



Passion Sports Nature Préaux

Assemblée Générale

Procès-verbal de séance du 11 janvier 2019

Membres présents : Jean-Luc Taquet, Daniel Antczak, François Petit, Gilbert Hautekiet, Katia Bougon, Lætitia Bailly, Stéphanie Clauss, Cédric Vincent, Frank Le Roy, Isabelle Vincent, Catherine Fiol-Petit, Sylvie Piquet, Pascal Piquet, Odile Taquet, Marc Laroche, Pascal Grout, Jean-Claude Prevost, Gildas Le Du, Lionel Blondel, Chantal Bréant, Jacques Bréant, Brigitte Hautekiet, Edwige Ménard, Claudy Ménard, Françoise Duval, Jean-Luc Brianchon, Dominique Jeandel, Denis Jeandel, Jacques Tissot, Marie-Anne Balmelli, Dominique Chachuat, Alain Lagnel, Thierry Hamon, Ludivine Lebourg, Annie Klausz, Alexandre Daudon, Christophe Hébert, Marie-France Goffic, Odile Berdah, Jacques Berdah, Alice Coruble, Xavier Poirrée, Annie Klausz, Karin Le Mignot, Jean-Philippe Lemoine, Isabelle Leborgne

Membres ayant donné pouvoir : Pascale Demarais, Vincent Demarais, Isabelle Antczak, Monique Jobin, Christine Belhache, Fabienne Lebourg, Philippe Lebourg, Chantal Bigot, Dominique Bigot, Marie-Thérèse Jean, Philippe Jean, Eva Bessin, Stéphane Dieulle

Membres excusés : David Leprovost, Florent Bruneau, Catherine Lebrun, Véronique Lagnel

Invités présents : Christian Legeard (président du Comité Départemental du Sport en Milieu Rural), Fabrice Verdrel (sponsor Daunat)

Invités excusés : Anne-Marie Delafosse maire de Préaux, Hélène Brohy et Patrick Chauvet, conseillers départementaux, Hervé Morin, président de la région Normandie

Jean-Luc ouvre l'assemblée générale à 20h45, le quorum étant atteint.

Jean-Luc précise que les membres qui souhaiteraient renouveler leur gilet aux couleurs du club peuvent le faire à leurs frais, à prix coûtant (14€).

Le procès-verbal de l'assemblée générale extraordinaire du 22 juin 2018 est approuvé à l'unanimité des membres présents et représentés.

1. Rapport moral

Le président, Jean-Luc Taquet, nous prie d'excuser les invités absents.

Il explique que l'année 2018 a été marquée par un événement essentiel, les 32èmes foulées et l'inscription de 758 sportifs, un record, alors que PSN a été contraint de changer la date habituelle des Foulées, du fait de l'organisation du marathon de Rouen le 3è dimanche de septembre. Cela démontre que les membres du bureau ont toujours été attentifs aux changements, comme ce fut le cas en 2012, avec la création de la section marche nordique sous l'impulsion de Chantal, Brigitte, Odile et Isa. En 2018, les membres du conseil d'administration ont été invités à travailler avec les membres du bureau aux décisions essentielles qui contribuent à la vie de notre club.

La sortie club dans la baie de St Brieuc en juin, et le repas du club en novembre ont été d'autres moments forts qui ont réuni près d'une cinquantaine de membres.

Jean-Luc salue également Jean-Pierre Lemonnier, qui, en septembre, a emmené 20 marcheurs dans l'Atlas marocain.

Le président présente le plan du déroulement de l'assemblée générale.

Le rapport moral est approuvé à l'unanimité des membres présents et représentés.

2. Bilan administratif

Laetitia expose l'évolution du club avec un nombre stable d'adhérents, soit 91, dont 59 marcheurs, 30 coureurs, et 2 administrateurs non licenciés. Certains marcheurs des années précédentes ont rejoint les coureurs. Le club est donc composé de 65 % de marcheurs et 33 % de coureurs (et 2% d'administrateurs non licenciés), et comprend 54 % de femmes pour 46 % d'hommes.

