



PROCÈS-VERBAL DE L'ASSEMBLÉE ANNUELLE DU « CLUB LA FOULÉE » TENUE A QUEBEC, LE 3 FEVRIER 2010

1- Mot de bienvenue

Mme Josée Aubin souhaite la bienvenue aux membres présents. Elle souligne le plaisir d'avoir la chance de présider un conseil d'administration dont les membres avaient à cœur de servir avec empressement et rigueur. Leur excellent travail et implication dans leurs tâches respectives lui ont facilité la tâche de présidente.

Elle remercie les membres du conseil composé de :

Mme Odette Fortin, vice-présidente
Mme Catherine Laflamme, directrice
M. Guy Dorval, directeur
M. Jacques Leclerc, directeur
M. Mario Bédard, secrétaire-trésorier

Des remerciements sont aussi adressés aux membres qui n'ont pas hésité à seconder le conseil lorsque les besoins se sont fait sentir, et ce, tout au long de l'année. Mme Aubin a aussi des remerciements particuliers à adresser à des anciens présidents: MM Gérard Leclerc et Gilles Lacasse pour leur aide et conseils sans oublier l'entraîneur, M. Jacques Mainguy, dont l'endurance comme "entraîneur" est peu égalée. Sa collaboration dans cette année de transition pour une nouvelle présidente a été vivement appréciée.

En terminant, chacun des membres interviendra pour présenter leur dossier respectif et des questions pourront leur être posées.

2- Lecture et adoption de l'ordre du jour

Mme Aubin fait la lecture de l'ordre du jour. Le point « Varia » demeure ouvert au cas où d'autres sujets s'ajouteraient. Elle propose l'adoption de l'ordre du jour, secondé par Mme Gervaise Giroux.

3- Adoption du procès-verbal de l'assemblée annuelle du 22 janvier 2009

Mme Aubin mentionne que le procès-verbal de l'assemblée annuelle du 22 janvier 2009 a été mis à la disposition de tous les membres, et qu'ils en ont été informés dans les jours précédents l'assemblée générale via un communiqué du conseil. Ce procès-verbal a été produit par M. Mario Bédard, secrétaire-trésorier, qui n'en fera pas la lecture.

Les membres sont invités à poser des questions, s'ils le désirent. Elle propose ensuite l'adoption du procès-verbal de l'assemblée annuelle du 22 janvier 2009, secondé par M Jean-Pierre Desilets.

4- Membership

En l'absence de Mme Catherine Laflamme, Mme Josée Aubin donne les statistiques relatives au membership.

En 2008, le club comptait 179 membres, dont 59 femmes soit 33% ,et 120 hommes.

L'âge moyen est de 44ans

Moins de 25 ans : 5 membres

Plus de 60 ans : 9 membres

Conjoints/conjointes : 20 couples

En 2009 , le club comptait 182 membres, dont 70 Femmes, représentant 38% une augmentation de 5% par rapport à 2008 et 112 hommes soit 62% .

L'âge moyen est de 45 ans

Moins de 25 ans : aucun

Plus de 60 ans : 8 membres

Conjoints/conjointes : 20 couples

Pour 2010 nous avons 146 membres en date de l'AGA.

5-Services aux membres

5.1 Local, assurances et registraire

En l'absence de Mme Catherine Laflamme, Mme Josée Aubin donne les informations suivantes transmises au sujet du local du Club La Foulée et des assurances qui lui sont liées.

LOCAL ET ASSURANCES

Le bail d'une durée de 12 mois se terminant le 1^{er} mars 2010 n'a pas été renouvelé. Cominar désirant avoir le local rapidement nous a offert de déménager à une date de notre choix avant le 1^{er} mars 2010.

Le déménagement a eu lieu le 8 novembre 2009, au 2057 Ave Branly Québec (Québec) G1N 4C7 .

Le montant du loyer est maintenant de 243.00\$, nous avons un bail de 1 an avec préavis de 3 mois, se terminant le 30 octobre 2010.

Nous avons fait le transfert des assurances à la Promutuel Dorchester et il n'y a pas eu de surprime pour le changement. Le contrat d'assurance se terminera le 1^{er} mars 2010 et nous demanderons une nouvelle cotation à la Capitale cie d'assurance .

