



**Montreuil
Juigné
Athlétisme**

PROJET CLUB

2024 - 2028

Mot du Président

Chers licenciés, chers partenaires, chers amis du club,

Alors que nous nous apprêtons à écrire une nouvelle page de l'histoire de notre club, je suis fier de vous présenter ce projet pour l'Olympiade 2024-2028. Un projet ancré dans la continuité, porteur de sens et résolument tourné vers l'avenir. Il ne s'agit pas de tout réinventer, mais de cultiver ce qui fait notre force : notre identité, nos valeurs et cette alchimie unique entre plaisir, performance et esprit de communauté.

Depuis des années, notre club incarne bien plus qu'une simple structure sportive. Il est un lieu de rencontres, de partage et de dépassement, profondément enraciné dans notre territoire. Montreuil-Juigné Athlétisme, c'est une famille où chacun trouve sa place, qu'il soit runner passionné, marcheur nordique en quête de vitalité, jeune athlète en plein épanouissement ou bénévole engagé. Cette diversité est notre richesse, et c'est elle que nous souhaitons préserver et renforcer au cours des quatre prochaines années.

Notre ambition ? Perpétuer un modèle équilibré, où la convivialité et l'exigence se conjuguent pour offrir à tous une expérience sportive épanouissante. Nous voulons être ce club qui rayonne par son ancrage local, sa capacité à fidéliser ses membres et à attirer de nouveaux visages, sans jamais perdre de vue l'essentiel : le plaisir de pratiquer, le respect des individualités et la force du collectif.

Dans chaque ligne de ce projet, vous retrouverez notre ADN : un club où le trail côtoie le cross, où la marche nordique se mêle à la course sur route, où les jeunes pousses grandissent aux côtés des coureurs aguerris. Un club où l'on se challenge sans se comparer, où l'on progresse ensemble, guidés par des entraîneurs passionnés et des bénévoles dévoués.

Je veux saluer ici l'engagement de tous ceux qui font vivre ce club au quotidien. Bénévoles, encadrants, licenciés, partenaires : vous êtes les artisans de cette réussite collective. Les défis à venir – croissance des effectifs, renforcement de l'encadrement, modernisation de nos outils – demanderont encore plus de synergies, de créativité et de solidarité. Mais j'ai la conviction que nous avons tous les atouts pour les relever.

Enfin, ce projet est aussi le vôtre. Il a été nourri par vos retours, vos envies et votre attachement à ce club. Continuons à écrire cette histoire ensemble, avec la même exigence bienveillante et la même fierté de porter les couleurs de MJ Athlétisme.

Bien sportivement,

Gérard Claire

Président de MJ Athlétisme

PROJET CLUB 2024-2028

Le projet club pour l'Olympiade 2024-2028 s'inscrit dans la continuité de la précédente olympiade. Il ne s'agit pas de révolutionner le club mais d'affirmer ses valeurs, son identité et de le perfectionner dans les domaines qui méritent de l'être.

Affirmer l'identité d'un club chaleureux et enraciné dans son territoire, où le sport allie plaisir, performance et esprit de communauté

Renforcer l'ancrage territorial et la cohésion interne pour structurer une croissance durable, en s'appuyant sur trois piliers :

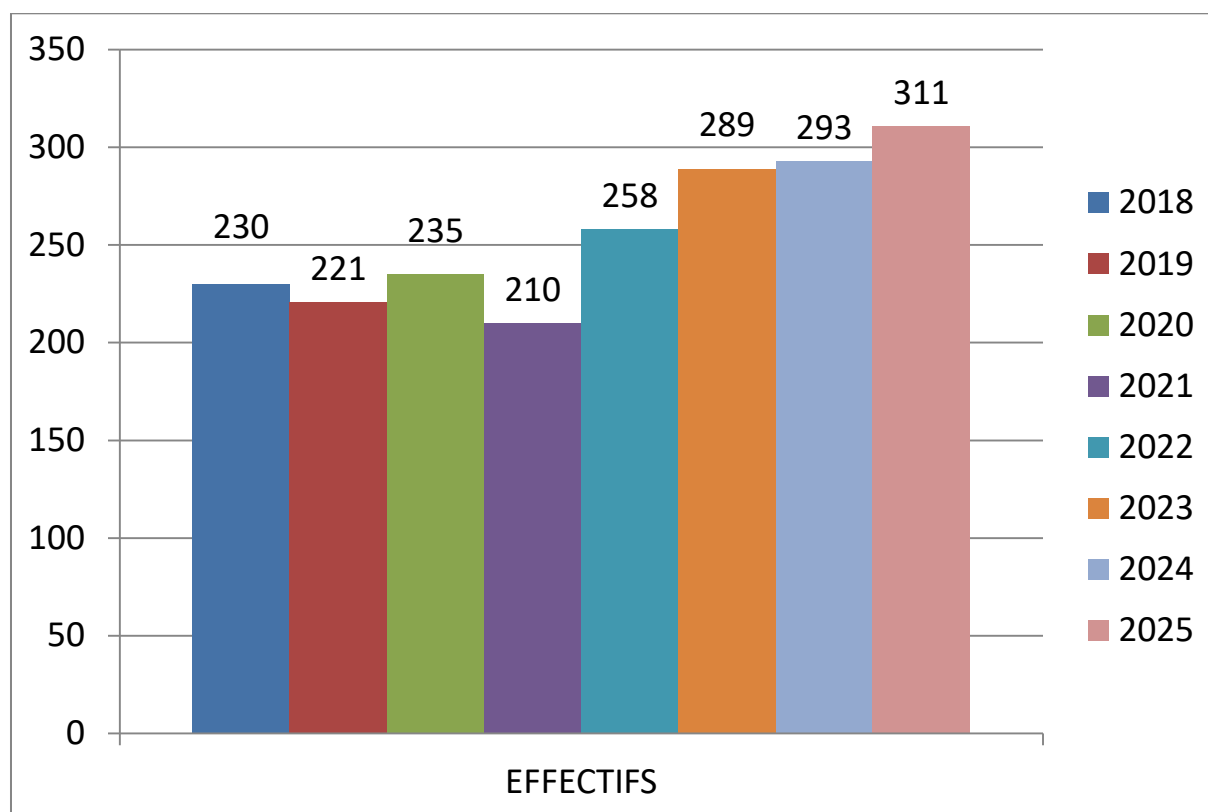
1. Développer les filières existantes (Running, Marche Nordique, Éducation Athlétique) sans viser le haut niveau, mais en optimisant l'encadrement, les entraînements et la diversification des activités.
2. S'appuyer sur l'ambiance conviviale et la bonne réputation du club pour fidéliser les membres et attirer de nouveaux licenciés, tout en renforçant la communication vers l'extérieur (site web, liens avec les écoles, événements).
3. Adapter l'organisation aux défis de croissance (gestion des effectifs, formation des encadrants, modernisation de la gouvernance) et maintenir un équilibre entre compétition, loisir et inclusion, notamment via des activités transverses.

INTRODUCTION

Le club MJ Athlétisme s'épanouit pleinement au sein de sa commune, qui lui apporte un soutien constant dans son fonctionnement et l'organisation d'événements tels que le Tour de Montreuil-Juigné. Il bénéficie également du soutien de la Ligue des Pays de la Loire, notamment dans le domaine de la formation.

