

FOULÉES LIBRES

la
âge
blanche
COURIR

SUD
OUEST
www.sudouest.com

JUIN 2010

A Azay le rideau est tombé



Un melting-pot d'Azay-le-Rideau

PHOTOS FLORENCE VICTOR, PIERRE DARTHOUT, AGOSTINO JOSÉ DUARTE

17 avril, CAMARSAC Marche - 12 km - 1 PB

Thomas DUARTE, Stéphanie PARROT, Florence VICTOR et ses deux filles.

12 km - 6 PB - 279 arrivants

58. Thierry LHÉRISSON	1 h 02 min 50 s
81. Xavier VANSIELEGHEM	1 h 05 min 54 s
107. Christel JORAND	1 h 09 min 17 s
125. JLGB	1 h 12 min 39 s
239. Jean SCHMITT	1 h 28 min 30 s
244. Gérard POLONI	1 h 29 min 16 s

22 km - 2 PB - 315 arrivants

32. José DUARTE	1 h 47 min 00 s
67. Alain GHINASSI	1 h 58 min 28 s
160. Thierry JORAND	2 h 13 min 59 s

Le Trail du Prince Noir s'est déroulé cette

année par grand beau temps. Stéphanie a représenté les marcheurs, aidée par Flo et Thomas.

Concernant le Trail des Ecuyers, Thierry Lhérisson survole un petit peloton représenté par Xavier et une Christel qui assoit durablement sa domination sur votre serviteur. Jean-Nicolas se joue du revenant Gérard.

Dans le Trail des Chevaliers c'est bien entendu José qui remporte la palme devant un Alain en bonne forme.

18 avril, LE HAILLAN 10 km - 3 PB - 785 arrivants

506. Daniel PIRES	52 min 41 s
600. Catherine CASTETS	56 min 50 s
689. Adrienne TUCCIO	1 h 01 min 03 s

Daniel fait le cakou chez lui devant Cathy et Adri.

25 avril, AZAY-LE-RIDEAU Marche - 6 PB

Maryse et Pierre DARTHOUT, José CARRILLO, Christine et Joël SARASA, Stéphanie PARROT, Florence VICTOR.

11 km - 3 PB - 428 arrivants

206. JLGB	57 min 51 s
291. Josyane BONNET (1 ^{re} V3)	1 h 03 min 57 s
364. Abel BONNET	1 h 09 min 02 s

Marathon - 3 PB - 417 arrivants

23. José DUARTE	2 h 59 min 59 s
99. Sergio SOARES	3 h 25 min 53 s
120. Alain GHINASSI	3 h 28 min 50 s
140. Yvon GABRIEL	3 h 32 min 05 s

Suite en dernière page



Moins de 3 heures... 20 ans plus tard !

1 : ca y est, j'y suis, t'es parti, tiens bon...
 2 : 3 min 50 s t'es un peu trop rapide mon garçon !
 3 : 4 min 05 s de moyenne, l'allure me va tout à fait. Pourtant il faut que je ralentisse !
 4 : qu'est-ce que c'est facile !
 5 : je me retrouve « meneur » d'un groupe de trois. Bizarre...
 6 : y'en a un qui s'échappe... A tout à l'heure ?
 7 : ma montre sonne un peu après les panneaux signalant les kilomètres, c'est bon signe.
 8 : un autre qui nous double facile, que penser si tôt ?
 9 : je commence à transpirer, pourtant pas de soleil...
 10 : 41 min 49 s, suis dans les temps pour finir en 2 h 55 min. Ce serait pas mal finalement.
 11 : mes cuisses se font sentir, déjà ?
 12 : Alain avait raison, le panorama n'est pas super, il arrive le château ?
 13 : il paraît que la « Belle » est ravissante cette année, j'y pense !
 14 : premier tiers en 58 min 23 s ! J'ai toujours de l'avance, je respire bien, je vais y arriver !
 15 : mais je sens que je force, ce n'est plus de la balade, la « course » commence...
 16 : encore mes douleurs aux cuisses et pas encore fait la moitié. Je doute.
 17 : et si je ne pouvais pas la franchir cette barrière des 3 heures à peine frôlée en 1991 ?
 18 : pourtant ils s'y attendent, ils me font confiance...
 19 : mais oui, mais oui, je pense déjà à mon texte pour le bulletin...
 20 : ça y est, passage au château, je l'ai vue, embrassée, 2 bises d'oxygène de cette « Belle au Bois Dormant » avec sa jolie robe, attention à ne pas t'enflammer !
 21 : ah, le semi, la moitié, bon repère, toujours de l'avance, génial... mais moins...

