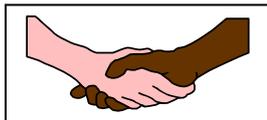


Association Loi 1901 N° 00144484P

Agrément Sport : 75 SVF 09 09

COEUR DE FOND





Edito

Vive les différences !

C'est le credo de notre association.

Oui aux différences de motivation et de niveau sportif, notre club est composé de sportifs de très bon niveau telle Fabienne Payet qui est devenue ce printemps championne de Paris des 10 km route et tels aussi nos 6 coureurs qualifiés aux différents championnats de France de course sur route. Ce groupe dit « groupe 1 » est entraîné par Christian Fauchehaut.

Mais notre club est aussi composé pour une large part de coureurs qui ne souhaitent pas s'entraîner de façon intensive avec une motivation plus « plaisir de courir » que compétition aussi chacun doit trouver sa place dans le respect des motivations de l'autre c'est le sens de la création l'année dernière du « groupe 2 » sous la houlette de Christian Rebollo .

Oui à la Mixité nous avons toujours voulu que notre club s'ouvre aux femmes (bien qu'elles soient sous représentées dans le monde de la course à pied). Nous comprenons aujourd'hui dans nos rangs la même proportion de femmes que les autres organisations de notre sport même si notre espoir est de faire mieux dans l'avenir.

C'est avec le même objectif que nous avons décidé de créer en 2003 le relais féminin 2x6 km dans le cadre de la Côte Baltard en collaboration avec l'association « Par les temps qui courent... » et « l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange » un beau succès que nous voulons rééditer l'année prochaine.

Oui aux différences d'origine ! Le club regroupe des athlètes dont l'origine géographique est diverse et dont la culture est souvent différente. C'est une grande richesse que nous voulons préserver.

La course à pied doit être le creuset d'un nouveau monde sportif fondé sur l'acceptation de la différence.

Nous avons communié avec le bonheur de notre ami Mohamed MAGROUN quand il est devenu Champion de France 100 km au grand dam de certains qui n'acceptent pas qu'un athlète de France puisse porter le prénom de Mohamed.

OUI aux différences d'orientation sexuelle! Le brassage entre coureurs homosexuels et hétérosexuels des deux sexes est toujours une réalité profonde de notre club. Cette volonté affichée par les créateurs s'est traduite par une hétérogénéité dont nous sommes fiers. De nombreux membres d'ACF homos et hétéros participeront à la Marche des Fiertés le 28 juin prochain.

Les tentatives de discriminations nous trouveront toujours en travers de leur route.

Le président D'ACF

Sommaire n°16

Edito	page	2
Sommaire	page	3

LA VIE DU club

L'interview de printemps	page	4
Chercher l'erreur	page	5
La vie du club	page	7
A l'entraînement	page	8

LA PAROLE EST A VOUS

LIBRE EXPRESSION

Droits de homosexuels et Europe	page	6
On nous écrit	page	6

chroniques

Marathon de Nagano	page	9
Souvenirs / souvenirs	page	10
La côte Baltard	page	11
1 ^{er} marathon de Pascal	page	12
Mes championnats de France	page	13
1 ^{er} Marathon de Paris	page	14
Souvenir du marathon de Paris	page	22

entraînement et RESULTATS

Comment gérer son marathon	page	15
Fabienne, championne de Paris	page	16
Cours d'entraînement n°2	page	17
Résultats ACF	page	18-22
Objectifs de printemps	page	23

contacts

Pour nous rejoindre	page	24
---------------------	------	----

PROCHAIN NUMERO

Le prochain numéro de COEUR DE FOND sortira le 15 octobre 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 30 septembre 2003.

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



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



En page de couverture :

Françoise Bouvier, de la Fédération Léo-Lagrange, au lancement d'une épreuve de la côte Baltard.

Succès de Mohamed Magroun au championnat de France des 100 km.

