



FOULÉES LIBRES

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

MAI
2008

Premiers résultats 2008 : Langon emporte la palme de la participation

Janvier, MIAMI, 21,1 km

Yves PARROT 1 h 55 min 25 s.

3 février, LE TEICH 5 km - 1 PB - 70 arrivants

20. Yvon GABRIEL 20 min 31 s.

10,1 km - 10 PB - 354 arrivants

93. José DUARTE 42 min 06 s.
 144. Xavier VANSIELEGHEM 44 min 39 s.
 205. Thierry MOGABURU 47 min 35 s.
 219. Christel JORAND 48 min 14 s.
 227. JLGB 48 min 39 s.
 265. Daniel PIRES 51 min 19 s.
 269. Gérard ADAM 52 min 05 s.
 299. Abel BONNET 55 min 07 s.
 300. Christian THIBAUT 55 min 13 s.
 311. Josyane BONNET 56 min 54 s.

Onze participants pour l'ouverture officielle de la saison 2008 des courses sur route, la section y participant de nouveau après avoir effectué ses premières foulées ces dernières années fin février sur un autre macadam. Depuis, la Foulée des Plaines du Teich se déroule le dimanche matin, non plus à 15 heures, et le circuit a changé. De l'avis de tous, il est bien agréable. Si Yvon Gabriel a choisi le 5 km (où il se montra bien en forme), les dix autres participants, un nombre honorable aussi tôt dans la saison, disputèrent le 10 kilomètres, emmenés par leur chef de file José Duarte. Félicitations à Christel qui, pour fêter sa première participation sous nos couleurs, termina devant JLGB.

10 février, FARGUES-DE-LANGON 10,8 km - 1 PB - 303 arrivants

146. Thierry MOGABURU 47 min 56 s.

25 février, CÉRONS 5 km - 1 PB - 53 arrivants

43. José CARRILLO 30 min 55 s.

10 km - 11 PB - 213 arrivants

39. Christophe LAUGA 39 min 35 s.
 40. José DUARTE 39 min 38 s.
 45. Yvon GABRIEL 39 min 55 s.
 79. Thierry JORAND 43 min 03 s.
 86. Thierry MOGABURU 43 min 53 s.
 119. JLGB 45 min 51 s.
 151. Christel JORAND 48 min 34 s.
 170. Gérard ADAM 50 min 47 s.
 188. Jean SCHMITT (2^e V4) 54 min 16 s.
 189. Josyane BONNET 54 min 21 s.
 191. Abel BONNET 54 min 33 s.



PHOTO THIERRY JORAND

Nos représentants à Cérons. De gauche à droite : JLGB, Gérard Adam, José Duarte et Jade Jorand, Thierry Mogaburu, Christel Jorand, Abel Bonnet, Christophe Lauga, Josyane Bonnet, Jean Schmitt et Yvon Gabriel (Thierry Jorand est derrière l'objectif).

Douze participants, un de plus que sur les bords du Bassin, pour cette Ronde des Grands Vins de Cérons que nous disputons pour la deuxième année consécutive. Mais, impossible de comparer, l'habituel circuit de 12 km se transformant en un 10 km (plus proche du 9,5 km très probablement), en supprimant - c'est dommage - un passage au milieu des vignes.

Les plus anciens d'entre nous débutèrent leur saison au pays du vin liquoreux : José Carrillo sur le 5 km et Jean Schmitt sur le 10 où il termina brillamment deuxième V4.

Autre fait marquant : Christophe Lauga, le nouvel adhérent brugeais, s'imposa dès sa première course sous nos couleurs, d'un souffle, devant José Duarte dépassant sur la fin Yvon Gabriel et Thierry Jorand qui débute lui aussi à la suite de son épouse. JLGB prit une revanche éclatante sur Christel battue de plus de 2 min 30 s. Très bon résultat d'ensemble avec cinq coureurs dans les 100 premiers.

A noter, au plan général, certainement dû à ce mois de février exceptionnellement doux et ensoleillé, une participation record sur les courses.