3. Bilan financier

Gilbert explique que le budget global 2018 est de 18.170 € de recettes, et de 15.149 € de dépenses, pour un bénéfice de 3.021 €. Hors Foulées, les dépenses ont été de 6.326 € et les recettes de 6.615 €, soit un résultat positif de 289 €. Quant aux Foulées, les recettes ont été de 11.555€, les dépenses de 8.823 €, et le résultat positif de 2.732 €. Pour les Foulées, les plus grosses dépenses concernent le voyage à Marrakech gagné par tirage au sort, et le lot remis à tous les coureurs, à savoir un sac garni.

Le rapport financier est approuvé à l'unanimité des membres présents et représentés.

4. Bilan sportif

Cédric explique que le nombre de dossards accrochés par des membres du club est en baisse en 2018 par rapport à 2017, puisqu'il y en a eu 351 (390 en 2017). PSN a participé à 88 compétitions, et 50 adhérents ont participé à au moins 1 compétition. 6.628 km ont été parcourus, soit la distance Préaux-Delhi, et 110.821 m de D+ gravis, soit 23 fois le Mont Blanc !! Les podiums ont été plus nombreux qu'en 2017 : 96 en 2018 (49 coureurs et 47 marcheurs) contre 88 en 2017 (44 coureurs et 44 marcheurs). Nos régions de prédilection sont la façade nord-ouest et ouest, l'est et ses montagnes, sans oublier le Canada pour Fabien, les Baléares pour Catherine et François, Amsterdam pour Jean-Philippe et Venise pour Jacques et Véronique. Cédric explique sa formule magique permettant le classement par points par nombre de podiums par catégorie, par catégorie, et au scratch. Tout est dans le diaporama.

Cédric présente le challenge du club. Le sportif le plus actif en 2018 est Jean-Luc Taquet, qui a participé à 16 courses. Le challenge propose aussi un classement par nombre de participations selon l'activité (course à pied, marche nordique, triathlon, VTT et vélo route).

Il revient enfin sur les courses marquantes en 2018 : le trail du tour du canton, le trail des 36.000, l'UTMB, la 6.000 D, l'Ultra tour de la Motte Chalancon, les 90 km du Mont Blanc, l'Ultra-Marin, la Pastourelle, les Deux Amants, le Marathon d'Amsterdam, couru par Jean-Philippe (son premier marathon), le marathon de la Route du Louvre, couru par Christophe, et le triathlon de Jumièges.

Daniel prend le relais pour le bilan de la marche nordique. Là aussi, plusieurs courses marquantes : trail du Rouvray, la Normandique, la Robert le Diable, les 5 Châteaux, Lyons la Forêt, trail du Pays de Bray trail des Deux Amants, les Foulées Samariennes, le Radicatrail, et le trail de la Ronce.

La marche nordique perd une quinzaine de membres chaque année, mais du fait des nouveaux inscrits, le nombre de marcheurs reste stable.

Denis Jeandel a suivi la formation BF1 en 2018, son diplôme lui est remis par Monsieur Legeard, sous les applaudissements.

Les membres titulaires du BF1 sont donc désormais, outre Denis, Brigitte, Odile, Marie-Anne, Thierry et Sylvie Acher.

Le comité départemental du sport en milieu rural organise une rando nocturne de 10km à Clères le 8 mars 2019 (frontale et gilet réfléchissant obligatoires), suivie d'un vin chaud, et la journée du sport au féminin le 16 mars (marche nordique, zumba, disc-golf...).

Une sortie MN sur Bonsecours sera organisée par Daniel lors d'un prochain week-end, les coureurs s'y joindront sans doute. Une sortie MN nocturne pourra aussi être organisée.

5. Infos santé : quoi de neuf Doc ?

Frank rappelle que les blessures qui peuvent survenir en course à pied / marche sont des pathologies tendineuses (tendinite, bursite, périostite, pubalgie), osseuses (fracture de fatigue), ligamentaires (entorses), et musculaires. Il présente les 10 commandements pour ne pas se blesser :

