

FOULÉES LIBRES



FIN 2014

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



LA SECTION A DU PEPES



Agostinho, Florence, Martine, Justine et Emmanuel ont joué les Mères, Père et renne de Noël à Salles

5 octobre - 10000 MAÎTRES

10 km - 1 PB - 617 arrivants

71. Mathieu GONZALEZ 42 min 17 s

5 octobre - BERGERAC

Marche 6,5 km - 1 PB

Yann VIMENEY.

21,1 km - 1 PB - 400 arrivants

190. Nadine JOIE 1 h 47 min 51 s

18 octobre - ARSAC

Marche 10 km - 1 PB

Abel BONNET.

5 km - 3 PB - 96 arrivants

1. Louis LAUGA 15 min 51 s
67. Jacky SOUC (1^{er} V4) 30 min 59 s
77. Josyane BONNET (1^{re} V3) 33 min 11 s

10 km - 1 PB - 373 arrivants

20. Christophe LAUGA 43 min 24 s

18 km - 1 PB - 313 arrivants

40. Fernando YVORRA 1 h 26 min 51 s

19 octobre - MONTAGNE

21,1 km - 3 PB - 372 arrivants

92. Agostinho DUARTE 1 h 43 min 06 s
180. Nadine JOIE 1 h 47 min 51 s
278. Florence VICTOR 2 h 07 min 11 s

26 octobre - ST-JEAN-DE-LUZ

SAINT-JEAN-DE-LUZ - HENDAYE

Marche 12 km - 16 participants

Josyane et Abel BONNET, José CARRILLO, Jocelyne FAVRET, Christian GARCIA, Jacky MORINEAU, Jean SCHMITT, Martine et Alain THEUX, Geneviève et Christian THIBAUT, JLGB, Catherine BERRY, Nicole DUCLOS, Nicole et Bernard RICHON (Rando Carignan).

SAINT-JEAN-DE-LUZ - FONTARRABIE

21,1 km - 4 PB - 2215 arrivants

319. Christophe LAUGA 1 h 36 min 39 s
737. Agostinho DUARTE 1 h 45 min 59 s
741. Emmanuel TUCCIO 1 h 46 min 06 s
1044. B. JOURDE-LACLAVETINE 1 h 51 min 56 s
1339. Florence VICTOR 1 h 57 min 31 s
2169. Jean-Claude FORESTIER 2 h 31 min 50 s
2202. Martine LAUGA 2 h 41 min 37 s

26 octobre - LA BRÈDE

6,7 km - 1 PB - 333 arrivants

173. Jacky SOUC (1^{er} V4) 36 min 31 s

17 km - 1 PB - 602 arrivants

117. Yvon GABRIEL 1 h 16 min 47 s

La suite en dernière page

sudouest



Prêts pour le départ. Tout d'abord, les coureurs. De gauche à droite : Christophe LAUGA, Agostinho DUARTE, Jean-Claude FORESTIER (Ambarès), Florence VICTOR, Martine LAUGA, Bernard JOURDE-LACLAVETINE (Pompignac). Les marcheurs. De gauche à droite, debouts : José CARRILLO, Bernard et Nicole RICHON (Rando Carignan), Josyane et Abel BONNET, Anne-Marie DUCLOS (Rando Carignan), Jocelyne FAVRET, Jean-Nicolas SCHMITT, Martine et Alain THEUX, Jacky MORINEAU, Geneviève et Christian THIBAULT. Accroupis : Christian GARCIA, JLGB, Catherine BERRY (Rando Carignan)

LE MARATHON DU MÉDOC

Cette année, le marathon du médoc fête ses trente ans et comme le hasard fait bien les choses ma société en fait autant. Coup de tête, pression des collègues, bref, pas le choix, je m'inscris. Après tout, ça fait plus de deux ans que je cours, il y a un moment où il faut en venir aux choses sérieuses. A mon tour de me frotter aux fameux 42 km 195. Un certificat médical, une inscription sur internet, et le tour est joué.

