

FOULÉES LIBRES



FIN 2013

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

Téléthon
Bouliac 2013



OÙ SONT LES PÈRES NOËL?



Photo Courir

La joyeuse bande de la section Courir à Bazas

27 octobre - ST-J.-DE-LUZ

21,100 km - 4 PB - 1999 arrivants

| | |
|-----------------------|-----------------|
| 195. Christophe LAUGA | 1 h 33 min 56 s |
| 300. Agostinho DUARTE | 1 h 38 min 01 s |
| 1488. Florence VICTOR | 2 h 06 min 18 s |
| 1926. Martine LAUGA | 2 h 28 min 55 s |

Sortie de groupe avortée au Pays Basque faute de participants. Seulement quatre représentants sur cette belle épreuve remportée haut la main par Christophe.

27 octobre - LA BRÈDE

Randonnée 12 km - 4 PB

Marie FLAMBARD, Abel BONNET, José CARRILLO, Christian THIBAUT.

7 km - 3 PB - 278 arrivants

| | |
|---|-------------|
| 65. Thierry LHERISSON | 30 min 00 s |
| 138. Jacky SOUC (3 ^e V4) | 35 min 57 s |
| 165. Josyane BONNET (2 ^e V3) | 37 min 56 s |

17 km - 2 PB - 550 arrivants

| | |
|----------------------|-----------------|
| 148. Emmanuel TUCCIO | 1 h 21 min 55 s |
| 291. Nadine JOIE | 1 h 28 min 41 s |

Peu de représentants à la Croisière des Bons Vins où Marie, chez les marcheurs, n'a jamais vu le groupe parti en retard.

Bonne reprise de Thierry, cependant que Jacky et Josyane se distinguent.

Sur la grande distance Nadine et Emmanuel réalisent de bons chronos.

3 novembre - PORTO

Marathon - 4 PB - 2755 arrivants

| | |
|---------------------------|-----------------|
| 1607. Xavier VANSIELEGHEM | 3 h 58 min 54 s |
| 1614. Zahia CHAIGNAUD | 3 h 59 min 06 s |
| 2360. Daniel PIRES | 4 h 33 min 49 s |
| 2716. Adrienne TUCCIO | 5 h 29 min 54 s |

Et un de plus ! Daniel a intégré le cercle des marathonniens, qui plus est dans sa patrie. Merci à Adrienne, Zahia et Xavier qui l'ont accompagné dans son périple.

A lire plus loin son interview.

11 novembre - BORDEAUX

5 km - 2 PB - 245 arrivants

| | |
|---|-------------|
| 8. Louis LAUGA (1 ^{er} espoir) | 18 min 43 s |
| 127. Justine LAUGA | 32 min 49 s |

10 km - 1 PB - 1919 arrivants

| | |
|----------------------|-------------|
| 81. Christophe LAUGA | 38 min 57 s |
|----------------------|-------------|

17 novembre - BOULOGNE

Semi-marathon - 1 PB

| | |
|-----------------------|-----------------|
| 3962. Benoît DAUTEUIL | 1 h 51 min 48 s |
|-----------------------|-----------------|

Premiers pas de Benoît sur semi : ça donne envie de recommencer !

17 novembre - MONTUSSAN

20 km - 1 PB - 58 arrivants

| | |
|---------------------|-----------------|
| 30. Sylvain STÉPHAN | 1 h 30 min 44 s |
|---------------------|-----------------|

La suite en dernière page

Les marathonien(ne)s Florence et Daniel à la question



A Daniel :

Questions de Benoît :

1. A quel moment t'es-tu dit que tu en étais capable ?

Au départ du marathon, j'étais encore dans le flou. Je partais dans l'inconnu avec l'espoir de ne pas flancher trop tôt... J'ai pris réellement conscience que je pouvais finir vers le trentième kilomètre. Le fait de courir après trois heures d'effort, je me suis dit dans ma tête « Ça peut le faire, ça va le faire ! ».

2. Quel est ton meilleur souvenir sur cette course ?

Incontestablement le franchissement de la ligne d'arrivée !

3. Ton pire souvenir ?

Aucun ! Que du bonheur de courir dans une ville nouvelle pour moi ! Malgré les douleurs musculaires, j'en ai pris plein la vue et j'en profitais pour admirer les paysages autour de moi.

Questions de Martine :

4. La météo t'a-t-elle perturbé ? Je suppose que tu avais une valise conséquente avec les tenues adéquates !

Pas trop ! Le temps idéal pour un premier marathon, 17°/18° au moment le plus fort de la course. Même un poil trop chaud pour moi. Même si ma valise était lourde (les copains confirmeront), je n'avais pas prévu différentes tenues pour le jour J. Je me suis pas mal reposé sur les prévisions météorologiques.

