

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



Qu'est-ce qu'on fait ?

- Gestion des adhésions en ligne
 - Coordonnées
 - Certificats médicaux
 - Photos
- Gestion des plannings semestriels des entraînements et des activités
- Modifications des statuts, mise à jour du règlement intérieur et des consignes pour les entraînements
- Gestion des demandes diverses des adhérents par mail
- Trousse de secours au Braden

adhesions.qfl@gmail.com



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



➤ Nouvelles tenues du club

- Gilet jaune
- Nouveau maillot
- Veste chaude
- Blouson léger

➤ 2022-2023

- Remboursement de 6 courses :
Kunt (course annulée),
Plogastrail,
Course au large Fouesnant,
Locronan Quimper
Urban Trail Dz,
Trail de la Salamandre Pouldergat





Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Evolution du nombre d'adhérents



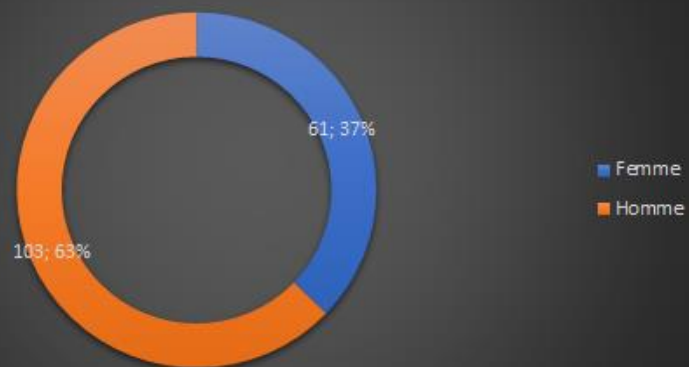
Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité

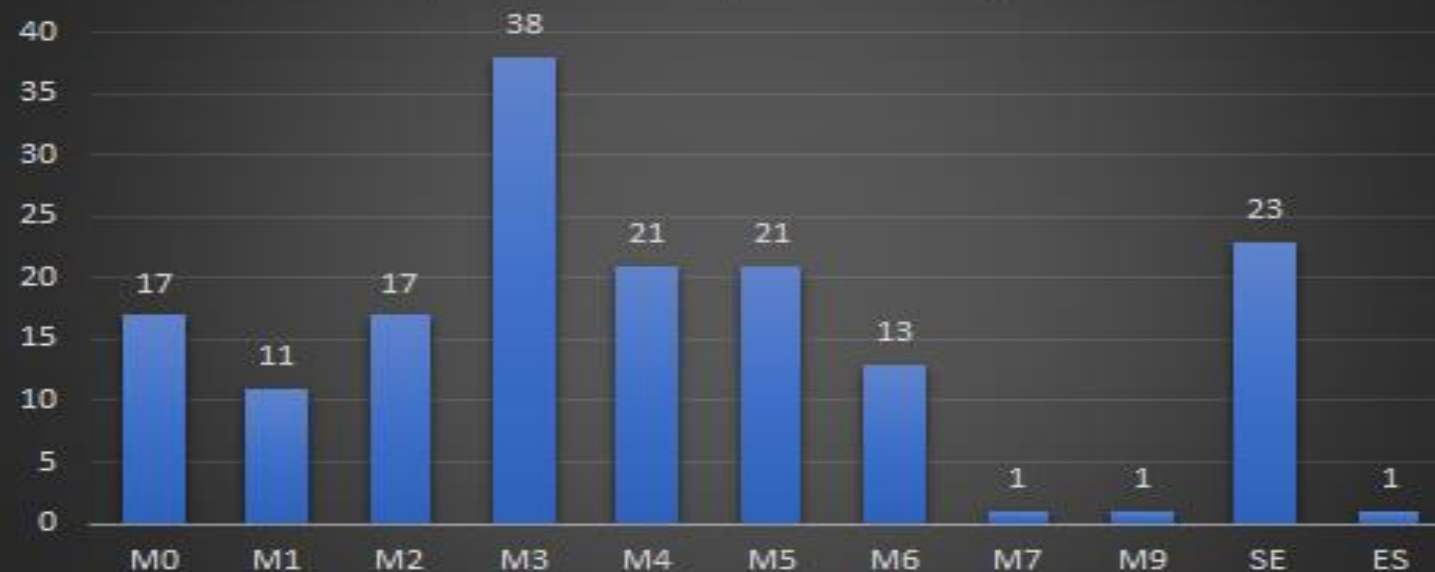


Espoir (U23)	20 - 22
Senior	23 - 35
M0	35 - 39
M1	40 - 44
M2	45 - 49
M3	50 - 54
M4	55 - 59
M5	60 - 64
M6	65 - 69
M7	70 - 74
M8	75 - 79
M9	80 - 84
M10	85 - 89

