

# 2023/2024 BILAN D'ACTIVITÉ

*AS Legrand – FCL Feytiat*



Stade Roger Couderc – rue du Manège – 87220 FEYTIAT

# CHERS MEMBRES DU CLUB AS LEGRAND-FCL FEYTIAT,

Cette saison **2023/2024** est une saison sportive exceptionnelle de course à pied, tant par le nombre d'adhérents qui a augmenté de **30 %**, pour atteindre **98 licenciés**, avec une **quasi-parité homme/femme**, que par les manifestations sportives.

Voici quelques moments forts de cette saison :

- **Le stage de Trail au Lioran** en septembre 2023, avec un temps magnifique. Visite de la ville de MURAT et de ses alentours. La traditionnelle sortie du Puy Mary le dimanche matin. Ce fut une nouvelle fois, un grand moment de convivialité, de partage, de découverte et de cohésion.
- **Le Relais de L'ENSIL-ENSCI**, organisé par l'école d'ingénieur de Limoges, en mars 2024, où ce fut un moment convivial, sportif, avec du partage, des encouragements, sous une météo clémente. C'est, 5 équipes qui étaient motivées à donner le meilleur d'eux-mêmes, ce qui fut totalement le cas, car personne n'a démerité, bien au contraire. Fort de cette motivation, l'AS LEGRAND-FCL FEYTIAT, remporte la première place au challenge entreprise et 3<sup>e</sup> équipe au classement général. Bravo et félicitations à tous les participants, pour cette belle réussite et pour ces beaux et bons moments. Un grand merci à Joris pour toute la gestion de la logistique et organisation des équipes et des inscriptions.
- **La Sortie club à Chinon**, " Le marathon, le semi-marathon et le 10 km " qui s'est déroulée, les 6 et 7 avril 2023, où une trentaine d'athlètes ont participé sur les 3 épreuves. Une fois de plus, le club l'AS LEGRAND-FCL FEYTIAT, lors de cette sortie, a porté haut les couleurs du club, par le nombre de participants et de beaux résultats personnels. Un grand bravo à Marie-Claire, Céline et Frédéric pour avoir si bien organisé les choses.
- La traditionnelle **sortie du Père Noël**, à Landouge et son vin chaud ! Toujours un réel plaisir, organisé par Laure, Céline et Christian M.
- La **sortie des illuminations de la ville de Limoges** et là aussi le vin chaud, offert par le club, merci à Fred pour la logistique.

→ **Les sorties dominicales**, sur Univer'tTrail à Ambazac, les bords de Vienne, Eymoutiers, bois de la Bastide, Feytiat, Aix-sur-Vienne... Organisées et proposées par divers adhérents. Nous ne pouvons que nous en féliciter et remercier vivement toutes ces belles initiatives et leurs initiateurs.

→ Le samedi 1<sup>er</sup> juin, **650 coureurs**, randonneurs et enfants, ont participé à la **15<sup>e</sup> édition de la N3L**. Une manifestation sportive, qui a l'originalité de finir de nuit et aux lumières du feu d'artifice, avec l'ambiance de la fête foraine, après avoir découvert les chemins des 3 communes que traverse cette course, Saint-Paul, Eyjeaux et Feytiat, dont Mathieu BRULET, vainqueur pour la deuxième fois sur le 26 km. Un grand merci à tous les participants, grands et petits et à nos partenaires, bénévoles, ainsi que les municipalités, pour cette édition 2024.

Un grand merci à Miguel, Pascal et Christian, nos entraîneurs bénévoles dévoués, qui accompagnent et guident le groupe de loisirs les mardis et jeudis.

Nous remercions notre entraîneur David pour les séances de fractionnées qu'il organise pendant nos entraînements.

Merci à Joris et Fred pour la gestion de toute la logistique de la soirée de clôture de la saison sportive 2023 /2024.

Je réitère tous mes remerciements à nos coachs dévoués, aux membres du bureau qui sont très actifs et réactifs, ainsi qu'à tous les adhérents. Votre implication a été essentielle pour faire de cette saison une réussite.

Que la saison 2024/2025, soit riche de plaisir, de rire, de partage, de bienveillance de sorties conviviales, avec de beaux résultats personnels.

Ensemble, nous avons créé une communauté forte et passionnée. Continuons à courir, à nous entraider et à célébrer nos victoires !

Merci à vous tous.

Responsable de la section course à pied

*Responsable de l'AS Legrand course à pied  
et FCL Feytiat jogging,  
Fabrice Gros*

# Sommaire

## 4 PRÉSENTATION

- 4 Le bureau
  - 5 Une activité pour tous
  - 5 Évolution de l'effectif
  - 6 Le site internet/Facebook
- 

## 7 SPORTIVEMENT

- 7 Les entraîneurs
  - 7 Les entraînements
- 

## 8 LES SORTIES

- 8 Sortie club
  - 11 Sorties découvertes
  - 15 Sorties dominicales
- 

## 16 PARTICIPATIONS AUX COMPÉTITIONS

---

## 18 PODIUMS

---

## 20 VIE DU CLUB

- 22 Nocturne des 3 Limousines
-

# PRÉSENTATION

Notre structure AS LEGRAND FCL Feytiat course à pied est la résultante d'une entente entre les 2 sections sportives « course à pied » de l'AS LeGrand et du FCL Feytiat. Elle permet à des personnes de différents niveaux, du débutant au confirmé de se retrouver et de s'entraîner régulièrement ensemble afin d'atteindre ses propres objectifs grâce à 1 entraîneur bénévole et 1 entraîneur professionnel.

