

RUN & FUN 34



*Pensez à vous inscrire pour
la saison 2026-2027...*



RUN & FUN 34

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Saison 2025 / 2026

Bilan · Coachs · Entraînements · Valeurs · Chiffres



**RUN
& FUN**

AU PROGRAMME

Ordre du jour (1/2)

01 Rapport (trés) moral et (trés) actif

Président et Vice-Présidente

02 Rétrospective de la première année

Film

03 Bilan et encadrement sportif

Staff Coaching

04 Intermezzo

Film



AU PROGRAMME

Ordre du jour (2/2)

05 Bilan Financier et budget

Trésorier

06 Reconduction du bureau

Président et Vice-Présidente

07 Projets 2026-2027 et prochaines dates-clés

Président et Vice-Présidente

08 Q&R

Audience



Diaporama



01

RAPPORT MORAL

LA PAROLE AU PRESIDENT ET A LA VICE-PRESIDENTE







01

RAPPORT MORAL

LA PAROLE AU PRESIDENT ET A LA VICE-PRESIDENTE



RETROSPECTIVE

EPOUSTOUFLANT...



<https://youtu.be/epo4CJeYZWA>

BILAN ET ENCADREMENT SPORTIF

PAROLE A LA TEAM DES ASSISTANTS SPORTIFS

AU PROGRAMME

Sommaire

01

Présentation des coaches

Jean-Pierre · Amélie · Romuald · Julie

02

Changement des jours

Le découpage de la semaine & le pourquoi

03

Les entrainements

Le nouveau programme

04

Nos valeurs

Les 4 piliers de l'association

05

Les data clés

La saison en chiffres





COACH

Jean-Pierre

Le volume, la régularité

N°1 DU CLUB — DISTANCE EN COMPÉTITION

411 km



Le plus assidu de la saison : 23 courses au compteur, également n°1 du club au nombre de dossards. La constance faite coach.

Présenté par Julie & Amélie

COACH

Amélie

La montagne, le dénivelé

N°1 DU CLUB — DÉNIVELÉ POSITIF CUMULÉ

9 906 m D+



La reine du dénivelé : près de 10 000 m gravis sur la saison, l'équivalent d'un Everest à elle seule. Le goût de l'effort long.

Présenté par Julie & Amélie





COACH

Romuald

La vitesse, la performance

ALLURE LA PLUS RAPIDE DU CLUB

3'54 /km



La pointe de vitesse du club (10 km de Bompas), et l'endurance en prime :
finisher du 100 km de Millau.

Présenté par Julie & Amélie

COACH

Julie

La performance, les podiums

PODIUMS DE CATÉGORIE & ALLURE DE POINTE

4'14 /km

Multiple podiums de catégorie sur la saison et une allure de pointe à 4'14/km. La gagne au bout des jambes.

Présenté par Julie & Amélie



Montpellier
MARATHON
DU CŒUR DE VILLE AU BORD DE MER

Pourquoi suivre l'ensemble des séances ?



1

Progression

La complémentarité des séances (force, vitesse, endurance) est ce qui fait réellement progresser.

2

Moins de blessures

Le renforcement et la proprioception protègent le corps et réduisent le risque de blessure.

3

Cohésion

S'entraîner ensemble, régulièrement, c'est ce qui soude le groupe et donne l'envie de revenir.

NOUVEAU

Changement des jours d'entraînement



LUNDI

**Renforcement
proprioceptif &
cardio**



MERCREDI

Fractionné



Maintenance : 1 sortie le week-end par mois — endurance & trail.

Le découpage de la semaine



LUNDI

Renforcement proprioceptif & cardio

Gainage, équilibre, prévention et travail cardio pour bâtir des fondations solides.



MERCREDI

Fractionné

Le travail de vitesse et de VMA : la séance qui fait progresser le chrono.



1 WEEK-END / MOIS

Sortie endurance & trail

Une sortie longue mensuelle : endurance, nature et cohésion du groupe.

ENCADREMENT

Une continuité assurée

Pour qu'aucune séance ne soit sans encadrement, les coachs sont suppléés pendant leurs absences.



Laïla

Suppléance des coachs pendant leurs absences



Damien

Suppléance des coachs pendant leurs absences



Nos 4 piliers



RESPECT

De chacun, du niveau de chacun et du temps de chacun.



