

# 39<sup>ème</sup> Assemblée Générale

07 octobre 2022





# AU MENU ...

**PRESENTATION DE L'ASSOCIATION SPEEDY CLUB DE PROVENCE**

**NOUVEAUTE**

**BILAN SUR LA SAISON ECOULEE**

**PROGRAMME DE DEBUT DE SAISON 2022/2023**

**SORTIES, ENTRAINEMENTS ET VMA**

# PRESENTATION DU CLUB



Une histoire d'amitié créée en 1984.

Ce sont des courses nature, sur route, urbaines, ....

C'est aussi le trail et l'ultra-trail en moyenne et haute montagne,

Ce sont 141 licenciés dont 68 féminines pour la saison 2021/2022,

# PRESENTATION DU CLUB



Ce sont 527 participations à 148 courses à travers la France et le monde, 193 podiums obtenus, plus de 7850 kilomètres parcourus et plus de 204670 mètres gravis.

**C'est aussi un club où partage et convivialité priment sur compétitivité**

# Le club c'est ...



La 25ème foulée Venelloise, c'était le 29 mai 2022  
et la 26ème, ce sera le 21 mai 2023.



# Le club c'est aussi...

L'aide à l'association « REVES » pour enfants atteints de maladies graves



# Et encore....

Le téléthon  
Les feux de la St Jean



# Mais c'est aussi...

Le cross des écoles de Venelles  
Des randonnées raquettes



Et des randonnées pédestres



# Pour retrouver toutes ces infos...



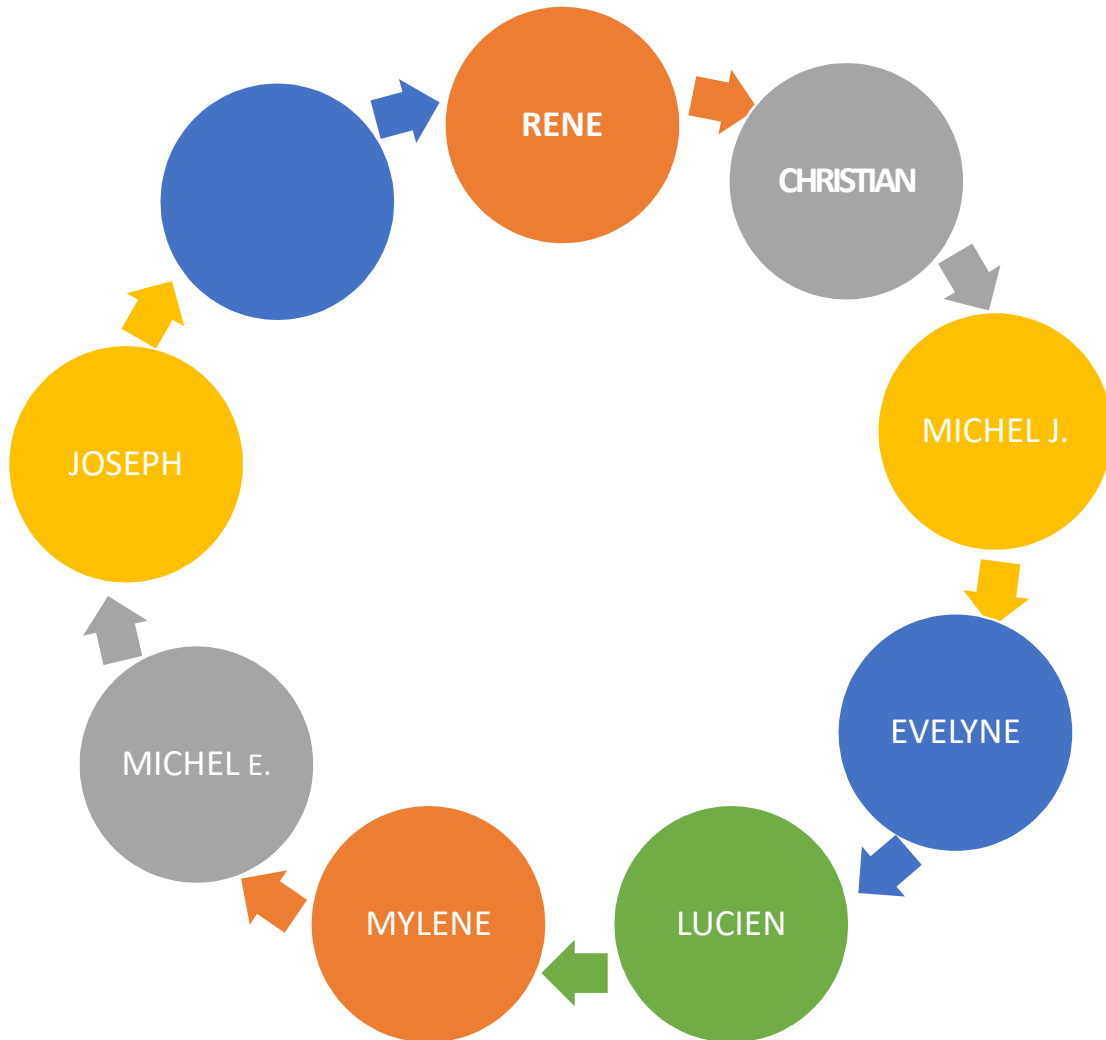
<http://www.speedyclubdeprovence.com/>

Actualités, courses, entraînements, autres évènements, photos, articles, ...



Sous la houlette de l'ami Christian ....

