

VISION CAP en LUBERON 2014



Présentation des projets du bureau Cap en Luberon pour l'année 2014 aux adhérents de l'association.



L'Association « C.a.p. en Luberon », créée le 04 février 2005 regroupe des d'adhérents de plusieurs localités du sud Luberon. L'activité principale est la pratique de la course à pied « hors stade ».

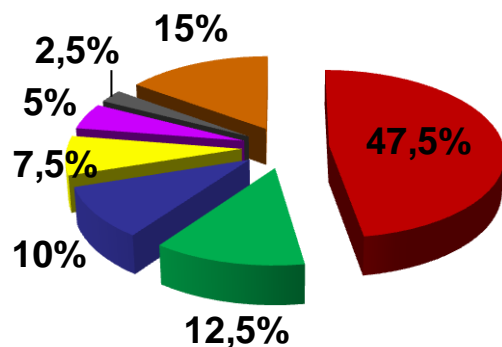
1- Organisation administrative :

1 Conseil d'administration composé de 9 membres
1 bureau composé de 6 membres

2 - Organisation sportive

3 entrainements par semaine
Entraîneurs bénévoles

3 - Répartitions des adhérents 40 membres 2013



**CAP en Luberon une Association sportive
Intercommunale**

LES FONDAMENTAUX DE CAP : CE QUI NE DOIT PAS CHANGER !!!

La convivialité

La bonne humeur

Le plaisir de courir ensemble

Les sorties CapNature dans le Luberon

L'esprit de groupe

L'esprit de compétition modéré

Les soirées dansantes, repas divers, rencontre...





- *Un événement sportif annuel : Le Marathon du Beaujolais*
- *Détermination d'une course club par trimestre*
- *Participation aux manifestations à caractères humanitaires :*
 - ❖ *Parcours du Cœur 2014 (avril)*
 - ❖ *Téléthon 2014 (Décembre) avec Pasta party*
- *Repas Champêtre avec famille suite à sortie Cap Nature (auberge des Seguins ou autre)*
- *Réorganisation de la communication club*
- *Entraînements 2014*
- *Les petits « + »*
- *Préparation des 10 ans de Cap en 2015*

- *En 2014 les projets ne seront pas trop ambitieux financièrement afin de faire un peu de trésorerie pour préparer les 10 ans de Cap en 2015.*

Détail des projets



MARATHON

INTERNATIONAL

du Beaujolais



22
novembre
2014



Le marathon nouveau est arrivé !

3 courses au choix,
à courir sans modération

MARATHON

La course reine de 42 km 195 : 11 villages traversés et un nouveau parcours, plus propice à la performance.

SEMI-MARATHON

succès annoncé pour cette nouvelle course de 21km, accessible à tous et pour vous donner envie de vous aligner sur le marathon en 2012.

LA 12 KM

la course populaire par excellence, pour associer sport et plaisir.



Moyen de transport : Voiture, Minibus
Distance : 330Km
Temps : env. 3h de route



NOTA : Seules les courses club 2014 feront l'objet d'aide financière de la part du club.