5. As-tu bien dormi la veille de la course ?

Pas trop mal, même si à 5 heures j'étais réveillé. Mais c'est habituel chez moi...

6. Quels sont tes objectifs pour l'avenir ?

Recommencer et pourquoi pas finir en 4 h 15 à Barcelone !

A Florence :

Questions de Benoît :

1. Quel a été le déclic pour franchir le pas du marathon ?

Comme ça naturellement au fil des courses, au fil du temps, en y pensant, en regardant les autres, en y rêvant beaucoup.

Me sentant bien sur des semis, prenant beaucoup de plaisir à pratiquer la course à pied,

j'ai alors décidé de faire un marathon en 2013 ! Il fallait que j'en fasse un... très envie, avec tout ce qu'implique la réalisation d'une telle épreuve.

J'ai eu le temps de me préparer physiquement et d'avoir le mental pour le jour J.

2. A quel moment t'es-tu dit que tu en étais capable ?

Comment savoir ? Quand j'ai décidé de le faire, on se pose forcément des questions, n'en ayant jamais fait, et comme je cours beaucoup à l'instinct (et sans chrono), que j'aime bien me laisser guider par les émotions, mais

ayant résisté sur certaines courses difficiles, alors me suis dit que c'était le moment de me tester ! J'ai douté... sans douter... Et j'ai appris aussi à connaître mes forces et mes faiblesses. En fait, il faut le déclic, l'envie, la volonté, et se lancer.

3. Pourquoi avoir choisi cette destination pour ton premier marathon ?

Parce que La Rochelle, c'est plat, que l'endroit me plaît, je n'ai pas hésité une seconde, et parce qu'elle était au calendrier de la section.

4. Quel est ton meilleur souvenir sur cette course ?

Le parcours très roulant, l'ambiance, les encouragements, le paysage, l'organisation, l'arrivée, le coach Agostinho qui me suit... m'encourage.

5. Ton pire souvenir ?

Ma glissade la veille au soir... en me tordant encore la cheville... et finir la soirée avec une poche de glaçons ! Deuxième épisode car le premier c'était un mois avant, entorse avec quinze jours d'arrêt : la poisse ! Sinon aucun !

Questions de Martine :

6. Parle-nous de ta préparation, du rythme.

Un marathon, ça se prépare, surtout le premier. Donc j'en ai d'abord parlé au coach pour faire un marathon en 2013 et m'entraîner. Il a accepté, m'a fait confiance et encouragée en ce sens, et lui savait ce que j'étais capable de faire ou pas. Un entraînement trois fois par semaine dès que possible : du plat, des côtes, des chemins, de la route, courte et longue distance.

Avec le recul, je pense que la réelle difficulté réside dans la préparation de cette course qui nécessite du temps, de l'endurance, de bien préparer son corps et son mental et à être plus résistant.

7. Lors de tes activités quotidiennes, à quoi as-tu dû renoncer pour maintenir le rythme ?

A rien de particulier. J'ai continué à vivre exactement de la même façon, à la même allure, en ne changeant rien à mes habitudes alimentaire, ni au rythme de travail et autre au quotidien.

Sauf quand entraînement le soir, après le boulot, pas évident quand la fatigue est là, et de courir parfois à la lampe frontale.

Enfin, si... j'y pense : pas d'apéro la veille de la course ! Et j'ai dû manger des pâtes !

8. La météo t'a-t-elle perturbée ? Je suppose que tu avais une valise conséquente avec les tenues adéquates !

La météo était parfaite, sauf le matin, au départ, froid, du vent glacial, sinon, après avec le soleil, c'était très bien. Je ne voulais surtout pas de pluie. Forcément, vous me connaissez, concernant mes valises... Mais il faut tout prévoir, froid, pluie, neige, soleil !

9. As-tu bien dormi la veille de la course ?

Déjà que je dors peu... Réveillée plusieurs fois durant la nuit, j'avais peur d'être fatiguée au réveil, mais même pas, l'adrénaline était sûrement déjà là.

10. Sur la ligne de départ, quelles ont été tes pensées ?

Pensées pour mes filles, mes proches, des personnes qui m'ont toujours encouragée (ils/elles se reconnaîtront) et j'en profite encore pour les remercier. Puis c'est un peu le flou, le vide, l'attente parmi les autres coureurs, de la peur, des doutes, et surtout l'envie d'être à l'arrivée. Donc je me motive !

Et surtout ne pas partir trop vite ! Ma hantise...

11. Le fait d'avoir un suiveur à vélo t'a-t-il aidé ?

Ah oui, surtout pour mon premier, mon « suiveur-meneur d'allure » m'a encouragée et je savais qu'il était là si soucieux aussi, et pour le mental, c'est important.

