



FOULÉES LIBRES

BULLETIN DE LA SECTION COURIR DE LA PAGE BLANCHE
DU JOURNAL SUD OUEST

OCTOBRE
2008

Malgré 18 représentants la section battue à Carignan par Bouliac



Adrienne et Xavier au départ de Paris.

6 avril, PARIS

Marathon - 2 PB - 28844 arrivants

13649. X. VANSIELEGHEM 3 h 57 min 22 s.
24127. Adrienne TUCCIO 4 h 42 min 20 s.
25207. Gérard ADAM 5 h 22 min 03 s.

Excellente performance de Adrienne qui pulvérise son record de Jarnac, cependant que Xavier passe en dessous de la barre des 4 heures. Gérard, parti un peu vite, améliore tout de même son meilleur temps sur la distance.

20 avril, LA TANAÏSIENNE

14 km - 10 PB - 169 arrivants

16. José DUARTE 57 min 50 s.
55. Thierry MOGABURU 1 h 04 min 51 s.
84. Nadine JOIE 1 h 09 min 30 s.
87. JLGB 1 h 09 min 48 s.
91. Christel JORAND 1 h 10 min 03 s.
92. Yves PARROT 1 h 10 min 04 s.
138. Gérard ADAM 1 h 17 min 14 s.
150. Jean SCHMITT 1 h 19 min 46 s.
152. Abel BONNET 1 h 20 min 23 s.
159. Josyane BONNET 1 h 24 min 26 s.

Marche : Stéphanie PARROT.

Première participation de la section à cette course verte qui se déroulait à Blanquefort. Le temps maussade et arrosé a rendu difficile un parcours sans grande difficulté mais boueux et glissant. Bonne organisation.

José confirme sa position de leader devant Thierry. Excellent retour de Nadine devant un JLGB requinqué qui a fait une « Baillou » à une Christel bien gourmande. Yves, à court de compétition a accompagné notre gazelle. Gérard devance de justesse notre trépigant V4 Jean-Nicolas, cependant qu'Abel s'impose devant Josyane.

27 avril, MONTLIEU-LA-GARDE

10 km - 1 PB - 72 arrivants

64. Jean SCHMITT (3^e V4) 58 min 39 s.

Toujours d'attaque notre vétéran !

1^{er} mai, LADAUX

20 km - 1 PB - 40 arrivants

17. Yvon GABRIEL 1 h 29 min 01 s.

Yvon, près de chez lui, réalise une bonne performance.

1^{er} mai, SAINT-CAPRAIS

8 km - 1 PB - 165 arrivants

148. José CARRILLO 1 h 00 min 46 s.

Ah, il l'aime cette course notre José !

18 mai, LE TAILLAN-MÉDOC

8 km - 7 PB - 178 arrivants

20. Louis LAUGA (1^{er} minime) 34 min 09 s.

22. Christophe LAUGA 34 min 22 s.

60. Nadine JOIE (1^{re} V1) 40 min 17 s.

90. Thierry JORAND 45 min 17 s.

97. Josyane BONNET 45 min 43 s.

115. Abel BONNET 47 min 28 s.

162. José CARRILLO 53 min 31 s.

Du grand Louis !



José Duarte, Thierry Mogaburu, Xavier Vansieleghem, Christophe Lauga, Yvon Gabriel, Thierry et Christel Jorand, Daniel Pires, JLGB, accompagnés d'Alain Ghinassi à la Foulée des Bâines.

PHOTO CHRISTIAN THIBAUT

4 mai, POMPIGNAC

5 km - 3 PB - 12 arrivants

2. Christophe LAUGA (1^{er} S) 19 min 46 s.

3. Louis LAUGA (1^{er} minime) 20 min 33 s.

8. Julia JORAND (1^{re} cadette) 26 min 10 s.

10 km - 9 PB - 97 arrivants

19. José DUARTE 41 min 49 s.

28. Thierry MOGABURU 43 min 48 s.

38. Xavier VANSIELEGHEM 46 min 00 s.

57. Christel JORAND (1^{re} V1) 50 min 06 s.

80. Abel BONNET 55 min 58 s.

81. Jean SCHMITT (3^e V4) 56 min 36 s.

84. Gérard POLONI 57 min 02 s.

85. Gérard ADAM 57 min 34 s.

90. Josyane BONNET 1 h 01 min 15 s.

Sur ce beau circuit où ont brillé Louis et Christophe Lauga, Julia et Christel Jorand et l'inévitable Jean-Nicolas, la section se classe première à la participation et remporte six bouteilles. Retour remarqué de Gérard Poloni.

