

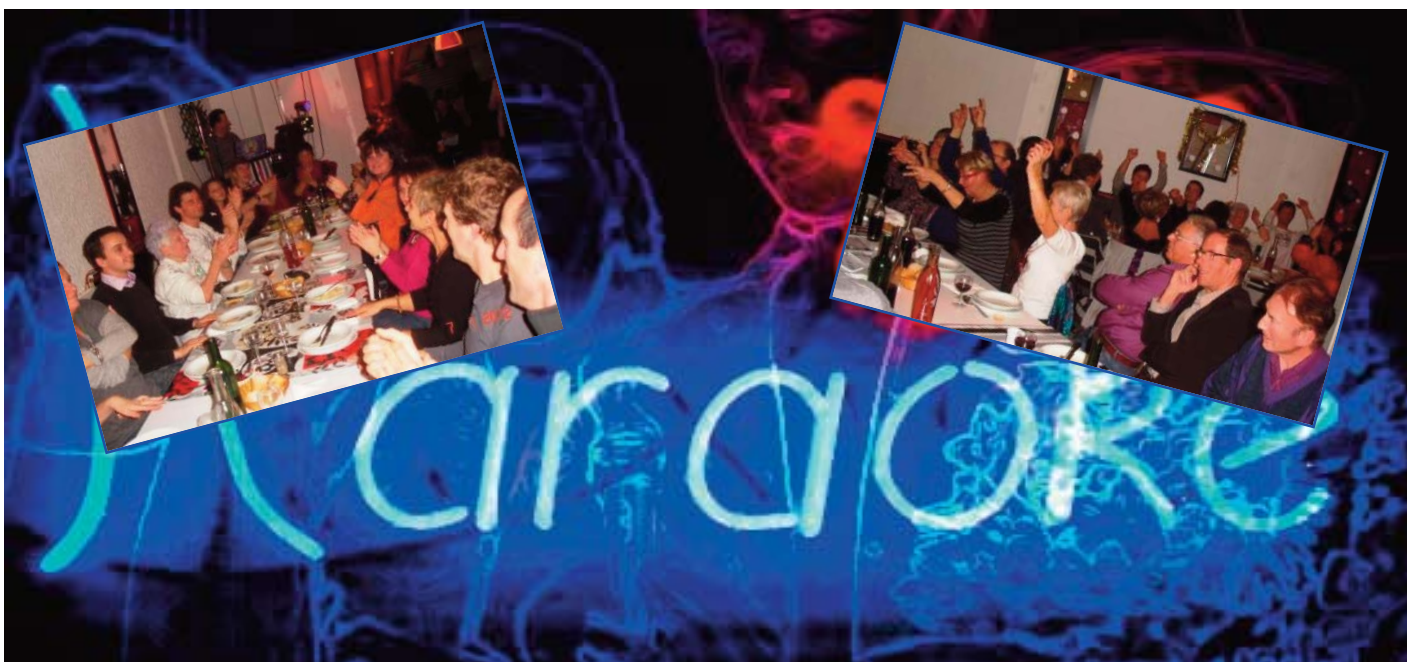
# FOULÉES LIBRES



JANVIER 2012

<http://courirpageblanche.blogs.sudouest.fr>

## Une assemblée lyrique



PHOTOS ALAIN THEUX ET AGOSTINHO DUARTE

Ce samedi 7 janvier 2012 les adhérents de la section Courir se retrouvent au restaurant Le Girafon pour assister à l'assemblée générale, la vingt-quatrième du genre.

Vingt-cinq présents pour écouter le président Agostinho José Duarte faire le bilan sportif détaillé. 48 adhérents, 20 courses sélectionnées réparties entre le 6 février et le 4 décembre, dont 11 de moins de 10 km, 12 de 10 km, 6 de 15 km, un semi-marathon, 2 marathons, 12 trails ou courses nature, le cross « Sud Ouest », 15 marches/randos, une organisation au Barp.