Ces cinq dernières années, le club a connu une évolution significative, probablement en raison de l'évolution de la pratique de l'athlétisme. De nombreux nouveaux licenciés se tournent vers des pratiques plus ludiques comme le trail. On observe également une féminisation croissante de la pratique (141 femmes en 2025 contre 108 en 2018). Ce développement est également lié à une approche plus inclusive et accessible, avec des tarifs abordables et des séances d'initiation.

Face à cette croissance, le club doit relever le défi de s'adapter aux évolutions de la société et de l'athlétisme. Ce projet club permet de dresser un état des lieux dans chaque discipline et de définir les objectifs pour l'Olympiade 2024-2028.



I. La filière performance

Cette filière regroupe le haut-niveau, les compétitions en salle, les compétitions sur piste, le cross-country, les compétitions de marche (athlétique et nordique), les compétitions running (sur route et trail).

Le club ne possède pas de haut-niveau et il n'est pas calibré pour en posséder. Il ne dispose pas d'infrastructure pour effectuer de la compétition en salle. Il lui reste la possibilité de se développer dans les domaines suivants:

- la marche nordique en compétition (sujet abordé dans le chapitre forme-santé)
- la piste
- le cross-country
- la course sur route
- le trail

Hormis la marche nordique en compétition, les autres disciplines sont pratiquées par la section Running du club.

1.1. La section Running

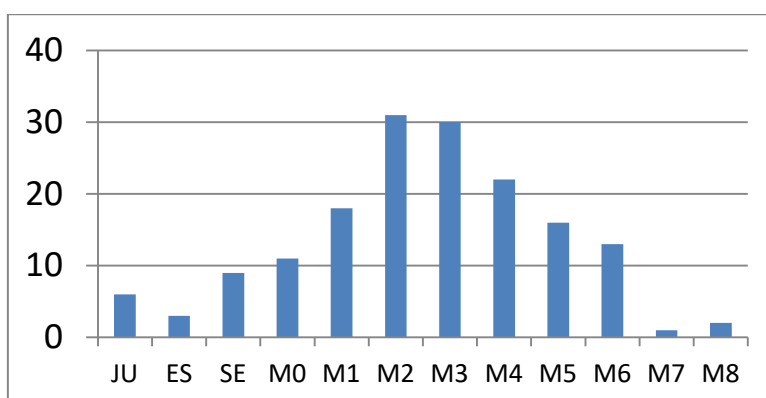
1.1.1. Caractéristiques de la section

a. Les effectifs

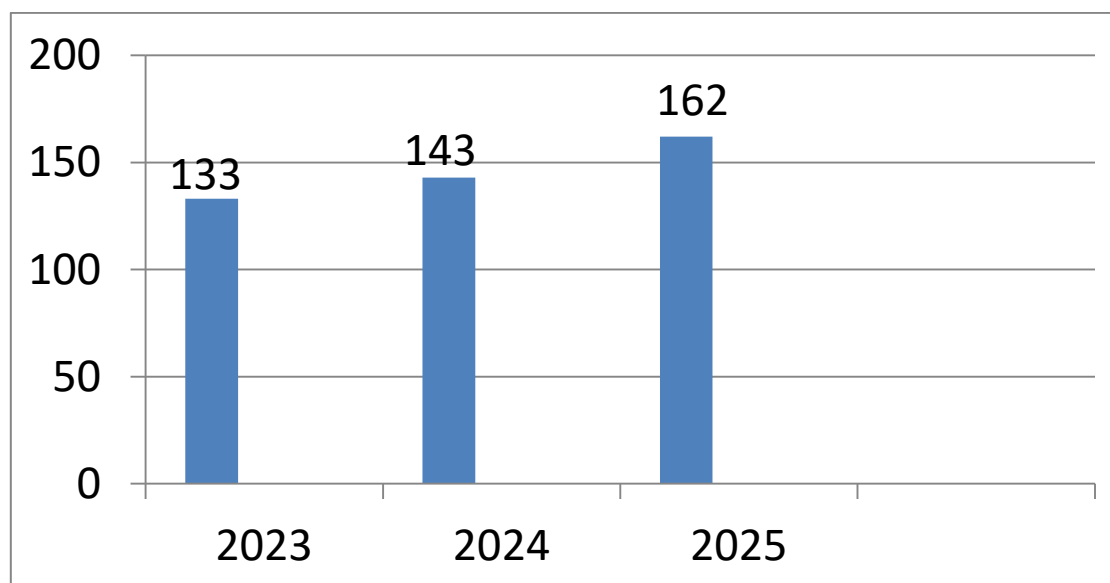
En 2025, la section Running est composée de 162 adhérents dont:

- 102 hommes
- 60 femmes

En 2025, la moyenne d'âge globale est de 49 ans.



b. Evolution des effectifs runners:



Nous observons un accroissement important du nombre de runners depuis la fin du COVID. Cette augmentation s'accompagne également par un rajeunissement: 49 ans au lieu de 51 ans en 2024.

Autre constat: le club fidélise ses athlètes. La moitié a plus de six ans d'ancienneté au sein du club.

Il est donc envisageable que la section Running étoffe ses effectifs dans les prochaines années et cela pourrait représenter un défi en termes d'organisation et d'encadrement. Des décisions devront être prises à court terme pour faire face à ce nouveau défi.

c. Lieux de résidence.

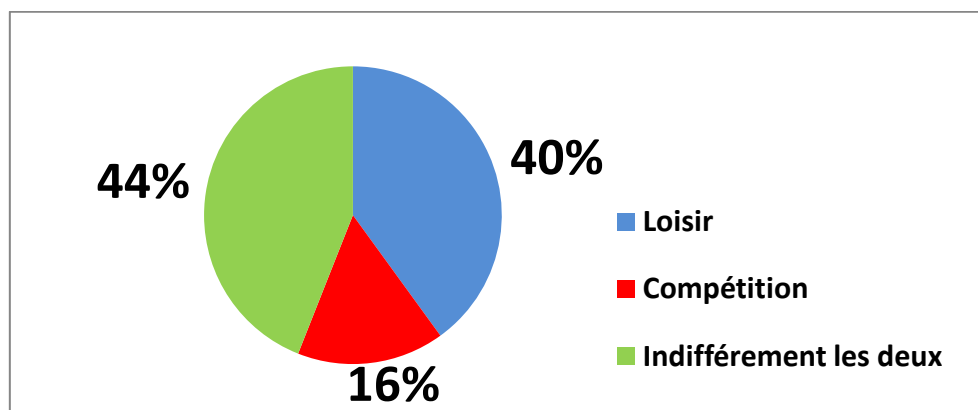
- 34 % habitent à Montreuil-Juigné
- 41% dans une commune limitrophe
- 25% à plus de 10 km dont Angers

Montreuil-Juigné et ses 4 communes limitrophes représentent un bassin de 34000 habitants. MJ Athlétisme est le seul club affilié FFA, disposant d'un encadrement formé et d'infrastructures sportives pour la pratique de l'athlétisme dans le secteur et offrant des possibilités d'entraînement aussi bien dans la compétition que dans le loisir. Il existe des associations ou des groupes de running à Avrillé, Cantenay-Epinard et la Meignanne mais leur objectif reste avant tout, le loisir.