DÉCLARATION DU REGISTRAIRE

La déclaration du registraire a été mise à jour avec les changements du conseil d'administration en janvier 2009.

La déclaration au registraire des entreprises est en ordre.

5.2 Postes d'eau et de fruits

Pour les postes d'eau, Guy remercie M^{me} Ginette Robitaille et Julie Desrochers, respectivement conjointe et fille de M. Richard Desrochers, qui ont accompagné le groupe de coureurs lors de ces dix dimanches et ce, pour une quatrième année consécutive.

Lors d'une sortie en août, quelques membres ont démontré du mécontentement à l'endroit de Mme Robitaille et Desrochers. Il a été rappelé aux membres que la gestion des postes d'eau sur le parcours revient à l'entraîneur du club.

Il est proposé par Mme Caroline Poitras que Mme Robitaille soit remerciée de façon particulière en faisant signer une carte par les membre du Club pour lui montrer notre appréciation.

Pour 2010, il souligne que nous redemanderons à la famille Desrochers, en particulier M^{me} Ginette Robitaille, si elle désire revenir pour une 5^e année consécutive. Le service de fruits sera reconduit, bien sûr si les membres désirent s'impliquer.

En ce qui concerne les fruits, il remercie M^{me} Gervaise Giroux qui a accepté de coordonner cette activité pour une troisième année consécutive et les personnes qui y ont collaborées. Il s'agit de :

M^{me} Josée Aubin

M^{me} Gervaise Giroux (2-3 fois)

M^{me} Pierrette Arsenault

M^{me} Lucie Letarte

M. Jean-Pierre Théberge et Mme Marie Gagné

M^{me} Odette Fortin et M. Rémy Guérin

M^{me} Agathe Croteau

M. Michel Caseault

5.3 Co-Voiturage

L'invitation au co-voiturage semble appréciée et l'incitatif se poursuivra pour 2010.

5.4 Activités sociales

M^{me} Odette Fortin résume les activités sociales organisées par le club cette année, lesquelles s'autofinancent en très grande partie.

1^{re} ACTIVITÉ : Déjeuner chez Casey's les derniers dimanches des mois d'hiver. Environ une douzaine à une quinzaine de participants par déjeuner.

2^e ACTIVITÉ : Journée familiale au Lac Saint-Joseph en juillet 2009

2009 :

organisation impeccable;

journée pluvieuse;

bonne participation;

parcours balisé par M. Luc Lemire. C'est un parcours exigeant et bien situé pour le marathon de Québec. Cela devrait devenir un incontournable pour les années à venir;

responsables : M. Luc Lemire et M^{me} Hélène Grenon;

des remerciements sont adressés à M. Luc Lemire, à sa conjointe, M^{me} Hélène Grenon ainsi qu'à leur famille qui s'est impliquée dans cette activité.

3^e ACTIVITÉ : L'après Marathon des Deux Rives – Chez Victor Août 2009 : une trentaine de personnes y ont participé.

4^e ACTIVITÉ : Soirée de fin d'année –Décembre 2009

Une soixantaine de personnes ont participé à ce souper et soirée dansante ;

la soirée a été organisée avec la collaboration de M^{me} Isabelle Tremblay, M^{me} Joanne Martel, M^{me} Josée Aubin et M^{me} Céline Daigle ;

un spectacle haut en couleur a été organisé par M^{me} Isabelle Tremblay et le souper a été servi par un traiteur.

5.5 Vêtements d'équipe

M. Guy Dorval commente les points suivants concernant la vente de vêtements d'équipe :

Comme vous le savez les vêtements vous sont offerts au prix coûtant. Les ventes totales pour l'année 2009 sont de \$2455.00 et l'inventaire est présentement à 6260\$.

Les membres du CA se sont rencontrés au printemps pour regarder les produits d'autres manufacturiers mais les produits de Garneau étaient ce qui avait de mieux sur le marché pour nos besoins.

Une commande fut effectuée mais les vêtements seront retournés et remboursés par Garneau car il y a eu une erreur de couleur.

