue !!!



Trail du Garlaban

MJC PLAN-DE-CUQUES PRÉSENTE
DIMANCHE 02 JUIN 2019

MJC
Plan de Cuques

14^{ÈME} ÉDITION
TRAIL DU CANTON VERT
21KM - 1300m D+
CHALLENGE MONTAGNE FSGT

36^{ÈME} ÉDITION
COURSE NATURE
10,5KM
350M D+

- COURSES NATURES DU CHALLENGE DES 4 DE L'ÉTOILE
- COURSES INSCRITES AU SUPER CHALLENGE F.S.G.T
- PARCOURS EXCLUSIVEMENT COLLINE

PIZZA PARTY

GRANDE TOMBOLA
1 VOYAGE À GAGNER !

EN PARTENARIAT AVEC :

ENDURANCE SHOP by GO
MARSEILLE

Elite VOYAGES

COURETARCA.COM

HYPER Casino

Plan de Cuques

DEPARTEMENT BOUCHES DU RHONE

www.trailducantonvert.com

cf compte rendu des deux courses

Triathlon des Vannades en Juin 2019



Bandol classique Juin 2019



MARVEJOL MENDE Juillet 2019 22,3km 600m de dénivé



Vars Juillet 2019 22 km dans des conditions de températures hivernales



Mais la section running c'est aussi :

Des sorties en groupe le Dimanche

le 31 Décembre 2018 à la grotte du vieil Hibou à Allauch





Une joyeuse équipe de bout en train !!!!

Projets en perspectives et objectifs de l'année à venir 2019/2020

1. Objectifs :

Poursuivre la diversification des activités (courses nature, Swimrun, Marathon, triathlon ...

Créer une émulation et une convivialité

Décloisonner les activités

Participer à une Week-end de courses pour une cohésion du groupe hors département.

2. Activités et projets mis en place stages, manifestations (en lien avec les objectifs visés, réussites et obstacles, impacts : nombre de participants, âge etc.):

3. Demande d'investissement (mobilier, matériel...) et financement

- Mise à disposition du stade toute l'année
- Véhicules de la MJC pour nos courses hors Marseille,
- Demande d'un BARNUM pour notre section,
- Tapis de sol pour étirements,
- Nouveaux Teashirt et équipement des coureurs

4. Développement de partenariats

Carrefour Market