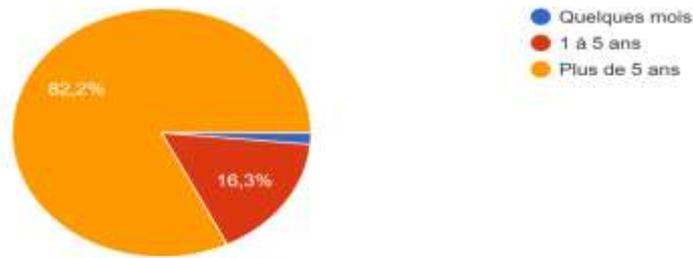


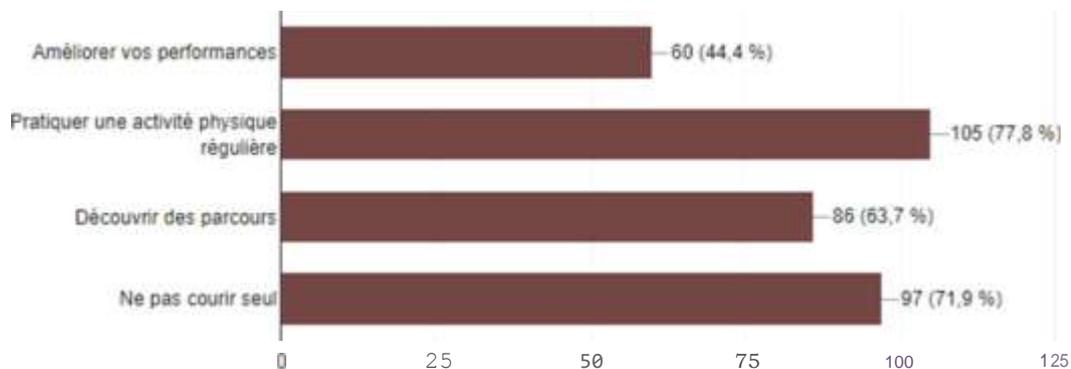
1. Vous pratiquez la course à pied depuis ?

135 réponses



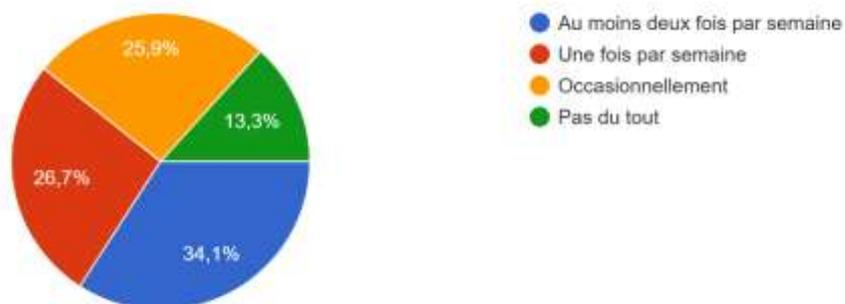
1. En rejoignant les Bipèdes de la Vauvage, vous voulez ? (Plusieurs réponses possibles)

135 réponses



3. Vous participez aux entraînements

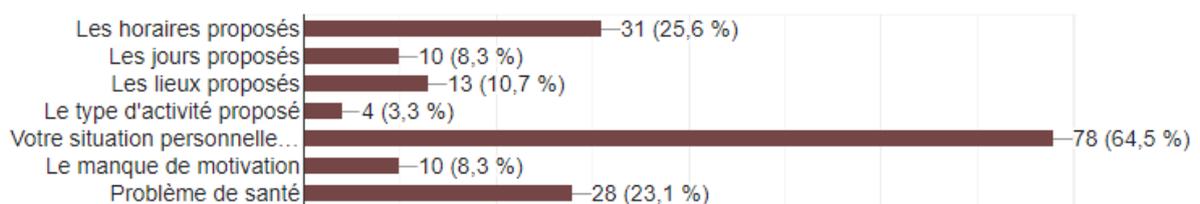
135 réponses



4. Si vous ne venez pas, quelles sont les raisons qui vous empêchent de participer aux entraînements ? (Plusieurs réponses possibles)

[Copier](#)

