



## Ce mois-ci

### 1 Les anniversaires

Ce sont tous nos ami(e)s, pensez à leur souhaiter un bon anniversaire

### 2 Les adhérents

Comptez vous... Combien de licences renouvelées ? Combien de nouvelles ?

### 3 Souvenirs, souvenirs...

Partageons nos souvenirs de courses, envoyez nous vos photos, nous les publierons sur le site.

### 4 Vous avez couru

En course officielle, en solo, avec un autre groupe, faites le savoir

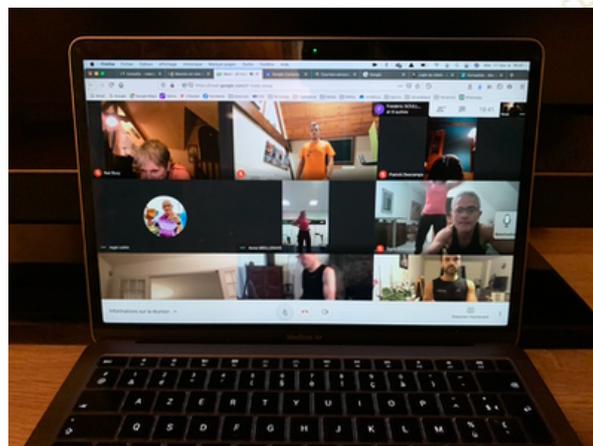
### Gardons la motivation

Pas facile de courir par ces temps...

Oh, s'il ne s'agissait que de météo, nous sommes sûrs que vous braveriez la pluie, le vent, voire la neige... mais non, c'est confiné qu'il faut vivre et laisser les baskets dans le placard.

Oui mais voilà, notre coach a eu la bonne idée d'organiser des entraînements en visio et c'est avec plaisir que nous constatons un réel engouement.

Vous êtes nombreux à participer, alors parlez en et incitez les autres à se connecter.



### Information importante

Vous aviez peut-être envisagé de participer au trail de Pierrefonds le 24 janvier prochain ? Malheureusement, cette épreuve est annulée.



## Anniversaires

\* Emilie DAILLET le 1er décembre

\* Marion  
BEAUREPAIRE le 9 décembre

\* Jean-Luc WIART  
le 18 décembre

\* Sandrine  
DOURLENS le 25 décembre

\* Jean-Marc  
GUILLOY le 27 décembre

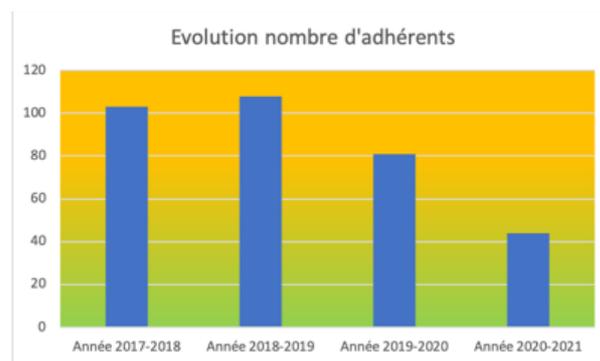


## Les adhérents

Au 1er décembre, le bilan des licences renouvelées ou créées se monte à 44. Une forte diminution donc si l'on se réfère aux 80 adhérents que nous étions en 2019.

Une érosion due certainement à la conjoncture mais peut-être aussi à la démotivation de certains, de certaines, à la routine, au besoin de trouver la bonne formule.

Mais, nous pensons que nous saurons repartir (du bon pied évidemment) et dans la foulée , entraîner avec nous de nouveaux adhérents.



## Vos courses

Levée progressive du confinement...

Dorénavant, vous pouvez courir pendant 3 H, dans un rayon, de 20 Kms. Suffisant pour faire 2 semi marathons, non ? 

## Souvenirs, souvenirs...

Vous avez couru et peut-être avez-vous pu ramener, outre la coupe ou une médaille, de belles images ?

Faites-nous partager ces moments, découvrons ensemble des lieux où nous aussi nous pourrions courir.

Envoyez vos photos, nous les publierons. Suivez le lien :

<https://acabeauvais.jimdofree.com/vos-photos/>