

Un vrai bonheur !

Huit semaines d'entraînement avec Monique avant la date fatidique du dimanche 14 octobre. Notre objectif : le Marathon des villages au Cap-Ferret (première édition pour la ville mais aussi première expérience pour nous deux).

Depuis le début de mon entraînement je n'arrête pas de dire à qui veut l'entendre que je n'y arriverai jamais, que je vais avoir des problèmes physiques, que je ne tiendrai pas la distance. Bref, j'ai fini par douter complètement et aussi semer la confusion tout autour de moi. Et tout ça pour rien. Pourquoi ? Vous allez comprendre !

Après plusieurs nuits à ne rêver que du marathon, le jour tant attendu arrive. Le départ est donné sous un soleil effaçant tout doucement le brouillard, la température est idéale à mon goût.

Habituellement, pour chaque course, le premier kilomètre est dur car je commence aussitôt à me demander dans quelle galère je me suis embarquée. Mais cette fois rien ! Je pars sereine et je loupe carrément la pancarte du km 1 (je voulais quand même vérifier mon temps !).

Un soutien comme ça ne se refuse pas !

Peu importe, je sais que je suis partie doucement car déjà Monique et Josiane Souc m'ont légèrement distancée et je ne cherche pas à les suivre car je me suis déjà préparée à courir sans elles à mes côtés et je ne veux surtout pas les retarder.

Un peu plus tard Pierre Vereecque me rejoint et à mon grand étonnement il reste à côté de moi. Je lui dis que je ne cours pas vite mais apparemment il a décidé comme moi de finir et de ne pas focaliser sur le temps. Dans ma tête je me dis qu'il va se lasser de mon rythme mais non, il me rassure en me disant

qu'il va rester avec moi au moins jusqu'au semi ! Un soutien comme ça ne se refuse pas !

C'est à ce moment-là que le miracle intervient !

Les kilomètres s'enchaînent, je suis bien, j'ai l'impression d'avoir des ailes, le souffle est bon, le dos tient bon, les pieds aussi. Au km 17, aïe ! Je commence à avoir des douleurs dans les genoux. C'était pas prévu du tout ! Alors je me suis dit « ou ça passe ou ça casse ! ».

C'est à ce moment-là que le miracle intervient ! Je passe le semi sans encombres, les douleurs ont disparu et avec Pierre (qui n'est pas décidé à m'abandonner et je l'en remercie) on se donne comme objectif d'aller jusqu'au km 25, puis 30, 35. J'en reviens pas, j'ai le moral au beau fixe, à aucun moment je n'ai voulu abandonner, qu'est-ce qui se passe ? Puis vient le passage des marches au km 38, José m'a déjà retrouvée un ou deux kilomètres avant, il m'encourage (je le remercie aussi). Alors là, je marche (je peux maintenant, jusqu'à présent je n'ai fait que courir !).

PHOTO SOPHIE DUARTE



Derrière les lunettes l'émotion est forte après le passage de la ligne d'arrivée !

Les quatre derniers kilomètres ne sont pas aussi difficiles que je le pensais (allez je mentirais..., le 41^e m'a paru long) mais je ne vous parle pas du dernier, j'ai eu une poussée d'adrénaline en faisant les derniers mètres avec Eric qui m'encourage dans mon dernier effort (j'ai caché mes larmes derrière mes lunettes). Je vous le dis maintenant, ce marathon a été pour moi un vrai bonheur. Pour reprendre la célèbre expression de notre marathonnienne de Jarnac (Adri pour la nommer) : « ça y est, je l'ai fait ! ».

Merci à tous ceux qui m'ont encouragée et qui ont cru en moi car pour eux j'ai voulu donner le meilleur de moi-même et je suis fière d'avoir réussi.

Corinne Babonnaud



Bravo à tous les marathoniens et marathoniennes qui ont participé à ce 1^{er} Marathon des Villages !



La section peut être fière de cette 3^e place en Challenge entreprise



FOULÉES LIBRES

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



Résultats d'été, sueur et plaisir au Marathon des Villages à Lège-Cap-Ferret

2 juin, SAINT-SULPICE-ET-CAMEYRAC 15 km - 1 PB - 70 arrivants

42. Nadine JOIE, 1 h 10 min 39 s.

Nadine nous a représentés dans cette épreuve, organisée autour du magnifique golf de Teynac, qui faisait partie de notre sélection il y a quelques années.

17 juin, CUSSAC-FORT-MÉDOC 6,7 km - 4 PB - 55 arrivants

25. Hervé POUGET, 29 min 51 s.
41. Josyane BONNET (6^e F), 36 min 32 s.
42. Abel BONNET, 36 min 38 s.
52. José CARRILLO, 41 min 00 s.

