



## Passion Sports Nature Préaux

### Assemblée Générale Procès-verbal de séance du 10 janvier 2020

**Membres présents :** Jean-Luc Taquet, Daniel Antczak, François Petit, Gilbert Hautekiet, Katia Bougon, Lætitia Bailly, Stéphanie Clauss, Cédric Vincent, Frank Le Roy, Laurent Tortevoie, Isabelle Vincent, Sylvie Piquet, Pascal Piquet, Odile Taquet, Marc Laroche, Ingrid Laroche-Ertel, Pascal Grout, Gildas Le Du, Lionel Blondel, Brigitte Hautekiet, Edwige Ménard, Françoise Duval, Jean-Luc Brianchon, Dominique Jeandel, Denis Jeandel, Jacques Tissot, Marie-Anne Balmelli, Alain Lagnel, Thierry Hamon, Christophe Hébert, Marie-France Goffic, Karin Le Mignot, Stéphane Le Mignot, Vincent Demarais, Pascale Demarais, Patrick Tuboeuf, Gérard Boulanger, Isabelle Leborgne, Nadine Bréant, Annie Deperrois, Ludivine Fouquet, Chantal Bigot, Sandrine Lenoir, Corinne Delamare

**Membres ayant donné pouvoir :** Isabelle Antczak, Fabienne Lebourg, Philippe Lebourg, Ludivine Lebourg, Catherine Fiol-Petit, Claudy Menard,

**Membres excusés :** David Leprovost, Jean-Claude Prévost, Dominique et Sylvie Acher, Marie-Thé et Philippe Jean, Odile et Jacques Berdah

**Invité présent :** Fabrice Verdrel (sponsor Daunat)

**Invités excusés :** Anne-Marie Delafosse maire de Préaux, Christian Legeard (président du Comité Départemental du Sport en Milieu Rural), Annie Vidal députée, Hélène Brohy conseillère départementale

Jean-Luc ouvre l'assemblée générale à 20 heures 50, le quorum étant atteint.

### **1. Rapport moral**

Le président, Jean-Luc Taquet, présente ses vœux et souhaite la bienvenue aux membres de l'assemblée, et excuse les membres de PSN et invités absents.

En 2018, les foulées ont dû être décalée par rapport à la date habituelle, en raison de l'organisation d'un marathon de Rouen. En 2019, les Préautomnales, qui ont pris la suite des Foulées, ont failli être annulées en raison de la pollution due à l'incendie de l'usine Lubrizol, et n'ont été maintenues qu'une fois que l'on a été certain qu'il n'y avait pas de risque pour les participants. Les premières Préautomnales ont donc bien eu lieu le 13 octobre 2019.

Deux autres projets ont vu le jour en 2019 : la création de tenues club, qui ont pu être livrées en septembre, le club ayant participé à hauteur de 30€ par commande, l'acquisition de deux tonnelles.

L'année a été également marquée par la sortie club, et le repas du club.

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 d'adhérents en augmentation, après une légère stagnation. PSN compte 98 inscrits, dont 67 marcheurs, 30 coureurs, et 1 administrateur non licencié. Elle rappelle que la licence peut aussi couvrir le VTT si des adhérents souhaitent pratiquer cette activité.

Le club est donc composé de 68 % de marcheurs et 31 % de coureurs (et 1% d'administrateur non licencié), et comprend 57 % de femmes pour 43 % d'hommes.

## **3. Bilan financier**

Gilbert explique que le budget global 2019 est de 21.166 € de recettes, et de 22.538 € de dépenses, pour un résultat négatif de 1.372 €. Hors Foulées, les dépenses ont été de 13.305 € et les recettes de 11.343 €, soit un résultat négatif de 1.962 €. Quant aux Préautomnales, les recettes ont été de 9.823€, les dépenses de 9.233 €, et le résultat positif de 590 €. Moins de subventions ont été obtenues, et le voyage à Marrakech est plus cher que les années précédentes.

