

RÉUNION DE RENTRÉE DE LA MEUTE

Vendredi 25 septembre 2026 · Charbuy

Réunion du bureau ouverte aux membres et aux futurs adhérents



la meute court ensemble

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

- L'association est désormais **officiellement déclarée** et ses statuts sont finalisés. Le compte bancaire est ouvert.
- **Adhésion annuelle maintenue : 20 € par personne, puis 10 € par membre supplémentaire du foyer.** Il s'agit bien d'un montant pour l'année, pas par mois.
- **Adhésion en ligne en 5 minutes** grâce au formulaire (lien et QR code partie 02), ou sur papier avec le bulletin joint en fin de document.
- Les nouveaux venus peuvent **essayer 2 ou 3 sorties** avant de décider d'adhérer.
- **T-shirt officiel couleur pêche** en préparation, avec le soutien d'un premier partenaire.
- Objectif événement : une **course festive réservée aux adhérents au printemps 2027**, puis une vraie course ouverte au public visée pour **2028**.

01 OÙ EN EST L'ASSOCIATION

Les Coyotes, c'est d'abord un groupe informel né il y a environ deux ans autour de La Marelle, l'association des parents d'élèves de Charbuy, du côté de la buvette. Le groupe s'est maintenu, des sorties régulières par niveau se sont installées, et le groupe WhatsApp compte aujourd'hui une quarantaine de personnes. L'association loi 1901 vient d'être créée officiellement et ses statuts sont finalisés.

Le bureau est composé de **Mathilde Choquet** (présidente), **Déborah Bestault** (trésorière) et **Germain Mongin** (secrétaire et community manager). La meute est ouverte à tous : habitants de Charbuy comme amis des alentours qui aiment courir.

02 ADHÉSION



COMMENT ADHÉRER : DEUX POSSIBILITÉS

En ligne, le plus simple : scanne le QR code avec l'appareil photo de ton téléphone ou clique sur [ce lien vers le formulaire d'adhésion](#). Tu remplis le formulaire pour tout ton foyer, en 5 minutes environ. **Aucun champ n'est obligatoire** : on te demandera un détail sur WhatsApp si besoin. Tu cliques sur « Envoyer », un message de confirmation s'affiche, et ta fiche arrive directement chez le bureau.

Sur papier : remplis le bulletin joint en dernières pages de ce document et remets-le à un membre du bureau.

Dans les deux cas, **la cotisation se règle ensuite** auprès d'un membre du bureau, par chèque à l'ordre de « Les Coyotes de Charbuy », virement ou espèces. Les t-shirts se paient à l'avance, 20 € pièce, pour déclencher la commande.

Période d'essai : toute personne intéressée peut venir faire deux ou trois sorties sur un mois à un mois et demi avant de s'engager. Si ça lui plaît, elle adhère. Attention : les événements organisés par l'association, même internes, seront réservés aux adhérents, pour des raisons d'assurance.

TARIFS CONFIRMÉS

20 € par an, premier membre du foyer

+10 € par membre supplémentaire

(conjoint·e ou enfant)

Exemple : une famille de trois personnes = 40 € pour l'année.

À QUOI SERT LA COTISATION

- Les frais bancaires du compte de l'association
- L'assurance, qui couvre les adhérents lors des sorties
- Les sorties régulières, les séances de renforcement
- L'organisation d'un événement dans l'année

Les participants ont jugé ce montant plus que raisonnable au regard de ce que proposent les clubs des environs.

03 LE T-SHIRT OFFICIEL

- **Couleur :** pêche
- **Marquage :** un grand coyote dans le dos, « Les Coyotes de Charbuy » sur le devant et sur la manche, pour être reconnaissables même avec un sac de trail
- **Coupes :** femme, homme et mixte
- **Tissu technique respirant**, testé avant la commande
- **Facultatif** et non compris dans l'adhésion
- **20 € par t-shirt, à régler à l'avance** pour déclencher la commande, grâce à la participation d'un partenaire qui réduit le prix de revient.
- **Une session de commande par an**, ouverte à tous les motivés



Maquette 3D · devant



Maquette 3D · dos



Rendu porté · devant



Rendu porté · dos

Visuels de travail : le marquage définitif du devant sera confirmé au moment de la commande.