12,5 km - 4 PB - 98 arrivants

23. José DUARTE, 52 min 01 s.
38. Jean-Louis PONCABARÉ, 55 min 46 s.
72. JLGB, 1 h 03 min 54 s.
79. Daniel PIRES, 1 h 06 min 50 s.
Equipe : 1^{re} à la participation.

Retour de cette épreuve médocaine dans le giron de nos épreuves sélectionnées après quelques années où elle avait été mise de côté car elle était devenue hésitante dans son organisation (changement de lieu, de formule avec une course le samedi soir, absente complètement un autre millésime). Mais, en cette année du tricentenaire de Vauban, elle était incontournable avec son départ du magnifique fort au bord de la Gironde. Et retour gagnant pour la section qui a remporté une superbe trophée et un jéroboam de cinq litres de vin rouge des viticulteurs du Fort Médoc pour la plus forte participation avec 11 coureurs. Pourtant, seulement huit apparaissent dans les classements.

En effet, au forfait de dernière minute d'Yves Parrot, blessé (mais il a tellement donné précédemment à Blaye et Ambazac), sont venus s'ajouter l'arrêt au premier passage sur la ligne d'arrivée de Nadine Joie et Gérard Poloni, la première malade après avoir passé une semaine de vacances au Sénégal, le second épuisé notamment par les conditions climatiques, une averse violente d'orage s'étant déclenchée alors que le gros du peloton devait en être au 4^e kilomètre.

Sur le plan individuel, Hervé Pouget se montra le meilleur sur la plus courte des distances où Josyane Bonnet monta sur le podium pour une magnifique sixième place chez les féminines; José Duarte ne rencontrant pas de problèmes sur le 12 km.

30 juin, MONTAGNE-SAINT-EMILION 21,1 km - 2 PB - 292 arrivants

39. Yvon GABRIEL, 1 h 35 min 01 s.
103. Nadine JOIE, 1 h 45 min 25 s.

Comme pour Cussac il y a quinze jours, c'est un retour dans notre sélection sous sa nouvelle formule (10 et semi au lieu de 10 et 15) pour cette épreuve au départ de la petite commune du Saint-Emilionnais. Mais très peu de monde fut vraiment intéressé d'aller courir en

ce samedi matin. Deux courageux seulement prirent le départ du semi. Tout d'abord Yvon Gabriel, connaissant la course puisqu'il l'avait disputé l'an passé, montra qu'il est en grande forme puisqu'il améliora son chrono de six minutes. Ensuite, Nadine Joie, toujours à l'aise sur les épreuves longues et difficiles, réalisa un excellent temps. Félicitations pour ces deux adhérents courageux.

30 juin, SAINT-PETERSBOURG 10 km - 1 PB - 661 arrivants

423. Yves PARROT, 51 min 08 s.

Yves, en voyage touristique et sportif, ne se sentant pas suffisamment prêt pour disputer le marathon, disputa le 10 km à la belle participation.

19 août, LE PORGE 21,1 km - 1 PB - 348 arrivants

307. Gérard ADAM, 2 h 02 min 06 s.

En préparation à sa deuxième participation au marathon médocain, Gérard s'entraîne lors du championnat d'Aquitaine de semi.

Vu le temps réalisé, l'entraînement paraît bon.

2 septembre, CARBON-BLANC 10 km - 1 PB - 196 arrivants

72. Sylvain STEPHAN, 43 min 08 s.

8 septembre, PAULLAC 42,195 km - 1 PB - 7 190 arrivants

3300. Gérard ADAM, 5 h 20 min 27 s.

Pour sa deuxième participation consécutive à la grande épreuve médocaine, et son second marathon de l'année après Paris, Gérard améliore son chrono 2006 d'un quart d'heure et bat son meilleur temps (5 h 22 min à Paris). Bravo mais un problème récurrent de crampes l'empêche de prétendre à mieux pour le moment.

9 septembre, SAINT-YZAN-DE-SOUDIAC 12,7 km - 6 PB - 91 arrivants

22. José DUARTE, 54 min 29 s.
37. Sylvain STEPHAN, 57 min 24 s.
65. JLGB, 1 h 04 min 02 s.
83. Jean SCHMITT (1^{er} V4), 1 h 15 min 10 s.
84. Josyane BONNET, 1 h 15 min 32 s.
85. Abel BONNET, 1 h 15 min 44 s.

Six adhérents présents pour le début de la deuxième partie de la saison après les vacances estivales avec au programme une nouveauté, une épreuve trois-quarts nature sur des chemins forestiers et une ancienne voie ferrée du Nord-Gironde bien agréable à disputer.

