



Courir à Fabrègues

Courir à Fabrègues - Lettre d'information décembre 2018

Le mot du président

« *Un nouveau logo pour CAF* »

Chères adhérentes, chers adhérents,

Tout d'abord, je souhaite la bienvenue à nos nouveaux adhérents en comptant sur chacun d'entre vous pour les accueillir comme il se doit au sein de notre association.

J'en profite également pour remercier Pascale et Jean-Paul qui ont accepté de rejoindre le bureau de notre association ; Pascale pour animer avec Jacques la section marche, et Jean-Paul pour prendre en charge la présidence du comité d'organisation de notre course La Circulade.

Vous trouverez ci-après le programme des différentes animations qui vous seront proposées tout au long de cette année. Pour certaines, il est déjà urgent de s'inscrire rapidement ! J'espère que ce programme riche et varié rencontrera un vif succès !

L'année 2018 a été dédiée à la conception d'un nouveau logo pour notre association, logo que vous retrouvez en haut de cette lettre et qui a vu le jour grâce à 2 de nos adhérentes : merci à Marion et Simone. La première utilisation de ce nouveau logo a été la réalisation d'eco-verres aux couleurs du club qui nous éviteront de jeter des centaines de verres en plastique chaque année.

Cette année, la 30^{ème} année d'existence de notre association, nous allons réaliser différentes tenues pour la pratique de nos activités. Nous reviendrons bientôt vers vous pour vous les proposer.

N'oubliez pas lors de vos entraînements et/ou compétitions de nous faire un retour par mail à communication@courirafabregues.asso.fr. Il suffit de quelques mots et 1 à 3 photos pour faire vivre nos canaux d'informations.

Que l'amitié et la convivialité restent le moteur de notre association.

Michel

S'informer sur les activités du club

- **Retrouver toute l'actualité du club sur le site web** : <http://courirafabregues.asso.fr/>
- **Consulter ou compléter le calendrier des entraînements et courses** : <http://courirafabregues.asso.fr/calendrier-des-courses/>
- **Nous suivre sur Facebook** <https://www.facebook.com/courir.a.fabregues/>

Calendrier des animations prévues cette saison

- **Séjour Diagonale des Fous à la Réunion en octobre 2019 - Réunion préparatoire**
Vendredi 7/12 : RDV à 19h à la salle du club.
- **Galette des rois offerte par le club - Dimanche 13/1** : Rendez-vous à 16h à la salle Grappelli. Pour des raisons d'intendance, merci d'indiquer avant le 10/1 à vos responsables d'activités (Florence, Christian, Jacques, Robert) votre participation.
- **Apéro intersections & Randonnée Découverte - Dimanche 3/2**
- **Duo des cabanes - Dimanche 10/2** : Participation à cette course de 15 km à effectuer en duo organisée par le club Cap Melgueil à Manguio. Tarif Club 13€ par duo. **Réserver rapidement** (avec participation de 6,5€ par personne) auprès de Robert : course@courirafabregues.asso.fr