18 mai - LE TAILLAN-MÉDOC

15 km - 3 PB - 374 arrivants

146. X. VANSIELEGHEM 1 h 13 min 57 s.

183. JLGB 1 h 16 min 55 s.

231. Christel JORAND 1 h 19 min 58 s.

Nadine et Louis hissent la section sur la plus haute marche dans leur catégorie : bravo !

Encore une course verte très bien organisée et qui méritait le détour. La participation de la section reste dans la moyenne.

31 mai, TOULENNE

10 km - 5 PB - 166 arrivants

28. José DUARTE 39 min 35 s.

76. Thierry MOGABURU 44 min 00 s.

101. Thierry JORAND 46 min 35 s.

108. Christel JORAND (3^e V1) 48 min 20 s.

109. Yvon GABRIEL 48 min 25 s.

Décidément Christel prend goût au podium ! Excellente performance de José, cependant qu'Yvon s'est complu en charmante compagnie.

(Suite en dernière page)



RÉSERVATIONS AVANT LE 31 OCTOBRE



- 7 heures** : Départ en bus du N.C.I.
- 11 heures** : Départ de la course
- 13 h 30** : Apéritif offert par la section

- 14 h 15** : Départ du bus pour Ibardin
- 15 heures** : Repas à la venta Miguel
- 19 heures** : Retour sur Bordeaux



Carignan, première course de la rentrée, c'est un peu l'inconnu, et en plus un nouveau parcours « nature » qui remplace la traditionnelle course sur route.

Dès que nous arrivons avec mon « covoiturier » Daniel, développement durable oblige, nous sommes dans le ton de la manifestation : bonne humeur, sourires et excellente organisation (et ce n'est pas pour flatter Jean-Louis qui est membre du comité).

A l'échauffement, sous un soleil naissant et avec un peu de fraîcheur (parfait pour un coureur), je vois tout de suite que je ne suis pas dans un grand jour et regrette d'avoir

laissé trop de forces dans les travaux de maison la veille.

Le départ donné, nous entrons dans le vif du sujet : une succession de montées et de descentes, dont certaines glissantes, d'où l'utilité d'avoir chaussé des trails. Au bout de 6 kilomètres, soit à peine à la moitié de la course, je suis « carbonisé ». Heureusement, la seconde partie du parcours offre quelques moments de répit et permet de récupérer quelque peu. Reste une difficulté majeure : la montée du chemin qui mène au château, que je finis en marchant pour garder des forces pour les 2 ou 3 kilomètres restants. Je parviens à garder le rythme jusqu'à l'arrivée, que je franchis après 1 h 04 min d'efforts, ce qui est honorable par rapport à

mon niveau de forme actuel. L'organisation est toujours « au top » : bouteille de vin et ravitaillement à l'arrivée, douches. Certaines courses plus importantes pourraient s'en inspirer...

Au final, une belle course qu'il vaut mieux bien préparer si on ne veut pas être « à la ramasse » le jour J. L'année prochaine, je reviendrai, mais en faisant quelques sorties en côtes (les quais de Bordeaux et le bois du Burck à Mérignac, c'est pas trop ça au niveau du dénivelé) les semaines précédentes. Carignan, c'est aussi une bonne préparation pour les autres courses à venir, notamment Bébobie - Saint-Sébastien qui est mon objectif de fin de saison.

Xavier Vansielegem



En ce dimanche 13 avril la section n'ayant pas programmé de course, les couples Theux et Bonnet décident, pour changer et bouger, de faire la marche du Haillan annoncée par prospectus, conviviale, festive et facile.

