

## Langon et sa banlieue pour démarrer

### 18 janvier, PÉCHARMANT (24) 22,4 km - 3 PB - 167 arrivants

72. Thierry MOGABURU 1 h 56 min 28 s  
80. Yvon GABRIEL 1 h 59 min 50 s  
Yves PARROT : arrêt au 13<sup>e</sup> kilomètre

### 15 février, FARGUES-DE-LANGON 10,6 km - 12 PB - 295 arrivants

36. Bruno APIOU 40 min 52 s  
47. Yvon GABRIEL 42 min 07 s  
85. José DUARTE 44 min 29 s  
86. Alain GHINASSI 44 min 32 s  
94. Thierry MOGABURU 45 min 11 s  
139. Jean-Louis PONCABARÉ 48 min 07 s  
176. Nadine JOIE (1<sup>er</sup> V1) 50 min 45 s  
179. JLGB 50 min 56 s  
201. Christel JORAND (3<sup>e</sup> V1) 52 min 34 s  
248. Thierry JORAND 57 min 24 s  
254. Josyane BONNET (2<sup>e</sup> V3) 59 min 27 s  
260. Abel BONNET 1 h 01 min 02 s

### Marche 12 km - 6 PB

Christine et Joël SARASA, Martine et Alain THEUX, Geneviève et Christian THIBAUT.

Après les annulations des courses de Cestas et Cérons, notre calendrier a été remodelé et la course des Valentins en Sauternais a été inscrite au programme de 2009. Bien nous en a pris car cette épreuve, fort bien organisée, nous a permis, malgré un temps frisquet mais un beau soleil, de découvrir un tracé intéressant à travers la campagne et le prestigieux vignoble du Sauternais, et aussi de goûter à l'arrivée aux délicieuses viennoiseries.

Si Bruno a profité de la course en dedans de notre président, Yvon, Alain et Thierry ont fait une excellente rentrée. Et que dire du grand retour de l'ex-président de la Page Blanche (à présent secrétaire) ? Sinon qu'on était heureux de le revoir après une année blanche et que ma foi il s'est bien débrouillé. Nadine, malgré une sortie cyclo la veille s'est imposée devant JLGB, cependant que Christel devance Thierry venu en séance d'entraînement avant la grande sortie du 21 février à Millau en compagnie d'Alain. Chez les Bonnet c'est la gent féminine qui l'emporte haut la main.

### 21 février, RODEZ - MILLAU LA PISTE DES SEIGNEURS 63,5 km - 2 PB - 560 arrivants

228. Alain GHINASSI 10 h 30 min 25 s

Un vrai trail hivernal, une aventure magique dans la nuit noire. Fantastique liaison au long cours, entre la majestueuse cathédrale de Rodez



PHOTO PIERRE DARTHOUT

La Ronde Villenavaise a attiré du monde. En haut, de gauche à droite : Thierry Mogaburu, Maryse Lhérisson, Maryse Darthout, Claude Lhérisson, Martine Theux, Bernard Boube, Christel Jorand, JLGB, Stéphanie Parrot, Annie Schmitt, Christophe et Louis Lauga, Alain Theux. Accroupis : Jean-Nicolas Schmitt, Christian Garcia, Bruno Apiou et Yves Parrot. Manquent sur la photo Josyane Bonnet et Pierre Darthout

et Millau en passant par le célèbre viaduc du même nom. L'Aveyron et son sens de l'hospitalité pour une course découverte, terroir et émotion.

Une fantastique liaison par chemins, sentiers et petites routes agricoles en plein cœur du département de l'Aveyron, soit environ 63,5 km et un dénivelé de 1 700 mètres positifs.

Non, vous ne rêvez pas : deux coureurs de la Page Blanche nous représentaient dans cette épreuve incroyable. Malheureusement, Thierry Jorand, à court d'entraînement, a été contraint à la sagesse et a arrêté au trente-cinquième kilomètre, laissant Alain se débrouiller seul, de très belle façon d'ailleurs. Hormis une chute douloureuse, il a fini remarquablement.

