Assemblée Générale Ordinaire 2023-2024
des Fort'iches du Lauragais

Date : Jeudi 05 octobre 2023 – 21h00

Lieu : Salle de l'Orangerie, Ayguesvives

Présents :

- Membres du bureau 2022-2023 : Thierry Dejean (président), Jean-Baptiste Crampes (trésorier), Sylvain Faure (secrétaire), François Loconte, Cyril Zarevac, Pascal Martin, Christine Martin, Frédéric Servian, Anthony Michon
- Coachs 2023-2024 : Céline Ferrer, Arnaud Larripa, Jean-Baptiste Crampes
- Adhérent(e)s 2023-2024 : 23 présent(e)s

Ordre du jour :

- **Présentation du club**
- **Bilan de la saison 2022-2023**
- **Election du bureau 2023-2024**
- **Saison 2023-2024**
    - Organisation du club,
    - Sponsoring,
    - Communication,
    - Activités et événements proposées,
    - Idées en cours de réflexion
- **Questions et réponses**

Compte-Rendu : diffusé à l'ensemble des adhérents 2023-2024 le 22 octobre 2023

● Présentation du club

- Salutations et bienvenue aux nouveaux et anciens membres :
  - Présentation de l'agenda de l'assemblée générale,
  - Présentation des membres du bureaux et des coaches aux nouveaux adhérents,
  - Présentation des Fort'iches du Lauragais au sein de l'ASA (Association Sportive Ayguesvivoise) : section course à pied.

- Remerciements aux coachs pour leur engagement tout au long de l'année. Rappel : les coachs sont tous bénévoles et ont été présents pour tous les entraînements.

● Saison 2022-2023

Bilan moral

- **Démarrage de la saison 2022-2023** réussi avec une centaine d'adhérents, dont 20 nouveaux (sur la lancée des saisons précédentes). 106 adhérent(e)s en fin de saison. On note une grosse progression du nombre de femmes au club (environ 40% des adhérents). C'est beaucoup plus qu'ailleurs (20%).

- **Organisation de nombreux événements internes / externes** qui ont beaucoup plus :

  - Octobre : **relais d'intégration** des nouveaux Fort'iches

  - Novembre : **journée mondiale de l'Unicef** : organisation d'un parcours sportif pour les enfants dans le parc, sur sollicitation de la mairie.

  - Début décembre : organisation des **24h du Fort'iche** dans le cadre du Téléthon. Édition record avec 2256 km parcourus et plus de 3000€ de dons récoltés

  - Mi-Décembre : préparation de **l'aligot au marché de Noël** (avec les Petits Piétons).

  - Début avril : **apéro essayage des maillots**, un vendredi soir, un bel événement convivial.

    - Grosse nouveauté : utilisation d'une plateforme de commande en ligne (HelloAsso).

    - Cependant, les commandes ont été un peu tardives, on essaiera de faire mieux cette année.

  - Mi-juin : **barbecue familial de fin d'année**, avec la remise des récompenses du Challenge du Fort'iche. Une très belle réussite, tout le monde s'est amusé : les Fortiches, leur conjoints et tous les enfants présents !

- Sur la lancée de 2022-23, **rapprochement avec les clubs locaux**. Un entrainement commun avec BPBO (Bon Pied Bon Œil) à Ayguesvives, un avec le RAP (Pompertuzat) à Ayguesvives, un avec le VAL31 à Villefranche.

- **Une communication plus efficace** avec Facebook (posts), le site Internet (articles) et le canal WhatsApp pour le quotidien. Les articles du site plaisent beaucoup, cela fait très plaisir à la « Geek Team » qui s'efforce

de relater vos exploits toute l'année.

Bilan sportif

- **Bel engouement aux différents entraînements,** avec un réel succès pour les lundis, mardis et jeudis. Le nouveau cours du mardi (débutants) a énormément plu : à continuer en 2023-2024. C'était la volonté du club, c'est une réussite. Un grand bravo à Coach Céline qui est la grande artisane de ce succès.

- **Bel engouement aux « sorties du dimanche »** qui reviennent. C'est un retour apprécié après 2 années post-covid compliquées.