04 COMMENT ON COURT ENSEMBLE

GROUPE WHATSAPP	À QUOI IL SERT
Annonces	Informations officielles. Seuls les membres du bureau peuvent y publier.
Discussion générale	Tout ce qu'on a envie de partager entre coyotes.
Entraînement et compétition	Fractionné, côtes, renforcement, grosses sorties. Chacun propose sa séance par sondage.
Sortie loisirs famille	Le week-end vers 9 h ou 10 h, une boucle d'environ 6 km chacun à son rythme, les enfants peuvent suivre à vélo.

LES RÈGLES DE LA MEUTE

- On propose une sortie par **sondage**, on répond, on se retrouve au point de rendez-vous.
- Un imprévu ou un retard ? **Un petit message** et on attend quelques minutes.
- On s'ajoute à la dernière minute ? Pareil, on prévient.
- **Personne ne court seul** : les plus rapides font des allers-retours ou des boucles plus longues, et on se regroupe.

QUAND ET OÙ

- **Le rendez-vous hebdo du mercredi, 18 h 30** : séance de renforcement animée par Eric (programme ci-dessous).
- **Le dimanche matin**, sortie commune presque chaque semaine, souvent avec un départ vers 7 h et un départ plus tardif et plus tranquille.
- En semaine, des créneaux tôt le matin (6 h), vers 18 h ou vers 21 h selon les propositions.
- Départs habituels : La Marelle (école), le foyer (moins de côtes, idéal pour débiter), la bibliothèque, le terrain de boules.

LE RENDEZ-VOUS HEBDO AVEC ERIC : RENFORCEMENT EN CÔTE



Phase 1, sur le plat : 10 min de footing doux, puis les gammes (montées de genoux, talons-fesses, skipping, foulées bondissantes, 2 x 25 m chacune). **Phase 2, dans une côte de 300 m à 7 %** : 5 x 40 m explosifs en départ arrêté, puis 3 à 4 montées complètes à intensité contrôlée, en redescendant toujours en marchant. **Phase 3, sur le plat** : 5 min de marche, 5 min d'hydratation active, pas d'étirement passif juste après.

05 DÉBUTANTS, BIENVENUE

Personne n'est entraîneur professionnel, on partage notre expérience. Il n'y a pas d'âge pour commencer, et il y a de la place pour tous les niveaux, y compris pour celles et ceux qui préfèrent marcher : un groupe « se remettre en forme course et marche » existe déjà. Quelques conseils partagés en réunion :

- **Progressivité avant tout** : alterner course et marche (par exemple une minute de chaque), augmenter le volume petit à petit.
- **Courir lentement, c'est bien** : même les coureurs d'ultra font l'essentiel de leurs sorties en endurance tranquille. Certains surveillent leur cardio pour ne pas dépasser leurs limites.
- **Se fixer un objectif** (une course de 5 km, une course déguisée...) aide énormément à rester régulier.

SANTÉ : CERTIFICAT MÉDICAL OU PASS PRÉVENTION SANTÉ

Pour s'inscrire à une course officielle, il faut soit un certificat médical, soit le **Pass Prévention Santé (PPS)** de la Fédération française d'athlétisme : quelques courtes vidéos à regarder en ligne sur pps.athle.fr, **5 € pour un an**. Pour nos sorties entre coyotes, il n'est pas demandé, mais un avis médical est vivement conseillé si vous reprenez le sport.

06 NOS ÉVÉNEMENTS

L'idée d'une course familiale organisée par les Coyotes a été longuement discutée. Une vraie course ouverte au public demande au moins un an de préparation : autorisations de la mairie, fermeture de routes, bénévoles aux points de passage, secours, balisage et une date libre dans le calendrier local. D'où deux étapes :

PRINTEMPS 2027

LA COURSE DES COYOTES, VERSION INTERNE

Réservée aux adhérents, festive et accessible : course déguisée ou colorée, plusieurs boucles de niveau (par exemple dans les bois de la cabane de chasse), départs échelonnés, formats à pied, en VTT ou en marche, et un repas pour finir. Date à fixer.

OBJECTIF 2028

UNE COURSE OFFICIELLE OUVERTE À TOUS

Préparée à partir de l'expérience de 2027, en lien avec la mairie et d'autres associations du village (chasseurs, boulistes, Charbuy Loisirs) ou des commerçants partenaires.

