

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Le Mot du Président

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



SOMMAIRE

- Le Mot du Président
- Bilan de l'année avec présentation du travail des différentes commissions :
 - **Commission Adhérents** :
 - Présentation
 - Point sur les entraînements
 - **Commission Communication** :
 - Communication Externe
 - Communication Interne
 - **Commission Animations** :
 - XXXX
 - Projets à venir
- Le Trail
- Finances
- Approbation des bilans: Activités et Financier, montant adhésion
- Renouvellement du bureau
- La Parole est aux Adhérents
- Conclusion

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Commission Adhérents

Commission ADHERENTS, c'est nous !

Vous nous avez reconnus ???!

Valérie LE GROS



Margaux JANNES



Jacques LARZUL

Loïg PLOUGASTEL



Vincent LEBORGNE



Philippe EMIG



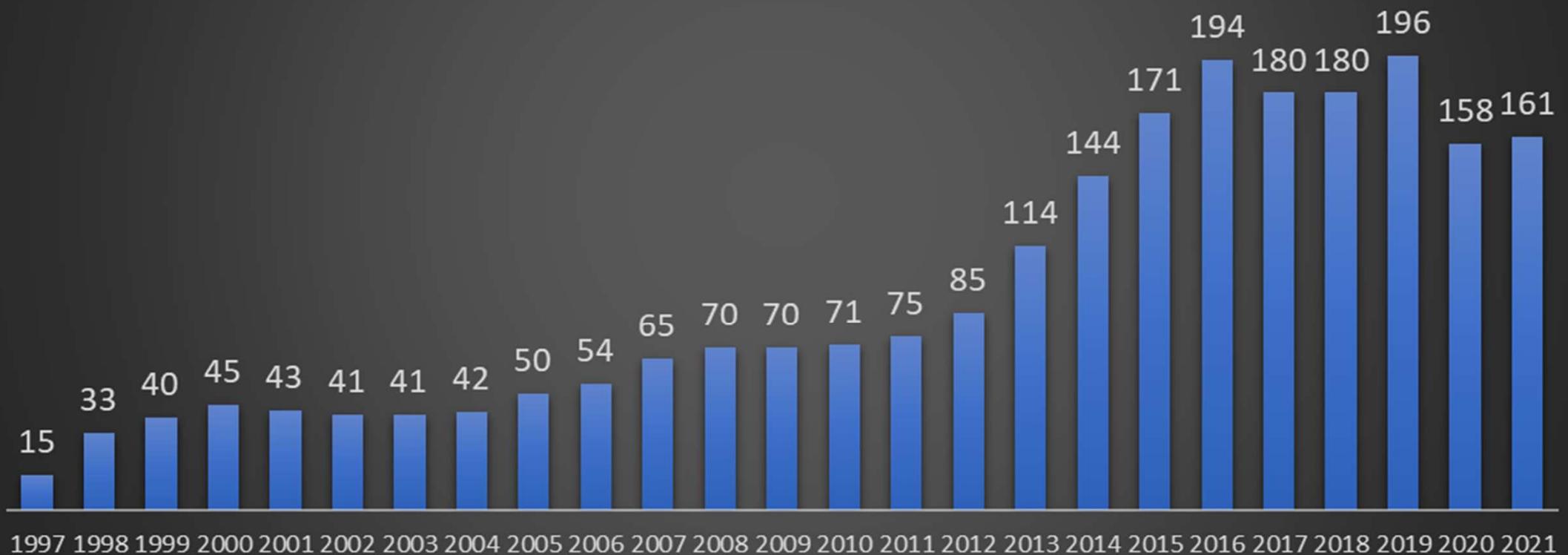
Dominique GOURLAOUEN

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Evolution du nombre d'adhérents

