

Assemblée Générale Ordinaire 2024-2025 des Fort'iches du Lauragais

Date : Jeudi 17 octobre 2024 – 21h00

Lieu : Salle de l'Orangerie, Ayguesvives

Présents :

- Membres du bureau 2023-2024 : Thierry Dejean (président), Jean-Baptiste Crampes (trésorier), Sylvain Faure (secrétaire), Christine Martin, Frédéric Servian, Anthony Michon
- Coachs 2024-2025 : Céline Ferrer, Arnaud Larripa, Jean-Baptiste Crampes
- Adhérent.e.s 2024-2025 : 30 présent.e.s

Excusés :

- Membres du bureau 2023-2024 : François Loconte, Cyril Zarevac, Marie Michon
- Mairie Ayguesvives : Jessica Lenoir, Conseillère Déléguée Associations et Participation Citoyenne

Ordre du jour :

- **Présentation du club**
- **Bilan de la saison 2023-2024**
- **Election du bureau 2024-2025**
- **Saison 2024-2025**
 - 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 2024-2025 le 25 octobre 2024

● **Présentation du club**

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

- Les Fort'iches du Lauragais est un club de course qui s'adresse aux adultes (2009 et avant) avec 3 entraînements dirigés par semaine. Il organise annuellement la course du Fort'iche sur la commune d'Ayguèsvives.

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

● **Bilan de la saison 2023-2024**

Bilan moral

- **Démarrage de la saison 2023-2024** réussie avec 146 licenciées (106 en 2022-2023), dont 49 nouveaux. En augmentation sur la lancée des saisons précédentes). Quasi équilibre homme femme (environ 46% de femme). C'est beaucoup plus qu'ailleurs (25%).
- **Organisation d'événements internes / externes** qui ont beaucoup plu :
 - 14 octobre : **relai d'intégration** des nouveaux Fort'iches,
 - 15 décembre : préparation de **l'aligot au marché de Noël** (avec les Petits Piétons et l'ASA Rugby),
 - 20-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 Fort'iches, leur conjoints et tous les enfants présents !
- Fort accent sur la **communication** avec un FaceBook régulièrement mis à jour, un site Internet ultra dynamique et la communauté WhatsApp pour les infos du quotidien. Merci à notre équipe de communication.

Bilan sportif

- **Très bonne participation aux différents entraînements**, que ce soit le lundi, le mardi ou le jeudi, tous les créneaux tirent leur épingle du jeu. Le cours débutant mardi avec Céline est très convoité, il a « explosé » cette année avec des records d'affluence. Un grand bravo et merci à tous nos coaches.
- **Les sorties du week-end s'organisent bien**, de nombreux coureurs se synchronisent par WhatsApp pour se rassembler et aller partager des moments de course à pied, de trail et de rando trail. Aussi bien sur les routes du Lauragais que les montagnes pyrénéennes, on retrouve des Fort'iches partout.
- **L'esprit Fort'iche c'est aussi d'alimenter les courses locales** au travers de son challenge annuel. 7 courses au programme 2023-2024 : le TBZ, la Ronde des Éoliennes, l'Escapade d'Escalquens, l'Aleva Trail, le Ventolet, le Challenge pour le Souvenir et la Paix et le Biscoteaux Trail. Marie Michon et Xavier De Butler ont remporté ce challenge.

- **Les Fort'iches ont porté le rouge et blanc un peu partout en France** les clubs nous reconnaissent, l'esprit du club est un marqueur !

- Traditionnel **semi-marathon de Barcelone** : 14 Fort'iches en famille ont découvert cette superbe ambiance.

- Bravo à toutes celles et 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 Fort'iches sur des ultra-trails, des marathons ou des IronMan.

L'esprit du club c'est ça : des profils débutants, des réguliers et des confirmés dans une ambiance bon enfant, sans prise de tête et toujours avec le sourire. Même quand c'est difficile, douloureux ou pluvieux !