Une piste à creuser avec les commerçants : nous avons découvert en réunion qu'il existe des applications permettant à chacun de proposer une sortie running ouverte, à laquelle d'autres peuvent s'inscrire. Nous pourrions nous en servir pour monter des sorties avec des commerces du coin, par exemple La Bulle au Pré Vert : une course conviviale qui se termine autour d'un verre, organisée avec eux, sans la lourdeur d'une course officielle.

On a besoin de vous : toutes les idées sont bienvenues, et il faudra quelques volontaires pour prendre en main l'organisation.

DES COURSES À FAIRE ENSEMBLE

Plusieurs courses de la région se prêtent à une sortie collective, avec souvent une marche en parallèle : la Corrida, les courses de Chablis (très festives, tout le monde déguisé), le trail de Fleury-la-Vallée, La Divine et la course nocturne de Saint-Bris, les 5 km de Monéteau, la course de Lindry, ou encore des courses à obstacles entre amis.

07 PROCHAINS RENDEZ-VOUS

QUAND	QUOI
Mercredi 30 septembre, 18 h 30	Sortie ouverte à tous. L'occasion de remettre ton bulletin papier, ta cotisation et le règlement de ton t-shirt.
Chaque mercredi, 18 h 30	Séance de renforcement avec Eric.
Chaque dimanche matin	Sortie commune, horaires et point de départ par sondage sur WhatsApp.

REJOINS LA MEUTE EN LIGNE



GROUPE WHATSAPP

Scanne ou clique :
chat.whatsapp.com/J6sW2yyOyynHVonY1rtCuY



PAGE FACEBOOK

Scanne ou clique, puis abonne-toi et partage :
[Les Coyotes de Charbuy sur Facebook](#)

la meute court ensemble

lescoyotesdecharbuy.pages.dev · lescoyotesdecharbuy@gmail.com · Compte rendu rédigé par Germain Mongin, secrétaire



ASSOCIATION DE COURSE À PIED · CHARBUY (89)

BULLETIN D'ADHÉSION SAISON 2026 – 2027

rejoins la meute

- ☐ Première adhésion
☐ Renouvellement

Aucun champ n'est obligatoire : remplis simplement ce que tu veux, on pourra toujours te demander un détail sur le groupe WhatsApp. Un bulletin par foyer, à remettre avec la cotisation à un membre du bureau.

1 L'ADHÉRENT PRINCIPAL

Civilité ☐ Mme ☐ M. Nom _____ Prénom _____
Date de naissance _____ Téléphone portable _____
Adresse _____
Code postal _____ Commune _____
Adresse e-mail _____

2 LES AUTRES MEMBRES DU FOYER formule famille : conjoint·e et enfants vivant sous le même toit

NOM	PRÉNOM	DATE DE NAISSANCE	LIEN	TÉLÉPHONE (ADULTES)

3 PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom et prénom _____ Lien _____ Téléphone _____

4 TA PRATIQUE facultatif, pour mieux t'accueillir et organiser les groupes

Ce qui t'intéresse

- ☐ Course sur route ☐ Trail
☐ Marche / marche-course ☐ Renforcement
☐ Sorties en famille ☐ Courses en groupe

Ton niveau aujourd'hui

- ☐ Je débute ☐ Je reprends
☐ Je cours régulièrement ☐ Confirmé·e

Tes créneaux préférés

- ☐ Tôt le matin ☐ Midi ☐ Soir
☐ Mercredi 18 h 30 (renfo) ☐ Dimanche matin

Comment as-tu connu les Coyotes ?

- ☐ Bouche-à-oreille ☐ Facebook ☐ La Marelle
☐ Stand / flyer ☐ Autre :

Envie de donner un coup de main ?

- ☐ Oui, pour l'organisation d'événements

5 COTISATION ET RÈGLEMENT

Calcul de la cotisation annuelle

20 € + (10 € ×) = €

20 € pour le premier membre, puis 10 € par membre supplémentaire du foyer. Exemple : 3 personnes = 20 + 10 × 2 = 40 €.

Montants fixés par l'assemblée générale. La cotisation est annuelle et non remboursable.

