



# Projet sportif 2024-2028

## 1. Description de l'association

### ○ Les valeurs qui nous rassemblent

Le Running club Bourgoin-Jallieu est une association sportive loi 1901 créée le 19 août 2020 visant à organiser et développer la pratique de l'athlétisme. Son siège social se situe à Bourgoin-Jallieu au 26T impasse de Charges.

L'esprit du club est animé par des valeurs fortes : la passion de la course à pied bien sûr mais aussi l'esprit d'équipe et la convivialité que l'on retrouve à chaque entraînement mais aussi lors de sorties de groupe régulières le week-end.

Chacune et chacun y trouve ce qui lui convient au RCBJ : se maintenir en forme, se faire plaisir en groupe, progresser, atteindre des objectifs personnels en préparant des courses sur route, nature et des trails.

Nous sommes particulièrement sensibles au développement du sport, aux vertus du monde sportif amateur, avec une structure reposant sur un tissu de bénévoles.

Chacun doit pouvoir trouver au club un épanouissement dans sa pratique sportive en mode loisir ou en compétition. Tout est mis en œuvre pour détecter les potentiels, aider jeune ou moins jeune à progresser dans sa pratique et s'épanouir tant sportivement que sur le plan personnel.

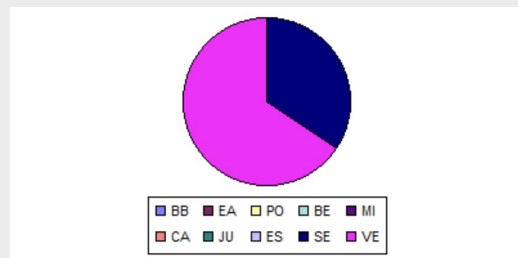
### ○ Les ressources humaines

#### ■ L'effectif

Le RCBJ ouvre ses portes aux catégories allant de cadet à master et compte 73 licenciés : 36 hommes et 37 femmes, 25 séniors et 48 masters. 16 d'entre eux ont une licence compétition.

L'effectif augmente d'environ 30% chaque année. Il est maintenant le club du Nord Isère affilié à la FFA avec le plus grand nombre de coureurs hors stade.

EFFECTIF SAISON 2024			
Catégorie	Masculin	Féminin	Total
U7	0	0	0
U10	0	0	0
U12	0	0	0
U14	0	0	0
U16	0	0	0
U18	0	0	0
U20	0	0	0
U23	0	0	0
SENIOR	9	16	25
MASTER	27	21	48
			10
<b>Total Saison 2024 :</b>	36	37	73



- Le bureau du club se compose de 7 personnes.

Les trois dirigeants :

- présidente : Alexandra Marteau
- secrétaire : Laurent Péculier
- trésorier : Cyrille Domergue

ainsi que : Jordan Inard, Romain Colliat, Olivier Rousseau et Pierre-Luc Bernard.

Laurent Péculier est l'entraîneur principal, il est diplômé 1er degré hors stade. Cyrille Domergue et Alexandra Marteau (en cours de formation diplômante) le secondent pour animer les séances.

- La communication

Il s'agit de l'une de nos priorités.

Au sein du club, nous disposons d'un groupe Whatsapp RCBJ qui permet de donner rapidement des informations au groupe entier.

La communication par mail est utilisée pour des informations plus formelles.

Le site internet avec notamment : les entraînements et les séances de PPG, les participations aux courses, les sorties du week-end dans le forum de discussions et les résultats.

Vers l'extérieur, Instagram et Facebook avec une publication hebdomadaire renvoyée sur le fil de discussion de la page du site.

Chaque année, au mois de janvier, a lieu l'assemblée générale du club. C'est un moment privilégié pour communiquer et échanger.

- Des athlètes performants

Le RCBJ compte plusieurs athlètes aux indices de performance ITRA très élevés : Anthony Mauger 782, Jordan Inard 774, Jeremy Erisson 749, ce qui équivaut à un niveau national.

Ces mêmes athlètes sont qualifiés pour les championnats de France de trail court et du 10 km.

Les féminines ne sont pas en reste puisqu'Elodie Armanet est qualifiée pour les championnats de France de marathon avec Jordan Inard, Caroline Giroux aux championnats de France du 10 km.

Parmi nous, pas moins de 7 coureurs se sont qualifiés à la demi-finale AURA des

championnats de France de cross-country.

Nous comptons également plusieurs ultra-trailers avec participation à des courses que l'on ne présente plus comme l'UTMB.

- L'activité du club
  - les entraînements : 3 à 4 séances par semaine

Ils sont variés, équilibrés, adaptés aux enjeux du groupe et travaillent tous les aspects de la course à pied.

<b><u>lundi 18h30 Gymnase Pierre Folliet</u></b> Séance endurance et PPG
<b><u>Mercredi 18h30 Gymnase Pierre Folliet</u></b> Séance Spécifique
<b><u>Vendredi 18h30 Gymnase Pierre Folliet</u></b> Séance Spécifique
<b><u>Dimanche horaire variable rdv variable</u></b> Sortie Longue

Nous tenons à proposer, systématiquement tous les lundis, ainsi qu'au cœur de certaines séances du renforcement musculaire. Les exercices de renforcement musculaire permettent de gagner en force et en gainage. La foulée est alors plus économe et le risque de blessure est limité. Le club s'est doté de matériel spécifique et sait également utiliser les installations urbaines.

En complément de ces séances de courses à pied, nous proposons plusieurs fois par an des sorties VTT ou vélo de route.