33 coureurs composés de 5 féminines, 2 jeunes, 9 retraités ont participé à au moins une course, 13 marcheurs à une marche, pour parcourir au total 5043 km (4178 km en 2010, le record restant le millésime 1998 avec 7366 km pour 48 adhérents coureurs).



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 (Agostinho José Duarte) qui totalise 387 km et une V1 (Nadine Joie) avec 270 km.

Le challenge performance fait ressortir la vitesse et le classement en fonction du nombre total de participants, de l'assiduité, de la catégorie et de la progression d'une course à une autre.

Les lauréats 2011 : Zahia Chaignaud (Nadine Joie encore première ne cumulant pas les deux challenges), Louis Lauga. Les premières féminines atteignent les 13 km/h, cependant que les premiers messieurs dépassent les

17 km/h. A noter que Louis Lauga, notre junior, a atteint sur des cross de 1000 m les 22 km/h !

Comme en 2010 et 2009 18 coureurs ont été classés dans le challenge performance en participant à au moins 8 courses (record en 1998 : 34 coureurs sur 48 ayant couru au moins une course).

Les marathons courus par la section : Blaye, le Médoc, Cap-Ferret, Paris, Barcelone, Florence et Londres.

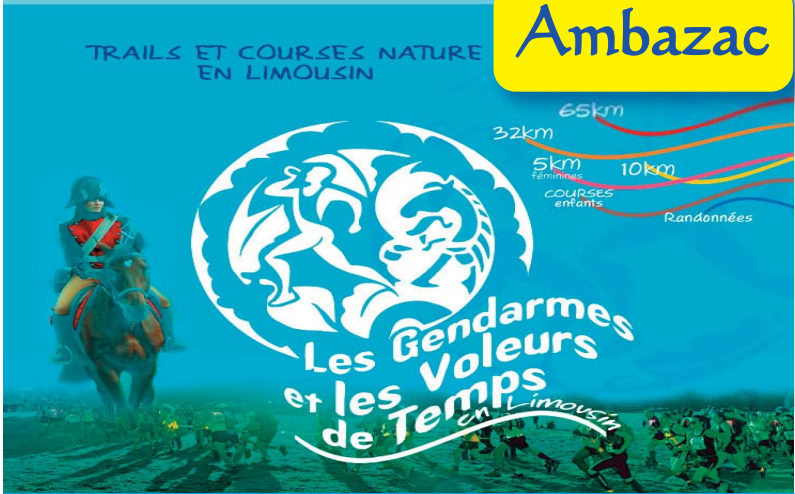
Le déplacement de groupe de l'année s'est fait à Espelette, avec une participation de 10 randonneurs sur deux distances et 7 coureurs sur 3 distances.

Avec les accompagnants ce sont 29 personnes qui se sont déplacées sur un week-end de deux jours et une nuit.



La suite en dernière page





Grand Trail du Limousin 65 km		
Départ le dimanche 27 mai 2012 à 8h00	(avec tee-shirt) Du 24 octobre 2011 au 31 janvier 2012	55 €
	(avec tee-shirt) Du 1er février au 15 avril 2012	65 €
	(avec tee-shirt) Du 16 avril au 12 mai 2012	75 €
Forfait annulation		8€

Trail les Gendarmes et les Voleurs de Temps 32 km		
Départ le dimanche 27 mai 2012 à 8h30	(avec tee-shirt) Du 24 octobre 2011 au 31 janvier 2012	32 €
	(avec tee-shirt) Du 1er février au 15 avril 2012	38 €
	(avec tee-shirt) Du 16 avril au 12 mai 2012	48 €
Forfait annulation		6€

