

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Le Mot du
Président

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



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** :
 - Présentation des activités
 - **Commission Animations** :
 - Présentation des événements de la saison passée
 - Projets à venir
- Le Trail
- Finances
- Approbation des bilans: Activités et Financier, montant adhésion
- Renouvellement du bureau
- La Parole est aux Adhérents
- Conclusion

Commission Adhérents

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité

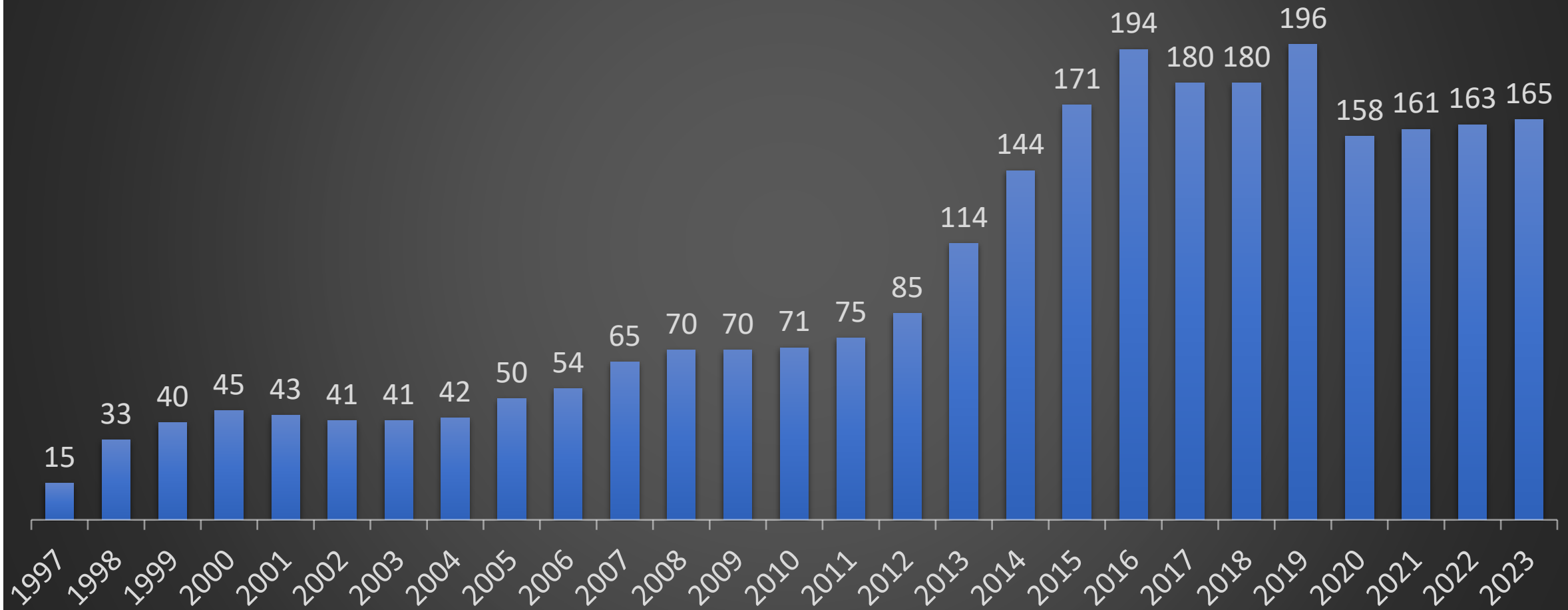


Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Evolution du nombre d'adhérents