Un exemple édifiant : 121 coureurs de plus ici à Cérons, 94 la semaine suivante à Saucats.

2 mars, COIMÈRES-LANGON 11 km - 9 PB - 291 arrivants

27. José DUARTE 45 min 10 s.
 36. Thierry MOGABURU 47 min 29 s.
 59. Thierry JORAND 49 min 47 s.
 99. Christel JORAND 52 min 50 s.
 150. Christian THIBAUT 59 min 50 s.
 153. Abel BONNET 1 h 00 min 33 s.
 154. Jean SCHMITT (1^{er} V4) 1 h 00 min 34 s.
 157. Josyane BONNET (3^e V2) 1 h 01 min 06 s.
 235. José CARRILLO 1 h 14 min 18 s.

2 mars, BAZAS-LANGON 21,1 km - 5 PB - 713 arrivants

87. Christophe LAUGA 1 h 30 min 18 s.
 327. Michel GESSE 1 h 42 min 37 s.
 349. Sylvain STÉPHAN 1 h 43 min 30 s.
 569. Daniel PIRES 1 h 56 min 39 s.
 570. Xavier VANSIELEGHEM 1 h 56 min 41 s.

2 mars, CAZATS-LANGON 17 km - 9 PB

Maryse CARRILLO, Maryse et Pierre DARTHOUD, Christine et Joël SARASA, Annie SCHMITT, Martine et Alain THEUX, Christian GARCIA.

(Suite en dernière page)

Assemblée générale de la section

Le samedi 23 février, la section Courir a réuni son assemblée générale à Pompignac, au restaurant l'Horizon, devant un nombreux auditoire.

Le président JLGB ouvrait la séance. Voici une partie de son discours :

1988 - 2008 : la section Courir fête ses vingt ans au sein de la Page Blanche.

Créée par l'emblématique Jean-Marie Nollet, alias Sherpa Ping Pong, elle s'est illustrée dans nombre d'épreuves girondines, françaises et même internationales.

Quant à moi, présent au bureau depuis 1989, ayant quitté cette année mon activité professionnelle au journal, c'est avec un pincement au cœur que je cède la place de président que j'occupe depuis 1996 et la malheureuse disparition de Sherpa. Mais je ne doute pas que mon remplaçant (Bip Bip) suivra le sillon, d'autant plus qu'il s'y est déjà attelé depuis quelques années. Cette année 2008 sera importante à plusieurs titres : centenaire de la Page Blanche, deux courses phares programmées (Auch et le retour de Béhobie - Saint-Sébastien) et aussi une participation que j'espère importante à Carignan (coureurs et bénévoles) où j'ai réintégré, après sept ans d'absence, le comité d'organisation de la course.

Importante aussi pour les entraînements collectifs : les entraînements à Bordeaux-Lac, le jeudi, s'essoufflent, faute de combattants. Parallèlement se mettent en place des entraînements à partir du siège. Il va falloir s'entendre pour se retrouver le plus nombreux possible. Les temps ont changé : l'époque où le prépresse était omniprésent est révolue. Les administratifs sont plus nombreux et tant mieux. Malheureusement le NCI est sinistré. Les jeunes ne sont pas tentés par notre discipline et la section vieillit.

Puis José Duarte, le secrétaire, faisait un rapport sportif très détaillé à lire dans le bulletin à paraître de la Page Blanche.

Nadine Joie, la trésorière, rendait un bilan financier positif d'environ 1 000 euros.

Election du bureau. - Sans surprise José Duarte prend les rênes de la section. Nadine est reconduite à son poste, grâce à son travail satisfaisant. JLGB s'accroche encore et devient secrétaire. Xavier Vansieleghem, pressenti pour intégrer le bureau, préfère rester le « recruteur » de la section et nous comptons sur lui pour ramener de nouvelles(eaux) adhérents.

Lauréats des challenges 2007 :

Performance : Nadine Joie et José Duarte. Participation : Nadine Joie et Yves Parrot.

Josiane Souc, en tant que deuxième est récompensée.

Chaque récipiendaire a reçu une carte d'achat Décathlon d'un montant de 20 euros.