Le temps passe et l'échéance se rapproche doucement. La première difficulté du marathon s'impose à moi, le manque de repères, je n'ai jamais couru une telle distance, le doute est là, suis-je capable de tenir la distance ? C'est l'esprit encombré par cette lancinante question que je me tourne vers la sagesse de marathoniens accomplis, la réponse est unanime : « Fais confiance au plan d'entraînement, si tu le suis, tu y arriveras. »

Me voilà lancé, de fractionnés en sorties longues, les semaines passent et le stress grandit, la fatigue se rajoute au doute. Seconde leçon que je dois apprendre, ne pas trop s'écouter, après tout sur 42 kilomètres et des poussières, je pense que je vais bien souffrir à un moment ou un autre, alors autant se faire une raison tout de suite, avoir mal n'est pas



souffrir, on serre les dents et on ne lâche rien. Le jour J est arrivé, le déguisement est prêt, et c'est bien le seul, je stresse un max, mais heureusement la magie du Médoc fait son effet.

C'est la folie à chaque coin de rue, des sportifs et des doux dingues du monde entier sont là pour une seule chose : faire la fête.

L'imagination des uns n'a d'égal que la bonne humeur des autres. Je suis admiratif devant ces hommes et ces femmes, qui, non contents de courir un marathon, le font dans des costumes impressionnants, atrocement chauds ou incroyablement encombrants.

Ca y est, le compte à rebours est lancé, l'excitation prime sur le reste, on rigole, on s'encourage, on se traite de fous, mais on est heureux comme jamais. Le coup de feu retentit, c'est parti, les confettis sont lâchés et les fauves aussi. L'ambiance est enivrante alors que les châteaux sont encore loin, ça promet. Je ne vois pas passer les dix premiers kilomètres, je me ravitaillerais sérieusement dès que possible comme me l'a enseigné ma tatie grenouille, jusque là tout va bien.

La foule est fantastique, elle vous encourage, vous appelle par votre prénom, inscrit sur votre dossard, on se sent porté, la joie est un formi-

dable dopant. Le semi est proche, je me sens bien, j'accélère légèrement. La chaleur se fait plus présente, mon corps me réclame de l'eau alors que je traverse les plus beaux châteaux du médoc, un comble.

Trente-deuxième kilomètre, je suis dans le vif du sujet, mes jambes deviennent lourdes et de petites douleurs font leurs apparitions, se rappeler de la leçon numéro 2, continuer à sourire et à courir, je m'en remets à ces supporters d'un jour qui m'aident bien plus qu'ils ne l'imaginent. Les derniers kilomètres s'égrainent doucement, j'ai mal partout mais je ne me suis pas entraîné autant pour craquer maintenant. Dernier château, il me reste 2 kilomètres, maintenant c'est sûr, je finirai, quoi qu'il en soit. La folie Médoc est toujours là avec des stands incroyables, des huitres, des entrecôtes, des glaces... C'est un festival de joie et de bonne humeur et une fois de plus on s'oublie et on continue.

Le tapis rouge est enfin à portée de vue, tout se mélange, la joie, l'émotion, la fierté, la souffrance mais avec un but unique : profiter à fond de ce moment, les derniers mètres sont magiques, je suis sur un nuage. Je passe la ligne et ça y est, je l'ai fait, j'ai couru un marathon. Je suis épuisé mais profondément heureux. Maintenant je sais que je peux le faire et il ne me tarde qu'une chose : recommencer !

Manu

Assemblée générale Courir

de programme à **NÉMAC**

- 18 h 00 :** Mot du président
Rapport financier, bilan 2014
Election du nouveau bureau
Calendrier des courses 2015
Cotisations 2015
Remise des prix
aux lauréats des challenges
- 19 h 30 :** Apéritif offert par la section
- 20 h 00 :** Dîner aux **Acacias à Cénac**
- 22 h 00 :** Soirée Bowling à Bègles

