

⇒ courses ciblées : 60 coureurs et 22 marcheurs

**Rappel : le port du maillot « club » est obligatoire lorsque la course est payée par le club.
(Règlement intérieur)**

67 courses proposées (n'hésitez pas à nous en proposer des nouvelles), participation en légère reprise par l'arrivée de coureurs plus jeunes (Marchiennes : 8, Trail des 2 Baies : 11, Montagne d'1 jour : 8, Bailleul : 11, Capelle-la-grande : 12, Fleurbaix : 13, Lille : 9, Maroilles : 7, La Passe Pierre : 10, Phalempin : 10, Tail du Haut Koenigsbourg : 16 dont 6 CASI.

Le club s'est distingué :

A la Passe Pierre : 20k JP Auzou 1^{er} M5, sur le 13K JM Ducamp 4^e M4, Lucile Landman 1^{ère} M5, Philippe Huyggens 1^{er} M6, Didier Broucke 3^e M6, Eric Henrion 4^e M6, Bruno Roegiers 5^e M6 et Patrick Laour 2^e M7.

Au Haut Koenigsbourg : sur le 59k JB Debruyne , 7h03 53^e sur 265. Sur le 25k : Etienne Landman 5^e M5, Bruno Roegiers 6^e M6. Sur le 13k : Thierry Delhaye 1^{er} M4, Valérie Delhaye : 2^e M4, Lucile Landman 2^e M6 et Murielle Sevaux 3^e M6. Jean-Marie Clerbout ayant participé au 104km.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

⇒ Championnats (Thierry DELHAYE et Vincent SULLI)

- **CROSS**: 2022/23

Quasiment personnes d'inscrits

Les inscriptions aux Cross sont à faire auprès de M .DELHAYE Thierry à l'adresse thierrydelhaye@orange.fr ou 06 25 22 42 77

- Championnats de France

Semi-marathon le 24 septembre à Monbéliard (Marino PETRICOLA sera le seul représentant du club)

5k le 22 octobre à St Omer

Ekiden le 19 novembre à Marseille

Marathon le 24 mars dans le Golfe de St Tropez.

Compétition USCF le 22 octobre lors de Run Lyon

Sorties 2024 (Antoine et amandine) Gisèle et Alain passent la main à un couple de jeunes

- La Passe Pierre 09/05/24 (Etaples)
- Les Gendarmes et les voleurs de temps 18/19 mai (10, 20 et 32 km) en attente validation logement
- Vimy 29/06/24 en soirée en attente validation de la course
- Marathon de Nice-Cannes Novembre 2024 (duo, marathon) ? attente réponse Cannes la Bocca

A l'occasion de la St Eloi, il y a une course au Technicentre d'Hellemmes, y participer ? faire un stand ?
La com TER (SNCF voyageurs) participe pour certaines courses (RDL, Lille....), se rapprocher d'eux ?

⇒ Les entraîneurs (*Dario , Serge et Renaud*)

Demander des conseils sur les entraînements et les préparations (par mail, réponse assurée)

Test VMA ? printemps?, encourager les coureurs à y participer pour les préparations, mise en ligne des résultats et aide aux coureurs,

⇒ Les adresses utiles :

Adhésions: Pascal ROUSSEAU 9 b rue Victor HUGO 59252 MARQUETTE EN OSTREVANT
pascalrousseau1@free.fr

Inscriptions aux courses ciblées : jc.druart@wanadoo.fr

Inscriptions aux cross / championnats : thierrydelhaye@orange.fr

Les entraîneurs : Serge LEFEBVRE serge.lefebvre840@gmail.com
Dario FURIATO furiatodario@gmail.com
Renaud CANEL canel.renaud@orange.fr

FACEBOOK: **Courir Ensemble SNCF**



Le site : <http://www.courirensemble.com>

Contact : courirensemble@wanadoo.fr

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

④ **Mot de notre partenaire**

(Alexandre KIKOS) et présence d'Hervé

Secrétaire du CSE (Comité social et économique) et du CASI (Comité activités sociales interentreprises)

Le CASI s'est avant tout des activités et une offre riche et variée pour tous les cheminots, en quelques chiffres :

L'opération « On part en livre » : Pour rappel, cette action vise à inviter les cheminots à la lecture d'une sélection de livre Poche effectuée par les médiateurs et les bibliothécaires du CASI. Elle permet de promouvoir la lecture et le livre « hors les murs » au sein même des services de l'entreprise SNCF.

Environ 1000 livres ont déjà été offerts aux cheminots, d'autres dates seront proposées jusque fin septembre.

Passciné-Près de 90% des Passcinés ont été achetés par les cheminots et leur famille. Pour info : 3 nouveaux cinés ont été proposés cette année. ST-POL-SUR-TERNOISE, Le Régency, TEMPLEUVE, Modern'ciné, TEMPLEUVE, Olympia'ciné. L'offre est régionale selon les possibilités des cinémas « Arts et Essai ».

Prix Sherlock-Le Prix Sherlock est une création culturelle de l'ancien CE. Il s'inscrit pleinement dans les orientations générales, puisqu'il permet l'engagement des cheminots à s'inscrire dans la désignation du lauréat. Il vous reste 2 mois pour y participer. L'année dernière les cheminots ont désigné **Voyage au bout de l'enfer** de Florent MAROTTA qui a dédié son livre pour les participants, lors de la fête régionale à Lille Grand Palais le dimanche 18 décembre 2022.

Le CASI participe au Prix de la BD sociale et Historique-

Séjours jeunesse CCGPF-315 enfants ont été accompagnés cet été, soit le même nombre d'enfants que l'année dernière.

Il y avait un changement majeur cette année, puisque nous n'amenons plus les enfants jusqu'aux gares parisiennes mais à Paris Nord. Un bilan technique est en cours. J'en profite pour remercier toutes les personnes qui se sont investies sur ces départs.

J'en profite pour rappeler que si vous êtes intéressés pour être accompagnateurs pour encadrer les enfants de cheminots vous êtes les bienvenus.

Séjours jeunesse CASI-55 enfants sont partis en séjour à thème cet été.

Cadeaux et fêtes de fin d'année-

En quelques chiffres,

- 4450 cadeaux sont réservés à ce jour contre près de 5000 l'année dernière. La date limite de pré réservation a été repoussée d'une semaine.

- 2613 inscrits aux spectacles de fin d'année. La séance de 15h00 à Avion est déjà complète.

En restauration nous avons mis en place deux opérations d'équilibre alimentaire dans nos deux restaurants en partenariat avec le service médical SNCF, la MCN et la CPR.

Equilibre alimentaire et sport étant lié, nous pouvons imaginer vous associer lors d'une prochaine opération.