Cotisation 2008. - Elle est fixée pour les adhérents *Sud Ouest* à 15 euros ; pour les extérieurs à 18 euros ; les marcheurs à 5 euros. Cotisation PB : 1 euro pour tous les adhérents.

Questions diverses. - Abel Bonnet propose de s'occuper de la partie marche de la section.

Le calendrier des courses ayant été décidé auparavant, au cours d'une séance de travail ayant réuni une dizaine de participants, la séance est levée après une remise de cadeaux de la part des adhérents de la section à JLGB fort ému.

Vint l'heure tant attendue de l'apéritif, puis du repas auquel une quarantaine de personnes ont participé dans une ambiance très chaleureuse.



Oui..., j'ai enfin accepté que Jean-Louis cède sa place !

Le moment est venu pour notre cher membre, coureur, collègue et ami de voir les choses autrement.

Nous ne le remercierons jamais assez pour l'énergie qu'il a pu transmettre tout au long de ces années tant dans les pelotons que dans l'administration de notre section et la tâche que vous me confiez ne va pas être des plus faciles.

Nous restons confiants car nous le savons toujours aussi présent et volontaire c'est pourquoi ce poste de secrétaire lui revient de plein droit.

Corinne ayant souhaité marquer une pause, c'est naturellement qu'il se propose même comme technicien d'édition de notre bulletin « Fou-ées Libres ».

Merci donc à ceux qui ont voté pour moi, contrairement à d'autres, pas question d'imposer des réformes... Et pourtant, dès le début de saison, j'ai eu le regret de constater que les effectifs se faisaient bien plus timides !

Si je reprends le « titre » c'est que je partage, avant tout, l'harmonie de ce groupe qui depuis tant d'années grignote à son rythme fidèlement les bornes. Certes c'est avec joie et respect que j'admire vos podiums mais c'est bien l'esprit sportif d'équipe que je tiens à préserver en vous accompagnant comme je le peux, avant, pendant et après les courses.

La section a besoin d'un président, j'ai besoin de vous, afin de Courir le plus longtemps ensemble, sachons quelques fois oublier la trotteuse pour être à l'écoute de notre corps, de notre esprit, et apprécier tout ce qui gravite autour du dossard ; le parcours, la nature, la famille, l'accompagnant, les copains, les sensations, la douleur, le plaisir...

Agostinho José



PHOTO JLGB

Bonjour chers coéquipières
et coéquipiers.

Christel Jorand, 41 ans, je pratique la course à pied depuis à peu près une dizaine d'années. J'ai commencé vraiment doucement et il y a maintenant quatre ans que je m'y suis mise plus sérieusement ou plutôt plus régulièrement.

J'ai goûté au stress en premier et depuis maintenant trois ans, au plaisir des courses. Au fil des rencontres il y a eu José Duarte qui m'a prise sous son aile et m'a entraînée pour la course de la Bordelaise. Grâce à lui, j'ai amélioré mon temps de 4 minutes par rapport à l'année précédente, j'en étais ravie !

Habitant Fargues, j'ai commencé à m'entraîner avec le groupe de la Page Blanche le jeudi après-midi lors des entraînements rive droite, Jean-Louis et les autres coureurs m'ont alors gentiment proposé de faire partie de la section.

Puis le virus s'est totalement installé et c'est devenu une véritable addiction à la course à pied. Qu'il pleuve ou qu'il vente, je cours quand même ; pas pour devenir une championne car à mon âge c'est trop tard mais par plaisir, car j'adore courir.

J'ai une préférence pour les chemins et les forêts, là je suis vraiment au cœur de la nature et cela fait partie des plaisirs de la course à pied.

En ce qui concerne mes styles de courses, je préfère les trails, certains disent que c'est plus dur car le terrain est souvent accidenté, moi je trouve que c'est plus ludique et encore une fois je me sens plus libre dans la nature. J'ai beaucoup aimé le trail de Camarsac l'an dernier.

