



Livret d'accueil



JOGGANS - 2018

Rédigé par Laurence Kitzen et Frédéric Debelle

Table des matières

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Qui sommes-nous ? | 2 |
| Les entrainements : | 2 |
| L'équipement : | 3 |
| Les infrastructures : | 4 |
| Les activités : | 5 |
| Le Grand-Prix (toute l'année) : | 5 |
| Le tour d'Hiver (mardi / jeudi – 21 décembre au 21 mars) | 5 |
| La soirée Grand-Prix (avril) | 6 |
| La course du Marché annuel de Jette (fin août) | 6 |
| La course duo (un dimanche matin de novembre ou décembre) | 6 |
| L'Orientrail (octobre) | 6 |
| Les Cimes de Bekkerzeel (un dimanche matin - fin juin) | 6 |
| La sortie de Noël (... le jour de Noël et au matin !) | 7 |
| Le week-end club | 7 |
| Le week-end marathon | 7 |
| Le bois de Halle (dimanche fin avril - début mai) | 7 |
| Pajottenland (le premier novembre) | 7 |
| Saint-Nicolas (dimanche, aux environs du 6 décembre) | 7 |
| Les dizaines | 8 |
| Les sentiers du Laerbeek (juin) | 8 |
| Le Start-to-Jog : | 8 |
| Joggans sur le Web : | 9 |
| Inscription : | 10 |
| Assurance : | 11 |
| Remboursement mutuelle : | 11 |
| Comité et Assemblée Générale : | 11 |

Vous vous êtes récemment inscrit(e) au Joggers et nous sommes heureux de vous accueillir au sein de notre club. Le livret d'accueil a pour but de vous familiariser à la vie du club et aux différentes activités que nous organisons, en sachant qu'au-delà de l'aspect sportif, nous accordons beaucoup d'importance à la convivialité. Prenez le temps de lire ces quelques informations et n'hésitez pas à venir vers nous si vous souhaitez plus de renseignements.

Qui sommes-nous ?

Jogging Ganshoren ASBL (en abrégé, Joggers) a été fondé en 1978 et compte actuellement plus de 250 membres. Il bénéficie depuis ses débuts du soutien de la commune de Ganshoren, qui met gracieusement à sa



disposition le local du n°11 de la rue au Bois. Les motivations de ses membres sont très variées. Certains fréquentent le club trois fois par semaine ; d'autres se limitent à quelques prestations

par mois. Et, s'ils sont nombreux à prendre part à des compétitions, beaucoup se satisfont de trotter entre amis, à allure très modérée. Ce petit monde, de forces et d'âge très différents, vit en parfaite harmonie au travers de la pratique du sport pour tous, chacun à son niveau et libre de toute contrainte. Ceci se fait dans un esprit d'ouverture et de respect des convictions individuelles, animé par l'élan de la course en fête et le souci d'œuvrer au mieux de tous.

Les entrainements :

Les entrainements se déroulent 3 fois par semaine : le mardi et le jeudi à 18h30 ainsi que le dimanche à 9h30. Des entrainements se tiennent également les jours fériés à 9h30.

Les parcours, nombreux et variés, vous permettront de découvrir les parcs et bois avoisinants ainsi que la magnifique campagne du Brabant flamand. Pour varier les plaisirs, nous organisons à l'occasion des sorties

dans d'autres environnements comme le bois de Halle, la Forêt de Soignes ou encore le Pajottenland.

Avant de partir, nous annonçons les différents groupes en précisant la distance, la vitesse et le meneur. Il est essentiel que chaque coureur ait une bonne idée de ses capacités afin de rejoindre le bon groupe. Un groupe trop rapide est souvent source de

découragement voire d'éventuelle blessure en voulant suivre à tout prix le rythme. Si vous ne connaissez pas bien votre allure, il est prudent de rejoindre un groupe « lent », le temps d'apprendre à connaître ses capacités et ses limites. La course à pied est un sport que l'on sait exigeant... alors autant faire en sorte que cela reste un plaisir. Lorsque vous aurez un peu l'habitude de courir au club (et découvert de nombreux parcours), n'hésitez pas à proposer vous-même de former un groupe de manière à augmenter les possibilités pour les membres et à soulager un peu les « habitués ».