Répartition hommes/femmes



Répartition par catégories



Les courses 2023/2024 remboursées par le club

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



17/09/23 : Les foulées bleues

19/11/23 : Pluguff'an Trail

14/01/24 : Les foulées de Dz

11/02/23 : Trail de Trévarez

Date 2024 non fixée : St E, St Evarzec

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



GRILLE DES ENTRAÎNEMENTS

Choisissez votre couleur pour cibler au mieux votre groupe.



Coureur débutant



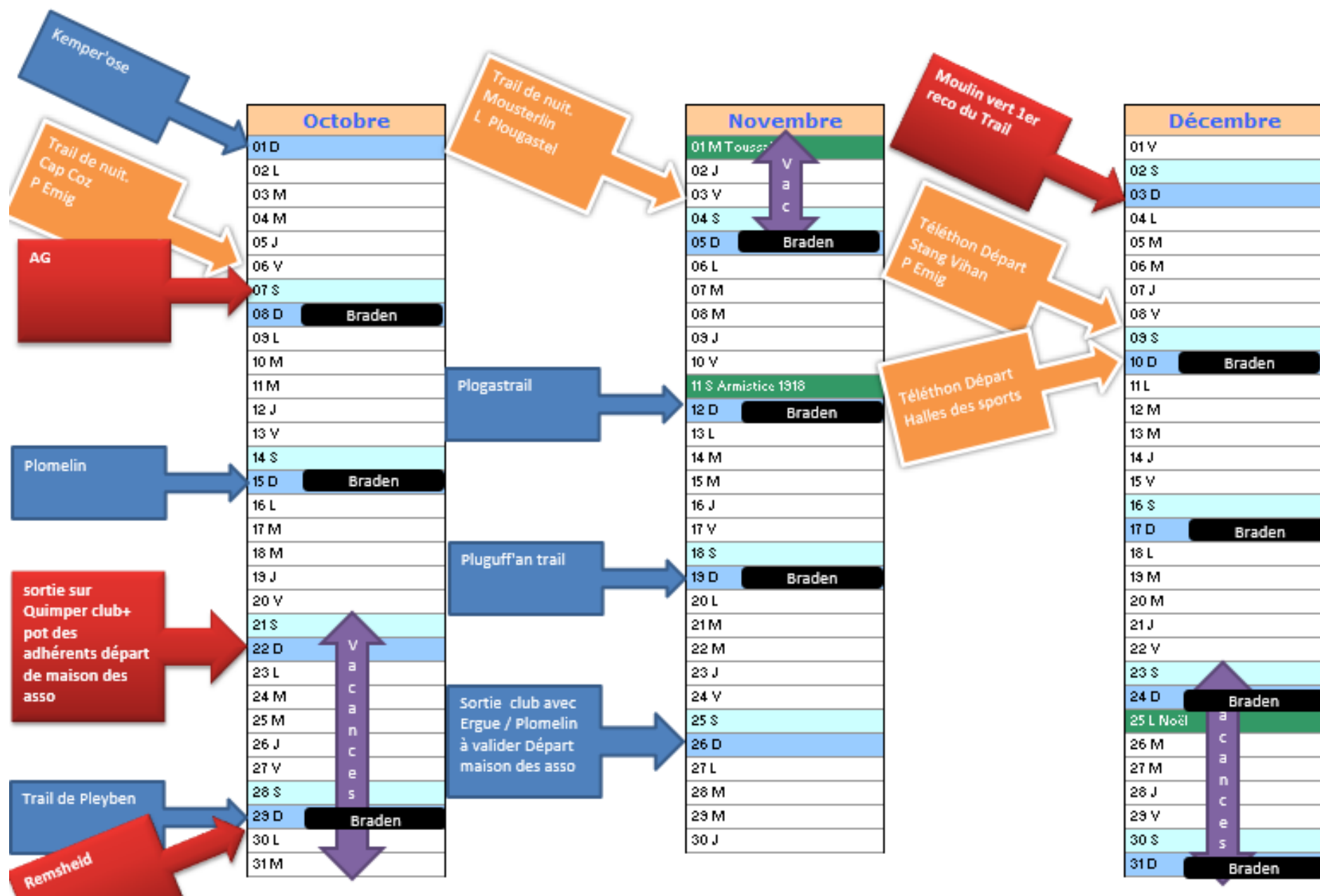
Coureur pouvant courir au moins 1 heure



Coureur confirmé

Lundi 18h30	Renforcement musculaire en salle à l'école LEON BLUM -> de 06 Novembre 2023 au 25 mars 2023	  
Mardi 18h30	Endurance loisirs pour coureur débutant ou peu expérimenté (durée ~1h)	
	Endurance continue (durée ~1h)	
	Endurance pour coureurs confirmés (durée ~1h)	
Jeudi 9h30	Endurance loisirs à allure modérée- ~8-9 km/h (départ de Feu Vert - Carrefour)	
Jeudi 18h30	Endurance continue (durée ~1h)	
	Endurance pour coureurs confirmés (durée ~1h)	
