

Association Loi 1901 N° 00144484P

Agrément Sport : 75 SVF 09 09

COEUR DE FOND



En partenariat avec l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange et ACF



Le 11 mai, l'événement ►



Dimanche 11 mai 2003

Par les temps
qui courent...

12 km

2 x 6 km

Relais féminin
Challenge Léo Lagrange

6 km

3 km • 2 km • 1 km
3 courses pour enfants
(gratuites)

Parcours semi vert
et vallonné

FESTIVITÉS :
Guinguette éphémère
Moules frites, Accordeon
Activité découverte
athlétisme pour enfants






Nogent / Marne (94)

Renseignements inscriptions:
Tél : 01 43 24 79 10
Fax : 01 43 24 79 11

La cote
Baltard

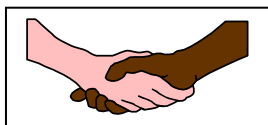


Course à Label Régional FFA

Le hétéro 2003



Course
"Journé du Fédé"
Jocamo



Edito

« La création d'Athlétic Cœur de Fond et les orientations qui ont été données au club en 1998 ont été le fruit d'un choix collectif du groupe des fondateurs.

Nous avons voulu dès son origine un club sportif permettant à chacun de s'épanouir quel que soit son niveau athlétique, mais aussi un club éthique, citoyen, ouvert, regroupant coureurs homosexuels et hétérosexuels des deux sexes et luttant contre toutes les discriminations.

Cette volonté portée par les fondateurs (tous homosexuels) représentait une véritable rupture avec les tentations communautaristes gay venues d'outre atlantique. Nous voulions clairement pouvoir parler de l'homophobie, de toutes les discriminations, dans un groupe le plus hétérogène possible.

Ce groupe fondateur s'est trouvé conforté dans ses choix par un recrutement qui depuis bientôt 5 ans comble les vœux de ceux qui ont voulu ACF.

Notre club regroupe aujourd'hui des coureurs hommes et femmes de tous niveaux sportifs, de toutes origines avec des orientations sexuelles très différentes qui s'entraînent ensemble, progressent ensemble et gagnent ensemble (la première place par équipe à Charenton le Pont !).

Ce groupe est aussi le lieu d'échange que nous avons souhaité (et je remercie Daniel pour sa contribution, dans ce numéro, au débat sur l'homophobie).

Certains, surfant sur la vague réactionnaire (au sens premier de ce mot) comme Alain Minc (voir article en page « libre expression »), souhaitent pour les homos, avec un discours libéralo-humaniste, le retour à plus de discrétion, sinon au placard.

Je suis sûr que, malgré les aléas et les possibles ralentissements, le mouvement général vers un élargissement et un approfondissement des droits de l'Homme est inéluctable. Cœur de Fond n'est qu'un modeste acteur de ce mouvement d'ensemble mais notre « pavé » me semble indispensable à la construction de la route.

Le Président

La côte Baltard

Challenge féminin Léo Lagrange

Relais féminin 2 x 6 km

Proposé par les Associations
« Athlétic Cœur de Fond » et
« Par les temps qui courent »
en parrainage avec l'Union
Nationale Sportive Léo
Lagrange.

Ce challenge sera doté de
plus de 1000 € * de prix.

Deux catégories seront
récompensées :

1 - Les équipes de deux femmes
dont l'âge cumulé est inférieur à
60 ans.

2 - Les équipes de deux femmes
dont l'âge cumulé est de 60 ans
et plus.

Pour chaque catégorie d'âge :

1^{ère} place : 150 € * par relayeuse
2^{ème} place : 75 € * par relayeuse
3^{ème} place : 30 € * par relayeuse

Coupe aux 3 première
Tee-shirt à toutes les
relayeuses
Plus le Prix surprise Pierre de
Coubertin...

* *Sous forme de « bons
d'achat » dans une boutique de
sport.*

Sommaire n°15

COEUR DE FOND :
JOURNAL DE L'ASSOCIATION
ATHLETIC COEUR DE FOND

Edito	page	2
Sommaire	page	3

LA VIE DU club

La vie du club	page	4
On nous écrit	page	5
Nos amis du Québec	page	6
Le forum des associations	page	20

LA PAROLE EST A VOUS

LIBRE EXPRESSION

Eh pitre toi-même	page	7
Contre le dopage	page	7
La vie sexuelle des champions	page	8
Homo Faber ...	page	8

chroniques

Cours d'entraînement n°1	page	9
L'esprit de groupe	page	10
Le indien race	page	11
Une sortie réussie pour ACF	page	12
Objectif atteint	page	13
Port-folio	page	14

RESULTATS et objectifs

Résultats ACF	page	15-17
Calendrier des courses	page	18
Le challenge vert et championnat de Fr.	page	19
Objectifs de printemps	page	20

contacts

Pour nous rejoindre	page	22
---------------------	------	----

PROCHAIN NUMERO

Le prochain numéro de COEUR DE FOND sortira le 15 juin 2003.
Merci de communiquer vos articles par mail à l'adresse suivante : rebollo@cng.fr.
Ou bien postez-les à : Christian Rebollo, 145, rue Véron, 94140 Alfortville.

Date limite de remise des articles : le 5 juin 2003.



Bulletin ouvert à tous les
membres et amis du club
« Athlétique Cœur de Fond »



En page de couverture :

L'arrivée de Jean-Luc Morize
et Pascal Capron aux 15 km
de Charenton.

L'arrivée de Aymeric Mesa
Juan à cette même épreuve.

La vie du club

Le nouveau ca

8 personnes ont été élues au conseil d'administration lors de l'assemblée générale du 1^{er} février 2003 : Maïté Villanou, Gérard Chanu, Christian Fauchehaut, Christian Rebollo, Pascal Anselme, Christophe Legall, Jean marc Geidel, Béatrice Haouili.

Le nouveau bureau

A l'issue de cette même assemblée, un nouveau bureau a été élu :

Gérard Chanu est élu président.
Christian Fauchehaut est élu vice-président.
Béatrice Haouili est élue secrétaire
Pascal Anselme est élu trésorier.

Le groupe « 2 »

Le groupe 2, sous la responsabilité de Christian Rebollo, est destiné aux débutants et des athlètes courant beaucoup moins rapidement que les autres ou en phase de récupération après des compétitions.

Changements ?

En cas de changement d'adresse ou de numéro de téléphone des membres d'ACF, merci de prévenir dorénavant Béatrice Haouili : mail beatricehaouili@free.fr afin de réactualiser nos fichiers.

BIENVENUE

Bienvenue aux nouveaux membres du club : Pascal CAPRON, Michel DEVYNCK, Aline BONNAFOUS et Jocelyn DEREDEC.

ALBUMS de photos

Lors des Assemblées Générales les albums photos du Club connaissent toujours un franc succès, surtout auprès des nouveaux adhérents. Ces albums sont le bien commun du Club et retracent son histoire. Si un jour nous obtenons un local dans Paris ces albums devront y être à disposition des adhérents. Pendant longtemps, Gérard a été le seul à prendre des photos lors des courses et des événements du Club. Maintenant des photos sont prises par de nombreux adhérents, mais rares sont celles qui sont données pour alimenter nos albums photos et notre journal. Alors quand vous faites développer une pellicule comprenant des photos des événements du club, pensez à la faire développer en double et à en réserver un exemplaire pour les albums.

La croissance des effectifs du club nécessite une plus grande « discipline » au niveau de la pratique de nos entraînements.