Ekiden de Touylon

Le 09/03/2014

- Marathon par équipe de 6
- Relais : 5/10/5/10/5/7.195 Km

1^{er} Trimestre 2014

Trail du Grand Luberon

Le 18-05-2014

- TGLX = 40Km & TGL = 25Km
- *Participation aux inscriptions*

2^{eme} Trimestre 2014



Foulée des Gardis

Le 15-08-2014

- Inscriptions offertes

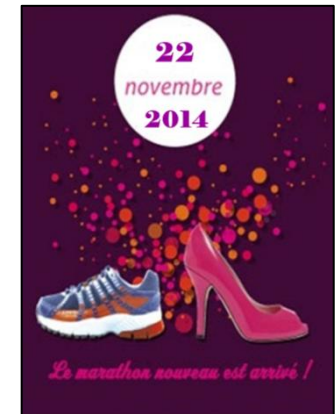
3^{eme} Trimestre 2014

Marathon du Beaujolais

Le 22-11-2014

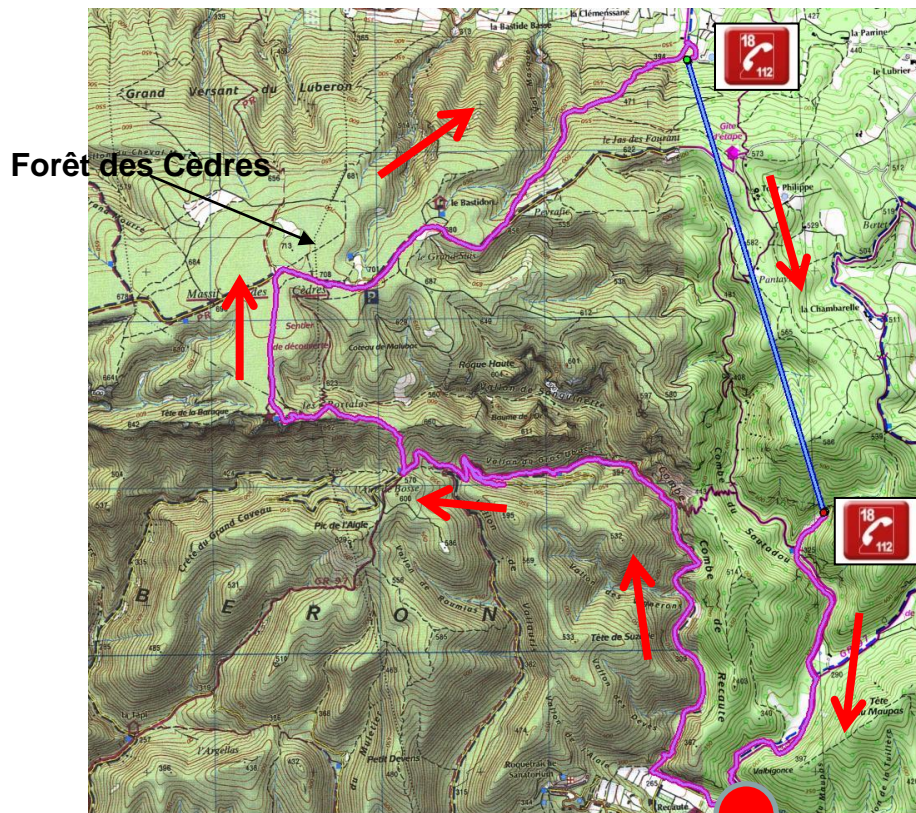
- Marathon – semi & 12Km
- Événement sportif Cap 2014
- Participation au séjour

4^{eme} Trimestre 2014

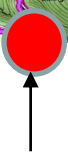




LE TUNNEL DU LUBERON



Forêt des Cèdres



Départ et Arrivée
Mas de Recaute (Lauris)

NOTA : Le passage dans le tunnel est en cours de validation avec la SCP par l'intermédiaire de Thierry.

- ❖ Dimanche 06 avril 2014
- ❖ Parcours pédestre dans le Luberon avec passage dans la Galerie du canal de Provence.
- ❖ Organisé par Cap en Luberon et la FFC.
- ❖ Un parcours qui n'est pas une compétition mais une sortie nature de groupe dans un état d'esprit convivial.
- ❖ Participation sur invitation des clubs de Cap de la région et sympathisants Cap.
- ❖ Participation 5€/personnes (mini) reversée FFC.
- ❖ En partenariat avec SCP, pompier Lauris et Bonnieux, Commune de Lauris.