### 1<sup>er</sup> mars, BAZAS - LANGON 21,1 km - 8 PB - 755 arrivants

62. Bruno APIOU 1 h 24 min 57 s  
90. Yvon GABRIEL 1 h 27 min 46 s  
129. José DUARTE 1 h 30 min 41 s  
170. Alain GHINASSI 1 h 33 min 16 s  
389. Xavier VANSIELEGHEM 1 h 43 min 22 s  
580. Yves PARROT 1 h 53 min 55 s  
654. Daniel PIRES 2 h 00 min 08 s  
728. Adrienne TUCCIO 2 h 15 min 59 s

### 1<sup>er</sup> mars, COIMÈRES - LANGON 11 km - 3 PB - 313 arrivants

69. Nadine JOIE 52 min 33 s  
94. Christel JORAND 54 min 48 s  
249. José CARRILLO 1 h 13 min 17 s

### CAZATS - LANGON Marche 17 km - 9 PB



PHOTO FLORENCE VICTOR

De gauche à droite : Maryse Carrillo, Martine Theux, Stéphanie Parrot, Christine Sarasa, Christian Garcia, Christian Thibault, Alain Theux, Joël Sarasa et Jacky Morineau. Participation également de notre stagiaire photo Florence Victor et de Victoria Jorand

Dans la course reine Bruno confirme son leadership de début d'année. Yvon et José devançant Alain Superman bien remis de son périple...

(Suite en dernière page)



# Assemblée générale de la section



*C'est dans la tiédeur et à la lueur d'une bougie suite à cette bourrasque de janvier que j'ai commencé mon premier « mot du président ».*

*C'est le moment de vous féliciter tous et de vous remercier pour cette année, riche en chronos, émotions et mobilisation, passée ensemble.*

*Certains devant, d'autres qui suivent d'un peu plus loin puis tous ceux au milieu et autour de nous qui participent chacun à leur façon à l'existence de la section.*

*Vous connaissez l'importance que j'attache aux mots, en regardant la définition de « section » j'ai trouvé « segment » ou « division », je persiste à croire que pour nous c'est au contraire un parcours illimité que nous traçons et que chacun s'agrément de suivre à son rythme et en groupe.*

*Je souhaiterais mettre l'accent, peut-être aussi par déformation professionnelle, sur la communication et l'information, seuls véritables outils pour prendre les bonnes décisions.*

*Comme en course où l'on doit être à l'écoute de notre corps pour apprécier, savourer et prendre d'autres départs, restons attentifs aux différents messages afin que marcheurs, coureurs, accompagnants et membres du bureau, nous soyons sereins dans l'organisation de l'année Courir 2009.*

**Agostinho José Duarte**



Le bureau 2009 de la section Courir : Xavier Vansielegem, JLGB, Agostinho José Duarte et Nadine Joie

PHOTO SOPHIE DUARTE

Cette année c'est le restaurant le Girafon, à Floirac, qui avait l'honneur d'accueillir notre assemblée générale. Trente-quatre adhérents assistaient aux débats.

Le président Agostinho José Duarte prenait la parole et souhaitait la bienvenue aux participants. Lire son discours ci-contre.

Nadine Joie, notre trésorière, fait un bilan financier très détaillé. En résumé, nos dépenses ont été supérieures à nos rentrées : 3 637,08 euros et 2 904 euros.

Le montant des inscriptions aux courses a fait un bond avec 2 472,50 euros. Heureusement il restait de l'argent en caisse et notre solde 2008 est malgré tout positif avec un montant de 345,08 €. Conclusion : on doit réviser le montant de nos cotisations annuelles 2009. D'autre part nous demandons une augmentation de notre subvention auprès de la Page Blanche, soit 2 600 euros.

Le secrétaire lit le rapport détaillé de la saison 2008 concocté par le président : 46 adhérents inscrits; 23 courses sélectionnées par la section réparties entre le 3 février et le 21 décembre;

13 distances de moins de 10 km, 11 x 10 km, 8 x 15 km, 3 x semi-marathon, 1 marathon (Lège-Cap-Ferret), 7 trails ou courses nature, cross « Sud Ouest », 12 marches ou randos.

44 coureurs composés de 15 féminines, 2 seniors, 15 retraités et quelques vétérans... ont participé à au moins une course ou une marche pour parcourir au total 4 463 km, 3 076 km en 2007, record en 1998 avec 7 366 km pour 48 adhérents.

Le challenge participation qui prend en compte la distance parcourue individuellement avec un barème favorisant les courses sélectionnées mais aussi les sorties personnelles ainsi que la catégorie du coureur, récompense un V1 qui totalise 271,65 km et une

V1 avec 178 km.