Au rayon des nouveautés, Diane a proposé gratuitement des cours de Yoga orientés course à pied dans le cadre du passage de son diplôme. Cette expérience a été appréciée des participants.

Bilan de la course du Fort'iche 2024

- **Une organisation bien rodée** : course structurée avec chronométrage par puces (Chrono-Start), communication efficace, retrait des dossards dès la veille de la course. Course au challenge Levy Trail 2024. Nous sommes une course à caractère éco responsable (gobelets réutilisables, balisage réutilisable mis à dispo par la FFA). Une fois encore les associations du village ont participé et en particulier l'ASA Rugby avec 23 coureurs.

- 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 enfants.... Tout le monde a aidé de manière spontanée.

- Merci également aux agents de la mairie qui ont fortement œuvré au nettoyage du village et au débroussaillage des chemins.

- Esprit JO Paris 2024 : conception et fabrication de 24 médailles avec le Fablab, merci Anthony.

- **Une édition record** : 369 inscriptions (225 sur le 11 km, 164 sur le 5 km). L'an dernier : 295 inscriptions (174 sur le 11 km, 121 sur le 5 km). +25% d'inscrits ! Au final 346 partants, 1 seul abandon sur le 5 km. 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 : 118 enfants de moins de 9 ans ont participé (100 en 2023)

- **Les courses pré-ados** se stabilisent avec 55 participants sur le 1.5 km et le 3 km (53 en 2023).

Superbe réussite, carton plein dans tous les sens du terme.

Bilan financier de l'exercice 2023-2024

- Nous retrouvons cette saison un exercice classique d'une année complète (01/07/2023 au 30/06/2024) : le résultat de l'exercice est positif cette année et se monte à 3 951 €.
- Coté trésorerie nous passons de 10 235 € à 14 186 €.
- Petit point spécifique sur la Course du Fort'iche :
 - La course a cette année été un franc succès : un record de participation. Plus de 500 participants tous âges confondus.
 - Malgré cette très belle affluence la manifestation est déficitaire :
 - Dépenses : 3 925.46 €
 - Recettes : 2 946,00 € et 0 € de parrainage
 - Déficit de 979 €
 - La période économique difficile que nous traversons n'a pas permis à nos parrains habituels de nous aider cette année. C'est un des axes de progrès pour l'an prochain.
 - D'autre part, c'est un choix assumé de ne pas augmenter la cotisation et de laisser la course des pitchouns gratuite.

- **Elections du bureau 2024-2025**

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

- **Les membres du bureau 2023-2024 se représentent au bureau 2024-2025, sauf Marie Michon.** Merci à Marie qui a porté très haut nos couleurs sur les podiums. Une nouvelle adhérente souhaite intégrer le bureau 2024-2025 : **Lisa Wojtusiak**.

- **Élection à main levée du bureau 2024-2025**, à l'unanimité.

- **Composition du bureau 2024-2025** : Thierry Dejean (président), Jean-Baptiste Crampes (trésorier), Sylvain Faure (secrétaire), Christine Martin, Lisa Wojtusiak, Anthony Michon, Cyril Zarevac, François Loconte et Frédéric Servian.

● Saison 2024-2025 – Organisation

Adhésion

- Une année exceptionnelle pour l'association avec 184 adhérents dès début octobre. Des participations records aux entraînements en septembre (40 à 50 en moyenne avec un pic à 80). Un entraînement pour les débutants qui séduit toujours plus.

Nous avons décidé de stopper les inscriptions le 8 octobre après une rallonge de 1 semaine (fin prévue initialement le 30 septembre). Nous savons qu'il y a des déçus, mais c'est nécessaire afin d'assurer des entraînements pertinents et un coaching à taille raisonnable.

- **Un mois de découverte** a été proposé aux nouveaux adhérents en septembre 2024. Depuis le mardi 1er octobre, il faut être adhérent à l'association pour participer aux entraînements (cotisation + certificat médical). L'adhésion au club est au même tarif (50 €) que les années précédentes. Vous avez la possibilité de souscrire à la licence FFA Athlé Running, l'adhésion est de 96 € (46€ entièrement reversé à la FFA).