22 : je rejoins un marathonien « hollandais », maillot couleur Gouda...
 23 : je pense aux remerciements, à la section, à la famille, aux amis...
 24 : mes cuisses s'échauffent, picotent, à cause ou grâce à mes sorties vélo ? Pourtant je me sens capable !
 25 : ça m'inquiète, si je ralentis c'est foutu pour le record, si j'accélère je me crame !
 26 : maintenant ma montre sonne avant les panneaux, je rajoute 2 secondes, je fais sonner mon compte à rebours toutes les 4 min 12 s, j'ai encore de la marge (4 min 16 s pour faire moins de 3 heures).
 27 : ah, bientôt le mur du 30^e. M'en fous, je reste régulier.
 28 : ce 30^e c'est un panneau comme un autre, on verra plus tard.



29 : le « Hollandais » se réveille et me demande ma catégorie, je lui dis « senior ».
 30 : qu'est-ce qu'il en a à foutre ? On n'est pas dans les trois premiers !
 31 : je reviens à la réalité et rétablis la vérité, non V1... Sans un mot, il fonce...
 32 : le vent se lève, de face ! C'est pas le bon moment ! Pas grave, souviens-toi à Listrac, même blessé, tu as su lutter. Vas-y continue sur ta lancée...
 33 : je rejoins un grand gaillard que je voyais « se rapprocher » petit à petit, depuis un moment...
 34 : je l'encourage à me suivre, qui aidera qui ? A son allure je vois qu'il va craquer et je ne peux pas l'attendre... Trop risqué !
 35 : en plus j'ai mon « second souffle », je recommence à y croire plus fort.



36 : je lève les yeux au ciel, la respiration s'accélère, mon cœur bat fort, quelques larmes s'échappent, ma grand-mère me traiterait de « maluco, doïdo », grand fou que je suis !
 37 : deux gars me rejoignent, c'est l'alerte, c'est moi qui ralentis, je calcule plus précisément, l'avance diminue... Je me force à les suivre.



38 : allez, encore 4 km, non, plus que 4, t'as fait le plus dur.
 39 : ces lignes droites à la fin c'est bon pour se régler, je m'accroche, je suis la cadence.
 40 : ça va être juste, j'ai déjà sauté deux ravitos, toujours pas de soleil, je décide de ne plus m'arrêter.
 41 : j'aurai peut-être plus jamais une autre chance, pour aujourd'hui tous les signes étaient avec moi, je fonce.
 42 : elle est où cette arrivée ? Et si c'était pas exactement là où je pense ? Je réalise tardivement l'importance des calculs sur ces derniers 195 mètres.
 42,195 : ça y est, j'y suis, je vois le chrono officiel défiler avec un 2 en premier chiffre, le haut-parleur m'annonce comme le dernier concurrent en moins de 3 heures,

c'est bon t'es arrivé, mais... ? Suis à la fois confiant et dans le doute mais une chose est sûre, c'est fini !
 ... A ma montre 3 h 00 min 02 s ! Où se trouvait la ligne ? Ai-je arrêté mon chrono trop tard ? Le coup de pétard du départ était-il synchro avec le chrono officiel ? Je me dirige vers les massages réparateurs, la jeune kiné mulâtre semble m'être réservée.
 Un regard suffit, bingo elle m'est destinée ! Bien sympathique. Pendant qu'elle me soulage, me conseille, j'entends une voix (bien réelle) qui me dit : « Tu sais combien t'as fait ? »
 Le refrain raisonne dans ma tête depuis des semaines.
 « Moins de 3 heures ! » s'échappe de mes tripes, et on m'annonce 2 h 59 min 59 s ! Et avec ça il paraît que je ne suis pas le pro de la ponctualité ?
 Oui, j'ai puisé mes efforts chez tous ceux qui ont cru en moi, qui m'ont accompagné de près ou de loin, me l'avaient prédit voilà maintenant vingt ans après mon record de 3 h 00 min et 04 s au Médoc !
 Même quand je n'entendais que mes pas, je ne me suis jamais senti seul...
 J'y suis arrivé et suis heureux pour nous tous !
 MERCI

PHOTOS PIERRE DARTHOUT



Quand Xavier m'a parlé de la Page Blanche pour Fernando, il a bien essayé de « m'enrôler » aussi mais courir ne m'intéresse pas. J'avais bien accompagné Fernando sur quelques entraînements quand il a commencé mais c'était un vrai supplice ! Et puis je suis déjà investie dans une autre activité sportive.