Les ventes de vêtement se sont faites presque uniquement au local du club et une fois en décembre lors d'un entraînement au PEPS.

Une nouveauté, à partir de 2010, les vêtements seront offerts aux membres en début d'année sur commande prépayé uniquement et une seule commande sera passée chez le manufacturier. S'il reste des vêtements, car il faut commander en kit de 16 (4 t-shirts petits, 4 moyens, etc.), ils pourront être écoulés au cours de l'année. Le but est de réduire l'inventaire et de faciliter la gestion des vêtements.

5.6 La Galipote

M. Étienne Méthot, directeur de la course, fait le point sur La Galipote. Le 16 août dernier, le Club La Foulée présentait sa troisième édition de sa course de 10km dans le cadre du circuit des 10 km. (La Galipote).

Cette course est la course du Club La Foulée, un club de cette dimension avait besoin de sa course.

Cette course même si l'aspect compétition est très élevé se veut une activité familiale où le volet populaire est très important aussi.

En 2008 plus de 250 coureurs ont participé à l'événement. La participation en 2009 a connu une progression. Lors de cette activité, nous avons reconnu la force

du Club La Foulée, entraide, participation, esprit d'équipe. Sans votre collaboration, l'activité n'aurait pas été ce qu'elle a été.

Cette année la Galipote aura lieu le 15 août 2010.

L'activité aura lieu au même endroit, sur la base plein air de Ste-Foy. Un site très sécuritaire et facile d'accès.

Des courses de 1km gratuit encore une fois pour les enfants de 12 ans et moins, de 5 km et de 10 km auront lieu.

Il présente et remercie les personnes qui font partie du comité organisateur : ainsi que tous les bénévoles.

Il espère compter sur la participation de tous les membres encore cette année et il souligne que si les membres ont des amis qu'ils peuvent amener comme bénévoles de ne pas hésiter à nous acheminer leur nom.

Il remercie tout le monde encore une fois.

5.7 Entente CCPUL-La Foulée

Services offerts par le CCPUL

- Un entraînement par intervalles le mardi de chaque semaine (pour les membres du club La Foulée).
- Accès à la piste et au vestiaire.

Dates et coûts :

- Première session offerte du 24 novembre 2009 au 05 janvier 2010, \$22.58 taxes incluse un entraînement/semaine (le mardi), \$10.00 pour la vignette de stationnement + les taxes.

Aucun membre n'a participé à l'entente à l'automne 2009

- Deuxième session 12 janvier 2010 au 18 mai 2010, \$45.16 taxes incluses pour un entraînement/semaine (le mardi), \$10.00 pour la vignette de stationnement + les taxes.
- \$28.23 taxes incluses pour ceux/celles qui sont déjà membres du Peps (pour la période de janvier à mai).

14 membres sont présentement inscrits pour la session d'hiver 2010

Services offerts par le club La Foulée

- Une longue sortie le dimanche (départ du club « Entrein » du 3 janvier au 25 avril 2010).
- Accès au vestiaire du club l'entraîn le dimanche lors des longues sorties.
- Parcours balisé en période estivale, différent chaque semaine (mai/octobre)
- Points d'eau et Gatorade sur le parcours en période estivale (mai à septembre).
- Ravitaillement et fruits après l'entraînement en période estivale (mai à septembre).

Coût pour accessibilité aux entraînements du club La Foulée :

- \$40.00 pour l'année taxes incluses (obligatoire d'être membre du club U/Laval).
- \$5.00 (sujet à ajustement) pour le vestiaire du club « Entrein » du 3 janvier au 25 avril.

Entraînement

- Les entraînements seront en prévision des marathons de Boston et Ottawa pour la 1^{re} session, Québec et Montréal pour la 2^e session.
- Il y aura une progression constante en vue des marathons visés.

5.7 Volet communications

M. Jacques Leclerc fait le point sur le site internet du Club La Foulée et le parCOURIR.

Un club formé de près de 200 membres, de tous âges, provenant des 4 coins de la grande région de Québec et même de l'extérieur de la région, qui ont des objectifs d'entraînement aussi variés, doit mettre en place des outils de communication efficaces afin de s'assurer une transmission d'informations fiables et uniformes. Pour plusieurs membres, les messages envoyés sont le seul moyen de se garder à jour et connecté avec les activités du club même lorsqu'ils ne peuvent être présents aux entraînements de façon régulière.