9 h 45, un groupe d'une centaine de bipèdes démarre en direction du parc de Majollan. En réalité, après la traversée de plusieurs lotissements, le cheminement de partie de piste cyclable et quelques chemins creux, nous arrivons près de Majollan, mais au Moulin-Noir (très joli moulin) sur le bord des jalles, où un ravitaillement copieux et de qualité nous permet de souffler et de récupérer avant de repartir par le même chemin pour revenir à notre point de départ où une dégustation d'huîtres clôt notre périple.

Bonne balade très festive et joviale, mais coupant trop de routes à forte circulation, nécessitant des arrêts et regroupements pour ces franchissements très encadrés pour en assurer la sécurité.

Toujours prêt à chausser les baskets et crapahuter dans les chemins creux, le couple Bonnet prend connaissance dans les colonnes du journal « Sud Ouest » d'une grande randonnée pédestre à Tabanac le 27 avril. Pas de course au programme de la section ce jour là ; donc aussitôt le nécessaire est fait pour s'inscrire et participer à ce grand rendez-vous auquel notre ami Pierre Darthout va également se joindre. Le jour J arrive et nous rejoignons pour 8 heures la salle du moulin Carreyre, lieu de rassemblement et de départ où un petit déjeuner est offert aux participants. Mais quelle surprise : que de monde ! Les parkings sont pris d'assaut et une foule se bouscule pour se placer au départ (environ 650 participants). Nous y rencontrons d'ailleurs quelques gens de connaissance et

notamment notre ami Jean-Pierre Mériel et une partie de sa troupe d'Ambarès. 8 h 30, le départ est donné et chacun à son rythme s'élançe vers le premier contrôle et ravitaillement. Nous avons le choix de faire 9, 18 ou 27 kilomètres. A chacun de ces contrôles ravitaillements des mini-bus sont prévus pour ramener les participants, désireux d'arrêter, au point de départ, ou de faire le circuit complet de 34 kilomètres.

La première partie de la randonnée est relativement plate et serpente surtout sur les bords de Garonne. Le temps est beau, la température idéale et nous atteignons rapidement le premier contrôle et ravitaillement.

A partir de là, c'est la remontée dans les coteaux, tantôt en forêt, en bordure de vignes ou de terrain agricole, montant, descendant des petits chemins creux ou de beaux chemins forestiers. C'est la grande découverte de l'Entre-DeuxMers avec un temps particulièrement clément.

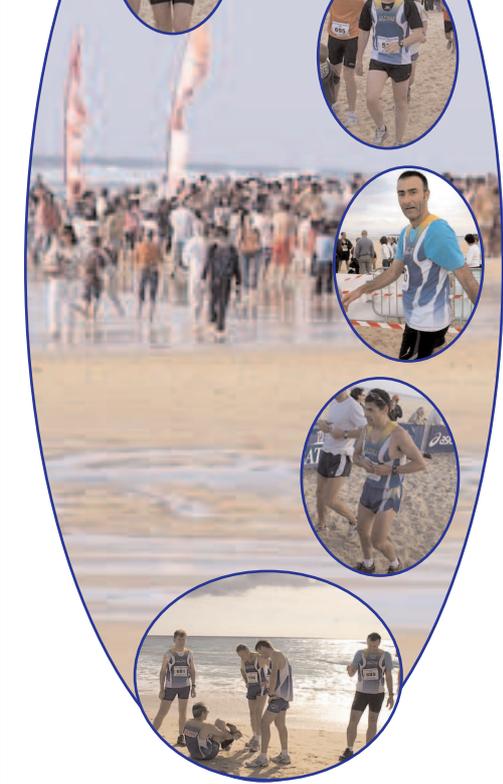
C'est vraiment magnifique. De ravitaillement en ravitaillement (particulièrement bien achalandés) nous arrivons au vingt-septième kilomètre. Là, Josyane particulièrement en forme, me dit : « Tu te sens bien ? Nous allons jusqu'au bout ? » Bien sûr. Et nous voilà repartis vers l'arrivée qu'elle atteindra bien avant moi ; mais qu'importe, nous en avons pris tous les deux plein les yeux.

