



AS LEGRAND - FCL FEYTIAT



# BILAN D'ACTIVITÉ

2022 - 2023



# BONJOUR À TOUTES ET TOUS,

Cette saison 2022 / 2023 est un bon cru, tant par le nombre d'adhérents qui a légèrement augmenté, pour atteindre 70, que par les manifestations sportives.

Le club a été riche en sorties club, dominicales, ou compétitions. Ce qui démontre une réelle activité de tous les licenciés et du bureau.

Le stage de Trail au Lioran en septembre 2022, avec un temps magnifique, le contraire de 2021! Ce fut une nouvelle fois, un grand moment de convivialité, de partage, de découverte et de cohésion.

Sortie club, Gruissan les 5 et 6 novembre 2022, avec 18 participants. Une sortie club réussie, tant sportivement, que météo, hébergement et dans l'organisation, merci Claudie et Julien M.

La traditionnelle sortie du Père Noël, à Landouge et son vin chaud! Toujours un réel plaisir, organisé par Laure, Céline et Christian M.

La sortie des illuminations de la ville de Limoges et là aussi le vin chaud, offert par le club, merci à Fred pour la logistique.

Les sorties dominicales, sur Uni'vert Trail à Ambazac, les bords de Vienne, Eymoutiers, bois de la Bastide, Feytiat, Aix-sur-Vienne... Organisées et proposées par divers adhérents.

Nous ne pouvons que nous en féliciter et remercier vivement toutes ces belles initiatives et leurs initiateurs.

Téléthon, les 2 et 3 décembre 2022, satisfaction, par la participation en nombre des adhérents (31), par la formule et l'échange avec la section Badminton, par le don de 170 € de collecté abondé d'autant par le club. Merci Marie-Claire, André, Claudie.

La sortie club, à Villefranche-de-Rouergue dans l'Aveyron, les 25, 26 et 27 mars 2023 pour le Printemps des Kiwis, ou 25 coureurs se sont alignés sur les diverses distances proposées: Montée du Calvaire le samedi, 10 km sur route, 14 km nature et 18 km nature.

Le tout, dans un Gîte remarquable et magnifique, que nous ont trouvé Bruno B et Christian C, les organisateurs de toute la logistique et la gestion de cette sortie, qui fut parfaite, une grande réussite, un grand merci à eux.

La N3L, qui fut une totale réussite pour sa 14e édition, tant par le nombre de participants, record battu, que par le beau temps et une très belle organisation, dans la convivialité et une bonne ambiance.

Merci à tous les acteurs directs et indirects pour cette belle réussite.

Merci à Christian M, pour le montage de la vidéo de

cette 14e édition et pour le travail remarquable de recherche de sponsors.

Merci à André B, responsable de la course pour la belle réussite de cette 14e édition.

Un grand merci à nos entraîneurs bénévoles, Pascal, Miguel et Christian, qui encadrent, conseillent le groupe loisirs tous les mardis et jeudis.

Merci à notre coach David pour les séances de fractionnés qui nous confectionnent lors des séances d'entraînements.

Merci à Joris et Fred pour la gestion de toute la logistique de la soirée de clôture de la saison sportive 2022 /2023, prévue initialement aux étangs de Crouzeix et finalement faite au foyer pour raison de risque de mauvais temps.

Emmanuelle Crespel et Julien Maury, quittent le bureau, après un investissement indéfectible durant plusieurs années. Les membres du bureau et les adhérents les remercient sincèrement.

Éric Tratz ne renouvellera pas son mandat de trésorier FCL et ne restera pas non plus en tant que membre du bureau. Nous le remercions pour le travail effectué durant la saison 2022/2023.

Les projets, septembre 2023, le club a réitéré pour la troisième fois le stage de Trail au Lioran, qui fut un week-end de rire de partage et de cohésion.

Décembre 2023, la traditionnelle sortie dominicale du « Père Noël ». À ne surtout pas manquer et son sublime vin chaud...

Pour 2024, en projet la sortie club pour le week-end du 6 et 7 avril 2024, pour le marathon, semi-marathon et les 10 km de Chinon, dans Indre-et-Loire.

La 15e édition de la N3L, se déroulera, le samedi 1er juin 2024. Merci de bloquer vos agendas, car il faudra des bénévoles pour l'organisation de la course.

Qui, pour rappel, sans cette manifestation sportive, organisée par le club, il n'y aurait plus de financement des entraînements des mardis et jeudis soir et de participation à nos sorties club.

Un grand merci, à tous les membres du bureau bénévoles, qui sont très actifs et réactifs, ainsi qu'à tous nos entraîneurs.

Merci à Agnès, Cathy et Miguel qui rentrent au bureau.

Que la saison 2023 / 2024, soit riche de plaisir, de rire, de partage, de sorties conviviales, avec des podiums.

*Responsable de l'AS Legrand course à pied  
et FCL Feytiat jogging,  
Fabrice Gros*

# Sommaire

## 4 PRÉSENTATION

- 4 Le bureau
  - 5 Une activité pour tous
  - 5 Évolution de l'effectif
  - 6 Le site internet/Facebook
- 

## 7 SPORTIVEMENT

- 7 Les entraîneurs
  - 7 Les entraînements
- 

## 8 LES SORTIES

- 8 Sortie club
  - 12 Sorties découvertes
  - 15 Sorties dominicales
- 

## 16 PARTICIPATIONS AUX COMPÉTITIONS

---

## 18 PODIUMS

---

## 20 VIE DU CLUB

- 22 Nocturne des 3 Limousines
-

# PRÉSENTATION

Notre structure AS LEGRAND FCL Feytiat course à pied est la résultante d'une entente entre les 2 sections sportives « course à pied » de l'As Legrand et du FCL Feytiat. Elle permet à des personnes de différents niveaux, du débutant au confirmé de se retrouver et de s'entraîner régulièrement ensemble afin d'atteindre ses propres objectifs grâce à 1 entraîneur bénévole et 1 entraîneur professionnel.