1. Au drop de tes chaussures tu t'intéresseras : éviter les chaussures minimalistes (drop [c'est-à-dire la différence de hauteur entre l'arrière et l'avant de la chaussure] < 8 mm), qui visent à retrouver une foulée dite « naturelle » (sur l'avant-pied). Un drop trop faible favorise la tendinite d'Achille.
2. Ton corps tu respecteras : pas de de compét' quand on est en surpoids ; dans ce cas, la pratique de la course à pied doit être modérée
3. Ta charge d'entraînement progressivement tu augmenteras : ne pas augmenter le volume d'entraînement de plus de 20% par an
4. Des phases de repos du respecteras : dans la séance, dans la semaine, dans le mois, et dans l'année, avec la coupure annuelle
5. L'hydratation tu ne négligeras pas : boire environ 500ml d'eau par heure d'effort ; en perdant 2% de son poids en eau, le rendement est diminué de 20%
6. Comme un chat, souple tu resteras : de l'importance des étirements, mais à distance d'une course courue en mode compét'
7. Le soir devant la télé tu te muscleras : de l'importance du gainage pour maintenir une bonne posture en course
8. Même blessé, ton entraînement tu continueras : parfois autrement (natation, vélo), ou en courant / marchant, mais pas au-delà du seuil de la douleur, pour que le corps ne se désadapte pas de l'effort, et pour ne pas cicatriser sur un muscle au repos
9. Ton dentiste une fois par an tu consulteras : une carie peut causer une tendinite
10. Aux sirènes de la compression tu résisteras : la compression pendant l'effort n'a aucun effet sur la performance ; effet bénéfique sur la récupération, mais seulement si elle est portée pendant 24h après l'effort ; et ça coûte cher !

6. Événements 2018

François revient sur les faits marquants de 2018 avec notamment la sortie club dans la baie de Saint-Brieuc, qui a réuni 39 participant du club pour un week-end sportif et convivial, avec hébergement dans un chouette gîte.

Autre évènement marquant, les 32èmes Foulées de Préaux, avec 758 inscrits, soit bien plus qu'en 2017 (544), mais aussi qu'en 2016, année des 30èmes Foulées (684). Le changement de date, imposé par l'organisation du marathon de Rouen le week-end habituel des Foulées, ne nous aura finalement pas desservis. La communication sur les Foulées de Préaux a été plus poussée en 2018, et des nouveautés organisées (classement par équipe, récompense au club le plus représenté, garderie...).

En 2016, les Foulées de Préaux étaient classées au 8^e rang sur les 46 trails normands organisés, en 2017 au 18^e rang sur 47, et en 2018 au 10^e rang sur 49.

PSN a participé, comme chaque année, au Téléthon, en organisant une marche nordique, et en reversant 15 centimes par dossard des Foulées de Préaux. Le club a ramené une cagnotte de 490 €, et la participation totale de la commune de Préaux a été de 2.320 €. Le village du Téléthon à Rouen a été annulé, et il n'y a pas eu, de ce fait, de descente des gains par les membres du club.

7. Récompenses sportives

Le duo Stéphanie / Daniel remet la récompense du club, c'est à dire le trophée pour le plus méritant.

Les nominés sont nombreux : Dom Acher, pour son premier ultra trail, Thierry Hamon, 1^{er} au challenge MN et qui encadre les séances d'entraînement MN, Edwige Ménard, 1^{ere} au challenge et pour ses podiums, DomDom Chachuat, pour le nombre de km parcourus, et Patrick Tuboeuf, 1^{er} au challenge par points au scratch.

Le conseil d'administration a choisi de récompenser Thierry Hamon, pour ses classements au challenge, et son investissement dans l'organisation des entraînements de MN.

Le club étant joueur, et pratiquant la délation bienveillante, il remet en jeu chaque année la tatane d'or, qui revient au membre le plus gaffeur/étourdi/maladroit... grâce à un comptage de points tatane particulièrement objectif.

De nombreuses gaffes ont été recensées en 2018. La tatane sera remise à deux membres qui se sont distinguées, Odile et Isa, qui se sont perdues dans la forêt de Préaux, et ont pu en sortir grâce à Claudy qui passait par là et les ramenées en stop.

Les points tatane 2019 commencent déjà à être comptés : Gilbert pour avoir oublié de ramener les gilets du club à distribuer aux membres qui ne les ont pas déjà eus, Laetitia pour avoir fait chuter le pointeur laser.

8. Élections CA et bureau

Lætitia rappelle les statuts de l'association et tient à disposition la version papier pour les membres qui souhaitent les consulter. Elle précise que pour être membre du CA, il faut être à jour de sa cotisation.

Conseil d'administration

- Frédéric Rabet n'est plus membre et souhaite sortir du CA
- Marc Laroche souhaite entrer dans le CA, il est élu à l'unanimité.