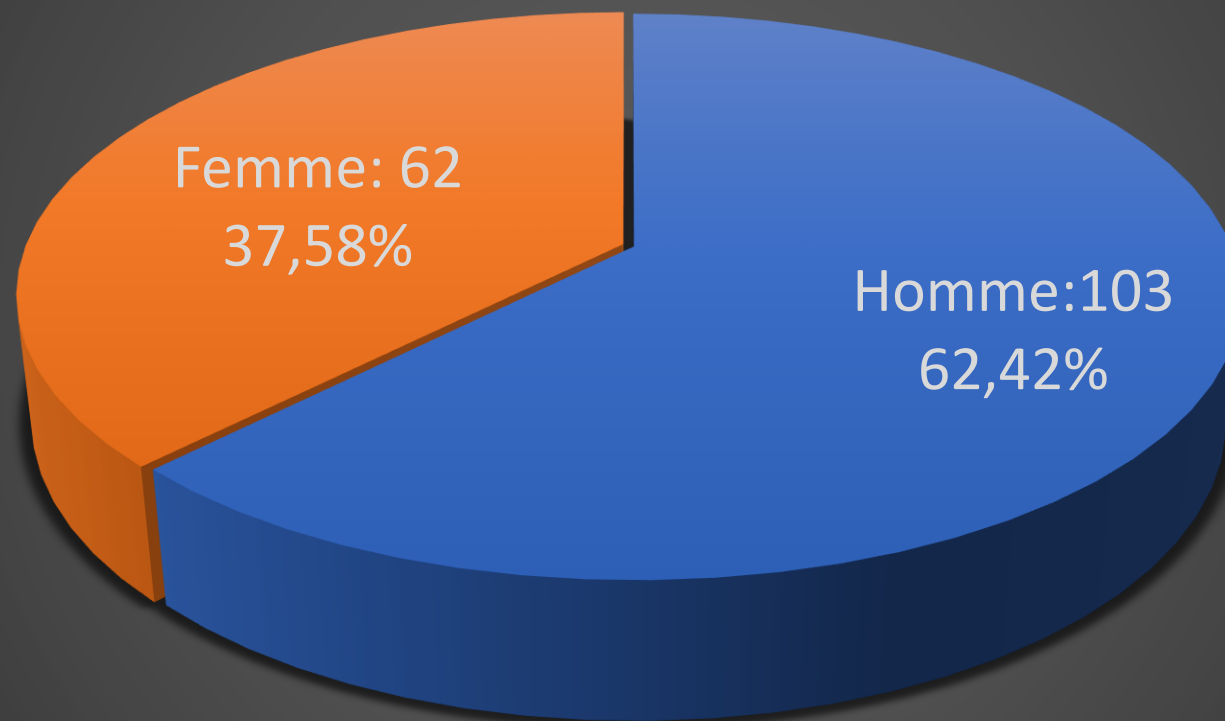


Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Répartition Homme - Femme



■ Homme ■ Femme

Quimper Footing Loisirs

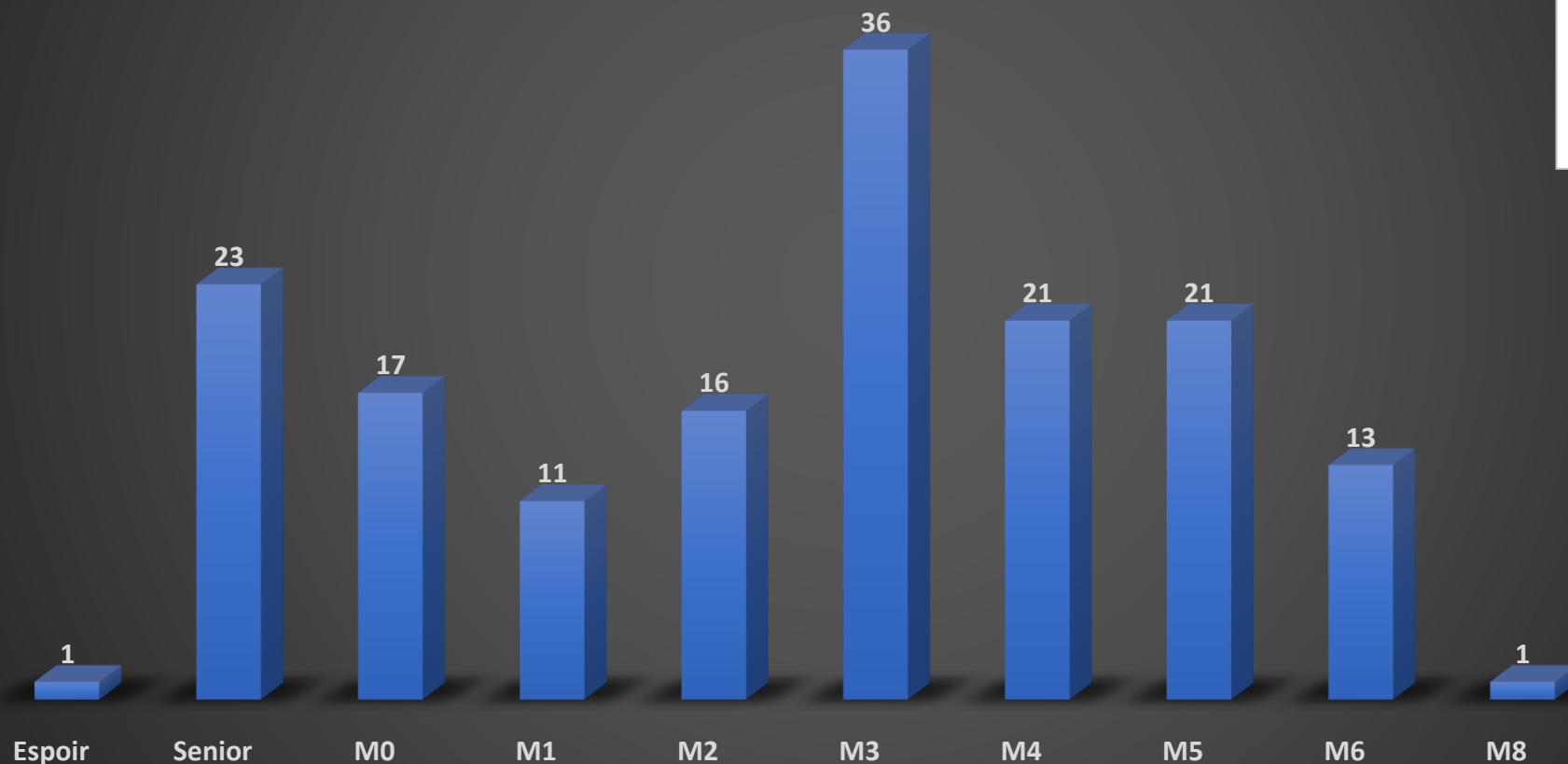
La course à pied en toute convivialité



Répartition par catégories

Categories:

19 à 20 ans Espoir
21 à 33 ans Senior
34 à 38 ans M0
39 à 43 ans M1
44 à 48 ans M2
49 à 53 ans M3
54 à 58 ans M4
59 à 63 ans M5
64 à 68 ans M6
69 à 73 ans M7
74 à 78 ans M8



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

- Gilet jaune
- Nouveau maillot
- Veste chaude



➤ 2021-2022

- Pas Remboursement de course



Les courses
remboursées par le
club cette année

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Lundi 31 Octobre	Kunt Quimper	Urban Trail
Dimanche 13 Novembre	Plogastrail	Trail
Dimanche 5 Février	Course au Large - Fouesnant	Course sur Route
Dimanche 19 Mars	Locronan Quimper	Course sur Route
Dimanche 26 Mars	Urban Trail Douarnenez	Urban Trail
Dimanche 1 Mai	Trail de la Salamandre - Pouldergat	Trail

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Qu'est-ce qu'on fait ?

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



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



GRILLE DES ENTRAÎNEMENTS

Les RDV sont à la **Maison du Braden (Place Victor Schoelcher)** sauf cas spécifiques.
Pour toutes ces activités, il faut être sur place au minimum 5 minutes avant l'heure indiquée.