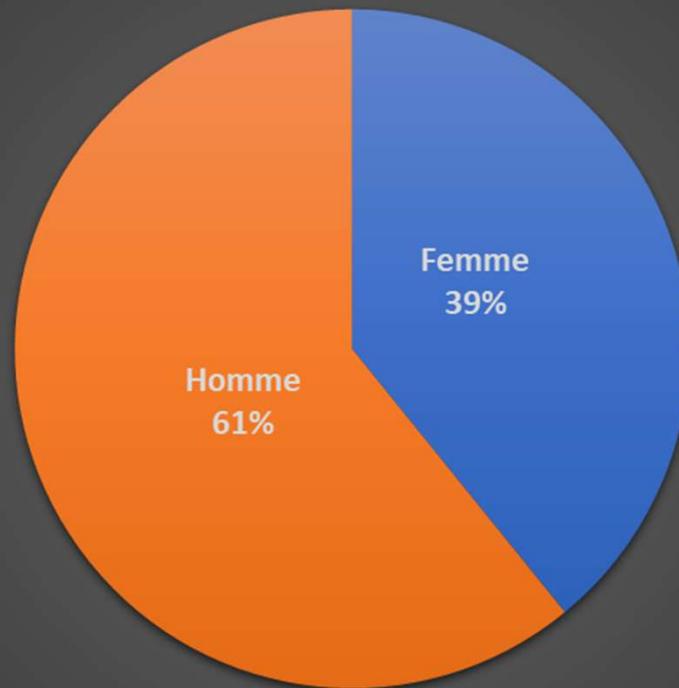


Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Repartition Femmes Hommes



Femme	63
Homme	98
Total général	161

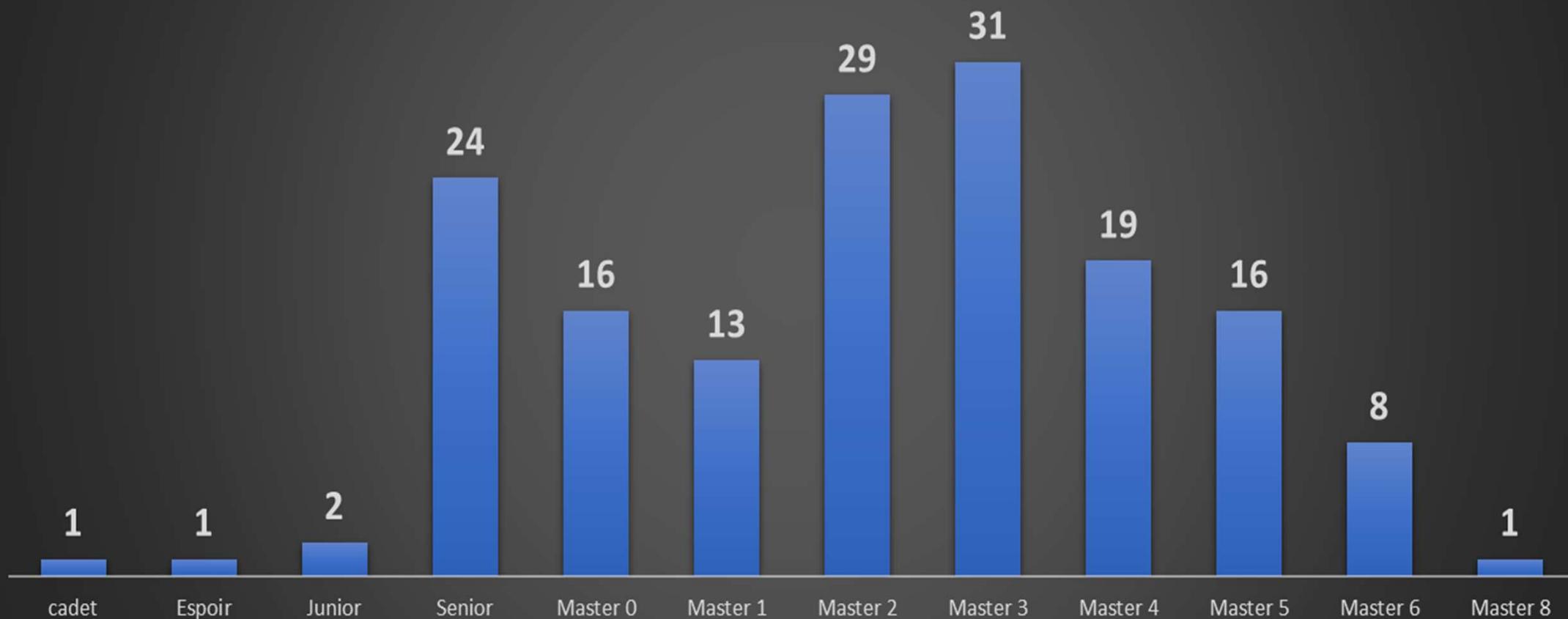
■ Femme ■ Homme

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Répartition par catégorie

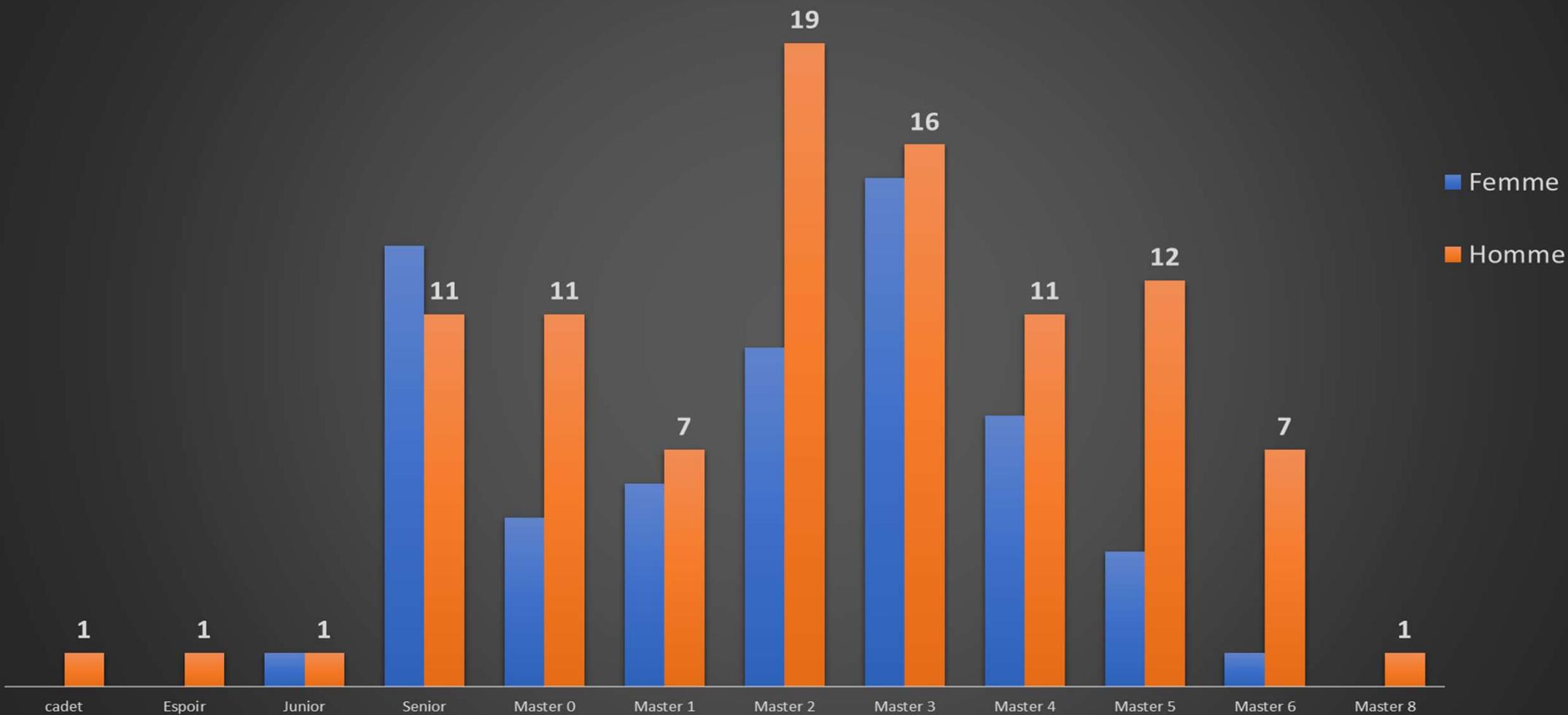


Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Répartition des genres par catégorie



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Qu'est-ce qu'on fait ?

➤ Gestion des adhésions en ligne

- Coordonnées
- Certificats médicaux
- Photos

➤ Nouvelles tenues du club 2019

- Gilet jaune
- Nouveau maillot
- Veste chaude

➤ 2020-2021

- Remboursement des adhésions



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Qu'est-ce qu'on fait ?

- Gestion des plannings semestriels des entrainements et des activités
- Modifications des statuts et mise à jour du règlement intérieur adhesions.qfl@gmail.com
- Gestion des demandes diverses des adhérents par mail
- Trousse de secours au Braden
 - 1 principale
 - 2 troussees bananes



	HEURE	PERIODE DE L'ANNEE	LIEU DE RDV	TYPE D'ENTRAINEMENT	DUREE DE LA SEANCE	COACH	NOMBRE DE PERSONNES EN MOYENNE
Lundi	9H00	Toute l'année	Maison du Braden	Endurance foncier « footing »	1h00	Angélique	4-5
Mardi		Toute l'année	Maison du Braden	Joggeur loisir débutant ou peu expérimenté	1h00	Jacques L	15-20
