

## HISTORIQUE

### JAKOURS SAGUENAY, CLUB DE JOGGING, DE COURSE À PIED ET DE MARCHÉ DE LA VILLE DE SAGUENAY

**Jakours Saguenay**, fut fondé en octobre 1991 par *Claude Reny, Carol Pilote, Claude Tremblay et Pierre Gauthier* et il se démarque depuis par son dynamisme et ses nombreuses activités.

Levier sans précédent pour la promotion de la pratique de la course à pied et de la bonne forme physique, le club **Jakours Saguenay** est le meilleur choix pour rassembler la multitude de coureuses et coureurs, joggeuses et joggeurs, marcheuses et marcheurs dispersés dans la région du Saguenay. Arborant fièrement les couleurs de la Ville de Saguenay, les quelques 100 membres dont l'âge varie de 10 à 82 ans, sont toujours fiers de représenter leur club dans les différentes compétitions du Saguenay – Lac St-Jean comptant pour la Coupe Autocar Jeannois, ainsi qu'à plusieurs courses et marathons présentés à l'extérieur de la région.

**Jakours Saguenay**, ses dirigeants et ses membres sont toujours fiers d'accueillir de nouveaux membres pour partager leur plaisir de vivre et la qualité de vie que la bonne forme physique leur procure.

ET COMME LE DIT SI BIEN P.H. BERGERON, NOTRE VÉNÉRABLE MEMBRE TOUJOURS ACTIF À 82 ANS :  
« *COMME LA GOUTTE DE ROSÉE GARDE LES PLANTES VIVANTES, LA GOUTTE DE SUEUR GARDE FLEURIES TOUTES LES ANNÉES DE VIE.* »

**Sportivement,** L'exécutif Jakours.

#### OBJECTIFS



Avoir du plaisir;



Courir sous la même bannière dans un esprit de participation ou de compétition;



Organiser des rencontres sociales et sportives pour les membres et leurs conjoints;



Favoriser des entraînements en commun pour maintenir la motivation;



Organiser une ou plusieurs courses dans le cadre de la coupe Autocar Jeannois et des voyages de course à l'extérieur de la région;



Promouvoir la relève et la bonne forme physique et mentale.

### L'EXÉCUTIF DE JAKOURS

**Michel Charbonneau**, président 815-1154

**André Rancourt**, trésorier 678-2598

**Lynda Desmeules**, secrétaire 548-6888

**Lyne Girard**, directrice 548-3923

**Gina Nañez**, directrice 547-0523

**Nicole Bhérier**, directrice 545-4684

**Conrad Boulay**, directeur 548-9779

**Jean Kearney**, directeur 547-5957

## ACTIVITÉS PRINCIPALES

### LES ENTRAÎNEMENTS DU DIMANCHE

Presque tous les dimanches, une sortie de course et de marche est au calendrier. La plupart du temps, c'est l'un des membres du club qui nous fait connaître ses parcours d'entraînement. À 9h, départ à votre rythme pour un 5km et à 9h30, pour un 10km. Demandez le calendrier ou visitez notre site pour l'obtenir.

<http://pages.infinit.net/jakours0/>

Responsable : **André Rancourt**, 678-2598  
[arancourt@videotron.ca](mailto:arancourt@videotron.ca)

### DIMANCHES ENTRAÎNEMENT ET BRUNCH

Lors des saisons d'automne, d'hiver et du printemps, le club organise environ 8 brunchs dans divers restaurants, pour fraterniser, écouter des conférenciers et échanger des conseils d'entraînement.

### ENTRAÎNEMENTS DE GROUPE

Tout au cours de l'année, différents groupes de membres se forment pour faire des entraînements spécifiques (vitesse, longue sortie, repos actif, etc...). Au printemps 2009, il est prévu d'organiser des entraînements de groupe en fin d'après-midi à la nouvelle piste St-Jacques du secteur Arvida.

## COURSE LA JAKOURS (18<sup>e</sup> édition) :

Mardi le **2 juin 2009** se tiendra notre compétition « **La Jakours** » qui est inscrite au calendrier de la Coupe Autocar Jeannois 2009. Rendez-vous à l'école secondaire de Kénogami au 1954, rue des Étudiants, pour courir à votre choix le 1.5, le 3, le 5 ou le 10 km. Prix de participation, animation, lunch, médailles et services connexes.

Responsable : **André Rancourt, 678-2598**  
[arancourt@videotron.ca](mailto:arancourt@videotron.ca)

## SORTIES DE COURSE À L'EXTÉRIEUR DE LA RÉGION :

Plusieurs groupes se forment tout au cours de l'année pour participer à des courses variant de 5 km jusqu'au marathon (42,2 km), dans le cadre des circuits provinciaux, nationaux et internationaux. Ces groupes peuvent être formés exclusivement de membres Jakours ou avec des membres d'autres clubs en province, et quelques fois avec la collaboration d'agences spécialisées dans les voyages sportifs.

Responsable : **Michel Charbonneau, 815-1154**  
[charbonneaum@videotron.ca](mailto:charbonneaum@videotron.ca)

## TOUR DE VILLE 24 JUIN (17<sup>e</sup> édition):

Cette activité consiste à parcourir à la course le périmètre de l'arrondissement de Jonquière. Cette randonnée d'une **trentaine de kilomètres**, par étapes et avec plusieurs points d'eau, est offerte à tous les coureurs et coureuses. Un lunch est servi à l'arrivée. Une **VRAIE FÊTE** à ne pas manquer et c'est tout à fait gratuit!

## AUTRES ACTIVITÉS

- Cliniques d'évaluation, triathlon des Neiges, triathlon du Lac Clair, randonnée pédestre, randonnée en raquettes, course des Pères Noël, course de l'Halloween, Valentinades de Falardeau, activité bénéfique, entraînement de la période des Fêtes à l'UQAC, soirée Mérikours, déjeuners d'anniversaire, assemblée générale annuelle avec brunch gratuit.

## TEMPLE DE LA RENOMMÉE

Le club a reconnu le travail extraordinaire de certains membres en créant le Temple de la renommée Jakours. Y sont présents, Claude Reny, Pierre Gauthier, Jean-Pierre Chouinard, P.H. Bergeron, Roger Dufour et André Rancourt. Félicitations à ces valeureux membres.

## JOURNAL LA JAKASSE

Publié 2 fois par année (en juin et en novembre), notre journal se veut un excellent outil d'informations pour tous les sujets relatifs à la course à pied et à la marche. Avec humour, il permet à tous les membres d'avoir des nouvelles fraîches du club, et par ses nombreuses chroniques, d'être à la fine pointe des nouvelles dans notre beau sport.

## CLUB DE COURSE



Un grand merci à



Notre Principal Commanditaire