Lundi 9h00 :

Endurance continue (durée : ~1h)

Lundi 18h30 :

Renforcement musculaire en salle à l'école LEON BLUM --> de Novembre à Mars

Mardi 18h30 : 3 groupes :

Endurance loisir pour coureur débutant ou peu expérimenté

Endurance continue (durée : ~1h)

Endurance pour coureurs confirmés

Mercredi 18h30 (ou Vendredi 18h30)

Séance de fractionné sur la piste d'athlétisme du lycée Thépot --> à partir de Mars

Jedi 09h30 (au départ de Feu Vert - CARREFOUR) :

Endurance loisir à allure modérée - ~ 8-9km/h

Jedi 18h30 3 groupes :

Endurance loisir pour coureur débutant ou peu expérimenté

Endurance continue (durée : ~1h)

Endurance pour coureur confirmé

Vendredi 20h30 - selon l'humeur et sur proposition

Trail nocturne - endurance continue (durée : ~ 1h30)

Dimanche 9h00 :

Endurance pour coureurs confirmés (sortie longue de 2h)

Dimanche 09h30 (au départ de Feu Vert - CARREFOUR) :

Endurance loisir à allure modérée - ~ 8-9km/h (durée : ~1h30)

Dimanche 9h30 (au départ de la Maison du Braden)

Endurance continue (durée : ~1h30)

Choisissez votre couleur pour cibler au mieux votre groupe.



Coureur confirmé

Coureur pouvant courir 1 heure sans s'arrêter

Coureur débutant

Les 12 sorties extérieures

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Penvillers/Croix des Gardiens

Kerlanvian

Moulin Vert

Plogonnec

Stangala

Sortie Pluguffan

Benodet St Marine

Penmac'h

Plomelin

Pluguffan

Ergué Gaberic

Port la Forêt

Sortie PLOGONNEC



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Entraîneur breveté du QFL

- **GURVAN** : Entraîneur 1^{er} degré hors stade depuis novembre 2018



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité





– La séance (1h20) se compose de:

- 20 minutes d'échauffement en douceur en alternant footing, jeux et exercices à l'extérieur selon la météo

- 1h00 heure 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:
Record (Gurvan Kerviel 36 min 37s le 18 Mars 2018)