## le bureau



**Fabrice GROS**  
RESPONSABLE



**Pierre GREZE**  
SECRÉTAIRE



**Éric TRATZ**  
TRÉSORIER  
ADJOINT FCL



**Bruno BOURDIER**  
TRÉSORIER  
ADJOINT ASL



**Christian  
CARREAUD**  
WEBMASTER



**Christian  
MÉRIGUET**  
RESPONSABLE  
PARTENAIRES



**Céline MIGNÉ**  
COMMUNICATION  
WEBMASTER N3L



**André BODEN**  
ORGANISATEUR  
N3L



**Claudie CROZE**  
MEMBRE ACTIF



**Jean-Luc MAZIÈRE**  
MEMBRE ACTIF



**Joris LAGADEC**  
MEMBRE ACTIF



**Benoît AUSTRUIT**  
MEMBRE ACTIF



**Emmanuelle  
CRESPÉL**  
MEMBRE ACTIF



**Julien MAURY**  
MEMBRE ACTIF

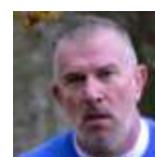


**Frédéric PESTEIL**  
MEMBRE ACTIF

## les entraîneurs



**David MOUGEL**  
ENTRAÎNEUR



**Pascal LACOUR**  
ANIMATEUR



**Miguel PLATA**  
ANIMATEUR  
(en formation  
entraîneur)

## une activité pour tous

- Pour découvrir ou redécouvrir un sport qui se pratique en plein air et demande peu de matériel.
- Aider à diminuer le stress environnemental par la pratique régulière d'un sport, associée à des entraînements conviviaux et adapter à chaque coureur.
- Pratiquer une activité physique encadrée par des animateurs diplômés et bénévoles
- Améliorer ses objectifs personnels et développer son endurance et ses performances.
- Organiser des sorties collectives club, à moindre coût, des sorties

dominicales régulières et découvertes dans un esprit sympathique et collégial.

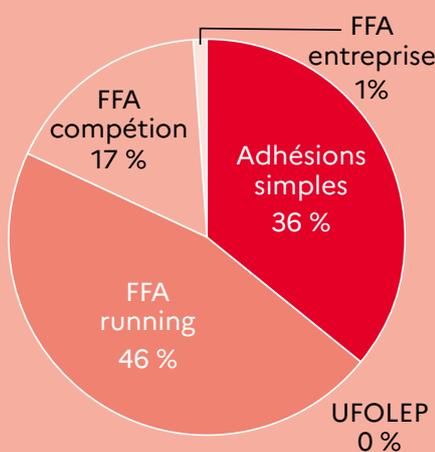
- Encourager la réalisation de nouveaux défis.

### GROUPE LOISIRS

**Un encadrement spécifique a vu le jour il y a quatre ans, sous la houlette depuis un an de Pascal Lacour. Il est composé en majorité de femmes et s'adresse aux nouveaux adhérents avec peu ou pas d'expérience en matière de course à pied, qui souhaitent reprendre une activité sportive ou tout simplement se lancer dans l'apprentissage de cette discipline. Il s'adresse également à celles et ceux qui reviennent de blessures ou qui veulent simplement faire une sortie "tranquille". Les séquences d'entraînement se déroulent tous les mardis à partir de 18h15 dans une ambiance conviviale et sportive. Le groupe a montré beaucoup d'assiduité tout au long de la saison et sera reconduit sur la saison 2022/2023.**