Conséquences pour le club: Suite au sondage réalisé au début de la saison 2025, 83% des licenciés ont connu le club grâce à la sphère familiale et sociale (amis, collègues de travail, etc.). Cela montre "l'ancrage territorial" du club. Le club ne cherche pas spécialement à recruter de nouveaux licenciés. Ces derniers arrivent naturellement et sont généralement séduits par la convivialité et l'écoute qu'ils reçoivent dans leur pratique sportive. Le club progresse donc grâce à sa réputation. Il convient de tout mettre en œuvre pour garder cette bonne image.

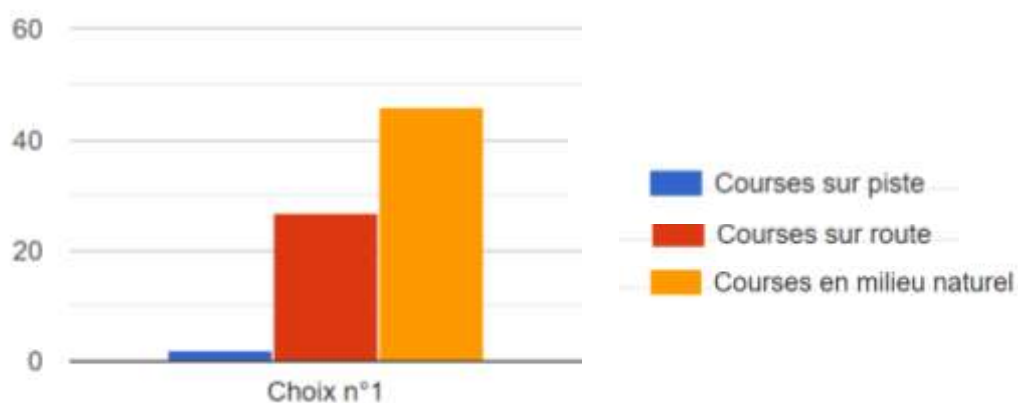
1.2. La pratique du running au sein du club.

1.2.1 L'objectif des runners (selon des sondages réalisés en 2022 et 2023):

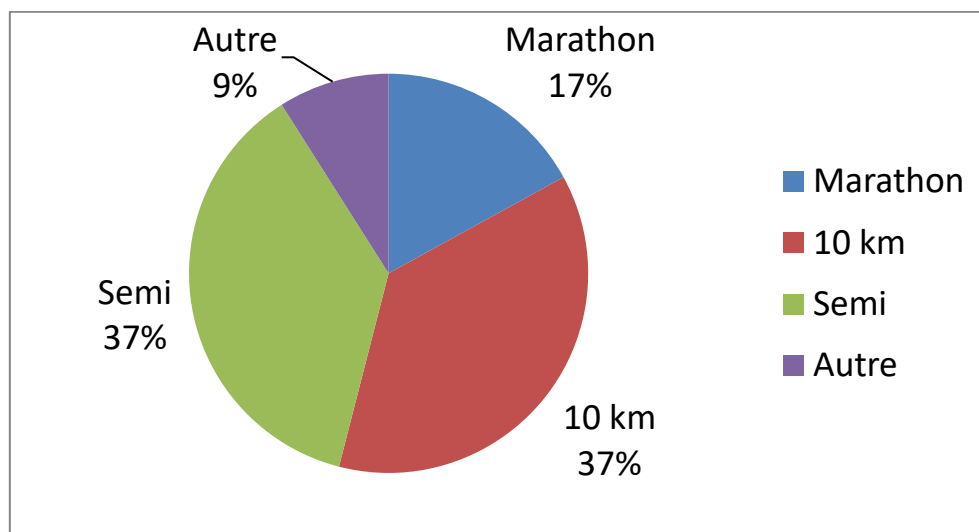


En réalité 84% des runners font des compétitions, à des fréquences très variables. Les coureurs "loisir" sont entraînés dans cette pratique par les autres licenciés. Les entraînements hebdomadaires s'inscrivant dans une logique de préparation aux courses, incitent également à un engagement vers la compétition.

1.2.2. Préférences dans la pratique

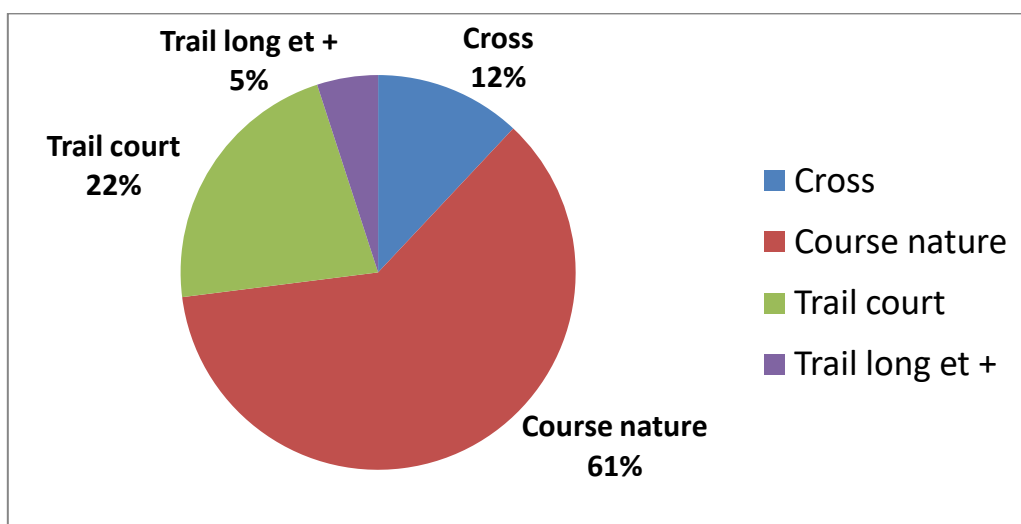


a. Préférences des courses sur route



Le 10 km et le semi-marathon correspondent à des distances abordables pour le plus grand nombre. Le marathon est déjà plus sélectif. La préparation au 10 km et au semi-marathon sont intégrés à la programmation collective des groupes Running. La préparation au marathon est une démarche individuelle et les entraîneurs apportent leur expertise par la délivrance de plan d'entraînement et le suivi des athlètes.

b. Préférences dans les courses en milieu naturel.



Les courses nature (- de 21 km) et les trails courts (-42 km) attirent le plus de licenciés car ce sont des épreuves plus abordables et généralement exemptes d'objectifs chronométriques, imposés par les courses sur route. Cela correspond bien au choix des 84% des licenciés qui recherchent des épreuves d'un niveau physiquement abordable, sans le stress du résultat.

1.3. Organisation de la section Running

La section est organisée en trois groupes de niveau selon les résultats aux tests VMA, plus un groupe trail, transverse aux autres groupes. Il n'est pas fait de distinction entre ceux qui ont une licence compétition et ceux qui ont une licence loisir:

- Le groupe A : VMA supérieure à 15,5 km/h
- Le groupe B: VMA entre 13,5 km/h et 15,5 km/h avec 38% des effectifs. Le groupe B est divisé en sous-groupes pour faire face au nombre important de licenciés à l'entraînement ou en fonction des objectifs à préparer.
- Le groupe C : VMA inférieure à 13,5 km/h avec 25% des effectifs. La différence de niveau au sein du groupe C incite à réaliser des sous-groupes en fonction de la difficulté des entraînements.
- Le groupe trail regroupe essentiellement des athlètes des groupes A et B, qui intègrent ce groupe de façon occasionnelle, en vue de préparer un objectif, soit de façon permanente quand le trail est la discipline principale. Il est dans les faits confondu dans le groupe A. Ainsi le groupe A + le groupe trail représente 38% des effectifs.