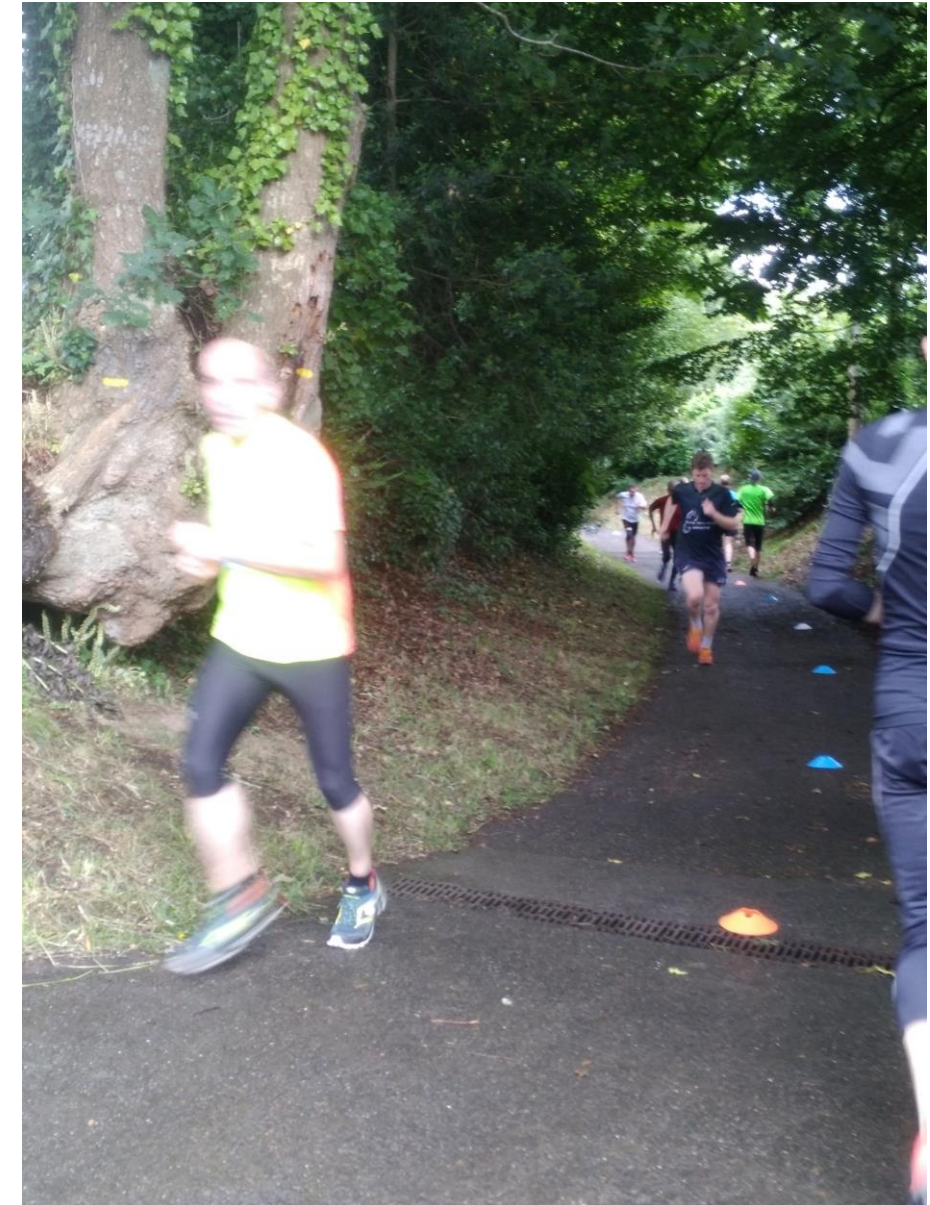
Le Renforcement Musculaire
C.A.F (cuisses/abdominaux/fessiers)
de mi Novembre à fin Mars

Les séances de fractionnés (selon les objectifs) -durée 1h00/1h10

le mercredi soir (passé au Vendredi actuellement)



- **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



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:** se fait au premier semestre de l'année
(selon le planning des courses 2023)



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

PLAN D'ENTRAINEMENT TRAIL DE LA FLORA 30 kms

	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 kéradennec (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 kéradennec (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.

Commission Communication

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité





Site Internet

- ✓ Gestion du contenu, Mises à jour des actualités
- ✓ Support Technique

Facebook :

- ✓ Publications actualités, Informations
- ✓ Réponse messagerie privée

Diffusion infos par email.