## le bureau



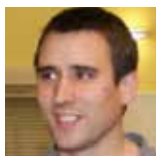
**Fabrice GROS**  
RESPONSABLE



**Pierre GREZE**  
SECRÉTAIRE



**Marie-Claire PÉRICHON**  
TRÉSORIER  
ADJOINT FCL



**Bruno BOURDIER**  
TRÉSORIER  
ADJOINT ASL



**Christian CARREAUD**  
WEBMASTER



**Christian MÉRIGUET**  
RESPONSABLE  
PARTENAIRES



**Céline MIGNÉ**  
COMMUNICATION  
WEBMASTER N3L



**André BODEN**  
ORGANISATEUR  
N3L



**Jean-Luc MAZIÈRE**  
MEMBRE ACTIF



**Miguel PLATA**  
MEMBRE ACTIF



**Joris LAGADEC**  
MEMBRE ACTIF



**Benoît AUSTRUIT**  
MEMBRE ACTIF



**Agnès URBANIAK**  
MEMBRE ACTIF



**Catherine PLATA**  
MEMBRE ACTIF



**Frédéric PESTEIL**  
MEMBRE ACTIF



**Carole MARNEIX**  
MEMBRE ACTIF

## les entraîneurs



**David MOUGEL**  
ENTRAÎNEUR



**Miguel PLATA**  
ANIMATEUR  
(en formation  
entraîneur)



**Jean-Philippe CROZE**  
ANIMATEUR



**Christian CARREAUD**  
ANIMATEUR  
(remplaçant)



**Pascal LACOUR**  
ANIMATEUR  
(remplaçant)

## une activité pour tous

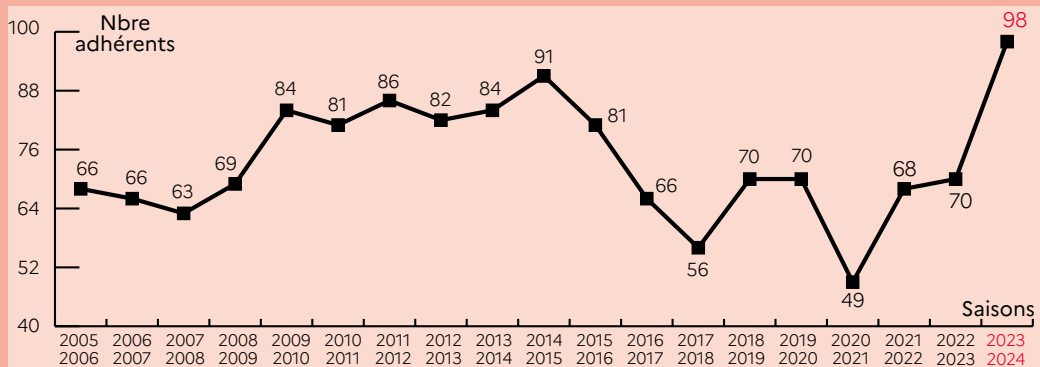
- Pour découvrir ou redécouvrir un sport qui se pratique en plein air et demande peu de matériel.
- Aider à diminuer le stress environnemental par la pratique régulière d'un sport, associée à des entraînements conviviaux et adaptés à chaque coureur.
- Pratiquer une activité physique encadrée par des animateurs diplômés et bénévoles
- Améliorer ses objectifs personnels et développer son endurance et ses performances.
- Organiser des sorties collectives club, à moindre coût, des sorties

dominicales régulières et découvertes dans un esprit sympathique et collégial.

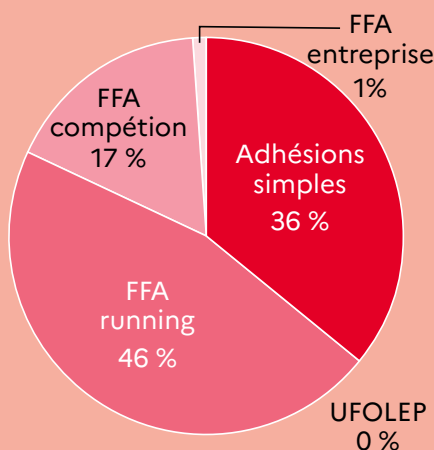
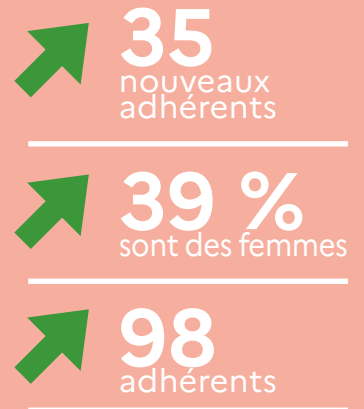
- Encourager la réalisation de nouveaux défis.