A l'arrivée, pointage, remise du diplôme et d'un tee-shirt puis du plateau repas que nous allons déguster avec Jean-Pierre et son équipe.

En cette journée du 27 avril au temps particulièrement clément pour ce genre de randonnée, nous avons découvert une partie de l'Entre-Deux-Mers que nous méconnaissions et déjà nous pensons y revenir l'an prochain et qui sait, peut-être d'autres marcheurs ou coureurs de la section seront-ils tentés de nous accompagner ?

Abel Bonnet

La Foulée des Baignes



*Sous un beau soleil
La section courait.
Devant les vagues qui dansaient
Ses coureurs passaient.
Combien d'efforts
Pour arriver à bon port !
La course, à présent terminée,
Le rêve, lui, est resté.*

Mardi 23 septembre, je reçois un mail de notre président qui me demande de donner mes impressions sur la marche de Bourg. Plus de deux mois après, mes souvenirs sont loin. Difficile, mais essayons. Remontons dans le temps et souvenons-nous...

Bourg, tout d'abord, c'est ma deuxième participation à une sortie de la section sans papa (la première étant la nocturne de Bouliac où j'avais pu admirer un magnifique coucher de soleil sur la Rive Gauche et voir les illuminations de Bordeaux).

Bourg, c'est tôt le matin. Et pour un jour férié, c'est vraiment très tôt.... Il faut être fou pour se lever aux aurores et faire du « sport ».

6 heures : réveil. J'ouvre un œil, regard



de par la fenêtre de ma chambre, le ciel est déjà bleu. La journée s'annonce belle mais je paresse encore un peu.

6 h 30 : je me lève enfin. Il ne me reste plus qu'une heure pour me préparer. Ah, oui, j'ai oublié, je suis une fille, donc il me faut du temps...

7 h 45 : j'arrive à Bourg, ville que je ne connais pas. Je regarde autour de moi et me rends compte que la Rive Droite a vraiment beaucoup de charme et qu'il y ferait bon vivre.

J'apprécie le site et les rayons de soleil qui commencent à me réchauffer et finissent de me réveiller.

8 h 30 : départ de la marche en compagnie des autres membres de la section. Je laisse partir devant les plus rapides et vaillants. Reste avec moi, Josyane. Nous en profitons pour discuter à bâton rompu. Mais, au détour d'un chemin, elle me « lâche » pour rejoindre Abel parti devant.

Je continue tranquillement à travers les coteaux de vignes (cela me change du Médoc) qui me rappellent ceux de la Dordogne natale de papa où j'avais l'habitude, petite, de me promener. Une petite côte plus facile à monter en courant qu'en marchant, un ravitaillement au pied du moulin et c'est bientôt la fin.

11 heures : je finis, toujours tranquille, au rythme de ma musique, seule mais satisfaite de cette ballade.

Stéphanie Parrot

14 juin, FOULÉE DES BAÏNES
20 km - 10 PB - 719 arrivants

127. José DUARTE	1 h 43 min 12 s.
189. Yvon GABRIEL	1 h 47 min 20 s.
216. Thierry MOGABURU	1 h 49 min 00 s.
233. Christophe LAUGA	1 h 49 min 39 s.
315. Xavier VANSIELEGHEM	1 h 54 min 44 s.
332. Nadine JOIE	1 h 55 min 47 s.
416. Christel JORAND	2 h 02 min 02 s.
573. Thierry JORAND	2 h 13 min 29 s.
604. Daniel PIRES	2 h 16 min 24 s.
629. JLGB	2 h 19 min 34 s.

Grande première pour la section que le choix de cette course partant de la place du Grand-Crohot et arrivant à la pointe du Cap-Ferret : 20 kilomètres de course dans le sable... et l'eau.

A ce petit jeu c'est José qui s'avère être encore le meilleur, repoussant Yvon à 4 minutes. Thierry, talonné par Christophe, devant Xavier qui signe une belle performance. Nadine, toujours égale à elle-même sur longue distance, mate une Christel en grande condition. Son Thierry, à court d'entraînement, finit loin d'elle, cependant que Daniel se permet de finir nettement devant un JLGB victime une nouvelle fois de crampes.

