



Bonjour à tous!

Et voilà, une transition se fait encore une fois sur le conseil d'administration de notre Club. Vous me permettrez dans un premier temps de transmettre en votre nom et en mon nom personnel les plus sincèrements remerciements à Gilles Lacasse, Étienne Méthot et Céline Daigle pour leur excellente contribution à la bonne marche...(je sais, on devrait dire à la bonne course) de notre Club.

Un gros merci à Étienne. Tu as montré une grande disponibilité et efficacité dans la gestion des vêtements du club. Tu as aussi coordonné des accords avec le Club de course à pied de l'Université Laval (CCPUL) qui a mené à la conclusion de l'entente entre nos deux clubs. Elle permet de bénéficier de la complémentarité des entraînements conçues par notre entraîneur, Jacques Mainguy, et Richard Cloutier pour ceux et celles qui le désirent. On ne peut qu'être extrêmement content que tu continues à assumer la coordination de notre course, La Galipote.

Avec le dynamisme qu'on lui connaît, Céline s'est occupée du membership, de la mise à jour du site internet, en plus de voir à la gestion de bien des aspects pratico-pratiques (bail, inscription au registre du gouvernement, entre autre). Un bien court paragraphe pour une bien grande contribution! Un gros merci à toi Céline!

Finalement, la Foulée c'est plus de trente ans d'existence et Gilles en aura assumé la présidence en prenant la relève d'un prédécesseur qui n'a pas compté ses heures. Il avait beau dire de ne pas s'attendre à ce que ce soit "comme Gérard", il a su mener à bien la destinée du club avec autant de passion et dans son style bien à lui qui s'est avéré très efficace. Je crois avoir deviné le secret de ta réussite Gilles: travailler avec des collaborateurs qui y mettent autant de coeur que toi. Si c'est ça, alors je suis certaine que l'équipe qui suit possède les mêmes atouts et qu'elle s'inscrira dans *la foulée* de la précédente! Merci Gilles! "Tes coucous" qui restent sur le C.A. vont s'ennuyer de toi!

Josée Aubin

LA NOUVELLE ÉQUIPE DU C.A.

Voici la composition de votre nouveau C.A.:

Catherine Laflamme	directrice
Jacques Leclerc	directeur
Guy Dorval	directeur
Mario Bédard	secrétaire-trésorier
Odette Fortin	vice-présidente
Josée Aubin	présidente

Bravo à nos nouveaux sur le C.A., Catherine, Jacques et Guy et merci à l'avance de leur contribution et support!

RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Il y a eu une excellente participation à l'assemblée générale annuelle tenue le 22 janvier dernier au Pub Molson. Merci à tous les nombreux membres qui se sont déplacés. Ils ont pu avoir un portrait complet des activités du club qui se font avec vos contributions annuelles.

À cette occasion, chacun des membres du C.A. 2008 a présenté les dossiers qu'ils parrainaient, que ce soit le membership, les modifications aux règlements du Club (Céline Daigle), vêtements et entente La Foulée-CCPUL (Étienne Méthot), les activités sociales (Odette Fortin), les postes d'eau et de fruits, le voyage à Ottawa et co-voiturage (Josée Aubin), les conférences (Gilles Lacasse), le rapport sur budget 2008 et prévisions budgétaires 2009 (Mario Bédard).

Les membres du C.A. ont aussi souligné le soutien de plusieurs d'entre vous qui gentiment participez activement au bon fonctionnement du club lors des différentes activités (sorties d'été, bénévoles à la Galipote, préparation des activités sociales, ect.).

Nous avons bien noté tous les commentaires émis et la nouvelle équipe en place assurera un suivi de ces points!

RENOUVELLEMENT AU CLUB!

Vous ne l'avez pas encore fait??? Alors vite à vos chéquiers et renouveler sans tarder.

Quelles sont les conséquences d'un non renouvellement?

- Vous n'aurez plus accès au site internet du club. (*Ca fait un petit peu mal...*)
- Vous n'aurez plus accès aux PEPS au tarif préférentiel du club (6\$ au lieu de 9\$) le vendredi. (*Ca commence à faire plus mal...*)
- Finalement, vous devrez courir tout seul plutôt qu'avec vos amis qui EUX auront eu la bonne idée de renouveler! (*Ca, ca fait très très mal!*)

Comment renouveler?

Allez chercher le formulaire sur le site du club, l'imprimer, le compléter et le retourner avec votre chèque à l'adresse postale suivante:

**Club La Foulée
Casier Postal 8829 Succ Sainte-Foy
Québec (Québec) G1V 4N7**

VOYAGE OTTAWA 2009

Vous l'attendiez depuis un moment? Et bien ca y est! Le voyage de la *Fin de semaine des courses de la capitale nationale* est officiellement lancé!

Cette année, il y aura une majoration inévitable des coûts liée aux frais de transport et d'hôtel. Les tarifs restent le plus raisonnable possible. Le formulaire d'inscription est disponible sur notre site internet. (Autre raison de renouveler!)

Points importants à souligner:

- Vous êtes responsable de votre inscription à la course que vous voulez faire. Ce n'est pas inclus dans le forfait. Pour votre information, sachez que le coût des inscriptions aux diverses compétitions augmentent à partir du 15 février prochain!
- Vous ***devez être membre en règle*** pour vous inscrire au voyage! Croyez-moi, on vérifie!!!

Les responsables du voyage sont encore cette année: Josée Aubin et Isabelle Tremblay.

ON VEUT VOUS ENTENDRE !

Afin de bien répondre aux besoins de plus de 200 membres, le CA du club La Foulée est toujours ouvert à recevoir ou à entendre toutes suggestions, commentaires ou idées qui pourraient améliorer le fonctionnement des activités du club.

Vous avez apprécié ou aimeriez changer la façon de faire certaines choses, avez de bonnes idées ou souhaitez apporter votre grain de sel en tant que membre? Nous vous invitons à nous faire part, par courriel de vos suggestions à n'importe quel membre du CA. Vous trouverez la liste des membres du CA ainsi que leur adresse de courriel sur le site Internet.

Toute suggestion ou commentaire reçu, qu'il soit positif ou négatif, sera pris en considération lors des réunions du conseil d'administration. Ainsi, vous êtes assurés d'une écoute, peu importe le sujet ou commentaire adressé.

Nous comptons sur la participation de chacun des membres pour faire en sorte que le club réponde aux attentes du plus grand nombre d'entre vous.

PEPS

Les entraînements par intervalles se déroulent comme à l'habitude **PEPS**.

Heure d'arrivée : 19h00

Début de l'entraînement : 19h30

Coût : 6\$ pour les membres du Club la Foulée

La piste est partagée avec les membres du Club d'athlétisme Rouge et Or entre 19h00 et

19h30

Pas d'accès au PEPS les 26 décembre 2008 et 2 janvier 2009

ENTRAIN

Les longues sorties du dimanche se poursuivent à partir de **l'ENTRAIN**

Arrivée à 8h15 pour un départ à 8h30

Coût : 5\$ pour les membres du Club la Foulée qui veulent se prévaloir des vestiaires à l'ENTRAIN

Regroupement au bas de l'escalier qui mène à l'ENTRAIN

Jacques Mainguy détermine le parcours à emprunter pour la longue sortie du jour.

Jacques, notre entraîneur, serait heureux d'atteindre le chiffre magique de 100 coureurs les vendredi et les dimanche. Nous sommes bien près d'y arriver!