José Duarte n'a pas perdu sa forme du printemps, devançant Sylvain Stephan de 3 minutes, mais le principal fait d'armes est la victoire dans sa nouvelle catégorie (V4) du toujours fringant Jean Schmitt.



Le groupe avant le départ des 13 kilomètres de la Nivelle à Saint-Jean-de-Luz

16 septembre, CARIGNAN 10,4 km - 1 PB - 195 arrivants

74. Sylvain STEPHAN, 47 min 01 s.

Le même jour que la course à Saint-Jean-de-Luz se déroulait la « classique » de Carignan si chère à notre cœur et à celui du président. Sylvain nous a représenté fort dignement.

16 septembre, SAINT-JEAN-DE-LUZ 13 km - 10 PB - 170 arrivants

25. José DUARTE, 55 min 46 s.
90. Xavier VANSIELEGHEM, 1 h 06 min 42 s.
103. Yves PARROT, 1 h 08 min 59 s.
104. JLGB, 1 h 09 min 03 s.
141. Josiane SOUC (1^{er} V3), 1 h 19 min 50 s.
144. Abel BONNET, 1 h 22 min 05 s.
147. Josyane BONNET, 1 h 25 min 23 s.
150. Jean SCHMITT, 1 h 28 min 50 s.
152. Jacky MORINEAU, 1 h 31 min 24 s.
153. José CARRILLO, 1 h 31 min 38 s.

Après deux années en Charente, au pays du cognac, à Jarnac, retour dans le Sud et au Pays basque pour la sortie annuelle de la section. De nouveau Saint-Jean-de-Luz avec réconfort à la « cantine » habituelle, mais pas de Saint-Jean-de-Luz - Fontarrabie au programme, plutôt les 13 Kilomètres de la Nivelle. Une course qui a attiré seulement 10 adhérents, les autres n'ayant rien manqué il faut bien le reconnaître, le parcours se montrant très décevant, trop urbain. Elle aura tout de même permis à Josiane Souc de monter sur le podium en terminant première de sa toute nouvelle catégorie qu'elle venait d'intégrer le 1^{er} de ce mois. Par ailleurs, José Duarte et Abel Bonnet remportèrent de très beaux lots au tirage au sort. Le voyage ne fut donc pas pour rien.

23 septembre, VILLENEUVE-DE-MARSAN 5 km - 1 PB - 56 arrivants

31. Jacky SOUC (1^{er} V3), 25 min 50 s.

21,1 km - 1 PB - 287 arrivants

251. Josiane SOUC (2^e V3), 2 h 08 min 20 s.

Se préparant pour le grand rendez-vous de mi-octobre, le marathon de la presqu'île du Cap-Ferret, Josiane a disputé le semi-marathon de l'Armagnac sur un circuit bien bosselé

... Suite en dernière page

au milieu des vignes et des sous-bois avant une magnifique arrivée dans les arènes.

Elle a fait un nouveau podium dans cette épreuve très bien récompensée et à l'ambiance très festive avec les bandas locales. Jacky, de son côté, a terminé 1^{er} V3 du 5 km. Un déplacement à conseiller.

23 septembre, TOURS
20 km - 1 PB - 1 600 arrivants

968. Yves PARROT, 1 h 40 min 37 s.

Comme Josiane Souc, Yves, en visite dans la famille, en profite pour faire cette grande classique nationale dans le cadre de sa préparation au marathon. Il s'y est parfaitement comporté.

30 septembre, SADIRAC
10 km - 1 PB - 117 arrivants

28. Sylvain STEPHAN, 47 min 20 s.



15 km - 5 PB - 140 arrivants

23. David SCOTTE, 1 h 01 min 10 s.
84. Nadine JOIE, 1 h 12 min 50 s.
91. Yves PARROT, 1 h 14 min 20 s.
96. JLGB, 1 h 16 min 35 s.
124. Christian THIBAUT, 1 h 27 min 30 s.

Mise à notre cher challenge au dernier moment (le jeudi à l'entraînement), cette épreuve de l'Entre-Deux-Mers a réuni six de nos adhérents parmi un peloton plus fourni que d'ordinaire. Sylvain a choisi les trois tours du 10 km où il a effectué un excellent temps (et classement), les cinq autres partant sur les deux boucles du 10 et une grande troisième très sélective avec sa belle côte du 7^e kilomètre. Elle n'a pas beaucoup freiné David Scotte, auteur d'une très belle performance chronométrique. A noter la première participation cette saison de Christian Thibault, préparant le marathon du mois prochain comme Nadine et Yves.