Le challenge performance fait plutôt ressortir des résultats de vitesse et de classement en fonction du nombre total de participants, de







l'assiduité, de la catégorie et de la progression d'une course à l'autre.

Ainsi nos premières dames atteignent 13 km/h et les premiers messieurs dépassent les 15 km/h avec de part et d'autres plusieurs podiums principalement chez les vétérans.

15 coureurs ont participé à au moins 9 courses et peuvent donc être classés dans le Challenge Performance (record en 1998 = 34 coureurs sur 48 ayant couru au moins une course).

Les marathons : Paris, Le Médoc, Lège-Cap-Ferret, Côtes d'Amour et Varsovie.

Un déplacement de groupe en bus avec 18 coureurs et leurs accompagnants à Béhobie - Saint-Sébastien pour participer à un 20 km.

Les lieux d'entraînements collectifs du jeudi se sont harmonieusement équilibrés entre les

rives droite et gauche. Soit aux antennes de Bordeaux-Lac pour des séances de fractionnés sur de petites ou grandes boucles, soit sur des parcours plutôt vallonnés entre Fargues-Saint-Hilaire et Carignan-de-Bordeaux. Vestiaires et douches aux antennes et à Carignan.

Depuis cette année, des séances sont aussi proposées par des adhérents travaillant la journée les mardis entre 12 heures et 14 heures. Au départ du siège, ils longent les quais ou s'aventurent vers le Jardin Public.

**Renouvellement du bureau.** - Aucun candidat ne se proposant, le bureau 2008 est reconduit. Président : Agostinho José Duarte; trésorière : Nadine Joie; secrétaire : Jean-Louis Galan-Bartette; secrétaire adjoint : Xavier Vansielegem.

**Cotisation 2009.** - Adhérent journal et conjoint ou famille : 18 euros ; adhérent extérieur : 21 euros ; marcheur : 8 euros. Incluse la cotisation de 1 euro pour la Page Blanche pour tous.

**Calendrier 2009.** - Déjà élaboré en séance préparatoire, celui-ci se décline en vingt et une épreuves dont les nouveautés sont Fargues-de-Langon (en remplacement de Cestas et Cérons annulées), Andernos (course nature), le retour de Bègles, Camarsac, Moulis, Blanquefort et surtout Saint-Jean-de-Luz - Fontarrabie qui sera la sortie de l'année. Une épreuve par équipe : le semi-ekiden de La Teste. Un programme alléchant avec, en plus, pour certains, le Marathon du Mont Saint-Michel.



**Lauréats challenges 2008.** - Enfin des nouveaux : Christel Jorand et Thierry Mogaburu l'emportent au challenge participation, cependant que les habitués Nadine Joie et José Duarte enlèvent celui de la performance.

Après cette fin d'après-midi très laborieuse, vint enfin le moment des agapes auxquelles 44 personnes et 5 enfants assistèrent. Grandiose ! Un apéro agrémenté des délices de Pierrot Dartouth fêtant là son anniversaire, précéda une soirée karaoké où les « Portugais » Daniel Pires et José Duarte se transcendèrent. Dans un registre différent Thierry Mogaburu enchantait l'assistance, cependant que les deux Alain (Picsou et Rackam le Rouge) se battaient avec leurs micros.

Mais le clou de la soirée ce fut bien notre V4 Jean-Nicolas métamorphosé en idôle sur une chanson de Clo Clo, devant des Claudettes bien déchaînées.

Même les jeunes (Duarte et Ghinassi) s'en donnèrent à cœur joie.



## La piste des Seigneurs 2009

**B**onjour la section. Je suis venu à la course à pied après avoir arrêté de fumer le 28 février 2003.

Très vite, pour calmer mon état de nervosité dû au manque, je me suis mis à courir et rapidement je suis passé à des grandes distances pour l'époque, 16 kilomètres étant ma distance de prédilection. Il n'était pas rare que je fasse 20 kilomètres et plus, comme le 18 mai de cette même année : 30 kilomètres sans boire une goutte d'eau.

De temps en temps circulant dans Fargues-Saint-Hilaire, j'ai vu votre groupe s'entraîner, José déjà à sa tête, briefant ses ouailles.