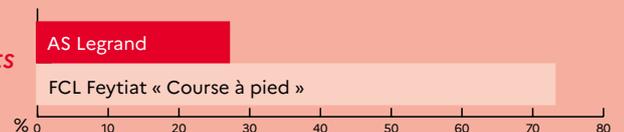


Évolution du nombre d'adhérents



Répartition des adhésions

### Répartition des adhérents

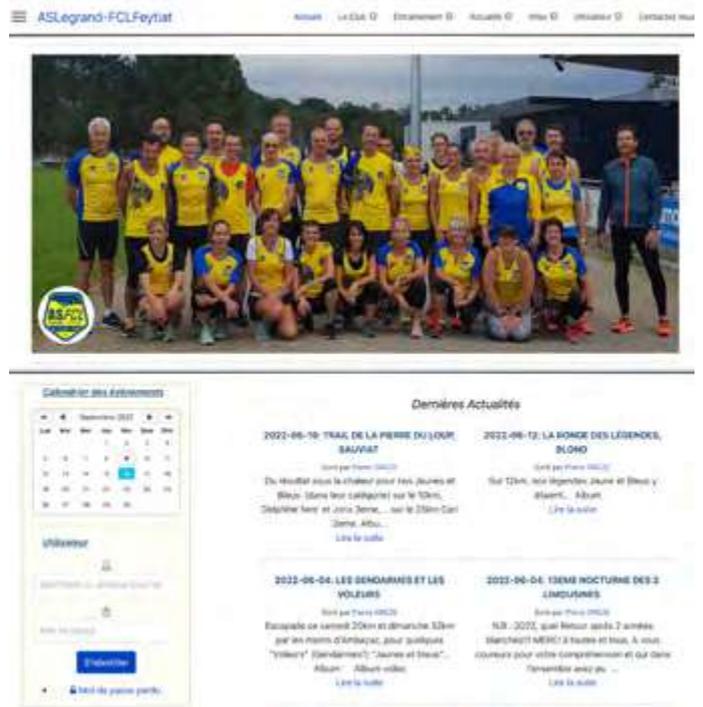


### PARTICIPATIONS CLUB

	DATES	DESCRIPTIF	RESPONSABLE ORGANISATION	COÛT ADHÉRENT	PRISE EN CHARGE PAR LE CLUB
Stage le Lioran	16, 17 et 18/09/23	Entraînement spécifique trail	David Mougel Claudie Croze	60 %	40 %
Gruissan Poli Trail	4, 5 et 6/11/23	Sortie club	Claudie Croze	60%	40
Relais de l'ENSIL	19/03/23	10 km en solo ou par équipe de 3	Joris Lagadec	0 %	100 %
Challenge Uni'vert trail Ambazac	05/03/23	Course en relais 3x5km	Christian Mériguet	0 %	100 %
Trail des Kiwi Villefranche-de-Rouergue	24, 25 et 26/03/23	Sortie club	Christian Carreaud Bruno Bourdier	60 %	40 %

## Les sites internet

La N3L et le club ont chacun leur propre nom de domaine : [nocturne3limousines.fr](http://nocturne3limousines.fr) et [aslegrandfeytiat.fr](http://aslegrandfeytiat.fr)



[aslegrandfeytiat.fr](http://aslegrandfeytiat.fr)

[nocturne3limousines.fr](http://nocturne3limousines.fr)

## Facebook club

Nombre d'abonnés à la page : plus de 210 (dont un grand nombre extérieur au club). Plus de 100 followers. Les retours sur les compétitions comptabilisent de 25 à 35 likes en moyenne.



<https://www.facebook.com/asl.feytiat.9>

## Facebook NL3

Environ 780 followers et plus de 600 mentions J'aime.

Pour l'événement N3L 2023, plus de 138 personnes avaient répondu "Intéressé" et celui-ci a permis d'atteindre environ 10 000 personnes.



<https://www.facebook.com/N3Limousine>

# SPORTIVEMENT

## Les entraîneurs



1-David MOUGEL, 2-Miguel PLATA, 3-Pascal LACOUR

Ils vous accueillent tous les « mardi » et « jeudi » à partir de 18h15 au stade Roger Couderc, rue du Manège à Feytiat, par tous les temps (vent, pluie, neige, soleil) avec une sacrée bonne humeur et beaucoup de compétences.

## Les entraînements

### Séance du mardi

- 1- Cette séance commence à 18 h 15 par un échauffement effectué en commun
- 2- Préparation Physique Générale (PPG).
- 3- Sur piste « travail de la VMA par des séances de fractionnés

- 200, 300, 400 m... ».
- 4- Séance spécifique en vue d'une épreuve.
- 5- Récupération active
- 6- Renforcement abdominal
- 7- La séance se termine par des Étirements.

### Séance du jeudi

- 1- Cette séance commence à partir de 18 h 15 par un échauffement effectué en commun
- 2- Préparation Physique Générale (PPG).
- 3- Sur piste « travail de seuil, cotes, sortie fartlet... ».
- 4- Séance spécifique en vue d'une épreuve.
- 5- Récupération active
- 6- La séance se termine par des Étirements.

### Groupe loisirs

Mené par Miguel Plata avec le soutien de Pascal Lacour, il effectue le mardi et/ou le jeudi à partir de 18 h 15 une sortie de 45 minutes à 1 heure à allure "tranquille" en y ajoutant quelques exercices afin de progresser (fartlek, côte, accélération...) et toujours tranquillement.

**Des tests de terrain sont pratiqués afin de mieux connaître votre profil et ainsi de mettre à votre disposition des plans d'entraînement personnalisés adaptés à vos objectifs**

## BILAN SPORTIF

Une année avec des nouveautés, l'éclairage du stade qui a permis de pouvoir s'entraîner dans de bonnes conditions même sur la période hivernale et une salle pour pouvoir faire la PPG au chaud...

Un effectif assidu et une expérience mitigée avec la Team Mud Run qui partageait les entraînements les jeudis soirs.

Implication de Miguel pour une partie du groupe orienté sur une activité loisirs.

Côté sportif, je retiendrais le résultat collectif lors du Tour du Lac de Vassivière.

**[David Mougel]**

En début de saison 2022 / 2023 quand j'ai demandé à notre président Fabrice Gros, de prendre en charge le groupe loisir, j'étais loin de m'imaginer que l'alchimie allait être aussi bonne.

En effet, j'ai énormément pris de plaisir à courir, la complicité, la convivialité et l'esprit

d'équipe a scellé le groupe.

L'échange entre le groupe loisir et le groupe piste encadré par notre coach David MOUGEL a permis, je l'espère à nos coureurs de pouvoir choisir et évoluer selon leurs objectifs et leurs formes, à mes yeux cela reste un point positif pour la vie du club.

La configuration de ce groupe au fil du temps a permis à chacun d'évoluer à tous les niveaux en gardant cet esprit qui règne au sein du club.

Le bilan sportif du groupe loisir 2022 / 2023 est très bon sur tous les plans performance et humain.

Je tiens à associer Pascal (CALOU) avec lequel une bonne complémentarité s'est créée tout au long de la saison, bravo à tous les athlètes et encore merci pour vos retours.

**[Miguel Plata]**

# LES SORTIES

## **Sorties club**

Choisies par les membres du bureau après réflexion en fonction du type d'épreuves (courtes ou longues, trail ou routes, il en faut pour tous), de la date et du lieu, ses sorties sont préparées par quelques membres du bureau. L'objectif est de réunir le plus grand nombre de participants.

