30 octobre 2023

LETTRE AUX ADHÉRENTS

Athlé Santé Gradignan

Sommaire de ce numéro

- Le mot du bureau
- Rentrée 2023
- Journée ASG du 9/09
- Assemblée générale du 22/11
- Athlé Santé connecté
- Athlé Santé sur tous les fronts

On peut dire que cette année se présente sous de bons auspices avec le plein d'adhérents dès la rentrée, à un point qu'on n'imaginait jamais atteindre. Preuve que les messages de santé publique sur la nécessité de bouger pour le bienfait du corps portent de plus en plus leurs fruits . Mais la réputation de notre association est aussi à mettre au mérite de nos 2 coachs dont la compétence et la gentillesse ne sont plus à démontrer. Le bouche à oreilles fait le reste…

Une belle saison déjà bien entamée avec de nouvelles séances, des projets de courses à venir et toujours une super ambiance : tout un programme !

Les membres du Bureau

Une rentrée en forme et en nombre pour la saison 2023/2024

Fin octobre nous sommes 253 adhérents dont 56 nouveaux, 109 Runners, 134 Marcheurs et 10 PEPS (Dispositif de Prescription d'Exercice Physique pour la Santé).

Cette croissance exceptionnelle, bien que très satisfaisante, a posé très rapidement le problème du nombre de participants pour les activités en salle (pilâtes, préparation physique, gym douce) : 50 personnes présentes sur la séance de pilates du lundi dès le démarrage !
Pour pallier rapidement à cette situation de surnombre, coachs et membres du Conseil d'Administration ont proposé le dédoublement de la séance de pilâtes du lundi.
- séance de17h30 à18h30.
-séance de 18h45 à 19h45, à réserver de préférence aux « actifs ».

La séance de gym douce du mardi elle aussi est d'ores et déjà en effectif complet. Compte tenu de sa spécificité un nombre de participants maximum ne peut être dépassé.

Pour la première fois, nous allons devoir arrêter les inscriptions. Pour l'avenir, il est impératif de mener une réflexion sur notre capacité d'accueil afin de garantir de bonnes conditions de travail pour nos coachs, et une offre de qualité à nos adhérents.

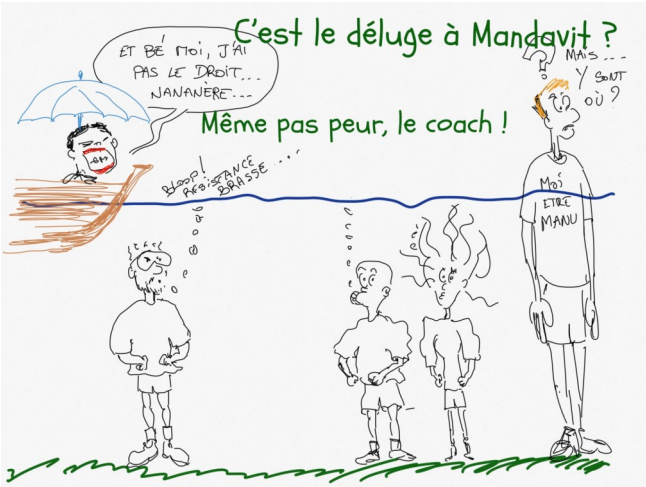
Côté locaux : toujours en attente

Notre « Lettre aux adhérents » de juin rendait compte de notre satisfaction de bénéficier de la salle de La Tannerie. Nous n'en n'oublions pas pour autant nos Runners qui n'ont pu encore apprécier leur vestiaire tant attendu. Le partage du local avec le Pilotari est confirmé par Mr le Maire, même s'il reste encore quelques inconnues sur l'espace qui nous sera réellement accessible. Une réunion tripartite (Mairie, Piliotari, ASG) sera organisée pour mettre en place en lien avec le Pilotari un planning d'utilisation des vestiaires. Mise à disposition espérée courant novembre ???