Afin d'assurer cette transmission d'informations à tous les membres, nous avons mis en place des outils nous permettant de le faire rapidement et de manière ponctuelle.

Outils de communication

- site Internet
- adresse de courriel
- bulletin parCOURIR

Site Internet

- Le site Internet du club constitue la vitrine extérieure pour la population. Pour cette raison, l'accès y est «presque» total à tous visiteurs. Seuls les documents plus personnels, tel le bottin des membres, les outils d'entraînement et les procès verbaux de l'AGA ont un accès restreint.
- Les membres peuvent y retrouver une bonne quantité de documents utiles pour planifier leur entraînement.
- Un rafraîchissement du site a été effectué en début d'année. Les sections inutilisées et la documentation datant de plusieurs années ont été enlevées.
- Un problème d'accès aux membres sur le site est apparu en début d'année et qui a perduré plusieurs semaines. Des remerciements sont adressés à Michel Descarreaux, membre du Club la Foulée, qui a mis beaucoup de temps, efforts et son expertise à solutionner le problème. Également, on doit souligner la coopération d'un de nos anciens membres, Nicolas Saillant, qui nous assure l'hébergement de notre site et l'entretien des bases de données gratuitement depuis plusieurs années. Nous avons reçu une précieuse aide de sa part et de toute son équipe d'informaticiens pour résoudre la situation.
- Création du bottin des membres version HTML, modifiable et mis à jour automatiquement à l'inscription de nouveaux membres.
- Plusieurs sections contenant des informations ont été construites en HTML au lieu d'avoir le contenu en PDF. L'affichage du contenu est

beaucoup plus rapide et plus agréable visuellement. Par exemple, l'annonce de certaines conférences ou les détails relatifs au voyage organisé à Ottawa sont

- Le formulaire d'inscription sur le site Internet en format PDF offre la possibilité d'être complété à même l'écran pour ensuite être imprimé. Ainsi le risque d'erreur de retranscription est minimisé.

Adresse de courriel

- Depuis la création d'une adresse de courriel (lafoulee@videotron.ca) en février 2009,
 - 72 demandes d'information concernant le club
 - o 53 provenant de personnes intéressées à faire l'essai du club
 - o 9 demandes venant de parents intéressés à inscrire leur jeune enfant à un club de course
 - o 5 demandes de coopération internationale (jumelage de club ou d'échange de voyage - France)
 - o 5 invitations pour participation à des compétitions extérieures
- Plusieurs rappels aux membres sont envoyés par courriel afin de mettre au point une information qui aurait pu se confirmer ou changer tardivement et simplement pour lancer un rappel aux membres d'une activité ou d'une conférence à venir.

parCOURIR

- Mars 2009 a vu l'apparition d'un premier bulletin d'information envoyé à tous les membres par courriel, intitulé «parCOURIR». Une mise en page qui nous permet d'écrire de courts articles, affichage des bons résultats dans les compétitions auxquelles prennent part nos membres et la possibilité d'y mettre des photos d'événements ou des membres.
- À raison d'un numéro aux trois semaines, la production est assurée par l'équipe du CA, Josée Aubin pour la rédaction des articles et la recherche des résultats des courses, Guy Dorval pour la correction des textes et Jacques Leclerc assure la mise en page et l'envoi par courriel et la mise en ligne sur le site Internet. Mentionnons également la collaboration de Gérard Leclerc qui nous fournit tous les résultats et toute l'information sur le Circuit régional des 10 km tout au long de la saison.
- Invitation aux membres à nous faire parvenir des articles, des photos sur leur expérience vécue lors de compétitions ou sur tout autre sujet d'intérêt pour le groupe.
- 2009 – 17 numéros
- 2010 – 1 numéro jusqu'à maintenant

Article dans la revue Canadian Running

- Le Club la Foulée a été à l'honneur dans la revue Canadian Running dans le numéro Janvier-Février 2010. La section «Club Scene» de cette revue à

dresser un portrait sur le club, sa formation, ses entraînements et surtout sur son entraîneur-fondateur, Jacques Mainguy.