30 septembre, LA BORDELAISE
8 km - 1 PB - 1 960 arrivants

292. Josyane BONNET, 43 min 10 s.

Josyane était une nouvelle fois au Parc bordelais au départ de cette grande classique exclusivement réservée aux féminines et parcourant les rues de Caudéran. Les autres compétitrices de la section apprécient apparemment nettement moins cette grande fête populaire.

7 octobre, ANDERNOS
10 km - 6 PB - 390 arrivants

177. Yves PARROT, 46 min 52 s.
180. JLGB, 46 min 54 s.
260. Daniel PIRES, 52 min 11 s.
289. Josyane BONNET, 56 min 35 s.
303. Abel BONNET, 57 min 42 s.
331. José CARRILLO, 1 h 04 min 36 s.

Par un temps agréable, six adhérents, le même nombre que l'an passé, ont pris la direction du Bassin pour cette épreuve qui a attiré beaucoup plus de monde que d'habitude en étant support du championnat d'Aquitaine. Yves Parrot, qui reviendra la semaine prochaine non loin d'ici, s'est montré le meilleur d'un souffle devant JLGB.

14 octobre, CAP-FERRET
42,195 km - 12 PB - 659 arrivants

43. José DUARTE, 3 h 18 min 09 s.
110. Nadine JOIE (3^e F), 3 h 34 min 36 s.
135. Sylvain STEPHAN, 3 h 38 min 54 s.
203. Yves PARROT, 3 h 48 min 50 s.
326. Xavier VANSIÉLEGHEM, 4 h 03 min 24 s.
517. Christian THIBAUT, 4 h 35 min 58 s.
558. Josiane SOUC (1^{er} V3), 4 h 48 min 29 s.
575. Jean-Louis PONCABARÉ, 4 h 53 min 47 s.
576. Monique MANZANO, 4 h 53 min 57 s.
619. Adrienne TUCCIO, 5 h 15 min 09 s.
643. Corinne BABONNAUD, 5 h 38 min 43 s.
644. Pierre VEREECQUE, 5 h 39 min 50 s.

Equipe : 3^e à la performance sur le cumul des chronos des 2 premiers représentants derrière GROUPAMA et LA SCREG.

Douze participants, il y a bien longtemps qu'on n'avait vu autant d'adhérents au départ d'un marathon ! Et parmi eux, deux néophytes (Monique Manzano et Corinne Babonnaud)

dont vous lirez les impressions dans ce numéro. Par un temps exceptionnel de luminosité et de douceur, elles ont pleinement réussi cette première expérience en terminant dans un état de fraîcheur remarquable, Monique n'étant battu que d'un souffle par le pourtant expérimenté Jean-Louis Ponca. Loin devant bien sûr, José Duarte s'est joué de toutes les difficultés (montée de la Pointe aux chevaux avec son panorama magnifique, marches du village de l'Herbe, chemins des villages ostréicoles) pour réaliser l'excellent chrono de 3 h 18 min qui lui vaut une remarquable place de 43^e. Chapeau ! Précédant Sylvain Stephan, Nadine Joie fut une nouvelle fois à l'honneur sur le podium en terminant troisième de la course, comme l'an passé à Jarnac. Quelle régularité dans la performance et le chrono (3 h 32 en Charente, 3 h 34 sur le Bassin) ! Etonnant !

Deuxième podium, toujours féminin bien sûr, celui de Josiane Souc qui, malgré une sciatique tenace, est toujours ce « monstre » de courage et de volonté que tout le monde commence à bien connaître. Elle remporte la course dans sa catégorie. Ebouffant ! Dernier



podium, celui pour la place de troisième de l'équipe à la performance. Sacrement inattendu. A noter aussi les 3 h 48 d'Yves Parrot en forme olympique et le meilleur temps de Xavier sur la distance qui frôle les 4 heures.

Bref, une grande journée de sport et de convivialité car ce marathon a été remarquablement organisé par un temps merveilleux, trois podiums, des bons chronos, douze participants, la Page Blanche Courir est toujours là à la veille de son vingtième anniversaire.

Commentaires Jean-Louis Poncabaré

Saint-Yzan-de-Soudiac

Ouf ! Ça y est ! J'ai fait ma première course en V4. Alléluia ! Je suis premier sur un. Tant pis pour ceux qui ne sont pas venus.

La course a été calme, j'ai bien géré ces 12,6 km assez plats.

La course s'est passée dans la bonne humeur au fur et à mesure où j'ai remonté quelques concurrent(e)s que j'ai accompagné(e)s.