Un mercredi soir, au stade Léo-Lagrange

L' interview de printemps

Interview téléphonique de Mohamed Magroun nouveau champion de France de 100km à Chavagnes en Pailler (Vendée). Mohamed est un ami d'Athlétic Cœur de Fond et c'est Christian Fauchehaut qui a été son accompagnateur en vélo sur cette course.

CDF : A quel âge as-tu couru ton premier 100 km ?

C'était la course open des championnats de France à Chavagnes en 1993 j'avais 33 ans et j'ai fini en 9 h 34 mn.

CDF : Quels souvenirs en gardes-tu ?

Ma famille disait que j'étais fou aussi j'étais content de pouvoir dire que je l'avais fini. A l'époque je n'avais pas de préparation spécifique j'avais tourné l'année précédente en 3h30' au marathon de Melun.

Un souvenir difficile quand Villemeneau, en criant comme à son habitude, m'a dépassé dans mon troisième tour alors qu'il en était à son 90^{ème} kilomètre et qu'il m'en restait encore 35.

CDF : Quelles impressions à l'arrivée?

C'était génial de finir, mais une impression de galère à cause des crampes et des nombreuses traces physiques.

CDF : Tu as dit t'être entraîné 30 h par semaine pendant la préparation de Chavagnes 2003.

A quoi penses-tu pendant tout ce temps?

Peux-tu nous décrire une journée type d'entraînement ?

Quand je cours longtemps je pense à toutes les galères de l'année, au racisme, à la guerre, aux événements et puis à des pensées qui viennent sur le coup.

CDF : La chaleur qui régnait cette année à Chavagnes a été déterminante pour la conduite de la course.

Mon entraînement c'est endurance et longues distances. Souvent 1 h30 le matin et 1 h30 à 3 h le soir. Le week-end je participe aux compétitions.

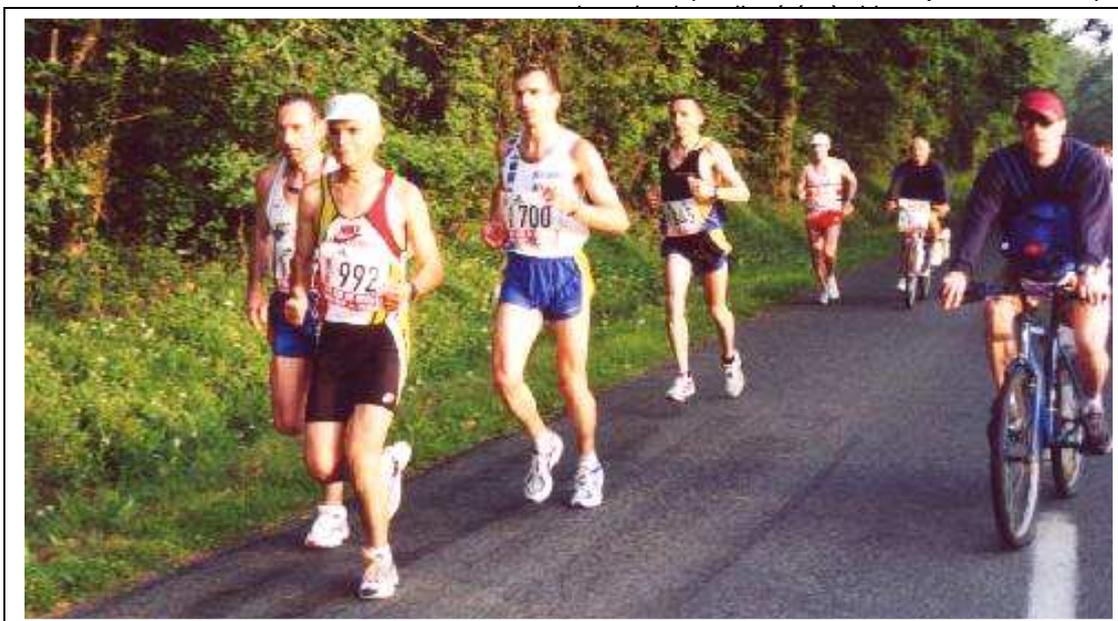
Comment as-tu géré la prise de nourriture et de boisson ?

