

# Newsletter des Coureurs du Cœur

## N°1 / Décembre 2005

La première neige vient de tomber sur la France, et la saison de courses sur route est maintenant terminée. Certains ont enchaîné sur les cross pendant que d'autres reprennent des forces en rêvant déjà aux échéances de 2006. Pour Mécénat Chirurgie Cardiaque aussi, l'heure du bilan de la saison écoulée et des objectifs pour celle à venir a sonné.

Grâce à vous, la dernière saison a permis à Mécénat Chirurgie Cardiaque d'accroître sensiblement sa présence dans les pelotons de course à pied. Nous repartons donc pour une nouvelle saison avec **nouvelles ambitions et de nombreuses nouveautés**.

### La mise en place du « club des coureurs du cœur » :

Il aura pour but d'assurer un lien entre les coureurs ayant choisi de porter les couleurs de Mécénat Chirurgie Cardiaque. Il ne s'agit pas d'un club traditionnel au sens sportif du terme : pas d'affiliation à une fédération, pas de statut associatif déclaré, pas de cotisation, ... Ce club est simplement le **moyen de relayer l'action de Mécénat Chirurgie Cardiaque dans la course à pied et de pérenniser votre action**.

C'est autour de la mise en place de ce club des coureurs que s'articulent les actions détaillées ici (création d'un site Internet lié à celui de l'association, newsletter, semi-marathon et marathon de Paris, ...).

L'appartenance à ce club des coureurs laisse une grande liberté :

→ **Pas de cotisation pour adhérer** : chaque coureur ayant acheté le maillot de l'association (même si ce n'est pas celui de l'année en cours) peut, s'il le souhaite, en faire partie.

→ **Pas d'obligation de porter le maillot de Mécénat sur chaque course** à laquelle un membre participe. Bien sur, le but de ce maillot est de faire connaître l'action de Mécénat Chirurgie Cardiaque, et, en tant que tel, **nous ne saurions qu'encourager chacun à le porter autant que possible**. Chacun est cependant libre de choisir les courses sur lesquelles il souhaite le porter : ceux d'entre nous qui appartiennent également à un club labellisé F.F.A ou autre, et qui doivent donc aussi mettre en avant les sponsors de leur club, apprécieront !

Tout ce que nous attendons des membres est qu'ils participent à la vie du club, en **portant ce maillot à chaque fois qu'ils le souhaitent**, en nous **communiquant leurs résultats**, et, lorsqu'ils en découvrent, en nous faisant suivre les **articles de presse running** qui parlent de l'association ou de leurs résultats. Tout ceci apparaîtra sur notre site et les résultats seront publiés dans notre newsletter mensuelle.

Ici en revanche, seuls les résultats réalisés en portant le maillot du Mécénat sont pris en compte, puisque l'intérêt est de suivre la vie et la présence de ce maillot. Il s'agit aussi de quelque chose de très important pour la vie du club, puisque cela permet également de pouvoir montrer à nos sponsors que le maillot n'est pas présent que sur les seuls marathon et semi-marathon de Paris.

Et puis bien sur, contribuer à la vie du club, c'est également nous soumettre vos idées, vos impressions, vos envies ou vos coups de gueule, afin que nous continuions de progresser tous

ensemble.

### La newsletter :

Un petit mensuel sous format électronique (Pdf) va voir le jour à partir du mois de Janvier 2006. Il constituera un **lien régulier entre les coureurs du club**, en relatant leurs **résultats**, en vous tenant au courant des **actions du club** ou encore en proposant aux plus novices **des plans d'entraînement sur marathon ou semi-marathon**. D'autres rubriques pourront bien sur venir compléter ce petit journal, suivant les attentes des membres du club.

### Le site Internet du club :

Voici dès à présent l'adresse du site :

[www.coueursducoeur.com](http://www.coueursducoeur.com) \_

Pas de panique cependant, sa création commence juste, mais elle devrait maintenant aller très vite : n'hésitez donc pas à revenir très bientôt (mise en service prévue pour le tout début janvier). Le site comportera des infos que l'on pourra aussi retrouver dans la newsletter (résultats, plans d'entraînement,...) mais également une revue de presse, d'avantage de photos et une présentation du club des coureurs et de l'action de Mécénat Chirurgie Cardiaque.

En résumé, **la newsletter est un mensuel destiné aux membres du club**, afin de maintenir un lien régulier **alors que le site Internet constituera également une porte d'entrée pour toute personne intéressée par l'action de Mécénat Chirurgie Cardiaque** ou simplement curieuse de voir de quoi il s'agit.

### Ce site sera le relais de votre action.

### Le semi-marathon et le marathon de Paris :

Les inscriptions pour le marathon sont désormais closes. Toutes les infos sur l'épreuve sont disponibles sur [www.parismarathon.com](http://www.parismarathon.com) .En revanche, les inscriptions pour le semi-marathon, qui se déroulera le dimanche 5 mars 2006, sont ouvertes et il reste encore plus de 15 000 places disponibles.

Bien sur, le semi-marathon et le marathon de Paris 2006 seront encore des moments forts pour Mécénat Chirurgie Cardiaque. Plusieurs idées sont encore à l'étude et vous seront dévoilées au fur et à mesure de leur avancement.

Cependant, il est déjà possible de dévoiler que **nous chercherons à accompagner de façon plus particulière tous les coureurs qui effectueront leur premier semi-marathon ou leur premier marathon**. Pour cela, des plans d'entraînement figureront chaque mois dans notre journal à partir de décembre et jusqu'à la course choisie.

Mais parce qu'une course ne se réussit pas qu'avec les jambes, l'accompagnement des coureurs les moins chevronnés comportera également des conseils sur la meilleure façon de gérer la distance, de se ravitailler, sur les pièges à éviter, etc...

Alors si vous connaissez des coureurs qui souhaitent participer à leur premier marathon ou à leur premier semi-marathon, **parlez leur rapidement de notre club**. Plutôt que de se lancer tout seul vers cette aventure, pourquoi ne pas nous rejoindre et aller au bout de leur envie avec le soutien d'autres coureurs tout en effectuant une bonne action ?

-----  
D'autres projets sont encore à l'étude. Mais vous en serez bien sur prévenus... grâce à notre journal.

Parce que vous faites partie des « pionniers », c'est à dire de ceux qui ont porté les couleurs de Mécénat avant la naissance de ce club, vous êtes automatiquement membres du club et donc destinataires de ce courrier et des prochains numéros de notre journal. Cependant, si vous souhaitez ne plus faire partie du club et cesser de recevoir ces emails, il vous suffit de le signaler à l'adresse suivante :

[webmaster@coueursducoeur.com](mailto:webmaster@coueursducoeur.com)

Vous pouvez également utiliser cette adresse pour toute remarque liée au club des coureurs de l'association (questions, remarques sur le site, le journal, communication de vos résultats, etc...)

**A vos e-mails :**

Dès à présent, vous pouvez nous communiquer les résultats des courses que vous avez réalisées avec le maillot du Mécénat Chirurgie Cardiaque. Ils alimenteront la rubrique « résultats de notre revue ». (nom et temps du vainqueur et puis votre résultat)

Merci de ne communiquer que les résultats que vous avez réalisés en portant le maillot du Mécénat. Les photos et commentaires sont naturellement les bienvenus.

Pour cela, une seule adresse :

[webmaster@coueursducoeur.com](mailto:webmaster@coueursducoeur.com)