Le club prévoit le transport (minibus ou voiture individuelle), réserve l'hébergement (hôtel, gîtes,

chambres d'hôtes), et finance une partie du coût total de la sortie.

Le club s'occupe aussi des inscriptions aux différentes épreuves.

Les avantages de ce type de sorties sont nombreux : moins de soucis d'organisation pour chacun et un moindre coût, sans compter l'aspect non négligeable du renforcement de la cohésion du club avec la convivialité et l'entraide.

## **STAGE TRAIL AU LIORAN – 16, 17 et 18 septembre 2022** (Cantal)

À la suite du succès de l'édition 2021 et aux nombreuses demandes des adhérents de réitérer ce stage de trail au LIORAN, les membres du bureau ont validé pour une 2e session, qui s'est déroulée les 16, 17 et 18 septembre 2022, au centre de vacances du BEC de L'AIGLE.

Objectif de ce stage est de permettre de découvrir la discipline du trail dans un milieu spécifique, qui est la montagne, ici le Cantal et de rassembler les membres du club de l'AS LEGRAND, pour une reprise active de l'activité en restant prudent sur les volumes et intensités, car beaucoup reviendront de vacances et peu de kilomètres au compteur.

Le but étant de préparer les courses de septembre-octobre dans les meilleures conditions possibles.

Le stage est organisé par le club et encadré par notre coach et entraîneur, David MOUGEL, qui plus est les familles avec enfants sont acceptés (un animateur est présent durant ce stage).

### **Programme :**

#### Vendredi 16 septembre :

- Après-midi : Déplacement sur le site du Lioran (départ vers 14 heures de Limoges) arrivée vers 17 heures au Lioran (possibilité d'arriver le soir pour ceux qui ne peuvent se libérer l'après-midi)
- Installation dans les chambres, visite des locaux en arrivant sur le centre
- Vers 17 heures : 20' footing + PPG sur le centre de vacances
- Vers 21 heures : sortie nocturne avec frontale environ 1 h 30/1 h 45 (Bec de l'aigle, suivi des crêtes et retour par buron de Mejcoste)

#### Samedi 17 septembre :

- Matin : Séance Montée-descente ou fractionné plat (secteur fond de Cère) suivant les capacités du moment de chacun
- Après-midi : Sieste /détente, puis jeu organisé par David
- Soir : Animation conviviale sur le centre, jeux, musique, ...

#### Dimanche 18 septembre :

- Matin : Longue sortie avec dénivelé Lioran-MeijeCoste-Col de Rombière-Pas de Peyrol (ravitaillage organisé) passage au sommet du Puy Mary et retour sur le Lioran. Important : Possibilité de faire que l'ascension, que le retour ou l'intégralité du parcours pour les plus expérimentés

- Après-midi : Débriefing sur le stage, rangement et retour sur Limoges

Ce fut 3 jours de convivialité de partage et de découverte du trail pour certaines et certains, avec un magnifique temps ensoleillé.

Bravo et félicitations à tous les participants et à notre coach David et merci à tout le personnel du centre de vacance, de leur accueil et gentillesse durant le séjour.



## **Gruissan Poli Trail – 4, 5 et 6 novembre 2022 (Aude)**

Sortie d'automne au poly trail de Gruissan (ancien phaebus trail) près de Narbonne du 4 au 6 novembre 2022. Nous étions 28 à partir vers cette nouvelle aventure. Les 27 coureurs étaient répartis sur différentes distances de trail.

Le samedi : 12 km la Ronde des Chevriers et 25 km les caladas,

Le dimanche, 18 km le Trailhounet et 50 km le Gruissan Poly trail.

Parcours un peu caillouteux, avec quelques dénivelés et un paysage magnifique. L'accueil, l'hébergement et la restauration au centre AVEA de Narbonne ainsi que la bonne humeur de tous nous a permis de passer un excellent week-end ensoleillé. Un accident spectaculaire sur le parcours par un concurrent, qui fort heureusement s'en est bien sorti. Tout le monde a donné le meilleur de soi. Notons quelques podiums bien mérités.



## Printemps des Kiwis 2023 – 24, 25 et 26 mars 2023 (Villefranche-de-Rouergue, Aveyron)

Du 24 au 26 mars 2023, le club a réuni 34 de ses membres et leur famille dans l'Aveyron autour d'une course – le Printemps des Kiwis – à Villefranche-de-Rouergue.

Après prise de possession de nos logements dans un superbe hameau à Saint Rémy (12 km au nord de Villefranche) le vendredi soir et une première nuit festive pour certains, le samedi était consacré au tourisme.

Visite et déjeuner à Najac, cité perchée sur un promontoire surplombant l'Aveyron, puis déambulation dans les rues de la bastide de Villefranche de Rouergue.

En fin d'après-midi, 2 des nôtres ont enfilé le maillot pour faire la première course du week-end : « la montée du calvaire » (1 300 m pour 150 m de D +). Le reste groupe était présent à la fin du parcours pour les encourager et admirer la vue depuis la chapelle du Saint Sépulcre.

Dimanche matin, le réveil est matinal pour aller retirer les dossards et prendre le départ des 3 courses proposées: un 10 km route et 2 courses nature de 14 et 18 kilomètres.

Les parcours sont agréables (bien que pentus!), avec de beaux points de vue depuis le causse sur la vallée de l'Aveyron. À l'arrivée, des podiums pour certain(e)s et une récompense sur mesure pour nous tous, celle « du club le plus représenté venant de loin »! Merci aux organisateurs!

