



Réunion du Conseil d'Administration

mardi 9 décembre 2025 - 20h00

Participants :

Corinne Danthony	X	Etienne Curet	X
Ludovic Peyron	X	Laurent Petitjean	X
Jacques Dumoux	X	Capucine Le Pape	X
Valérie Monier			
Daniel Desplats			
Adeline Max	X		
André Carrau			
Richard Royer	X		

Sommaire du CR

- Évolution de l'encadrement – créneau mercredi 17h30
- Organisation des entraînements – période de Noël
- Sortie Trail – Saint-Quentin-Fallavier
- Gestion financière – Clôture du compte bancaire du Crédit Agricole
- Cérémonie des Vœux – Mairie de Saint-Laurent-de-Mure
- Remerciements – Action solidaire
- Ultra organisé par la MJC Montplaisir
- Trail des Roses – Moras
- Projet d'équipement – Barnum du club
- Cérémonie de la Galette – Samedi 10 janvier 2026
- Mode d'adhésion – Rappel du bureau
- Trail fédérateur d'Odysseus – Proposé par le club
- Challenge Tortues Jaunes et Roses – Nouvelle catégorie
- Prochaine réunion – 13 janvier 2026 à 20h

Évolution de l'encadrement – créneau entraînement du mercredi 17H30

À partir de janvier, TD ne pourra malheureusement plus assurer les entraînements. Un grand merci à lui pour son investissement depuis la rentrée qui a permis de maintenir le créneau de 17H30 🙏.

La relève est assurée !

Deux tortues volontaires se sont présentées pour reprendre le sifflet et assurer la continuité des entraînements :

👉 Régis Reuling

👉 Sandrine Peyron

Merci à elles pour leur engagement et leur motivation 🙏

Organisation des entraînements – période de Noël

- 🚫 Pas de séance sur piste durant la semaine de Noël en raison de la fermeture du complexe sportif du 22 au 29 décembre.
- ✅ Une séance de maintien sera toutefois proposée :
 - 📅 Mardi 30 décembre
 - ⌚ 19h

L'occasion parfaite d'éliminer les chocolats et de finir l'année ensemble dans la bonne humeur !

Sortie Trail – Saint-Quentin-Fallavier

La sortie trail 🏃 du vendredi 12 décembre a rencontré un vrai succès !

Près de 30 tortues se sont lancées, bravant la nuit noire sans lune et l'humidité ambiante.



L'ambiance était chaude et conviviale, malgré le froid, et la fin de parcours a été magnifiquement réconfortante grâce au ravitaillement de compétition offert par notre coach, avec vin chaud à l'arrivée 🍷🔥.

Une belle soirée qui rappelle que la Foulée, c'est courir... mais aussi partager de super moments ensemble ! 🎉

Gestion financière – Compte bancaire

Le bureau souhaite clôturer le **compte du Crédit Agricole** - non utilisé.

Ce point sera porté à l'ordre du jour de la prochaine AG afin de pouvoir clôturer le compte à la prochaine saison.

Cérémonie des Vœux – Mairie de Saint-Laurent-de-Mure

📅 La cérémonie des Vœux de la mairie de Saint-Laurent-de-Mure aura lieu le 4 janvier.

✉ Le club est invité par la mairie à participer à cet événement.

À ce jour, aucun volontaire ne s'est manifesté.



Les personnes souhaitant représenter le club peuvent bien entendu s'y rendre.

Remerciements – Action solidaire

Le directeur du Centre de rééducation Romans Ferrari de Miribel a tenu à remercier chaleureusement le club suite aux dons effectués, remis lors de la remise de chèques aux associations dans le cadre des « Projets Solidaires ». 

Ces actions reflètent pleinement les valeurs de solidarité et d'engagement portées par le club.

Ultra organisé par la MJC Montplaisir

La MJC Montplaisir organise un ultra au format 3 h ou 6 h, nous proposons aux tortues de s'inscrire, idéale pour la préparation du marathon de Montbrison.

Il s'agit d'une boucle d'environ 7 km, avec 100 m de dénivelé positif, à parcourir un maximum de fois selon le format choisi :

3 h, 6 h ou 12 h

Un bel événement pour travailler l'endurance et partager un moment fort entre membres de la Foulée .

Trail des Roses – Moras

Afin de remercier le club pour sa fidélité, l'organisateur du Trail des Roses à Moras nous a réservé un code promotionnel  :

Code : Muroise25%

 La course aura lieu le 1^{er} mars 2026 et propose deux distances :

21 km – 560 m D+

10 km – 250 m D+

Une belle occasion de représenter une nouvelle fois La Foulée sur les sentiers .

Projet d'équipement – Barnum du club

Dans le cadre de la visibilité du club lors des événements, il a été décidé de **faire réaliser deux devis pour l'achat d'un barnum, équipé de poids** pour un ancrage sécurisé.

Ce barnum pourra être **transporté et utilisé lors des événements et courses fédératives**, afin de renforcer la présence et l'identification du club.

Cérémonie de la Galette – Samedi 10 janvier 2026

La traditionnelle **galette**  aura lieu **le matin du samedi 10 janvier 2026**, et sera **précédée d'une sortie running**.

 **Rendez-vous : 8h45**

 **Départ : 9h depuis la Charpenterie**

 **Parcours nouveau pour changer de la plaine**

 **Inscription sur Sport Région ouverte**

Une belle occasion de partager un moment convivial et gourmand entre tortues.

Mode d'adhésion – Rappel du bureau

Chaque année, notre belle asso fait le plein d'adhérents dès le mois de septembre.

Au cours de l'année, nous recevons également **régulièrement des demandes d'adhésion**, provenant soit de **candidatures extérieures**, soit de **recommandations de tortues**.

Le bureau rappelle qu'il a été décidé de limiter le nombre d'adhésions sportives à environ 150 et que le règlement prévoit une inscription en début de saison.

Ceci dans l'objectif de :

- **Garder l'esprit associatif** avec une asso à taille humaine afin de préserver la convivialité
- **Réduire les contraintes administratives** pour le bureau.

Trail fédérateur d'Ozon

La Foulée propose à ses membres de participer à ce trail fédérateur.

 Date : 8 mars 2026

Jurassic Trail – 30 km / 900 m D+ – Départ 8h00

Trail d'Ozon – 20 km / 500 m D+ – Départ 8h45

10 km nature – 10 km / 76 m D+ – Départ 9h15

Course pour tous – 5 km / 36 m D+ – Départ 9h30

Une belle occasion de représenter la LFM et de profiter des sentiers dans une ambiance conviviale 

Challenge Tortues Jaunes et Tortues Roses – Nouvelle catégorie

Le bureau propose de **créer un nouveau type de récompense**. Basée sur les points de la formule initiale, la nouvelle catégorie récompensera les plus courtes distances **0 à 30 km** (distance corrigée avec le dénivelé).

Les conditions pour la tortues Jaunes et Roses sont précisées comme évoqué lors de l'AG, à savoir :

-  Il faut **courir sous le nom de la Foulée** lorsque l'organisateur permet de l'indiquer.
-  Être **inscrit dans le tableau de suivi avant le jour de la course**.
-  Maximum **3 récompenses dans la vie de la Foulée**.

Il y aura désormais **deux catégories** :

1. Toutes distances
2. Courtes distances

 Le **règlement complet** sera publié prochainement sur le **site de la Foulée**.

Prochaine réunion

La **prochaine réunion** aura lieu le **13 janvier 2026 à 20h**.