Xavier m'a parlé du groupe de marcheurs, la plupart sont des anciens coureurs ou des accompagnants de coureurs, donc liés à la course à pied comme moi. Comme j'accompagnais systématiquement Fernando sur ses courses je me suis dit pourquoi pas. Le groupe est très sympa, et c'est agréable d'aller prendre l'air à l'aube le dimanche matin au lieu de faire la grasse matinée ! Ça fait du bien. J'avoue qu'au réveil je ne pense pas toujours comme ça (pas trop une lève tôt) mais une fois dans mes baskets au grand air (sous la pluie, dans la boue, au soleil...) je me sens mieux. Ça nous permet aussi avec Fernando de partager une activité ensemble.

Marie-Laure



En 2007, j'ai accompagné un ami d'enfance espagnol au Marathon de Paris. Jusque là, j'avais toujours été quelqu'un de sportif mais je n'avais jamais pensé me mettre à courir. C'était le premier marathon auquel j'assistais, et j'ai été impressionné par le nombre de coureurs, l'ambiance, les déguisements et la foule qui était là pour les soutenir.

Lors de vacances en Espagne, par la suite, j'ai fait ma première course de 9 km avec cet ami (dont le résultat reste secret...). Sur ses conseils je suis alors allé dans une boutique spécialisée acheter mes premières chaussures. J'avoue qu'au début je n'ai pas été très régulier dans mes entraînements. Je m'y suis réellement mis en novembre 2008 pour ma première participation au Cross Sud Ouest où j'avais choisi le 16 km (1h16). Après j'ai enchaîné quelques courses (Le Burk, Le Teich, Bassens, Ambarès, Cussac Fort Médoc, Bouliac...). Marie-Laure (Sud Ouest service Publicité), ma plus fidèle supportrice et reporter de mes « performances », a croisé Xavier sur plusieurs courses. En tant que bon recruteur, il lui a parlé de la Page Blanche. Finalement je me suis décidé à rejoindre le groupe, avec Marie-Laure qui fait parti des marcheurs, en septembre 2009.

Le fait d'être membre d'une équipe de coureurs, d'avoir un calendrier pré-établi de courses, est vraiment motivant. Il y a une très bonne ambiance dans le groupe, chacun se donne des conseils, ça crée aussi un « esprit de compétition » très fairplay qui aide à se dépasser. Le calendrier fixe des buts à atteindre et on se prépare en conséquence. J'ai fait mon premier semi-marathon en fin d'année dernière, je ne sais pas si je l'aurais fait si vite si je n'avais pas été dans le groupe. Prochain objectif : le marathon de La Rochelle en novembre. On verra bien...

Fernando



Traverser la campagne
en bonne compagnie,
Lorsque le temps s'y prête
et que tiennent bon nos quilles,
Ecouter la nature
qui par moment nous crie :
« Arrêtez-vous un peu,
regardez-moi les filles »,
Ce que nous avons fait
et bien nous en a pris,
Pas de record à battre,
pas de temps défini,
Voilà une balade
qui pleinement nous ravit !



**Geneviève
Thibault**

Nous étions de l'épopée de 2001 de cette belle course et c'est avec un grand plaisir que nous l'avons vue remise au programme comme sortie Sud Ouest cette année.

Notre statut privilégié de retraité nous a permis de partir le samedi matin de bonne heure et de visiter Poitiers (que nous ne connaissions pas) avant de rejoindre Joël, Christine et leur famille, qui nous attendaient dans leur home, où nous allions résider deux jours.