- Josée Aubin et Jacques Leclerc ont répondu aux questions de la journaliste lors d'entrevues téléphoniques qui se sont déroulées en octobre 2009.

5.8 Voyage à Ottawa

M^{me} Josée Aubin mentionne ce qui suit :

Encore en 2009, ce voyage a connu un franc succès. L'équipe responsable incluait M^{me} Isabelle Tremblay, M. Mario Bédard et M^{me} Josée Aubin. La préparation du voyage s'est faite par M^{me} Isabelle Tremblay et M^{me} Josée Aubin. La mise à jour des listes d'inscription a été assurée par M^{me} Isabelle Tremblay avec l'aide de M. Mario Bédard. M^{me} Tremblay a aussi eu la responsabilité du transport et du ravitaillement en boisson et nourriture. M. Bédard a géré l'argent reçu et le remboursement des dépenses. M^{me} Aubin a pour sa part fait les réservations de l'hôtel, de la gestion des listes de réservation avec l'hôtel Extended Stay Suite via l'agence HTG et de la coordination du voyage. Il est important de noter encore une fois l'excellente collaboration de tous lors de ce voyage. Le bilan global sera annexé au procès-verbal de cette assemblée.

5.9 Conférences

Mme Josée Aubin fait un retour sur la conférence donnée au printemps 2009 par le Dr Luc Lemire, orthopédiste et membre du Club La Foulée sur la Biomécanique de la course à pied. Près de 80 personnes ont participé à cette activité grandement appréciée. En excellent vulgarisateur, le Dr Lemire a pu voir les éléments de la physiologie et de la biomécanique dont la compréhension devrait permettre d'améliorer les stratégies d'entraînements. Nous remercions grandement le Dr Lemire et nous avons l'intention de renouveler l'expérience avec lui.

6. Volet administratif Finances

Bilan pour l'exercice 2009

M. Mario Bédard mentionne que le bilan pour l'exercice 2009 a été déposé sur le site Internet du club afin que les membres puissent en prendre connaissance avant la tenue de l'assemblée.

Il passe en revue chacun des postes et les commente. Il mentionne entre autres :

que l'on avait estimé les dépenses à 13 000 \$ et elles ont totalisé 11 685,00 \$. Nous avons reçu deux inscriptions CCPUL totalisant 80,00 \$. Il y a aussi des revenus d'intérêt et autres revenus provenant d'un surplus pour l'entrée des membres à Valcartier; ce qui nous donne des revenus totaux de 11 970,82 \$. Ce qui nous donne un revenu net de 2 129,00 \$ au lieu de 15,00 \$;

qu'au 31 décembre 2008, on a pour 8 715,00 \$ en inventaire de vêtements d'équipe 6 813,48 \$ au compte du club et 556,45 \$ de chèques en circulation que l'on a appliqué pour l'exercice 2008 ;

En terminant, M. Bédard propose l'adoption du bilan pour l'exercice 2009, tel que présenté, secondé par M. Gilles Dugas.

Le bilan sommaire pour 2009 est en annexe 1 de ce procès-verbal.

Budget proposé pour l'exercice 2010

M. Mario Bédard commente chacun des postes du budget proposé pour l'exercice 2009. Il mentionne entre autres :

qu'un montant de 13 000 \$, basé sur les inscriptions au club, est proposé;
 qu'il y a une légère diminution de dépenses pour les honoraires professionnels reliés aux entraînements;
 qu'on a augmenté la dépense reliée au local du club de 100 \$ en raison qu'il y aura une augmentation du loyer;
 qu'il y a une légère augmentation pour les postes d'eau et de fruits;
 qu'un montant de 500 \$ pour la tenue de La Galipote est proposé;
 qu'il y a eu une diminution des frais postaux et une augmentation des frais bancaires ;
 que les prévisions de dépenses se totalisent à 12 585 \$ et qu'on souhaite avoir un bénéfice net de 420,00 \$.