- ✓ Responsables de chaque commissions

COMMUNICATION



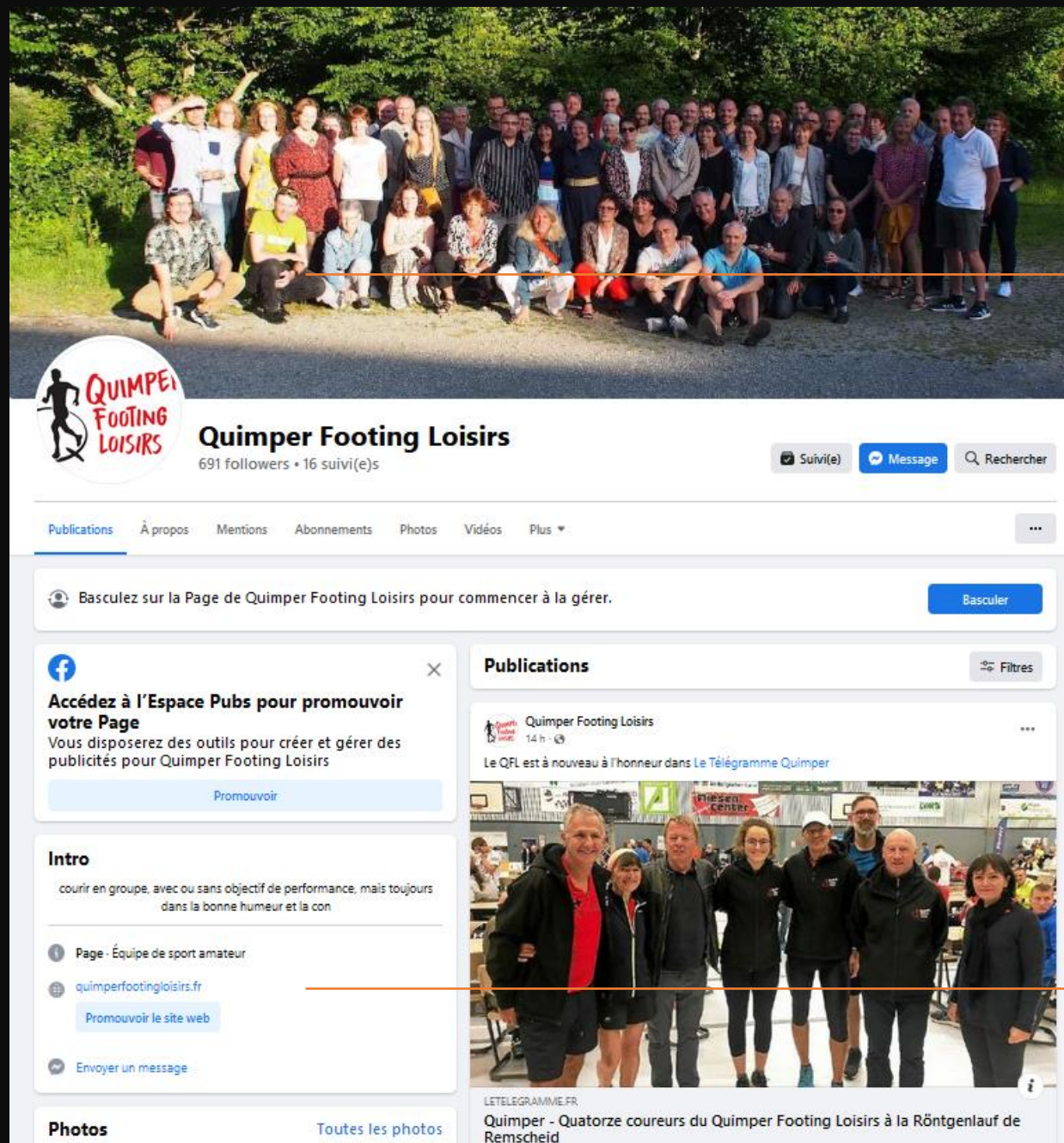
- Partie Privée

- Partie Publique

Envie de mises à jour régulières sur le site ?

N'hésite pas à te faire connaître ! 😊

- Portraits d'Adhérents
- Rappels d'événements
- Partage d'articles de presse
- Changements de dernière minute
- Partage de photos



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



EQUIPE

- Laetitia MONDOT
- Loig PLOUGASTEL
- Philippe EMIG
- Mickael GUILLAUME

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



Les emails
Contact

- Informations diffusées par emails à partir des @mail
- qflphotos@gmail.com
- adhesionsqfl@gmail.com
- animations.qfl@gmail.com
- Messenger
- WhatsApp

Commission Animation

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



Animations organisées dans l'année...

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Accueil des Allemands de Remscheid les 19 - 20 & 21 mars 2022



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Sortie Club - Trail de Ploërmel - 14 mai 2022



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



10 ans du Club - 11 juin 2022



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



La KempeR'Ose à Quimper - dimanche 2 octobre



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Voyage à Palma de Mallorca

Du 6 au 13 octobre 2022



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Le pot des adhérents - 23 octobre 2022



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Weekend à Remscheid
29-30 & 31 octobre 2022



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Les projets pour 2023...