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 2019 par rapport à 2018, puisqu'il y en a eu 318 (399 en 2017 et 352 en 2018). PSN a participé à 96 compétitions, et 50 adhérents ont participé à au moins 1 compétition. 6.415 km ont été parcourus, soit la distance Préaux-Burundi, et 94.667 m de D+ gravis, soit 20 fois le Mont Blanc !! Les podiums ont été moins nombreux qu'en 2018 : 76 en 2019 (38 coureurs et 38 marcheurs) contre 96 en 2018 (49 coureurs et 47 marcheurs).

Nos régions de prédilection sont la façade nord-ouest et ouest, l'est et ses montagnes, sans oublier l'île de la Réunion pour Vincent, le Canada pour Fabien, le Népal pour Domdom, le trail blanc en Laponie pour Cat et Dom, mais aussi Edimburgh et Amsterdam.

Cédric présente le challenge du club. Les sportifs les plus actifs en 2019 sont Jean-Claude Prévost (18 courses, participation au challenge du pays de Caux) et Cédric Vincent (18 courses, marathon de Deauville). Le challenge propose aussi un classement par nombre de participations selon l'activité (course à pied, marche nordique).

Il revient enfin sur les courses marquantes en 2019 : le trail du tour du canton, le tour des Anapurnas, les Templiers, le grand raid de la Réunion, le Trail des rois maudits, le grand Trail de St Jacques, le Trail Volvic, les 2 Amants. 2019 a été une belle année pour les marathons : Paris, Edinburgh, Rouen, Amsterdam, Deauville. Un seul triathlon a été fait en 2019, à Chantilly.

Daniel prend le relais pour le bilan de la marche nordique.

Le nombre de marcheurs est stable.

Il n'y a pas eu de formation BF1 en 2019, compte tenu du taux d'encadrants par rapport au nombre de marcheurs qui était suffisant, et du coût de la formation. Gildas suivra la formation BF1 en 2020, le club

prend en charge la participation financière, d'environ 100€. Le suivi de cette formation implique l'engagement d'encadrer des séances de MN.

Daniel propose de faire un trombinoscope des bénévoles formés au BF1 pour qu'ils puissent être identifiés par les marcheurs.

Il n'y a pas d'obligation pour le club de proposer un encadrant à chaque séance. Mais les marcheurs formés au BF1 essaient autant que possible d'encadrer chaque séance.

Le fait d'avoir deux séances le dimanche matin permet de faire une séance avec un kilométrage moindre.

Le club va travailler à l'amélioration de l'accueil des nouveaux, Daniel réunira les marcheurs formés au BF1 pour réfléchir à la mise en place d'un encadrement des nouveaux pendant 3 mois à compter de septembre 2020.

En 2020, une sortie nocturne sera organisée, et une nouvelle sortie Bonsecours le samedi 25 janvier 2020.

Les compétitions marquantes en MN en 2019 : Trail du Rouvray, Trail de Lyons la Forêt, Kostaldea Baladea, Rando nocturne à Clères, Foulées Samariennes, la sortie club Landes et Bruyères, Caux Austreberthe Trail, Trail de la Ronce, Trail du tour du Canton, et Ecotrail de Paris.

## **5. Infos santé : quoi de neuf Doc ?**

La cholestérolémie normale est de 2g (cholestérol total). L'intérêt du sport est que cela fait baisser le mauvais cholestérol (HDL) et monter le bon (LDL).

Perdre du poids fait aussi gagner en performance, puisque cela amène à courir plus vite. Les balances impédancemètre présentent un intérêt pour les modèles connectés, même si leurs résultats sont faux, puisqu'elles permettent de suivre l'évolution de son niveau de condition physique.

Le mur du marathon : on se le prend quand on a épuisé les réserves de glycogène, stockées dans les muscles et le foie (mauvaise alimentation avant ou pendant l'épreuve), quand on le départ est trop rapide, ou que l'on court au-dessus de son niveau.