Mode de règlement

- ☐ Chèque à l'ordre de « Les Coyotes de Charbuy »
☐ Virement bancaire (coordonnées sur demande au bureau)
☐ Espèces, contre reçu

Date du règlement _____

Besoin d'un reçu ?

- ☐ Oui ☐ Non

6 LE T-SHIRT OFFICIEL DES COYOTES facultatif

T-shirt technique respirant couleur pêche, floqué aux couleurs du club. **Pour déclencher la commande, le t-shirt se règle à l'avance : 20 € par t-shirt**, en même temps que la cotisation ou à part. La commande groupée est lancée une fois les règlements reçus. ☐ Je suis intéressé-e ☐ Pas pour l'instant

POUR QUI (PRÉNOM)	COUPE	TAILLE	QUANTITÉ
	☐ F ☐ H ☐ Mixte	☐ XS ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL	
	☐ F ☐ H ☐ Mixte	☐ XS ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL	
	☐ F ☐ H ☐ Mixte	☐ XS ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL	

T-shirts : 20 € × = € réglés à l'avance

7 COMMUNICATION ET DROIT À L'IMAGE

Rester informé-e

- ☐ J'accepte d'être ajouté-e au groupe WhatsApp de l'association avec le numéro indiqué ci-dessus.
- ☐ J'accepte de recevoir les informations de l'association par e-mail.

Photos et vidéos

Lors des sorties et événements, des photos peuvent être publiées sur le site et la page Facebook de l'association, sans usage commercial.

☐ J'autorise ☐ Je n'autorise pas

Ce choix vaut pour moi et les mineurs de mon foyer. Les visages des enfants ne sont jamais publiés sans l'accord des parents.

8 ENGAGEMENTS quelques cases à cocher, pour la bonne marche de l'association

- ☐ **Statuts.** Je déclare avoir pris connaissance des statuts de l'association (et de son règlement intérieur lorsqu'il sera adopté) et m'engage à les respecter.
- ☐ **Santé.** Je certifie que les personnes inscrites ne présentent, à ma connaissance, aucune contre-indication à la pratique de la course à pied ou de la marche. L'association recommande de consulter son médecin avant une reprise sportive. Pour participer à une compétition officielle, un certificat médical ou le Pass Prévention Santé (FFA) reste nécessaire.
- ☐ **Assurance.** L'adhésion permet de bénéficier de l'assurance responsabilité civile souscrite par l'association pour ses activités. Conformément à l'article L321-4 du Code du sport, l'association informe ses adhérents de l'intérêt de souscrire une assurance de personnes (individuelle accident) couvrant les dommages corporels auxquels la pratique sportive peut les exposer.
- ☐ **Mineurs.** En tant que représentant légal, j'autorise les mineurs inscrits à participer aux activités de l'association, qu'ils suivent sous la responsabilité d'un parent ou d'un adulte désigné par lui. J'autorise les responsables à prendre, en cas d'urgence, toute mesure nécessaire (appel des secours, transport vers un centre hospitalier).

Protection des données. Les informations recueillies sont utilisées uniquement par le bureau pour la gestion des adhésions, l'assurance et la communication de l'association. Elles ne sont ni vendues ni transmises à des tiers, sauf à l'assureur en cas de sinistre, et sont conservées pendant l'adhésion puis au plus trois ans après la fin de celle-ci. Conformément au RGPD, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression de vos données en écrivant à lescoyotesdecharbuy@gmail.com.

FAIT À LE / / 20.....

Nom de l'adhérent principal (ou du représentant légal)

SIGNATURE

CADRE RÉSERVÉ À L'ASSOCIATION

Reçu le _____ Par _____ N° d'adhérent _____

Montant encaissé _____ Mode ☐ Chèque n° ☐ Virement ☐ Espèces

☐ Reçu remis ☐ Ajouté à WhatsApp ☐ Saisi dans le fichier des adhérents ☐ T-shirt remis



GROUPE WHATSAPP

Scanne ou clique pour rejoindre la meute :
chat.whatsapp.com/J6sW2yyOyyHnHVonY1rtCuY



PAGE FACEBOOK

Scanne ou clique, puis abonne-toi :
[Les Coyotes de Charbuy sur Facebook](#)