



Elan Lambescain
Informations issues de la réunion du 02/09

1. Prochains rendez-vous

- **Apéro de la rentrée** : 15/09
- **Test VMA (format Vameval)** : 24 ou 29/09
- **Sortie inter-clubs (à confirmer)** : 26 ou 27/09
- **Assemblée Générale (Salle Georges Brassens)** : 09/10
- **Aix-en-foulées** : 18/10
- **Semi de la Durance** : 08/11

2. Organisation de la Sainte Anne

Dossier administratif à clôturer avant le 07/10

Lancement des inscriptions sur KMS à venir

⇒ *Recherche d'entreprises susceptibles d'offrir des lots (contact : Benoit Odinet - Bodyguard)*

3. Partenariat Terre de Running Salon de Provence

Renouvellement en bonne voie

Participation à la dotation de la Sainte Anne

Avantages en magasin meilleurs que l'année dernière

⇒ *Participation envisagée à certains événements RunNDrink organisés par TDR tous les mercredi*

4. Organisation des entraînements

Conciliation reprise en douceur et préparation pour le Semi de la Durance

Partage d'un plan de préparation que chacun doit/peut adapter en fonction des capacités/objectifs

Double séance le jeudi avec une axée sur une préparation progressive et une autre plutôt axée sur le Semi en essayant de partager autant que possible l'échauffement

Objectif global restant d'adapter volume et intensité à tous les profils

5. Autres sujets (à confirmer)

- **Organisation de Challenges Strava**
- **Proposition de nouveaux textiles Elan Lambescain**
- **Formation Premiers Secours**