Que dire de plus si ce n'est que la course à pied m'apporte une sensation de bien-être et me permet parfois de me vider la tête quand celle-ci est trop pleine. Grâce à cette activité, je peux aussi faire des écarts de sucres et me faire souvent plaisir... Tous ceux qui ont encore des doutes sur les bienfaits de la course à pied je les invite à venir partager avec nous les entraînements de groupe.



Christophe Lauga, né le 8 janvier 1969 à Bordeaux, marié, 2 enfants (15 et 10 ans).

Je suis employé de mairie à Bruges (appareteur). J'ai commencé l'athlétisme à l'âge de 7 ans par la marche où j'ai remporté des titres de Gironde et d'Aquitaine. Depuis, je fais de la course sur route et sur piste. J'ai une préférence pour le 5 km, demi-fond et fond. J'ai effectué 8 marathons, mon meilleur temps fut la Rochelle en 2001 en 3 h 10 min (avec quelques années en moins !) et le plus beau, Paris en 3 h 41 min, ça vaut le détour.

Mes loisirs : une passion pour les voitures de collection, les sorties en famille, le vélo...

Bazas - Langon

Pour mon premier semi, j'avais opté pour cette course oh combien célébrissime afin de rester dans l'état d'esprit qui est le mien... sport et surtout plaisir. Comme toute première, la peur de ne pas finir sur une distance toute nouvelle pour moi. Ma chance, avoir un coach perso qui m'accompagne pendant toute la course (Xavier) ! Oui, je sais, c'est pas donné à tout le monde. Comme départ trop rapide en rapport avec mes capacités... Mais Coach Xavier est là pour me ramener à la raison. Même si c'est une première, tu as toujours en point de mire un chrono virtuel. Je m'étais fixé un temps de 2 heures et avec un passage en 54 minutes aux 10 kilomètres j'étais largement dans l'objectif à atteindre. (Les pros, on ne se moque pas !)

Physiquement, les jambes ont bien suivi durant 15/16 kilomètres. La fin du parcours a été plus dure, les derniers kilos et le faux-plat de l'arrivée interminable. En conclusion, je ne regrette pas cette première expérience, même si aux dires d'habitues, c'est un parcours assez casse-pattes. J'espère qu'elle en appellera d'autres.

Daniel Pires



PHOTOS JOSÉ DUARTE



Pique-nique convivial au Pas de la Mule après Cazats-Langon.

PHOTO JOSÉ DUARTE

au Pas de la Mule à Verdélais. Puis quelques jours après, retrouvailles dans le Médoc, à Listrac pour la Tournée des Cuviers. Déjà, pendant la randonnée, un petit avant-goût de ce qui nous attendait dans la soirée : petite dégustation dans un château de la région (pas de pub). Et le soir, après un apéritif qui a réuni quelques participants de la journée,

Je me réinscrirai aux prochaines randonnées, surtout si elles sont améliorées.

A bientôt sur les chemins, n'hésitez pas à venir nous rejoindre.

* Renseignements pris, « Qui dort, dîne... » ne veut pas dire que si on dort c'est comme si on mangeait, mais dans les anciennes auberges, il fallait manger pour avoir le droit de dormir.

Pierre Darthout



Marche et... rêve

J'ai fait un rêve... Une bonne bouffe entre copains.

Mais pour ça, il fallait marcher. Donc, inscription à la section marche et en avant pour quelques kilomètres dans la nature.

Première sortie de la saison : Cazats-Langon, 17,5 km, aux côtés des coureurs de la section ; une dizaine de participants de niveaux très différents mais tous ensemble pour un pique-nique très convivial

nouvelle réunion conviviale dans un chai gracieusement mis à notre disposition pour une superbe entre-côte-cèpes aux sarments au Château Gobinaud (pub) après quelque foie gras et avant tout le reste...

Bon, je vais arrêter de rêver, j'ai encore pris quelques grammes, ne dit-on pas : « Qui dort, dîne... »*.



Que de bonnes choses au château Gobinaud...