## **6. Événements 2019**

François revient sur les faits marquants de 2019 avec notamment la tenue club, la sortie club Landes et Bruyères à Erquy qui a réuni 42 participants pour un week-end sportif et convivial, avec hébergement dans un chouette gîte.

Autre évènement marquant, la 33<sup>ème</sup> édition des Foulées de Préaux, qui ont adopté un nouveau nom en 2019, les Préautomnales, et ont eu lieu pour la 2<sup>ème</sup> fois en octobre. Les mêmes distances ont été proposées (5, 10, 20 et 30 km), et la MN 5km a été ouverte sans certificat médical.

Les Préautomnales ont accueilli 722 inscrits en 2019, malgré Lubrizol (contre 758 inscrits en 2018). Le 10 km attire un nouveau public. Plus de la moitié des participants n'étaient pas venus dans les 10 dernières années, et 30% étaient là en 2018.

Au 1<sup>er</sup> novembre 2019, les catégories FFA ont changé ; à partir de « master », on change de catégorie tous les 5 ans. Les changements de catégorie se font le 1<sup>er</sup> novembre de chaque année.

## **7. Récompenses sportives**

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

Il revient cette année à Vincent Demarais, pour sa participation à une épreuve exceptionnelle, la Diagonale des fous : 170 km, 9.642 m de D+ en 59h 52mn 13s !!! Vincent remercie les membres pour les encouragements. Ce fût difficile, 2h pour les 5 derniers km ! 3h de sommeil sur les 59h52mn, perte de poids de 4kg. Il s'est remis facilement (marche, piscine et repos).

Quelques gaffes ont été commises, Philippe Jean est le plus méritant ! Il a fait une sortie d'entraînement avec 2 chaussures différentes...

## **8. Élections CA et bureau**

Lætitia rappelle les statuts de l'association. Elle précise que pour être membre du CA, il faut être à jour de sa cotisation.

### **Conseil d'administration**

- Jacques Bréant n'est plus membre, et souhaite sortir du CA
- Ingrid Laroche-Ertel souhaite entrer dans le CA, elle est élue à l'unanimité, pour le reste du mandat du 1<sup>er</sup> tiers soit jusqu'en 2021 inclus

Le conseil d'administration est donc composé comme suit :

#### **1<sup>er</sup> tiers (2019-2021)**

Jean-Luc Taquet  
Cédric Vincent  
Isabelle Vincent  
Marc Laroche  
Ingrid Laroche-Ertel

#### **2<sup>ème</sup> tiers (2020-2022)**

Daniel Antczak  
Stéphanie Clauss  
Gilbert Hautekiet  
Frank Le Roy  
François Petit

#### **3<sup>ème</sup> 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.
- Vincent Demarais, 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 2020 :

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

## 8. Projets

Daniel et Jean-Luc exposent les projets 2020 :

- 29 mars : trail des tranchées à Verdun
- 1, 2, 3 mai : sortie club Nat'Trail à Champagné
- 15, 16, 17 mai coupe de France tir nature à Préaux
- Courant mai : séance dirigée de PPG par Ludivine
- 16, 17 mai : 24h de VTT Normandie
- 6 juin : Foulées du CHU
- 5 septembre : forum des associations
- 11 octobre : les Préautomnales
- 21 novembre : repas club
- 4, 5, 6 décembre : téléthon
- Courant décembre : les sportifs ont du cœur

Des ateliers thématiques seront également organisés : nutrition et hydratation (par Frank et François courant février), cartographie Openrunner (par Daniel et Jean-Luc courant mars), plan d'entraînement (par Frank et Cédric courant mai), prise en main du site internet du club (par Laetitia et Cédric courant novembre).

Jean-Luc clôture l'AG à 22 heures 45 en invitant les membres à partager la traditionnelle galette des rois et le verre de l'amitié.

Laëtitia Bailly,

Secrétaire

Jean-Luc Taquet,

Président

*Compte-rendu rédigé par Stéphanie Clauss, secrétaire adjointe*