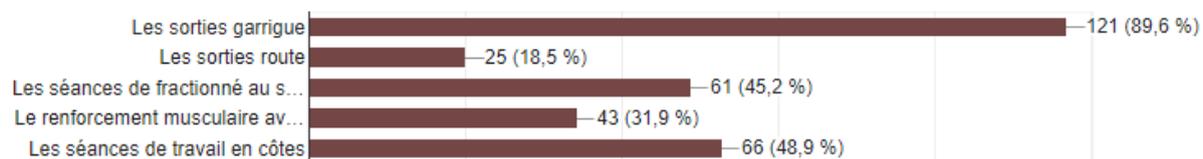
121 réponses



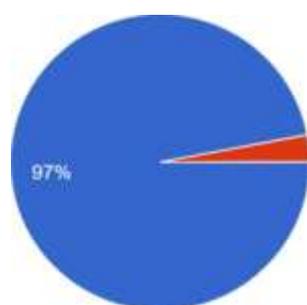
5. Parmi les activités proposées, vous êtes plutôt intéressés par (Plusieurs réponses possibles)

 Copier

135 réponses



6. Globalement, l'offre qui vous est proposée, convient elle à vos attentes ?



OUI
 NON

7. Si NON, que souhaiteriez-vous ? (Merci de préciser)

Voici quelques remarques sélectionnées et notre réponse

- *Peut être également des séances de fractionné le mercredi ou le weekend ?*
- *J'aurais aimé un accès à une piste d'athlétisme pour les entraînements avec Guy. Parce que j'adore les séances mais malheureusement sur la voie verte j'ai des douleurs récurrentes.*
- *L'âge est une contrainte. Difficile de rejoindre un groupe si l'on craint d'être largué au bout de quelques minutes*
- *Plus de sorties plaisir et conviviales au lieu de rechercher la performance*
- *le passage aux horaires 18h45 me permet d'être présente le mardi et le jeudi. C'est parfait. Une des séances spécifiques (travail en côte ou fractionné) pourraient être le samedi*
- *Peut être des sorties footing en bord de mer aux beaux jours .séances à 19h00 le mardi et jeudi*
- *Diversifier les lieux de sorties*
- *Il faudrait des groupes intermédiaires pour les sorties garrigue afin de ne pas s'arrêter tous les km pour regrouper.*
- *"ras le bol le mardi l'été d'aller toujours au parking des écoles de Langlade ou au stade ! la vaunage est pleine de ressources et d'endroits sympas et nous on va tout le temps là bas. dorénavant, le mardi. nous allons courir de notre côté en variant les lieux de sorties.*
- *" pourquoi l'été les séances de cotes s'arrêtent-elles ? se balader en garrigue ne fait pas progresser*

Les horaires et la multiplicité de sorties

- **18h30 ou 19h00.** Jusqu'à présent le passage à 19h00 était conditionné à la T° (été) mais s'il favorise certains qui finissent tard ou qui connaissent des problèmes de circulation, il pénalise certains (qui ont des enfants à charge), et surtout limité en temps la sortie. Majoritairement les coureurs veulent partir à 20h00. 19h45 serait eut être un compromis

Quant à généraliser les 2 horaires (18h00 ou 18h30 et 19h00) s'il est possible l'hiver en sortie en circuit fermé (frac ou stade). Cela reviendrait à doubler les encadrants ???

Quant à augmenter les jours de sortie, je rappelle qu'il y en a déjà 5 voir parfois sur 7. En rajouter pose à nouveau le problème de trouver des encadrants en charge des groupes

Je rappelle aussi que l'objectif initial de l'assos était de regrouper sur un même lieu l'ensemble des participants afin que chacun puisse échanger avant ou après avec des coureurs d'un autre groupe.