Mardi	18h30	Toute l'année	Maison du Braden	Endurance 9-10km/h foncier « footing plus lent »	1h00	Jacques T (ou Jean-Jacques si absent)	15-20
Mardi	18h30	Toute l'année	Maison du Braden	Endurance 10-11 km/h foncier « footing »	1h00	Bruno (ou Jérôme si absent)	15
Mardi	18H30	De fin mars à fin septembre	Piste lycée Thépôt ou bois de Kéradennec ou autres	Travail en fractionné (VMA courte ou longue) sur piste ou sous bois	1h00 à 1h10	Jérôme	10-15
Jeudi	9h00	Toute l'année	Maison du Braden	Endurance 8-9 km/h foncier « footing plus lent » (Départ Carrefour)	1h00		10-15
Jeudi	18h45	Toute l'année	Maison du Braden	Endurance 8-9 km/h foncier « footing plus lent »	1h00	Denis	10-15
Jeudi	18h30	Toute l'année	Maison du Braden	Endurance 9-10 km/h foncier « footing plus lent »	1h00	Angélique	10-15
Jeudi	18h30	Toute l'année	Maison du Braden	Endurance 10-11 km/h foncier « footing »	1h00	Franck (ou Bruno si absent)	20
Jeudi	18h30	Toute l'année	Maison du Braden	Endurance foncier « footing plus rapide » (12 km/h)	1h00	Philippe (ou Jérôme si absent)	10-15
Dimanche	9h00	Toute l'année	Maison du Braden	Endurance foncier long (20 kms ou 2h00)	2h00	Selon les présents	5-10
Dimanche	9h30	Toute l'année	Maison du Braden	Endurance foncier « tous ensemble »	1h00 à 1h15	Jérôme ou celui disponible si absence	25-30