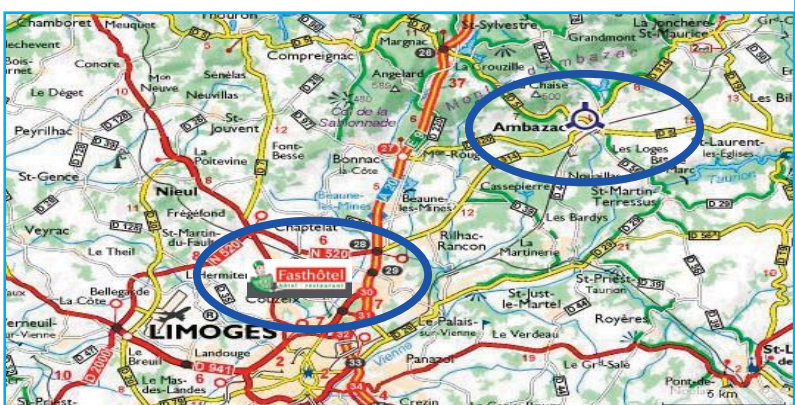
Le Trail Découverte 10 km		
Départ le dimanche 27 mai 2012 à 16h00	(avec tee-shirt) Du 24 octobre 2011 au 15 avril 2012	15 €
	(avec tee-shirt) Du 16 avril au 12 mai 2012	20 €

Les Voleuses de Temps 5 km		
Départ le samedi 26 mai 2012 à 18h00	(avec tee-shirt) Du 24 octobre 2011 au 12 mai 2012	10 €

Randonnées pédestres 10 km ou 17 km		
Départ le samedi 26 mai 2012 à 15h00	Du 24 octobre 2011 au 12 mai 2012	5 €*

Pasta Party		
Clôture des inscriptions le 12 mai 2012	Samedi 26 mai 2012 de 18h30 à 21h30	15 €

Buffet animé		
Clôture des inscriptions le 12 mai 2012	Dimanche 27 mai 2012 à 20h30	25 €



**Participation section** (par adhérent)

**Buffet animé : 5 euros**

**Hébergement : 15 euros** (la nuitée)



**Chambre (1, 2, 3 personnes) : 38 euros**

**Petit-déjeuner : 6 euros**





## LE MOT DU PRÉSIDENT



**D**eux chaussures, mille foulées, douze courses, tout à fait le programme de l'un d'entre nous, voilà 2012 !

Le lièvre et la tortue, Le berger et son troupeau, Les deux amis, l'Horoscope... de belles fables de circonstances de ce Jean d'une autre époque, poète mais sûrement aussi coureur... au moins dans l'âme !

Serait-ce ainsi que cette année se profile ? Arpenter les chemins et les routes sans pister l'aiguille qui défile ?

Pourtant, au passage de la ligne d'arrivée de la dernière course du calendrier, fébrile, je ne peux m'empêcher de sonner la cloche des 5000... C'était sans compter les aventuriers de dernière minute qui bouclèrent pour 2011 les 5057 km de notre

périple !

Pour savourer le parcours je n'irai donc pas mesurer le temps mais plutôt apprécier la satisfaction de l'expérience partagée après l'effort collectif. Ce qu'il nous reste quand la date est cochée en pensant déjà à la prochaine.

J'espère des jours plus longs, des distances étirées, des séances joyeuses pour profiter au mieux de vos présences et de vos exploits. A bientôt pour... 3, 2, 1, prenez du bon temps et respirez !

**Agostinho José**

inscriptions avant  
le 10 février

1<sup>er</sup> avril 2012  
> départ 9h

11<sup>e</sup>

MARATHON  
DE CHEVERNY

Loire-et-Cher



- ❖ Rando 11,6 km
- ❖ Marathon
- ❖ Duo marathon (23,200 + 19 km)

### Les fondus de la course

Pas facile cette course  
Et bien qu'il leur en coûte  
Ils sont toujours partants  
Et ce par tous les temps.

Il faut faire de son mieux  
Pour ne pas être en queue,  
Toujours se surpasser,  
Finir dans les premiers.

Et malgré cette averse  
Qui sur eux se déverse,  
Ils y vont tous à fond,  
Pas question d'abandon.

Enfin c'est l'arrivée !  
Et bien que soulagés,  
Ils pensent à la prochaine  
D'ici quelques semaines.