Je n'ai pas vraiment envie de manger et de boire quand je cours. Par contre je bois beaucoup et je mange dans les jours qui précèdent la course.

Pendant la course je me rafraîchis aux épongeages et je bois de l'eau ; J'avais préparé des boissons énergétiques mais je n'en ai bu que trois (de 0,5l). Pendant la course j'ai eu faim mais il n'y avait rien qui me convenait sur les tables de ravitaillement. Christian voulait que je mange mais je lui ai dit d'arrêter de m'en parler.

CDF : c'est la première fois que tu as un accompagnateur et c'est ton premier titre individuel. As-tu des regrets pour les autres courses ?

Je n'ai aucun regret pour les autres courses, je n'aime pas pénaliser quelqu'un. Avant la course je me demandais si Christian allait pouvoir me suivre tout le temps. Quand on coure on transpire mais sur les vélos on prend un maximum le soleil. Je lui ai proposé de couper pour ne pas faire la totalité du parcours mais en fait j'étais content qu'il me suive



Mohamed, dossard 1992 et Christian F, à droite, son accompagnateur

Je ferais mon choix en fonction de la forme du moment.

CDF : Comment vas-tu gérer ta nouvelle notoriété ?

Je suis toujours la même personne et je resterai sympathique avec tout le monde.

J'ai été félicité par certains collègues coureurs et par des officiels mais pas par mon chef de service qui m'a dit « qu'il espérait que j'allais courir plus vite au boulot ».

Pour les sponsors c'est compliqué quand on s'appelle Mohamed Magroun.

Je n'ai jamais eu de Sponsors important.

Le 100km est une discipline difficile et peu médiatisée mais certains coureurs de mon niveau obtiennent des aides importantes.

Je suis monté plusieurs fois sur le podium avec l'équipe de France avec deux titres de Champion du monde de 100km par équipe en 2000 et 2003 et une place de Vice Champion de France de 24h en individuel sans pour autant que les grandes marques de sport que j'ai sollicitées ne s'intéressent à moi et même me répondent.

CDF : Qu'est ce que ça fait d'être Champion de France ?

C'est un beau titre. J'ai réalisé longtemps après, je n'arrivai pas à y croire. C'est quelques chose de magique. Je suis vraiment très content.

Depuis 1998 je fais partie de l'équipe de France, mais ce titre c'est vraiment la preuve que je mérite la Nationalité Française.

CDF : Je crois qu'aucun athlète n'a été sélectionné pour les mondiaux à la fois sur 100km et 24h. Quelle distance vas-tu choisir et pourquoi ?

Je pense aussi que je suis le premier à être dans cette situation. J'ai beaucoup de volonté et quand on travaille très fort on arrive.

Cherchez l'erreur !

Les 100 km de Vendée disputés sous un soleil de plomb

Magroun, prince de Chavagnes

Pour ce qui est du roi, il est jaune, rond, extrêmement populaire et ô combien chaleureux : c'est le « roi Soleil ». Présent tout le week-end, il a pourtant été l'élément perturbateur n°1 de cette 16^e édition des 100 km de Chavagnes-en-Paillers. Mohamed Magroun, forcé du bitume, est celui qui s'en est le mieux sorti. Il devient, à 43 ans, le nouveau champion de France. Karim Henry s'est octroyée, de son côté, son troisième titre consécutif de championne de France.

Il a fait vraiment très chaud, voire trop chaud sur les routes vendéennes, au ce week-end de l'Ascension. « Les dates sont fixées un an à l'avance. Et on ne peut pas prévoir les coups de chaleur comme celui-ci. Une chose est sûre, on ne pourra pas attendre



lais battre sur cette course, je ne peux pas être déçu de cette victoire. Je ne vais pas faire la fine bouche », annonçait la lauréate du tour, Karim Henry. Avec ce 3^e titre consécutif, elle entre dans l'histoire de cette discipline. Pour l'anecdote, Mohamed Magroun (2) était déjà là, en 1993, date des derniers championnats de France organisés à Chavagnes-en-Paillers. Il avait alors terminé avec un temps de 6 h 34'...