En terminant, M. Bédard propose l'adoption du budget proposé pour l'exercice 2009, tel que présenté, secondé par M. Michel Descarreaux.

7- Varia

Monsieur Jacques Mainguy souligne qu'il y aura des stages de débutant au printemps 2010.

Des discussions se font concernant les coûts et la date finale pour les inscriptions 2009 au club chaque année. Le nouveau C.A. prendra une décision au cours de l'année 2009.

8- Élections

Monsieur Mario Bédard mentionne ce qui suit :

Suite à l'appel de candidature qui s'est terminée le 14 janvier 2009 en vue de combler deux postes d'administrateur au sein du conseil d'administration du Club La Foulée, nous avons reçu la candidature de Mme Gervaise Giroux et Mme Hélène Grenon.

Compte tenu qu'il y a deux postes à combler et que nous avons reçu deux candidatures et conformément aux règlements du Club La Foulée, je déclare Mesdames Gervais Giroux et Hélène Grenon officiellement élues à titre

d'administrateur au sein du conseil d'administration du club et ce, pour un mandat de deux ans.

Après la pause, la nouvelle équipe du conseil d'administration vous sera présentée.

9- Pause

Une pause de 15 minutes est suggérée.

10- Présentation de la nouvelle équipe

M^{me} Josée Aubin remercie les deux administrateurs sortants qui ont été efficaces et travailleurs acharnés. Elle leur remet un cadeau à chacun.

M^{me} Josée Aubin procède à la présentation de la nouvelle équipe :

Mme Catherine Laflamme	Directrice
Mme Gervaise Giroux	Trésorière
M. Jacques Leclerc	Directeur
M. Guy Dorval	Vice-président
Mme Hélène Grenon	Secrétaire
Mme Josée Aubin	Présidente

11- Fermeture de l'assemblée

Mme Josée Aubin procède à la fermeture de l'assemblée vers 21h 30.

Josée Aubin
Présidente
« Club La Foulée »

Février 2011

ANNEXE 1

BILAN SOMMAIRE

Au compte le 1 ^{er} janvier 2009	9723,08 \$
Au compte le 31 décembre 2009	20 163,00 \$ (inclut 5645,00\$ en inscriptions 2010)
La Galipote	4750,79 \$
Compte de La Foulée	15 412,21 \$
Chèques en circulation qui seront comptabilisés en 2010	575,40 \$



Proposition

	BUDGET 2010		BUDGET 2009
	Exercice 12 mois		Exercice 12 mois
Revenus			
Inscriptions au Club	13 000,00 \$		13 000,00 \$
Inscriptions CCPUL			
Revenus d'intérêt	5,00 \$		5,00 \$
Total des revenus	13 005,00 \$		13 005,00 \$
Dépenses			
		%	
Honoraires professionnels (entraînement)	(5 500,00 \$)	42,9%	(5 500,00 \$)
Honoraires professionnels (conférences)	(300,00 \$)	2,3%	(300,00 \$)
Local du Club	(2 950,00 \$)	23,0%	(2 800,00 \$)
Assurances (responsabilité et biens)	(385,00 \$)	3,0%	(385,00 \$)
Inscription gouv. Qc	(50,00 \$)	0,4%	(35,00 \$)
Assemblée annuelle	(500,00 \$)	3,9%	(440,00 \$)
Activités sociales	(750,00 \$)	5,8%	(750,00 \$)
La Galipote	(500,00 \$)	3,9%	(500,00 \$)
Postes d'eau et fruits	(800,00 \$)	6,2%	(700,00 \$)
Items promotionnels	(200,00 \$)	1,6%	(200,00 \$)
Frais postaux	(125,00 \$)	1,0%	(125,00 \$)
Frais de papeterie	(300,00 \$)	2,3%	(300,00 \$)
Frais bancaires	(50,00 \$)	0,4%	(125,00 \$)
Photos	(125,00 \$)	1,0%	(125,00 \$)
Frais de représentation	(300,00 \$)	2,3%	(300,00 \$)
Total des dépenses	(12 835,00 \$)		(12 585,00 \$)
Bénéfice net (perte nette)	170,00 \$		420,00 \$