# Présentation du bureau



## Renouvellement du bureau

# Les entraineurs actuels



**GREGORY**

**EVELYNE**

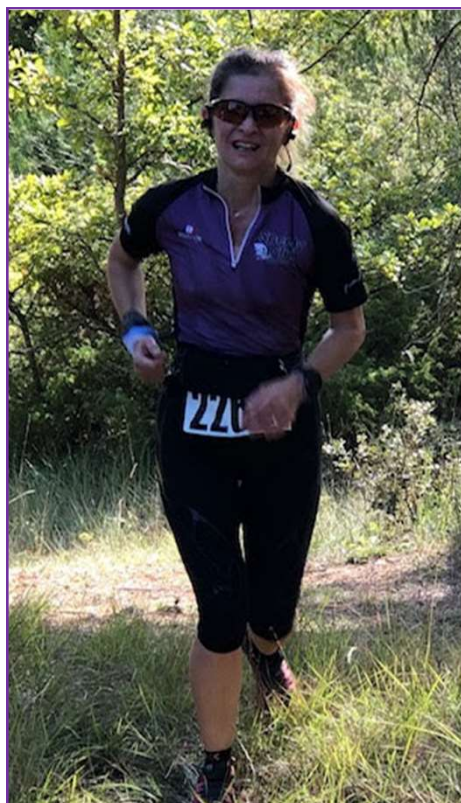


**MELANIE**

**JEAN-CLAUDE**

**DIMITRI**

# Les futurs entraîneurs



**YSEULT**

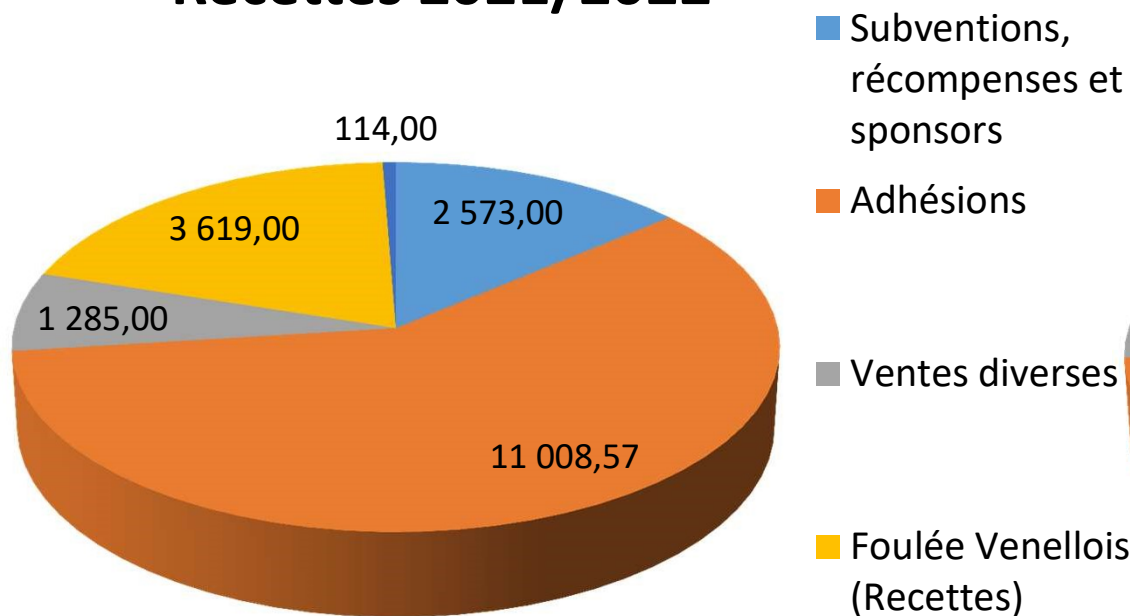