Cette organisation recueille 91,5 % d'avis favorables.

1.4. Encadrement de la section "Running".

Le groupe A + Trail est encadré par :

- 1 entraîneur de niveau 3 spécialisé trail,
- 1 animateur d'athlétisme niveau national,
- 1 animateur d'athlétisme niveau régional,
- 1 initiateur en running

Les groupes B et C sont supervisés par 1 entraîneur de niveau 3 spécialisé course sur route

Le groupe B est encadré par un licencié en cours de formation d'initiateur en running et un assistant.

Le groupe C est encadré par 2 assistants running

Ces deux groupes peuvent être renforcés occasionnellement par 2 entraîneurs de niveau 1.

L'encadrement actuel est satisfaisant. Toutefois, il serait souhaitable d'avoir un initiateur en running dans le groupe C en plus des deux assistants, afin de mieux prendre en compte tous les niveaux des athlètes et notamment les débutants et ceux qui recherchent plus une activité loisir.

1.5. Organisation de l'entraînement.

Les entraînements running sont effectués le mardi et le jeudi à partir de 18h30. Une séance de renforcement musculaire est également proposée le mercredi soir en fonction de la disponibilité de l'entraîneur. Une séance de PPG est proposée le samedi matin à partir de 9h00 de début octobre à fin mars.

Cette organisation satisfait les licenciés à 98% pour les jours d'entraînement et à 91% pour les horaires.

1.5.1. Entrainement courses sur route.

Ce programme s'adresse aux coureurs de tous niveaux (groupes A, B, C) et intègre des séances variées pour progresser collectivement sur les distances clés (5 km, 10 km et semi-marathon) et individuellement pour des distances plus longues (essentiellement le marathon). Il respecte les principes de progressivité, spécificité et récupération.

1.5.2. Le cross.

Le cross, placé artificiellement dans la catégorie des courses en milieu naturel, est considéré comme une épreuve exigeante et souffre d'une image repoussante, alliant un effort physique intense sur des parcours boueux et dans des conditions hivernales difficiles. Toutefois, la pratique du cross peut se développer auprès des athlètes quand l'accent est mis sur les avantages en termes de préparation physique et mentale pour les autres discipline du running.

La participation de la section Running aux cross est croissante, particulièrement au cross du Courrier de l'Ouest et aux championnats départementaux et régionaux.

Objectif pour l'Olympiade 2024-2028:

- Maintenir la promotion du cross
- Dédier au cross une place importante dans la programmation automnale et hivernale des entraînements, dans les trois groupes de niveau.

1.5.3. Les courses nature

Appréciables par la majorité des runners, ces courses demandent un apprentissage basé sur le renforcement musculaire, l'adaptation au terrain et la gestion de l'effort. Ces pratiques sont à intégrer dans la programmation annuelle, particulièrement au printemps.

1.5.4. Le trail

Ambition : Le Trail comme composante importante de la pratique de l'athlétisme

L'objectif de cette olympiade est de faire progresser le Trail au sein du club MJ Athlétisme et en faire un club référence en la matière, accessible à tous, complètement intégré à la pratique de l'athlétisme et en tenant compte de ses spécificités.

L'enjeu est de ne pas cloisonner les disciplines de l'athlétisme afin de pouvoir s'exprimer sur différentes typologies de courses : cross, 10km jusqu'au marathon, course nature et trail court ou long, montagne ou plaine... tout en tenant des spécificités liées à l'activité trail en terme de motricité globale, de technicité et d'engagement mental et physique.

La dimension encadrante collective au sein d'un club aux profils variés doit pouvoir s'adapter à chaque athlète selon son profil, son parcours, ses envies, son âge... afin que chacun y trouve sa place pour progresser ou performer ou tout simplement entretenir sa condition physique, avec 2 conditions essentielles à préserver : la santé et le plaisir !

Cette approche a donc vocation à s'adresser à tous les athlètes, du coureurs loisirs ou récréatif au coureur compétiteur.

Répartition des athlètes au sein du club :

Du point de vue de la répartition des athlètes dans le domaine du trail, il en ressort les statistiques suivantes suite au sondage effectué : sur 162 adhérents en running, près de 50% ont une préférence sur des courses en milieu naturel. Il se répartissent comme suit sur les formats de course :

- course nature moins de 21km (type Trail des Ragondin) et les trails court (type Kalonna, Trail des Moulins...) => 67 athlètes
- trail long et ultra (le plus souvent sur des parcours de montagne) => 39 athlètes

Enjeux :

- Offrir une pratique Trail ouverte au plus grand nombre, débutant, initié ou expert
- Eventuellement réfléchir à une ouverture sur le Trail pour les jeunes

Articulation de la saison :

Pour la grande majorité des courses, la saison trail commence généralement début mars et se termine fin octobre, avec un certain nombre d'objectifs positionnés sur la période estivale.

Il en découle l'organisation suivante :

- Sept – oct : objectif Trail de fin de saison
- Nov -déc – janv – fev : travail hivernal orienté sur des courses de type 10km, cross (au rythme des courses inscrites dans le calendrier du club) et quelques trails à la marge
- A partir de mars : orientation du travail vers le trail (tout en gardant les acquis de la période hivernale) répartis comme suit :
 - Au club le mardi et jeudi : accessibles à tous les formats de trail
 - Le WE : spécifique Trail long et ultra, tout en restant accessible au trail court uniquement (courses natures non concernées) pour renforcer certains aspects physiques et techniques

Spécificités sur les trails longs et ultra : cela concerne près de 40 athlètes selon le sondage réalisé et le chiffre est croissant chaque année.

- Nécessaire individualisation de l'entraînement, ou tout du moins, un travail semi collectif selon les échéances des uns et des autres. Conséquences : cela prend bcp de temps en terme de bénévolat.
- Utilisation de Nolio pour avoir une planification à la semaine et adaptée à chaque athlète et chaque objectif
- Nécessaire maîtrise d'un certain nombre de paramètres techniques, physiologiques et musculaires de l'entraînement sur ce type de format. Cela demande un renforcement global des compétences d'encadrement pour tous ces athlètes pour pouvoir garder un accompagnement de qualité... Quid de sa professionnalisation à l'instar de ce qui se fait de plus en plus dans certaines structures FFA ?
- Nécessaire développement de l'accompagnement à distance car 4 à 5 sorties / semaine pour bénéficier d'une préparation adaptée

Objectifs en trail pour l'Olympiade 2024-2028:

- Renforcer les compétences Trail :
 - Elargir à d'autres entraîneurs
 - Se professionnaliser sur les domaines des qualités techniques et physiologiques du coureur, du renforcement musculaire, de la musculation, ...aussi utiles pour toutes les disciplines de l'Athlétisme (notamment le marathon en course sur route)... dimension transversale au sein du club !
- Réflexion sur une Labellisation Ecole de Trail :
 - Poursuivre la réflexion engagée sur un label Ecole de Trail qui permettra d'avoir une structuration et planification de l'entraînement, adaptée et accessible à tous les athlètes
 - Permettre aux entraîneurs d'avoir une nouvelle sources de bibliothèques de séance, quel que soit les niveaux des groupes
 - Bénéficier d'une programmation annuelle et d'un volet formation adaptée à la discipline
- Développer les synergies au sein de l'Entente E2A :
 - Former d'autres entraîneurs Trail (peu ou pas aujourd'hui)
 - Participer à l'animation de la section Trail au sein de l'Entente E2A
 - Organiser des sorties collectives (de type rando course)
 - Animer des stages Trail, entraînements... pour tous !