PHOTO PIERRE DARTHOUT

(Suite de la page 1)

14 coureurs et un nombre record de neuf marcheurs se rendirent ce dimanche à Langon pour disputer les diverses épreuves au programme dont cinq se présentèrent au départ de la vingt-cinquième édition du dorénavant « mythique » Bazas-Langon.

Le nouveau président José Duarte, légèrement blessé, préféra disputer le Coimères-Langon qu'il termina en tête de la section tandis que Christophe Lauga confirma son excellente forme sur le semi.

Deux podiums pour nos vétérans sur Coimères-Langon : Jean Schmitt, victorieux chez les V4 après sa seconde place il y a quinze jours et Josyane Bonnet, troisième chez les V2. Remarquable longévité pour Jean et Josyane qui sont pratiquement foulées dans foulée.

Chez les marcheurs, félicitations à Maryse Carrillo, réflexologue, et Martine Theux, infirmière, qui sont arrivées après le groupe car elles ont porté secours à une participante du 11 kilomètres qui ne s'est pas du tout trouvée bien en arrivant à leur niveau. Bravo pour ce magnifique geste ! A noter que le prometteur fils de Sylvain Stéphan est monté sur le podium chez les poussins. Bien sûr, cette manifestation s'est terminée pour ne pas déroger aux bonnes habitudes par un pique-nique pris au Pas de la Mule à Verdélais avec l'apéritif offert par Joël Sarasa fêtant comme toujours son anniversaire.

**9 mars, ST-MÉDARD-EN-JALLES
10 km, 11 PB - 1 171 arrivants**

401. José DUARTE	42 min 36 s.
495. Sylvain STÉPHAN	44 min 35 s.
688. Christel JORAND	48 min 06 s.
759. JLGB	49 min 20 s.
794. Daniel PIRES	50 min 21 s.
883. Gérard ADAM	52 min 40 s.
940. Gérard POLONI	54 min 27 s.
943. Josyane BONNET	54 min 32 s.
983. Abel BONNET	55 min 54 s.
1086. Adrienne TUCCIO	1 h 00 min 42 s.

Comme pour l'ouverture de la saison au Teich, après de longues années d'absence, les très relevés 10 Kilomètres de Saint-Médard-en-Jalles, pratiquement de niveau national, du moins avec tous les meilleurs Aquitains, faisait son retour dans le challenge de la section. Sous des conditions météorologiques peu favorables (pluie), président José, comme la semaine dernière lors de Coimères-Langon, devança Thierry Mogaburu, qui se rapproche. D'autres beaux duels se poursuivirent : Christel mène dorénavant 2-1 face à JLGB (battu très nettement) et Josyane égalise à 2 partout dans la rivalité des Bonnet en devançant Abel largement. A noter les débuts cette saison d'Adrienne et de Gérard Poloni et que le fils de Sylvain Stéphan s'est à nouveau remarquablement comporté.

La section remercie chaleureusement M^{me} et M. Pires pour l'excellent apéritif d'après-course. Au menu : les fameuses « alheiras », succulentes saucisses artisanales portugaises, accompagnées des bières du pays. Un régal !

**16 mars, QUINSAC
15 km marche - 3 PB**

Pierre DARTHOUT, Christian GARCIA, Jacky MORINEAU.



Le groupe à Canéjan :
José Carrillo, Daniel Pires, Nadine Joie,
Yves Parrot, Christel Jorand, JLGB,
Jean Schmitt, Thierry Jorand,
Thierry Mogaburu et le président
Agostinho José Duarte.

En médaillon ci-dessous :
Stéphanie Parrot



PHOTOS ANNIE SCHMITT

**22 mars, LISTRAC
8,5 km - 4 PB - 289 arrivants**

42. José DUARTE	35 min 57 s.
89. JLGB	41 min 09 s.
200. Jean SCHMITT (2 ^e V4)	49 min 14 s.
253. José CARRILLO	54 min 22 s.

17 km - 4 PB - 495 arrivants

64. Christophe LAUGA	1 h 12 min 41 s.
117. Thierry MOGABURU	1 h 18 min 01 s.
343. Yves PARROT	1 h 31 min 58 s.
357. Gérard ADAM	1 h 33 min 06 s.