**NICOLAS**

# Parlons finances...

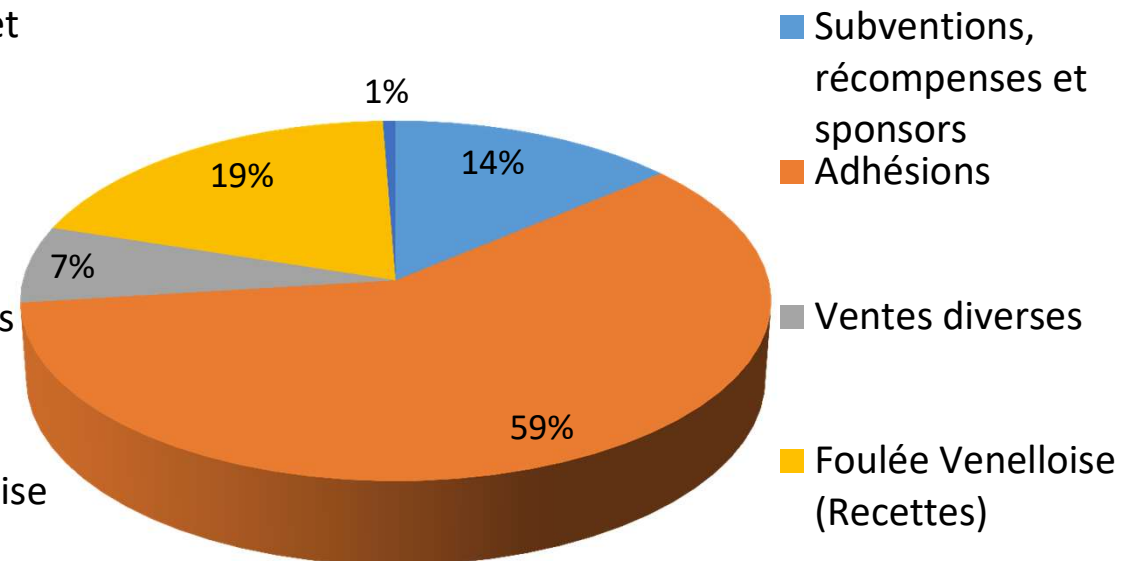
Recettes du club = 18600 €

## Recettes 2021/2022



Décomposition des recettes en euros

## Recettes 2021/2022



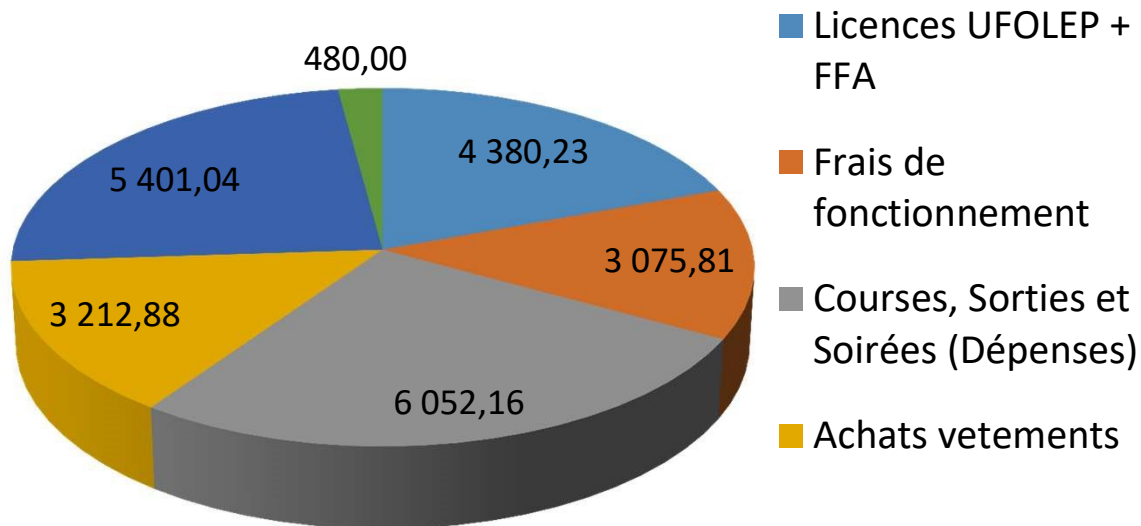
Décomposition des recettes en pourcentage