Puis les voilà ici,  
Tous enfin réunis !  
Pour le meilleur moment,  
Celui du restaurant.

C'est l'heure des confidences,  
Pour eux la récompense.  
C'est l'heure du réconfort,  
Plus question de record.

### Courir ensemble

Mais où sont donc passés  
Tous ceux de la Page Blanche ?  
Ils ont abandonné  
Sont tombés de la branche ?

Il en est qui résistent,  
Qui sont encore présents,  
Et par eux elle existe  
Mais pour combien de temps ?

Le gris n'est pas de rigueur,  
Restez tous dans la course !  
Même si votre entreprise  
N'est plus cotée en bourse.

**Geneviève**

**Commentaires  
et mise en page : JLGB**

**Coordination :  
Agostinho José DUARTE**

### BLOC-NOTES DE LA SECTION

**Contacts :** Agostinho José DUARTE, tél. 05.56.68.34.07, 05.35.31.38.38 (à partir de 21 h 30),  
aj.duarte@sudouest.com; JLGB, tél. 05.56.20.63.33, jlg52@wanadoo.fr

**Blog :** <http://courirpageblanche.blogs.sudouest.fr>

**Inscriptions aux courses :** Par le blog ou auprès de JLGB ou Agostinho

**Entraînements :**

- Les mardis et jeudis à Queyries, entre midi et 14 heures

- Les jeudis aux antennes S1 de Bordeaux-Lac ou à Carignan (avec vestiaires et douches)



Les lieux d'entraînements collectifs avec vestiaires et douches du jeudi se sont principalement déroulés sur Carignan-de-Bordeaux. Seulement deux séances aux antennes de Bordeaux-Lac, mais régulièrement les mardis et vendredis autour du siège de « Sud Ouest » au départ de La Bastide. Xavier Vansieleghem a également proposé un rendez-vous les dimanches au Burck.

#### Compte rendu financier :

Nadine dresse le bilan 2011. Le total général fait apparaître un déficit de 478,52 €. La subvention Page Blanche était de 2200 euros, les inscriptions aux courses de 2429 euros...

Toutefois, comme le solde 2010 était de 1218,73 €, la section termine l'exercice 2011 avec un solde positif de 740,21 €.

#### Calendrier des courses 2012 :

Vingt-deux dates au programme plus la sortie de Cheverny.

#### COTISATIONS 2012

Page Blanche : 2 euros.

Coureur « Sud Ouest » : 21 euros ;

Coureur « extérieur » : 31 euros ;

Marcheur « Sud Ouest » : 16 euros ;

Marcheur « extérieur » : 26 euros.

#### ASSURANCE INDIVIDUELLE

Les dommages corporels sont couverts par l'assurance obligatoire responsabilité civile (dommages causés par l'assuré).

Mais pour ce qui des dommages que le sportif se cause à lui même ou des dommages subis par des personnes non identifiables, le sportif aura intérêt à souscrire une seconde assurance qui le couvrira.

L'assurance individuelle accident :

Le principe de cette assurance facultative et individuelle repose sur une cotisation de la part de l'assuré qui pourra en cas d'accident avoir droit au paiement d'un capital ou d'un remboursement de frais médicaux.

Avant notre AG, il a été sollicité une demande de renseignements à chaque adhérent auprès de leurs assurances personnelles.

Lors de l'AG, il a été présenté deux possibilités de licence annuelle incluant une assurance spécifique adulte : UFOLEP à 25,08 € ou le PASS'Running de la FFA à 25 euros.

La section participera à hauteur de 10 euros.

38 personnes participent au repas et au karaoké qui verra la révélation de talents surprenants.

Au dessert les récompenses sont remises aux récipiendaires des challenges cependant qu'à minuit nous souhaitons les anniversaires de Danièle, Josyane, Maryse et Christophe.

Nous souhaitons la bienvenue à quatre nouveaux adhérents : Christelle et Emmanuel Tuccio, Jean-Bernard Fourthon et Mathieu Gonzalez.