Marcheurs : Maryse CARILLO, Maryse et Pierre DARTHOUT, Annie SCHMITT, Martine et Alain THEUX, Alain PEYROUX.

Décidément la météo n'est guère propice à la course à pied en cette période de l'année 2008. On craignait la pluie... c'est la neige qui s'est pointée sur le 17 kilomètres, le 8 ne récoltant que quelques giboulées.

José craignant la blessure avait choisi la petite distance et s'est promené tout en se rassurant. JLGB, appréciant ce type de temps, efface la mauvaise impression de Saint-Médard. Jean s'octroie un nouveau podium en signant un excellent temps, cependant que l'autre José accomplit son tour des Cuviers et mérite le repas d'après-course chez Gobineau.

Dans le difficile 17 kilomètres Christophe confirme sa forme et devance un Thierry des bons jours. Yves, près de chez lui, reprend la compétition sur une distance un peu longue pour lui en cette période. Gérard est là en entraînement et pense au Marathon de Paris.

Bon groupe de marcheurs aiguillonnés par le plaisir de pouvoir se retrouver autour d'un bon feu et d'un excellent repas.

**22 mars, VILLENAVE-D'ORNON
5,5 km - 1 PB - 90 arrivants**

13. Thierry LHÉRISSON	21 min 52 s.
66. Claude LHÉRISSON	33 min 15 s.

Retour de Scratch-Scratch sur ses terres après une mauvaise série de pépins de santé.

A noter la très bonne place de son fils Thierry qu'on espère voir très rapidement intégrer les rangs de la section.

**24 mars, ANGLADE
11,2 km - 1 PB - 70 arrivants**

63. Jean SCHMITT (1 ^{er} V4)	1 h 03 min 16 s.
---------------------------------------	------------------

Jean, après s'être « chauffé » le samedi après-midi dans la région où il a habité de nombreuses années, a honoré de sa présence le lundi matin de Pâques la petite course, en nombre de participants, de sa nouvelle région d'adoption. Bravo pour ce doublé et pour ce nouveau podium !

**30 mars, BORDEAUX
10 km - 1 PB - 809 arrivants**

97. Thierry MOGABURU	41 min 25 s
----------------------	-------------

21,1 km - 1 PB - 1 937 arrivants

209. Yvon GABRIEL	1 h 30 min 38 s.
-------------------	------------------

**6 avril, CANÉJAN
7,5 km - 5 PB - 159 arrivants**

61. Nadine JOIE	35 min 34 s.
66. Christel JORAND	36 min 24 s.
101. Yves PARROT	39 min 25 s.
113. Jean SCHMITT	40 min 56 s.
153. José CARRILLO	48 min 15 s.

16 km - 4 PB - 352 arrivants

26. José DUARTE	1 h 05 min 32 s.
53. Thierry MOGABURU	1 h 09 min 15 s.
247. JLGB	1 h 22 min 59 s.
277. Daniel PIRES	1 h 25 min 35 s.

Marcheuse : Stéphanie Parrot.

Une nouveauté dans le calendrier 2008 des courses de la section. En fait de trail, c'est plutôt une course nature car le parcours est relativement plat et les sentiers suffisamment larges. Agréable tout de même.

Nadine a fait parler l'expérience après deux mois d'absence, devançant une Christel tout juste rentrée des pays chauds. Les futurs duels vont être très intéressants car ce sont deux combattantes... (charmantes !). Yves, libéré des contraintes électorales et échaudé par Listrac est venu faire un galop d'essai, talonné par notre remarquable V4 Jean-Nicolas. Le courageux José est toujours fidèle au poste.

Dans le grand tracé Agostinho José confirme son regain de forme devant Thierry qui oublie ses problèmes de hanches. JLGB assure devant Daniel peu avantagé par sa corpulence sur ce genre de circuit.

Bravo à Stéphanie Parrot pour avoir représenté seule la Page Blanche dans la marche officielle.

(Commentaires J.-L. Poncabaré et JLGB)