Toujours reçus aux petits soins, après installation, nous sommes partis à la pasta-party, bien tristounette, car sans ambiance, sans musique, il manquait vraiment de l'animation. Heureusement les Bordelais étaient là pour chauffer quand même un peu la salle. Puis cette année nous avons bien pu nous reposer et passer une très bonne nuit, les joyeux pétanqueurs de 2001 n'étant pas au rendez-vous cette année pour agiter cette nuit d'avant course. C'est donc bien reposés que nous avons pris le départ de cette Pomme Poire dans l'allée du château d'Azay. Bien sûr nous redoutions cette redoutable côte du deuxième kilomètre, mais le temps très clément aidant, bien qu'en ce qui me concerne, ayant marché un peu, nous avons vaillamment franchi cet obstacle et une fois arrivés dans les vergers, le reste du parcours s'est déroulé sans encombre. Josyane, décidément en très grande forme, se permet d'améliorer son temps de 2001 de près de 7 minutes et de ravir la première place dans sa catégorie. Quant à moi bien sûr mes genoux pleins d'arthrose je me contentais de faire quelques minutes de plus qu'il y a déjà neuf ans.

Après un peu de repos et une bonne douche, il ne nous restait plus qu'à attendre nos marathonien(ne)s qui ne faillirent pas à leur tâche, nos trois représentants améliorant chacun leur performance ; et notre président se permettait le luxe de descendre sous la barre des 3 heures. Un bon repas très convivial nous attendait chez nos hôtes avant de partir en visite au château d'Ussé et ensuite chacun put reprendre la route sauf nous et le couple Darthout, le travail ne nous attendant pas, nous restions pour une deuxième nuit à Rigny-Ussé, avant de reprendre la route pour Chinon que nous avons bien visité ainsi que le village de Richelieu et son grand parc avant de rejoindre Bordeaux.

En conclusion, nous avons passé un très bon week-end avec du beau temps et des amis et leur famille qui nous ont accueillis on ne peut mieux, nous avons malgré tout l'impression d'avoir participé à une très belle course, seule l'animation de cette dernière a un peu manqué pour que la fête soit complète.

Josyane et Abel



PHOTO JLGB

Pour son grand retour chez Christine depuis 1991, la section a fait un « bide » pour cette sortie annuelle. Qu'importe, nos représentants en ont bien profité, malgré une pasta tristounette. Les marcheurs ont visité une partie de Rigny-Ussé.

Sur la Pomme-Poire, JLGB a été surpris par la rudesse du parcours et devance une Josyane qui améliore de plus de six minutes son record précédent ! Abel, lui, termine en roue libre.

Pour notre président, ce marathon marquera un moment inoubliable : descendre en dessous des trois heures ! Alain, sans trop d'entraînement, est loin d'être ridicule, cependant que Yvon, touché par les crampes, termine honorablement.

**25 avril, LA TANAÏSIENNE
19 km - 1 PB - 59 arrivants**

34. Zahia CHAIGNAUD 1 h 37 min 48 s

**25 avril, MONTLIEU-LA-GARDE
9,2 km - 1 PB - 57 arrivants**

45. Jean SCHMITT (1^{er} V4) 1 h 00 min 29 s

**13 mai, SAINT-CAPRAIS-DE-BX
Marche - 8 km - 9 PB**

Fabienne et Gérard ADAM, Maryse et Pierre DARTHOUT, Sophie DUARTE, Jocelyne FAVRET, Christian GARCIA, Justine et Martine LAUGA, Claude LHÉRISSON, Geneviève THIBAUT.

Marche - 22 km - 5 PB

Josyane BONNET, Nadine JOIE, Stéphanie PARROT, Adrienne TUCCIO, Yann VIMENEY.

8 km - 9 PB - 204 arrivants

- 10. Louis LAUGA (1^{er} cadet) 35 min 03 s
- 23. Christophe LAUGA 36 min 51 s
- 52. Thierry LHÉRISSON 40 min 21 s
- 77. Xavier VANSIELEGHEM 42 min 37 s
- 106. Christel JORAND (3^e V1) 46 min 13 s
- 112. JLGB 47 min 00 s
- 119. Daniel PIRES 47 min 39 s
- 156. Florence VICTOR 51 min 52 s
- 181. Christian THIBAUT 55 min 15 s
- 193. José CARRILLO 1 h 01 min 42 s

22 km - 2 PB - 278 arrivants

- 20. José DUARTE 1 h 40 min 31 s
- 65. Alain GHINASSI 1 h 52 min 20 s

La section, contrairement à Azay, a fait le plein : 25 engagés, sans compter la famille Lauga et Vuvuzela !

Sur la marche de 8 kilomètres, Claude s'est dé-foulé, arrivant nettement en tête devant le peloton des marcheurs. Christian nous a fait quelques frayeurs en chutant après l'arrivée !

