



### Ce mois-ci

- **Les anniversaires**

Ce sont toutes et tous  
Nos ami(e)s. Pensez à  
Leur souhaiter un  
bon anniversaire.

- **Vous avez couru**

Des courses locales...

- **Licence, on y pense**

La date de validité est...



### Convivialité...

C'est le maître mot qu'il faut  
retenir pour définir cet état  
d'esprit qui est la force du  
club. Convivialité et aussi  
partage de nos émotions,  
de nos expériences, de nos  
envies ; les verres de  
l'amitié levés en toute  
occasion sont la preuve du  
bon esprit qui nous anime.  
Continuons ainsi !



L'heure du bilan !

Alors, si la saison n'est pas terminée, si  
l'Assemblée Générale ne se tiendra que dans 4  
mois environ, il est quand même possible de faire  
un premier bilan.

Bilan moral d'abord avec la satisfaction de vous  
voir toujours fidèles aux rendez-vous.  
Bien sûr, vous ne pouvez pas toutes et tous  
participer à chaque séance d'entraînement, mais si  
des obligations vous retenaient (j'peux pas, j'ai  
piscine 🏊), si de vieilles douleurs vous tenaient  
coincés (aïe, mes genoux sont tout mous 🧘), si la  
pluie vous rebutait (et encore fallait-il qu'il tombe  
des cordes 🌧), si donc quelques raisons  
acceptées bien volontiers ne vous ont pas permis  
d'être là à chaque fois, vous avez bien souvent fait  
preuve d'une grande motivation, transformant  
chaque séance en un exercice bénéfique pour la  
forme mais aussi pour le moral, les pots de l'amitié  
qui concluaient souvent ces séances en attestent.

Bilan qualitatif ensuite avec, les statistiques le  
confirment, encore plus d'engagements sur les  
courses, encore plus de kilomètres parcourus. Si  
quelques-uns ont très largement contribué à ces  
augmentations, chacun à sa mesure peut s'en  
féliciter. Vous pouvez d'ores et déjà retrouver ces  
chiffres sur le tableau que nous clôturerons à l'issue  
de l'exercice 2023/2024 ; pour cela, rendez-vous  
sur le site du club, à la rubrique statistiques :

<https://www.acabeauvais.com/statistiques/>

Enfin dernier bilan de satisfaction avec les  
organisations réussies de l'Hivernale de Milly et  
des Courses du Canada. Là encore, vous avez su  
vous mobiliser et faire que ces événements  
apportent au club une renommée bien méritée.

Merci donc à toutes et tous, et bien sûr, bonnes  
vacances sportives.





### Anniversaires

- Alain LECHAPPE  
le 13 juillet
- Jean-François LANDIER  
le 20 juillet
- Hélène LALLIER  
le 22 juillet
- Anne MONTÉ-MEILLERAYE  
le 27 juillet



- Jérôme FRIART  
le 26 août

### Licence, on y pense

Nous vous rappelons que les licences sont valables du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août de l'année suivante.

Connectez-vous sur le site de la FFA :

<https://www.athle.fr/acteur/>  
et suivez les instructions.

Notez qu'il n'y a plus besoin de certificat médical, par contre vous devez répondre au questionnaire du Parcours Prévention Santé.



### Vous avez couru

Des courses locales mais aussi plus lointaines, de toutes sortes, sur route, sur trail, au sec, dans la boue 🤩 viennent encore enrichir le livre d'or du club.

Vous étiez nombreux en ce début du mois de juin à vous être inscrits aux Foulées de la rue. Une première expérience pour quelques-uns et au final la satisfaction de l'avoir fait et d'obtenir des résultats honorables. La Bresl'Oise, une course devenue également une référence, a également permis à bon nombre d'entre vous d'enrichir leur palmarès.

Dépaysement garanti sur d'autres courses avec d'abord Jean-Luc qui vous a entraînés dans une région qui lui est chère, le Périgord. La Bretagne lui est aussi chère puisque c'est à Langueux qu'il a enchaîné 2 courses.

L'incontournable marathon mensuel de Régis lui a permis de tourner autour du lac du Der.

Manu avait envie de sommet et c'est à Aurillac, sur les pentes du Puy Mary qu'il a porté nos couleurs.

Nathalie, avec Paulo, a couru la « Elle et Lui » à Dury, c'est vrai qu'à deux c'est toujours mieux.

Elle, ils ont récidivé à Guizancourt en s'inscrivant à l'un des trails des Évoissons, une course de référence.

Et pour terminer en apothéose, comment ne pas applaudir Catherine, Denis et Régis qui ont couru les 100 km (et même un peu plus) de l'Ultramarin

Au final, n'oublions pas que toutes ces courses sont l'aboutissement de séances d'entraînement bien souvent coachées par Alain ; merci à lui 🙏