### GROUPE LOISIRS

**Un encadrement spécifique a vu le jour il y a quelques années, sous la houlette depuis plusieurs années de Miguel Plata. Il est composé en majorité de femmes et s'adresse aux nouveaux adhérents avec peu ou pas d'expérience en matière de course à pied, qui souhaitent reprendre une activité sportive ou tout simplement se lancer dans l'apprentissage de cette discipline. Il s'adresse également à celles et ceux qui reviennent de blessures ou qui veulent simplement faire une sortie "tranquille". Les séquences d'entraînement se déroulent tous les mardis et/ou jeudis à partir de 18h15 dans une ambiance conviviale et sportive. Le groupe a montré beaucoup d'assiduité tout au long de la saison.**

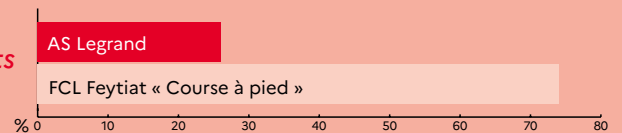


Évolution du nombre d'adhérents



Répartition des adhésions

### Répartition des adhérents



### PARTICIPATIONS FINANCIÈRES DU CLUB

	DATES	DESCRIPTIF	RESPONSABLE ORGANISATION	COÛT ADHÉRENT	PRISE EN CHARGE PAR LE CLUB
Stage le Lioran	15, 16 et 17/09/23	Entraînement spécifique trail	David Mougel Fabrice Gros	60 %	40 %
Relais de l'ENSIL	16/03/24	10 km en solo ou par équipe de 3	Joris Lagadec	0 %	100 %
Marathon de Chinon	6 et 7/04/24	10 km en solo ou par équipe de 3	Marie-Claire Périchon, Fred Pesteil et Céline Migné	60 %	40 %

## Les sites internet

### aslegrandfeytiat.fr

décembre 2023 : mise à jour de sécurité du site passage sous joomla 5-1 avec quelques simplifications

février 2024 : mise à disposition du nouveau site

Pages vues : > 110 000 depuis sa mise à jour le trafic est multiplié par 3. 56 articles édités 2023-2024



### nocturnedes3limousines.fr

Le site sera remis à jour à partir de décembre 2024



## Facebook club

Nombre d'abonnés à la page : plus de 230 (dont un grand nombre extérieur au club). Plus de 100 followers. Les retours sur les compétitions comptabilisent de 25 à 35 likes en moyenne.



Asl Feytiat

236 ami(e)s

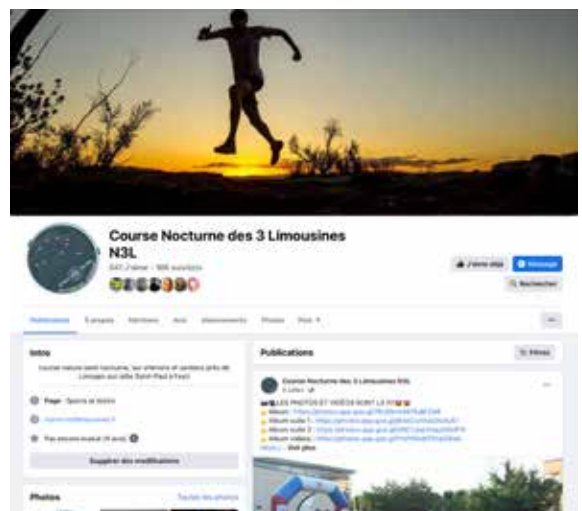
page facebook du club de course à pied de l'AS LeGrand - FCL Feytiat

<https://www.facebook.com/asl.feytiat.9>

## Facebook NL3

Plus de 900 followers et environ 790 "Aime" la page.

Pour l'événement N3L 2024, plus de 272 personnes avaient répondu "Intéressé". La couverture de mars, avril et mai a été de + 8 000 vues (+340 %), 8,3 % sont des followers.



<https://www.facebook.com/N3Limousine>

# SPORTIVEMENT

## Les entraîneurs



1-David MOUGEL, 2-Miguel PLATA, 3-Jean-Philippe Croze

Présents toute la saison pour David Mougel et Miguel Plata (avec ses remplaçants Christian Carraud et Pascal Lacour entre autres), et jusqu'à décembre pour Jean-Philippe Croze tous les « mardis » et/ou « jeudi » à partir de 18 h 15 au stade Roger Couderc, rue du Manège à Feytiat, par tous les temps (vent, pluie, neige, soleil) avec une sacrée bonne humeur et beaucoup de compétences.

## Les entraînements

### Séance du mardi et du jeudi

- 1- Cette séance commence à 18 h 15 par un échauffement effectué en commun
- 2- Étirements et gammes athlétiques\*



- 3- Sur piste, travail de la VMA par des séances de fractionnés 200, 300, 400 m... ou travail de seuil, cotes, sortie fartlek... .
- 4- Séance spécifique en vue d'une épreuve.
- 5- Récupération active
- 6- Séance de PPG (préparation physique générale) - 2 à 3 fois par mois.