- **L'accès à la piste d'athlé de NIMES** est

réservé aux clubs (FFA) ce que nous ne sommes pas. Le créneau que nous avions nous a été supprimé par la MAIRIE de Nîmes

- **Choix de lieux et activité: Certains** se plaignent du côté répétitif des sites. **Nous avons quand même 12 sites de départ avec pour chacun 3 ou 4 circuits / site ;** (je plains les coureurs du Grau du Roi) Néanmoins cette année nous avons mis fin au site rituel de Langlade le mardi et organisé ce jour là une rotation. Maintenant pour ceux qui ne viennent que ce jour là ..., Libre aussi aux adhérents de prendre en charge un groupe sur un circuit qu'il connaît en le proposant pour être publié à tous

Quant à ceux qui préfèrent sortir ailleurs les jours de sortie et faire leur groupe, libre à eux, mais ça ne correspond pas à l'esprit de l'assos. Ce serait bien qu'ils proposent leur sortie à d'autres du même niveau. **D'ailleurs en réponse à ça nous envisageons d'ouvrir le jeudi voire le dimanche à des sorties par groupes de niveau** (sur la base des 5 couleurs instaurées durant le confinement **vert à rouge**) qui seraient proposées à l'avance par un adhérent sur le site de son choix (Folco l'a fait souvent). Cela permettrait de découvrir de nouveaux paysages. Les bénévoles qui donnent déjà beaucoup ne peuvent passer leur temps à sillonner la garrigue et au-delà à la recherche de parcours

Par contre **continuer les côtes** toute l'année peut être mis en place même si physiologiquement ce n'est pas forcément productif ; Ce serait mieux de faire du Fartlek (Fabrice l'avait proposé) lors des sorties en garrigue. **Reste à trouver qui se propose pour animer...**

De même pour le groupe intermédiaire qui ne s'arrêterait pas Nous cherchons à le mettre en place depuis la rentrée. Stéphane l'a fait 1 FOIS Mais là aussi il ne peut l'assurer seul.

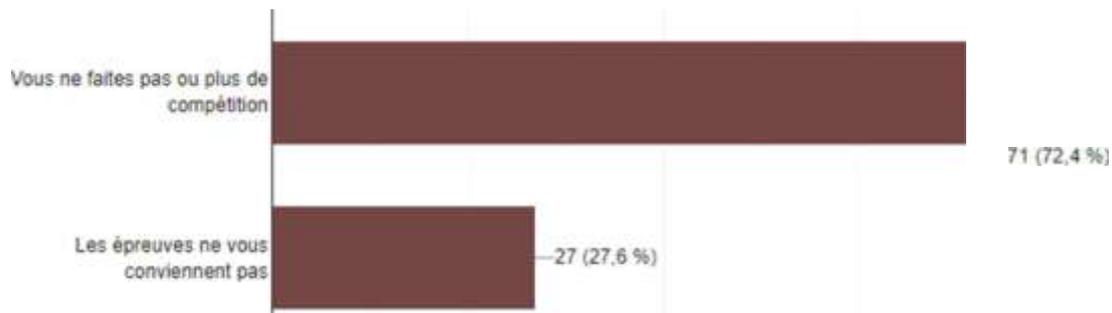
Quant au problème du "vieillessement", entre le groupe de JP celui de Ruben ou de Pierrick, il y a de la place.

Pour terminer on peut **remercier outre tous ceux qui mène des sorties, Micha** qui vient de créer en plus une activité renforcement musculaire **et Guy** qui bénévolement depuis 2 ans propose une activité spécifique et un suivi des coureurs désirant être plus compétitif

Nous envisageons avec lui, la création d'un groupe à partir de Cadet avec un travail en rapport avec leur formation de coureurs.

Il se propose aussi pour une formation **descente en trail** car beaucoup savent monter mais peut descendre efficacement

8. La participation aux courses payées par le club est en baisse. Si vous ne vous inscrivez pas, c'est pour quelle(s) raison(s) ?



9. Dans le cas où les épreuves ne vous conviennent pas. Quel type de courses souhaiteriez-vous ?

- *Je pense des courses plus longues en km qui plaisent d'avantages aux personnes*
- *Pas trop loin, sinon le type de courses me convient J espère participer aux courses l année prochaine*
- *Ça serait bien de payer quelques courses pour ceux qui font le challenge des Duos nocturnes en sachant qu'on n'est pas nombreux pas la totalité mais au moins 4 duos ainsi que le challenge des trails , ça serait bien aussi de s'inscrire sur une liste de course en début d'année ça vous aiderait à connaître exactement le nombre d'intéressés par certaines courses*
- *Course typée trail et inédite*
- *Déjà offrez les courses aux adhérents qui sont dans notre village les foulées du château ainsi que le duo nocturne et en début d'année ça serait bien de se renseigner aux près des adhérents quelles courses nous intéresse pour pouvoir financer un certain nombre de trails aux coureurs car il y a beaucoup de courses payées inintéressantes*
- *plus de trails, moins de courses sur route, et le savoir + longtemps à l'avance*
- *les courses du coin et alentours type trail.*
- *course de petite distance (moins de 12km) Des courses mythiques ex: Marvejols Mende Un peu plus de courses sur route*
- *Trail ou course sur route hors département, niveau régional ou national, Trail de Montagne*
 - *Des courses plus atypiques (les Avens - urban trial - Vinci vici - duo - semi marathon)*
 - *Seules les épreuves courtes sont payées Pourquoi ne pas aider sur quelques longues distances ?*