 Joggeur loisir débutant ou peu expérimenté (8-9 km/h)



 Joggeur loisir débutant ou peu expérimenté (9-10 km/h)



 Joggeur en endurance continue (10-11 km/h)



 Joggeur Confirmé (plus rapide ou plus long) recherche objectif, compétition.

Les 8 sorties extérieures et 6 rdv quimpérois délocalisés dominicaux en 2021

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Dimanche 14 Novembre	Maison du Braden	
Dimanche 21 Novembre	Maison du Braden	
Dimanche 28 Novembre	Sortie Plomelin	9h Maison du Braden ou 9h30 Eglise St Roch
Dimanche 5 Décembre	Maison du Braden	
Dimanche 12 Décembre	Maison du Braden	
Dimanche 19 Décembre	Sortie Pluguffan	9h Maison du Braden ou 9h30 Eglise Pluguffan
Dimanche 02 Janvier	Maison du Braden	
Dimanche 9 Janvier	Stade de Croas Spenn Ergué Gabéric	Galop Gueules de Bois
Dimanche 16 Janvier	Maison du Braden	Galette des Rois
Dimanche 23 Janvier	Circuit Ergué Gabéric. Départ « Grand Frais	Départ délocalisé – QUIMPER
Dimanche 30 Janvier	Sortie Port La Forêt	9h Maison du Braden ou 9h30 Port La Forêt
Dimanche 06 Février	Circuit Penvillers/Croix des Gardiens	Départ délocalisé – QUIMPER

- A venir: à définir à partir de début Février

Un point sur les entraîneurs brevetés du QFL

GURVAN : Entraîneur adjoint octobre 2018
Entraîneur 1^{er} degré hors stade depuis novembre 2018

JEROME : Entraîneur adjoint novembre 2008
Entraîneur 1^{er} degré hors stade depuis juin 2011
En cours d'obtention du niveau Entraîneur (ex 2^{ème}

degré)

Reste à passer

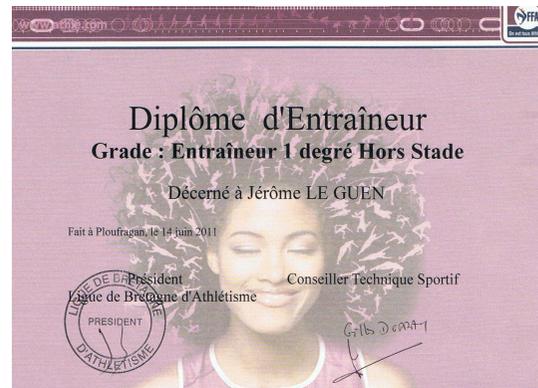
route)

5 modules de formation (4 jours) effectués.

l'examen:

- 2 dossiers à constituer (un trail et un course sur route)

-2 épreuves orales de 45 min



Quimper Footing Loisirs
La course à pied en toute convivialité



Le Renforcement Musculaire
C.A.F (cuisses/abdominaux/fessiers)
de mi Novembre à fin Mars

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



**Pas cette saison en
raison de la COVID 19**

– La séance (1h45) se compose de:

- 25 minutes d'échauffement en douceur en alternant footing, jeux et exercices à l'extérieur selon la météo
- 1h10 minutes de travail en salle :
 - renforcement musculaire des cuisses, abdominaux, fessiers, (Utilisation de lests de chevilles, bâtons, et en 2020 élastibandes)
 - la « chaise » performance saison 2018-2019
nouveau record (Gurvan Kerviel 36 min 37s le 18 Mars 2018)
- 10 minutes d'étirements avec une musique relaxante.