### Séance du jeudi

- 1- Cette séance commence à partir de 18 h 15 par un échauffement effectué en commun
- 2- Étirements et gammes athlétiques\*.
- 3- Sur piste travail de la VMA par des séances de fractionnés 200, 300, 400 m... ou travail de seuil, cotes, sortie fartlek... .
- 4- Séance spécifique en vue d'une épreuve.
- 5- Récupération active

### Groupe loisirs

Mené par Miguel Plata avec le soutien de Pascal Lacour et Christian Carraud, il a effectué le mardi et/ou le jeudi à partir de 18 h 15 une sortie de 45 minutes à 1 heure à allure "tranquille" en y ajoutant quelques exercices afin de progresser (fartlek, côte, accélération...) et toujours tranquillement.

**Plusieurs tests de terrain ont été pratiqués afin de mieux connaître votre profil et ainsi de mettre à votre disposition des plans d'entraînement personnalisés adaptés à vos objectifs**

\* montées de genoux, talon aux fesse, jambes tendues, "schtroumpf", etc.



## BILAN SPORTIF

Je noterai la sortie club à Chinon et le marathon de La Rochelle où il y avait beaucoup de membres du club et une très belle performance de Benoît Austruit.

Sans oublier le challenge Trail de la Haute-Vienne où le club devrait remporter le titre cette année, grâce à des athlètes qui ont marqué la saison, Régis Bonnet, Julien Nicot, Fabien de Sousa... Côté course par équipe, belle délégation au relais de L'ENSIL-ENSCI.

Noter l'arrivée de nouveaux coureurs, notamment de jeunes. Beaucoup de monde aux entraînements du mardi et jeudi tout au long de la saison (même en hiver).

En résumé le club se porte bien, il est présent sur la majorité des courses de la Haute-Vienne.

**[David Mougel]**

Cette saison a été dans la continuité de la saison 2022/2023 un très bon cru avec de nouveaux adhérents qui nous permettent de faire vivre l'esprit du club...

Bravo à l'ensemble du groupe loisirs qui a bien progressé.

Merci également à Calou et Christian C., qui m'ont remplacé quand j'ai été absent.

**[Miguel Plata]**

# LES SORTIES

## **Sorties club**

Choisies par les membres du bureau après réflexion en fonction du type d'épreuves (courtes ou longues, trail ou routes, il en faut pour tous), de la date et du lieu, ses sorties sont préparées par quelques membres du bureau. L'objectif est de réunir le plus grand nombre de participants.

Le club prévoit le transport (minibus ou voiture individuelle), réserve l'hébergement (hôtel, gîtes,

chambres d'hôtes), et finance une partie du coût total de la sortie.

Le club s'occupe aussi des inscriptions aux différentes épreuves.

Les avantages de ce type de sorties sont nombreux : moins de soucis d'organisation pour chacun et un moindre coût, sans compter l'aspect non négligeable du renforcement de la cohésion du club avec la convivialité et l'entraide.

## **STAGE TRAIL AU LIORAN – 15, 16 et 17 septembre 2023** (Cantal)

À la suite du succès des deux éditions précédentes et aux nombreuses demandes des adhérents de réitérer ce stage de trail au Lioran, les membres du bureau ont validé pour une 3<sup>e</sup> session, qui s'est déroulée les 15, 16 et 17 septembre 2023, au centre de vacances du Bec de L'Aigle.

Objectif de ce stage est de permettre de découvrir la discipline du trail dans un milieu spécifique, qui est la montagne, ici le Cantal et de rassembler les membres du club de l'AS LEGRAND, pour une reprise active de l'activité en restant prudent sur les volumes et intensités, car beaucoup reviendront de vacances et peu de kilomètres au compteur.

Le but étant de préparer les courses de septembre-octobre dans les meilleures conditions possibles.

Le stage est organisé par le club et encadré par notre coach et entraîneur, David Mougel, qui plus est les familles avec enfants sont acceptées (un animateur est présent durant ce stage).

### **Programme :**

#### Vendredi 15 septembre :

- Après-midi : Après-midi, déplacement sur le site du Lioran (départ vers 14 heures de Limoges) arrivée vers 17 heures au Lioran et pour certains arrivés le soir pour ceux qui ne pouvaient pas se libérer l'après-midi.
- Installation dans les chambres, visite des locaux en arrivant sur le centre
- Vers 21 heures : Sortie nocturne avec frontale environ 1 h 30/1 h 45 (Bec de l'aigle, suivi des crêtes et retour par buron de Mejcoste)

#### Samedi 16 septembre :

- Matin : Séance Montée-descente ou fractionné plat (secteur fond de Cère) suivant les capacités du moment de chacun
- Après-midi : Sieste /détente, puis visite de Murat, Le Rocher De Bonnevie qui surplombe Murat, la chapelle Saint-Antoine de Chastel-sur-Murat
- Soir : Animation conviviale sur le centre, jeux, musique, ...

#### Dimanche 17 septembre :

- Matin : Longue sortie avec dénivelé Lioran, Meije-Coste, Col de Rombière, Pas de Peyrol (ravitaillage organisé) passage au sommet du Puy Mary et retour sur le Lioran. **Important** : possibilité de ne faire que l'ascension, que le retour ou l'intégralité du parcours pour les plus expérimentés



- Après-midi : Débriefing sur le stage, rangement et retour sur Limoges

Ce fut 3 jours de convivialité de partage et de découverte du trail pour certaines et certains, avec un magnifique temps ensoleillé.

Bravo et félicitations à tous les participants et à notre coach David et merci à tout le personnel du centre de vacances, de leur accueil et gentillesse durant le séjour.



## MARATHON DE CHINON – 6 et 7 avril 2024 (Indre-et-Loire)

Malgré les inondations des jours précédents, la deuxième édition du marathon de Chinon a eu lieu le 7 avril 2024 et le club était présent.

29 coureurs ont représenté dignement les couleurs du club à Chinon sur différentes courses : marathon, semi-marathon et 10 km.

Très belle sortie de club dans une bonne ambiance, un bel état d'esprit sportif avec des encouragements entre participants et sans oublier ceux de nos accompagnants.



## Sorties découvertes

Elles ont lieu régulièrement et semblent correspondre à une attente des adhérents. Ces sorties qui ont lieu le dimanche matin sont organisées par quelques membres du club qui prévoient un lieu de rendez-vous

et un parcours. C'est l'occasion de découvrir de nouveaux circuits et au-delà de la course à pied, de passer un vrai moment de convivialité avec un goûter à partager à la fin. Chacun court à son rythme et tout le monde s'attend.

*17 décembre 2023 : Sortie du Père Noël à Landouge organisée par Agnès Urbaniak, Christian Mériguet et Céline Migné. Parcours d'une boucle d'une dizaine de kilomètres entre la forêt des Vaseix et la Roseraie (Jardin des Sens). Au fil des années la sortie est devenue traditionnelle et incontournable avec bien sûr le Père Noël. Suivi comme chaque fois d'une collation avec l'indispensable vin chaud. Cette année encore escortée par deux cavaliers, Emmanuelle Crespel et Julien Maury (Merci à eux).*



19 décembre 2023: comme chaque année les jaunes et bleus se retrouvèrent pour la traditionnelle sortie des illuminations dans les rues de Limoges.  
Petite boucle tranquille pour admirer les différents lieux décorés, Cité, mairie, place des Bancs, places des Carmes... et petite pose fraîcheur place de la République pour un vin chaud mérité



11 janvier 2024: Sortie organisée par Agnès Urbaniak et Christian Carreaud. 2 circuits ont été proposés 10 et 15 km. À la fin du parcours Corinne nous avait préparé un excellent ravitaillement.



13 avril 2024: Excellente reconnaissance de l'ALEFPA Trail près d'Eymoutier prévu le 21 septembre 2024! Merci à l'organisation de l'ALEFPA trail.  
...pour nous avoir accueilli. Certaines parties sont restées secrètes mais ce que l'on a vu était chouette: physionomie des parcours, points de vue, dénivelé notamment.  
Un bel écrin pour notre sortie club des 21 & 22 septembre.



5 mai 2024: Reconnaissance de la Nocturne des 3 Limousines (N3L)  
En ce dimanche matin la météo nous a fait une fleur: pas de pluie! (il avait bien plu dans la semaine).  
Dixit Miguel P. "Belle convivialité lors de la reconnaissance d'une partie de la N3L...".  
Et cela validé par André Boden Responsable de l'épreuve.



## Sorties dominicales

Elles sont proposées par un adhérent via le groupe WhatsApp qui prévoit un lieu de rendez-vous et un parcours. Contrairement aux sorties découvertes, elles sont proposées presque tous les dimanches et sont plus spontanées (le jour pour le lendemain).

Parcours souvent d'une dizaine de kilomètres (plus ou moins) qui permet à un maximum de personnes de participer. Sorties adaptées à tous elle permet de se retrouver "juste pour une sortie tranquille".

Également proposée lors des vacances d'été en remplacement des entraînements.



# PARTICIPATIONS AUX COMPÉTITIONS

Voici quelques exemples de la participation du club à différentes compétitions tout au long de l'année.



10 septembre 2023 : Foulées des Escargots à Boisseuil



8 octobre 2023 : Trail du PNR Périgord-Limousin à Bussière-Galant



20 janvier 2024 : Nocturne de la Forêt des Loges à Saint-Priest-sous-Aixe



19 novembre 2023 : Trail Non Urbain de Chalucet à Saint-Jean-de-Ligoure



16 mars 2024 : Relais de l'ENSIL à Limoges





20 avril 2024: *Trail Millevaches Monédières*



23 juin 2024: *Tour du Lac de Vassivière*



4 mai 2024: *Trail des Côteaux à Voutezac*



10 et 11 août 2024 : *Marathon pour Tous dans le cadre des JO 2024 à Paris*



14 juin 2024: *Urban Trail des Ponts à Limoges*



17 août 2024: *Trail du Mont Gargan*

***...sans oublier nos marathonniens, Nathalie Mexeido, Maryline Courteille, Benoît Austruit, Lionel Sautour, Nicolas Danieau, Guillaume Coudoïn... celles et ceux qui font des trails longs comme Carine Claveau, Dorothee Loustaud, Ludovic Auvin, Bobby Thomann... et tous les autres qui se sont illustrés tout au long de cette année...***

# PODIUMS *(liste non exhaustive)*

DATE	Nom de la course	distance	Classement	Prénom Nom
10/09/2023	Foulées des Escargots – Boisseuil	18 km	1er M2	Régis Bonnet
		12 km	1er M3	Frédéric Pesteil
23/09/2023	ALEFPA Trail	44 km	1re M2	Carine Claveau
		44 km	3e M0	Marie Segovia
01/10/23	Sentiers de la Diligence – Bessine-sur-Gartempe	20 km	2e M0	Dorothee Loustaud
08/10/2023	Trail PNR Périgord Limousin – Bussière Galant	20 km	2e M0	Dorothee Loustaud
		20 km	2e au général - 1re MA	Agnès Urbaniak
		20 km	2e au général - 2e M2	Régis Bonnet
		30 km	1re M2	Carine Claveau
		12 km	3e M2	Cécile Marsaudon
15/10/2023	Courir à Saint-Junien	10 km	3e SE	Mathilde Desloges
		10 km	2e M3	Joris Lagadec
		10 km	3e M1	Delphine Chrétien
20/10/2023	Le Trail de la Voie Romaine – Pierre-Buffière	25 km	2e M0	Marie Segovia
		25 km	2e M0	Fabien Vergnaud
		25 km	2e M2	Régis Bonnet
		11,5 km	3e SE	Marie Chapt
29/10/2023	Trail de Bonnac-la-Côte	9 km	3e M1	Bruno Bourdier
		18 km	1er M2	Régis Bonnet
05/11/2023	Just Trail – Saint-Just-le-Martel	13 km	1re M3	Marilyn Courteille
		13 km	2e M1	Guillaume Poulidor
		23 km	1er M2	Régis Bonnet
		23 km	1er M3	Fabrice Gros
19/11/2023	Trail Non Urbain de Chalucet – Saint Jean de Ligoure	12 km	1er M2 (4e au général)	Régis Bonnet
17/12/2023	L'Em-buche de Noël – Nieul	20 km	3e M0	Dorothee Loustaud
20/01/2024	Nocturne de la Forêt des Loges – Saint-Priest-sous-Aixe	10 km	3e M2	Emmanuelle Crespel
		16 km	1re M1	Delphine Chrétien
		16 km	2e M3	Joris Lagadec
28/01/2024	Trail de la Pierre du Loup -Sauviat-sur-Vige	16 km	1er M2	Régis Bonnet
		16 km	1er M0	Fabien de Sousa
11/02/2024	Trail des Fontaines – Le Montat	85 km	1er au général	Fabien de Sousa
17/02/2024	Cross d'Isle	cross	3e au général	Clément Pejout-Iheritier
03/03/2024	Trail du Dolmen – Ambazac	11 km	3e au général - 1re M2	Agnès Urbaniak
		25 km	1er M2	Régis Bonnet
10/03/2024	Monts de Blond Nature – Cieux	28,7 km	2e M0	Dorothee Loustaud
		28,7 km	3e M1	Bobby Thomann
		28,7 km	1er M2	Régis Bonnet
		28,7 km	1er M0	Fabien de Sousa
	La Ponticaude – Limoges	12 km	2e M1	Guillaume Poulidor
		12 km	2e M8	Michel Jeannesson
16/03/2024	Relais de l'ENSIL – Limoges	Relais 3,3 x3	3e équipe au général et masculine - 1re challenge entreprise	Les courants alternatifs : Régis Bonnet, Julien Nicot et Fabrice Gros
		Relais 3,3 x3	2e équipe mixte	Les courants continus : Clément Pejout-Iheritier, Nicolas Danieau et Agnès Urbaniak
31/03/2024	Foulées de Verneuil Macadam	8 km	2e M2	Cécile Marsaudon
		8 km	1er M8	Michel Jeannesson
07/04/2024	Marathon et semi-marathon de Chinon	Semi-marathon	2e M1	Julien Nicot
		Semi-marathon	3e M5	Christian Mériguet
		Semi-marathon	2e M4	Marie-Claire Perichon
		11,5 km	3e M5	Catherine Plata
07/04/2024	Foulées du Populaire – Limoges	10 km route	1er M2	Benoît Austruit

DATE	Nom de la course	distance	Classement	Prénom Nom
14/04/2024	Trail de la Forêt de Lenfant – Saint Gence	20 km	1er M0	Fabien de Sousa
21/04/2024	Trail Nature Isle	9 km	3e CA	Clément Pejout-Iheritier
		9 km	1er M1	Guillaume Poulidor
		22 km	2e M0	Dorothée Loustaud
		22 km	3e M2	Carine Claveau
		22 km	1er M1	Julien Nicot
		22 km	2e M2	Régis Bonnet
01/05/2024	Le Miauléto trail -Saint Léonard de Noblat	22 km	2e M0	Dorothée Loustaud
		22 km	2e M2	Carine Claveau
		22 km	3e au général - 1er M0	Fabien de Sousa
		22 km	2e M1	Julien Nicot
		22 km	1er M1	Guillaume Poulidor
		22 km	1er M2 (4e au général)	Régis Bonnet
		10 km	3e M3	Christophe Berthier
		10 km	1er M2	Agnès Urbaniak
04/05/2024	Trail et rando des Côteaux – Voutezac	13 km	2e M2	Joris Lagadec
		13 km	2e M1	Delphine Chrétien
		13 km	2e m3	Marilyn Courteille
		25 km	3e au général - 1er M2	Régis Bonnet
		25 km	3e M0	Dorothée Loustaud
		47 km	1er M0 (4e au général)	Fabien de Sousa
05/05/2024	Les Boucles d'Aureil	11 km	2e M3	Christophe Berthier
		11 km	1er M8	Michel Jeannesson
		21 km	2e scratch - 1er M1	Guillaume Poulidor
		21 km	1er M6	Pierre Greze
26/05/2024	Le tour du lac de Saint Pardoux	15 km	2e M3	Marilyn Courteille
		15 km	3e M1	Julien Nicot
01/06/2024	Nocturne des 3 Limousines – Feytiat	13 km	2e M3	Nadine Youx
		13 km	3e M3	Christophe Berthier
09/06/2024	Ronde des Légendes – Blond	24 km	3e au général – 1er M2	Régis Bonnet
		24 km	1er M0	Fabien de Sousa
		24 km	1re M2	Carine Claveau
		24 km	3e M0	Dorothée Loustaud
		24 km	2e M1	Julien Nicot
15/06/2024	Course nature du château – Saint Jouvent	7 km	1er M5	Patrick Gaumondie
23/06/2024	La Montée du Kao – La Jonchère-Saint-Maurice	22,5 km	1re M2	Carine Claveau
		22,5 km	1er M2 (4e au général)	Régis Bonnet
30/06/2024	Auzette Nature – Panazol	8 km	2e M3	Marilyn Courteille
		8 km	1er M1	Guillaume Poulidor
06/07/2024	Criterium départemental running – Chalus	7,2 km	1er M1	Guillaume Poulidor
03/08/2024	Course des 2 ponts – Nedde	9,6 km	2e CA	Clément Pejout-Iheritier
		19,2 km	2e M1	Vincent Giraud
17/08/2024	Trail du Mont Gargan – Saint-Gille-les -Forêt	12 km	1re M4	Marie-Claire Périchon
		12 km	2e M3	Nadine Youx
		12 km	3e M2	Cécile Marsaudon

**Mentions spéciales à nos marathoniens :** Maryline Courteille (Paris), Nathalie Mexeido (Paris), Pierre Greze (Chinon), Ludovic Auvin (Chinon), Lionel Sautour (Paris), Marie-Claire Périchon (La Rochelle), Nicolas Danieau (La Rochelle), Guillaume Caudouin (Paris), Benoît Austruit (Vienne-Autriche), Dorothée Loustaud (Marathon pour tous-JO2024) ... **et à nos baroudeurs** Dorothée Loustaud, Carinne Clavaud, Bobby Thomann, Ludovic Auvin, Vincent Giraud...

**Au challenge trail départemental,** Régis Bonnet est 3<sup>e</sup> et Fabien de Sousa 4<sup>e</sup>.

Pour les filles Carine Claveau est 1<sup>re</sup> et Dorothée Loustaud 3<sup>e</sup>. **Par équipe l'AS Legrand Feytiat est première** (a priori).

**Michaël Marsaudon est champion départemental de course nature en catégorie M3, l'AS Legrand est 3<sup>e</sup> par équipe femme et 3<sup>e</sup> par équipe mixte (Lac de Saint-Pardoux).**

**Régis Bonnet est 3<sup>e</sup> du championnat régional de Trail (Montée du Kao).**

# LA VIE DU CLUB

Notre association a vocation, non seulement de proposer un encadrement et des activités sportives mais également de s'insérer dans la vie sociale et culturelle de sa commune.

## *Fête des associations Feytiat*



2 septembre 2023.

## *Téléthon 2023*



9 décembre 2023

## *Assemblée générale*



6 octobre 2023

## *Galette des rois FCL 2024*



27 janvier 2023, organisé par le club à l'entrée du gymnase Roger Couderc.

## *Soirée de fin de saison du 28 juin 2024*

La saison 2023-2024 s'est terminée par la traditionnelle soirée grillades où une trentaine de membres étaient présents. Beaucoup n'ont pu participer en raison de la fête des écoles mais le club sera plus vigilant dans le choix de la date de la prochaine soirée.

Cette soirée était sous le signe de la convivialité et de l'entraide où chacun a œuvré à la préparation de mets, à la mise en place des tables et au nettoyage sans oublier notre fidèle duo de cuisiniers à la plancha.

Quelques pas de danse ponctuèrent la soirée jusque tard dans la nuit... heureusement le lendemain c'était repos.



