



# FOULÉES LIBRES

BULLETIN DE LA SECTION COURIR DE LA PAGE BLANCHE



## LE MOT DE COCO

Fraîchement élue secrétaire adjointe de la section, je fais donc mes débuts en vous présentant le premier bulletin 2006.

Tout d'abord un petit retour sur l'année 2005 dont le programme s'est enrichi d'une nouvelle aventure à Jarnac. Quel merveilleux souvenir d'avoir couru mon premier semi dans ma Charente natale sans oublier le plaisir de ces moments partagés avec tous les participants et accompagnants.

Si cette année est désormais clôturée, j'espère que celle qui a commencé dès le 19 février à Audenge avec dix participants sera encore plus fructueuse que 2005.

Le calendrier 2006 est lui remodelé (pour le plaisir de la rive droite et de la rive gauche) avec des courses comme Ladaux, Moulis-en-Médoc, Lugos et Avensan.

Après la Saint Valentin place aux amoureux...

...de la course à pied !

Bonne année sportive !

C. Babonnaud

## Compte-rendu de l'assemblée générale du 11 février

Notre rendez-vous annuel s'est déroulé en extemis dans un des salons privés du restaurant Fleur de Houblon à Villenave-d'Ornon. Il y avait 18 présents à la réunion et 22 assistèrent au repas.

Le calendrier des courses 2006, préalablement étudié en comité restreint, n'a pas subi de modifications.

L'état des lieux des blessés 2005 fait ressortir que « l'échange standard » de Jacky est une grande réussite puisqu'il est passé du trot au galop dès Audenge. Gérard ADAM et Yvon ont repris l'entraînement et nous promettent un retour à Langon. Claude et Bruno se réservent car des douleurs dorsales et tendinites persistantes les maintiennent, à leur grand regret, au ralenti.



PHOTOS A. THEUX

## Entraînements de groupe, rendez-vous à 13 h 30

Compte tenu de l'intérêt technique des parcours et du nombre potentiel de participants de la rive droite, il a été décidé de porter les séances sur les coteaux de l'Entre-Deux-Mers à deux jeudis par mois (les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>).

Vestiaires et sanitaires nous attendent à la salle des fêtes de Fargues-Saint-Hilaire.

Les autres jeudis, aux vestiaires de l'antenne S1 du Lac de Bordeaux avec parcours boisé et les floralies.

## Elections du bureau

Président : Jean-Louis GALAN-BARTETTE; trésorière : Nadine JOIE; secrétaire : José DUARTE; secrétaire adjointe : Corinne BABONNAUD.

## Nouvelle recrue

Nous avons constaté que notre section faisait nombre en terme de vétérans voire de retraités. Pour inverser la tendance et faire trembler les plus véloces, saluons le retour du jeune senior Nicolas THEUX, fils de Martine et Alain, qui raccroche ses crampons de foot.

## Montant des cotisations

Il a été décidé, lors de l'assemblée générale qui regroupait toutes les sections du journal, de ne plus percevoir de cotisation Page Blanche.

Les montants de l'adhésion de la section Courir restent inchangés :

- 15 euros pour les membres du groupe SUD OUEST.
- 18 euros pour les extérieurs.
- 5 euros pour les marcheurs, limité aux adhérents SUD OUEST et conjoints.

À RÉGLER AU PLUS VITE CAR LES COURSES ONT DÉJÀ DÉBUTÉ !

## STATS ET CHALLENGES 2005

Participants à au moins une course : 36 (37 en 2005, 29 en 2002, 50 en 1999)  
Distance parcourue par la section : 4096 km (3979 en 2005, 3265 en 2003, 7366 en 1999)

### PARTICIPATION

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 <sup>er</sup> Nadine JOIE   | 1 <sup>er</sup> Yves PARROT     |
| 2 <sup>e</sup> Josiane BONNET | 2 <sup>e</sup> Thierry MOGABURU |
| 3 <sup>e</sup> Josiane SOUC   | 3 <sup>e</sup> José DUARTE      |