Sur la longue distance de 22 kilomètres, Josyane réalise un réel exploit en couvrant la distance en 3 h 30 ! Et elle a perdu Stéphanie, cependant que Nadine, Adrienne et Yann s'égareraient eux aussi !

Sur le petit trail, Louis truste encore la première place dans sa catégorie, devançant à nouveau son père. Thierry s'impose devant Xavier et Christel devance à nouveau votre serviteur. Daniel suit de près, cependant que Florence montre qu'elle peut porter brillamment nos couleurs... Beau retour de Christian et méritoire participation de José. Abel a préféré arrêter au deuxième kilomètre.

Sur le 22 kilomètres, José profite de sa grande forme et Alain s'arrache bien.



PHOTO FLORENCE VICTOR

Nos vaillants représentants à la Foulée des Bâines. De gauche à droite : Xavier Vansieleghem, Daniel Pires, Agostinho José Duarte, Christophe Lauga, Christel Jorand, Zahia Chaignaud, Alain Ghinassi

**22 mai, CAPIAN
Randonnée - 20 km - 1 PB**

Stéphanie PARROT.

**22 mai, CAP-FERRET
20 km - 7 PB - 513 arrivants**

- 35. José DUARTE 1 h 40 min 31 s
- 49. Christophe LAUGA 1 h 43 min 53 s
- 83. Alain GHINASSI 1 h 50 min 49 s
- 244. Christel JORAND 2 h 12 min 53 s
- 276. Xavier VANSIELEGHEM 2 h 15 min 47 s
- 294. Zahia CHAIGNAUD 2 h 18 min 05 s
- 373. Daniel PIRES 2 h 27 min 31 s

Du soleil, le ciel bleu, la chaleur... Cette nouvelle édition de la Foulée des Bâines a été marquée par la hausse du mercure et tous nos représentants ont peiné, loin de leurs performances de 2009. Quand on sait que José met douze minutes de plus que l'an passé, on comprend mieux la pénibilité de l'épreuve.

Christophe devant Alain, seule Christel bouscule la hiérarchie en précédant Xavier et Zahia. Daniel fermant dignement la marche.

**23 mai, AMBAZAC
Randonnée - 22 km - 2 PB**

- Josyane BONNET 3 h 35 min
- Abel BONNET 4 h 00 min

Deux représentants de la Page Blanche à la fameuse épreuve des Gendarmes et des Voleurs de temps.

**29 mai, SALERS
Randonnée - 32 km - 2 PB**

- Josyane BONNET 6 h 30 min
- Abel BONNET 7 h 00 min

A nouveau nos deux compères qui nous ont représenté à la Pastourelle, épreuve chère à Alain Létard.

**6 juin, MOULIS
Rando - 12 km - 1 PB - 460 arrivants**

Stéphanie PARROT, Emilia, Sophie, Maria et Antonio DUARTE.

11 km - 3 PB - 313 arrivants

- Yves PARROT 59 min 10 s
- Josyane BONNET 1 h 04 min 08 s
- Abel BONNET 1 h 06 min 16 s

24 km - 3 PB - 252 arrivants

- José DUARTE 1 h 47 min 00 s
- Alain GHINASSI 1 h 59 min 00 s
- Zahia CHAIGNAUD 2 h 18 min 00 s

**13 juin, CUSSAC
Marche - 12 km - 2 PB**

- Yves PARROT 1 h 54 min
- Stéphanie PARROT 2 h 00 min

Commentaires et mise en page : JLGB

SAMEDI 04 SEPTEMBRE 2010

LE BARP

Courir pour l'autisme

Courses pédestres

Inscriptions sur place au Champ de Foire à partir de 13 heures

13h30 : Course des familles : 1 km (non classante, gratuite)

14h30 : Course populaire : 5 km
Course du calendrier Départemental. Inscription : 6 euros

15h30 : Course des As : 10 km
Course du calendrier Départemental. Inscription : 6 euros

17 h 00 : Course des enfants - Tombola

Jeux en bois

Karts à pédales

Animation musicale

Buvette, ...

Respectivement sur le site www.sauvemos.org/lebarp/

ou par mail à jeanmichel@lebarp.com

Utiliser les stationnements réglementaires
Ne pas jeter cet avis sur la voie publique