Journée du Club le 9/09

Après avoir participé comme chaque année au forum des associations le 2 septembre, notre Club a organisé sa journée d'initiation le 9 septembre en regroupant la « Journée Marche Nordique » et le « Run2k » sur une seule journée. Le public était invité à courir sur une ou plusieurs boucles de 2 km sur la plaine de Mandavit (voire plusieurs pour certains). En parallèle une initiation à la Marche Nordique a permis à quelques personnes de tester la discipline. Un bon cru puisque tous les participants ont adhéré à l'association dans la foulée…

Le retour de l'automne sur la plaine de Mandavit



(Dessin de Thierry Constant)

A vos agendas ! Assemblée Générale

Pour rappel, l'Assemblée Générale du club aura lieu le 22/11 à 20h15 au parc de la Tannerie (salle du DOJO)
C'est l'occasion de faire le bilan de l'année passée, de valider la gestion de l'association par le bureau et de donner le quitus au trésorier. C'est également l'occasion de se tenir au courant des changements en cours au sein du club, d'échanger sur nos projets pour la saison à venir et d'avoir une part active dans la dynamique de notre association par vos questionnements et propositions.

On compte sur vous toutes et tous !

Nathalie, quittant son siège au bureau, un appel à candidature est lancé aux membres du Conseil d'Administration pour combler le siège vacant. Le Bureau désignera à la suite le nouveau ou la nouvelle Président (e) et redistribuera éventuellement les différents postes du bureau à la fin de l'Assemblée Générale.

Athlé Santé connecté

Nouveau site Web en cours de construction !

L'interface avec ses nouvelles rubriques a été validée cet été (un grand merci au groupe de travail) et notre équipe d'informaticiens composée de Didier et Michel s'attaque au passage sur WordPress pour pouvoir le mettre en ligne le plus rapidement possible.
En attendant de découvrir le nouveau look du site, vous pouvez toujours accéder au site athle-sante.fr pour retrouver toutes les informations de votre club préféré.

Deux groupes whatsApp des adhérents

Les off ASG : Les adhérent(e)s échangent ! On s'y donne des RDV, on y encourage nos équipes, on y blague… Si vous souhaitez rejoindre ce groupe whatsApp , faites la demande d'inscription par mail à secretariat@athle-sante.fr

ASG running : l'autre groupe, plus branché runners et compétitions. Inscription auprès de Pascal.

Athlé Santé sur tous les fronts

Du lac de Vassivière ...

9 marcheurs et 1 runner ASG engagés après une préparation au top du coach.

Petit bémol pour l'organisation de l'évènement.

Paysage et temps magnifiques et côté ASG, très belle ambiance. Les participants recommandent.

… au Val d'Aran

Plusieurs distances de 15, 32, 55, 105 et 165 km ! Sans parler des dénivelés…et de la chaleur. Quel programme pour les « runners » ASG !

Malgré orage et grêle qui ont perturbé certaines épreuves, de très belles performances pour tous les engagés qui ont vécu là de grands moments !

Et merci à Nathalie, la reportrice, qui a permis aux marcheurs de suivre, quasiment en direct via whatsApp, ces moments intenses qui resteront dans les mémoires.

En passant par Vannes et l'Ultra Marin

Participation de Guillaume qui a relevé le défi avec succès. et prépare déjà les suivants pour 2024.

Mais aussi

A l'occasion de nombreuses courses en France et au-delà, nombre de runneuses et runners de notre club portent désormais haut en couleur le drapeau de notre club et, par la même occasion celle de la ville de Gradignan.

Une mention pour Valérie Gaugain sur l'OCC de l'Ultra Trail du Mont Blanc

(photo ci-contre)

Les marcheurs à Andernos

Ils ont pris goût à la compétition. Dès la rentrée ils ont repris les bâtons le dimanche 1er octobre pour participer à l'Entre Bassin et Forêt à Andernos.

Et Pascal court, court toujours

Si notre coach a pris quelques jours de congés dès octobre, ce n'était pas vraiment pour se reposer. Mais cette fois, il est allé de l'autre côté de l'Atlantique courir le Marathon de Chicago.

Et il nous revient avec un beau chrono de 3h04 !

Athlé Santé Gradignan
Parc de la Tannerie
139 rue de la Croix-de-Monjous
33170 Gradignan
06 21 83 06 80 - www.athle-sante.fr
secretariat@athle-sante.fr