

FOULÉES LIBRES



FIN 2012

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

LA NOËL ATTITUDE



A.L.D.O. 22^{èmes} FOULÉES
OMET - DONZAC
 10 KMS
SAMEDI 16 Février 2013
 DEPART à 16H00 précises devant la mairie d'OMET
 (Billetterie à charge en avant)
 Pour tout renseignement :
 NOIREAU Jean-Louis 05 56 62 10 40 ou 40 29 86 75 47 - Trévassier 05 56 76 97 71
<http://www.omet.fr> (Site de l'association MétéoSport)

11 mars 2012
QUINSAC
 VTT MARCHÉ
 15/30/50 Km 10/15/30 Km
Randonnée LA RONDE DES VIGNES
 www.quinsac33.com ou www.casa-de-quinsac.com
 www.casa-de-quinsac.com
 BETTOLI 47

30 mars 2013
 Ustrac
La 16^{ème} tournée des cuiviers



Course de Noël à Bazas. Vous les reconnaissez ?

Photo COURIR

28 octobre - CHOLET

10 km - 1 PB

54. Louis LAUGA 34 min 28 s

3 novembre - PEUJARD

24 km - 2 PB - 297 arrivants

Florence VICTOR 3 h 03 min 30 s
 Agostinho DUARTE 3 h 03 min 30 s

11 novembre - BORDEAUX

5 km - 3 PB - arrivants

6. Louis LAUGA (1^{er} junior) 16 min 19 s
 131. Justine LAUGA (3^e minime) 28 min 13 s
 159. Martine LAUGA 29 min 28 s

La famille Lauga s'est distinguée qui place Justine et Louis sur le podium.

11 novembre - BÉHOBIÉ

20 km - 2 PB - 21515 arrivants

Sylvain STÉPHAN 1 h 37 min 33 s
 Daniel PIRES 1 h 51 min 55 s

18 novembre - AVENSAN

10 km - 10 PB - 360 arrivants

35. Fernando YVORRA 39 min 46 s
 50. Christophe LAUGA 41 min 02 s
 54. Agostinho DUARTE 41 min 35 s
 102. Xavier VANSIELEGHEM 44 min 58 s
 109. Bruno APIOU 45 min 23 s
 149. Emmanuel TUCCIO 47 min 39 s
 172. Zahia CHAIGNAUD 48 min 48 s
 235. Florence VICTOR 53 min 21 s
 326. Adrienne TUCCIO 1 h 01 min 57 s
 333. Jean SCHMITT (3^e V4) 1 h 03 min 07 s



Le groupe sur le circuit de Zahia

Là c'est trop ! Voilà notre président derrière Fernando qui confirme, mais aussi Christophe... Après on constate que Bruno et Zahia n'ont pas couru à leur niveau, quand bien même Xavier et Emmanuel ont couru aux leurs. Florence devance Adrienne et Jean monte encore une fois sur le podium. La famille Chaignaud s'est à nouveau mise en quatre pour nous recevoir.

La suite en dernière page

Semi BAZAS LANGON
INCONTURNABLE
11Km COIMÈRES LANGON



AG de la section

C'est devant une trentaine d'adhérents, au restaurant OlaKeTal, à Bordeaux, le samedi 12 janvier, que s'est tenue l'assemblée générale de la section Courir.

Dans un décor inhabituel de canapés, fauteuils, lumière tamisée, le président Agostinho José Duarte a ouvert la séance en souhaitant la bienvenue aux présents du jour et en ayant un petit mot pour les absents et les blessés.

Il a tout d'abord fait le bilan détaillé de la saison écoulée. Effectif : 47 adhérents ; 22 courses sélectionnées par la section réparties entre le 5 février et le 16 décembre.

31 coureurs composés de 8 féminines, 2 jeunes, 7 retraités ont participé à au moins une course et 13 marcheurs à une rando pour parcourir au total 5198 kilomètres, 5043 km en 2011, loin du record de 1998 avec 7366 km avec 48 adhérents/coureurs.