- Pour adhérer au club, il faut **un certificat médical et être âgé d'au moins 15 ans** (année 2009 et avant, catégorie FFA cadets). La règle de l'année minimum est cohérente des critères FFA sur les catégories d'âge.

- **Adhésion 100 % numérique avec HelloAsso.**

- Toutes les Infos détaillées : <https://lesfortichedulauragais.com/nous-rejoindre>

Entraînements

- **Modification des jours d'entraînement :**

- Lundi : avec Céline Ferrer (créneau spécifique débutants),
- Mardi : avec Arnaud Larripa (entraînement orienté PPG),
- Jeudi : avec Jean-Baptiste Crampes (entraînement orienté VMA).

- Les entraînements ont débuté début septembre et s'arrêteront vers mi-juillet. Ils sont maintenus pendant les différentes vacances scolaires. En cas d'absence des coachs, ils sont remplacés par des membres du bureau ou des adhérents. Toutes les infos sont données sur les réseaux de communication.

- **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.

- **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 poursuivre la dynamique de 2023/2024 sur l'organisation des sorties 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.

● Saison 2024-2025 – Sponsors et partenaires

- **Le partenaire 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 contributeur important de la course du Fort'iche avec la mise à disposition de matériels et de 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...). Avec quelques déboires l'année passée (délais, produits mal finis). Nous allons corriger cela dès cette année.

- **La mairie d'Ayguesvives** aide aussi financièrement l'association chaque année par les subventions attribuées à l'ASA. Nouveauté cette année, la mise à disposition d'un local (place du Passalou) pour le stockage du matériel Fort'iche.

- Pour la Course du Fort'iche, nous sommes soutenus par :

- **la FFA** : mise à disposition de matériel pour la course dont le balisage réutilisable.
- **le Sicoval** qui nous prête du matériel pour la course : barrières, tentes et autres.
- **les propriétaires des parcelles privées** (M. Plante et M. Rivière) qui nous laissent passer toujours avec le sourire. Ils participent également au débroussaillage des champs.
- **les enseignes locales « Chez Marie & Léo », « Mallet ».**

Tout autre sponsor sera le bienvenu pour nous aider à équilibrer financièrement cet évènement. Un effort est à faire dans le domaine.

● Saison 2024-2025 – 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 : événements internes, participations aux courses, infos pratiques.

- **Communauté WhatsApp « Fort'iches Info Club »**

L'intégration est faite par le bureau lors de l'adhésion au club.

- Canal « *Annonces* » pour les messages importants du bureau et des coachs (entraînements, événements, ...). Seul le bureau et les coachs peuvent poster des messages.
- Canal « *Les Fortiches (course)* » : messagerie principale dédiée à l'ensemble des adhérents du club. Chaque adhérent est libre de poser ses questions, de mettre ses idées de courses, de proposer une sortie du dimanche, etc... En restant dans le thème « course à pied ».
- D'autres canaux ponctuels sont créés tout au long de la saison pour couvrir des courses ou événements particuliers. Exemples : « Trail longs » pour les ultra-traileurs du club, « Marathon/Semi/10k Toulouse » pour les Fort'iches participant au Toulouse Run Experience le 10 novembre, etc...

- **Page Facebook** : <https://www.facebook.com/LesFortichesDuLauragais>

Le compte FaceBook du club avec des posts réguliers sur la course et sur nos activités.

- **Mail de contact du club** : lesfortichedulauragais@gmail.com, pour écrire au bureau.

- Mailing Lists

A l'adhésion au club, ajout aux 2 « mailing lists » des Fort'iches.