Paiement des courses.

Avant tout constatons **que le % de non participants aux courses est énorme**. Ensuite, précisons que **nous sommes pratiquement l'une des seules associations** à payer des courses aux adhérents. **Cela représente un plus pas un dû..**

Ce choix a été motivé par 3 éléments :

- **utiliser une partie des moyens financiers obtenus** grâce aux cotisations même si son coût est dérisoire par rapport à ce qui se fait ailleurs,, aux aides des communes et au bénéfice des Foulées du Château
- **favoriser une représentation de masse** le l'assos sur les courses.
- **choisir des épreuves** qui peuvent intéresser le maximum de coureurs, tout en favorisant les épreuves organisées par des assos comme la nôtre
 - Ce qui exclut de fait les courses type VINI VICI, urban trail de NIMES ... au cout exorbitant au bénéfice de professionnels sans scrupules avec les autres organisations (voir reports sauvages)
 - Ce qui exclut de payer aussi toutes les courses d'un challenge
 - Ce qui nous a amené aussi à exclure le paiement des courses qu'on organise. Car un des objectifs est de gagner un peu d'argent pour en faire profiter le maximum et surtout de ne pas pénaliser la recherche de bénévoles (de plus en plus difficiles à trouver)

Par contre l'idée de faire gagner quelques dossards est intéressante

-Quant au choix proprement dit des épreuves, si on lit les réponses, on a tout et son contraire dans les demandes. Les choix de cette année concernaient des courses nature avec plusieurs distances (même des courtes) Massereau, Zontienne, Generacrostière, Gajan Le Caillar... et des trails (dont certains au challenge gardois) Bouzigues, Aramon, l'oenotrail lubellois, le Jurassic trail

Les considérer comme inintéressantes me semble exagéré.....

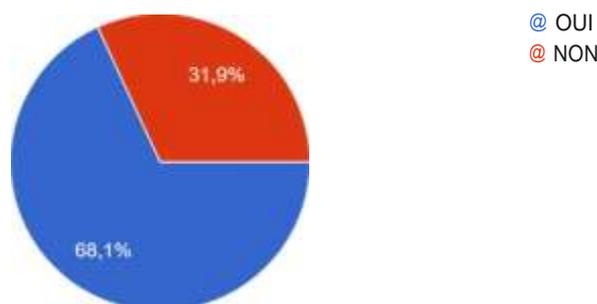
Comment améliorer :

- **Programmer plus longtemps à l'avance** (on publie quand même chaque fois de 1 à 2 mois avant...)
- **Faire un sondage** en début d'année (faut-il avoir des réponses)
- **Proposer quelques courses plus éloignées** (mais souvent plus difficile) avec covoiturage et participation financière sur les très longues distances
- **Inclure des duos nocturnes** (on l'a fait par le passé avec FONS et ST DIONISY)

10. La prochaine compétition 0 laquelle vous envisagez de participer est un ?



11. Est-ce que la sortie club annuelle correspond à vos attentes ?



12. Si NON, c'est parce qu'elle est souvent (Plusieurs réponses possibles)



- *Changer le concept des sorties club par des activités (1/2 journée accrobranche avec piquenique sur place, Piquenique en bord de mer avec run sur la plage...)*
- *Propose de faire des sorties vtt vélo de route ou Gravel s'il y a de la demande, 2h pas plus pour commencer en groupe 2 à l'infini @ le vélo c'est bon pour le trail, 1 fois par mois ou tous les 15 jours pour commencer*
- *on peut faire un week-end sans compétition avec différentes activités*
- *Une journée et non un we serait bien*
- *Cette année la sortie club était bien trop difficile pour mon niveau.*