OU Jeudi 18h30	Séance de fractionné (se renseigner sur le lieu de RDV)-> du 28 septembre 2023 au 25 juillet 2024	  
Dimanche 9h00	Endurance sortie longue pour coureurs confirmés (départ du Braden)	
Dimanche 9h30	Endurance continue (départ du Braden)	
Dimanche 9h30	Endurance loisir à allure modérée - ~ 8-9km/h (durée : ~1h30) (départ de Feu Vert - Carrefour)	

Quimper Footing Loisirs



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Sorties à programmer

Date	Organisateur	Sortie	Départ
vendredi 6 octobre 2023	P Emig	Cap Coz	19h00 Covoiturage du Braden ou 19h30 Parking Cap Coz
vendredi 3 novembre	L Plougastel	Mousterlin	19h00 Covoiturage du Braden ou 19h30 Parking Mousterlin
vendredi 8 décembre 2023	P Emig	Téléthon	Piscine Ker-Vihan Heure ??
Janvier		Pas de sortie	
Février		Pas de sortie	
Mars		Pas de sortie	
vendredi 5 avril 2024			
mercredi 3 mai 2023			
mercredi 7 juin 2023			

Propositions pour les sorties du dimanche

Où	Organisateur
Lestonan - Ergué Gabéric	Mounir Belhafiane
La vallée du Goyen	Mounir Belhafiane
St Evarzec	Margaux Jouannès
Pluguffan	Margaux Jouannès
Bénodet	Margaux Jouannès