Pas encore de Projet établi mais respect des « coutumes » de CapTéléthon :

- Manifestation intercommunale (CCPL)
- « QG » dans une commune CCPL
- Pasta Party Cap en Luberon le Vendredi soir



Après un beau parcours à travers le Luberon, les conjoints rejoindront les Capistes pour un repas champêtre chez le « Sarde » à l'auberge du Castelas dans le pittoresque village de Sivergues





La communication interne :

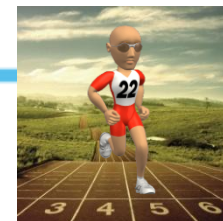
- ❖ MAJ et partage de l'annuaire club
- ❖ Remise à niveau du Blog
- ❖ Mise en place site photo (picasa ou autre)
- ❖ Maintient du programme mensuel
- ❖ Dossier « Bienvenue » pour new adhérent

Toutes les adresses des
Capistes se trouvent
dans l'annuaire Club



La communication externe :

- ❖ Article de presse locale et région
- ❖ Actualisation photo de groupe
- ❖ Publicité club (affiche ,flyer ...)
- ❖ Création d'une présentation club
- ❖ Présentation sponsor
- ❖ Soirée représentation Club



Programmes d'entrainement en fonction des courses club trimestrielle

PROPOSITION :

➤ *Création d'un Pool entrainement :*

- ❖ 1 responsable bureau assigné à l'organisation et au fonctionnement du Pool
- ❖ Appel aux volontaires du club pour faire partie de ce Pool
- ❖ Formation d'entraîneur course hors stade à la charge du club (un par an)
- ❖ Formation en interne des volontaires

➤ *Programmes d'entraînements :*

- *Un par trimestre en fonction des courses trimestrielles*
- *Envoyer en début de trimestre au Adhérents (mail, Blog)*



1^{er} Trimestre 2014



2^{eme} Trimestre 2014



3^{eme} Trimestre 2014



4^{eme} Trimestre 2014

NOTA : Les jour d'entraînements restent identique
 Mardi : PPG -sortie alentour Cadenet
 jeudi : Fractionné
 Dimanche : Sortie longue et Nature

NOTA : cette organisation fait appel à des volontaires ce projet pourra se réaliser uniquement que si les volontaires sont au RDV !!!

CapAventure : Les 3 sommets du printemps :

Kate nous propose l'ascension des 3 sommets de la région durant le Printemps 2014 :

- ❖ La St Victoire (1011m) en Février
- ❖ Le Mourre Nègre (1125m) en Mars
- ❖ Le Ventoux (1912m) en Avril



FanCap du TGL:

Comme chaque année Christel emmènera le « FanCap » au sommet du Mourre Nègre pour encourager les Capistes engagés sur le TGL (course trimestrielle de Cap)



CapNocturne :

- ❖ Soir de pleine Lune aux beaux jours
- ❖ Hors jours d'entraînement officiel de cap



CapSurprise :

- ❖ Sortie Surprise autour de Noël
- ❖ Remise de « Petit s » Cadeaux aux Capistes



CapTradition :

- ❖ 1^{er} Sortie de l'année : Levée de soleil Luberon
- ❖ Dernière Sortie de l'Année : vin chaud offert



En 2015 Cap aura 10 ans, ça se fête :

- *Organisation d'un grand Événement sportif Annuel (à définir)*
- *Relookage du Logo de l'association*
- *Réalisation de vêtement(s) technique « Cap 2005-2015 »*
- *Grande soirée anniversaire (à définir)*
- *Réalisation d'un Album photos Cap 2005-2015 & DVD*
- *Organisation de « surprises » tout au long de l'année*

Tout cela devra se préparer durant l'année 2014

2005-2015 Cap a 10 ans

N'oubliez pas que le plus beau programme que nous pourrions vous proposer ne sera rien sans votre participation et votre adhésion à celui-ci. Nous avons donc besoin de chacun de vous pour réussir une Bonne Année sportive 2014 !!!

Le Bureau de Cap en Luberon

Merci pour votre attention



Vive la Course à Pied en Luberon !!!