- Le test VMA

Nous faisons passer à nos coureurs un test VMA qui sert de base pour évaluer les allures et les objectifs de chacun

- Pour nos adhérents, nous organisons chaque année un week-end trail et un week-end choc.

Le week-end trail consiste à travailler les composantes du trail : côtes, descentes, utilisation des bâtons, sortie longue en montagne...

Le week-end choc consiste à enchaîner deux sorties longues en montagne afin de préparer des trails longs, des ultras. Il permet également de tester notre matériel, notre alimentation.

Ce sont des moments extrêmement sympathiques de convivialité, de bonne-humeur, d'entraide...

- Nous organisons une course : Le Moon Trail qui a lieu début octobre au départ de Maubec (38).

Trois formats sont proposés :



- Nous ouvrons les portes du club chaque année dans le cadre du Sportez-vous bien en partenariat avec la mairie de Bourgoin-Jallieu et du Run2K pour faire découvrir à tous notre club et la pratique de la course à pied.



- Les ressources matérielles

- économiques

Nos principales ressources viennent des cotisations des adhérents.

Deux types d'adhésions sont en place: l'adhésion standard et le mécénat.

Les tarifs de l'adhésion standard sont : 100 € pour une licence loisir et 140 € pour une licence compétition.

Avec le mécénat, la somme versée au club est plus importante mais elle se compose d'une adhésion plus faible permettant de couvrir la prise de licence (environ 50 € pour une licence loisir et 90 € pour une licence compétition) et d'un don de 100 € minimum. Ce don étant déductible d'impôts à 66%, la licence loisir revient à 84 € et la licence compétition à 124€ pour un don de 100€. Le mécénat permet à la fois au club d'avoir une plus grande rentrée d'argent et aux adhérents imposables de payer moins cher l'adhésion.

Nous bénéficions également de dons spontanés ou résultant d'appels à projets.

- matérielles

La Mairie de Bourgoin-Jallieu nous donne accès aux sanitaires et vestiaires du gymnase Pierre Folliet ainsi qu'à une salle de réunion tous les deuxièmes jeudis de chaque mois.

Nous disposons de matériels pour mettre en place les séances de PPG : tapis, haltères, gilets lestés, cordes à sauter, élastiques, médecine-balls, plots

- La place du club dans son environnement en terme de forces et de faiblesses

Notre environnement immédiat est propice à la pratique de la course à pied : parcours en ville, sorties nature ou trail, séances de côtes, d'escaliers, tout est accessible depuis notre lieu de rendez-vous.

Notre club est ouvert au partenariat et nous le montrons avec notre participation au challenge R2TNI (Running & trail tour Nord-Isère). Le R2TNI a pour but de valoriser les courses du territoire, de les développer, de fidéliser au maximum les coureurs participant à ces courses, de créer une dynamique et un réseau entre les clubs et associations (harmoniser le calendrier pour éviter les chevauchements de dates, échange d'idées, de moyens matériels, logistiques et humains)

Nous déplorons toutefois le refus de la part de la Mairie de nous autoriser l'accès à la piste du stade Antonin Berliat. Cela nous permettrait de gérer plus facilement l'hétérogénéité, de faciliter la pratique aux débutants et de développer les capacités athlétiques du reste du groupe.

## 2. Nos objectifs de développement

- Les besoins auxquels nous souhaitons répondre

Nous souhaitons répondre aux besoins d'avoir davantage d'entraîneurs. En effet, le groupe grossit, devient très hétérogène. Le club est ouvert à financer des formations pour les personnes désireuses de s'investir.

Nous avons également besoin d'accéder à la piste Antonin Berliat comme évoqué plus haut.

- Ce que nous visons pour notre association

Nous visons une association ouverte sur l'extérieur pour faire découvrir et promouvoir la pratique de la course à pied loisir ou en compétition, capable de gérer l'augmentation continue du nombre d'adhérents en leur proposant des entraînements adaptés quel que soit leur niveau de pratique.

Une association forte financièrement qui prend en charge les formations des dirigeants et des

entraîneurs, qui finance en grande partie ses manifestations pour permettre à tous d'y participer tout en proposant des tarifs d'adhésion relativement bas.

Nous espérons avoir au moins un créneau par semaine pour pouvoir utiliser le piste.

Le club a la volonté d'obtenir la labellisation UTMB ou ITRA qui aurait un coût compris entre 80 et 100€.

Il vise à pérenniser l'organisation du Moon Trail qui est l'une des seules courses trail avec un D+ important dans le Nord-Isère.

### 3. La mise en œuvre des actions

L'objectif est bien d'ouvrir la pratique du sport à tous et toutes à partir de la catégorie cadet. Nous avons le souhait d'être l'un des acteurs de la cohésion sociale et d'oeuvrer main dans la main avec la mairie et la FFA.

Le succès du running / trail doivent nous permettre d'accueillir et encadrer les nouveaux pratiquants. Nous devons nous structurer et former nos entraîneurs.

Il est également vital de faire vivre et évoluer nos manifestations tout en restant attachés à l'esprit associatif.

Le projet de club est nécessaire, c'est une base de référence sur laquelle le comité directeur élu s'appuiera pour maintenir et développer le club. Sans être exhaustif, il raconte ainsi une petite histoire du club et s'attache à être dans la continuité de ce qui a été réalisé ces dernières années, tout en cherchant à se développer pour être en phase avec l'évolution sociétale.