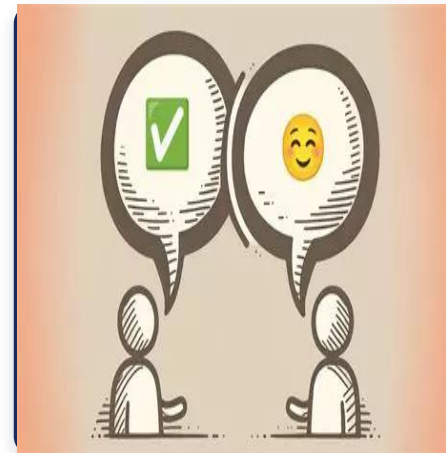
EXIGENCE

Assiduité des adhérents, rigueur des coaches, plans actualisés chaque semaine.



COHÉSION

Repas, déplacements en groupe : l'unité, avant tout, fait notre force.



ÉCOUTE & COM'

On s'adapte aux retours ; le bénévolat mérite une critique constructive.



LES DATA CLÉS

La saison 2025 / 2026 en chiffres



LE COLLECTIF — DISTANCE

6 688

kilomètres courus en compétition

Cumulés par le club sur la saison.

= près de 9 fois la distance Béziers → Paris



LE COLLECTIF — DÉNIVELÉ

109 047

mètres de dénivelé positif

Grimpés cumulés par le club sur la saison.



= 12 fois l'ascension de l'Everest (8 849 m)

Une saison sur tous les fronts

402

dossards pris

sur la saison

102

courses

différentes

89

viles

parcourues

90 %

des membres

63 coureurs

Sur un effectif total de 69 membres actifs, 63 ont pris au moins un dossard cette saison.

Les exploits de la saison

20

marathons & plus

dont le 100 km de Millau

120

km d'ultra-trail

4 593 m D+ (Cyril Py)

64

semi-marathons

courus sur la saison

61

podiums

& places de catégorie

L'allure la plus rapide du club :

3'54 /km





MERCI

L'unité fait notre force — on continue, ensemble.