- **Marathon de Barcelone – du Samedi 9 au Lundi 11/3** : Gérard vous propose de participer au Marathon de la capitale Catalane. Co-voiturage depuis Fabrègues. Hébergement en Hôtel ou location d'appartement. Coût estimé : 250€ (déplacement, hébergement, repas, dossard). Manifester rapidement votre désir de participer à cette course auprès de Gérard afin de prévoir les hébergements : gerard.fabre@live.fr
- **Sortie Sports d'Hiver : Ski, Raquettes – Week-end 16 et 17/3** : Pension complète au chalet Ma Néou aux Angles du vendredi soir au dimanche midi. Tarif 120€ (non adhérent 140€). **Réserver rapidement** avec acompte de 50€ auprès de Claude et Nathalie : animation@courirafabregues.asso.fr
- **Marathon relais, Semi, Marathon de Montpellier – Dimanche 24/3** : Tarifs club : Relais à 6 → 5€ par personne, Semi → 15€ par personne, Marathon → 30€ par personne. Inscription auprès de Robert (avec versement de la participation) **avant le 25/01** : course@courirafabregues.asso.fr
- **Marathon de Nantes – du Vendredi 26/4 au Mardi 30/4 (tard dans la nuit)** : Séjour en hôtel demi-pension, voyage en bus, course marathon ou semi ou 5km nocturne, visites. Prix selon nombre de participants de 400 à 450€. **Réserver rapidement** auprès de Claude avant le 20 décembre avec 4 chèques de 100€ encaissés fin décembre, fin janvier, fin février, fin mars (un éventuel complément d'au maximum 50€ sera demandé en avril) : animation@courirafabregues.asso.fr
- **Journée du Club – Mercredi 8/5**
- **Corse à VTT – Mercredi 29/5 au Mardi 4/6** : 5 jours de VTT sur l'île de beauté. Traversée bateau depuis Marseille et ½ pension. Tarif : ~500€. Renseignement auprès de Christian : vtt@courirafabregues.asso.fr
- **Hérault'Trail « Entre Pic St Loup et Aigoual » – du Jeudi 30/5 au Dimanche 2/6** : 4 jours de trail où chacun participe selon sa forme. Tarif tout compris (hébergement, repas, déplacement) ~120€. Inscription avec acompte de 50€ auprès de Michel : president@courirafabregues.asso.fr
- **Stage remise en forme Vaison-la-Romaine – WE Pentecôte – du Samedi 8 au Lundi 10/6** : Pension complète en village vacances Léo Lagrange. Organisation du déplacement en bus. 3 sorties Courses et Randonnées. Tarif 110€ (+30€ avec le bus). **Réserver rapidement** auprès de Claude Hanquez avec acompte de 50€ par personne : entrainement@courirafabregues.asso.fr
- **VTT La Salvetat-sur-Agout – Week-end du 15 et 16/6** : 2 jours de VTT dans le massif du Somail. Hébergement au VVF de la Raviège. Organisé par Alain Lemaire. Réservation auprès de Christian : vtt@courirafabregues.asso.fr
- **Séjour Randonnées Praz-sur-Arly – du Dimanche 23 au Dimanche 30/6** : Pension Complète, Randonnées chaque jour. Tarif 375€. **Réserver rapidement** auprès de Jacques : marche@courirafabregues.asso.fr
- **3^{ème} Circulade Fabrègnoise – Samedi 13/7**
- **Gardiole sous les étoiles – Samedi 7/9** : sortie randonnée ou trail « entre chiens et loups » et repas au Mazet.
- **Foire aux associations – Dimanche 8/9**
- **3 jours de randonnées dans les Gorges du Verdon – du Vendredi 13 au Dimanche 15/9** : PC au village Vacances Belambra de Montpezat, Randonnées et Visites. Prix : ~160€. **Réserver rapidement** auprès de Christian Drevon avec acompte de 50€ : c.drevon@orange.fr .
- **Séjour à la Réunion « Diagonale des Fous » – Mi-octobre 2019** : réunion préparatoire prévue le vendredi 7/12.
- **AG et Grande soirée du 30^{ème} anniversaire de Courir à Fabrègues» – Samedi 9/11**

Agenda hebdomadaire des activités :

- **Piste : mardi et jeudi soir 18h-20h.** Robert vous donne rendez-vous devant la piste d'athlétisme à partir de 18h. Echauffement au parcours de santé puis exercices sur la piste pour

débutants et confirmés. N'hésitez pas à aller le trouver pour vos projets de participation à des compétitions, il vous proposera un programme de préparation.