En même temps mes accompagnatrices Annie et Maryse faisaient la marche et étaient toutes contentes de ramener leur bouteille. J'espère en faire encore quelques-unes et pourquoi pas aller jusqu'en V5 ?

Alors avis aux amateurs... Salut à tous !

Jean-Nicolas SCHMITT



Annie et Maryse, les deux marcheuses, avec leur trophée. Mais qui a posé avec elles ?



Félicitations Félicitations



Adrienne nous informe de son nouveau grade de mamie. Depuis le 9 août dernier une petite

Charlotte est née chez sa deuxième fille Isabelle. Voilà une future recrue pour la Page Blanche ! En attendant biberons et couches sont au programme des parents...

ARRIVEE

1^{er} MARATHON DES VILLAGES

DE LA PRESQU'ILE DU CAP FERRET



Monique Manzano et Corinne Babonnaud
les deux nouvelles marathoniennes de la Section

**Lisez les commentaires
de Monique et Corinne
pour cette première expérience
de marathoniennes !**



Une très belle 3^e place pour Nadine Joie en V2

PHOTO JOSÉ DUARTE

Au départ de la course il n'y paraît pas mais je suis un peu stressée. Les kilomètres ne me font pas peur mais je ne sais pas comment mon corps va réagir, car je n'ai jamais couru au-delà de 21 kilomètres. Je sais par contre que le paysage sera magnifique.

Le départ est donné. Je suis avec Corinne et Adrienne. Mais au bout du 1^{er} kilomètre je me retourne, plus de Coco. Dommage!

Je suis au coude à coude avec Adrienne, et comme je n'ai pas déclenché mon chrono au départ, à chaque kilomètre elle me tient au courant. Je suis contente car nous respectons les temps de passage, même au 10^e kilomètre, nous avons 3 minutes d'avance. On va ralentir car à ce rythme, je ne sais pas si je vais terminer. Je me sens bien, le passage dans le bois est super et très agréable.

**« Ma cocotte
tu es toute seule,
tu dois continuer ».**

Arrive le second passage à la Pointe aux Chevaux, toujours aussi magnifique.

Au 17^e kilomètre, je me retourne, plus d'Adrienne, je la cherchais en vain. A ce moment précis, je me dis : « Ma cocotte tu es toute seule, tu dois continuer ». Alors je rencontre d'autres coureurs et je papote pour faire passer le temps.

Je rencontre Jean-Louis au ravitaillement et je repars avec lui. Je vois arriver le 25^e kilomètre, je me dis « c'est bon tu arrives bientôt au 30^e ». C'est comme cela que je me motive. J'ai apprécié le passage au phare de Lège-Cap Ferret.

Au 30^e, je me dis il n'en reste que 12, tu as fait le plus gros, mais le dessous de mes pieds commence à chauffer. Alors je ralentis. Ensuite les muscles de mes mollets deviennent durs, j'ai l'impression qu'ils vont sortir de mes jambes. Puis, le début d'une crampe que je fais passer en marchant quelques mètres. Les ravitaillements sont les bienvenus. J'avance, j'avance. Je double Jean-Louis qui me rattrape et me repasse devant. Je l'ai toujours en ligne de mire, ce qui me motive.

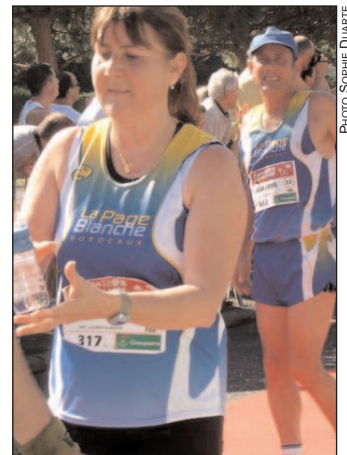
**Les gens me disent :
« Allez, il ne reste plus
que 2 kilomètres, courage ».**

Enfin les fameuses marches au 38^e, que je monte tranquillement la bouteille d'eau à la main.

Allez courage, il ne reste plus que 6 kilomètres. Alors je passe dans les petits chemins où se trouvent les cabanes de pêcheurs, je ne réalise pas que j'avance car je regarde beaucoup autour de moi.

Enfin le 40^e kilomètre, super ! Je ne vais pas craquer. Les gens me disent : « Allez, il ne reste plus que 2 kilomètres, courage ». Je cours, je cours puis plus que 500 mètres, alors là, la joie m'envahit, c'est fini et j'y suis arrivée. C'est super super super !

Monique Manzano



Le regard admiratif de Jean-Louis Ponca devant la performance de Monique

PHOTO SOPHIE DUARTE