Je me suis dit : « Il doit exister un club de course à pied dans cette commune, il faut que je me renseigne » sans pour autant le faire.

Quelques années plus tard, en 2007, le même José se retrouve chez moi pour un dépannage informatique. Nous engageons la conversation : « Si ça vous dit, venez courir une fois avec nous ».

Donc acte ! Cela m'a plu, j'ai fait quelques entraînements avec le groupe puis ma premi-



re grande compétition en juin Foulée des alors là le foudre ! ». J'ai enchaîné préparation avec un entraînement très contraignant, le fractionné et les côtes. Dur dur à Mais quel régal grès réalisés et compétitions.

Après mon premier marathon, celui du Cap-Ferret 2008 en 3 h 32 min, attiré par l'aventure des trails « ultra » et embringué par Thierry Jorand, voilà même que, je me « pète » un trail de 65 kilomètres !



compétition 2008, la Baïnes : « coup de sur une marathon nement très j'ai découvert séances de suivre ce José ! de voir les pro- l'ambiance des

Dans le froid, la boue et en pleine nuit, ce qui ne me serait même pas venu à l'idée il y a six ans (je ne savais pas qu'il existait autant de « fous » qui aimait se faire mal. En me donnant au maximum j'ai mis 10 h 30. Comme ont dit les premiers : « Ce fut un parcours technique. » Moi, quand une dame servant les repas m'a demandé sur un ton euphorique : « Alors, comment avez vous trouvé cette course ? » Je lui ai répondu instantanément : « Trop dur, je ne reviendrai pas ! » Après une journée de réflexion, pourquoi pas en faire une autre mais diurne et pourquoi pas essayer un jour un 100 kilomètres ?

Vous voyez, à 50 ans on a encore des envies de distance et de records personnels !

A bientôt et merci à la Page Blanche de me faire connaître le piment de la compétition.

Bonnes courses à tous.

P.S.: De toute façon, avec un coach comme José BIP-BIP, impossible de ne pas faire de progrès...

**Alain Ghinassi**



... aveyronnais, cependant que Xavier signe une bonne performance, alors que Yves, Daniel et Adrienne engrangent les kilomètres.

Sur le 11 kilomètres, nouveau podium de Nadine cependant que Christel ne réédite pas sa performance de l'an passé. José s'accroche avec courage.

Partis de bonne heure, nos neuf marcheurs finissent dans la bonne humeur. Tout ce petit monde s'est retrouvé pour le pique-nique traditionnel au Pas-de-la-Mule, à Verdelsais.



PHOTO JOSÉ DUARTE

*Pour rien au monde on ne manquerait l'apéritif de printemps offert par Christine et Joël Sarasa*

### 1<sup>er</sup> mars, LALINDE 50 km - 1 PB

Bernard BOUBE... 41 km

Pauvre Bernard, il a voulu faire comme moi à Galgon : il s'est perdu ! Cette mésaventure lui est arrivée alors qu'il avait parcouru trente kilomètres. Comme il y avait une deuxième épreuve de 24 kilomètres, il a été, en compagnie d'autres coureurs, induit en erreur et s'est retrouvé sur ce circuit. Finalement il est rentré et a fait environ 41 kilomètres. Dommage car il pensait pouvoir améliorer son temps de l'an passé.

### Marche 24,150 km - 2 PB

Josyane BONNET 3 h 31 min 55 s  
Abel BONNET 3 h 35 min 58 s

La foule était au rendez-vous, l'ambiance était sympa, le temps frais mais clément. Bon ravitaillement en cours de route et à l'arrivée.

Vu sur le circuit Jean-Pierre Méril et son équipe qui ont fait des bons temps également.

### 8 mars, SAINT-MÉDARD 10 km - 1 PB - 1147 arrivants

1051. Catherine CASTETS 1 h 00 min 06 s

### 14 mars, VILLENAVE-D'ORNON 10 km - 9 PB - 183 arrivants

11. Bruno APIOU (3<sup>e</sup> V1) 37 min 08 s  
27. Christophe LAUGA 40 min 08 s  
40. Thierry MOGABURU 41 min 53 s  
65. Bernard BOUBE 44 min 42 s  
99. JLGB 48 min 06 s  
126. Christel JORAND 50 min 02 s  
128. Yves PARROT 50 min 03 s  
150. Josyane BONNET (2<sup>e</sup> V2) 54 min 36 s  
154. Jean-Nicolas SCHMITT 55 min 30 s

### 6 km - 2 PB - 85 arrivants

14. Louis LAUGA (2<sup>e</sup> cadet) 22 min 51 s  
72. Claude LHÉRISSON 35 min 10 s

### Marche 6 km - 7 PB

Maryse DARTHOUT, Stéphanie PARROT, Annie SCHMITT, Martine THEUX, Pierre DARTHOUT, Christian GARCIA, Alain THEUX.