Là-aussi, il est bon de revenir sur le pourquoi de la sortie club. Nous la voulions sur 2 (voire 3 jours avec le trajet). afin qu'elle puisse se faire en famille pour ceux qui le souhaitent sur des grosses organisations afin d'offrir à tous (!) une distance correspondant à son envie, avec une rando pour les accompagnants ou ceux qui ont couru la veille avec un repas du soir pris en charge par l'asso, avec un apéro dînatoire le dimanche midi ... L'objectif étant de permettre à des coureurs de niveaux différents qui souvent ne se parlent que 10mn avant et 10mn après la sortie de mieux se connaître.

Objectifs atteint pour les sorties à BRASSAC, ARGELES, DESEIGNES (proche de ST AGREVE) et NASBINALS même si la course avait été annulée (COVID) avec près de 50 participants.

Cette année, seuls 16 coureurs se sont inscrits !

Ce n'était ni plus loin, ni plus cher que les autres années et du covoiturage avait mis en place.

- **La difficulté** Les grosses organisations (aux dates de fin de printemps) sont toutes en semi montagne. Mais cette année il y avait un 7km accessible et puis certains sont venus en n'ont pas couru, ils ont fait du vélo, ballade

- **Proposer une sortie sur 1 jour**, plus près risque de ramener cette sortie au paiement d'une course "ordinaire", beaucoup de coureurs venant et repartant le jour même

Pour répondre aux propositions ci-contre

- **Oui à des sorties** vélo mais il faut savoir que nous en sommes pas assuré pour cette activité. Elle ne peuvent être que ponctuelles et qu'un rassemblement 'd'individus) **Qui propose ?**

- **Sortie club nouvelle formule : On va réfléchir** à un week-end non compet plus proche pour pratiquer soit des activités diverses hors course à pied (vélo, canoë par ex.) soit des sorties spécifiques internes (Côtes descente, soit une compétition interne (duo) au choix. Si vous avez des idées, des propositions de site nous somme preneurs (ex Mejannes le Clap....)

13. Si vous avez d'autres suggestions ou commentaires, n'hésitez pas à nous en faire part.

- *Proposer plus de courses internes au club (course en duo, course sur route, course de côtes sur petite distance)*
- *Organiser 2 ou 3 sorties annuelles samedi ou dimanche matin) hors Vaunage Varier les lieux des sorties du week-end : Cévennes, Hérault, Vaucluse (1 ou 2 fois par trimestre)*
- *Club qui a grossi et qui s'est trop orienté vers la performance comparativement à ses débuts.*
- *Changer la couleur du maillot. Proposer un autre parcours pour les 10 km des foulées du château trop de gens ne veulent pas la faire car le parcours est toujours le même dommage y a de quoi faire,*
- *Je ne sais pas si je vais me réinscrire car les propositions sont principalement axées sur le calendrier des courses et performances et non pas sur le maintien simplement de la forme et du plaisir de la course partagée en restant raisonnable.*
- *Serait il possible d'améliorer l'accueil des nouveaux adhérents par le groupe . Je me suis inscrit l'année dernière et en dehors des membres du bureau, il est très difficile de s'intégrer même aux entraînements. Peut être qu'un système de covoiturage sur les courses permettrait de mieux se connaître.*
- *Voir fin juin/début juillet si pas des courses intéressantes Alpes ou Pyrénées*
- *Pourquoi ne pas faire intervenir en début de saison ou à chaque nouvelle saison lors d'entraînement, un kiné, un nutritionniste, un ostéo... Ils pourraient prodiguer des conseils comment faire des étirements, comment s'hydrater avant une course, la récupération...*
- *Je ne comprends pas pourquoi on met toujours en avant des gens qui ont deux clubs et qui ne portent pas le maillot du club.*

Nous en avons proposé 3 cette année (avec apéro) ; Nous continuerons mais malheureusement c'est souvent les mêmes qu'on voit même si on choisit des parcours accessibles à tous.

Très bonne idée (avec repas tiré du sac, covoiturage. Reste à trouver les lieux, les parcours (pour le maximum) Ce serait intéressant d'aller aussi sur des parcours de courses où on ne va pas ou peu (Bouzigues, le Vigan ...) on attend des propositions.