# Parlons finances...



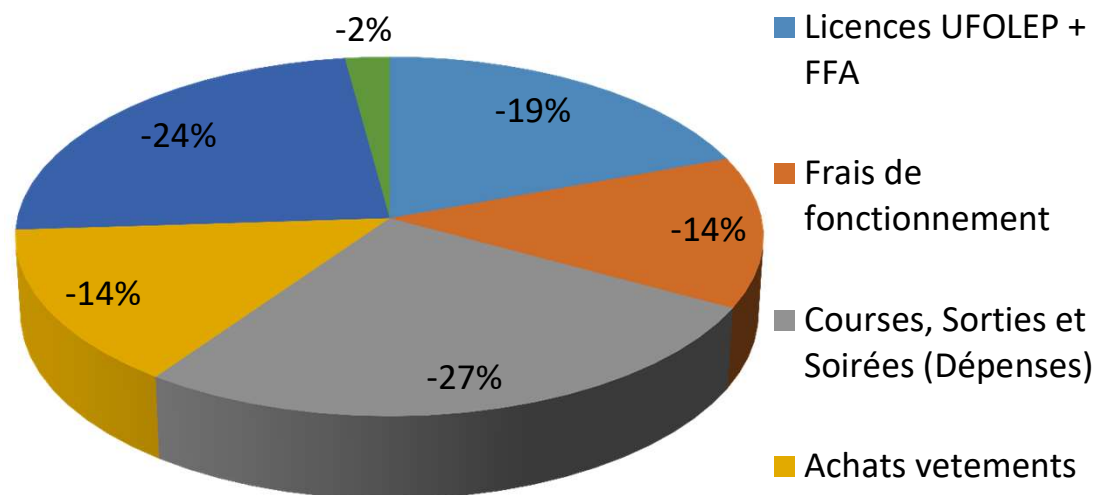
Dépenses du club = 22602 €

## Dépenses 2021/2022



Décomposition des dépenses en euros

## Dépenses 2021/2022



Décomposition des dépenses en pourcentage

# NOUVEAUTE AU CLUB

## CREATION D'UNE SECTION TRAIL

**Conditions d'accès:** Ouverte à tous les adhérents du Club pouvant courir sur 10 km en aisance respiratoire.

**Entrainement:** Entrainement spécifique Trail le vendredi à partir de 18h00 organisé dans nos collines environnantes pour les personnes inscrites à cette activité et encadré par un entraîneur.



# NOUVEAUTE AU CLUB



## CREATION D'UNE SECTION TRAIL

**Sorties longues:** Organisées principalement le dimanche matin sans encadrement et ouvertes à tous les adhérents du Club souhaitant y participer sous leur entière responsabilité.

**Objectif:** Participation à une série de courses Trail tout au long de l'année avec en objectif final une épreuve plus longue en Juin/Juillet .



# RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



## ➤ Les courses

### ➤ En Janvier 2022

- Fuveau (CO), 7 et 15 km
- Gardanne, 6, 12 et 23 km
- La Salle-les-Alpes, 10 et 20 km
- Cadolive, 12 et 25 km



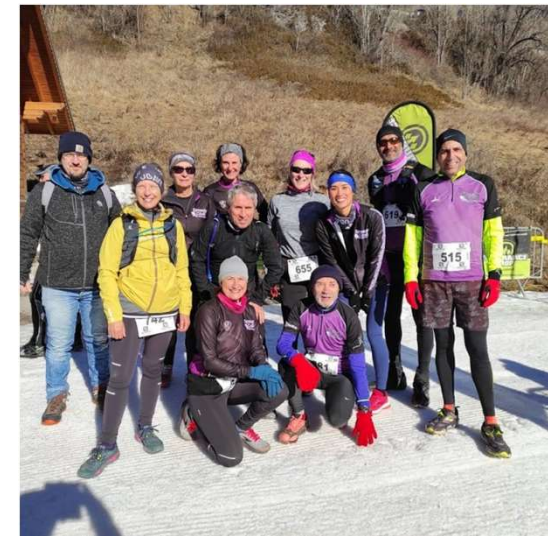
# RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



## ➤ Les courses

### ➤ En Février 2022

- Rognes, 10 et 15 km
- Châteauneuf-les-Martigues, 8 et 10 km
- Saint-Paul-sur-Ubaye (CO), 9 et 22 km
- L'Escale, 5 et 29 km
- Saint-Rémy-de-Provence, 10 et 30 km



# RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



## ➤ Les courses

### ➤ En Mars 2022

- Cuges les Pins, 16 et 25 km
- Cannes, 21,1 km
- Paris, 21,1 km
- Cabriès (CO), 8, 14 et 20 km
- Bédoin, 72 km
- Rambouillet, 21,1 km
- Pourrières, 22,5 km
- Coudoux, 9 et 16 km



# RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



## ➤ Les courses

### ➤ En Mars 2022 (suite)

- Lançon de Provence, 6 km
- Gréasque, 8,2 et 15,5 km
- Cuers, 24 km



# RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



## ➤ Les courses

### ➤ En Avril 2022

- Rousset, 13 et 60 km
- Villeneuve, 10 km
- Marseille, 70 km
- Signes, 18 km
- La Fare-les-Oliviers, 10,4 et 17 km
- Peyrolles (CO), 5.5 et 16 km
- La Celle, 24,7 km



# RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



## ➤ Les courses

### ➤ En Mai 2022

- Aubagne, 24 km
- Pertuis, 8 et 15 km
- Montfort, 3 km
- Le Vernet (CO), 2.5, 9 et 21 km
- Montfuron, 14,5 km
- Lisbonne (Portugal), 21,1 km
- Bouc-Bel-Air, 12 km
- Saint-Cannat, 10,5 km



# RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



## ➤ Les courses

### ➤ En Mai 2022 (suite)

- Carry-le-Rouet, 7,3 et 15 km
- Mimet, 13 km
- Genève (Suisse), 42,2 km
- Cabrières d'Aigues, 30 km
- Digne-les Bains, 14,7 km
- Forcalquier, 30, 50 et 80 km
- Venelles, 5,8 et 10 km



# RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



## ➤ Les courses

### ➤ En Juin 2022

- Velaux (CO), 11 km
- Lecco (Italie), 24 km
- Villelaure, 7,5 et 15,5 km
- Valdeblore (Italie) 16 km
- Saint-Bonnet-les-Alpes, 29 km
- Lagnes, 24 km
- Sausset-les-Pins, 11,2 km
- La Barben (CO), 9 et 15 km





# RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



## ➤ Les courses

### ➤ En Juin 2022

- Vallouise, 23 km
- Puyricard, 10 km
- Cortina d'Empezzo (Italie), 120 km
- Ossi (Sardaigne), 5km



# RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



## ➤ Les courses

### ➤ En Juillet 2022

- La Londe-des-Maures, 5 km
- Vannes, 175 km
- Lançon-de-Provence, 6,7 km
- Guillestre, 64 et 98 km
- Luchon, 10 km
- Colmar-les-Alpes, 25 km
- Martigues (CO), 10 km
- Bédoin, 21,5 km
- La Plagne, 70 km



# RETOUR SUR LE DEBUT D'ANNEE 2022



## ➤ Les courses

### ➤ En Août 2022

- Barcelonnette, 5, 1, 12 et 23 10 km
- Stafafell (Islande) 18 km
- Sainte-Anastasie, 11, 2 km
- Saint-Jean-Montclar (CO), 11, 26.5 et 42 km
- Big-Bear-Lake (USA) 10km
- Chamonix, 42 et 147 km
- Pierrefeu-du-Var, 5 km
- Néoules, 13 km