- les-fortiches-du-lauragais-2024-2025@googlegroups.com : utilisée pour communiquer les infos importantes et officielles à tous les adhérents du club 24-25 : compte rendu AG, date des événements à venir, boutique des maillots,
- diffusion-fortiches@googlegroups.com : mailing list des adhérents Fort'iches depuis la création du club. Pour diffuser plus largement sur les événements extérieurs du club : course du Fort'iche, Téléthon, événements des autres associations du village, ...
- Chacun est libre de se désabonner de ces mailing lists si souhaité (voir fin des mails)

- **Instagram** : <https://www.instagram.com/fortiches31>

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

● Saison 2024-2025 – Activités et événements

- Dim 13 oct. 2024 : relais d'intégration des nouveaux Fort'iches

RDV au parc de la mairie pour un relais ludique entre anciens et nouveaux. Objectif atteint avec plus 50 participants qui s'est terminé par une « auberge espagnole » en famille.

- Sam 30 nov. / Dim 01 déc. 2024 : organisation des 24 heures du Fort'iche pour l'AFM Téléthon

En collaboration avec la mairie, la MJC et l'ALAE. Courir ou marcher sur des créneaux de 1h seul ou à plusieurs, entre samedi 12h et dimanche 12h. Don de 10€ ou plus. Animations en parallèle : courses enfants l'après-midi (15h-17h), vente de gâteaux, décorations lumineuses à acheter, ...

- Date à définir (fin 2024) : conférence sur la prévention des blessures en course à pied

Par Grégory Sans, kiné et adhérent Fort'iche depuis plusieurs années.

- Ven 13 déc. 2024 : marché de Noël d'Ayguesvives

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

- Date et lieu à définir (en 2025) : semi-marathon ou trail en famille

En remplacement du traditionnel semi-marathon de Barcelone (souhait de changer de course et destination)

- Sam 07 juin / Dim 08 juin 2025 : week-end montagne avec le trail MDO (8k, 15k, 30k)

Week-end familial. Trails le samedi. Possibilité d'un barbecue tous ensembles le samedi soir. Dimanche : activités et balades en famille.

- Date à définir (fin juin 2025) : 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 (Comité des Fêtes, MJC, ...) lors de l'organisation d'événements. Par exemple pour la Foire du Fort, le festival « Ayguesvives en scène » ; etc...

- D'octobre 2024 à juin 2025 : Challenge du Fort'iche 2025

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 est un succès depuis 2022, on repart sur le même principe que l'an dernier : 1 pt de participation pour tous, prix du plus assidu. Le classement aux points est conservé. Détail du règlement sur le site.

Les 8 courses du challenge 2025 ont été choisies parmi les nombreuses courses locales :

- N°1 – 20 Oct 24 – Le Trail des Bosses
- N°2 – 17 Nov 24 – La Boucle du Confluent
- N°3 – 15 Dec 24 – La Ronde des Éoliennes
- N°4 – 26 Jan 25 – L'Escapade d'Escalquens
- N°5 – 16 Mar 25 – TBZ Trio
- N°6 – 06 Avr 25 – Le Trail du Ventolet
- N°7 – 08 Mai 25 – Le Challenge pour le Souvenir et la Paix
- N°8 – 09 Juin 25 – BisCoteaux Trail

Détails : <https://lesfortichesdulauragais.com/challenge-du-fortiche-2025/>

- A définir : course sponsorisée

Comme l'an dernier, nous sponsorisons l'inscription à une course durant la saison. Le choix se portera sur une course caritative.

- Sam 6 sept. 2025 : 9^{ème} 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

Prévision d'achats pour 2025 :

- Pour les événements du club : 1 ou 2 tonnelles, une cafetière professionnelle et peut être une sono.
- Pour le local des Fort'iches (place du Passalou) : un frigo.

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 année :

- Changement de lieu pour le semi de Barcelone,
- Amélioration de la Course du Fort'iche : courses enfants, courses jeunes, autre distance,
- Trombinoscope sur le site (en respect des règles RGPD)

● Conclusion

- Remerciements.

- Questions / Réponses.

- Apéritif de clôture.