On étudie toutes propositions

adhesions.qfl@gmail.com

Entraîneur breveté du QFL

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



- **VALERIAN**: Agrément en cours

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

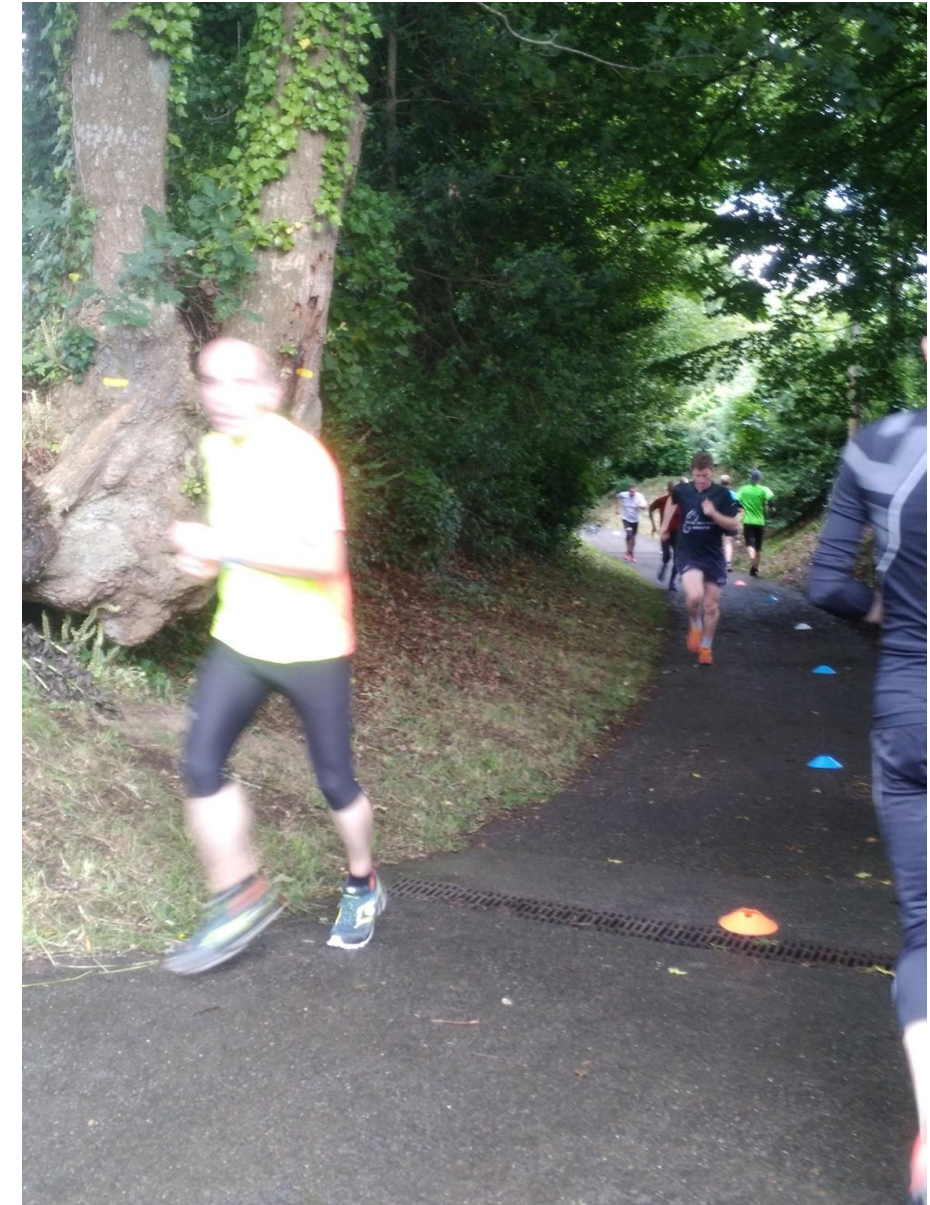
- 1h00 heure de travail en salle :
renforcement musculaire des cuisses, abdominaux, fessiers,
(Utilisation de lests de chevilles, bâtons, et en 2020
élastibandes)

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 Vendredi soir

- 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 Cooper



Selon la disponibilité de la piste

- **Intérêt:** connaître ses capacités et nécessaire pour construire un plan d'entraînement
- **Lieu :** Piste du lycée Thépôt
- **Durée du test:** 15 à 25 min
- **Date:** se fait au premier semestre de l'année
(selon le planning des courses)



Construction d'un plan d'entraînement par Gurvan et Valérian 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

	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

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



À propos

Planning

Actualités

Ar Meilhou Glaz Trail

Espace adhérent

Contact



- Partie Publique
- Partie Privée

INSCRIPTIONS

- Adhésion au club: Dates limites du 15 Aout au 15 Octobre
- Inscription à la PPG: Date limite 15 Octobre

Pour vous inscrire à un de ces événements cliquez sur le lien

INSCRIPTIONS



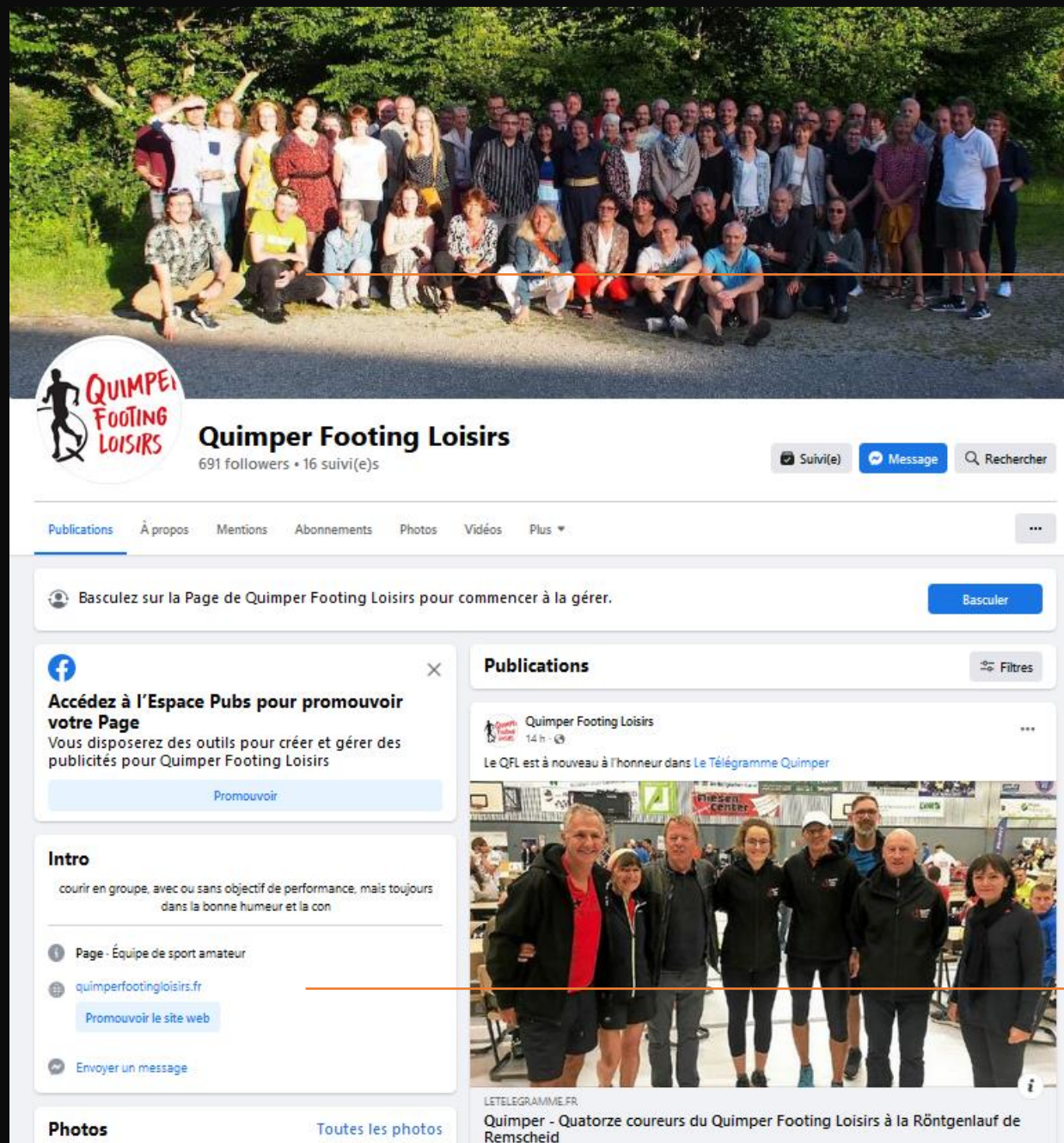
Envie de nous rejoindre ?

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

Tu es le/la bienvenu(e) !

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



WhatsApp

La communauté QFL

Objectifs

- Améliorer la communication du club
- Faire connaître les différents groupes de discussion
- Faciliter les échanges entre coureurs de niveau

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Objectifs

- Améliorer la communication du club
- Faire connaître les différents groupes de discussion
- Faciliter les échanges entre coureurs de niveau

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Fonctionnement

- L'ensemble des adhérents aura accès à la Communauté
- Chaque membre peut choisir les groupes qu'il souhaite intégrer
- **N'hésitez pas à les intégrer !**
- 3 types de groupe
 - ANNONCES : Messages importants du club
 - GROUPES : Vie de chaque groupe de niveau
 - COMMISSIONS : ouverts uniquement aux membres des commissions

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



	Annonces Groupe d'annonces
	Bureau Catherine, Christine, Margaux et 3 autres
	Commission Adhérents Erwan, Philippe, Vincent et vous
	Commission Animations Catherine, Christine, Margaux et vous
	Commission Communic... Maude, Mickael GUILLAUME et 2 autres
	Fractionné Alexandra, Bruno, Catherine et 24 autres
	Groupe 2 - Moyen Alexandra, Catherine, Damien et 13 autres
	Les coureurs du dimanc... Bruno, Christophe, Damien et 25 autres
	Photos de courses Damien, Françoise, Herve et 6 autres
	QFL dimanche Anita, Anne, Aurore, Brigitte et 21 autres
	QFL jeudi Anne, BRUNO, Cecile et 16 autres