Communication / rayonnement :

- Communiquer sur la section Trail MJA
- Poursuivre les participations aux compétitions labellisée FFA (ex : 6000D depuis plusieurs années)
- Réfléchir à une participation au Championnat de France Trail court et Trail long
- Visibilité si obtention du Label Ecole de de Trail

1.6. Les objectifs de la filière Performance pour l'Olympiade 2024-2028:

- Maintenir l'organisation actuelle de la section avec ses 3 groupes de niveau et son groupe trail transverse;
- Maintenir l'organisation actuelle de l'entraînement;
- Continuer à promouvoir le cross dans tous les groupes;
- Maintenir à minima le taux d'encadrement actuel et renforcer le groupe C d'un initiateur running;
- En cas de renforcement de l'encadrement du groupe C, étudier la possibilité de créer un groupe loisir avec une pratique running de type forme-santé.
- En fonction du nombre de licenciés pour la saison 2026, prendre une décision sur un éventuel quota ou sur un renforcement de l'encadrement.

2. La filière forme-santé

La Fédération française d'athlétisme propose différentes spécialités comme la Marche Nordique (MN), le running-forme, l'athlé-fit, la remise en forme et le work-athlé.

Au sein du club, sont pratiqués:

- la marche nordique
- le renforcement musculaire
- la Préparation Physique Générale (PPG)

Ces deux dernières activités sont apparentées à l'athlé-fit et elles ne s'adressent traditionnellement qu'aux runners, bien que rien n'interdit aux pratiquants de la marche nordique de suivre leurs séances.

Le club ne fait pas à proprement parlé de running-forme. Les coureurs débutants sont intégrés d'emblée à des groupes de niveaux déterminés selon la VMA et pratiquent des séances qui sont orientées vers la compétition (course sur route, course nature et trail). Il n'y a pas d'entraîneurs dédiés à des programme de remise en forme et running-forme.

Le club ne dispose pas de partenariat avec des entreprises pour mettre en place des programmes de work-athlé.

La filière forme-santé est donc essentiellement représentée par la pratique de la marche nordique.

2.1. La marche nordique.

2.1.1. Etat des lieux.

a) Les effectifs.

Au début de la saison 2025, la section Marche Nordique du club regroupait 80 pratiquants dont :

- 70 licenciés ayant la MN en activité principale;
- 10 licenciés runners ayant la MN en activité secondaire (dont 3 encadrants MN).

b) Description des licenciés de la section MN:

Sur 70 licenciés, nous comptons:

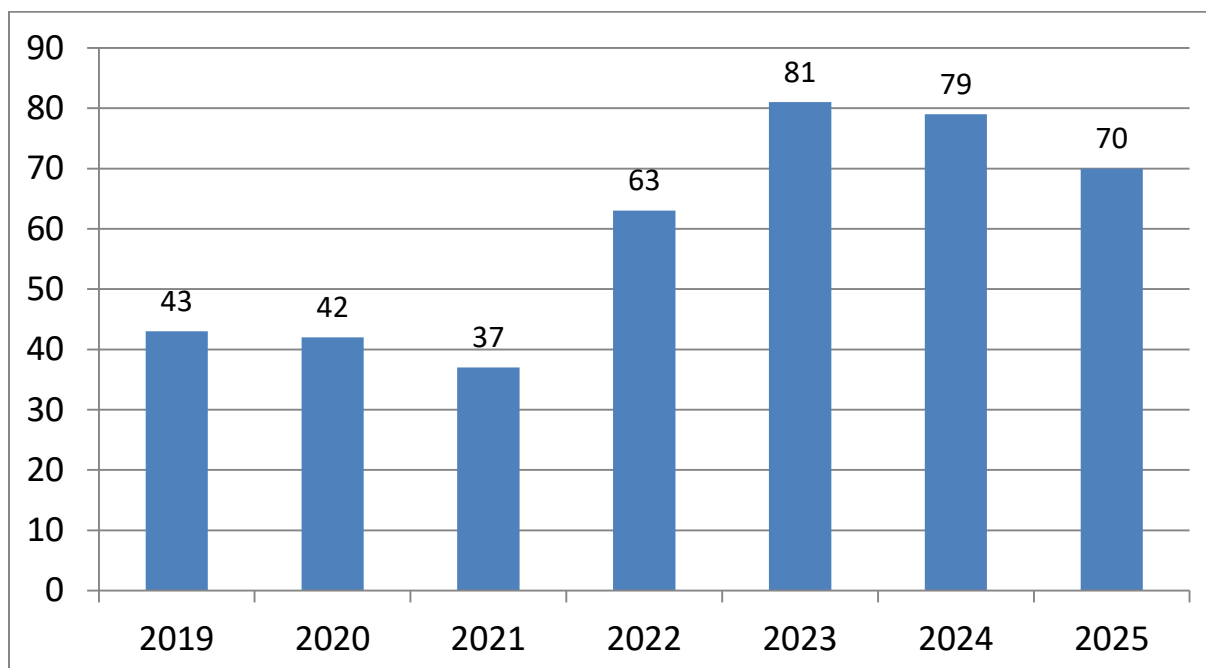
- 48 femmes soit 70% des effectifs (64 ans de moyenne d'âge),
- 22 hommes soit 30% des effectifs (66 ans de moyenne d'âge).

La proportion hommes/femmes est stable depuis 5 ans

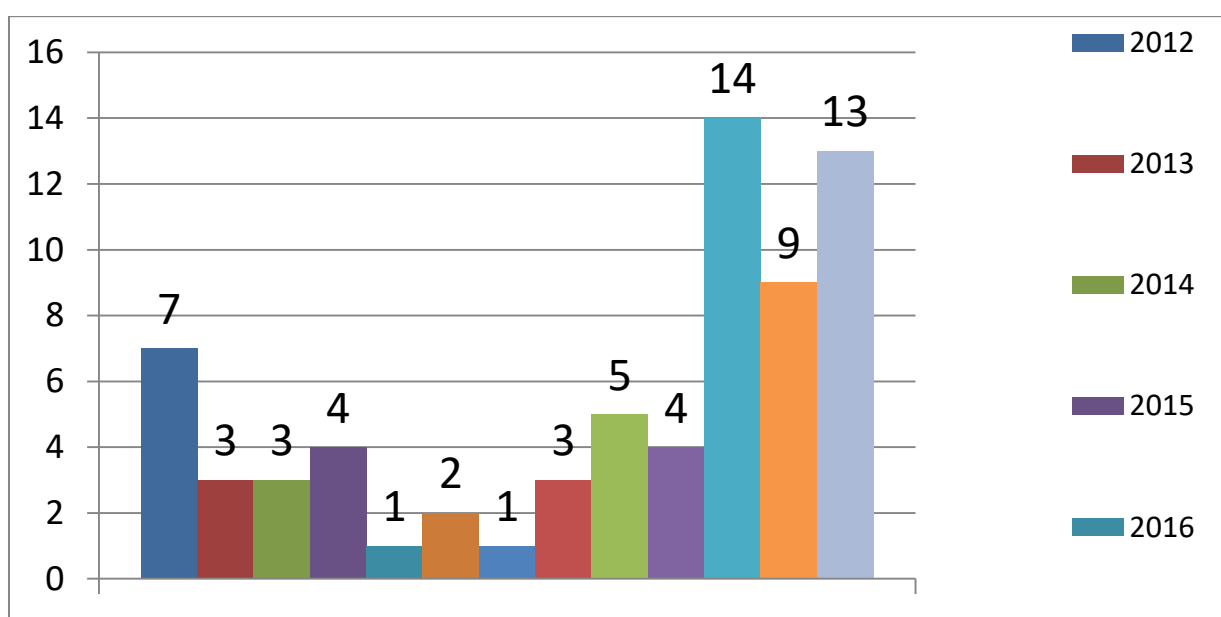
c) Les lieux de résidence:

- 55% résident à Montreuil-Juigné;
- 25% résident dans les communes limitrophes de Montreuil-Juigné (Avrillé, Longuenée en Anjou, Feneu et Cantenay-Epinard;
- 20% dans des communes plus éloignées, dont Angers mais essentiellement situées au Nord de la Loire.

d) Evolution des effectifs (hors runners):



L'ancienneté des marcheurs au sein du club (année de prise de licence):



Les effectifs qui étaient stables avant le COVID ont connu un accroissement spectaculaire suite à cette pandémie. Les effectifs se sont par la suite tassés en raison de plusieurs facteurs:

- tout d'abord, le vieillissement des premiers marcheurs qui ont été plus sujets à des problèmes physiques donc au renoncement de l'activité;
- le départ de marcheurs qui n'étaient plus en phase avec le club dont l'objectif est de s'inscrire dans une démarche athlétique et non pas de promenade;
- une offre importante de pratique de la marche nordique avec 2 clubs à Avrillé, les Familles Rurales à Feneu et Soulaire-et-Bourg, des clubs de randonnée à Angers (CAF, ASPTT, GPA etc.) et au Lion d'Angers qui proposent de la marche nordique.
- une réputation locale de club rapide par rapport aux clubs de randonnée.

e) Evolutions qualitatives:

Jusqu'en 2023, le niveau des marcheurs était très disparate et les séances devaient être organisées selon des groupes de niveaux. La fréquentation des séances du mercredi et du samedi était très faible. Les nouveaux arrivants débutaient la marche nordique avec les adhérents les moins athlétiques et cela tirait le niveau vers le bas.

Avec le départ des adhérents qui ne s'inscrivaient pas dans une démarche athlétique, l'arrivée de nouveaux marcheurs et la réorganisation des séances, le club a gagné sur le plan qualitatif, formant un ensemble globalement homogène. Force est de constater que chaque séance suscite maintenant un intérêt pour les licenciés et la fréquentation est maintenant lissée sur la semaine.

f) Connaissance du club:

- 70% par des connaissances (famille, amis, etc.)
- 30% par Internet, la presse, le forum des associations, etc.

La section Marche Nordique, au même titre que le reste du club, possède un fort ancrage territorial et sa popularité (réputation) est le principal facteur d'adhésion. Il est donc nécessaire de cultiver une image positive.

2.1.2. Organisation de l'entrainement.

Cinq créneaux sont ouverts:

- le lundi après-midi;
- le mercredi matin;
- le mercredi soir;
- le vendredi après-midi;
- le samedi matin.

Pour participer, il n'y a ni quotas, ni réservation. cette organisation recueille 98% d'avis favorables. De même, les horaires sont satisfaisant pour 96% des licenciés interrogés par sondage, début 2025.

Nous pouvons en conclure que cette organisation est à maintenir. En revanche, si les séances en dehors du lundi connaissent une fréquentation régulière de 10 à 15 licenciés, il est actuellement

impossible de prévoir la fréquentation du lundi qui peut varier de 20 à 40 marcheurs et donc d'organiser ce jour-là des ateliers techniques en plus de la sortie habituelle.

2.1.3. La programmation de la marche nordique

Les séances proposées (sorties, Nordic-Fit et apprentissage techniques) satisfont 93% des marcheurs. Pour les sorties, un tiers d'entre eux souhaite toutefois la mise en place de groupes de niveau.

2.1.4. Marche nordique compétition

La marche nordique compétition fait partie de la filière performance. Au sein du club, elle n'est pratiquée que par quelques marcheurs, le pic de participation ayant lieu lors de la sortie club annuelle. Il n'y donc pas de groupe dédié à la compétition. Seuls quelques entraînements (sorties longues et fractionnés) sont proposés en amont des compétitions.

2.1.5. Encadrement de la marche nordique

Pour la saison 2025, l'encadrement est composé de:

- 3 animateurs bénévoles de niveau 2,
- 1 animateur salarié titulaire d'un BPJPS,
- 5 assistants bénévoles formés à la marche nordique

Les assistants doivent détenir à minima les modules:

- M00001 Responsabilité et éthique
- M00002 Accueillir, animer et sécuriser
- M00071 Intervenir sur une séance de marche nordique forme
- M00074 Organiser une sortie en milieu naturel

2.2. Objectifs de la filière Forme - Santé pour l'Olympiade 2024-2028.

2.2.1. Les spécialités autres que la marche nordique

La Préparation Physique Générale (PPG) et le renforcement musculaire sont les piliers pour construire un athlète résilient, performant et durable, en complément de la technique et de la préparation mentale. Ces deux disciplines sont pratiquées une fois par semaine et seulement de début octobre à fin mars pour la PPG.

Pour l'Olympiade, il est important de:

- maintenir les possibilités d'entraînement dans le cadre de la Préparation Physique Générale (PPG) et le renforcement musculaire.
- Former des encadrants à la PPG et au renforcement musculaire,
- Etudier la mise en place d'un groupe de running-forme, dans les créneaux du mardi et du jeudi pour les runners qui ne sont pas intéressés par la compétition.
- Ne pas chercher à développer la remise en forme, ni le work-athlé.

2.2.2. Domaine de la marche nordique

- Maintenir voire développer le niveau qualitatif des marcheurs, en organisant des entraînements de Nordic-Fit , de Nordic-Relais et en intégrant des exercices de renforcement musculaire et à dimension "cardio",
- Etudier la possibilité de mettre en place un système simple d'inscription aux séances,
- Promouvoir la compétition sans dissocier les marcheurs compétiteurs des marcheurs loisirs mais en proposant des entraînements spécifiques avant compétition,
- Proposer des activités variées pour créer de la cohésion,
- Bien intégrer les marcheurs dans la vie du club,
- Améliorer la communication externe auprès des habitants de Montreuil-Juigné et des communes limitrophes, en dynamisant la "journée marche nordique" et en faisant des portes ouvertes en amont du forum des associations.
- Qualifier l'encadrement pour respecter les exigences réglementaires et assurer la sécurité des séances. Sur le plan quantitatif, la situation est très satisfaisant. Toutefois, pendant l'Olympiade, il est à prévoir le départ de 2 animateurs bénévoles de niveau 2. Il convient donc de former au minimum un animateur de niveau 2 pour assurer la programmation et la supervision des séances de marche nordique pendant toute la saison.