# Et en ce début de saison ?



- Courses offertes par le club :
  - La Foulée Ressource (01/10/22)
  - L'Ekiden Marseille (20/11/22)
  - Fuveau (08/01/23)
  - Snow trail Saint-Paul/Ubaye (19/02/23)
- 1<sup>er</sup> Test VMA (08/10/22)
- Téléthon (02 et 03/12/22)

# Et en ce début de saison ?



- Entraînement collectif ouvert à tous (14/12/22)
- Nocturne à la Sainte-Victoire (06/01/23)
- 1<sup>er</sup> Sortie raquettes (21 et 22 janvier 2023)
- Galette des rois (27/01/23)
- 2<sup>ème</sup> Sortie raquettes (25 et 26 février 2023)
- 2<sup>ème</sup> Test VMA (18/03/23)
- 3<sup>ème</sup> Sortie raquettes (25 et 26 mars 2023)

# Les challenges...



Challenge du club  
Challenge de la CDCHS

Challenge MARITIMA  
Challenge MISTRAL



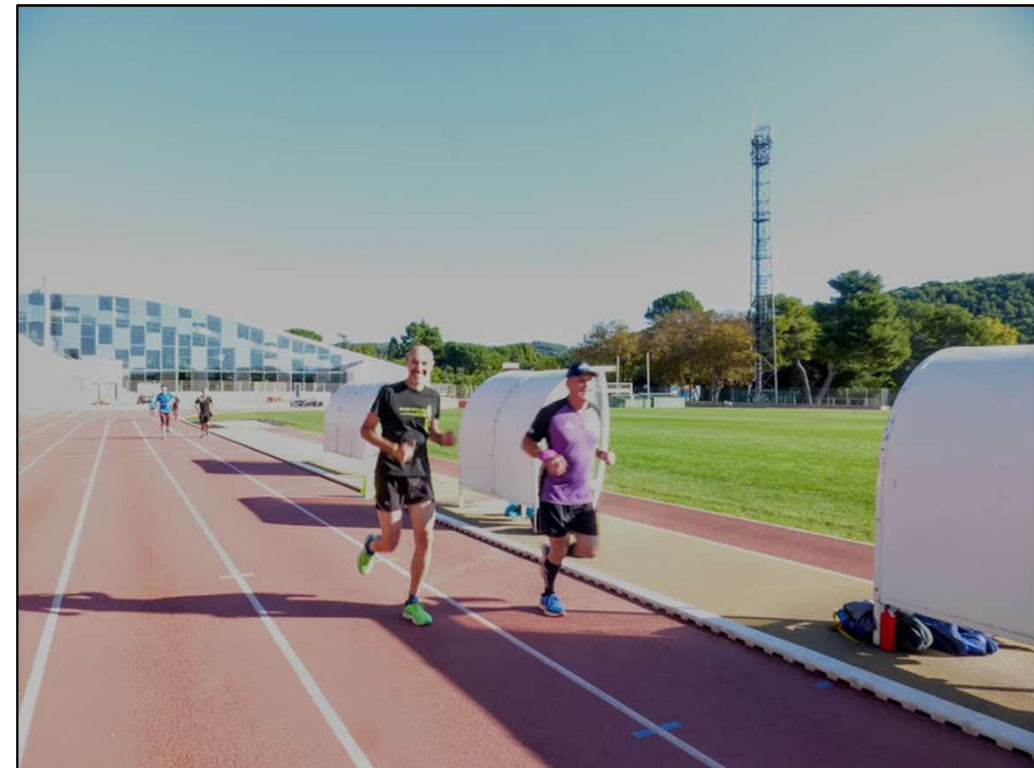
# Entrainements et tests VMA

La PPG du mercredi soir au stade Carcassonne



# Entrainements et tests VMA

## L'importance des tests VMA





# Sorties groupées du dimanche matin





UN PRESIDENT BIEN ENTOURE...

## LE SPORT VA CHERCHER

- LA PEUR POUR LA DOMINER,
- LA FATIGUE POUR EN TRIOMPHER,
- LA DIFFICULTE POUR LA VAINCRE

Pierre de Coubertin

**MERCI POUR VOTRE  
ATTENTION**