Le challenge participation récompense une V1 (**Florence Victor**, 311,37 km) et un V1 (**Agostinho**, 441,67 km) ; celui de la **performance** une V1 (**Zahia Chaignaud**) et un V1 (**Christophe Lauga**).

Nos premières dames atteignent les 12,5 km/h et les premiers messieurs dépassent les 15 km/h avec, de part et d'autres, plusieurs podiums principalement chez les vétérans mais aussi les cadets.

Surtout la section compte dans ses rangs, pour la première fois,

le vainqueur d'une épreuve : Louis Lauga, qui, en junior, a remporté le 5 km d'Arsac. A noter qu'il a atteint, sur des cross de 1000 mètres, les 23 km/h !

La sortie de l'année s'est faite à Ambazac, au mois de mai, pour la célèbre épreuve des Gendarmes et des Voleurs de Temps. 4 ran-

C'est au tour de Nadine Joie, trésorière de la section, de faire le bilan financier de la saison écoulée. La Page Blanche nous a attribué 2700 euros de subvention ; nous avons encaissé 1113 euros de cotisations. Les frais d'inscriptions aux courses se sont montés à 2679 euros.

Avec les dépenses annexes le bilan fait apparaître un déficit de 283,65 € heureusement absorbé par un reliquat d'exploitation de 2011.

Agostinho présente ensuite une proposition de cotisation-don pour 2013 qui permettrait à la section de se renflouer. Cette cotisation

sera encaissée ultérieurement afin de permettre à chacun de réfléchir à la question.

Après les nombreuses récompenses distribuées à une grande partie de l'assistance et aux vainqueurs des challenges, vient le dernier point à l'ordre du jour : l'élection du bureau. Aucune candidature n'étant présentée, le bureau est reconduit à l'unanimité : président : Agostinho José Duarte ; trésorière : Nadine Joie ; secrétaire : JLGB ; secrétaire adjoint : Xavier Vansieleghem.

L'assemblée se termine et nous pouvons nous installer sur une longue table de ce restaurant basque pour le vin d'honneur. Malheureusement la température frisquette douche un peu nos ardeurs et malgré quelques tentatives de chants, la soirée n'atteindra pas des sommets, surtout que l'on attend toujours le DJ...



65 km. Avec les accompagnants nous étions 17 sur un week-end de deux jours et deux nuits.

C'est au tour du secrétaire adjoint Xavier Vansieleghem de présenter le calendrier des courses et randonnées pour 2013.

Beaucoup de courses traditionnelles, un ékiden à La Teste. Sortie annuelle à Salers dans le Cantal, le week-end du 25 mai, à la célèbre Pastourelle 2000. Si les finances le permettent Saint-Jean-de-Luz - Fontarrabie ou Béhobie - Saint-Sébastien seront au programme. La dernière course n'a pas été décidée mais Vertheuil et ses Pères Noël tient la corde.

Mon duo avec Emmanuel

Récemment arrivée dans le club, le marathon en duo du Cap-Ferret a été la plus grande expérience de ma vie de « joggeuse du dimanche ».

Depuis l'adolescence, j'ai l'habitude de faire mon « petit tour » du week-end. A 12 ans, je détestais le réveil trop matinal à mon goût pour aller courir avec mes parents. Aujourd'hui, je les en remercie !

Toutes ces années, je me suis contentée de trotter tranquillement. J'ai alterné vélo, course à pied et roller, mais sans chercher vraiment à progresser. Juste pour la détente. Aujourd'hui, un week-end sans sport et je suis d'humeur exécrationnelle toute la semaine. Vous avez dit drogue ?

Cette année, depuis mon arrivée à la Page Blanche « parainée » par Adrienne ; la grenouille multi-marathonnienne, j'ai bien progressé. Mon plus gros challenge : 26,5 km en duo avec Manu, mon mari. J'y ai pensé pendant des mois ! Comment tenir la distance, avec pour seules expériences une sortie longue par semaine et le

semi de Moulis au printemps ? Jour J : tendue (comme d'habitude, diront ceux qui me connaissent) je guette l'arrivée de mon mari sous la pluie. J'ai glissé quelques dosettes de glucose dans mes poches et je refais dix fois mon laçage de chaussures. Va falloir que je me calme !