Pour la première fois la Ronde Villenavaise était à notre programme. Dans la ville de Claude nous avons fait des merveilles : trois podiums individuels, un podium par équipe et un tirage au sort !

Bruno confirme ses bonnes dispositions en montant sur le podium, cependant que Christophe, Thierry et Bernard se classent très honorablement. Yves accompagne Christel et Josyane est à nouveau lauréate dans sa catégorie, cependant que Jean échoue au pied du podium. Louis, manque d'un rien la première place et Claude, sans entraînement, fait une excellente rentrée.

Excellent apéritif dînatoire d'après-course chez Maryse et Claude qui avaient mis les petits plats dans les grands. Rendez-vous est pris pour l'an prochain !

### 21 mars, LOUPIAC Marche 10 km - 1 PB

Christian GARCIA

### 22 mars, TOKYO Marathon - 1 PB

Yves PARROT 4 h 28 min 37 s

Le cachotier : il ne nous avait rien dit de son voyage au pays du Soleil Levant ! Seule Stéphanie était dans la confiance. Avec le décalage horaire il réalise un temps moyen, mais il en a pris plein les mirettes.

### 29 mars, BÈGLES 15 km - 10 PB - 522 arrivants

29. Bruno APIOU 58 min 35 s  
50. José DUARTE 1 h 00 min 43 s  
129. Thierry MOGABURU 1 h 05 min 45 s  
245. Nadine JOIE 1 h 11 min 27 s  
310. JLGB 1 h 14 min 56 s  
448. Stéphane HILARION 1 h 25 min 15 s  
453. Josyane BONNET 1 h 25 min 49 s  
505. Adrienne TUCCIO 1 h 34 min 14 s

### 7,5 km - 1 PB - 114 arrivants

32. Catherine CASTETS 40 min 38 s



*Le groupe à l'arrivée de la Foulée Béglaise*

PHOTO FLORENCE VICTOR

Sur un parcours renouvelé, avec une arrivée plus sympa et surtout la mise à disposition des coureurs de vestiaires avec douches, Bruno passe sous l'heure, cependant que José la dépasse tout juste, les deux réussissant une excellente performance. Thierry, toujours aussi régulier, devance une Nadine au top, pas du tout inquiétée par un JLGB à l'agonie. Bonne prestation de Stéphane Hilarion, nouveau venu à la section, précédant de peu une Josyane en pleine forme, cependant qu'Adrienne réalise un bon entraînement marathon.

Malheureusement l'équipe a enregistré deux abandons : ceux d'Abel Bonnet et Jean-Louis Poncabaré, tous deux blessés.

Sur la distance destinée aux féminines nous avons eu la surprise de retrouver Catherine qui se classe très honorablement. Nous espérons la retrouver très vite parmi nous.

La famille Ghinassi a également participé aux agapes en courant en duo avec leurs filles.

**Commentaires : JLGB**

**Un horaire ? Une date ? Une info ?**  
<http://courirpageblanche.blogspot.com>

**Des informations concernant :**  
Le lieu d'entraînement - La liste des inscrits aux courses - Nos photos - Nos commentaires  
Les annonces des adhérents - Des fiches techniques, médicales et d'alimentation - Plans d'entraînement  
Liens des sites favoris de la section Courir, etc.

Bonjour, je m'appelle **Clément**  
et je suis enfin arrivé chez ma maman et mon papa.  
Ils ont été patients, mais ils sont maintenant comblés.  
Je suis couvert de bisous du matin au soir... des bisous  
qu'ils me réservaient depuis très très longtemps

**Jeanne et Bruno Courriers**  
4, ruelle Giraud-Arnaud  
33750 ST-GERMAIN-DU-PUCH

**Bruno, triathlète ironman, vétérinaire confirmé, fut notre entraîneur. A présent, il pouponne...**