Entraînements :

Mardi/Jeudi à 18 h 30

Dimanche et jours fériés à 09 h 30

Groupes :

3 à 4 groupes

Distances : 6 km à 14 km (voire plus)

Vitesses : 8-9 Km/h à 10 – 12 Km/h

L'équipement :

La pratique de la course à pied nécessite un équipement adapté, en particulier en ce qui concerne les chaussures. Nous pouvons que vivement vous conseiller d'acheter vos chaussures dans des magasins spécialisés avec des conseils judicieux de professionnels. Prenez le temps d'essayer



différents modèles et de choisir la paire qui vous convient le mieux. Il est parfois indiqué de consulter un orthopédiste qui jugera de la nécessité ou non de semelles orthopédiques. Ne négligez pas ce point, cela vous évitera bien des soucis musculo-tendineux ou ostéoarticulaires. Votre santé est une priorité pour nous. Les vêtements doivent être également adaptés, en évitant entre autres les tissus en coton. Tenez compte également des conditions

météorologiques : en cas de pluie, un coupe-vent est nécessaire et en cas de froid, des gants et autres collants ne sont pas du luxe. Attention, ne vous habillez pas en fonction de vos sensations « statiques » (à froid), la température du corps monte dès les premiers efforts et vous aurez rapidement trop chaud. Il est normal d'avoir un peu frais avant de démarrer. Des vêtements réfléchissants et une lampe frontale sont recommandés lorsqu'il commence à faire nuit. Par ailleurs, en été et surtout en cas de fortes chaleurs, pensez à prendre de l'eau dans un récipient adapté (p.ex. qui se porte à la ceinture, voir magasins spécialisés).

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des autres coureurs qui se feront un plaisir de vous conseiller. Par ailleurs, le club vous propose différents vêtements de qualité aux couleurs du Joggans, et cela pour un prix très concurrentiel. Enfin, il est important de noter que lors de circonstances exceptionnelles (grands vents, canicule, verglas) l'entraînement peut être supprimé sur recommandation du comité.

Les infrastructures :

Des vestiaires et des douches sont mis gracieusement à disposition de nos membres. Nous insistons pour que chacun maintienne propres ces locaux, en évitant entre autres de rentrer avec ses chaussures pleines de boue.

Adresse du local :

*Rue au Bois 11
1083 Ganshoren*

À disposition :

*Vestiaires/douches
Bar*

Le club a par ailleurs la chance d'avoir un bar qui est apprécié de tous (le contraire aurait été surprenant). Nous sommes unanimes pour dire « qu'après l'effort, le réconfort ». Vous y trouverez chips et boissons alcoolisées et non-alcoolisées. Le paiement des consommations fonctionne sur un mode « pleine confiance ». Chaque coureur paye sa consommation en déposant l'argent dans une caisse... c'est aussi simple que cela et c'est tellement plus convivial. Un petit truc des anciens, si vous avez plusieurs consommations et que vous avez peur d'oublier combien vous devez, vous gardez les capsules afin de faciliter le décompte en fin de soirée. Des verres sont à disposition, il ne faut juste pas oublier de les nettoyer et de les ranger avant de partir.

Les activités :

La vie au Joggans ne se limite pas qu'aux entraînements ou aux courses. Une multitude d'activités sportives et festives sont organisées, contribuant ainsi au côté familial et convivial de notre club auquel nous sommes très attachés. Le Joggans est également (co-)organisateur de courses à pied, ce qui permet de partager notre sport avec le plus grand nombre de personnes et de faire découvrir notre club. A ces occasions, nos membres sont sollicités pour participer comme bénévoles à l'organisation de ces événements. Les événements sont annoncés en temps et en heure sur le banc avant les entraînements, aux valves du club, par mail et via les réseaux sociaux (Facebook).