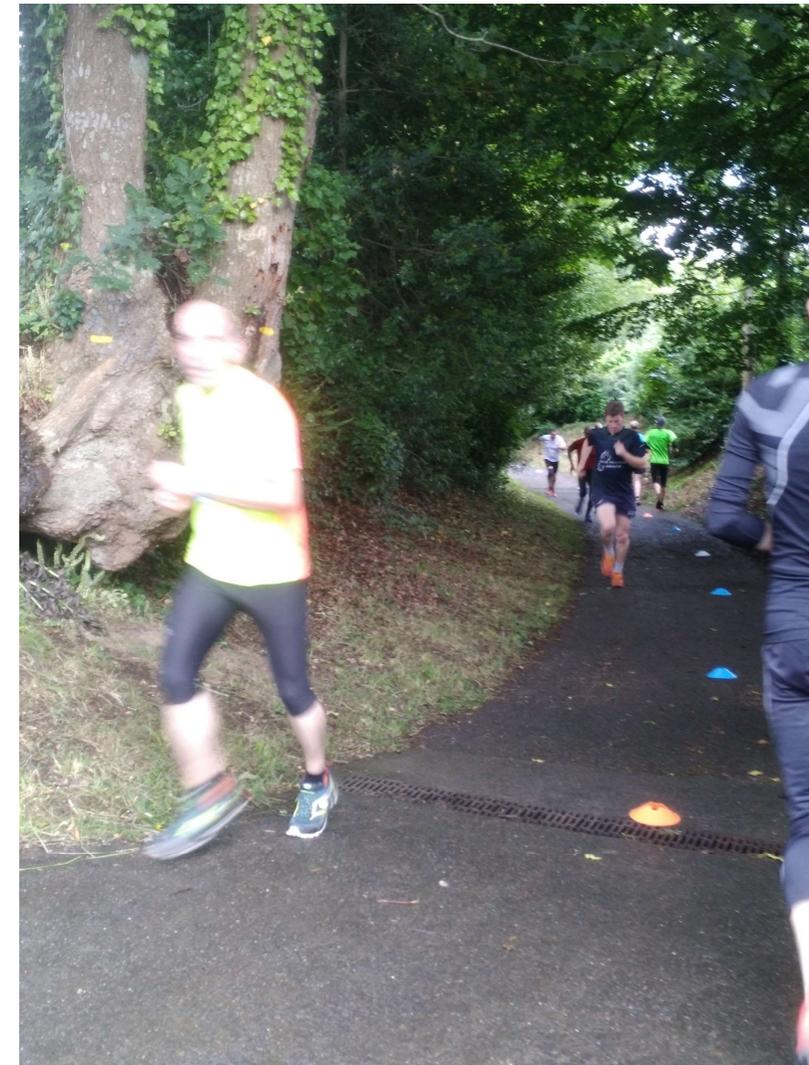
Les séances de fractionnés de fin Mars à Septembre
(selon les objectifs) -durée 1h00/1h10
le mardi soir 18h30



Lieu à définir

- Déroulement de la séance :
 - - 15 minutes d'échauffement en douceur footing léger (hors piste)
 - - 5 minutes d'échauffement plus soutenu sur la piste ou ailleurs (gammes, petits sprints...)
 - - 30 a 40 minutes de travail (30s-30s / 200 m/ 300m/ 400m / poursuite/ séances d'escaliers/ séances de côtes)
 - - 10 minutes récupération ensemble sur la piste ou en retour de séance
 - - 5 minutes d'étirements.
- Séances difficiles mais accessibles à tous (adaptées individuellement) destinées pour les personnes souhaitant améliorer leur performance ou à la recherche d'un objectif (préparation épreuve).
- Nécessité : connaître ou avoir une idée de sa VMA

Quimper Footing Loisirs
La course à pied en toute convivialité



Test VMA en mars



Selon la disponibilité de la piste

- **Intérêt:** connaître ses capacités et nécessaire pour construire un plan d'entraînement
- **Lieu :** Piste de Penvillers
- **Durée du test:** 15 à 25 min
- **Date:** non fixé pour le moment
(selon le planning des courses 2020)



Construction d'un plan d'entraînement par Gurban ou Jérôme pour préparer un objectif 10 kms - semi marathon - marathon – trail

