

Bonjour à toutes et tous

Nous vivons une période particulière.

C'est pourquoi cette saison nous avons opté pour une baisse de tarif pour les licences renouvelées avant le 31 décembre, et au maintien des tarifs pour les nouvelles adhésions.

Bon nombre d'organisations sont touchées mais nous pouvons continuer, malgré cela, à pratiquer notre sport favori : la course à pied. Certaines compétitions ont eu lieu (Accolay) et vont avoir lieu (Poyau-trail ; trail de Tanlay....)

Notre club a su fidéliser bon nombre d'athlètes et il s'enrichit chaque année de nouvelles personnalités. Bienvenue aux nouveaux licenciés et bravo à tous les anciens fidèles.

Les entraînements au bois (mercredi, jeudi) et la PPG le lundi ont démarré et rythment les semaines de certains d'entre vous....

Pour d'autres, le confinement, dé-confinement, congés, ont altéré la motivation...Qu'à cela ne tienne, avec la rentrée et les plans des entraîneurs, il est temps de rechausser les baskets et de se fixer ses propres objectifs et de s'y tenir....

Quels que soient vos objectifs et le type de licence choisi,

LOISIR : Elle vous permet de participer à toutes les courses sur route, mais vous ne pouvez participer à aucun championnat (cross, piste, route, trails-courts et longs- et si toutefois vous pouvez y prendre part, vous ne rentrez pas dans le « classement championnat »).

COMPETITION : Elle vous permet de participer à toutes les compétitions officielles, ou non et championnats, rapportant ainsi des points FFA qui sont indispensables au bon fonctionnement d'un club. (cross country, piste, route-10 km, semi-marathon, marathon, 100km ou plus, trails-courts et longs)

Chaque athlète marque des points, permettant un classement des athlètes, des clubs, pouvant permettre l'obtention de subventions.

Les plans d'entraînement sont élaborés par Anne MAIRE et Jérôme Houzé , secondés par Luc Bilancetti et Fred Buffière.

Ces plans permettent à chacun de progresser, sans pour autant qu'ils soient personnalisés. Plusieurs personnes s'entraînent à partir d'un plan commun, chacun y glisse ses allures personnelles sachant que vous serez plusieurs à avoir une allure similaire.

*Le mercredi 28 octobre, les entraîneurs proposeront **un test VMA** sur la piste du stade, vous permettant de réajuster ou d'ajuster vos vitesses à travailler dans les différentes séances.*

⇒**Pour les entraînements**, (rubrique spéciale à consulter), petit rappel :

Les entraînements sont collectifs :

-- le lundi soir à 18h15 au stade –de septembre à novembre et de mars à juin- et au Gymnase Serge MESONES-période hivernale, novembre à mars- .

- le mercredi à **18h30** au stade Auxerrois, (vous pourrez commencer à courir avant autour du stade mais cela peut permettre à certains de se joindre au groupe.)

-le dimanche à 9h15 aux Bois de Branches-période de préparation hivernale surtout, mais vous pouvez vous y retrouver quelle que soit la période de l'année-,ou vous retrouver ailleurs....

-Depuis la saison dernière, Jérôme Houzé et Anne aidés de quelques athlètes (Fred, Damien, Xavier, Roselyne encadrent un groupe débutant le jeudi soir, rendez-vous sur le parking du stade à 18h15.)

Vous pouvez aussi faire vos entraînements seul, grâce aux plans d'entraînements.

⇒Nos organisations :

Pour pouvoir mener à bien nos organisations, dans les conditions optimales de sécurité et de conformité, certaines formalités sont indispensables : avoir un nombre suffisant de chronométreurs, de délégués anti-dopages, de signaleurs et de juges.

Cela demande un peu de temps et d'investissement pour le club.

J'en profite pour remercier l'investissement des membres du bureau-qui agissent dans l'ombre et un peu dans la lumière parfois-, des entraîneurs, starter, et autres personnes qui oeuvrent pour que chaque athlète trouve sa place aux entraînements, aux compétitions, au sein du groupe et au sein de notre club.

Pour cette saison 2020-2021 :

Nous aurons nos deux organisations avec des nouveautés surtout dans les parcours :

- le **10km de Lindry** , le 11 avril 2021

- l'**ékiden de l'auxerrois** , **13 juin 2021**

Ces deux organisations mobilisent de l'énergie et nécessitent de nombreux bénévoles. Petite remarque, pour ces organisations, la recherche de sponsors est importante- c'est surtout de les trouver qui l'est !!-Toute idée peut être la bienvenue, n'hésitez pas.

Nous participons aussi au cross d'Auxerre (qui remplace le cross de l'Yonne Républicaine) le 15 novembre ainsi qu'à la corrida d'Auxerre le 12 décembre.

Nous prêterons aussi main forte à d'autres organisations.

Remarque :

Les cross sont de très belles épreuves, indispensables dans une bonne préparation hivernale permettant de travailler l'effort, l'esprit d'équipe même dans notre sport individuel, cross de Noël et départementaux auront lieu à Avallon.

Je vous souhaite une excellente saison à tous et toutes, sous les couleurs que vous saurez porter de très belle manière avec les valeurs qui sont les nôtres ; dépassement de soi, respect des autres et de soi.

A bientôt sur la route, les chemins, la piste, ou dans les bois dans la joie, la bonne humeur en suivant les plans de Anne et Jérôme (Luc apportera un éclairage également) dans la continuité et la nouveauté !

Aline Perrin