3. Filière éducation athlétique

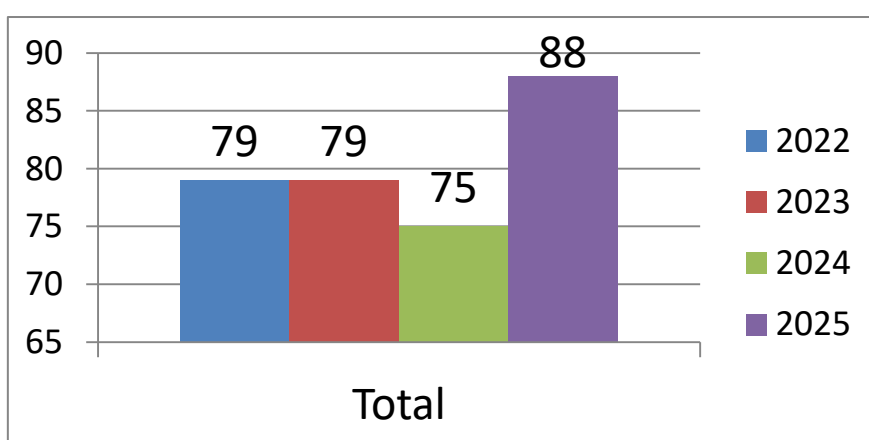
Dans ce chapitre, il est question d'analyser et de fixer des objectifs pour les catégories allant de U10 à U23.

3.1. Environnement du club.

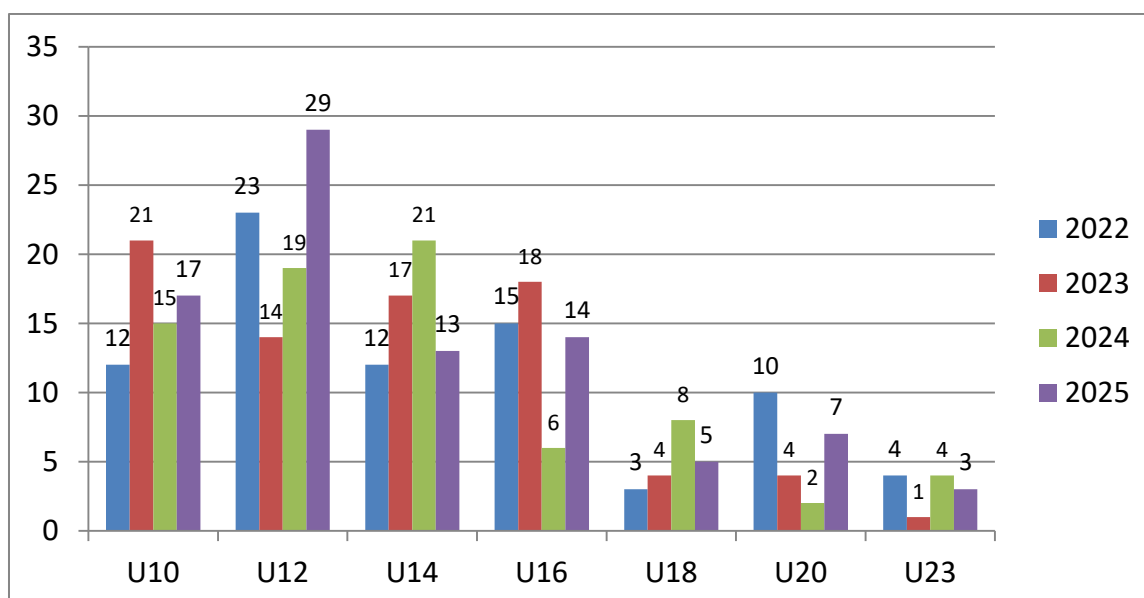
Dans le domaine de l'éducation athlétique, Montreuil-Juigné et ses communes limitrophes forment un bassin de 34 000 habitants. L'offre en athlétisme pour les enfants se limite au club ASA athlétisme d'Avrillé qui s'occupe des jeunes U10 à U16 et le club MJ Athlétisme qui s'adresse aux catégories allant de U10 à Master. Le club ne s'adresse pas à la catégorie Baby Athlé.

3.2. Les effectifs.

En prenant en compte l'ensemble des catégories entre U10 et U23:



L'évolution des effectifs par catégorie:



De ces chiffres, nous pouvons convenir que, si les effectifs globaux restaient relativement constants, il est à noter un pic d'inscriptions pour la saison 2025. De même, il demeure de grandes fluctuations au sein des catégories qui peuvent s'analyser par différents facteurs:

- L'athlétisme peut souffrir de la concurrence avec des sports plus médiatisés (football, basketball, etc.);
- Les Benjamins (12-13 ans) et Minimes (14-15 ans) subissent des transformations physiques et psychologiques brutales qui peuvent perturber la pratique de l'athlétisme;
- Le découragement des enfants moins performants ou en retard de maturation;
- Montreuil-Juigné ne possédant pas de lycée, les adolescents peuvent connaître des contraintes d'emploi du temps qui limitent la pratique et la motivation;
- Les nouvelles générations changent régulièrement d'activités et essayent plusieurs pratiques sportives, particulièrement à l'adolescence.

Afin d'attirer les jeunes athlètes dans le club et les fidéliser dans la durée, des conditions sont impératives. Elles font figure d'objectifs à court et moyen termes.

3.3. Objectifs du club pour l'Olympiade 2024-2028 pour l'éducation athlétique.

3.3.1. Ecole d'athlétisme (de U10 à U16):

Développer une école d'athlétisme attrayante, dynamique et performante par:

- un encadrement suffisant et qualifié afin d'offrir des bases solides aux jeunes athlètes;
- un comportement bienveillant de l'encadrement;
- une pédagogie innovante en organisant des entraînements pluridisciplinaires;
- un suivi individuel des jeunes pour les orienter vers les disciplines les mieux adaptées à leurs aptitudes dans les catégories supérieures;
- la participation aux compétitions indoor et estivales;
- la participation, au sein de l'E2A, à la qualification systématique en finale du challenge EQUIP'ATHLE.

Fidéliser 70% de nos jeunes athlètes par une implication du club dans les activités des écoles primaires et du collège. Nos jeunes athlètes résident pour 58% à Montreuil-Juigné et pour 31% dans les communes limitrophes. Cela montre un fort "ancrage territorial" grâce auquel nous pouvons agir efficacement.

3.3.2. Catégories U18 à U23:

- Renforcer la compétence des entraîneurs par des formations ciblées sur les disciplines courses, sauts et lancers;
- Organiser des entraînements pluridisciplinaires;
- Assurer un accompagnement individualisé des athlètes performants;
- Fidéliser les licenciés "Pôle Piste" en fonction des cursus scolaires ou universitaires;
- Participer aux compétitions de cross, aux saisons indoor et estivales ainsi qu'aux Interclubs.

3.4. Encadrement

L'encadrement des jeunes est assuré en 2025 par :

- 1 entraîneur CQP Animateur Athlétisme option Ecole d'athlétisme;
- 3 entraîneurs 1er degré
- 1 entraîneur 1er degré en formation
- 2 assistants

Si la tendance à la hausse des effectifs se confirme en 2026, il sera judicieux de prévoir un renforcement de l'encadrement. Il est également impératif de former des juges. C'est une action de communication importante auprès des athlètes et des familles.

