**CAES DU CNRS**

**SERAS (Section Régionale d'Activité Spécifique) : Course à pied**

**1, place Aristide BRIAND 92195 MEUDON**

**Contacts : Véronique MEYER 0 145 075 040**

[cif@cnrs-bellevue.fr](http://webmail1p.orange.fr/webmail/fr_FR/read.html?FOLDER=SF_TRASH&IDMSG=4739&check=&SORTBY=1) http://serascapidf.cnrs.fr/

***Objectifs:***

*Proposer aux agents du CNRS, à leur famille et, plus largement aux collègues de laboratoire et amis, des activités sportives de pratiquer la course à pied sur toutes les distances, à allure libre (Course sur stade, Cross, Corridas, Courses sur route, Courses montagnes, Courses vertes, Trails….). Solidarité, envie et humour pour ce qui concerne l'état d'esprit accompagnent les bienfaits de la course là pied.(le poids, La masse musculaire, les os, la santé, la confiance et la modestie...) Pour participer à nos activités, il est d'abord nécessaire d'****adhérer*** *à la SERAS Course à pied (20€ par an) en remplissant un* [*bulletin d'inscription*](http://cafrsf.free.fr/admin/centerI.html)*. L'assemblée générale a lieu tous les ans en fin d’année afin de faire le bilan de l'année écoulée et de définir les perspectives de la saison 2015. Un nouveau bureau a été élu pour 3 ans Elle a lieu en partenariat avec la Seras Randonnées qui tient également son AG le même jour. Un repas festif clôt les A.G..*

**COMPTE RENDU de l'Assemblée générale annuelle SERAS Course à pied**

**Le vendredi 12/12/2014 à MEUDON. (18h00)**

**13 Présents :**

Abdel ABCHICHE, Jeff ALEXANDRE, Nadir AMAROUCHE, Jean-Michel BETTON, Bernard BRIENT, Charles DELEGLISE, Jacky DELEGLISE, Yannick FITAMANT, Frank GUIMONET, Hervé LEFEVRE, Olivier NORCA, Jean-Christophe SAMAKE, Christelle SALLES

**12 adhérents(tes) ont donné leur pouvoirs.**

Secrétaire de séance B. BRIENT

**Ordre du jour :**

* Rapport moral - Bilan des courses 2014
* Point financier
* Point sur le site internet
* Projets et objectifs 2015
* Election du bureau 2015/2018
* Questions diverses

L'ancien bureau a été élu pour 3 ans en 2011.

Président : Jean-Christophe SAMAKE

Trésorier : Frank GUIMONET (+ animation des courses)

Secrétaire: Nacira OUALLI

Secrétaire Adjoint : Bernard BRIENT

**RAPPORT MORAL  ET BILLAN DES COURSES 2014 (JCS)**

Pour 2014 nous sommes 30 adhérents avec toujours plus de féminines (9). En 2012 nous étions 22 adhérents et 25 en 2013.La SERAS CAP est donc toujours en nette progression.

Nous avons participé à 28 courses en 2014 pour 106 dossards.

Il faut noter également la participation de la SERAS Course à Pied aux cross inter labos.

Le 15 janvier 2015 se déroulera la 42ème édition du Cross de l'Observatoire de Meudon organisé par la SERAS en collaboration avec le CESOP de l’observatoire.

Cette année, il y a eu Plusieurs grosses sorties en ile de France avec le trail de Josas(9 participants) , Le Castor Fou(9 participants),la corrida de Thiais(12 participants).

Le premier week-end course à pied était pour le marathon du lac d’Annecy avec 5 coureurs.

La SERAS a largement répondu présente avec 13 inscrits pour le trail du Viaduc de Millau dans le cadre de la ronde des SEMI 2014 organisée par le CAES Midi-Pyrénées.

 Le Trail du Morbihan a également été un moment fort avec au choix. 36,56,87 et 177km .Nous étions 9 à participer à ce w-e course à pied.

Les inscriptions et le paiement des courses passent de plus en plus par internet. Ce mode de paiement est incompatible avec le fonctionnement du CAES, et complique notre fonctionnement. Mais le CAES semble réfléchir a une solution… (e-card ???)

Les courses qui demandent un cout élevé à l’inscription (marathon de paris, ect…) sont évitées. Elles feront l'objet d'un compromis financier ou les participants auront une part de subvention financière plafonnée à 30 ou 40%.

**N’hésitez pas à raconter votre course, vos sensations et à faire des photos afin d’alimenter le site de la SERAS**

**Le blog SERAS Course à pied (http://serascapidf.cnrs.fr/) est opérationnel et fonctionne très bien grâce à Yannick (merci). Nous réfléchissons à un forum de discussion, en évitant les "dérives.**

**D’autre rubriques seront prochainement créées (record du club, de l’année 10,21 et 42km…)**

**La Course de l'heure n'est plus à la mode et a du être annulée faute d’inscrits en 2014. Elle n'aura pas lieu en 2015**.

**RAPPORT FINANCIER: (F.G.)**

C'est un tableau de FG réaménagé en présentation.

Il reste en caisse 297€. Nous envisageons de préinscrire pour les courses du premier trimestre 2015, pour un montant de 170€. Le bilan exact sera de 127 € en caisse au 31/12/2014.

Il est envisagé de faire demande de subvention de 1900€ pour 2015, et de compléter en fin d'année si nécessaire avec 400 à 500€.

Dans le cas des courses d'un cout élevé à l'inscription, un plafond de paiement sera établi. le complément sera versé par le coureur.