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



PLAN D'ENTRAINEMENT TRAIL DE LA FLORA 30 kms le 29 Juin 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
1 SEMAINE 19 (du 6 au 12 Mai)	REPOS	1h05 20 min allure endura 2x15x30s-30s distance à parcourir 148 m récup sur 89m et R 1 min 15 min allure endura	1H00 allure endurance	REPOS	1H10 15 min allure endurance 4x 8'20 à allure soutenue sur parcours varié récup 1'30s 15 min allure endurance	REPOS	1H45 allure endurance	Charge de travail +
2 SEMAINE 20 (du 13 au 19 Mai)	REPOS	1H00 20 min allure endura 2x10x100m de côte suivi de 30 secondes de chaises-à chaque fois puis récup sur la descente R = 2 min 15 min allure endurance	1H05 allure endurance	REPOS ou 45 min de travail des appuis sur un circuit bois kéradenec (variation pente, direction, nature sol)	1H15 15 min allure endurance 3x 12'30s à allure soutenue sur parcours varié récup 1'30s 15 min allure endurance	REPOS	2H00 allure endurance	Charge de travail ++
3 SEMAINE 21 (du 20 au 26 Mai)	REPOS	1H00 20 min allure endura 20x200m en 41 s récup 25s sur 73m 15 min allure endura	1H10 allure endurance	REPOS	1H30 15 min allure endurance 3x 16'40s à allure soutenue sur parcours varié récup 2'00s 15 min allure endurance	REPOS	2H30 allure endurance avec 1h en sous bois sur terrain valonné par exemple bois du névet	Charge de travail +++
4 SEMAINE 22 (du 27 Mai au 2 Juin)	REPOS	1H00 20 min allure endura 2x10x100 marches (2x2) récup sur la descente R=3 min 15 min allure endurance	1H15 allure endurance	REPOS ou 45 min de travail des appuis sur un petit circuit (1km) bois kéradenec (variation pente, direction, nature sol)	1H10 allure endurance	REPOS	2h45 Rando-course sur le chemin cotier Douarnenez- Telgruc	Charge de travail ++++

VMA: 17.5 km/h

Allure endurance : 10.5 km/h (60 % VMA)

Rando-Course : Alternier marche et course en fonction du terrain de pratique en privilégiant la marche sur les parties montantes et la course tranquille sur les parties roulantes (plat ou descente)

ETIREMENTS après chaque séances

BOIRE après chaque séances et le lendemain

ENTRAINEMENT se commence et se termine toujours lentement.

Jérôme LE GUEN (entraîneur FFA Hors stade 1 er degré) tel : 06.84.93.33.00

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Commission Communication

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



COMMISSION COMMUNICATION

2 Axes de communication :

en Interne (vers les adhérents)

Site internet – Facebook – Emails

en Externe (vers le grand public)

Presse

Partenaires

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



COMMUNICATION EXTERNE

Relation médias : Articles presse
Ghislaine LE GALLOU

Photographe : réalisation PressBook pour les partenaires
Ghislaine LE GALLOU

Relation Partenaires : rencontres avec les Sponsors
Loig PLOUGASTEL



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Articles de presse

Quimper footing loisirs. Le Télégramme - mardi 3 février
21 coureurs à Marrakech



Départ de la course à pied à Marrakech le dimanche 2 février. Les coureurs du Quimper Footing Loisirs ont participé à la course à pied à Marrakech le dimanche 2 février. Les coureurs du Quimper Footing Loisirs ont participé à la course à pied à Marrakech le dimanche 2 février.

Quimper Footing Loisirs.
Quarante-trois sociétaires au trail de la Flora



Samedi, le Quimper Footing Loisirs a participé au trail de la Flora, dans les Côtes-d'Armor. Sortie sélectionnée en janvier par la majorité des adhérents. Plusieurs distances étaient proposées : 10 km, 20 km, 30 km et 10 km de marche. Au total, 43 sociétaires ont bravé la saute d'humeur du thermomètre et les dénivélés, dont 900 m pour le 30 km. « Un trail assez exigeant, mais un paysage à couper le souffle ! », avoue Margaux Jannes. Le tout s'est achevé par un repas et une soirée-concert, proposés par les organisateurs de la course.

Quimper footing loisirs. Le Télégramme - jeudi 16 mai 2019
Sortie à la Récré des 3 Curés



...décompresser en milieu de saison de course à pied, le Quimper Footing Loisirs a organisé, dimanche, une journée détente à la Récré des 3 Curés, à Millac. Une quarantaine d'adhérents ont pu profiter du parc et de ses attractions. « Bonne humeur et convivialité ont résumé cette sortie », commente Margaux Jannes, responsable de la communication au club.

Ergué-Armel
Quimper footing loisirs.
Entraînement à Loctudy

Le Télégramme - mardi 19 novembre 2019



Les adhérents du Quimper footing loisirs trouvent, à la mer, un air vivifiant. Pour la reprise des entraînements, le président, Philippe Emig a proposé, dimanche matin, à une quarantaine de coureurs de se rendre à Loctudy. En fonction de la préparation de chacun, un circuit de 10 km ou de 13 km était proposé, avec départ le long de la cote et retour par les terres... Mais collation pour tous à l'arrivée !