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Propositions sortie club - Week-end printemps 2023



Samedi 29 avril : Trail des Landes et Bruyères à Erquy – 22

Distances proposées : 6 kms – 14 kms – 33 kms

Marches nordiques de 16 & 27 kms



Samedi 6 mai : la traversée de la Baie de St Brieuc – 22

Distances proposées : 14 kms – 24 kms – 35 kms – 47 kms

Marche nordique de 14 kms



Samedi 27 mai : Trail des Garciaux à St Perreux – 56

Distances proposées : 7 kms – 15 kms – 30 kms

Pas de marche



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Projets - Sortie QFL & Co



- ➔ Escape games
- ➔ Canal Loisirs (Pleyben – Châteauneuf du Faou)
Activités nautiques sur le canal de Nantes-Brest
- ➔ Parc accrobranche

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Propositions - Voyage à l'étranger

-  Lisbonne (Portugal) – 8 octobre 2023
Distances proposées : 8,5 kms – Semi – Marathon
-  Marathon des Oliviers (Sfax – Tunisie) – 4 novembre 2023
Distances proposées : 5 kms – 10 kms – Semi - Marathon
-  Santa Cruz de Tenerife (Canaries) – 12 novembre 2023
Distances proposées : 8 kms – Semi – Marathon



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Ar Meilhou Glaz Trail

Edition 2022

- Dimanche 3 Avril
 - 1 circuit
 - 300 participants
 - 90 bénévoles
- Très belle réussite de cette 1^{ère} édition
- Carte Cadeaux offerte à l'ensemble des bénévoles

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



1^{ère} EDITION
03 AVRIL 2022

AR MEILHOU GLAZ TRAIL

KEMPER

COURSE TRAIL NATURE **12 KM**

10h00

QUIMPER
Départ
Plaine du
Moulin Vert

Inscription 7€ sur
Klikego.fr

Pour plus d'infos >
quimperfootingloisirs.fr

QUIMPER FOOTING LOISIRS

EUROVA Carrefour PAYSAGE RIVALIN Aquathis Cegelec VALENTIN Le Télégramme QUIMPER 82H LIGAVANT LE SPRINT CEADE Bretagne Armor lux

Edition 2023

- **Course le Dimanche 9 Avril**
- 2 circuits
 - 15 kilomètres
 - 8 kilomètres
- Reconnaissance des circuits par le club :
- **Dimanche 11 Décembre**
→ Save the date !!

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Point Financier

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



BILAN: BUDGET-REALISE du 01/09/2021 au 31/08/2022

	DEPENSES				RECETTES		
LIBELLE	Réalisé	Budget	Ecart	LIBELLE	Réalisé	Budget	Ecart
Contribution QFL aux différentes courses)	0,00 €	0,00 €	0,00 €	Cotisations QFL (161 à 15€)	2 415,00 €	2 250,00 €	165,00 €
Achats consommables et divers (assurance)	1 923,72 €	2 750,00 €	826,28 €	Sponsors : Aquathys, Carrefour	1 000,00 €	1 000,00 €	0,00 €
AG 2021-2022	819,82 €	1 000,00 €	180,18 €	Mairie Quimper	672,00 €	1 500,00 €	-828,00 €
Maillots			0,00 €	Epargne	50,43 €	0,00 €	50,43 €
10 ans Club	2 387,50 €	0,00 €	-2 387,50 €				
Accueil Allemands	722,98 €	1 000,00 €	277,02 €				
Cadeau Adhésion	0,00 €	0,00 €	0,00 €	AR MEILHOU GLAZ TRAIL	3 438,14 €		3 438,14 €
Dons Diverses Associations	300,00 €	0,00 €	-300,00 €				
Sorties	3 220,11 €	0,00 €	-3 220,11 €	Résultat (Perte)			-1 798,56 €
TOTAL	9 374,13 €	4 750,00 €	-4 624,13 €	TOTAL	7 575,57 €	4 750,00 €	2 825,57 €

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



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



La Parole est aux Adhérents



CONCLUSION



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité

