

**BILAN DE L’ACTIVITÉ 2014**

Quelques chiffres : 38 entraînements, 20 compétitions et 12 podiums en deux parties de saison de 4-5 mois, 1 weekend cohésif pour une vingtaine de coureurs dans les Vosges.

Effectifs de l’équipe 1 : 6 en 2012, 14 en 2013, 15 en 2014 et 82 personnes différentes de passage le mercredi.

Sponsors : LOHNER ET JOGR.

**EVOLUTION DU PROJET**

Pour 2015, COACHAVENIR disparaît pour MATRAT TRAINING.

Cette nouvelle structure sera spécialisée dans le coaching et l’entraînement à distance et regroupera mes suivis pour cyclistes, coureurs et duathlétes.

L’équipe MATRAT TRAINING devra en être l’emblême toujours avec la même philosophie : plaisir de l’effort d’endurance, accueil de tous vers la compétition et convivialité.

**EQUIPE 2015**

Pour prendre en compte la fréquentation croissante et diversifiée de la séance du mercredi soir, une carte d’adhésion sera mise en place pour palier aux problèmes de responsabilités. Une assurance sera donc incluse pour cette pratique sportive en groupe.

***EQUIPE 2***

Groupe ouvert

***EQUIPE 1***

Groupe d’une douzaine de coureurs, priorité aux « anciens » avec accueil possible\*

*\* Le pack d’équipement de l’équipe 1 d’une valeur de 150€ est disponible. La carte d’adhésion est alors offerte à l’année.*

***DEVOIRS***

-Taquiner les coureurs de l’équipe 1

***DEVOIRS***

-Réaliser l’entraînement commun du mercredi soir en TENUE.

-Réaliser la compétition du mois avec l’équipe en TENUE (voir calendrier prévis.).

-Participer au we de cohésion.

-Proposer une sortie montagne dans l’année.

***DROITS***

-Carte d’adhésion à **10€/mois** en 7 mois ou 11 mois.

-Un t-shirt offert.

- 20% réduction sur plans d’entraînements.

-Réduction chez JOGR et en parapharmacie La Licorne.

-Weekend cohésif.

***DROITS***

-Pack d’équipement RUNNING (veste, 2 t-shirt court et long, corsaire) pour **15-20€.**

-Carte d’adhésion offerte.

-Plans d’entraînements mensuels offerts.

-Réduction chez JOGR et en parapharmacie La Licorne.

-Weekend cohésif.

**CALENDRIER PREVISIONNEL 2015**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FEVRIER** | **MARS** | **AVRIL** | **MAI** | **JUIN** | **JUILLET** |
| Le 22 février | Le 15 mars | Le 5 avril | -Le 3 mai.-Le 17 mai. | Le 14 juin | Lundi 12 juillet |
| Cross de Wingen sur Moder | Circuit des Grands-Crus Rouffach | Les foulées de Schirmeck | -La course de la colline à Niederhausbergen.-[Le 10 km de Strasbourg](http://www.alsace-en-courant.com/courses/fiche.php?course=10kmstrasbourg). | Marathon du Vignoble à Molsheim | [Trail Crêtes et Cimes](http://www.alsace-en-courant.com/courses/fiche.php?course=tcc) au Hohwald |
| 9 kms | 25 kms | 10 kms | -12 kms.-10 kms. | 10, 21 ou 42 kms | 17 kms |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AOUT** | **SEPTEMBRE** | **OCTOBRE** | **NOVEMBRE** | **DECEMBRE** |
| Le 23 août | Le 20 septembre. | Le 18 octobre | Le 15 novembre | Le 6 décembre |
| Les crêtes vosgiennes au Markstein | Foulées des 4 portes de Rosheim. | Course des châteaux d’Ottrott | La montée du Wintersberg à Niederbronn-les-Bains | [Vignes et remparts](http://www.alsace-en-courant.com/courses/fiche.php?course=vignerempart) de Ribeauvillé |
| 13 ou 33 kms | 10 kms | 10 kms | 10,5 kms | 10 kms |

--------------------------------------------------------------------------------------------

**SONDAGE ET ENGAGEMENT ANNUEL**

Nom : … Prénom :… Age : ….

Tél : … Adresse mail : … Niveau : ….

Je souhaite rejoindre **L’ÉQUIPE 1** et je comprends mes engagements vis-à-vis de mon **SPONSORING**.

Je souhaite rejoindre **L’ÉQUIPE 2** en prenant une carte d’adhésion pour : une saison.

 une demi-saison.

Je souhaite rejoindre **L’ÉQUIPE 1** en achetant le pack d’équipements running à 150€. Je ne peux pas m’engager sur mon sponsoring.