La cérémonie des podiums se clôture par l'arrivée de la pluie qui sonne notre retour au gîte pour le dernier repas pris en commun avant de revenir à Feytiat.

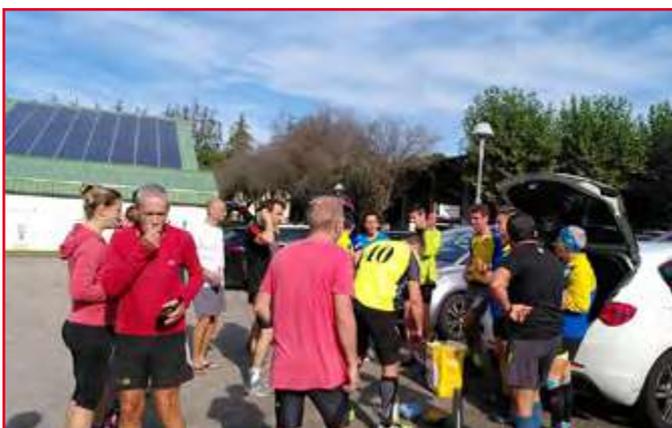


## Sorties découvertes

Elles ont lieu régulièrement et semblent correspondre à une attente des adhérents. Ces sorties qui ont lieu le dimanche matin sont organisées par quelques membres du club, 3 en général qui prévoient un lieu de

rendez-vous et un parcours. C'est l'occasion de découvrir de nouveaux circuits et au-delà de la course à pied, de passer un vrai moment de convivialité avec un goûter à partager à la fin. Chacun court à son rythme et tout le monde s'attend.

16 octobre 2022 : Sortie à l'Uni'vert Trail d'Ambazac organisé par Fabrice Gros. 2 parcours au programme un de 11 et l'autre de 18 km. Sortie tranquille pour renforcer la cohésion du groupe avec un petit ravitaillement à l'arrivée.



18 décembre 2022 : Sortie du Père Noël à Landouge organisé par Laure Julien, Agnès Urbaniak, Christian Mériquet et Céline Migné. Parcours d'une dizaine de kilomètres dans la forêt des Vaseix. Au fil des années sortie devenue traditionnelle et incontournable avec bien sûr le Père Noël. Suivi comme chaque fois d'une collation avec l'indispensable vin chaud. Cette année escortée par deux cavaliers, Emmanuelle Crespel et Julien Maury (Merci à eux)





13 février 2022: Le 20 décembre 2022, les jaunes et bleus se retrouvèrent pour la traditionnelle sortie des illuminations dans les rues de Limoges. (25 participants)

18 h 15: départ du port du Naveix direction le pont Neuf

18 h 20: première pose photo avec les rênes et le traîneau du Père Noël

18 h 30: traversée des jardins de l'Évêché puis direction rue Haute-Vienne pour une deuxième pose photo devant la mairie

18 h 40: place de la Motte pour une troisième pose photo devant le sapin géant

18 h 45: place des Carmes pour une quatrième pose photo devant la boule géante

19 h 00-19 h 30: pose fraîcheur place de la République pour un vin chaud mérité

19 h 45: fin de la balade retour au point de départ.

Vivement l'année prochaine!!!





29 janvier 2023: Sortie à Aix-sur-Vienne organisée par Christian Carraud et Agnès Urbaniak. 2 parcours au programme cette année 10 et 15 km. Toujours une très belle sortie avec toujours une très bonne collation au retour (merci Corinne)



## ***Sorties dominicales***

Elles sont proposées par un adhérent via le groupe WhatsApp qui prévoit un lieu de rendez-vous et un parcours. Contrairement aux sorties découvertes, elles sont proposées presque tous les dimanches et sont plus spontanées (le jour pour le lendemain).

Parcours souvent d'une dizaine de kilomètres (plus ou moins) qui permet à un maximum de personnes de participer. Sorties adaptées à tous elle permet de se retrouver "juste pour une sortie tranquille".

Également proposée lors des vacances d'été en remplacement des entraînements.



# PARTICIPATIONS AUX COMPÉTITIONS

Voici quelques exemples de la participation du club à différentes compétitions.