- **Jogging : mercredi soir 19h-20h.** **Didier** vous donne rendez-vous à 19h00 devant l'école des Cigales. Parcours d'une dizaine de kilomètres dans le village l'hiver et autour du village aux beaux jours. Le parcours est indiqué sur le calendrier des coureurs fabrégueois accessible via l'onglet [Agenda](#) de notre site web courirafabregues.asso.fr.
- **Entrainement course : dimanche matin à 9h (8h30 l'été).** Des groupes de 2 à 4 coureurs organisent à tour de rôle l'entraînement dominical. **Claude H.** s'occupe d'établir un planning d'entraînement pour ces sorties et indique chaque semaine (le jeudi soir) sur le site web, onglet [Course](#), le parcours prévu et le lieu de rendez-vous. Il n'y a aucune obligation de prendre en charge un entraînement, c'est cependant très sympa de faire découvrir son parcours aux copains d'entraînement ! L'idéal est un parcours de 16-18km pour 100D+ avec un ravitaillement à mi-parcours (on peut allonger un peu la distance quand le dénivelé est faible et au contraire il faut la raccourcir quand le dénivelé est plus élevé). Le pot de l'amitié en fin d'entraînement est un plus très apprécié !
- **Entrainement Marche et Randonnées pédestres : dimanche matin à 9h (8h30 l'été).** **Jacques** vous donne rendez-vous pour les entraînements (parcours entre 10 et 12 km) au gymnase et le 1^{er} dimanche de chaque mois au col de la tortue. Les **randonnées** font l'objet d'un planning prévisionnel communiqué par mail et disponible sur le site web, onglet [Marche](#). Le départ se fait du gymnase avec la pratique du co-voiturage. Chaque randonnée fait environ 20 km avec un dénivelé positif entre 700 et 1000 m et se termine par le pot de l'amitié avec dégustation des préparations culinaires maison (en général pâtisserie). En cas d'annulation, Jacques vous envoie un mail au plus tard le samedi matin et vous pouvez contacter le chargé de la randonnée dont les coordonnées figurent sur le planning.
- **Entrainement et Randonnées VTT : dimanche matin.** **Christian** utilise l'application *What's App* pour annoncer la sortie prévue le dimanche (entraînement ou randonnée organisée). Contactez le pour qu'il vous ajoute à sa liste de destinataires : 06 31 78 32 83. Un calendrier prévisionnel des randonnées est disponible sur le site web, onglet [VTT](#).
- **Sorties du samedi :** De nombreux adhérents s'offrent une ½ journée supplémentaire de sport le samedi. N'hésitez pas à proposer un rendez-vous (rando, jogging, trail, vtt, vélo route...) sur le site [courir à fabrégues](#) onglet [Agenda](#).
- **Stretching : mardi et jeudi soir.** Deux profs de gym s'occupent de cette activité qui se déroule à la salle de danse du gymnase (un supplément de cotisation de 40€ est demandé). N'hésitez pas à aller faire quelques séances d'essai :
 - avec **Laure** à 18h30 le mardi soir
 - avec **Sabine** à 18h15 le jeudi soir

Bureau de Courir à Fabrègues

Président : Michel Leclère

Vice président des coureurs : Robert Heyer

Vice président des marcheurs : Jacques Bodin

Vice président VTT : Christian Condamine

Vice président chargé des animations et des relations inter-activités : Claude Cibien

Secrétaire : Bruno Canal

Secrétaire adjointe : Isabelle Bonnaffé

Trésorier, Chargé du sponsoring et Président d'honneur : Jean Marc Alauzet

Trésorière adjointe, Logistique, Intendance : Nathalie Cibien

Site web et Communication internet : Yvon Imberdis, Claude Hanquez, Gérard Fabre

Responsable stretching : Florence Canal

Responsable adjointe Marche : Pascale Drevon

Présidence CO Circulade : Jean-Paul Turpin

Entraînement piste, accueil débutants : Robert Heyer

Entraînement coureurs mercredi : Didier Loudcher

Organisation des entraînements du dimanche : Claude Hanquez

Permanence téléphonique : Sylvie Heyer