## ***Trophée des sports de Feytiat***

Pour le 20<sup>e</sup> Trophée des sports, le 19 juin 2024, ont été récompensés :

**Grand prix club** : 3<sup>e</sup> l'AS LEGRAND - FCL FEYTIAT

**Prix par équipe** : 1<sup>re</sup> équipe au challenge entreprise au Relai ENSIL "Les Courant Alternatifs" sont récompensées :

Régis BONNET, Julien NICOT et Fabrice GROS

**Prix en individuel** est récompensée Agnès URBANIAK

**Prix du bénévolat** est récompensé : Michaël MARSAUDON



## ***Nouveau maillot***

2 adhérents, Dorothée Loustaud et Fabien de Sousa ont pris l'initiative et géré l'achat de nouveaux maillots.



## Retour sur la N3L 2024, 15<sup>e</sup> édition

Cette 15<sup>e</sup> édition a été une fois encore réussie. Nombre de participants record (528 inscrits (+2 par rapport à 2023)), pas de problème majeur pour l'organisation, une balance économique favorable et enfin et le plus important, la satisfaction des engagés qui n'ont pas manqué de remercier les bénévoles et le comité organisation.

En résumé quelques chiffres des participants sur cette édition :

- Randonnées : **67** sur 2 randos
- Courses enfants : **47** sur 2 catégories d'âges (Tous des heureux gagnants)
- Course minime : **5** (nouvelle course, mais soucis de communication, point à améliorer)
- NDE : **129** (vainqueurs : Sovann Hamelin 32'01 ET Solene Tourisseau en 46'09)
- N2L : **188** (vainqueurs: Antoine Declos de la Fonchais 49'16 et Séverine Dussoubs en 59'16)
- N3L : **113** (vainqueurs : Mathieu Brulet 1'37'54 et Emmanuelle Mauzy 2'08'11) (Idem 2013)
- N3L Duo : **98** différentes équipes, homme, femme et Mixte

Soit un total de **647** participants. À noter que pas mal de vainqueurs de l'édition 2023 sont revenus pour la gagner encore une fois.

Mais pour rappel et pour le club, la course a bien d'autres finalités qu'une fête au service des amoureux de la course à pied et des challenges sportifs. En effet, les objectifs sont nombreux :

- Participer au financement du club (Paiement de l'entraîneur, aides significatives aux sorties club, dépenses diverses). La N3L est la première contributrice au financement de l'AS Legrand FCL Feytiat.
- Regrouper les adhérents autour d'un grand projet commun pour augmenter la culture club et resserrer les liens
- Participer à la vie locale et à l'animation de nos communes qui nous le rendent bien avec la mise à disposition de moyens sportifs, locaux associatifs et autres subventions...

À propos de l'organisation pour cette année, c'est un groupe de **20 bénévoles** actifs qui se seront réunis une petite dizaine de fois depuis le mois de décembre pour de nombreuses activités variées et soutenues, un week-end de la course à 150 %, et avec environ **200 bénévoles** le samedi soir, et pour tous, la satisfaction du travail bien fait.

Côté des finances, et notamment grâce au travail effectué pour trouver des partenaires, le résultat de cette année est compris entre 6 500 et 7 000€, les comptes n'étant pas complètement aboutis au moment de cette synthèse.

Et pour l'année prochaine ?

2025 voit le premier week-end de juin, date de la fête à Feytiat avec qui le club partage la manifestation, tomber le jour de la course des Gendarmes et des Voleurs, et surtout le week-end de Pentecôte. Ces deux événements ont pour conséquence une baisse très significative des coureurs et des grandes difficultés à trouver des bénévoles pour baliser le parcours. Aussi, le club n'a pas souhaité à ce jour reconduire la N3L en 2025.

À ce propos, organiser ce type d'événement est passionnant mais également très prenant. Aussi, la seule solution pour pérenniser notre épreuve reste de trouver d'autres bénévoles qui réduiront ainsi la tâche de chacun d'entre nous et la rendront moins fastidieuse. Pour cela, notre AG sera l'opportunité d'identifier de nouveaux volontaires au service de cette manifestation. Merci d'avance !

L'année dernière, j'avais écrit la même chose et en sous-entendant vouloir prendre du recul, mais pour l'instant, je n'ai pas trouvé de candidat pour assurer l'animation des prochaines éditions. Aussi, j'espère qu'une personne de notre club se portera volontaire pour assurer le relais, sans quoi je crains que cette 15<sup>e</sup> édition ne soit la dernière.

[André Boden]

15<sup>E</sup> NOCTURNE DES 3 LIMOUSINES – 1<sup>ER</sup> JUIN 2024

**15<sup>E</sup> NOCTURNE DES 3 LIMOUSINES**  
SAINT-PAUL - EYJEAUX - FEYTIAT

**SAMEDI 1<sup>ER</sup> JUIN 2024**

ASFCL

8 KM  
13 KM  
26 KM  
RELAIS  
26 KM

<https://nocturne3limousines.fr/>

RANDOS (12,5 ou 8 km) - COURSES ENFANTS - FÊTE FORAINE - FEU D'ARTIFICE

SUPER U  
ISUZU  
FERRUN





« GAGNER, CE N'EST PAS FINIR EN PREMIÈRE POSITION. CE N'EST PAS BATTRE LES AUTRES. GAGNER, C'EST SE DÉPASSER SOI-MÊME ET TRANSFORMER LES RÊVES EN RÉALITÉ. »

Kilian Jornet