(1) Elle a accordé sa préférence au championnat d'Europe disputé il y a un mois, à Moscou. Au bout, une 5^e place, mais surtout un nouveau record personnel (7 h 41'30) et la meilleure performance française de la saison.

(2) Son record personnel, sur la distance : 6 h 45'14, en 1999.

Les classements

Mohamed Magroun (1) 7 h 12'40 ; 113,82
3 (NVA Montaigu), 7
4 (AS Angoulême), 7
5 (La Postillonne)
6 (S.S.), 5. C. Bracault
7 h 42'13 ; 8. G. Caron
9 h 51'19 ; 7.
10 (S.S.), 7
11 (S.S.), 9
12 (S.S.), 10
13 (S.S.), 11
14 (S.S.), 12
15 (S.S.), 13
16 (S.S.), 14
17 (S.S.), 15
18 (S.S.), 16
19 (S.S.), 17
20 (S.S.), 18
21 (S.S.), 19
22 (S.S.), 20
23 (S.S.), 21
24 (S.S.), 22
25 (S.S.), 23
26 (S.S.), 24
27 (S.S.), 25
28 (S.S.), 26
29 (S.S.), 27
30 (S.S.), 28
31 (S.S.), 29
32 (S.S.), 30
33 (S.S.), 31
34 (S.S.), 32
35 (S.S.), 33
36 (S.S.), 34
37 (S.S.), 35
38 (S.S.), 36
39 (S.S.), 37
40 (S.S.), 38
41 (S.S.), 39
42 (S.S.), 40
43 (S.S.), 41
44 (S.S.), 42
45 (S.S.), 43
46 (S.S.), 44
47 (S.S.), 45
48 (S.S.), 46
49 (S.S.), 47
50 (S.S.), 48
51 (S.S.), 49
52 (S.S.), 50
53 (S.S.), 51
54 (S.S.), 52
55 (S.S.), 53
56 (S.S.), 54
57 (S.S.), 55
58 (S.S.), 56
59 (S.S.), 57
60 (S.S.), 58
61 (S.S.), 59
62 (S.S.), 60
63 (S.S.), 61
64 (S.S.), 62
65 (S.S.), 63
66 (S.S.), 64
67 (S.S.), 65
68 (S.S.), 66
69 (S.S.), 67
70 (S.S.), 68
71 (S.S.), 69
72 (S.S.), 70
73 (S.S.), 71
74 (S.S.), 72
75 (S.S.), 73
76 (S.S.), 74
77 (S.S.), 75
78 (S.S.), 76
79 (S.S.), 77
80 (S.S.), 78
81 (S.S.), 79
82 (S.S.), 80
83 (S.S.), 81
84 (S.S.), 82
85 (S.S.), 83
86 (S.S.), 84
87 (S.S.), 85
88 (S.S.), 86
89 (S.S.), 87
90 (S.S.), 88
91 (S.S.), 89
92 (S.S.), 90
93 (S.S.), 91
94 (S.S.), 92
95 (S.S.), 93
96 (S.S.), 94
97 (S.S.), 95
98 (S.S.), 96
99 (S.S.), 97
100 (S.S.), 98
101 (S.S.), 99
102 (S.S.), 100
103 (S.S.), 101
104 (S.S.), 102
105 (S.S.), 103
106 (S.S.), 104
107 (S.S.), 105
108 (S.S.), 106
109 (S.S.), 107
110 (S.S.), 108
111 (S.S.), 109
112 (S.S.), 110
113 (S.S.), 111
114 (S.S.), 112
115 (S.S.), 113
116 (S.S.), 114
117 (S.S.), 115
118 (S.S.), 116
119 (S.S.), 117
120 (S.S.), 118
121 (S.S.), 119
122 (S.S.), 120
123 (S.S.), 121
124 (S.S.), 122
125 (S.S.), 123
126 (S.S.), 124
127 (S.S.), 125
128 (S.S.), 126
129 (S.S.), 127
130 (S.S.), 128
131 (S.S.), 129
132 (S.S.), 130
133 (S.S.), 131
134 (S.S.), 132
135 (S.S.), 133
136 (S.S.), 134
137 (S.S.), 135
138 (S.S.), 136
139 (S.S.), 137
140 (S.S.), 138
141 (S.S.), 139
142 (S.S.), 140
143 (S.S.), 141
144 (S.S.), 142
145 (S.S.), 143
146 (S.S.), 144
147 (S.S.), 145
148 (S.S.), 146
149 (S.S.), 147
150 (S.S.), 148
151 (S.S.), 149
152 (S.S.), 150
153 (S.S.), 151
154 (S.S.), 152
155 (S.S.), 153
156 (S.S.), 154
157 (S.S.), 155
158 (S.S.), 156
159 (S.S.), 157
160 (S.S.), 158
161 (S.S.), 159
162 (S.S.), 160
163 (S.S.), 161
164 (S.S.), 162
165 (S.S.), 163
166 (S.S.), 164
167 (S.S.), 165
168 (S.S.), 166
169 (S.S.), 167
170 (S.S.), 168
171 (S.S.), 169
172 (S.S.), 170
173 (S.S.), 171
174 (S.S.), 172
175 (S.S.), 173
176 (S.S.), 174
177 (S.S.), 175
178 (S.S.), 176
179 (S.S.), 177
180 (S.S.), 178
181 (S.S.), 179
182 (S.S.), 180
183 (S.S.), 181
184 (S.S.), 182
185 (S.S.), 183
186 (S.S.), 184
187 (S.S.), 185
188 (S.S.), 186
189 (S.S.), 187
190 (S.S.), 188
191 (S.S.), 189
192 (S.S.), 190
193 (S.S.), 191
194 (S.S.), 192
195 (S.S.), 193
196 (S.S.), 194
197 (S.S.), 195
198 (S.S.), 196
199 (S.S.), 197
200 (S.S.), 198
201 (S.S.), 199
202 (S.S.), 200
203 (S.S.), 201
204 (S.S.), 202
205 (S.S.), 203
206 (S.S.), 204
207 (S.S.), 205
208 (S.S.), 206
209 (S.S.), 207
210 (S.S.), 208
211 (S.S.), 209
212 (S.S.), 210
213 (S.S.), 211
214 (S.S.), 212
215 (S.S.), 213
216 (S.S.), 214
217 (S.S.), 215
218 (S.S.), 216
219 (S.S.), 217
220 (S.S.), 218
221 (S.S.), 219
222 (S.S.), 220
223 (S.S.), 221
224 (S.S.), 222
225 (S.S.), 223
226 (S.S.), 224
227 (S.S.), 225
228 (S.S.), 226
229 (S.S.), 227
230 (S.S.), 228
231 (S.S.), 229
232 (S.S.), 230
233 (S.S.), 231
234 (S.S.), 232
235 (S.S.), 233
236 (S.S.), 234
237 (S.S.), 235
238 (S.S.), 236
239 (S.S.), 237
240 (S.S.), 238
241 (S.S.), 239
242 (S.S.), 240
243 (S.S.), 241
244 (S.S.), 242
245 (S.S.), 243
246 (S.S.), 244
247 (S.S.), 245
248 (S.S.), 246
249 (S.S.), 247
250 (S.S.), 248
251 (S.S.), 249
252 (S.S.), 250
253 (S.S.), 251
254 (S.S.), 252
255 (S.S.), 253
256 (S.S.), 254
257 (S.S.), 255
258 (S.S.), 256
259 (S.S.), 257
260 (S.S.), 258
261 (S.S.), 259
262 (S.S.), 260
263 (S.S.), 261
264 (S.S.), 262
265 (S.S.), 263
266 (S.S.), 264
267 (S.S.), 265
268 (S.S.), 266
269 (S.S.), 267
270 (S.S.), 268
271 (S.S.), 269
272 (S.S.), 270
273 (S.S.), 271
274 (S.S.), 272
275 (S.S.), 273
276 (S.S.), 274
277 (S.S.), 275
278 (S.S.), 276
279 (S.S.), 277
280 (S.S.), 278
281 (S.S.), 279
282 (S.S.), 280
283 (S.S.), 281
284 (S.S.), 282
285 (S.S.), 283
286 (S.S.), 284
287 (S.S.), 285
288 (S.S.), 286
289 (S.S.), 287
290 (S.S.), 288
291 (S.S.), 289
292 (S.S.), 290
293 (S.S.), 291
294 (S.S.), 292
295 (S.S.), 293
296 (S.S.), 294
297 (S.S.), 295
298 (S.S.), 296
299 (S.S.), 297
300 (S.S.), 298
301 (S.S.), 299
302 (S.S.), 300
303 (S.S.), 301
304 (S.S.), 302
305 (S.S.), 303
306 (S.S.), 304
307 (S.S.), 305
308 (S.S.), 306
309 (S.S.), 307
310 (S.S.), 308
311 (S.S.), 309
312 (S.S.), 310
313 (S.S.), 311
314 (S.S.), 312
315 (S.S.), 313
316 (S.S.), 314
317 (S.S.), 315
318 (S.S.), 316
319 (S.S.), 317
320 (S.S.), 318
321 (S.S.), 319
322 (S.S.), 320
323 (S.S.), 321
324 (S.S.), 322
325 (S.S.), 323
326 (S.S.), 324
327 (S.S.), 325
328 (S.S.), 326
329 (S.S.), 327
330 (S.S.), 328
331 (S.S.), 329
332 (S.S.), 330
333 (S.S.), 331
334 (S.S.), 332
335 (S.S.), 333
336 (S.S.), 334
337 (S.S.), 335
338 (S.S.), 336
339 (S.S.), 337
340 (S.S.), 338
341 (S.S.), 339
342 (S.S.), 340
343 (S.S.), 341
344 (S.S.), 342
345 (S.S.), 343
346 (S.S.), 344
347 (S.S.), 345
348 (S.S.), 346
349 (S.S.), 347
350 (S.S.), 348
351 (S.S.), 349
352 (S.S.), 350
353 (S.S.), 351
354 (S.S.), 352
355 (S.S.), 353
356 (S.S.), 354
357 (S.S.), 355
358 (S.S.), 356
359 (S.S.), 357
360 (S.S.), 358
361 (S.S.), 359
362 (S.S.), 360
363 (S.S.), 361
364 (S.S.), 362
365 (S.S.), 363
366 (S.S.), 364
367 (S.S.), 365
368 (S.S.), 366
369 (S.S.), 367
370 (S.S.), 368
371 (S.S.), 369
372 (S.S.), 370
373 (S.S.), 371
374 (S.S.), 372
375 (S.S.), 373
376 (S.S.), 374
377 (S.S.), 375
378 (S.S.), 376
379 (S.S.), 377
380 (S.S.), 378
381 (S.S.), 379
382 (S.S.), 380
383 (S.S.), 381
384 (S.S.), 382
385 (S.S.), 383
386 (S.S.), 384
387 (S.S.), 385
388 (S.S.), 386
389 (S.S.), 387
390 (S.S.), 388
391 (S.S.), 389
392 (S.S.), 390
393 (S.S.), 391
394 (S.S.), 392
395 (S.S.), 393
396 (S.S.), 394
397 (S.S.), 395
398 (S.S.), 396
399 (S.S.), 397
400 (S.S.), 398
401 (S.S.), 399
402 (S.S.), 400
403 (S.S.), 401
404 (S.S.), 402
405 (S.S.), 403
406 (S.S.), 404
407 (S.S.), 405
408 (S.S.), 406
409 (S.S.), 407
410 (S.S.), 408
411 (S.S.), 409
412 (S.S.), 410
413 (S.S.), 411
414 (S.S.), 412
415 (S.S.), 413
416 (S.S.), 414
417 (S.S.), 415
418 (S.S.), 416
419 (S.S.), 417
420 (S.S.), 418
421 (S.S.), 419
422 (S.S.), 420
423 (S.S.), 421
424 (S.S.), 422
425 (S.S.), 423
426 (S.S.), 424
427 (S.S.), 425
428 (S.S.), 426
429 (S.S.), 427
430 (S.S.), 428
431 (S.S.), 429
432 (S.S.), 430
433 (S.S.), 431
434 (S.S.), 432
435 (S.S.), 433
436 (S.S.), 434
437 (S.S.), 435
438 (S.S.), 436
439 (S.S.), 437
440 (S.S.), 438
441 (S.S.), 439
442 (S.S.), 440
443 (S.S.), 441
444 (S.S.), 442
445 (S.S.), 443
446 (S.S.), 444
447 (S.S.), 445
448 (S.S.), 446
449 (S.S.), 447
450 (S.S.), 448
451 (S.S.), 449
452 (S.S.), 450
453 (S.S.), 451
454 (S.S.), 452
455 (S.S.), 453
456 (S.S.), 454
457 (S.S.), 455
458 (S.S.), 456
459 (S.S.), 457
460 (S.S.), 458
461 (S.S.), 459
462 (S.S.), 460
463 (S.S.), 461
464 (S.S.), 462
465 (S.S.), 463
466 (S.S.), 464
467 (S.S.), 465
468 (S.S.), 466
469 (S.S.), 467
470 (S.S.), 468
471 (S.S.), 469
472 (S.S.), 470
473 (S.S.), 471
474 (S.S.), 472
475 (S.S.), 473
476 (S.S.), 474
477 (S.S.), 475
478 (S.S.), 476
479 (S.S.), 477
480 (S.S.), 478
481 (S.S.), 479
482 (S.S.), 480
483 (S.S.), 481
484 (S.S.), 482
485 (S.S.), 483
486 (S.S.), 484
487 (S.S.), 485
488 (S.S.), 486
489 (S.S.), 487
490 (S.S.), 488
491 (S.S.), 489
492 (S.S.), 490
493 (S.S.), 491
494 (S.S.), 492
495 (S.S.), 493
496 (S.S.), 494
497 (S.S.), 495
498 (S.S.), 496
499 (S.S.), 497
500 (S.S.), 498
501 (S.S.), 499
502 (S.S.), 500
503 (S.S.), 501
504 (S.S.), 502
505 (S.S.), 503
506 (S.S.), 504
507 (S.S.), 505
508 (S.S.), 506
509 (S.S.), 507
510 (S.S.), 508
511 (S.S.), 509
512 (S.S.), 510
513 (S.S.), 511
514 (S.S.), 512
515 (S.S.), 513
516 (S.S.), 514
517 (S.S.), 515
518 (S.S.), 516
519 (S.S.), 517
520 (S.S.), 518
521 (S.S.), 519
522 (S.S.), 520
523 (S.S.), 521
524 (S.S.), 522
525 (S.S.), 523
526 (S.S.), 524
527 (S.S.), 525
528 (S.S.), 526
529 (S.S.), 527
530 (S.S.), 528
531 (S.S.), 529
532 (S.S.), 530
533 (S.S.), 531
534 (S.S.), 532
535 (S.S.), 533
536 (S.S.), 534
537 (S.S.), 535
538 (S.S.), 536
539 (S.S.), 537
540 (S.S.), 538
541 (S.S.), 539
542 (S.S.), 540
543 (S.S.), 541
544 (S.S.), 542
545 (S.S.), 543
546 (S.S.), 544
547 (S.S.), 545
548 (S.S.), 546