RUN & FUN 34 · Saison 2025 / 2026

INTERMEZZO

SPORT ET DERISION



https://youtu.be/jY7EaKpsz_g

Volros Plage



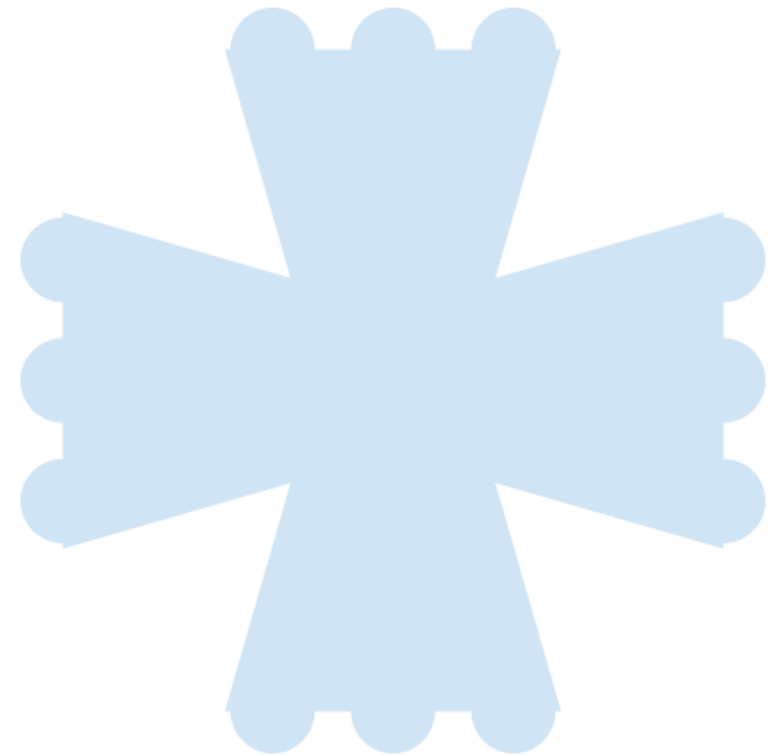
05



Bilan financier 2025-2026

LES CHIFFRES

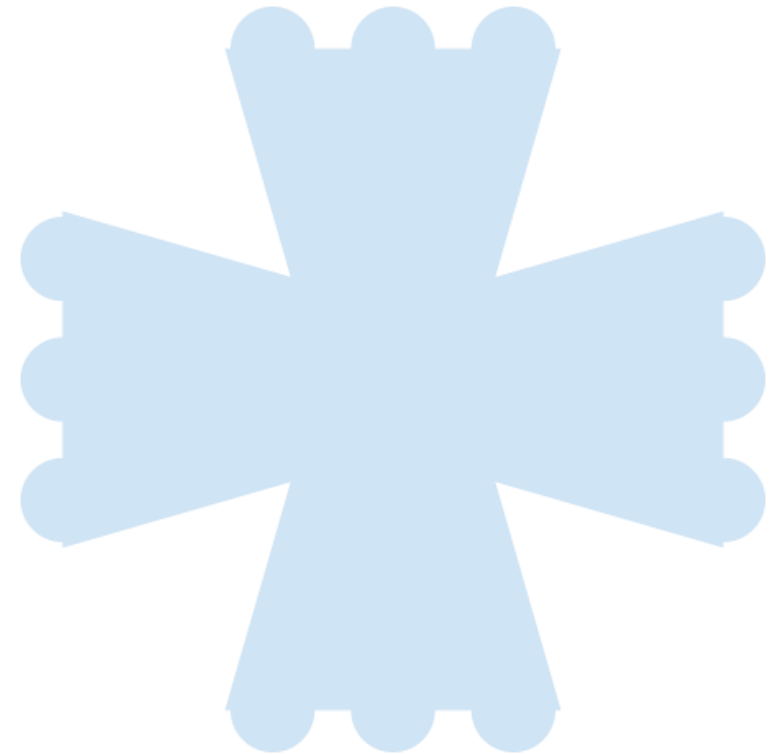
Imputation	Résultat saison 2025-2026	
Solde caisse et compte BP en début de saison	0	
	Dépenses	Recettes
Fournitures administratives (ADM)	154	
Assurance (ASS)	248	
Tenues sportives (VET)	1511	441
Frais bancaires (BAN)	71	
Fêtes et cérémonies (CER)	2749	2991
Frais de locaux (LOC)	168	
Frais d'inscriptions collectives (INS)	41	41
Frais de représentation (REP)	203	
Cotisations des adhérents (COT)		2520
Dons et cadeaux (DON)	82	10
Subvention, sponsoring, mécénat (SUB)		
Régularisation (opération nulle) (REG)	20	20
Provisions	770	
Total	6017	6023
Excédent de fin de saison	6	