Je pars tout doucement.

Tout le monde me double mais ce n'est pas grave; mon seul objectif est de tenir jusqu'à l'arrivée. Au bout

de quelques kilomètres, ma playlist préférée dans mon MP3, je commence à ressentir un bien-être, une sérénité. Certaines personnes me regardent d'un air étonné car je dois avoir l'air radieuse. Je me sens obligée de préciser que je ne fais que le duo... histoire de ne pas passer pour une frimeuse.

L'ambiance est vraiment réussie, des animations à chaque ravitaillement, des spectateurs enjoués, un paysage pittoresque.

Il ne manque plus que ma copine Florence, partie après moi. A la pointe du Cap, j'entends KIKIIIIII, la voilà en pleine forme, elle a mis au moins trente minutes de moins que moi, je suis admirative. Et alors que la fatigique commence à se faire sentir, nous continuons ensemble et motivées.

3 kilomètres avant la fin, nous accélérons, je ne sens plus rien, ni fatigue, ni douleurs, juste une ivresse et beaucoup de fierté.

A l'arrivée je retrouve Manu pour le dernier (et terrible) tour de piste et je crie ma rage dans les derniers mètres. Je l'ai fait ! J'appelle ma mère, j'ai envie de rire et de pleurer... les hormones sans doute !

3 heures de course à pied. Je vais pouvoir rêver de marathon désormais !

Christelle T.



JOGPHOTO 33

Encore un peu

Tous les matins je me bouscule
Pour enfin sortir de ma bulle.
J'ouvre un œil et puis je m'étire,
Je vais peut être aller courir !

Et puis non je renonce enfin,
Je préfère rester dans mon bain.
Je suis si bien, je suis au chaud,
Je ne veux pas sortir de l'eau.

Pourquoi devrais-je m'agiter,
Je peux décider de rester !
Je vais attendre encore un peu,
Car pour l'instant je suis heureux.

Geneviève Thibault

BLOC-NOTES COURIR

Contacts : Agostinho José DUARTE, tél. 05.56.68.34.07,
05.35.31.38.38 (à partir de 21 h 30), aj.duarte@sudouest.fr;
JLGB, tél. 05.56.20.63.33, jlgb52@wanadoo.fr

Blog : courirpageblanche.blogs.sudouest.fr

Inscriptions aux courses : Par le blog ou auprès de JLGB et Agostinho

Entraînements :

- Les mardis et jeudis à Queyries (départ à 12 h 15 de la sortie du garage Sud Ouest, rue Allaux).
Egalement le vendredi selon disponibilités.
- Les dimanches matins (sauf jours de courses) au Burck, à Mérignac (départ 10 heures côté écoles). Responsable : Xavier Vansielegheem, tél. 05.56.47.49.85, 06.76.78.60.56, 05.35.31.32.11

24 novembre - GUJAN

Marche section - 10 PB

Josyane et Abel BONNET, Maryse et Pierre DARTHOUT, Jocelyne et Jean-Claude FAVRET, Martine et Alain THEUX, Geneviève et Christian THIBAULT.

Cross 3,005 km - 3 PB - 532 arrivants

2. Louis LAUGA (1^{er} junior) 10 min 08 s
38. Christophe LAUGA 11 min 04 s
80. Michel GESSE 12 min 38 s

Cross 8,17 km - 12 PB - 171 arrivants

17. Fernando YVORRA 32 min 30 s
24. Agostinho DUARTE 33 min 30 s
56. Thierry LHÉRISSON 37 min 20 s
55. Bruno APIOU 37 min 29 s
71. Emmanuel TUCCIO 38 min 45 s
72. Bernard BOUBE 40 min 40 s
73. Frédéric LE BRIGAND 41 min 00 s
83. Nadine JOIE (1^{re} V2) 41 min 44 s
117. Christelle TUCCIO 44 min 53 s
118. Florence VICTOR 44 min 56 s
138. Jacky SOUC 48 min 13 s
149. Jean SCHMITT (2^e V4) 55 min 00 s

Quel bonheur Chante-Cigale !