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



COMMUNICATION INTERNE

Site Internet

- Gestion du contenu, mise à jour des actualités :

Laetitia MONDOT

- Support Technique

Loig PLOUGASTEL

Facebook :

- Publications actualités/information

Mickaël GUILLAUME – Ghislaine LE GALLOU – Loig PLOUGASTEL

- Réponse messagerie privée

Mickaël GUILLAUME – Ghislaine LE GALLOU – Loig PLOUGASTEL

Diffusion infos par email.

Responsables de chaque commissions

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Le site internet

[Fonctionnement QFL](#) [LES BOUCLES DU STEIR](#) [Qui sommes-nous ?](#) [Actus](#) [Résultats](#) [Nous contacter](#)

[Inscriptions à l'Assemblée Générale du QFL - le 20 Novembre - OCEANIA Quimper](#)

Voyage, voyage.....

📅 4 novembre 2021 👤 laetitia

Le mois de Novembre démarre fort pour les QFL ! En effet, 9 coureurs se sont déplacés en Allemagne, où avait lieu la Röntgenlauf. 8 engagés sur le semi-marathon, et 1 sur le 105 km. Bravo à Yann Stephan qui ...

[Lire la suite →](#)

📁 Aucune catégorie ✎ Modifier

Bienvenue au QFL !

📅 27 octobre 2021 👤 laetitia

Dimanche dernier, nous nous sommes retrouvés autour d'un verre pour accueillir les nouveaux adhérents du QFL. Nous leur souhaitons la bienvenue !

[Lire la suite →](#)

📁 Aucune catégorie ✎ Modifier

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Le site internet – le menu privé

Se connecter :

Identifiant = qfl-nnn ou votre
adresse email

Mot de passe = xxxxxxxx

The screenshot shows the WordPress login interface. At the top center is the WordPress logo. Below it is a white login box with the following elements:

- A label "Identifiant ou adresse e-mail" above a text input field containing "qfl-52".
- A label "Mot de passe" above a password input field containing seven dots.
- A checkbox labeled "Se souvenir de moi" to the left of a blue "Se connecter" button.

Below the login box, there is a link "Mot de passe oublié ?" and a link "← Retour vers Quimper Footing Loisirs".

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Le site internet – le menu privé

Personnaliser 2 0 + Créer

Bonjour, Loig Plougastel

Adhésion 2021 – 2022 Zatopek Les adhérents Photos ▼ Récits Adhérents ▼ PRESS BOOK AG 2020 @TEST

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



→ accès au menu tout en haut de la page

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



La page Facebook

Les publis régulières :

Changements de lieu, rappel d'événements à venir, infos sur la vie du club

Les publis occasionnelles :

Photos d'événements, rappel d'événements à venir ...

Quimper Footing Loisirs
16 octobre, 03:15 · 🌐

📅 **Dimanche 24 octobre**

Le QFL a le plaisir de convier ses adhérents pour un pot d'accueil à la maison des associations.

🍷🍷🍷🍷🍷🍷

Ce moment de convivialité aura lieu après la sortie course du dimanche matin ou directement à 11h pour ceux ne participant pas à la sortie.

🚫 Attention pour participer à l'évènement votre pass sanitaire sera demandé

👍 3 1 partage

J'aime Commenter Partager

Quimper Footing Loisirs
15 octobre, 01:25 · 🌐

📅 Dimanche 17 octobre, 📍
Départ sous le pont de Ste Marine à 9h30.
Co-voiturage, rdv 9h à la Maison du Braden.

👍 2 commentaires

J'aime Commenter Partager

Quimper Footing Loisirs
11 octobre, 11:17 · 🌐

Bonjour à tous

Au vu des problèmes que nous rencontrons sur le site, pour les adhésions, nous vous proposons de venir ce Jeudi 14 Octobre à 18H00 à la maison du Braden, pour enregistrer votre adhésion.

Loig sera à votre disposition pour effectuer les démarches

Bien sportivement

👍 4 1 partage

J'aime Commenter Partager

Quimper Footing Loisirs est à Trail De Plomelin.
Hier, à 07:16 · Plomelin · 🌐

8 QFL engagés sur le Trail 20 km à Plomelin ce jour, 18 sur le 10 km, qui s'est transformé en 11,8 km 😊
Bravo à toutes et tous
Merci à l'organisation pour ces beaux parcours.

👍❤️ 33 2 partages

J'aime Commenter Partager

Quimper Footing Loisirs
Hier, à 07:03 · 🌐

Sortie QFL à Ste Marine ce dimanche 😊

👍 16 1 partage

J'aime Commenter Partager

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



La page Facebook

Ecrivez-nous !