- **Des Fort'iches en nombre sur les courses locales**, **boosté par le challenge du Fort'iche**. Toutes les courses proposées ont plu : les historiques (TBZ, Ventolet) comme les nouvelles (Ronde des Éoliennes, Pompertuzat). 48 Fort'iches au TBZ, 31 Fort'iches à l'Escapade d'Escalquens, plus de 20 au trail du Ventolet… Petit bémol sur la dernière course du challenge, pas assez locale (Tourn de la Cascade d'Ars).

- Le club est maintenant reconnu dans le milieu de la course à pied toulousain. Les « marées rouges et blanches » se multiplient partout chaque week-end.

- **Des Fort'iches en nombre sur les courses moins locales**. Et surtout, chacun porte son maillot des Fortiches aux quatre coins de la France (et même de l'Europe).

- Nouveauté : **participation spontanée en nombre à des courses proposées par des Fort'iches** : Trail des Citadelles, Trail des 3 Pics….

- Retour du **week-end semi de Barcelone** (après 3 ans de pause Covid) : un vrai succès avec une quinzaine de Fort'iches accompagnés de leur famille

- Bravo à tous ceux qui ont fait leur **1ère course** cette année. C'est une vraie fierté pour le club.

- Bravo à nos « **champions** » qui ont fait de nombreux podiums.

- Bravo à nos « **machines** » : on retrouve régulièrement des Fortiches sur des ultra-trails (UltrAriège), des marathons (Paris et ailleurs), des IronMan ou Half-IronMan (Embrun, Altriman).

Bilan de la course du Fort'iche 2023

- Dans la continuité de 2022 : course structurée avec chronométrage par puces (Chrono-Start), communication plus efficace, retrait des dossards la veille de la course, …

- Merci à tous les bénévoles qui se sont impliqués avant, pendant et après la course**. Il a été très facile pour le club de mobiliser une cinquantaine de bénévoles parmi les adhérents**. Que ce soit pour les inscriptions, le balisage, l'aide aux courses enfant…. Tout le monde a aidé de manière spontanée. La course a été "facile" à gérer, l'organisation est très bien rodée.

- Nouveauté : reconnaissance locale avec le challenge Lévy pour le 11 km

- Nouveauté : **une course plus éco-responsable** (limitation des gobelets plastiques et des emballages, puce ré-ré-utilisable, éco-cups, rubalise réutilisable).

- Nouveauté : location de matériel à la FFA.

- Nouveauté : **grosse mobilisation du club de rugby, présence du chiropracteur d'Ayguesvives** (Antone Mandet)

- Nouveauté : conception et fabrication de 24 trophées avec le Fablab

- **Une édition record** : 295 inscriptions (121 sur le 5 k / 174 sur le 11k) ; 273 partants, 271 finishers (105 sur le 5 k / 166 sur le 11 k). Des retours très positifs des nombreux participants (ambiance, parcours, bénévoles sympas). Malgré une météo incertaine jusqu'au dernier moment.

- L'**animation des Pitchouns** a encore été une réussite : 100 enfants de moins de 9 ans.

- **Les courses pré-ados** ont été un succès pour la 2ème année consécutive : 27 sur le 1.5 km, 26 sur le 3 km.

- La course se "professionnalise" chaque année mais arrive à garder son esprit village, associée à la fête d'Ayguesvives. C'est la volonté du bureau de garder ce côté festif et proche.

Bilan financier de l'exercice 2022-2023

Pour la saison 2022-2023, l'ASA a demandé à ses sections (dont les Fort'iches) de présenter les comptes selon un exercice qui va de juin à juin. Cela permet notamment d'intégrer correctement les recettes liées aux inscriptions qui se font entre septembre et novembre pour toutes les sections.

La présentation des comptes se fait donc pour cette année sur un exercice tronqué, du 01/11/2022 au 30/06/2023, le dernier exercice s'étant arrêté au 31/10/2022.
Dans ces conditions nous avons un déficit de -5 184 €. Cela s'explique car aucune adhésion de rentrée (septembre/octobre) n'est incluse. Seulement 792 € de cotisation ont été encaissés. Cela correspond aux cotisations des retardataires ou inscriptions en cours d'année.

La trésorerie est en légère progression par rapport à l'an passé, notre solde au 30/09/2022 était de 9 256 €. Il est au 30/09/2023 de 10 235 € (+979€).