11 septembre 2022 : Foulées des Escargots à Boisseuil



9 octobre 2022 : Trail du PNR Périgord-Limousin à Bussière-Galant



20 novembre 2022 : Trai Non Urbain de Chalucet à Saint-Jean de Ligoure

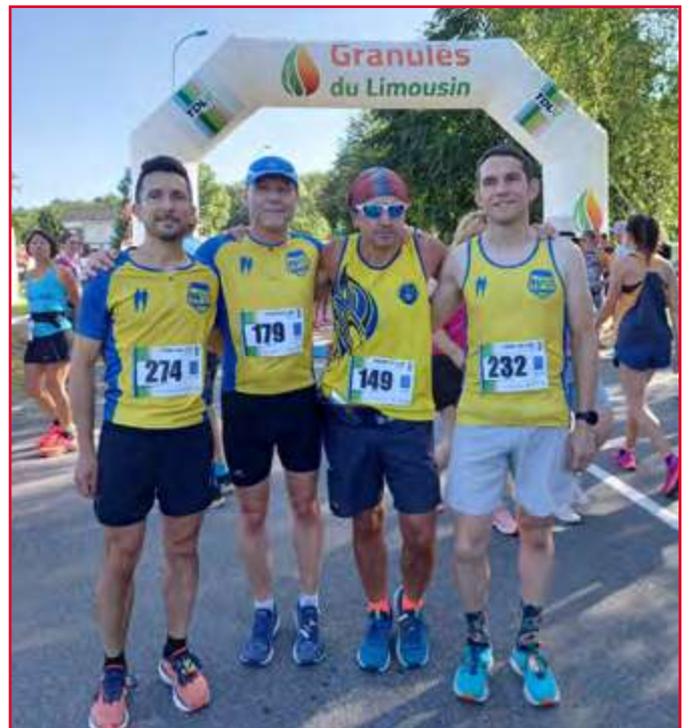


18 mars 2023 : Relais de l'ENSIL à Limoges



29 avril 2023: Trail des Côteaux à Vutezac en Corrèze

28 et 29 mai 2023: Les gendarmes et les voleurs de temps à Ambazac



2 juin 2023: Nocturne des 3 Limousines - Feytiat, Saint-Paul et Eyjeaux

25 juin 2023: Tour du Lac de Vassivière à Peyrat-le-Château

**...sans oublier nos marathoniens, Lionel Mayaud, Maryline Courteille, Benoit Austruit, Yannick Charrieu, Nicolas Danieau, Guillaume Coudoin... celles et ceux qui font des trails longs comme Carine Clavaud et Dorothee Loustaud... et tous les autres qui se sont illustrés tout au long de cette année...**

# PODIUMS

(liste non exhaustive)

DATE	Nom de la course	distance	Classement	Prénom Nom
04/09/2022	Course des 7 clochers Le Dorat	9,5 km	1er M5	Patrick Gaumondie
11/09/2022	Course des escargots, Boisseuil	12 km	1er M8	Michel Jeannesson
11/09/2022	Trail des Gorges du Thaurion, Chatelus-le-Marcheix	10 km	1re M4	Marie-Claire Périchon
		10 km	2e M5	Patrick Gaumondie
25/09/2022	Foulées condatoises	10 km	2e M0	Guillaume Poulidor
		10 km	1er M8	Michel Jeannesson
01/10/2022	Urban trail Arédien, Saint Yrieix la Perche	11 km	2e M0	Guillaume Poulidor
02/10/2022	Sentiers de la Diligence, Bessines sur Gartempe	20 km	3e M3	Frédéric Pesteil
09/10/2022	Foulées du Bassin, La Teste	10 km	1er M0 (4eM)	Julien Nicot
09/10/2022	Trail du PNR Périgord Limousin, Bussière-Galant	20 km	3e M5	Éric Tratz
		20 km	1re M4	Marie-Claire Périchon
		20 km	3e M2	Cécile Marsaudon
		20 km	1er M8	Michel Jeannesson
		20 km	3e F (1re M2)	Agnès Urbaniak
23/10/2022	Trail de la Voie Romaine, Pierre-Buffière	10 km	3eM (1er M0)	Julien Nicot
		10 km	1er M8	Michel Jeannesson
		25 km	2e M2	Régis Bonnet
30/10/2022	Trail de Bonnac	18 km	1er M8	Michel Jeannesson
		18 km	2e M2 (4e M)	Régis Bonnet
30/10/2022	Trail de la Vallée du Trioux, Busserolles	5 km	2e M2	Emmanuelle Crespel
05/11/2022	Gruissan Poli Trail	12 km	3e M3	Nadine Youx
06/11/2022	Just Trail, Saint Just le Martel	13 km	1er M0 (4eM)	Julien Nicot
		13 km	1er M3	Fabrice Gros
06/11/2022	Gruissan Poli Trail	18 km	1er M4	Marie-Claire Périchon
		18 km	1er M7	Robert Lescure
		18 km	2e M8	Michel Jeannesson
13/11/2022	Les Foulées Aixoises, Aix-sur-Vienne	12 km	3e M4	Christian Mériguet
		12 km	2e M8	Michel Jeannesson
	Les Foulées Aixoises, Aix-sur-Vienne	6 km	3e M3	Christophe Berthier
20/11/2022	Trail Non Urbain de Chalucet, Saint Jean Ligoure	12 km	3e M1	Thibault Richer de Forges
		12 km	2e M3	Frédéric Pesteil
		12 km	3e M3	Joris Lagadec
	Trail Non Urbain de Chalucet, Saint Jean Ligoure	20 km	3e M0	Dorothee Loustaud
		20 km	2e M2	Régis Bonnet
27/11/2022	Marathon de La Rochelle	42,193 km	1er M2 (PR)	Benoit Austruit
27/11/2022	Uni'vert Trail Challenge, Cognac la Forêt	14 km	1er M8	Michel Jeannesson
29/01/2023	Trail de l'Aqueduc, Cours	27 km	3e F	Carine Clavaud
05/02/2023	Hivern Xtrail, Argentat	13 km	1re F	Carine Clavaud
10/12/2022	Trail du Loup Blanc, Guéret	23 km	2e M2	Régis Bonnet
27/12/2022	Corrida des Étoiles, Rochechouart	7 km	2e MA	Guillaume Poulidor
21/01/2023	Nocturne de la Forêt des Loges, Saint-Priest-sous-Aixe	10 km	1er M1	Bobby Thomann
		10 km	1er M (1er M0)	Guillaume Poulidor
		10 km	2e M1	Laure Julien
05/02/2023	Trail des Mouflons, Cherveix Cubas	11,5 km	2e M5	Éric Tratz
		11,5 km	1er M8	Michel Jeannesson
26/02/2023	Course nature via agripa, Saint-Auvent	11 km	3e M0	Guillaume Poulidor
12/03/2023	La Ponticaude, Limoges	11,2 km	2e M0	Guillaume Poulidor
		11,2 km	2e M8	Michel Jeannesson
18/03/2023	Relais de l'ENSIL	3x3,3km	1re équipe féminine	Les étoiles filantes (Céline Migné, Nadine Youx et Delphine Chrétien)