4. Vie du club

4.1. Statut de club associé.

Le club MJ Athlétisme est associé à l'Entente Angevine Athlétisme (E2A). Représenté au sein du conseil d'administration de l'E2A, le club maintient une communication régulière avec son club référent.

Les objectifs de l'Olympiade est de continuer à développer la synergie entre le club référent et les clubs associés de l'E2A, particulièrement dans le domaine de l'éducation athlétique et du running, en mutualisant les ressources et en développant des projets communs.

IL convient de signer dans les meilleurs délais, la convention de partenariat entre les deux clubs.

4.2. Gouvernance

Avec le départ attendu de Gérard CLAIRE de la présidence du club, poste qu'il occupe depuis 2006, il convient de redéfinir les fonctions et les tâches du Président et des membres du conseil d'administration. Cette action a été initiée par la création de commissions, suite à l'assemblée générale 2024 mais elle devra être finalisée avant la fin de saison 2025.

4.3. Communication

Organiser la communication interne d'un club de sport est essentiel pour assurer une bonne coordination entre les licenciés, les entraîneurs et le conseil d'administration.

Après sondage, il apparaît que les besoins en communication sont différents pour les trois sections du club. Il convient donc dans un premier temps de définir, par section, les objectifs de la communication interne:

- Clarifier les informations à partager (entraînements, événements, décisions, etc.).
- Identifier les besoins des différentes sections (licenciés, direction, parents, etc.).
- Assurer la transparence et la cohésion de l'ensemble.

Dans une deuxième temps de définir les canaux de communication:

- E-mails : Pour les informations officielles ou détaillées.
- Le site Internet du club: vitrine vers l'extérieur.
- Groupes WhatsApp : Pour les échanges rapides et informels.
- Réseaux sociaux privés (Facebook ou autre) : Pour créer des espaces dédiés au club.
- Tableaux d'affichage : Pour les annonces physiques au sein du club.
- Réunions : Pour discuter des sujets importants en face à face.

Dans un troisième temps, étudier la pertinence de conserver plusieurs canaux de communication ou de privilégier un canal unique pour la communication au sein du club.

4.4. Cohésion

La cohésion du club est essentielle pour favoriser un environnement positif, performant et motivant pour tous ses membres, qu'ils soient athlètes, entraîneurs, bénévoles ou sympathisants (parents, conjoints, etc.).

Cela passe par la définition d'objectifs communs en impliquant les membres dans la définition de ces objectifs pour qu'ils se sentent investis (choix de compétitions communes, volontariat des parents, responsabilités données à de jeunes athlètes, etc.).

La cohésion passe également par l'organisation d'événements sociaux (repas, sorties, compétitions internes) pour renforcer les liens entre les membres. Cela passe également par l'encouragement des athlètes à se soutenir mutuellement, que ce soit pendant les entraînements ou les compétitions.

La cohésion est également assurée par un encadrement bienveillant et professionnel, même si celui-ci est essentiellement composé de bénévoles.

4.5. Bénévolat.

Hormis la présence d'un salarié en tant qu'entraîneur sportif, la direction et l'encadrement sportif sont composés de bénévoles. Le bénévolat est également essentiel dans l'organisation des compétitions sportives. Si cette situation offre des avantages, notamment financiers pour le club, elle demeure fragile car elle repose sur le bon vouloir et la disponibilité de chacun de ses membres.

Les bénévoles doivent s'épanouir dans leur action et être gratifié pour leur engagement. Le bénévolat est fortement lié à la cohésion du club. Il doivent être mis en avant pour leur exemplarité.

4.6. Rayonnement

Pour se développer, le club doit rayonner localement pour attirer de nouveaux membres et renforcer sa réputation. Les objectifs dans ce domaine sont les suivants:

Fidéliser les licenciés du club:

- offrir une expérience de qualité grâce à des entraîneurs qualifiés et passionnés;

- proposer une palette d'activités variées pour répondre aux attentes de différents publics;
- fidéliser les licenciés par une ambiance conviviale, en créant un esprit de communauté où les membres se sentent bien accueillis et intégrés et en organisant des événements sociaux pour renforcer les liens entre les membres;
- offrir des avantages aux membres réguliers (par une remise du coût des adhésions lors d'un renouvellement)
- recueillir leurs avis afin d'améliorer le fonctionnement du club.

Rayonner vers l'extérieur:

- en possédant un site web accessible au grand public et bien positionné sur les moteurs de recherche, donnant également de la visibilité à nos sponsors et partenaires;
- en collaborant avec les écoles et le collège;
- en communiquant via la presse locale pour toucher un public moins connecté.

S'impliquer dans la communauté:

- par la participation active à des actions solidaires comme "Octobre rose" et le Téléthon;
- en organisant le Tour de Montreuil-Juigné dont une partie des bénéfices est reversé à des associations caritatives.

Développer une identité forte:

- par la valorisation de valeurs fortes (fair-play, inclusion, dépassement de soi) qui différencient le club;
- en mettant en avant les performances sportives et les réussites des athlètes du club;
- en affichant les couleurs du club dans les compétitions et dans les entraînements (exemple de la veste du club) pour renforcer l'image de marque.

EN CONCLUSION

Le projet club 2024-2028 de MJ Athlétisme s'articule autour d'une vision équilibrée et pérenne, ancrée dans ses valeurs fondamentales : un sport accessible, convivial et inclusif, porté par une communauté soudée et un territoire dynamique. Ce plan stratégique ne cherche pas à bouleverser l'ADN du club, mais à le consolider en optimisant ses forces tout en relevant les défis d'une croissance maîtrisée.

Fidèle à son identité, le club mise sur trois piliers structurants :

1. La filière Performance, avec une section Running en pleine expansion, qui allie plaisir de la pratique et ambition collective. L'objectif est de renforcer l'encadrement, pour accompagner efficacement les licenciés dans la pratique des différentes disciplines de l'athlétisme.
2. La filière Forme-Santé, centrée sur la Marche Nordique, vise à maintenir un bon niveau qualitatif, à diversifier les activités et à intégrer davantage les pratiquants dans la vie du club.
3. L'Éducation Athlétique, cœur de la relève, se donne pour mission d'attirer et de fidéliser les jeunes par une pédagogie innovante, un suivi individualisé et une synergie renforcée avec les établissements scolaires locaux.

Au-delà des disciplines, la vie du club repose sur une gouvernance modernisée, une communication transparente et une cohésion renforcée. La transition présidentielle et l'implication du conseil d'administration seront des leviers pour pérenniser l'engagement bénévole et assurer une gestion adaptée aux effectifs croissants. La communication, tant interne qu'externe, jouera un rôle central pour valoriser l'image d'un club chaleureux, ancré dans son territoire et ouvert à tous.

En synthèse, ce projet 2024-2028 incarne la volonté de MJ Athlétisme de grandir sans se renier, en capitalisant sur sa réputation, son esprit communautaire et son adaptabilité. Porté par l'énergie collective de ses membres, encadrants et partenaires, le club est prêt à écrire une nouvelle page de son histoire, où performance rime avec plaisir, et où chaque pas en avant renforce les liens avec son territoire et ses valeurs.

Ensemble, faisons de ces quatre années une olympiade audacieuse, humaine et durable !