



Bonjour à tous et à tous

La voici, la voilà, la newsletter bilan du Téléthon.

Je vous remercie de votre participation à cette nouvelle édition du téléthon à la fois pour l'organisation, la course, l'animation, l'ambiance générale et la performance !

Nous avons battu le record ! 596 km pour les coureurs et marcheurs. 65 km pour les cyclistes mais ce résultat est à majorer car Michaël s'est vu inscrire 10 tours pour son résultat alors qu'il en a fait 42 mais il n'a pas osé le dire ! Restons sur ces bases de 596 et 65 pour les records de l'année prochaine.

Après avoir discuté avec certains d'entre vous, voici le bilan qui se dégage.

#### **Le parcours :**

Il a été apprécié par tous ceux avec qui j'ai discuté. En effet courir dans les rues éclairées, se croiser au milieu du parcours était motivant et on se sentait moins seul(e).

La proposition de faire le parcours en vélo a été très bon car elle a permis de toucher des personnes qui ne seraient pas venues pour courir.

Regrettez-vous le fait de ne pas courir en équipe et donc de ne pas se relayer comme cela se faisait auparavant ? C'est une remarque qui a été faite.

#### **La musique :**

Les clochettes et cloches sont à renouveler.

Il a manqué de musique ou d'encouragements par micro pour les coureurs et marcheurs lorsqu'ils passaient près du chai. Mea culpa, l'APE m'avait proposé de me prêter leur sono. Mais n'ayant entendu aucune musique dans l'après-midi j'ai cru que l'association n'en avait pas. Je n'ai donc pas demandé à sa présidente. Grave erreur ! La sono était là mais a été rangée à la fin des animations proposées par l'APE. L'année prochaine je ferai autrement.

#### **Le lieu de rassemblement :**

Le chai est un endroit qui semble petit. Ne pouvant agrandir la surface, il faudra revoir pour une éventuelle nouvelle édition la disposition des tables, du stockage de nos sacs et du matériel des autres associations (petites tables et chaises). Certains participants autres que les adhérents n'ont pas osé entrer pour se restaurer. Il faudra peut-être prévoir un barnum extérieur avec de la soupe, des boissons chaudes et froides disposés pour tous.

#### **Le bilan chiffré :**

Au total 56 sportifs ont participé dont 7 cyclistes. Nous étions 14 de l'association. 75% des participants sont donc des amis, de la famille, des connaissances ou des riverains qui ont vu que l'activité se passait à cet endroit et qui ont pris part à la manifestation.

Martine, Marie et Corinne ont tenu le secrétariat. Merci à elles.

4 litres de soupe ont été bus, autant d'eau et de soda, un peu plus de vin !

Charcuterie, quiches, pains, compotes, riz au lait, gâteaux, fruits... en nombre plus que suffisant !

Notre compteur s'est affolé puisque nous avons couru ou marché : 140 km.

Mercredi nous reparlerons ce bilan et vous pourrez apporter toutes vos remarques et propositions pour une éventuelle nouvelle édition.

Je conclurai en écrivant que le bilan est très positif.

Mercredi je vous propose le programme suivant :

Courir sur une partie du parcours des foulées. Nous pourrons partir du gymnase et passer dans le parc. Puis direction la rue du Marais et le parcours des foulées. Pour ceux qui souhaitent faire un tour retour au gymnase après la fontaine. Pour les autres un deuxième tour est possible au niveau du timing mais il faudra ne pas trop trainer car un peu de gainage et des étirements sont souhaitables.

Les marcheurs peuvent faire une partie de la partie du parcours des foulées ou la totalité ou autre chose!! A eux de voir.

Ceux qui veulent faire beaucoup d'abdominaux géreront leur temps d'échauffement afin d'avoir une séance de renforcement musculaire optimale !

N'oubliez pas votre gilet jaune si possible et votre lampe frontale, indispensable.

Bonne semaine à toutes et à tous. A mercredi.

Nathalie