Le Grand-Prix (toute l'année) :

Bon nombre de nos membres aiment participer à différentes courses, que ce soit pour se mesurer à d'autres coureurs ou tout simplement pour le dépassement de soi. Chaque année, nous sélectionnons plusieurs événements que nous proposons à nos membres (les « courses club ») ; l'idée étant qu'il est toujours plus agréable de se retrouver à plusieurs et de représenter ainsi fièrement les couleurs du Joggans. A noter que les frais d'inscription pour certaines courses sont remboursés par le club.

Le Grand-Prix repose sur le principe du challenge interne, où chaque coureur glane des points en fonction de ses résultats aux différentes « courses club ». Des points sont également attribués lors de participation à d'autres courses avec au moins 5 coureurs du Joggans, à des courses « longues distances » ou encore à des aides lors des événements organisés par le club. Le classement général et par catégories est régulièrement publié sur le site internet. Le règlement complet est également disponible sur notre site (www.joggans.be/infomembres).

Le tour d'Hiver (mardi / jeudi – 21 décembre au 21 mars)

Le tour d'Hiver est un circuit d'un peu plus de 10 km sur lequel chaque coureur peut se chronométrer et se comparer dans une lutte amicale avec ses amis. Les résultats sont encodés pour établir un classement et les participants sont récompensés lors de la soirée Grand-Prix. Le tracé du circuit est disponible sur notre site et le tour d'hiver se court du 21 décembre au 21 mars (inclus). Chaque membre peut courir le parcours autant de fois qu'il le souhaite : seul le meilleur résultat sera retenu.

La soirée Grand-Prix (avril)

Une grande soirée, généralement organisée au mois d'avril, vient couronner la saison « Grand-Prix » où l'on se retrouve toutes et tous autour d'un excellent repas. A condition d'être classé, un cadeau vous est offert pour vous féliciter de tous vos efforts.

La course du Marché annuel de Jette (fin août)

La commune de Jette organise en partenariat avec le Joggans une course de 4 et 8 km. A cette occasion, le club sollicite les membres pour une aide, principalement en tant que signaleurs.

La course duo (un dimanche matin de novembre ou décembre)

La course duo est une « compétition » en interne qui est l'exemple type de l'esprit Joggans : courir en s'amusant ou s'amuser en courant... c'est au choix.

Comme son nom l'indique, il s'agit d'une course par équipe de 2 constituée par tirage au sort : 1 femme et 1 homme... et peu importe leur niveau. Chaque coureur parcourt à tour de rôle une boucle de 3 km dans le bois du Laerbeek. La 3^{ème} et dernière boucle doit être impérativement courue à deux.

C'est bien évidemment l'occasion de faire connaissance, surtout lorsque l'on a des niveaux différents qui nous amènent à courir pendant l'année dans des groupes séparés.

L'Orientrail (octobre)

Il se base aussi sur le principe d'une équipe de 2, mais cette fois-ci composée librement. Comme son nom l'indique, l'objectif est de se repérer sur une carte afin de retrouver toutes les balises le plus rapidement possible. En général, la distance est de +/- 12 km ... mais parfois un peu plus longue pour celles et ceux qui ont un sens de l'orientation un peu hasardeux.

Les Cimes de Bekkerzeel (un dimanche matin - fin juin)

Cette traditionnelle course de 10 km organisée en interne nous fait découvrir Bekkerzeel et ses magnifiques environs. Fort d'un dénivelé de 85 m, on comprend mieux son nom. Mais le plus important est d'y participer et de toute façon de se retrouver après autour du traditionnel barbecue.

La sortie de Noël (... le jour de Noël et au matin !)

Les plus courageux, et même les autres, se donnent rendez-vous le 25 décembre au matin. Voilà un bon moyen de brûler les calories emmagasinées la veille grâce un petit footing qui nous amène du club à la Grand Place, et puis retour. Un verre de thé, éventuellement agrémenté de rhum est servi à la Grand-Place. Les déguisements Père et Mère Noël sont indispensables.



Cet événement dans la plus pure tradition Joggans est devenu un must à tel point que la RTBF lui a consacré un reportage en 2017 !