DATE	Nom de la course	distance	Classement	Prénom Nom
		3x3,3km	1re équipe challenge entreprise	Les supersoniques (Julien Nicot, Frédéric Pesteil et Nicolas Danieau)
19/03/2023	Les Foulées de Bussière-Poitevine	10 km	3e M8	Michel Jeannesson
		10 km	3e M5	Patrick Gaumondie
		20 km	3e M3	Maryline Courteille
19/03/2023	Semi-marathon de Tulle	21	1er M2	Benoît Austruit
25/03/23	Printemps des Kiwis, Villefranche-de-Rouergue	14 km	1re M4	Marie-Claire Périchon
		14 km	1er M6	André Boden
		14 km	2e M5	Éric Tratz
		14 km	1er M8	Michel Jeannesson
		14 km	2e M2	Cécile Marsaudon
		14 km	1re M3	Nadine Youx
		14 km	3e M2	Céline Migné
		17 km	3e M (2e M2)	Régis Bonnet
		17 km	1er M3	Fabrice Gros
		17 km	3e M1	Julien Delort
		17 km	2e M3	Frédéric Pesteil
		17 km	3e M3	Mickaël Marsaudon
		17 km	3e F (1re M2)	Agnès Urbaniak
		17 km	2e M2 (4e F)	Carine Clavaud
		17 km	1re M1	Delphine Chrétien
		17 km	3e M3	Cendrine Daugeron
09/04/2023	Trail de la forêt de Lenfant, Saint-Gence	11 km	2e M8	Michel Jeannesson
	Trail de la forêt de Lenfant, Saint-Gence	20 km	3e M (1er M2)	Régis Bonnet
09/04/2023	Course du Pont du Diable, Saint Palais	7 km	1re M2	Carine Clavaud
16/04/2023	Trail Nature Isle	25,5 km	1er M2	Régis Bonnet
28/04/2023	Courir à Brive	10 km	1er M2	benoît Austruit
29/04/2023	Trail des Côteaux, Voutezac	12 km	1er M4	Marie-Claire Périchon
		33 km	1er M2	Régis Bonnet
		33 km	2e F	Carine Clavaud
06/05/2023	Mude Race, Saint Pardoux	10 km	3e M1	Alain Raymond
		10 km	3e M5	Miguel Plata
		21 km	3e M1	Julien Maury
		21 km	1er M1	Emmanuelle Crespel
07/05/2023	Les boucles d'Aureil	11 km	1er M8	Michel Jeannesson
		11 km	3e M5	Patrick Gaumondie
		21 km	1er M2	benoît Austruit
27/05/2023	Les gendarmes et les voleurs de temps, Ambazac	32 km	3e M2	Régis Bonnet
03/06/2023	La Nocturne des 3 Limousines	13 km	2e M3	Nadine Youx
		13 km	2e M8	Michel Jeannesson
		13 km	1er M3	Maryline Courteille
	La Nocturne des 3 Limousines	26 km	2e M (1er M2)	Benoît Austruit
		26 km	1er M5	Pierre Greze
17/06/2023	Course nature du Château, Saint-Jouvent	14 km	3e M2	Cécile Marsaudon
		14 km	1er M8	Michel Jeannesson
		14 km	3e M5	Patrick Gaumondie
		14 km	3e M3	Mickaël Marsaudon
18/06/2023	Trail de la Pierre du Loup, Sauviat sur Vige	25 km	1er M5	Pierre Greze
	Trail de la Pierre du Loup, Sauviat sur Vige	10 km	2e M2	Emmanuelle Crespel
25/06/2023	La Montée du Kao, La Jonchère Saint Maurice	11 km	1er M0	Guillaume Poulidor
25/06/2023	Tour du Lac de Vassivière, Peyrat le Château	24 km	2e M2	Benoit Austruit
08/07/2023	Critérium département de running Master 3 + MA		3e M5	Patrick Gaumondie
19/09/2023	Trail du Mont Gargan	12 km	1er M8	Michel Jeannesson

**Mentions spéciales à nos marathoniens :** Lionel Mayaud (New York), Nicolas Danieau (Cognac et Loire), Benoit Austruit (La Rochelle), Yannick Charrieu (Florence), Maryline Courteille (Paris) et Guillaume Coudoin (Paris)

# LA VIE DU CLUB

Notre association a vocation, non seulement de proposer un encadrement et des activités sportives mais également de s'insérer dans la vie sociale et culturelle de sa commune.

## *Fête des associations Feytiat*



3 septembre 2022.

## *Galette des rois FCL 2023*



27 janvier 2023, organisé par le FCL à la salle G. Brassens.

## *Assemblée générale*



14 octobre 2022

## *Parcours du Cœur*



1er avril 2023 – Étangs du Crouzeix

## *Téléthon 2022*



3 décembre 2022

## *Cryotera*



Séance cryothérapie corps entier avec notre partenaire Cryotera

## ***Trophée des sports de Feytiat 2023***

Le 22 juin 2023 ont été récompensés :

*Dans la catégorie "Performance Collective"*  
1re équipe filles "Les étoiles filantes" dans le cadre du relais de l'ENSIL-ENSCI, sont récompensées :

Céline MIGNÉ, Nadine YOX, Delphine CHRÉTIEN

*Dans la catégorie "performance sportive"* est récompensé : Régis Bonnet

*Dans la catégorie "Investissement d'une personne bénévole"*, est récompensé : Jean-Luc MAZIÈRE



## ***Soirée de fin de saison du 29 juin 2023***

Malgré un temps incertain, vigilance jaune orage, les jaunes et bleus vinrent nombreux clôturer la saison 2022-2023 au foyer du FCL.