- Questions diverses
- Partage d'infos
- Photos de courses ou d'évènements en lien avec la course à pieds
- ...

→ Par Messenger (via notre page, ou l'un de nous)

→ Par mail (loig.plougastel@gmail.com / ghislainele.gallou@orange.fr / mickael.guillaume56@gmail.com)



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Les emails

Informations diffusées par emails à partir des @mail

qflphotos@gmail.com

adhesionsqfl@gmail.com

animations.qfl@gmail.com

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



On recrute...

Envie de nous rejoindre ?

D'apporter ton expérience au sein d'une équipe dynamique et high tech ?

Tu es le/la bienvenu(e) ;)

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Commission Animations

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



La commission animations et sorties



La commission « Animations et sorties » se réunit environ une fois par mois pour préparer les différents événements organisés dans l'année...

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



... Et ça travaille dur !

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



2021, une année de reprise...

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Reprise des entrainements à Moustierlin le 27 juin



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Opération « crêpes » le samedi 18 septembre, en partenariat avec CARREFOUR, dans le cadre des Boucles du Cœur pour l'association « Les petits doudous »



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Le 25 septembre, cérémonie des 50 ans du comité de jumelage « Quimper-Remscheid »



Mme ASSIH, Maire de Quimper et Mr MAST-WEIZ, Maire de Remscheid



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



La KempeR'Ose à Quimper le dimanche 3 octobre



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Le pot des adhérents le 24 octobre



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Weekend à Remscheid

Les 30 & 31 octobre - 1^{er} novembre



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Un grand bravo à Yann qui termine 2^{ème} des 105 kms !

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Et pour 2022 !!!!

Nous avons déjà de nombreux projets...

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



2022, Les propositions de la commission

Sortie club weekend à
Ploërmel

Les 10 ans du club

Voyage à l'étranger à l'automne
2022

Echanges avec d'autres clubs

Autres propositions (longe côte,
ramassage de déchets, initiation
au golf, course d'orientation) ou
toute autre idée des adhérents.

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Sortie Weekend QFL en mai 2022 :

Le trail du Lac - Ploërmel



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



« Journée 10 ans du Club »

**JOYEUX
ANNIVERSAIRE**

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Voyage QFL 2022

La commission y



jour et nuit !



Nous reviendrons vers vous lors de la galette des rois.

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



**NOUS
RECRUTONS**

Tu as l'âme d'un animateur, d'un fonceur et l'envie de participer à la vie d'un club ?

Ne cherche plus, ta place est dans la Commission Animation !

PS : Si tu sais cuisiner, c'est encore mieux !

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



On ne change pas une équipe qui gagne !!!

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Le Trail

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Le Circuit

- A aujourd'hui : 10,5km
- Objectif : 12km
- Reconnaissance du circuit par le club : **Dimanche 12 Décembre**
→ Save the date !!



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Relief



- 200 mètres de dénivelé positif

La Date

- Dimanche 3 Avril – 10 Heures

On aura besoin de vous !!

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Nom de la course

- 1^{er} Choix : Ar Miling Glaz Trail – KEMPER
- 2nd Choix : Ar Meilhou Glaz Trail – KEMPER

→ Faites votre choix !

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Point Financier

BILAN: BUDGET-REALISE DU 01/01/2021 AU 31/08/2021

LIBELLE	DEPENSES		
	Réalisé	Budget	Ecart
Contribution QFL aux différentes courses)	0,00 €	3 600,00 €	3 600,00 €
Achats consommables et divers (assurance)	528,02 €	1 500,00 €	971,98 €
AG 2020	0,00 €	600,00 €	600,00 €
Rbt partiel Cotisations (COVID)	2 400,00 €	0,00 €	-2 400,00 €
Vestes			0,00 €
Gilets			0,00 €
Accueil Allemands	0,00 €	800,00 €	800,00 €
Cadeau Adhésion			0,00 €
Dons Diverses Associations	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Sorties	0,00 €	0,00 €	0,00 €
TOTAL	2 928,02 €	6 500,00 €	3 571,98 €

LIBELLE	RECETTES		
	Réalisé	Budget	Ecart
Cotisations	0,00 €	5 000,00 €	-5 000,00 €
Sponsors : Aquathys, Carrefour			0,00 €
Mairie Quimper	573,00 €	1 500,00 €	-927,00 €
Epargne	41,72 €		41,72 €
BDS 2020	0,00 €		0,00 €
Résultat (perte)			-2 313,30 €
TOTAL	614,72 €	6 500,00 €	-5 885,28 €

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Approbation des Bilans

- Activités
- Financier
- Montant de l'Adhésion

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Renouvellement du Bureau

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



La Parole est aux Adhérents

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



CONCLUSION

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité