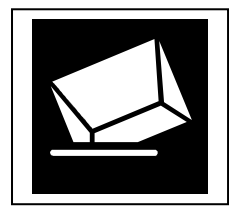
- 1) A chaque rendez-vous, mercredi et vendredi, le départ vers la boucle du lac, pour l'échauffement, est impératif à 19h30. En cas de retard, les athlètes sont invités à retrouver le groupe en partant dans le sens inverse du parcours d'échauffement.
- 2) Concernant les rendez-vous du lundi, qui s'accompagnent plutôt d'une sortie directe vers Gravelles ou autour du bois, le départ est aussi fixé autour de 19h30. Il est donc vivement conseillé de prévenir préalablement les entraîneurs d'un retard éventuel afin de permettre l'organisation d'un point de rencontre sur le circuit de l'entraînement.
- 3) A la fin des entraînements il est impératif de libérer les vestiaires à 21h. Ceux qui prennent des douches doivent donc en tenir compte dans le timing d'organisation de leur soirée.
- 4) ACF dispose dorénavant d'un vestiaire gratuit côté Bd Poniatowski à condition de prendre les clefs en début de séance.
- 5) Sur la piste elle-même, la proximité des footballeurs n'est pas toujours facile à gérer (ballons qui traversent la piste lors des séries, échauffement lent et groupé de footballeurs sur la piste, etc.). S'il est important de nous faire respecter pour limiter ce type de désagréments, ces mises au point doivent rester pondérées et courtoises.
- 6) Lors d'un entraînement sur piste, il est nécessaire de garder sa ligne, y compris en cas de dépassement par d'autres coureurs. Tout type d'écart, à gauche ou à droite est en effet susceptible d'engendrer des « collisions » entre coureurs.

Enfin quelques informations complémentaires d'intérêt général :

- 1) Il est conseillé de ne jamais laisser d'objets de valeur (porte-feuille, papier d'identité, etc.) dans des vêtements ou dans des sacs au bord de la piste.
- 2) Sur une idée de Michel Devynck, nous allons organiser prochainement un test VAMEVAL, pour tous les athlètes du club.
- 3) Pour info, enfin, la piste (à la corde) est d'une longueur de 347,50 mètres.
- 4) En matière d'entraînement, une 4^{ème} séance par semaine est en train de se généraliser, le dimanche en milieu de matinée. Il s'agit, en dehors des journées de compétition, de la séance dans le bois (souvent le tour cycliste). Pour cette séance, sous réserve qu'elle soit confirmée le vendredi soir, le rendez-vous est fixé à 10h30, à l'entrée habituelle du stade, ou 11h au banc du tour cycliste (situé à l'angle, côté hippodrome du tour cycliste).

Christian Rebollo

Oh nous écrit !



A Gérard et Christian,

C'est avec joie que je vous écris, pour vous remercier de votre aide que je n'oublierai jamais.

Je vous informe que le refus de visa m'a fait mal moralement car j'ai bien préparé cette année pour faire de bons résultats avec vous.

Malgré tout ça je ne suis pas découragé car j'ai confiance dans l'aide de mes amis d'ACF qui croient en moi profondément.

Concernant mes entraînements tout va bien car j'ai fait 26mn02s au 8 km le 12/01/03 à Tiznite, et 50mn20s au 15 km de Chtouka Ait Baha le 16/02/03, classement général : 15^{ème} (trop chaud 30°C à 13h).



Soyez bienvenus chez moi à Agadir si vous voulez venir vous entraîner avec moi et visiter les monuments historiques. A bientôt et bien sportivement

Ali OULEDGHARRI

Bonjour,

Je vais m'essayer sur mon premier marathon le 6 avril à Paris, j'ai l'entraînement adéquat pour, au moins, terminer. Il m'est impossible de m'alimenter en courant, je suis écoeuré et ne peux rien ingérer de solide ou semi liquide nutritif.

Ma question est la suivante: peut-on courir un marathon sur ses propres réserves, en s'hydratant seulement ?

Quels seraient les risques, je ne dois pas être un cas unique.

Daniel

REPONSE : La réponse est négative, ou tout au moins négative si vous voulez terminer l'épreuve dans des

conditions non « catastrophiques » (hypoglycémie, malaises, etc.).

Seuls une longue pratique de la compétition, certaines dispositions physiologiques (augmentation importante de la réserve de glycogène), un entraînement adapté, etc. permet à des champions (comme Abebe Bekila, dans le passé) de se contenter de quelques verres d'eau lors d'un marathon.

Depuis une dizaine d'année, les nutritionnistes ont développé une variété d'aliments sous formes : liquides, gels ou solides, dédiées aux sportifs.

Sans rentrer dans les détails, ici, je vous conseille de tester et de gérer au mieux, durant les longues séances d'endurance des boissons isotoniques, des barres de céréale, des fruits secs, gels, etc. jusqu'à identifier les meilleurs apports exogènes durant une compétition de grand fond.

Au regard du constat que vous établissez, il est préférable que vous vous arrétiez (ou que vous marchiez) lors des ravitaillements pour vous nourrir.

D'autre part, il est nécessaire que vous teniez compte des prescriptions éventuelles de certains aliments (durée de prise pour les boissons isotoniques, quantité par heure pour les barres de céréale, moment de prise : avant, pendant, après, etc. la compétition.

Et surtout, ne rien improviser en matière de nutrition ou d'hydratation, le jour même de la compétition.

Christian Rebollo

Merci pour l'envoi régulier de votre bulletin et de vos vœux. A mon tour permettez-moi de vous souhaiter une excellente nouvelle année 2003. Qu'elle vous apporte santé, bonheur et réussite pour vous, vos familles respectives et à toute l'équipe.

Le club s'enrichit jour après jour de nouveaux membres, je suis heureux de voir l'épanouissement de Karim A. au sein de votre équipe, quelle belle réussite !!

Pour ma part je n'ai pas abandonné le sport mais celui ci n'est plus vraiment mon unique centre d'intérêt.

Je suis actuellement en licence de Droit à Paris VIII, et après maîtrise et DEA si tout roule je pense préparer l'institut d'études judiciaires afin de passer le concours d'avocat.

Par ailleurs, le milieu associatif fait toujours partie de ma vie. Au sein de la fac je m'occupe avec d'autres d'une association culturelle et d'aide aux étudiants, dont je vais prochainement être le vice-président.

Je suis aussi membre élu au conseil pédagogique de l'UFR Droit - sciences politiques.

Vous constaterez que ma vie a singulièrement changé depuis notre première rencontre, et que d'un désert aride l'émergence d'une oasis se profile tout doucement....

A ce titre, je voulais aussi très sincèrement vous remercier pour l'aide, la sympathie, et l'amitié que vous m'avez donnée depuis notre rencontre. Une reconstruction a toujours besoin de solides fondations, et à votre manière sachez que vous avez participé pleinement à celles-ci. Aujourd'hui nous sommes éloignés, mais vous êtes tous très présents dans mon cœur. J'ai trouvé chez vous affection, amour et sincérité, c'est un grand trésor dont peu de personnes peuvent se prévaloir.

Je vous embrasse très fort tous les deux, transmettez mes amitiés à toute l'équipe et une pensée particulière à Jean-Luc Appriou.

Eric M.

Nos Amis du Québec



L'équipe des Vainqueurs à Québec



C'est avec plaisir que nous présentons cette page concernant nos amis du Québec.

**Pour information, cette présentation tardive est liée au fait qu'elle nous a été remise après la clôture de la mise en page du précédent numéro.
CR**

25 août 2002

Fabrice au pays des caribous : marathon des deux-rives à Québec

C'est sous le smog* typique de l'été québécois (*chaleur humide) que j'ai parcouru les 42 km d'un marathon très pittoresque, dans un cadre exceptionnel fait d'une nature verte et saine qui s'étend à l'infini..

A Québec, la population est très accueillante et avenante, et j'ai très vite été adopté au détour d'une rencontre par le club d'athlétisme de Montréal "Les Vainqueurs", avec qui j'ai pu partager les joies de la course. Ce club est assez important et hétérogène du point de vue sexe et âge des coureurs.

La course à pied n'est pas très populaire au Québec. Cependant, quelques québécois courageux courent sous des températures très basses (jusqu'à -20°C

l'hiver) en se protégeant le visage avec de la graisse pour ne pas geler ; lorsqu'on sait que la température de ce pays peut varier de +40°C à certains pics de -40°C en hiver!!

J'ai pu constater deux différences par rapport aux courses à pied françaises :

La première est qu'il est interdit d'uriner juste avant le départ des courses comme il est d'usage en France, ceci pour ne pas que le sol soit jonché de milliers de bouteilles en plastique. Des WC portatifs ont été installés à cet effet tout le long du parcours.

La deuxième différence fut à mon avis qu'il manquait au niveau ravitaillement d'un apport nutritif nécessaire pour tenir un marathon (une seule banane au semi).

En conclusion, je dirais que la beauté du paysage est vraiment très motivante pour une course en surface rapide, mais qu'il est nécessaire d'avoir une préparation physique adaptée à un climat chaud et humide.

Ce qui m'a le plus touché est l'extrême gentillesse des québécois et je remercie vivement Jean-Yves et l'ensemble du club "Les Vainqueurs" avec qui j'ai gardé de très bons contacts.

Fabrice Gueremy

Libre expression - Libre expression - Libre

Après le grand dossier « dopage » du précédent numéro, nous abordons ici 4 prises de position sur des sujets différents et qui sont susceptibles de nourrir le débat entre nous. Cette tribune n'est pas réservée aux adhérents de l'Association ; elle est ouverte à nos amis lecteurs de journal.

Alors, n'hésitez pas, la parole est aussi à vous !

Christian Rebollo

EH PITRE TOI MEME !

Note de lecture

« Epître à nos nouveaux maîtres » d'Alain Minc chez Grasset

Voilà un homme faisant partie d'un trio à la tête d'une véritable institution des médias « Le Monde » avec une position de pouvoir inouïe dans la société française.

Voilà un homme qui commet un bouquin où il accuse les gens qui ont subi une répression millénaire (femmes, homos, immigrés) de trop donner de la voix et d'être enfin un tout petit peu entendus depuis seulement quelques années. Il accuse ces minorités politiques (les femmes) ou numériques (homos, immigrés) de s'organiser en communautés qui mettraient en danger les grands principes fondateurs de la République.

Voilà un homme qui s'adresse aux homos : « Epître aux Gays » (en oubliant les lesbiennes), en se déclarant leur ami pour ensuite dénoncer une confrérie occulte, revenant à des discours qui sous d'autres temps ont permis les pires exactions contre les juifs ou les francs-maçons.

Voilà un homme (juif et laïc) qui prend partie pour l'Universalisme et contre le Communautarisme. Position certes défendable et sur laquelle nous sommes prêt à discuter, mais qui aboutit contre toute logique à une attaque en règle contre tout ce qui bouge dans la société française : ONG, Altermondialisation, etc.... Un homme qui parle de « chape de plomb » à propos de l'action de ces mouvements dans notre société.

Voilà enfin un homme qui est simplement un fief réactionnaire déguisé en humaniste et qui n'est que la version médiatique de notre nouvelle gouvernance.

Surtout ne faites pas comme moi, n'achetez pas son livre, si vous tenez absolument à le lire empruntez-le ou « volez-le » !!

Gérard Clément Chanu

MOBILISATION GÉNÉRALE CONTRE LE DOPAGE

Mars - 7 - CDF

Certains chiffres donnent froid dans le dos : 5% des contrôles effectués sur des engagés dans les compétitions scolaires se seraient révélés positifs au niveau national.

Le dopage n'est plus réservé aux culturistes et aux sportifs professionnels.

Nous avons déjà constaté au travers d'une affaire de dopage dans le sud de la France que des jeunes sportifs dans le monde du cyclisme amateur avaient été la cible de pourvoyeurs sans scrupules.

L'Île de France avec un nombre très important de compétitions et quatre millions et demi de sportifs recensés, est forcément une plaque tournante du dopage.

Un jeune culturiste de 21 ans est soigné à Villejuif car atteint d'une cardiomyopathie après s'être injecté un produit destiné à traiter l'asthme des chevaux en multipliant les doses par dix.

Un autre culturiste a été coincé par la brigade des stupés après s'être fait posté de Thaïlande des milliers de cachets de métandiène (produit destiné lui aussi à soigner les chevaux).

La Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports d'Île de France a décidé la mobilisation Générale contre le dopage.

Elle a publié au mois de février un dépliant d'information en 30 000 exemplaires diffusés en priorité sur les pôles Espoir.

Ce dépliant donne entre autres informations le numéro de téléphone de l'antenne médicalisée de lutte contre le dopage de l'hôpital Paul Brousse de Villejuif (01 45 59 69 69) qui dispense des consultations anonymes et gratuites.

Les contrôles anti-dopages étaient insuffisants, (500 contrôles en Île de France en 2002) ; ils concerneraient dorénavant toutes les compétitions internationales se déroulant dans notre région et certaines compétitions régionales. Ces contrôles changeraient aussi de nature, en effet les échantillons d'urine seraient remplacés par des prélèvements pileux infalsifiables.

Avec la charte anti dopage mondiale qui devrait être introduite dans les législations des pays et active pour les Jeux Olympiques d'Athènes, nous aurons peut-être la chance de voir régresser ce fléau qui pollue la pratique sportive dans toutes ses dimensions.

Gérard Clément Chanu

LA VIE SEXUELLE DES CHAMPIONS

Tristan ALRIC, ancien journaliste de « l'Equipe », est allé enquêter dans le lit des champions et y a découvert des choses parfois étonnantes. Cependant, son ouvrage n'est pas loin d'être une compilation d'histoires salaces. Il constitue plutôt une étude de mœurs sur un milieu où la question sexuelle est souvent taboue.

Sud-Ouest : Ecrire un livre entier sur le sexe dans le sport, c'est laisser supposer que les athlètes ont une vie sexuelle particulière.

Tristan Alric : c'est le cas. Le sportif n'est pas un être sexuel comme les autres. Il a sans doute les mêmes désirs et les mêmes pulsions, mais la pratique sportive et son mode de vie induisent souvent des comportements différents.

C'est notamment le cas pour le sport collectif féminin, dont vous dites qu'il favorise l'homosexualité. Pourquoi ?

C'est une réalité bien connue dans le milieu. Déjà, la pratique du sport, qui provoque une modification du corps et favorise la libération de certaines hormones, a un effet masculinisant. Les filles qui pratiquent un sport collectif voyagent et s'entraînent ensemble, dorment souvent dans le même hôtel : il y a une forme de confinement favorable à l'homosexualité. Ajoutons que, comme tous les sportifs de haut niveau, elles ont un gros besoin d'affectivité. Cette affection, elles la trouvent auprès des personnes qu'elles côtoient. On a là un exemple des conséquences du sport sur les activités sexuelles.

Retrouve-t-on les mêmes effets chez les hommes ?

L'homosexualité masculine est souvent cachée. Elle se rencontre surtout dans les sports à connotation artistique, comme, par exemple, le patinage, plutôt que dans les sports collectifs. Mais, si on prend l'ensemble des sports, il n'y a pas davantage d'homosexuels - hommes ou femmes - que dans le reste de la population.

Vous écrivez que « la masturbation est l'activité sexuelle la plus répandue chez les sportifs. Y a-t-il une explication ?

Oui, et elle est relativement simple. Les sportifs passent souvent plus de cent cinquante jours par loin de chez eux. Ils n'ont pas trente six solutions. Ils ont les prostituées ou les filles de passage. Mais, pour ceux qui n'adhèrent pas à ces pratiques ou qui ont une femme et veulent lui rester fidèles, il ne reste que le plaisir solitaire. Tous le laissent entendre, et certains, comme David Douillet, en parlent ouvertement.

Au bilan, le sport est-il bon pour le sexe ?

Oui et non ? Pratiqué de façon raisonnable, il a tendance à

développer la libido. A contrario, le surentraînement provoque une chute de l'appétit sexuel. Il faut aussi parler du dopage. Certains produits inhibent le désir. Donc dans un sens ou dans l'autre, la pratique sportive au plus haut niveau influe indéniablement sur le comportement sexuel.

Extrait de Sud Ouest : vendredi 1^{er} novembre 2002

Mars - 8 - CD

HOMO FABER HOMO SAPIENS HOMO SEXUEL ...

Pourfendre les exterminateurs des minorités et ceux qui se prétendent « gardiens de la morale », contribue depuis longtemps à mon sport national personnel (eh oui il n'y a pas que la course à pied !).

Discutant un jour avec un prélat, nous eûmes maille à partir sur le sujet de l'homosexualité. Certains de ces religieux et de leurs sectateurs ne sont pas à l'aise en matière d'exclusion (homo, racisme, rôle de la femme dans la société etc...) que se soit dans l'actualité ou à la lumière des faits historiques.

Je faisais remarquer à cette personne que l'homosexualité n'était pas spécifique à l'humain, mais qu'on retrouve celle-ci dans la nature : insectes, mammifères, êtres humains.

Renvoyant ce « représentant d'un dieu » dans ses certitudes et son embut, je précisais que si son « être suprême » avait engendré toute créature, il avait donc créé l'homosexualité volontairement (et toc !!).

Il répliqua qu'il n'était pas un insecte, ce à quoi je rétorquais que non seulement il en était un (et bien modeste à l'échelle de l'univers) mais qu'en plus il était un insecte particulièrement présomptueux. Après quoi, il se retourna vers son voisin et m'ignora superbement.

En évitant l'écueil de la psychologie de patronage, je constate que la dualité masculin-féminin réside en chacun de nous et qu'à un instant donné, l'un prend le pas sur l'autre. Bien sûr, rentre alors en compte son histoire personnelle ; rôle du père et de la mère dans l'enfance, milieu social (où parfois encore aujourd'hui certains mots sont tabous et le non-dit fréquent!), expériences amoureuses.

L'homosexualité n'est en aucun cas un choix, comme on prend un vêtement bleu ou rose avant de sortir, même si parfois cela en a l'apparence (cas de l'homme ou de la femme marié (e) avec enfants, qui au bout de quelques années quitte son conjoint pour une personne de même sexe). Il faut dire que de nombreux groupes humains réfutent, voire nient cette sexualité, quand ils n'assassinent pas ses pratiquants; pays, religions, partis politiques... Aussi certains d'entre nous enfouissent eux-mêmes leur tendance en la niant, quitte même à vivre en opposition avec celle-ci, mais elle ressurgira forcément un jour ou l'autre (chassez le naturel, il revient au galop) et parfois en mal-être existentiel.

Un dernier mot sur les minorités en général, aux eugénistes je dis mais alors, Toulouse-Lautrec ; Michel Petrucciani ; aux antisémites, mais Freud, Einstein, aux anti homo, mais Marcel Proust, André Gide, Benjamin Britten... constituez vos propres listes ! Minorités certes, mais constituantes d'une seule humanité (oh c'est beau ça, prenez des notes !!).

Quant à la boutade du titre, jeux de mots absolument gratuit, auquel je n'ai su résister, elle ne m'inspire, non pas une

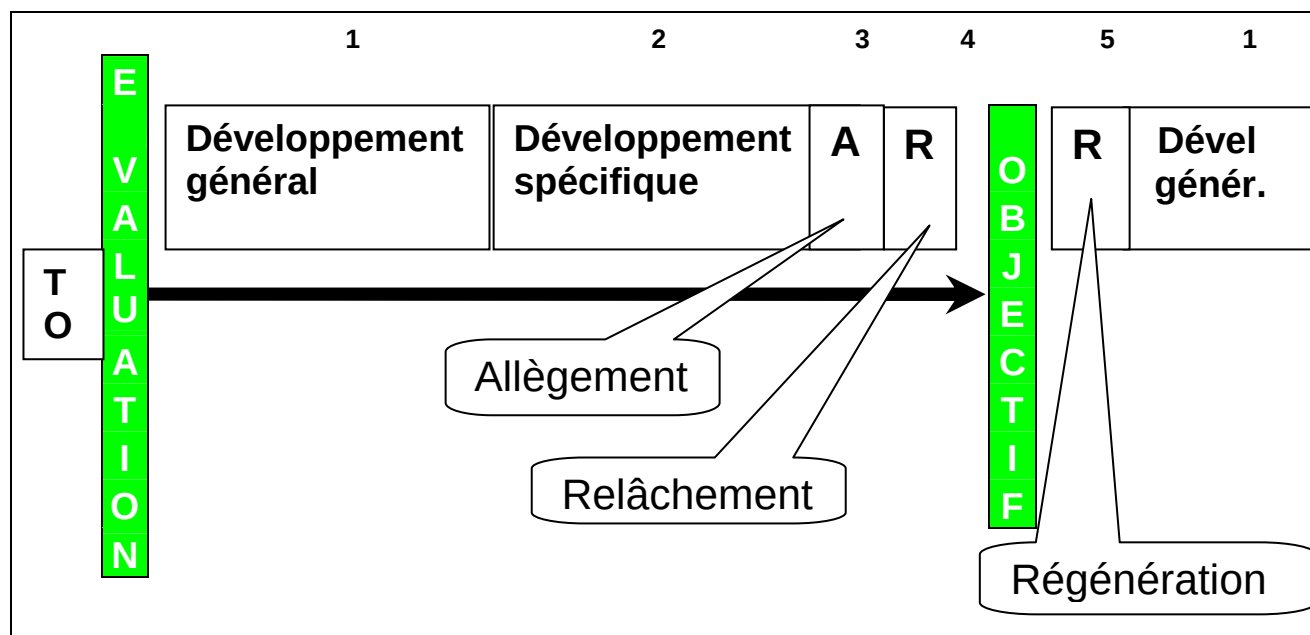
évolution de l'humanité dans un sens ou dans un autre, mais
une simple philosophie de la vie : « vivre et vive sa liberté ! ».

Daniel Battin

Cours d'entraînement n°1

Par

La planification d'une compétition



L'objet de cette rubrique sera de répondre à des questions classiques que posent les nouveaux adhérents du club. Aujourd'hui, nous tenterons de répondre à la question suivante : « *Comment progresser dans mes entraînements pour atteindre un objectif ?* »

REPONSE : Il s'agit dans un premier temps de se fixer un objectif réaliste, en tenant compte des recommandations de l'entraîneur.

Appelons ce processus, celui de l'**EVALUATION**.

Ensuite, il convient de déterminer la durée de la période de cet entraînement pour atteindre cet objectif qui peut être un certain niveau d'entraînement ou bien un temps minimum lors d'une compétition.

S'il s'agit d'un niveau d'entraînement ou de bien-être sportif, la démarche peut être graduelle, semaine après semaine sur la base d'un programme adapté.

S'il s'agit d'un objectif de compétition, il devient nécessaire de tracer les grandes lignes de l'entraînement en 5 étapes de durées différentes.

1^{ère} étape : Le DEVELOPPEMENT GENERAL (DG) : sa fonction est de renforcer de façon équilibrée et globale le système musculo-articulaire et tendineux de l'athlète afin que son organisme puisse supporter, ensuite, les séances de travail intensives spécifiques à l'objectif sans risque de traumatisme.

Durant cette étape, il est souhaitable de varier la qualité, le volume et la nature des entraînements. Il est même souhaitable d'adjoindre à ceux-ci des séances complémentaires de VTT, natation, etc.

2^{ème} étape : Le DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE (DS) : cette préparation a pour objet de mettre en œuvre des

exercices qui transforment la physiologie du coureur pour un objectif déterminé. Cette période permet en particulier d'optimiser « la vitesse spécifique », c'est à dire la vitesse de compétition en fonction de son objectif chronométrique. Cette période comprend également, en entretien, des exercices de VMA, de gainage, de renforcement de la ceinture abdominale et de musculation des membres inférieurs.

3^{ème} étape : La période d'ALLEGEMENT : Il s'agit d'une période de transition douce entre la dernière semaine d'entraînement intensif (DS) et la semaine de relâchement. Il s'agit donc d'une diminution de la quantité d'entraînement, tant sur le plan de la qualité que sur celui du volume global.

4^{ème} étape : La période de RELACHEMENT : Cette période se caractérise par une diminution générale du volume de travail. Son but est, sans couper totalement avec la course, de récupérer totalement de la période de DS pour se présenter en grand état de fraîcheur physique le jour de la compétition.

►►► JOUR J : OBJECTIF

5^{ème} étape : La REGENERATION : après une compétition, cette période est constituée, dans un premier temps, de repos complet et dans un second temps de reprise

L'esprit de groupe

Titulaire du niveau 3 du diplôme d'entraîneur de course hors stade (je suis le seul dans le Val de Marne et Paris), je bénéficie d'une certaine expérience d'entraîneur et de coureur à pied.

Depuis un certain temps, je m'interroge sur un point qui n'est quasiment jamais abordé dans l'athlétisme français : **l'entraînement de groupe.**

Toutes les formations et colloques auxquels je participe n'abordent jamais ce thème.

Pourtant un entraîneur dans une association sportive exerce sa fonction pour des groupes d'athlètes souvent de niveaux très hétérogènes. Comment gérer ces différences ? Un athlète très performant peut-il aider un autre athlète moins fort ? Et vice et versa ? Est-il néfaste de ne pas être exactement à son allure pour rester dans un groupe ?

La vision de la FFA est l'individualisation systématique, c'est à dire, en ce qui concerne les coureurs :

Test de VMA = allures appropriées individuellement.

Mais cette vision n'est pas partagée dans toutes les écoles d'athlétisme, par exemple les Africains et les Kenyans en particulier ont une manière complètement différente de fonctionner. Les appareils de mesures et autre protocoles qui servent à mesurer la VMA, VO2...ne les intéressent pas du tout, leurs seuls repères sont leurs camarades d'entraînement et les sensations qu'ils éprouvent. Ce qui ne les empêche pas d'avoir des entraînements très structurés ; au niveau préparation physique ce sont des précurseurs.

Et les performances sont là, il suffit de constater le 3000m steeple, le cross country, où l'on trouve 9 Kenyans dans les 10 meilleures performances mondiales de l'année, et à moindre niveau le marathon.

Comment transformer une séance individuelle en séance collective ?

► Raisonner en temps d'effort, sans se préoccuper de la distance.

Par exemple le 30"/30" ou le 1'/1' sur piste où chacun fait son effort selon ses moyens, et le groupe se retrouve sur la récup en trotinant.

Dans une séance de côtes, le groupe part en même temps et tout le monde s'arrête quand le premier est arrivé, ou bien certains partent avec une avance de quelques mètres (selon leur forme) et le but est d'arriver tous en même temps.

► Utiliser au maximum les temps communs, échauffement, étirements.

En général, la moitié d'une séance est consacrée à l'échauffement (jogging, talons-fesses, montés de genoux, accélérations...) et au retour au calme (étirements), autant de temps qui peut être passé en commun où chacun peut beaucoup apporter au groupe. Par exemple le coureur débutant qui a fait de la gymnastique et qui connaît plein d'étirements...

► Favoriser les objectifs compétitifs communs.

S'entraîner avec un coureur qui correspond à tel niveau, peut être un point de repère très important. Imaginons que j'ai fait toute ma préparation avec lui, que mes temps sont équivalents à l'entraînement et que le jour de la compétition je suis à côté de lui : ma motivation sera extrêmement forte puisque je sais que je suis capable de le suivre.

Pour illustrer mes propos j'ai retenu des extraits de presse issus de VO2 marathon.

N°104

« Que l'on s'appelle Joseph Keter, champion Olympique du 3000m steeple à Atlanta ou bien William Chirchir, champion du monde Juniors sur 800m à Annecy, tous les coureurs suivent le même plan d'entraînement.

L'individualisation n'existe pas »

« Pour la première fois, le groupe de Kiptanui a intégré des filles. Elles suivent le même régime que les hommes tant en quantité qu'en qualité. »

« Ils ont 14, 16 et 18 ans. Tous suivront pendant un mois le même entraînement que Joseph Keter, Laban Rotich ou John Kibowen. Le même footing matinal, les mêmes séances de côtes et de PPG qui vous laissent exsangues. »

N°145

Réponse de Jean-François Pontier (coordinateur national du demi-fond Français)

« VO2 : Comment expliquez-vous cette domination ?

...Par contre, il y a un aspect technique dans leur entraînement que nous n'avons pas : c'est la dynamique de groupe. En France, chacun s'entraîne dans son côté. Au Kenya ou en Ethiopie, il y a une notion de groupe qui entraîne une émulation. Les Américains ont étudié ce phénomène, ils l'ont intégré dans leur préparation l'an passé et ils ont eu de bons résultats. »

Toutes proportions gardées, l'approche de ces méthodes ouvrent aujourd'hui de nouvelles visions sur l'entraînement et du sport en général, basées sur le partage et la cohésion de groupe.

Le 14 décembre 2002

Le trail Indien race



Maïté Villanou

En regardant ces photos, vous allez vous dire; " les filles sont devenues folles , elles sont parties faire Paris Roubaix". C'était dans le nord de Paris, il y avait beaucoup de boue, mais pas de pavés.

On s'est engagées dans cette course, sur la proposition d'un gars du club, dont je tairais ici le nom, car il nous a abandonné au dernier moment. A croire qu'il voulait en finir avec nous, mais maintenant on l'a à l'oeil. Je vous ai dit qu'il n'y avait pas de pavés, les pierres, les branches, les tronc d'arbres les remplaçaient, et on peut pas dire que c'était très "courant "partout. Christian Rebollo était venu jouer notre ange gardien et notre coach. Il a fait son footing à côté de nous, tout en nous distribuant ses précieux conseils. Je me souviens de celui là : "quand c'est très boueux, genre marécage, passez au milieu". On a suivi comme toujours à la lettre ses conseils, on est passées au milieu des mares de boue, on a glissé dedans, on a nagé dedans, on s'est même un peu vautrées... Je vois l'œil malicieux de Christian s'allumer. Avant qu'il me dénonce, je préfère vous avouer, que j'ai eu droit à une poussée énergique appliquée sur mon postérieur par un gentil coureur, alors que j'étais en dangereuse glissade. Très efficace, car cela m'a permis de finir de grimper la côte qui me résistait. Des côtes, il y en a eu beaucoup, ce qui nous a permis de tester les résultats de notre préparation physique optimale. J'allais oublier de vous parler des balises.

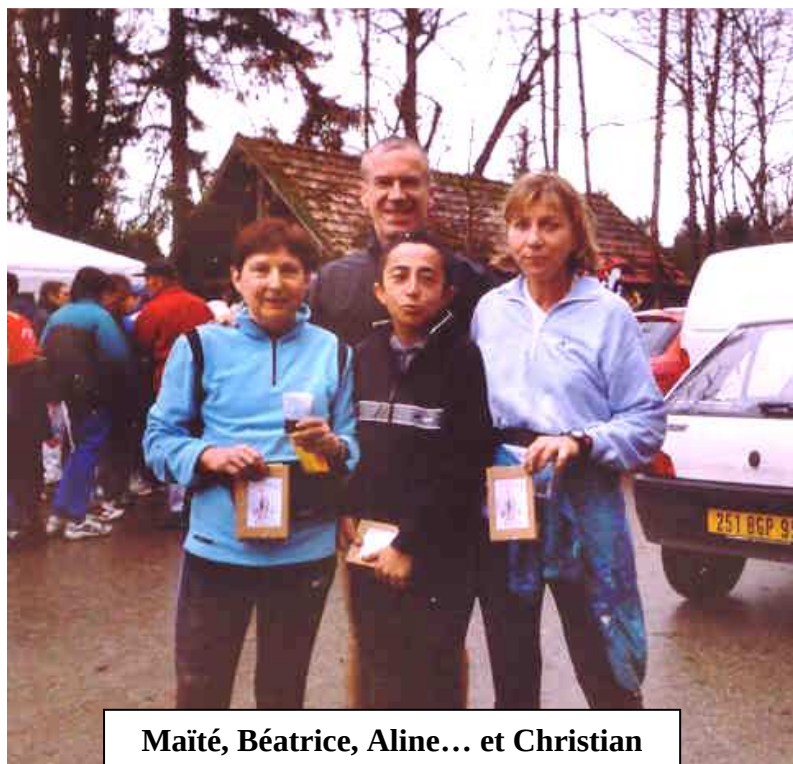
Car après les côtes et les marigots, il ne fallait pas loucher les balises, et poinçonner notre petit carton de course. Inutile de vous dire que les organisateurs ont poussé très loin le raffinement, pour disposer leur balises dans des endroits impossibles.

Avec tout cela, on s'est bien amusées et on étaient ravies de notre course, nous sommes devenues adeptes du trail, Le classement? Le temps ? Je ne sais plus, par contre je peux vous raconter le resto après et l'opération nettoyage des vêtements, mais je ne suis pas sûre de vous intéresser.

Béatrice Haouili



Aline Bonnafous



Maïté, Béatrice, Aline... et Christian

Mars - 11 - CDF

Une sortie réussie pour ACF

Les 15 km de Charenton

Dimanche 22 février 2003

Charenton c'est la course importante de début de saison en région parisienne où les coureurs viennent s'ébrouer après l'hibernation. L'épreuve de 15 km évitait cette année les bords de Seine et ses côtes associées en faisant trois boucles dans le bois de Vincennes. Il y avait autant d'inscrits que les années précédentes avec 1050 participants et les meilleurs clubs de la région étaient représentés. L'organisation comme d'habitude a été irréprochable et l'animation chaleureuse de Franck Guilloteau a donné du baume au cœur aux coureurs et aux spectateurs.

La météo a été favorable avec un ciel un peu couvert, pas de pluie, et une température de 10°C idéale pour courir.

Avec la nouvelle organisation des inscriptions dont Pascal est le responsable pour ACF nous avons connu une forte participation du club avec 13 coureurs inscrits. Après l'hiver le désir de courir est sans doute très fort !!

Tous les niveaux du club ont été représentés, depuis les 4 coureurs qui sont partis avec la volonté de gagner la course par équipe, ceux qui voulaient battre leur record personnel et ceux qui se cherchaient encore. La participation est à l'image de Cœur de Fond qui cultive sa diversité dans l'effort aussi.

La première équipe masculine est partie bien déterminée à monter sur le podium.

Christian a mené sa course en se réservant et en finissant avec une grande fraîcheur.

Karim a couru très intelligemment et a conclu en forme en doublant pas mal de concurrents dans le dernier tour.

Christophe, malgré un manque d'entraînement, a lutté tout au long de la course.

Aymeric a conforté la première place par équipe en doublant deux coureurs dans les derniers mètres.

La première place a été gagnée sur nos amis de l'Asphalte 94 (2^{ème}) et devant le PAAC de Pontault Combault (3^{ème}).

La seconde équipe composée de Jean Marc Geidel, Pascal Capron, Jean Luc Morize et Pascal Anselme est arrivée 14^{ème} sur 52 équipes classées.

Une sortie réussie pour les coureurs de Cœur de Fond.

Il faut noter que deux athlètes, Fabienne et Bernard, avaient choisi Melun comme course de début d'année. Une sortie couronnée de succès avec la deuxième place dans la course femme de Fabienne sur le Marathon.

Par
Gérard
Clément



Christophe D et Karim

Jean-Luc Morize



A la remise de la coupe de l'équipe n°1

Mars - 12 - CDF

O

bjectif atteint

L'aventure de Jean Pierre

Au 15 km de
Charenton

10h25 Je me prépare mentalement pour la course des 15 kilomètres faisant les étirements standards. Sur cette course l'année dernière mon temps était de 1h 16' 03". Mon objectif sera de faire moins de 1h 10'. Je sors de chez moi à 10h30, un coup d'œil au ciel gris et nuageux avec risque de pluie, température fraîche vent léger. Après un footing à allure très lente,

10h40 J'arrive au gymnase de Charenton où je dépose mon sac à dos au vestiaire et je me dirige vers le départ. Je rencontre Christian Rebollo qui me donne les dernières consignes avant le départ : tenir l'allure spécifique au moins dix kilomètres et en fonction de la forme accélérer ou ralentir dans les 5 derniers kilomètres. Je m'échauffe sur la ligne droite pendant 10 minutes avec quelques accélérations pour faire chauffer la machine.

10h56 Je me positionne au départ à droite de la cohue. Un coup de feu et le départ est donné. Je démarre le chrono en passant la ligne et c'est parti dans une joyeuse bousculade où l'on doit accélérer pour doubler les concurrents trop lents. Les 3 premiers kilomètres sont rapides pour moi 4'07" - 8' 15" - 12' 28". Maintenant arrive la descente, j'essaye de me décontracter avant d'aborder la longue ligne droite près de l'autoroute A4. Au premier ravitaillement j'utilise les deux verres d'eau pour me refroidir la tête. J'aborde maintenant la côte et je dois ralentir le rythme si je veux tenir la distance. Ensuite le bois de Vincennes et la ligne d'arrivée. Ce premier tour m'a permis de visualiser les kilomètres qui me restent à parcourir lors du deuxième tour.

Au deuxième ravitaillement, après l'arrivée je bois un verre d'eau et c'est reparti pour la longue descente et enfin le dixième kilomètre en 44' 38" (c'est mon meilleur temps sur 10 kilomètres en compétition). Mais il en reste encore 5 ! Après le long plat troisième ravitaillement, je bois un verre et je me refroidis la tête avec le deuxième verre. Dans la longue montée, je rencontre notre nouveau camarade Maurille et nous courrons ensemble pendant quelques kilomètres. Puis arrive le bois de Vincennes, il reste deux kilomètres. une concurrente essaye de me dépasser mais je résiste en allongeant ma foulée et je mène le train devant en luttant contre un léger vent de face. La concurrente me dépasse dans la ligne droite avant le virage de l'arrivée. Je la laisse partir mais après le virage, je vois les boudins de l'arrivée et je puise dans mes dernières réserves pour essayer de rattraper cette coureuse... mais en vain.

Arrivée. Je passe l'arrivée en 1h 08' 18" à mon chronomètre (1h 8' 25" au chronomètre officiel). J'ai battu mon record et je suis heureux d'avoir atteint mon objectif. Ensuite, c'est l'attente dans le couloir d'arrivée, remise du code barre du dossard, remise du bon pour réception des récompenses (un tee-shirt, un spray nasal, un déodorant ainsi que de nombreux prospectus d'inscription aux différentes courses de l'année). Je remarque surtout celui de la côte Baltard distribué par nos amis Michel et Gérard. Je me dirige vers le ravitaillement où j'avale 4 verres d'eau et un verre de jus d'orange pour me réhydrater. Je rentre au gymnase, je vais chercher la pochette cadeaux surprises et je récupère mon sac. Je me sèche et j'enfile le nouveau tee-shirt après avoir testé le déodorant. Je fais les étirements standards et je pars à la recherche de nos camarades coureur pour confronter nos performances et nos impressions. Je reste jusqu'à la remise des prix où notre club Athlétique Coeur de Fond a reçu le premier prix. Félicitations à Christian, Karim et Emeric pour leur belle performance. Je repars en petite foulée chez moi à Maisons-Alfort...

Je remercie notre club et ses deux en-
belle performance... pour mon niveau.

Mars - 13 - CDF

sur cette

Par Jean Pierre



Au 15 km de
Charenton

Port- folio

A 300 m de l'arrivée
d'une épreuve !



▲
Christophe D. et Karim

Pascal A. ►

Christian R.
▼

Pascal C. ►



Résultats ACF

Les 10km du 14^{ème} 8 décembre 2002

Course de 10 km,			1134 participants	
Christian Fauchehaut	34'26"	4 ^{ème}	3 ^{ème} SH	17,5km/h
Jean-Marc Geidel	41'46"	122 ^{ème}	18 ^{ème} VH2	14,4km/h
Daniel Battin	50'05"			12km/h



Jean Marc Geidel

CORRIDA DE ISSY LES MOUL. 14 décembre 2002

Course de 9 km vétéran			1557 participants	
Jean-Pierre Sirven	38'45"	491 ^{ème}	125 ^{ème} VH2	13,9km/h
Bernard Grandin	43'03"	971 ^{ème}	619 ^{ème} VH1	12,5km/h
Daniel Battin	44'55"	1123 ^{ème}	703 ^{ème} VH1	12km/h

Course de 9 km séniors			1729 participants	
Christian Fauchehaut	30'02"	31 ^{ème}	27 ^{ème} SH	18km/h
Karim Amirat	30'38"	41 ^{ème}	36 ^{ème} SH	17,6km/h
Pascal Capron	37'56"	432 ^{ème}	373 ^{ème} SH	14,2km/h

Le trail indien race 14 décembre 2002

Course de 18 km,			200 participants	
Maité Villanou	2h02'48"	139 ^{ème}	km/h	
Béatrice Haouilli	2h02'56"	140 ^{ème}	km/h	
Aline Bonnafous	2h04'41"	146 ^{ème}	km/h	
Christian Rebollo	2h04'43"	146 ^{ème}	km/h	

Conditions météo - (pluie)
Organisation : +

Corrida de houilles 28 décembre 2002

Course de 10 km, 634 participants

Aymeric Mesa Juan	37'28"	195 ^{ème}	110 ^{ème} VH1	16km/h
Jean-Marc Geidel	41'38"	401 ^{ème}	34 ^{ème} VH2	14,4km/h
Fabrice Gueremy	45'51"	533 ^{ème}	215 ^{ème} SH	13km/h
Bernard Grandin	53'17"	617 ^{ème}	213 ^{ème} VH1	11,2km/h

Course s de Vin 2 février 2003

Mars - 15 - CDF

Course de 5 km, 243 participants

Daniel Battin	120 ^{ème}	33 ^{ème} VH1	22'39"	13,3km/h
Clément Battin	150 ^{ème}	5 ^{ème} MH	24'34"	12,2km/h

Course de 10 km, 1134 participants

Christian Fauchehaut	17 ^{ème}	14 ^{ème} SH	34'24"	17,5km/h
Jean-Marc Geidel	207 ^{ème}		40'22"	14,8km/h
Fabrice Gueremy	288 ^{ème}	141 ^{ème} SH	42'04"	14,2km/h
Bernard Grandin	531 ^{ème}	161 ^{ème} VH1	46'14"	12,8km/h

FOULEE DE LA SAINT VALENTIN février 2003

9

Course de 8 km par 2

Karim Amirat et Christian Fauchehaut	1 ^{ère} équipe en 26'45'
Jean-Luc Morize et Fabrice Gueremy	4 ^{ème} équipe

15 km de charenton 23 février 2003

Course de 15 km, 1050 participants

Christian Fauchehaut	52'32"	13 ^{ème}	12 ^{ème} SH	17,2km/h	*record personnel
Karim Amirat	52'58"	16 ^{ème}	15 ^{ème} SH	17km/h	*record personnel
Christophe Delerce	54'09"	29 ^{ème}	21 ^{ème} SH	16,7km/h	
Aymeric Mesa-Juan	55'47"	46 ^{ème}	33 ^{ème} SH	16,1km/h	*record personnel
Pascal Anselme	1h00'02"	143 ^{ème}	82 ^{ème} SH	15km/h	
Christian Rebollo	1h00'46"	165 ^{ème}	58 ^{ème} VH1	14,9km/h	
Jean-Luc Morize	1h02'32"	221 ^{ème}	75 ^{ème} VH1	14,4km/h	
Pascal Capron	1h02'33"	222 ^{ème}	115 ^{ème} SH	14,4km/h	
Jean-Marc Geidel	1h03'42"	257 ^{ème}	37 ^{ème} VH2	14,2km/h	
Fabrice Gueremy	1h05'35"	325 ^{ème}	154 ^{ème} SH	13,8km/h	
Jean-Pierre Sirven	1h08'25"	421 ^{ème}	64 ^{ème} VH2	13,2km/h	*record personnel
Daniel Battin	1h23'17"	846 ^{ème}	272 ^{ème} VH1	11km/h	*record personnel

Classement par équipe

52 équipes classées

1er Athletic Coeur De Fond	104 Pts	= 13^{ème} + 16^{ème} + 29^{ème} + 46^{ème}
2 ^{ème} Asphalte 94	137 Pts	= 5 ^{ème} + 35 ^{ème} + 48 ^{ème} + 49 ^{ème}
3 ^{ème} Paac	185 Pts	= 7 ^{ème} + 8 ^{ème} + 66 ^{ème} + 104 ^{ème}
4 ^{ème} Sport Passion Vincennes	289 Pts	= 21 ^{ème} + 59 ^{ème} + 77 ^{ème} + 132 ^{ème}
5 ^{ème} Us Ivry	291 Pts	= 3 ^{ème} + 67 ^{ème} + 106 ^{ème} + 115 ^{ème}
6 ^{ème} Cergy Pontoise Ac	406 Pts	= 57 ^{ème} + 74 ^{ème} + 114 ^{ème} + 161 ^{ème}
7 ^{ème} Asa Maisons Alfort	471 Pts	= 36 ^{ème} + 99 ^{ème} + 105 ^{ème} + 231 ^{ème}

8è Csm Bonneuil	476 Pts	= 10è + 111è + 160è + 195è
9è Asphalte 94 / II	522 Pts	= 93è + 128è + 145è + 156è
10è Vanves Run Club 92	673 Pts	= 87è + 112è + 172è + 302è
11è Uai Nogent	701 Pts	= 61è + 150è + 224è + 266è
12è Avia Club Issy Ls Mx	704 Pts	= 39è + 137è + 177è + 351è
13è Ent. As Banque Franc	716 Pts	= 50è + 107è + 118è + 441è
14è Athletic Coeur De Fond / II	751 Pts	= 143è + 165è + 221è + 222è

MARATHON DE M février 2003

Mars - 16 - CDF

23

Course de 42,18 km, 132 participants

Fabienne Payet 3h21'31" 2^{ème} féminine 12,5 km/h

Course de 14 km, 210 participants

Bernard Grandin 1h11'58" 142^{ème} 12 km/h

SEMI DE RAMBOUILLET 9 MARS 2003

Course de 21,09 km, 1647 participants

Christian Fauchehaut	1h14'02"	21 ^{ème}	16 ^{ème} SH	17km/h	*record personnel
Aymeric Mesa-Juan	1h18'24"	54 ^{ème}	35 ^{ème} SH	16,1km/h	*record personnel
Pascal Anselme	1h27'46"	314 ^{ème}	142 ^{ème} SH	14,4km/h	
Jean-Marc Geidel	1h31'01"	444 ^{ème}	42 ^{ème} VH2	13,8km/h	
Jean-Luc Morize	1h31'15"	452 ^{ème}	195 ^{ème} VH1	13,8km/h	
Fabrice Guérémy	1h33'21"	521 ^{ème}	215 ^{ème} SH	13,5km/h	



SEMI DE Paris 9 MARS 2003

Course de 21,05 km, 15800 participants

Karim Amirat	1h15'35"	76 ^{ème}	16,8km/h	*record personnel
Jean-Luc Appriou	1h27'15"	696 ^{ème}	14,4km/h	
Pascal Capron	1h27'52"	798 ^{ème}	14,4km/h	*record personnel
Jean-Pierre Sirven	1h39'34"	3058 ^{ème}	12,7km/h	*record personnel

Bernard Grandin	1h49'44"	7104 ^{ème}	11,6km/h	
Daniel Battin	2h01'08"	9789 ^{ème}	10,4km/h	*record personnel

SEMI D'antony

16 mars 2003

Course de 21,05 km,

546 participants

Christian Rebollo	1h29'09"	105 ^{ème}	35ème VH1	14,2km/h
Daniel Battin	2h03'55"	501 ^{ème}	161ème VH1	10 km/h

Course de 7 km,

241 participants

Bernard Grandin	33' 06"	93 ^{ème}	19ème VH1	12,7 km/h
------------------------	---------	-------------------	-----------	-----------

Mars - 17 - CDF

Calendrier des courses

Printemps 2003

Distances	Nom/lieu	Particularité	Date/heure
10km Semi	Nogent sur Marne Boucle plate de 10km sur les bords de Marne	Déconseillé aux marathonniens du 06/04	Le 23 Mars 9h30' : 10km 10h30' : semi
10km	Paris XIème Boucle plate de 10km	Championnat de Paris du 10km Classement par équipe au moins 10 coureurs	Le 30 Mars 14h30'
Marathon	Marathon de Paris Boucle plate de 42km dans Paris	Objectif record personnel	Le 06 Avril 10h
10km Semi	Humarathon Ivry sur Seine Boucle de 10km avec une cote	Classement par équipe 5 hommes + 1 femme	Le 27 Avril 9h30' : 10km 10h30' : semi
6km 12km	La cote Baltard Boucle très vallonné de 6km	Classement par équipe de 2 femmes	Le 11 Mai 9h : 6km 10h : 12km
10km Semi	Marathon Noël Parmentier à Soissons Parcours roulant en ville	Voir Karim Classement par club 3 athlètes mixtes	Le 25 Mai 18h : semi
Relais de 12km à 8km	Marathon relais Parcours plat autour d'un lac	Relais de 4 : Femme, mixte, homme et vétéran	Le 22 Juin 9h



Christian F. et Karim A. entourant Mohamed Magroun de l'équipe de France de 24 h

	Vayres-Sur –Essone	
Le 08 Mai	La course du Sanglier Cerny	10km 21km
Le 20 Mai	Course des Carrières Mondeville	10km 22km
Le 02 Juin	Les Arcades de l'Aqueduc Milly-La-Forêt	10km 22,2km
Le 16 Juin	Le Castor Fou Vauhallan	12km 23km
Le 30 Juin	La Montatou Boutigny sur Essonne	21km
Le 25 Août	Le Cul d'Enfer Mondeville	10km 22km

Le challenge des courses vertes de l'essonne

Rappel du règlement

1) Les courses Vertes du Challenge sont ouvertes aux catégories suivantes :

- Junior, espoir, senior, V1, V2, V3, V4
- Hommes et femmes
- Licencié ou non licencié
- de la France entière

2) Modalités du classement

Le barème d'attribution des points est le même sur toutes les courses. Les classements définitifs prennent en compte les 4 meilleurs résultats pour les hommes et les 3 meilleurs pour les femmes. Pour être classés, les hommes et les femmes devront avoir couru au minimum 3 courses. Les ex-aequo au classement final seront départagés aux meilleurs places réalisées.

3) Les parcours

Ils n'autorisent que 10% de bitume maximum, donc 90% emprunte un terrain très nature : bois, sous-bois, champs, sentiers. Les distances varient de 18km à 23km

Les Championnats de France

10km	Langueux (22)	Le 14/06
Semi	Chassieu (69)	Le 14/09
Marathon	Ajaccio (20)	Le 12/10
100km	Chavagnes (85)	Le 31/05

Mars - 19 - CDF

Objectifs de printemps

Karim Amirat - Me qualifier au championnat de France de semi et de marathon.

Pascal Anselme - Survivre ! Vu mes résultats à Charenton et Rambouillet, j'envisage guère plus. Peut-être moins de 3 h 05 à Paris et moins de 38 au 10 km.... Ce sera dur !

Jean-Luc Appriou - Pour moi c'est profil bas ! Recourir un marathon, voire mais c'est beaucoup moins certain, refaire moins de 3 heures.

Daniel Battin - Objectif marathon : le finir (en moins de 4h15), battre mes chronos sur humarathon, Baltard et Thiais et trouver un bon boulot

Antoine Bidegaray - Dépasser Eudes (qui débute !) à la prochaine compèt.

Pascal Capron - Réaliser 3h20 au marathon et moins de 40' au 10 km

Gérard Chanu - descendre au dessous de 50 mn au 10 km du 11ème, courir mon premier semi cette année avec Djamel. Vieux projet qui n'a pas encore abouti...

Michel Devynck - 1^{er} Continuer à concilier (tant bien que mal) la préparation de la 6ème édition de la course "la Côte Baltard" du Dimanche 11 mai 2003 et mon entraînement de cardio-training au sein du groupe 2.

2^{er} Améliorer mon VO2 MAX (VMA, PMA, Libido, que sais-je encore) tout en conservant une certaine puissance musculaire ainsi qu'une bonne vitesse de base ...

3^{er} pour pouvoir m'exprimer avec aisance et efficacité dans des trails, des "courses nature" et des randonnées-courses du type "circuit des trois pignons" dans la forêt de Fontainebleau.

Christian Fauchehaut - Réaliser une bonne performance au marathon de Paris et suivre, en vélo, Mohamed Magroun au championnat de France des 100km.

Jean-Marc Geidel - Réaliser moins de 40' au 10 km et moins de 3h20 au marathon

Bernard Grandin - M'améliorer en compétition de telle manière que je termine plus frais à l'arrivée qu'au départ.

Dominique Guiguen - Assurer une reprise régulière après le claquage dont j'ai été victime. Me préparer pour un nouveau marathon, celui de Prague.

Fabrice Gueremy - Tenir sérieusement un entraînement adapté pour ne pas échouer au marathon japonais de Nagano (j'espère qu'il n'est pas trop tard...). En second, équilibrer fond et vitesse, ce que me bloque actuellement. Enfin, dépasser mon prophète Jean Marc Geidel lors des prochaines courses, enfin j'espère...

Béatrice Haouili - Participer au trail de la vallée du Scorf (20km)

Heather Mac Khann - Poursuivre mon entraînement pour m'améliorer et diminuer mes pauses en ceux-ci !

Christophe Legall - Pour moi, ça sera 3 H 40 au marathon de Paris ...

Paul Matéo - Continuer ma progression lors des entraînements.

Aymeric Mesa Juan - Réaliser moins de 36' au 10km de Nogent

Jean-Luc Morize - « Battre » Christian Rebollo à un trail cet automne.

Eric Oudet - Finir le prochain marathon de la semaine prochaine et si possible en moins de 3h05 sinon me faire plaisir.

Fabienne Payet - Mon objectif : avoir un corps de rêve pour cet été.

Ah, ce n'est pas la bonne rubrique, il faut donner des temps, des chronos ? Alors disons 1h29'59" au semi. Est-ce que cela fait plus sérieux ?

Christian Rebollo - Réaliser si possible 3h au marathon de Paris mais surtout 8h45 au championnat de France des 100 km.

Jean Michel Redureau - Réaliser un bon résultat au 10km du 11^{ème} et participer au marathon de Bagdad en juillet.

Christophe Reulier - Perfectionner mon entraînement.

Eudes Rubin - Pourrir Antoine sur 25 mètres...

Jean Pierre Sirven - Réussir le marathon de Paris

Pierre-Yves Teycheney - Plage et vahinés.

Maïté Villanou - Continuer ma progression actuelle lors des entraînements.

Mars - 20 - CDF

Le Forum des Associations



Le Forum des Associations du XIème arrondissement de Paris se tenait en novembre 2002.

ACF a été présent pour la première fois à cette manifestation qui regroupe beaucoup d'associations culturelles, sportives, sociales...

de l'arrondissement et où nous avons pris contact avec de nombreux coureurs.



Les photos auxquelles vous avez (failli) échappé

◀ Après le trail « Indien Race », à qui appartiennent ces chaussures ?
A Aline, Béatrice ou Maïté ?