A nouveau Louis en tête devant son père et un méritant Michel sur la petite distance.

Sur le 8 bornes Fernando toujours au top devant Ago et le revenant Thierry qui se permet le luxe de battre Bruno. Emmanuel pas trop loin s'impose devant Bernard, cependant que Nadine monte encore sur le podium. Christelle et Florence arrivent presque main dans la main, suivies par Jacky et Jeannot qui finit une nouvelle fois sur le podium. Belle rentrée du président de la PB Frédéric Le Brigand. Tout cela suivi par la traditionnelle réception sous notre fidèle tente *Sud Ouest*. Nous remercions le service Communication pour son accueil.

1^{er} décembre - BOULIAC

Marche 9,7 km - 4 PB

Josyane et Abel BONNET, Pierre DARTHOUT, Claude LHÉRISSON.

Trail 9,7 km - 7 PB - 309 arrivants

3. Louis LAUGA (1^{er} junior) 38 min 45 s
132. Zahia CHAIGNAUD 55 min 01 s
137. Thierry LHÉRISSON 55 min 48 s
241. Jacky SOUC 1 h 06 min 52 s
277. Martine LAUGA 1 h 11 min 35 s
281. Adrienne TUCCIO 1 h 12 min 17 s
306. Jean SCHMITT 1 h 19 min 36 s

Trail 18 km - 1 PB - 302 arrivants

252. Emmanuel TUCCIO 1 h 45 min 49 s

Excellente course que ce trail organisé pour le Téléthon. Et Louis confirme à nouveau en remportant le trophée dans sa catégorie sur la petite distance. Zahia se rappelle à notre bon souvenir, cependant que Thierry découvre la géographie de la rive droite... Valeureux Jacky qui s'impose devant une excellente Martine et notre Adrienne mate un courageux Jean.

Dur, dur pour Manu sur le 18 !

2 décembre - PÉRIGUEUX

10 km - 1 PB - 1331 arrivants

766. Jean-Bernard FOURTHON 53 min 22 s

9 décembre - Course des Sables

15 km - 2 PB - 545 arrivants

290. Emmanuel TUCCIO 1 h 22 min 17 s
434. Christelle TUCCIO 1 h 33 min 52 s

9 décembre - MÉRIGNAC

4585 m - 1 PB - 26 arrivants

8. Louis LAUGA 16 min 45 s

16 décembre - BÈGLES

5660 m - 1 PB - 16 arrivants

6. Louis LAUGA 20 min 43 s

Mise en page
et commentaires : JLGB
Coordination : Agostinho
Participant(e)s : Christelle et Geneviève



16 décembre - BAZAS

Marche 6 km - 12 PB

Josyane et Abel BONNET, Maryse et Pierre DARTHOUT, Emilia, Sophie et Antonio DUARTE, Jocelyne FAVRET, Margaux GHINASSI, Claude LHÉRISSON, Martine et Alain THEUX.

12 km - 7 PB - 141 arrivants

Florence NIDOS

Jean SCHMITT (1^{er} V4) 1 h 22 min 00 s
Florence VICTOR
Christelle TUCCIO Tous ensemble
Emmanuel TUCCIO en cœur
Zahia CHAIGNAUD avec Jean
Agostinho DUARTE
Fernando YVORRA

Belle participation pour cette dernière course de l'année. Sous un soleil radieux la section s'est proménée en tenue de mère et père Noël. Les classements sont anecdotiques puisque tout le monde a couru au rythme de notre valeureux vétéran4.

Le repas pris en commun à la crêperie La Jolie Farandole a permis de clôturer joyeusement 2012.