Les liens

- Communauté QFL

<https://chat.whatsapp.com/CSlK44jI5JGJE0uapYzMyh>

- Groupe 1 – Coureurs du Dimanche

<https://chat.whatsapp.com/Dk5yEsbU23KAiOTD6Cgco1>

- Groupe 2 – Moyens

<https://chat.whatsapp.com/FnF8Fp6WT1a4klLuy09sbZ>

- Groupe 3 – Modérés Jeudi matin

<https://chat.whatsapp.com/lopw4qY1HNLAWL4izxDf1y>

- Groupe 3 – Modérés Dimanche matin

<https://chat.whatsapp.com/Fg9AEG14EkZ2LneSjb1BfV>

- ...

→ **N'hésitez pas à intégrer les groupes qui vous intéressent !**

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



EQUIPE

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

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



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



Animations organisées du 1^{er}
septembre 2022 au 31 août 2023...

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



La traditionnelle galettes des rois - 22 janvier 2023



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Accueil des Allemands de Remscheid les 18 - 19 & 20 mars 2023



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Trail des Garciaux - St Perreux (56) du 26 au 28 mai 2023



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Sortie QFL & Co - Canal Loisirs - Pleyben - 25 juin 2023



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Les projets pour 2024...

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Propositions sortie club - Week-end printemps 2024



-  Dimanche 19 Mai 2024
-  Séné (56)
-  La Sinagote
-  7 km / 15 km / 21 km



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Projets - Sortie QFL & Co



- Escape games
- Char à voile
- Parc accrobranche
- Canal Loisirs



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



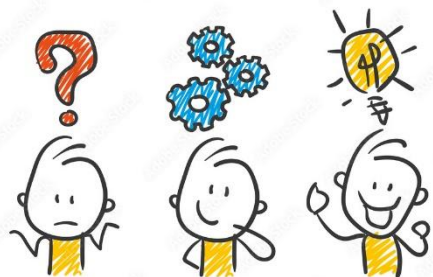
Voyage - 2025

 En France ? A l'étranger

 A la montagne ?

 1 semaine ?

 4-5 jours ?



Faites-nous part de vos envies !



Ar Meilhou Glaz Trail

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Edition 2023

- Dimanche 9 Avril
 - 2 circuits
 - 400 participants
 - 100 bénévoles
- Très belle réussite de cette 2nde édition
- Merci pour votre participation !

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



AR MEILHOU GLAZ TRAIL

2^{EME} EDITION
9 AVRIL 2023
KEMPER

INSCRIPTIONS SUR [KLIKEGO.FR](https://klikego.fr)