Les plus courageux chaussèrent leurs baskets pour un petit footing dans les bois environnants pendant que d'autres s'affairèrent à préparer la soirée.

Que dire du repas où chacun mit à la pâte pour proposer des mets riches et variés, le duo Fred-Jojo à la plancha pour l'atelier cuisson, sans oublier les containers remplis de glace pilée pour l'hydratation nécessaire aux sportifs.

Une soirée ponctuée par un peu de musique où Michel fit étalage de son talent de danseur acrobatique – mais oui mesdames il ne fait pas que courir!!!

Snif! lendemain boulot; nettoyage et rangement clôturèrent cet agréable moment.

Cette soirée fut à l'image du club : très conviviale, joyeuse avec son lot de fous rires, pleine d'entraide et de cohésion.



## 14<sup>E</sup> NOCTURNE DES 3 LIMOUSINES

Le COVID en 2020 et 2021 avait eu raison de nos éditions de la N3L alors que les préparations à leur organisation étaient bouclées.

Le 4 juin 2022, la météo avait très fortement déstabilisé la journée au grand dam des organisateurs, mais les courses avaient eu lieu le lendemain grâce à la réactivité des responsables et bénévoles! Si on ajoute à cela la concurrence des Gendarmes et des voleurs le même jour, et le long week-end de Pentecôte, rien d'anormal à connaître un plateau ne regroupant que 240 coureurs environ sur les 3 épreuves.

Aussi, pour toute l'équipe du club qui a participé aux 6 mois de préparation pour l'édition 2023, une inquiétude légitime sur le succès de cette manifestation restait présente.

Et comme vous le savez, la quatorzième a été un succès sportif puisque le record de participation a été battu et surtout sans aucun souci ni accident, et un satisfecit des coureurs à l'arrivée.

En résumé quelques chiffres sur la participation record :

- Randonnées: 84 sur 2 randos
- Courses enfants: 60 sur 2 catégories d'âges (Tous des gagnants)
- NDE: 122 (Vainqueurs: Sovann Hamelin 32'01 ET Leane Durand en 46'09)
- N2L: 181 (Vainqueurs: Declos de la Fonchais 49'16 et Mariane Devie en 59'16)
- N3L: 104 (Vainqueurs: Mathieu Brulet 1'37'54 et Emmanuelle Mauzy 2'08'11)
- N3L Duo: 116 avec différentes équipes, HH, FF, et Mixte

Soit un total de 667 participants

Mais pour rappel et pour le club, la course a bien d'autres finalités qu'une fête au service des amoureux de la course à pied et des challenges sportifs. En effet, les objectifs sont nombreux :

- Participer au financement du club (Paiement de l'entraîneur, aides significatives aux sorties club, dépenses diverses). La N3L est la première contributrice au financement de l'ASL FCL.
- Regrouper les adhérents autour d'un grand projet commun pour augmenter la culture club et resserrer les liens
- Participer à la vie locale et à l'animation de nos communes qui nous le rendent bien avec la mise à disposition de moyens sportifs, locaux associatifs et autres subventions.

À propos de l'organisation pour cette année, c'est un groupe de 14 bénévoles qui se seront réunis une petite dizaine de fois depuis le mois de décembre pour de nombreuses activités variés et soutenues, un week-end à 150 %, avec environ 150 bénévoles le soir de la course, et pour tous la satisfaction du travail bien fait.

Côté des finances, compte tenu du succès sur le nombre des participants, nous pouvions nous attendre à des résultats bien supérieurs aux autres années. Malheureusement l'inflation sur tous les postes de coûts et des sponsors à la baisse malgré notamment la forte implication de notre Christian M, nous conduisent à un résultat dans la lignée des années précédentes soit environ 5 000€.

Et déjà se profile la 15e édition du 1er juin 2024!

À ce propos, organiser ce type d'événement est passionnant mais également très prenant. Aussi, la seule solution pour pérenniser notre épreuve reste de trouver d'autres bénévoles qui réduiront ainsi la tâche de chacun d'entre nous et la rendront moins fastidieuse. Pour cela, notre AG sera l'opportunité d'identifier de nouveaux volontaires au service de cette manifestation. Merci d'avance!

[André Boden]

# 14<sup>E</sup> NOCTURNE DES 3 LIMOUSINES

**14<sup>E</sup> NOCTURNE  
DES 3 LIMOUSINES**  
SAINT-PAUL - EYJEAUX - FEYTIAT

**SAMEDI 3 JUIN 2023**

ASFCL  
LACORRE FEYTIAT

8 KM  
13 KM  
26 KM  
DUO  
26 KM

<https://nocturne3limousines.fr/>

RANDOS (72,5 ou 8 km) - COURSES ENFANTS - FÊTE FORAINE - FEU D'ARTIFICE

SUPER U Feytiat | BLS | ASTRA Hynfini | LACORRE LOCATION





« GAGNER, CE N'EST PAS FINIR EN PREMIÈRE POSITION. CE N'EST PAS BATTRE LES AUTRES. GAGNER, C'EST SE DÉPASSER SOI-MÊME ET TRANSFORMER LES RÊVES EN RÉALITÉ. »

Kilian Jornet



**AS LEGRAND – FCL FEYTIAT**

Foyer Pierre-Lepetit – Stade Pierre-Lacore  
47, avenue de la Libération – 87220 FEYTIAT