Le week-end club

L'objectif est de proposer à nos membres des courses plus éloignées se déroulant dans de magnifiques coins en Belgique. Afin de profiter un maximum de la région durant le week-end, un logement est proposé de telle manière qu'on puisse partager un bon moment ensemble. Chaque membre est invité à faire des propositions originales, voire mieux de s'investir dans l'organisation d'un tel week-end !



Le week-end marathon

Le principe est identique au week-end club, mais cette fois-ci nous nous rendons à l'étranger. Le marathon est choisi en fonction de la ville qui l'accueille et de la possibilité de s'inscrire sur de plus courtes distances.

Le bois de Halle (dimanche fin avril - début mai)

Plusieurs parcours sont proposés aux membres pour profiter de la floraison spectaculaire des jacinthes au bois de Halle.

Pajottenland (le premier novembre)

Entraînements sur plusieurs distances avec également un parcours pour les marcheurs pour découvrir le Pajottenland.

Saint-Nicolas (dimanche, aux environs du 6 décembre)

Initiation à la course à pied pour les enfants et bien évidemment venue du grand Saint.

Les dizaines

Chaque année, plusieurs d'entre nous passent à la dizaine suivante. En soi, ce n'est pas bien grave, c'est juste l'occasion de faire la fête après un entraînement.

Les sentiers du Laerbeek (juin)

Cette course de 10 km organisée par notre club dans le courant du mois de juin existe depuis 2005 et rencontre chaque année un succès grandissant. Et pour cause, le parcours se situe quasi exclusivement dans le bois du Laerbeek et permet ainsi de faire découvrir aux coureurs un écrin de verdure au nord de Bruxelles. Depuis 2018, les Sentiers du Laerbeek ont intégré le challenge « Run in Brussels ». Nombreux sont les coureurs qui apprécient le tracé et l'ambiance, et qui n'hésitent pas à revenir l'année suivante.



La réussite de cette course repose sur le dynamisme et l'enthousiasme des bénévoles, ainsi que sur une organisation sans faille. Il s'agit de la plus belle vitrine de notre club, c'est pour cela que l'on fait appel chaque année à nos membres pour contribuer à la réussite de cet événement.

Le Start-to-Jog :

Le Start-to-Jog s'adresse aux personnes qui désirent se remettre en forme et qui n'ont pas, ou très peu, d'expérience en course à pied. La session débute généralement mi-septembre et se déroule sur 10 semaines. Les séances se tiennent le mardi et jeudi soir (18h30) et sont encadrées par 2 coaches.

L'entraînement se fait en douceur de 0km à 5km progressivement. Les parcours ont lieu dans les bois et parcs avoisinant le club. Deux coaches vous accompagneront tout au long du cycle pour vous donner des conseils. Les séances se composent de 3 parties : Les échauffements, l'entraînement, les étirements.



L'inscription comprend les cours, l'accès aux douches, l'assurance et une buvette à prix sympas.

Plus d'informations : www.joggans.be/start-to-jog/

Calendrier des activités :

Toute l'année : le Grand-Prix (classement des courses club)

21 décembre au 21 mars – mardi/jeudi : le Tour d'Hiver

Avril : la Soirée Grand-Prix

Fin avril – début mai : sortie Bois de Halle

Juin (2 ou 3^{ième} dimanche) : Les Sentiers du Laerbeek

Fin juin (dernier dimanche) : Les Cimes de Bekkerzeel

Fin août : course du Marché de Jette

Septembre à novembre : le Start-to-Jog

Octobre : l'Orientrail

Le premier novembre : la sortie du Pajottenland

Novembre/décembre (dimanche) : la course duo

Aux environs du 6 décembre (dimanche) : la Saint-Nicolas

25 décembre : la sortie de Noël

Date à définir : le week-end club

Date à définir : le week-end marathon

Date à définir : les dizaines

Joggans sur le Web :

Le club dispose d'un site internet www.joggans.be qui a pour objectif de faire connaître le club et de proposer des informations pratiques. Certaines pages (photos, PV ...) ne sont accessibles qu'aux membres au moyen d'un mot de passe. Celui-ci peut être obtenu auprès du webmaster en envoyant une demande soit via le formulaire de contact (www.joggans.be/contact/) soit directement par mail (joggansgroup@gmail.com).