15 juin, CUSSAC-FORT-MÉDOC
6,5 km - 3 PB - 48 arrivants

32. Josyane BONNET	37 min 13 s.
35. Abel BONNET (3 ^e V3)	38 min 01 s.
40. Adrienne TUCCIO	41 min 16 s.

13,1 km - 1 PB - 79 arrivants

69. Gérard ADAM	1 h 12 min 39 s.
-----------------	------------------

27 juin, BOULIAC

10 km - 8 PB - 425 arrivants

72. José DUARTE	41 min 02 s.
118. Thierry MOGABURU	43 min 34 s.
177. Bernard BOUBE	45 min 45 s.
265. Christel JORAND	49 min 43 s.
346. Jean SCHMITT	55 min 58 s.
351. Josyane BONNET	56 min 33 s.
378. Abel BONNET	59 min 34 s.
398. Monique MANZANO	1 h 02 min 09 s.

Chez José Carrillo (absent pour cause de décès dans sa famille) nos représentants découvraient le parcours sélectif de la Nouvelle Nocturne dirigée de main de maître par notre ami Alain Létard.

José Duarte, une nouvelle fois, termine premier de la section, suivi de près par Thierry en grande forme. Excellente prestation du nouvel adhérent Bernard Boube, cependant que Christel, orpheline de JLGB blessé, descend en dessous des 50 minutes. Jean-Nicolas, quatrième V4, réalise un excellent chrono suivi de près par Josyane qui distance nettement Abel. Sympathique retour de Monique, à court d'entraînement, mais enfin à nouveau présente parmi nous.



Bernard Boube à Bouliac.



Le valeureux Louis Lauga au Taillan.

14 juillet, BOURG-SUR-GIRONDE
14 km - 5 PB - 241 arrivants

91. JLGB	1 h 15 min 47 s.
127. Jean SCHMITT (2 ^e V4)	1 h 26 min 08 s.

Marche - 3 PB

174. Josyane BONNET	2 h 06 min 01 s.
175. Abel BONNET	2 h 06 min 53 s.
191. Stéphanie PARROT	2 h 25 min 44 s.

25 km - 2 PB - 133 arrivants

35. José DUARTE	1 h 53 min 11 s.
81. Nadine JOIE (3 ^e V1F)	2 h 13 min 10 s.

Nouvelle venue dans notre calendrier, cette course trouvera sûrement sa place dans les prochaines années dans nos sélections. Un parcours de toute beauté, vallonné à souhait. Un temps ensoleillé parfait : tout était réuni pour prendre son pied.

Sur la distance reine c'est José, au meilleur de sa forme, qui s'impose devant Nadine requinquée par une distance à sa mesure. D'ailleurs elle enlève la troisième place dans sa catégorie.

Sur la petite distance (tout de même 14 kilomètres) JLGB ne boude pas son plaisir, cependant que Jean-Nicolas manque d'un souffle la première place dans sa catégorie, battu par un coureur venu de la noble Albion. A noter la participation de Yan Vimeney (l'ami de Nadine) qui se classe 112^e en 1 h 21 min 5 s.

Original : les marcheurs étaient classés également et à ce petit jeu c'est Josyane qui s'impose devant Abel et Stéphanie.

19 juillet, SAINT-TROJAN
8 km - 1 PB - 58 arrivants

46. Jean SCHMITT (2 ^e V4)	48 min 08 s.
--------------------------------------	--------------

31 août, ST-CIERS-SUR-GIRONDE
10,2 km - 2 PB - 98 arrivants

25. Sylvain STÉPHAN	45 min 14 s.
85. Jean SCHMITT (2 ^e V4)	58 min 10 s.

2 septembre, CARBON-BLANC
10 km - 1 PB

72. Sylvain STÉPHAN	43 min 40 s.
---------------------	--------------

7 septembre, SAINT-YZAN
14,5 km - 1 PB - 75 arrivants

73. Jean SCHMITT (1 ^{er} V4)	1 h 16 min 51 s.
---------------------------------------	------------------

14 septembre, CARIGNAN
6 km - 6 PB - 54 arrivants

5. Louis LAUGA (2 ^e cadet)	26 min 18 s.
31. Josyane BONNET (1 ^{re} V3)	36 min 46 s.
33. Abel BONNET	37 min 26 s.
36. Julia JORAND (1 ^{re} junior)	38 min 52 s.
37. Thierry JORAND	38 min 33 s.
47. José CARRILLO	42 min 19 s.