### PERFORMANCE

- |                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1 <sup>er</sup> Nadine JOIE   | 1 <sup>er</sup> José DUARTE         |
| 2 <sup>e</sup> Josiane SOUC   | 2 <sup>e</sup> Thierry MOGABURU     |
| 3 <sup>e</sup> Josiane BONNET | 3 <sup>e</sup> Jean-Louis PONCABARÉ |

Résultats complets au centre du bulletin

Les premiers de chaque challenge, voire même les deuxièmes féminines puisque Nadine est honorablement nommée sur les deux tableaux, se sont vus remettre un chèque-cadeau de 15 euros. Ces bons d'achat traditionnellement offerts par la section sont valables dans n'importe quelle enseigne du Centre Commercial Rives d'Arcin.



Les lauréats

PHOTOS A. THEUX ET JLGB

## EKIDEN DE BORDEAUX 2005



Nos trois équipes juste avant le départ de la course à relais

Comme indiqué dans le calendrier, la participation de la section est renouvelée pour l'édition 2006. Records à battre : 4h00m18s pour les féminines, 3h44m49s et 2h57m14s pour les équipes masculines et pourquoi pas quatre équipes en 2006 ?

## Inscriptions aux courses de la section

Sauf courses exceptionnelles, contacter le bureau au plus tard le MARDI précédant le week-end de la course.

## Contacts

JLGB dom. : 05 56 20 63 33 / SO : 05 56 00 34 25 / jlgb52@wanadoo.fr  
José DUARTE dom. : 05 56 68 34 07 / SO : 05 56 00 32 27 / aj.duarte@sudouest.com  
Corinne BABONNAUD dom. : 05 56 23 72 74 / SO : 05 56 00 34 25 / oalisa@wanadoo.fr

## Inscriptions par mail

Afin d'éviter les cas de non-lecture pour cause de mail saturé, ordinateur HS, congés, absence, etc., adressez systématiquement votre message à JLGB ET José, un message de confirmation doit vous parvenir pour valider votre inscription, le cas contraire téléphonez !

En cas de force majeure, le désistement à une course doit être signalé au bureau avant le jour de la course, le cas contraire le remboursement de l'inscription pourra être réclamé.



## CERTIFICAT MÉDICAL

Indépendamment de l'inscription vous devez présenter obligatoirement à chaque prise de dossard : un certificat médical de moins d'un an ou une licence sportive valide.

## Prochaines courses

Samedi 25 mars OMET : 10 km à 16 h 00  
Dimanche 26 mars BORDEAUX : 10 km à 9 h 30  
BORDEAUX : 21,1 km à 10 h 00

## VU LE SUCCÈS SPORTIF ET FESTIF DU WEEK-END À COGNAC LA SORTIE A ÉTÉ RECONDUITE

\* JARNAC \*

### AU PROGRAMME

\* 10 km - 21,1 km - 42,195 km \*

MARCHE GASTRONOMIQUE LE DIMANCHE MATIN

L'hébergement aura lieu en chambres de 4 à 7 personnes à la Maison Familiale Rurale de Jarnac.

Les nuitées sont réservées pour les vendredi 3 et samedi 4 novembre.

Tarif couchage + petit-déjeuner : 14 euros/jour/personne.

Le plein tarif sera appliqué aux accompagnants, une participation sera demandée aux adhérents.

## RÉPONSE IMPÉRATIVE AVANT LE 15 MARS

APRÈS CETTE DATE AUCUNE RÉSERVATION NE SERA PRISE EN COMPTE PAR LA SECTION. S'INSCRIRE AUPRÈS DE JLGB

**Sortie MONTAGNE**

Accessible à tous !

Une destination à vous en mettre plein les yeux et les poumons est à l'étude !

WEEK-END DU 9 ET 10 SEPTEMBRE

**INSCRIPTIONS AVANT FIN MARS**

### BABY CHALLENGE

20/09/2005, Rachel, fille de Aurélie CARRILLO.  
12/11/2005, Enzo, fils de Julie GALAN-BARTETTE.  
22/08/2005, Julia, fille de Fabrice BONNET.  
Félicitations aux parents et grands-parents.