Le club est également présent sur Facebook avec une page ouverte au public (<https://www.facebook.com/JoggingGanshorenAsbl/>) ainsi qu'un

groupe secret uniquement accessible aux membres après accord des administrateurs. Concernant ce dernier, seules les publications directement en rapport avec la vie du club seront approuvées (annonce d'événements, demande de co-voiturage, photos des activités, PV des réunions du Comité...). Les annonces à caractère privé ou promotionnel ne sont pas acceptées.

Inscription :

L'inscription au club se fait via internet (www.joggans.be/club/). Les cotisations sont définies chaque année et soumises à l'approbation lors de l'Assemblée Générale. Les montants sont réduits pour les coureurs de moins de 25 ou plus de 65 ans, en cas d'inscription pour la période juillet à décembre ou si le coureur est un second membre de la famille. Il en va de-même pour les inscriptions au Start-to-Jog ou encore en tant que membre sympathisant.

Inscription

Via le site internet du club www.joggans.be/club/

Cotisation pleine

Coureurs de 25 à 65 ans, du 1^{er} janvier au 31 décembre

Cotisation réduite

Coureurs de 25 à 65 ans, du 1^{er} juillet au 31 décembre

Coureurs de moins de 25 ans ou plus de 65 ans

Start-to-jog

Second membre de la famille

Membre sympathisant

Numéro de compte

BE30 9730 7689 9311

Respect de la vie privée - Réglementation européenne sur la protection des données (RGPD 25 mai 2018).

Nous recueillons uniquement les données lors de votre inscription au club. Elles contiennent votre nom, prénom, date de naissance, sexe, adresse postale, adresse email, ainsi que vos numéros de téléphone (fixe/GSM). En vous inscrivant au club, vous acceptez

que celles-ci soient utilisées dans le cadre des activités en relation directe avec le Joggans. Les adresses emails sont destinées à l'envoi d'informations importantes. Nos données ne sont jamais diffusées, cédées, échangées ou revendues. Si vous souhaitez obtenir les coordonnées d'un de nos membres, nous vous demandons de vous adresser directement à lui.

Assurance :

Le membre en ordre de cotisation bénéficie d'une assurance « contre les accidents sportifs » qui s'applique pour les activités organisées par le club à l'attention de ses affiliés. Celle-ci couvre les accidents corporels, la responsabilité civile ainsi que la défense civile et pénale.

Remboursement mutuelle :

Certaines mutualités proposent une intervention dans les frais d'inscription à un club sportif. Renseignez-vous et déposez au club le formulaire *ad hoc* pour qu'on puisse le remplir et vous le remettre.

Comité et Assemblée Générale :

Le Joggans est constituée en ASBL et doit se soumettre aux obligations légales en la matière. Le Comité est l'organe représentatif du club, comprenant entre autres un(e) Président(e), un(e) Vice-Président(e), un(e) secrétaire, un(e) trésorier(ère). Ses membres sont au nombre de 8 et sont élus pour un mandat de 2 ans (vote à bulletin secret lors de l'Assemblée Générale).

Le comité ne serait cependant rien sans l'aide des nombreux membres pour les aides aux organisations, formation de groupes aux entraînements, prises d'initiatives diverses (week-end club, sortie marathon, ...), coups de mains pour la maintenance au local, ... Nous comptons sur vous tous pour aider à la vie du club !

Nous contacter

Par email : joggansgroup@gmail.com

Site web : www.joggans.be/contact/

Inscriptions : www.joggans.be/club/

Site web : www.joggans.be

Facebook : <https://www.facebook.com/JoggingGanshorenAsbl/>

Les membres du Comité se tiennent à votre disposition pour toutes questions ou renseignements





Joggans

Jogging Ganshore n

Joggans – Rue au Bois 11 / Bosstraat 11 – 1083 Ganshoren

www.joggans.be