14 septembre, CARIGNAN
12,5 km - 9 PB - 163 arrivants

23. José DUARTE	55 min 05 s.
45. Thierry MOGABURU	57 min 59 s.
55. Sylvain STÉPHAN	59 min 24 s.
71. Bernard BOUBE	1 h 02 min 10 s.
88. X. VANSIELEGHEM	1 h 04 min 20 s.
120. C. JORAND (2 ^e V1)	1 h 10 min 47 s.
121. Daniel PIRES	1 h 13 min 24 s.
146. Jean SCHMITT	1 h 18 min 11 s.
148. Gérard ADAM	1 h 19 min 43 s.

Marche - 3 PB

Stéphanie PARROT, Christian GARCIA, Jacky MORINEAU. Thomas, Charly et Antonio DUARTE ont également participé.

Dix-huit de nos adhérents nous ont représenté dans ce lieu historique pour la section et ont foulé ce nouveau parcours très exigeant.

Les jeunes Julia Jorand et Louis Lauga ont brillé, ainsi que Josyane Bonnet et Christel Jorand qui montent tous sur le podium. Excellentes performances du président, de Thierry et Sylvain, bien imités par Bernard et Xavier. Daniel, Jean et Gérard se sont également bien comportés. Malheureusement, malgré la présence de trois marcheurs et de Jade Jorand dans la course jeunes, la section ne parvient pas à remporter le trophée de la participation subtilisé par la nombreuse et talentueuse formation de Bouliac. A noter la présence inopportune de frelons dont certains de nos adhérents se souviendront...

20 septembre, CANÉJAN
10 km - 2 PB - 319 arrivants

103. Bernard BOUBE	44 min 11 s.
128. Sylvain STÉPHAN	45 min 40 s.

Bernard, sur ses terres, vient à bout de Sylvain restant sur sa réserve pour son prochain marathon de la Côte d'Amour, en Bretagne.

28 septembre, SADIRAC
10,5 km - 5 PB - 106 arrivants

17. Sylvain STÉPHAN	45 min 15 s.
84. Josyane BONNET (1 ^{re} V3)	1 h 01 min 34 s.
87. Abel BONNET	1 h 03 min 11 s.
96. Adrienne TUCCIO (2 ^e V2)	1 h 06 min 35 s.
101. José CARRILLO	1 h 09 min 59 s.

15 km - 4 PB - 120 arrivants

20. José DUARTE	1 h 00 min 25 s.
97. JLGB	1 h 20 min 30 s.
107. Jean SCHMITT (2 ^e V4)	1 h 26 min 50 s.
119. Monique MANZANO	1 h 33 min 48 s.

Sur un parcours beaucoup plus exigeant qu'à Canéjan, Sylvain réalise un bon temps, cependant que Josyane monte sur la plus haute marche du podium dans sa catégorie. Abel grillé par sa moitié, Adrienne ne regrette pas sa venue sur les coteaux car elle repart avec trois bouteilles supplémentaires grâce à sa deuxième place dans sa catégorie. José, toujours courageux, peaufine sa condition pour Béhobie...

Sur le 15 kilomètres, bib-bip José ne fait pas de détail et montre qu'il est au top pour le Marathon des Villages. JLGB paraît bien poussif à côté, orphelin de Christel qui suivait à vélo José, à cause d'une blessure au pied, cependant que Thierry accompagnait (heureusement pour lui), le secrétaire. Notre V4 Jean-Nicolas, en superbe forme, malgré un vilain rhume, se classe deuxième dans sa catégorie, suivi d'un peu plus loin par Monique venue parfaire sa condition pour le Marathon des Villages.