DEPART PLAINE DU MOULIN VERT

NOUVEAU
TRAIL DECOUVERTE **8KM** -
DEPART A **9H45** - **5€**

NOUVEAU
TRAIL INTERMEDIAIRE **16KM** -
DEPART A **9H30** - **7€**

COURSES ENFANTS :
DEPART A **9H50**

DEBUTANTS (7/9 ANS) : **150M**

POUSSINS (10/11 ANS) : **1.4KM**

BENJAMINS (12/13 ANS) ET
MINIMES (14/15 ANS) : **3KM**

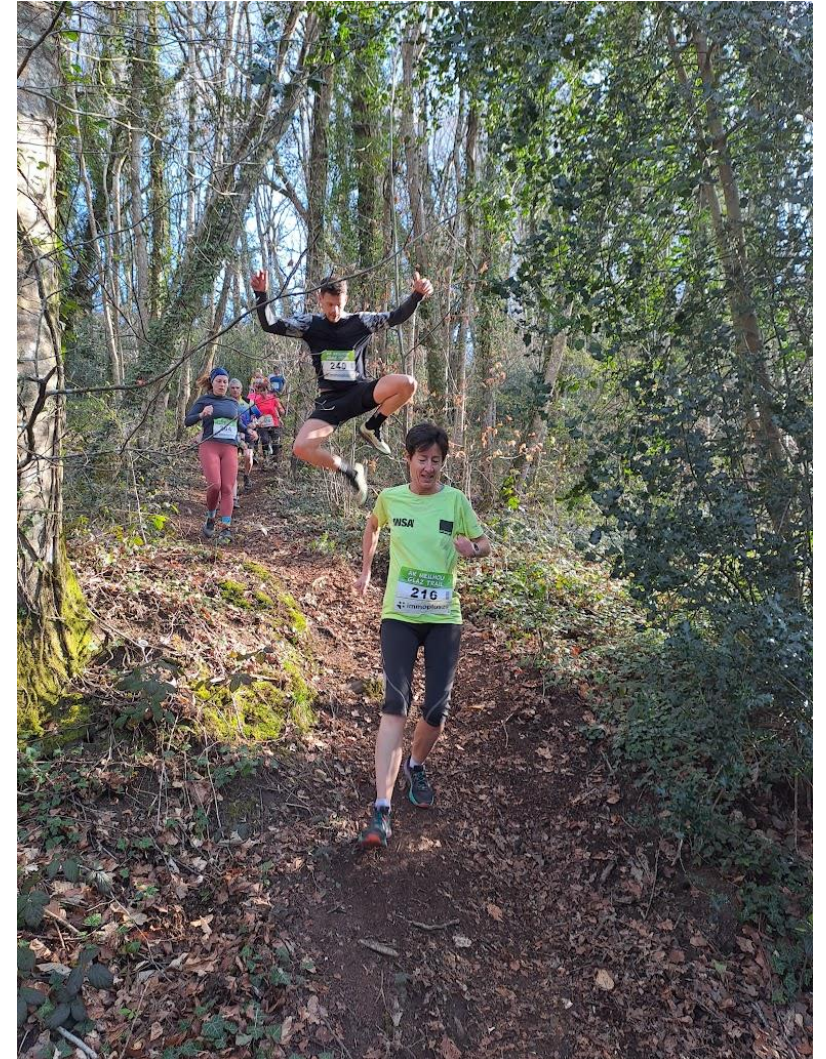
POUR PLUS D'INFOS : [QUIMPERFOOTINGLOISIRS.FR](https://quimperfootingloisirs.fr)

Edition 2024

- **Course le Dimanche 7 Avril**
- Edition similaire à 2023
 - 2 circuits
 - Courses adultes et enfants
- Reco des circuits par le club :
 - **Dimanche 10/12**
→ Save the date !!

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Groupes de travail

- Administratif : Christine
- Circuit : Stéphane
- Communication : Maude
- Informatique : Mounir
- Ravitaillement : Marine
- Signaleurs : Mickael et Valérian
- Sponsors : Catherine

→ **N'hésitez pas à vous rapprocher d'eux !**

- **Des idées de sponsors ? Faites-vous connaître !**

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Point Financier

Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



Quimper Footing Loisirs

La course à pied en toute convivialité



BILAN: BUDGET-REALISE du 01/09/2022 AU 31/08/2023

LIBELLE	DEPENSES		
	Réalisé	Budget	Ecart
Contribution QFL aux différentes courses)			0,00 €
Achats consommables et divers (assurance)	2 364,86 €	2 750,00 €	2 750,00 €
AG 2020	2 090,59 €	1 000,00 €	-1 090,59 €
Maillots + Vestes+ Gilets	3 709,44 €		-3 709,44 €
Rbt Courses	1 170,00 €		-1 170,00 €
Accueil Allemands	966,12 €	1 000,00 €	33,88 €
Cadeau Adhésion			0,00 €
Dons Diverses Associations			0,00 €
Sorties	2 321,37 €	0,00 €	-2 321,37 €
TOTAL	12 622,38 €	4 750,00 €	-7 872,38 €

LIBELLE	RECETTES		
	Réalisé	Budget	Ecart
Cotisations QFL (161 à 25€)	4 030,00 €	2 250,00 €	1 780,00 €
Sponsors : Aquathys, Carrefour	0,00 €	1 000,00 €	-1 000,00 €
Mairie Quimper	1 372,00 €	1 500,00 €	-128,00 €
AR MEILHOU GLAZ TRAIL	6 400,00 €		6 400,00 €
Epargne			
TOTAL	11 802,00 €	4 750,00 €	7 052,00 €

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