Petit éclairage financier sur la 7ieme édition de la course du Fortiches :

- Les dépenses se montent à 4 428 €
- Les recettes globales y compris sponsoring sont de 3 100 €
- Cette année nous affichons un déficit de 1 328 €
- Malgré la progression du nombre de participants le déficit s'explique par une baisse significative du sponsoring pour cette édition : 500 € contre 2 500 € l'an passé.

● Elections du bureau 2023-2024

- **Démission du bureau 2022-2023** : Thierry Dejean (président), Jean-Baptiste Crampes (trésorier), Sylvain Faure (secrétaire), François Loconte, Cyril Zarevac, Pascal Martin, Christine Martin, Anthony Michon et Frédéric Servian

- **Tous les membres du bureau 2022-2023 se représentent au bureau 2023-2024, sauf Pascal Martin**. Un grand merci à Pascal pour son implication ces dernières années. Une nouvelle adhérente souhaite intégrer le bureau 2023-2024 : Marie Michon.

- **Élection à main levée du bureau 2023-2024**, élu à l'unanimité par les adhérents présents.

- Composition du bureau 2023-2024 : Thierry Dejean (président), Jean-Baptiste Crampes (trésorier), Sylvain Faure (secrétaire), François Loconte, Cyril Zarevac, Christine Martin, Anthony Michon, Frédéric Servian et Marie Michon.

● Saison 2023-2024 – Organisation

Adhésion

- **Un mois de découverte** a été proposé aux nouveaux adhérents en septembre 2023. A partir du lundi 9 octobre, il faut être adhérent à l'association pour participer aux entraînements (cotisation et certificat médical). L'adhésion au club est au même tarif (50 €) que les années précédentes. Si on souhaite prendre la licence FFA Athlé Running, l'adhésion est de 96 €.

- Pour adhérer au club, il faut **un certificat médical et être âgé d'au moins 15 ans** (année 2008 et avant).
- Nouveauté : adhésion 100 % numérique avec HelloAsso.
- Toutes les Infos détaillées : https://lesfortichesdulauragais.com/nous-rejoindre

Entrainements

- Maintien des formules d'entraînement que l'an dernier,
- Lundi : avec Arnaud Larripa (entraînement orienté PPG),
- Mardi : avec Céline Ferrer (créneau spécifique débutants),
- Jeudi : avec Jean-Baptiste Crampes (entraînement orienté VMA).

- Les entraînements s'arrêtent vers mi-juillet. Ils sont maintenus pendant les différentes vacances scolaires.
- **Des tests VMA** seront proposés en début de saison et fin de saison. Ces tests permettent aux adhérents de mesurer leur progression, et de pouvoir adapter la vitesse et l'intensité des exercices proposés.

- **Souhait de refaire des entraînements communs avec les clubs voisin**s, entre autres BPBO et RAP. A voir si on se rapproche d'autres clubs : VAL31, TCL, AC Auterive, Pamiers, etc …

- Rappel concernant la responsabilité du club : il n'est pas possible de participer aux entraînements sans certificat médical à jour. De ce fait, les **non adhérent(e)s** ne peuvent pas y prendre part. Il n'est donc pas possible d'inviter une personne extérieure à un entraînement du club.
Aussi, **les entraînements ne sont pas adaptés aux enfants de moins de 15 ans**. Si vous amenez vos enfants pour des raisons personnelles, ils ne peuvent pas faire les exercices.

Sortie du dimanche

- **Souhait de redynamiser la sortie du dimanche**, en proposant des sorties « pour toutes et pour tous » à 9h, sur des parcours locaux. **La sortie du dimanche est celle de TOUS LES ADHÉRENTS du club**. Tout le monde peut proposer une sortie, n'attendez pas forcément une proposition du bureau tous les dimanches.

- **En réflexion** : s**ortie du dimanche commune avec des clubs voisins** (comme BPBO).

● Saison 2023-2024 – Sponsors et partenaires

- **Le sponsor principal des Fort'iches est Intersport Labège** qui propose toute l'année des chèques de réduction ainsi que des invitations à des événements (ventes privées). C'est également un sponsor majeur de

la course du Fort'iche avec la mise à disposition de matériels et cadeaux.

- C'est auprès d'Intersport Labège que la commande des tenues des Fort'iches est passée chaque année (maillots, débardeurs, tours de cou, manchettes, etc…).

- **La mairie d'Ayguesvives** aide aussi financièrement l'association par les subventions attribuées à l'ASA.

- **Pour la course du Fort'iche**, aide d'autres enseignes locales : Chez Marie & Léo, O Bien Netre, Mallet, InMac, Sicoval. INEO. Tout autre sponsor sera le bienvenu pour nous aider à équilibrer financièrement cet évènement.

● Saison 2023-2024 – Communication

- Site Internet : https://lesfortichesdulauragais.com

A connaître absolument ! On y trouve toutes les infos sur le club : entraînements, course du Fort'iche, challenge du Fort'iche, etc… Des articles sur l'actualité du club sont publiés régulièrement : évènements internes, participations aux courses, infos pratiques.

Le bureau s'est renforcé l'an dernier "en numérique" avec une "Geek team" de 3 personnes. Ce qui a entre autres permis la mise en place des boutiques numériques HelloAsso (adhésions, commandes tenues).

- 1 groupe WhatsApp :

- « *Les Fortiches (course)* » : dédié aux infos liées à la vie du club (entrainements, événements, courses, etc…). L'intégration au groupe est faite par le bureau lors de l'adhésion au club.
- Décision septembre 2023 : suppression du groupe « Les Fortiches (détente) » : il n'était plus utilisé

- Page Facebook : https://www.facebook.com/LesFortichesDuLauragais

- La com FaceBook a été redynamisée depuis quelques mois avec des posts plus réguliers sur la course et sur nos activités.

- E-Mails : à l'adhésion au club, ajout à la « mailing list » des Fort'iches.

- Mail de contact du club : lesfortichesdulauragais@gmail.com

- Instagram : https://www.instagram.com/fortiches31

- Strava : page club à rejoindre https://www.strava.com/clubs/228319

● Saison 2023-2024 – Activités et événements

- Samedi 14 octobre : relais d'intégration des nouveaux Fort'iches

Rendez-vous le samedi matin au niveau du parc de la mairie pour un relais ludique entre anciens et nouveaux. L'objectif est de faire connaissance entre membres du club. Quelques surprises également au programme. On finit par « une auberge espagnole » où on peut venir en famille.

- Décembre : pas de 24h du Téléthon (non organisé par la mairie : 1 an sur 2)
- Marché de Noël 2023

Les Fort'iches s'occupent traditionnellement de l'aligot avec l'association Les Petits Piétons.

- Dim. 11 février 2024 : semi-Marathon de Barcelone

Départ le vendredi en fin d'après-midi pour Barcelone. Week-end festif et sympa, souvent en famille, qui se conclut avec le semi-marathon de Barcelone le dimanche. Le samedi est consacré à des visites touristiques. C'est aussi l'occasion d'accompagner et d'aider des Fort'iches à réussir leur premier semi.

Infos : https://edreamsmitjabarcelona.com

- Samedi 18 mai 2024 - Week-end montagne avec le trail MDO (8k, 15k, 30k)

Même principe que Barcelone mais aux Monts d'Olmes. Week-end familial. Trails le samedi. Possibilité d'un barbecue tous ensembles le samedi soir. Dimanche : activités et balades en famille.

- Mi-juin : barbecue de fin d'année

Bien finir l'année avec le traditionnel barbecue et apéritif offert par le club. Avec la remise des récompenses du challenge du Fort'iche.

- Toute l'année : aide des autres associations

L'esprit Fort'iche, c'est aussi aider les autres associations du village lors de l'organisation d'événements. Par exemple pour la Foire du Fort, le festival « Ayguesvives en scène » ; etc…

- De novembre à juin : Challenge du Fort'iche 2024

L'idée est de participer en nombre à différentes courses toute au long de l'année, en privilégiant les événements locaux et festifs (dans l'esprit Fort'iche). On veut voir des maillots rouges et blancs partout ! C'est aussi souvent l'occasion d'enfiler son premier dossard pour les débutant(e)s.

Le challenge ayant été un succès en 2022 et 2023, on repart sur le même principe avec quelques adaptations : 1 pt de participation pour tous, prix du plus assidu. Le classement aux points est conservé.

Détails : https://lesfortichesdulauragais.com/challenge-du-fortiche-2024

Les 7 courses du challenge 2024 ont été choisies parmi les nombreuses courses locales. Les courses non sélectionnées seront aussi mises en avant par le club pour que les Fort'iches s'y rendent nombreux. Un calendrier numérique sera mis en place pour les partager.

Mois	Date	Course	Lieu	Type	Distance d'Ayguesvives	Courses			Commentaires
Septembre	23-Sep	Les Virades d'Espanes	Espanes	Trail	12	11	16		Pour la bonne cause, belle course de rentrée
Octobre	8-Oct	Trail des Bosses	Auterive	Trail	19	15			Organisée par le club d'Auterive
	14-Oct	Bike & Run de Péchabou	Péchabou	Trail	12	13	23		Format solo trail sur les chemins du Bike & Run
Novembre	5-Nov	**TBZ**	Baziège	Trail	3	8.5	14.5	21	La course du coin by Joan
	19-Nov	Boucle du confluent	Portet sur Garonne	Route	32	5	10		Idéale premiers 10k
Décembre	10-Dec	**La Ronde des Eoliennes**	Roumens	Trail	34	6	10		Soupe citrouille et marrons chauds à l'arrivée, validé par Marie
	10-Dec	La Ronde de Ramonville	Ramonville	Route	18	10			Une immense classique label FFA
Janvier	20-Jan	TBZ Survivor	Baziège	Survivor	3	8.5			Autant de boucle de 8,5 km qu'on veut
	28-Jan	**L'Escapade by BPBO**	Escalquens	Trail	11	6	12		Chez nos amis BPBO
Février	11-fev?	Tara Muret Trail	Muret	Trail	28	16	26		Une belle course depuis des années par le TARAHUMARAS Club
Mars	17-Mar	**Aleva trail**	Cintegabelle	Trail	22	6	13	24	Pour découvrir une nouvelle course locale
	24-Mar	Cour' SLA pied	Noueilles	Trail	10	6	12		Pour l'ambiance, la convialité et la bonne cause
	24-Mar	Trail Odarsois	Odars	Trail	13	11	17		Une immense classique du coin, déjà plus de 30 éditions
Avril	13-Apr	**Trail du Ventolet**	Villefrance de lgais	Trail	14	14	7		L'autre course du coin ! Formule en relais
Mai	5-May	Les 10km de pouvourville	Pouvourville	Route	20	10			Un immense classique du sud-est toulousain
	8-May	**Challenge du Souvenir et de la Paix**	Pompertuzat	Trail	10	10	21		Chez nos amis du RAP
	19-May	La Boucle du Coeur	Labège	Route	14	5	10		Idéale premiers 10k
Juin	2-Jun	La Pin Just'A Pied	Pins-Justaret	Route	22	5	10		Course récente organisé par le club dynamique des Pins Just-A Pied
	9-Jun	**Biscoteaux trail**	Vigoulet-Auzil	Trail	20	9	20		Dans les coteaux et pour la bonne cause
	16-Jun	Course des rivières et chateaux	St Orens	Trail	15	7	14	20	Pour l'orga et la variété des parcours
Juillet	28-Jul	Corrida de Mazères	Mazères	Route	26	6			Corrida du coin

- Samedi 31 août 2024 : 8ème course du Fort'iche

L'événement phare de l'année pour le club. Comme le veut la tradition, la course ouvre le week-end de la fête locale du village. L'aide de l'ensemble des adhérents du club est nécessaire pour l'organisation et la réussite de la course.

● Autres Idées

Les adhérent(e)s sont invités à remonter leurs différentes idées / remarques / suggestions tout au long de l'année. Ci-dessous un exemple d'idées que le bureau souhaite porter cette :

- Flocage des maillots au Fablab,
- Amélioration de la Course du Fort'iche : courses enfants, courses jeunes,
- Offrir l'inscription à une course aux adhérents sur la fin d'année (course à déterminer).
- Proposition d'un adhérent : faire un trombinoscope pour mieux connaître les personnes du club. L'idée va être étudiée par la « Geek Team » pour respecter les règles du RGPD.

● Conclusion

- **Remerciements de la mairie** par Sarah Daza. Les « Fort'iches » est une association appréciée du village. Elle anime très bien la vie locale avec un esprit d'entraide. Sarah a insisté sur le nombre de bénévoles importants qu'on retrouve dans la vie associative d'Ayguesvives, Les Fort'iches en sont un bel exemple.

- Questions / Réponses.

- Apéritif de clôture.