Budget 2026-2027

LES PREVISIONS

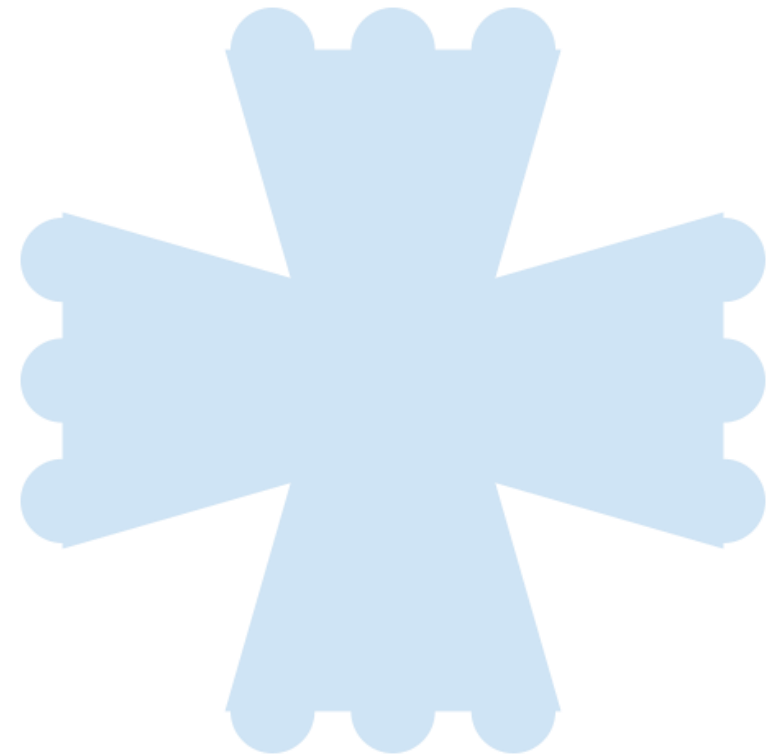
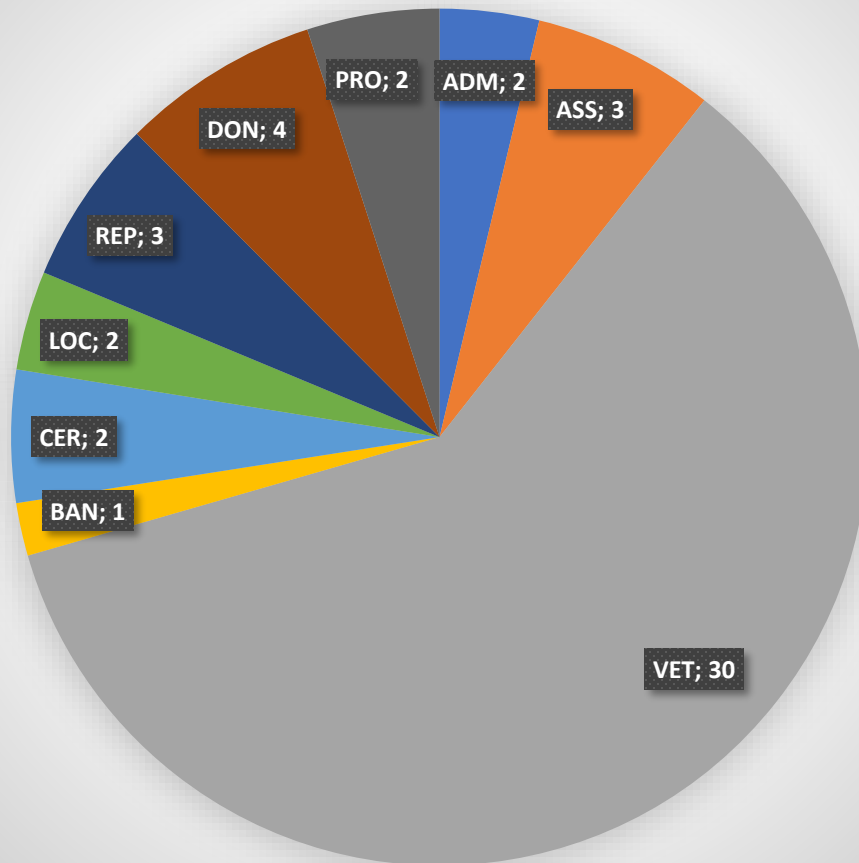
Imputation	Budget 2026-2027	
Solde caisse et compte BP en début de saison	6	
	Dépenses	Recettes
Fournitures administratives (ADM)	150	
Assurance (ASS)	275	
Tenues sportives (VET)	2400	
Frais bancaires (BAN)	80	
Fêtes et cérémonies (CER)	3200	3000
Frais de locaux (LOC)	150	
Frais de représentation (REP)	250	
Cotisations des adhérents (COT)		4000
Dons et cadeaux (DON)	300	
Subvention, sponsoring, mécénat (SUB)		
Provisions	200	
Total	7005	7000
Excédent de fin de saison	1	



Budget 2026-2027

CONTRIBUTION
INDIVIDUELLE

Part de cotisation par poste (euros)



06

RECONDUCTION DU BUREAU





A VOS AGENDAS

Prochaines dates à retenir



30/08

Loco Loco

Villeneuve LB

05/09

Journée des associations (entre 9 et 13h)

Palais de la Mer à Valras-Plage

21 ou 22/11

Sortie en hommage à André

Vendres-Lespignan

28/11

Cérémonie de remise des trophées

tbd

25/04

Color Run de Valras (bénévolat)

Valras-Plage

05/06

Swim Run de Valras (bénévolat)

Valras-Plage



RUN & FUN 34



*Pensez à vous inscrire pour
la saison 2026-2027...*