Oui il a grossi mais doit on empêcher d'autres de venir là où on est ? quant à la recherche de performance elle a toujours existé. Elle s'est estompée pour certains avec l'âge Rappelons que lors de la dernière édition de la course de Langlade on était 86 participants/150 ADH.

Pour la couleur, on ne peut plaire à tout le monde ! Mais doit-on s'arrêter à ça. On a fait un effort sur le design et la qualité du maillot. Et puis on vous différencie dans les courses ! Et en plus on vient d'équiper **GRATUITEMENT** tout le monde. Quant au parcours des foulées, la nouvelle équipe s'emploie à le modifier.

Opposer sans cesse performance et loisirs nous paraît non pertinent .Il ya de la place pour tout le monde et nous pensons que la majorité des propositions de sorties fait plus appel au maintien de forme de la prise en compte des difficultés de chacun. Maintenant chacun se détermine en fonction de son ressenti.

Cette remarque nous interpelle ça nous pousse bien intégrer les nouveaux. C'est vrai qu'arrivant majoritairement tard, repartant rapidement après la sortie, il y a peu d'échanges entre les coureurs. Après il en va de la personnalité de chacun. Certains se lient plus facilement que d'autres.

Nous veillerons à l'avenir à présenter les nouveaux à l'ensemble du groupe. Quant au covoiturage nous l'avons tenté souvent (on a même fourni à l'ensemble des adhérents les communes de résidence et les mails de chacun) mais sans grand succès. Peut-être qu'avec le prix de l'essence

Il y en a c'est surtout la saison Mais déjà que certains trouvent que ST AGREVE est loin.....

C'est une très bonne idée.

On l'avait fait il y a quelques années avec la nutrition, On va voir avec nos adhérents "bipèdes du secteur médical" si on peut mettre ça sur pied. En espérant avoir du monde ce soir là !

La double appartenance .Pourquoi ? Tout simplement parce que certains ne peuvent trouver chez nous pour progresser ce qu'ils peuvent trouver dans un club FFA avec entraîneur ou pour faire des compétitions spécifiques (TRIATHLON, championnats de France.) Doit-on pour autant les priver de sortie en garrigue avec nous ? Ils ne prennent la place de personne surtout ces dernières années où on nous avons un gros turn-over chaque été. (cela concerne une dizaine de coureurs) Sont ils des consommateurs de courses payées. **FAUX** Bien moins que certains

Ils ne sont pas bénévoles ou investis **FAUX**. Ils tiennent des postes lors des courses et font profiter d'autres de leur expérience (Fred) Ils ne viennent pas toujours aux entraînements **VRAI**, mais peuvent ils se dédoubler. Quant aux maillots, lorsqu'ils font des compétitions officielles, il est normal de porter d'autres couleurs. Sur les autres courses, c'est un peu comme certains de nos adhérents qui ne le mettent pas bien qu'on assiste depuis le nouveau maillot à une forte proportion de coureurs l'arborant et nous en sommes contents.. Il faut aussi dire que ce sont eux qui font le plus de courses et qu'ils mettent comme on leur a demandé la double affiliation à l'inscription ;

Pour conclure, nous avons volontairement écarté de ce compte rendu tous les nombreux messages exprimant la satisfaction des adhérents et remerciements aux bénévoles qui font tourner l'assois en y consacrant beaucoup de temps (beaucoup ne se rendent pas compte) A ceux-là, qu'un commentaire / **MERCI ! ! ! !**

Concernant les publications ;

- Patricia met sur le compte facebook « les bipèdes de la vaunage News » toutes photos (sorties courses, entraînements) que vous lui envoyez, Continuez !
- JP sur la lettre met (c'est vrai) beaucoup l'accent sur les résultats des courses mais c'est aussi une partie important de notre activité. A l'avenir, il consacrera (s'il en a le témoignage) un place aux sorties hebdomadaires faite par les groupes comme pendant la période COVID
- Nous rappelons que certains de nos mails ne vous arrivent pas (spams surtout chez ORANGE et SFR) Vous pouvez retrouver toutes les infos dans l'espace adhérents di site avec le code BIP2022 qui deviendra...BIP2023 en septembre

MERCI encore d'avoir répondu à l'enquête et d'avoir parcouru ce document