12. Qu'as-tu ressenti à l'arrivée ?

Un mélange de joie, de bonheur, de plaisir, mais aussi de la nostalgie. Je me suis même demandé si je ne rêvais pas.

13. Quels sont tes objectifs pour l'avenir ?

Un autre marathon forcément, j'ai tellement bien vécu celui là. Veux savoir ce que je vais ressentir au deuxième. C'est une aventure humaine intense que j'ai envie de revivre. Et bien sûr continuer de courir encore et toujours au sein du groupe.

Merci à mon coach Agostinho d'avoir été présent dès le départ de cette aventure.

Et aux questions de mes futurs... concurrents !





Difficile d'exprimer ce que j'ai pu ressentir pour mon premier marathon. Tant les sentiments sont divers et variés. Une chose est sûre, je tenais absolument (s'il y en avait une), le faire au Portugal.

Mais j'étais loin d'imaginer que les membres de la dream team du siège me prendraient aux mots. Dans ces conditions, il m'était compliqué de trouver une excuse pour faire marche arrière. Une piscine à creuser, une maison à rénover, un toit à changer... Non, non, ils m'ont eu.

Ok, on y va les copains ! Mais cool, la préparation... Le but finir et prendre du plaisir. Donc, c'est parti pour une préparation soft de huit semaines sans fractionné et sans restrictions alimentaires. Le fait d'être resté fidèle à ma conception du sport, je n'ai jamais vraiment ressenti la « pression » (sauf celle sur mon canapé devant un match de foot) du challenge qui m'attendait. Ni pendant nos sorties quotidiennes, ni à l'aéroport, ni pendant nos longues balades dans les rues de Porto, sinon j'aurais pris le bus

touristique pour préserver mes mollets. (Cf blog Adri « Porto, c'est pas plat ».)

Dimanche 3 novembre à 8 h 45 : on ne plaisante plus ! Du monde devant, du monde derrière, je ne peux plus faire marche arrière. Comment faire, moi qui n'ai couru que des semis ? Suivre les conseils d'Adrienne : « Profite du paysage et ne te préoccupe pas du chrono. » 9 heures : c'est parti pour quatre heures trente de souffrances, de douleurs musculaires...

Première partie sans grande difficulté (2 h 04 au semi) où tu arpentes les belles bâtisses bourgeoises de l'Avenida Boavista, le front de mer à Fos do Douro.

Du 23° au 30°, petite virée de l'autre côté du Douro à Vila Nova de Gaia et ses célèbres caves de Porto. Je croise Xav. et Zahia qui continuent leur promenade de santé. Dans la phase retour, à mon tour de saluer Adrienne qui est 3 kilomètres derrière. 30° en 3 heures, là tu commences à te dire que c'est possible ! Même si quelques mètres plus tard, tu sens que ton corps a de plus en plus de mal. Les adducteurs font du mal, les mollets tirail-

lent. Tant pis, on va alterner course et marche.

Mais quel pied ! Malgré une fin de parcours difficile (12 kilomètres en 1 h 30), je n'ai jamais eu l'envie d'abandonner. S'il faut finir à genoux comme les pèlerins de Fatima, je le ferai. Je comprends mieux cette sensation de bien-être décrite par les marathonien(ne)s. Ce sentiment de dépassement de soi, pour atteindre le graal suprême, cette arche qui se trouve à plus de 42 kilomètres de l'arrivée... et qui joue avec tes nerfs, car bien sûr, il faut encore prendre ce virage à gauche. Pfff, moi le partisan du moindre effort. Toujours prêt à gratter cinq minutes d'entraînement... Mais quel bonheur de franchir cette ligne avec Zahia et Xav. qui sont venus te chercher et cette envie de pleurer quand tu passes sous la ligne d'arrivée. Et l'apothéose, une heure plus tard quand la dream team est recomposée pour un nouveau passage de la ligne d'arrivée.

Merci Adrienne, Zahia et Xavier d'avoir partagé un moment qui restera à jamais gravé en moi. Rendez-vous est pris à Barcelone 2014 !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE COURIR REMBET CEMEBTE CONBIB

Le programme

- 18 h 00 :** Mot du président
- Rapport financier, bilan 2013**
- Election du nouveau bureau**
- Calendrier des courses 2014**
- Cotisations 2014**
- Remise des prix aux lauréats des challenges**

- 19 h 30 :** Apéritif
- 20 h 00 :** Repas soirée musicale



Bisque de Homard
Salade landaise
Médaille de foie gras

Magret de canard
Pavé de cabillaud
Souris d'agneau braisée 4 épices

Tarte tatin avec boule de glace vanille
Fondant au chocolat
Gros macaron tout chocolat

Prix du dîner musical par adhérent
30 euros

Avec surprise givrée...