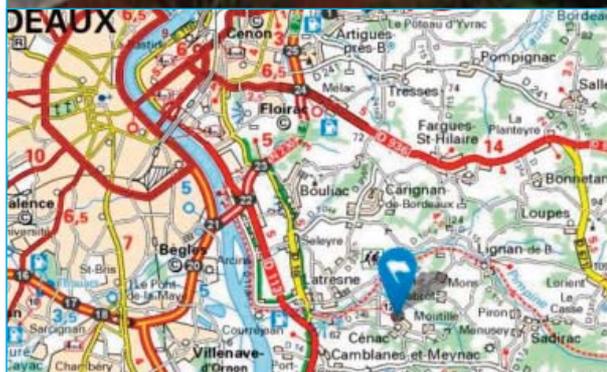
Samedi 7 février 2015

LES ACACIAS



Prix du dîner par adhérent :

22 euros



8, avenue de la République, 33360 Cénac
Tél. 05.56.92.57.40



Punch

Potage Dubarry

*Saumon mariné à l'huile de citron
ou
Pressé de boeuf au foie-gras*

*Grenadin de veau
à la crème de morilles
ou*

*Filet de morue rôti
au coulis de poivrons
del piquillo*

*Ananas rôti et glace rhum-raisins
ou*

*Poire belle-Hélène
ou
Mœlleux au chocolat
ou*

Pêche melba

Vin + café

22 novembre - GUJAN

Marche 7 km - 7 PB

Josyane et Abel BONNET, Jocelyne FAVRET, Annie et Jean SCHMITT, Martine et Alain THEUX.

2,775 km - 3 PB - 712 arrivants

30. Christophe LAUGA 10 min 23 s
209. Justine LAUGA 14 min 11 s
209. Louis LAUGA 14 min 11 s

8 km - 6 PB - 193 arrivants

18. Fernando YVORRA 33 min 59 s
55. Agostinho DUARTE 38 min 00 s
119. Florence VICTOR 44 min 05 s
156. Jacky SOUC 52 min 02 s
171. Jean SCHMITT 57 min 35 s
175. Josyane BONNET 58 min 37 s



Les marcheurs. De gauche à droite : Alain THEUX, Abel BONNET, Martine THEUX, Jean-Nicolas et Annie SCHMITT, Jocelyne FAVRET, des amis de Annie et Jean, Josyane BONNET

23 novembre - GUJAN

2,775 km - 1 PB - 460 arrivants

165. Daniel PIRES 13 min 07 s



L'arrivée est proche pour Fernando



Sous la tente SUD OUEST c'est l'heure de la remise des cadeaux pour l'arrivée de la petite Sarah

2 novembre - NEW YORK

Marathon - 1 PB - 50530 arrivants

18430. Yvon GABRIEL 4 h 11 min 13 s

11 novembre BÉHOBIÉ - SAINT-SÉBASTIEN

20 km - 4 PB - arrivants

12014. Sylvain STÉPHAN 1 h 41 min 02 s
13072. Benoît DAUTEUIL 1 h 42 min 36 s
14098. Zahia CHAIGNAUD 1 h 44 min 03 s
21051. Daniel PIRES 1 h 55 min 57 s

Mise en page : JLGB
Coordination : Agostinho
Participant : Emmanuel Tuccio

11 novembre - BORDEAUX

5 km - 1 PB - 225 arrivants

119. Martine LAUGA 34 min 25 s

10 km - 4 PB - 2452 arrivants

105. Clément STÉPHAN 38 min 44 s
482. Agostinho DUARTE 44 min 17 s
647. Sylvain STÉPHAN 45 min 18 s
1285. Florence VICTOR 51 min 33 s



7 décembre - ARCACHON

Marche 10 km - 5 PB

Abel BONNET, Martine et Alain THEUX, Geneviève et Christian THIBAUT.

10 km - 5 PB - 1395 arrivants

210. Emmanuel TUCCIO 43 min 49 s
215. Agostinho DUARTE 44 min 01 s
789. Florence VICTOR 53 min 48 s
1200. Jean SCHMITT 1 h 01 min 59 s
1236. Josyane BONNET 1 h 03 min 16 s

20 décembre - SALLES

5 km - 5 PB - 83 arrivants

74. Martine LAUGA 31 min 14 s
Emmanuel TUCCIO
Florence VICTOR
Justine LAUGA (2° cadette)
Agostinho DUARTE