Le conseil d'administration est donc composé comme suit :

1^{er} tiers (2019-2021)

Jacques Bréant
Jean-Luc Taquet
Cédric Vincent
Isabelle Vincent
Marc Laroche

2^{ème} tiers (2017-2019)

Daniel Antczak
Stéphanie Clauss
Gilbert Hautekiet
Frank Le Roy
François Petit

3^{ème} tiers (2018-2020)

Lætitia Bailly
Katia Bougon
Alain Vieuxbled
Vincent Demarais
Thierry Hamon

Bureau

- Le poste de président est occupé par Jean-Luc Taquet qui se représente. Il est élu à l'unanimité.
 - François Petit se représente au poste de vice-président course à pied. Il est élu à l'unanimité
 - Daniel Antczak se représente au poste de vice-président marche nordique. Il est élu à l'unanimité.
 - Lætitia Bailly se représente au poste de secrétaire. Elle est élue à l'unanimité.
 - Gilbert Hautekiet se représente au poste de trésorier. Il est élu à l'unanimité
 - Katia Bougon se représente au poste de trésorière adjointe. Elle est élue à l'unanimité.
 - Stéphanie Clauss se représente au poste de secrétaire adjointe. Elle est élue à l'unanimité.
 - Cédric Vincent se représente au poste de chargé de communication. Il est élu à l'unanimité.
 - Frank Le Roy se représente au poste de chargé de mission « sécurité ». Il est élu à l'unanimité.
 - Jean-Luc Taquet, qui dispose du pouvoir de Vincent Demarais, indique que celui-ci se représente au poste de chargé de mission « sponsoring ». Il est élu à l'unanimité
- Le bureau aura donc la composition suivante pour l'année 2019 :

Président :	Jean-Luc Taquet	Chargé de communication :	Cédric Vincent
Vice-président :	Daniel Antczak	Secrétaire adjoint :	Stéphanie Clauss
Secrétaire :	Lætitia Bailly	Trésorier adjoint :	Katia Bougon
Trésorier :	Gilbert Hautekiet	Chargé de sécurité :	Frank Le Roy
Vice-président :	François Petit	Chargé du sponsoring :	Vincent Demarais

8. Projets

Daniel et Jean-Luc exposent les projets 2019 :

- Tenue club
- Courses auxquelles nous pourrions participer : randonnée de la côte fleurie, Caux-Austreberthe trail, la Galopée, les Foulées du CHU (co-organisées par Cédric et Laetitia), Transbaie de Somme,
- La sortie club : Landes et Bruyères à Erquy (CAP : 33km, 14 km, 6km féminin ; MN 32 km, 22 km, 13km); Cédric est parvenu à inscrire tous les participants en temps et en heure, les inscriptions étant très vite closes ; Katia a trouvé un gîte grande capacité à Plédélic (45 couchages – 16,50 € par nuit et par personne) à louer à 30 mn environ du départ des courses
- Les 33èmes Foulées de Préaux (le 13 octobre) ; réflexion sur un nouveau nom de la manifestation, mêmes distances (CAP 5, 10, 20 et 30 km ; MN 5 – sans chrono, donc sans certificat médical – et 10 km), classement par équipe et récompense au club le plus représenté, garderie, création envisagée d'un site internet dédié
- Le repas club au Pratelli (le samedi 23 novembre)
- Le Téléthon (6 et 7 décembre sans doute)
- Organisation d'ateliers thématiques : plan d'entraînement, hydratation et alimentation, création de parcours sur Openrunners
- Attribution d'un local par la mairie (vestiaires de l'ancien stade de foot au Pratelli) : les négociations sont en bonne voie, cela permettra de stocker le matériel de PSN ailleurs que chez certains membres du bureau.

Jean-Luc clôture l'AG à 22h30 en invitant les membres à partager la traditionnelle galette des rois et le verre de l'amitié.

Laëtitia Bailly,

Jean-Luc Taquet,

Secrétaire

Président

Compte-rendu rédigé par Stéphanie Clauss, secrétaire adjointe

5/5

PASSION SPORTS NATURE PRÉAUX Association n° 0763010648 - Agrément n°10648 (1987)

Président : Jean-Luc TAQUET - 120 rue de Saint Saire - 76160 LA VIEUX RUE Tel : 02.35.59.06.36
Site internet : www.psn-preaux.fr E-mail : contact@psn-preaux.fr