L'ICE ROOM

Hangar 19
7, quai de Bacalan
Bordeaux, tél. 05.57.00.10.15

23 novembre - GUJAN

Marche, 7,4 km - 10 PB

Abel BONNET, Maryse et Pierre DARTHOUT, Annie SCHMITT, Josyane et Jacky SOUC, Martine et Alain THEUX, Geneviève THIBAUT, JLGB.

Cross 8 km - 7 PB - 193 arrivants

35. Fernando YVORRA
48. Xavier VANSIELEGHEM
73. Zahia CHAIGNAUD
96. Daniel PIRES
116. Nadine JOIE
178. Jean SCHMITT
184. Christian THIBAUT

Pour la quarantième édition du cross coorganisée par le journal, la participation de notre section a été à la hauteur. Tout comme la réception à la tente Sud Ouest où nous fûmes reçus comme des rois.

23 novembre - BEAUJOLAIS

Marathon - 1 PB - 1672 arrivants

1623. Adrienne TUCCIO 5 h 54 min 41 s

Insatiable la reinette !

24 novembre - LA ROCHELLE

Marathon - 2 PB

2404. Sylvain STÉPHAN 3 h 48 min 47 s
4028. Florence VICTOR 4 h 19 min 16 s

Deux représentants seulement au départ : le président, blessé, a accompagné à vélo Florence pour son premier marathon. Du coup, elle n'a jamais vu le fameux mur du trentième kilomètre ! Il a même fallu que Agostinho la freine...

7 décembre - BOULIAC

Randonnée 8 km - 8 PB

Josyane et Abel BONNET, Benoît DAUTEUIL, Marie FLAMBARD, JLGB, Claude LHERISSON, Geneviève et Christian THIBAUT.

8 km - 4 PB - 350 arrivants

4. Louis LAUGA (1^{er} espoir) 43 min 39 s
26. Christophe LAUGA 49 min 18 s
121. Agostinho DUARTE 1 h 00 min 00 s
210. Florence VICTOR 1 h 08 min 24 s

18 km - 2 PB - 375 arrivants

182. Emmanuel TUCCIO 1 h 51 min 30 s
314. Bernard BOUBE 2 h 06 min 51 s

Bonne participation au Téléthon.

Le parcours exigeant a été fait sous un beau soleil. Chez les marcheurs Josyane et Claude ont caracolé en tête, mais Marie, accompagnée pour l'occasion par Benoît, sera une adversaire redoutable.

Sur le trail court, Louis réalise encore une excellente performance, tout comme son papa. Agostinho, mal remis de sa blessure, reste en dedans, cependant que Florence était venue en décrassage.

Bravo à Manu et Bernard, les courageux !

8 décembre - BISCARROSSE

32 km - 1 PB - 107 arrivants

100. Nadine JOIE (1^{re} V2) 3 h 43 min 53 s

Encore un beau podium pour Nadine.



PHOTO CHRISTIAN THIBAUT

Bernard et Manu déjà partis sur le 16 kilomètres, Christophe, Agostinho, Florence et Louis portaient nos couleurs sur le 8 kilomètres trail du Téléthon de Bouliac

LES NOUVEAUX



PHOTO CHRISTIAN THIBAUT

Marie Flambard et Benoît Dauteuil sont les derniers arrivés dans notre section. Nous leur souhaitons une longue carrière en marche et course à pied

15 décembre - BAZAS



Marche 6 km - 7 PB

Abel BONNET, Sophie DUARTE, Jocelyne FAVRET, Margaux GHINASSI, Claude LHERISSON, Martine et Alain THEUX, Nicole et Alain Peyroux.

6 km - 3 PB - 98 arrivants

72. Josyane BONNET (1^{re} V3) 35 min 30 s
Florence VICTOR (3^e V2)
Agostinho DUARTE

Moins de monde que l'an passé, mais toujours les déguisements : nos représentantes ont même brillé sur le podium ! Le groupe s'est ensuite retrouvé au Maquignon pour un repas apprécié.

**Commentaires
et mise en page : JLGB
Coordination : Agostinho
Participants : Martine,
Florence, Benoît, Daniel**

Le créateur du maillot honoré



PHOTO FLORENCE VICTOR

C'est à l'issue de la réunion du calendrier 2014 que nous avons pu rencontrer Nicolas Montis, de la composition publicitaire, afin de le remercier officiellement pour son travail de création du graphisme de nos nouvelles tenues Courir. En suivant nos exigences, il a en effet su mettre en valeur notre discipline avec les quatre couleurs fondamentales de l'imprimerie. Regrettons, pendant cette période sociale délicate pour Sud Ouest, le manque de disponibilité de notre directeur M. Venries qui a validé la participation pour moitié au financement, le solde étant subventionné par la Page Blanche.