**2) PAIEMENT des inscriptions en ligne.**

Le CAES réfléchi et ne propose pas de solutions. Pour le moment il faut qu’un adhérent inscrive les participants avec sa CB personnelle. La SERAS le rembourse ensuite par chèque. En général il n’y

pas beaucoup de volontaire pour avancer la somme (somme qui peut être importante suivant le Nbre de participants



Extrait Document comptable F.G.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Cout Cotis** | **Participants****\*\*\*** | **2014** | **2013** | **2012** |
| Subvention Accordée |  |  | **1900** |  |  |
| Subvention Supplément |  |  | **400** |  |  |
| TOTALSubventions |  |  | **2300** | 2500 | 1500 |
| Cotisation | 20€ | 30 | **600** | 500 | 400 |
| TOTAL Budget |  |  | **2900** | 3000 | 1900 |
| Dépenses 2014 |  |  | **2603** |  |  |
| Reste |  |  | **296** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Montant totalSubventionné |  |  | **2603** | 2935.65 | 1840.78 |
| Sans Cross ni coupes |  |  | **2337** | 2261.65 | 1753.78 |
| Nb Participations |  |  | **112** | 92 | 93 |
| Moyenne km |  |  | **19.32 km** |  |  |
| Prix au km |  |  | **1.38 €** | 1.13 | 0.77 |
|  |  |  |  |  |  |

\*\*\* 25 participants en 2013, 22 en 2012

**PERSPECTIVES ET OBJECTIFS 2015**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **COURSE** | **DATE** | **DISTANCE** | **NOTES** | **INSCRITS** |
| Cross de l'Observatoire | 15/01 | 6.5 km |  | **Sur place** |
| 10 km du 14ème | 25/01 | 10 km |  |  |
| Foulées de Malakoff | 31/01 | 5 + 10 |  |  |
| Cross de la Sablière  | 01/02 | 10 km |  | **CD,**  |
| Foulées de Charenton  | 15/02 | 5+15 km |  | **BB,** |
| Semi marathon des Lions | 15/02 | 21.0975 km |  |  |
| Course verte des 3 Pignons | 01/03 | 21 km |  | **CD,** |
| Semi de Rambouillet | 08/03 | 21.0975 km |  | **AR,CLB,BG, PL** |
| Trail Auffargis | 15/03 | 30km, 900mD |  | **ON,FG, JCS,BB** |
| Semi Val de Marne | 15/03 | 21.0975 |  |  |
| Ecotrail de paris | 21/03 | 30+50+80 km | Prise à 40% |  |
| Foulées du Tertre | 21/03 | 10 km | Proposées par AA |  |
| Les Arcades de l'Aqueduc | 29/03 | 11+23 km |  | **CD** |
| Trail Tulle Brive | 12/04 | 13+25+44km 1022D |  | **JMB, BB, FH, Nathalie** |
| Trail de Josas | 12/04 | 20+35+50km  |  |  |
| Le Lièvre et la Tortue | 12/04 | 12+23+42 km |  |  |
| Foulées Meudonaises | 12/04 | 10 km |  |  |
| Marathon de Sénart | 01/05 | 10+42.195 |  |  |
| Trail du Muguet | 01/05 | 23.4 km |  |  |
| Semi marathon du Cap Ferret | 08/05 | 21.0975 | Ronde des Semi  | **Sortie CAES-National** |
| Course du Sanglier | 08/05 | 12+21km |  |  |
| Trail des cerfs | 17/05 | 20+35+50km  |  |  |
| Foulées Verte de Clamart | 17/05 | 15 km |  |  |
| L'Orcéenne (Orsay) | 31/05 | 15 km |  |  |
| Le Castor Fou | 13/06 | 12+24 km |  |  |
| Trail en Aubrac (Lozère) | 21/06 | 8+13+18+27+42+55 km |  | **Sortie SERAS** |
| QRBC (Viroflay) | 06/09 | 12+20km |  |  |
| Trail des 7 hameaux | 18/10 | 14+27km |  |  |
| Corrida de Thiais | 29/11 | 10 km |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

C'est une compilation des demandes ou pour 2015 les propositions sont foisons et font parfois doublons.

On cherche une course relais de préférence à l'automne 2015 ???

Nous sommes toujours partants pour un marathon hors frontière Lisbonne, Dublin, Athènes, Porto, et à l'automne Orléans …..

**Quelques bons plans sont déjà proposés (FG):**

Cette année se place au massif Central avec l’Aubrac, et en Gironde avec la Ronde des semi ou nous serons nombreux (12 intéressés actuellement)

Le marathon de Printemps choisi sera **Sénart le 1er mai.**

Pas de sortie programmée au-delà des frontières pour le moment.

**QUESTIONS DIVERSES.**

**Joëlle PERARD demande si la SERAS peut subventionner la marche nordiques qui est une discipline souvent proposée sur les courses auxquelles la SERAS participe ?**

 Les marches nordiques sont issues des compétiteurs de ski nordique qui pratique durant l'été avec des bâtons. C'est un palliatif de la course à pied moins contraignant pour les articulations. Il faut un apprentissage technique pour solliciter le corps entier.

**Nous sommes unanimement favorables à cette requête**.

**Fin de l'AG à 19h45. Les 2 SERAS (Course à pied et Randonnées) se sont regroupées et retrouvées autour d'un repas après les assemblées générales.**

**ELECTION DU BUREAU DE LA SERAS COURSE A PIED.**

**Le nouveau bureau a été est élu a l’unanimité pour 3 ans de 2015 à 2018.**

**Président : Jean-Christophe SAMAKE**

**Trésorier : Frank GUIMONET (+ animation des courses)**

**Secrétaire: Bernard BRIENT**

**Secrétaire adjoint "Webmaster" : Yannick FITAMANT**

-