549 (S.S.), 547
550 (S.S.), 548
551 (S.S.), 549
552 (S.S.), 550
553 (S.S.), 551
554 (S.S.), 552
555 (S.S.), 553
556 (S.S.), 554
557 (S.S.), 555
558 (S.S.), 556
559 (S.S.), 557
560 (S.S.), 558
561 (S.S.), 559
562 (S.S.), 560
563 (S.S.), 561
564 (S.S.), 562
565 (S.S.), 563
566 (S.S.), 564
567 (S.S.), 565
568 (S.S.), 566
569 (S.S.), 567
570 (S.S.), 568
571 (S.S.), 569
572 (S.S.), 570
573 (S.S.), 571
574 (S.S.), 572
575 (S.S.), 573
576 (S.S.), 574
577 (S.S.), 575
578 (S.S.), 576
579 (S.S.), 577
580 (S.S.), 578
581 (S.S.), 579
582 (S.S.), 580
583 (S.S.), 581
584 (S.S.), 582
585 (S.S.), 583
586 (S.S.), 584
587 (S.S.), 585
588 (S.S.), 586
589 (S.S.), 587
590 (S.S.), 588
591 (S.S.), 589
592 (S.S.), 590
593 (S.S.), 591
594 (S.S.), 592
595 (S.S.), 593
596 (S.S.), 594
597 (S.S.), 595
598 (S.S.), 596
599 (S.S.), 597
600 (S.S.), 598
601 (S.S.), 599
602 (S.S.), 600
603 (S.S.), 601
604 (S.S.), 602
605 (S.S.), 603
606 (S.S.), 604
607 (S.S.), 605
608 (S.S.), 606
609 (S.S.), 607
610 (S.S.), 608
611 (S.S.), 609
612 (S.S.), 610
613 (S.S.), 611
614 (S.S.), 612
615 (S.S.), 613
616 (S.S.), 614
617 (S.S.), 615
618 (S.S.), 616
619 (S.S.), 617
620 (S.S.), 618
621 (S.S.), 619
622 (S.S.), 620
623 (S.S.), 621
624 (S.S.), 622
625 (S.S.), 623
626 (S.S.), 624
627 (S.S.), 625
628 (S.S.), 626
629 (S.S.), 627
630 (S.S.), 628
631 (S.S.), 629
632 (S.S.), 630
633 (S.S.), 631
634 (S.S.), 632
635 (S.S.), 633
636 (S.S.), 634
637 (S.S.), 635
638 (S.S.), 636
639 (S.S.), 637
640 (S.S.), 638
641 (S.S.), 639
642 (S.S.), 640
643 (S.S.), 641
644 (S.S.), 642
645 (S.S.), 643
646 (S.S.), 644
647 (S.S.), 645
648 (S.S.), 646
649 (S.S.), 647
650 (S.S.), 648
651 (S.S.), 649
652 (S.S.), 650
653 (S.S.), 651
654 (S.S.), 652
655 (S.S.), 653
656 (S.S.), 654
657 (S.S.), 655
658 (S.S.), 656
659 (S.S.), 657
660 (S.S.), 658
661 (S.S.), 659
662 (S.S.), 660
663 (S.S.), 661
664 (S.S.), 662
665 (S.S.), 663
666 (S.S.), 664
667 (S.S.), 665
668 (S.S.), 666
669 (S.S.), 667
670 (S.S.), 668
671 (S.S.), 669
672 (S.S.), 670
673 (S.S.), 671
674 (S.S.), 672
675 (S.S.), 673
676 (S.S.), 674
677 (S.S.), 675
678 (S.S.), 676
679 (S.S.), 677
680 (S.S.), 678
681 (S.S.), 679
682 (S.S.), 680
683 (S.S.), 681
684 (S.S.), 682
685 (S.S.), 683
686 (S.S.), 684
687 (S.S.), 685
688 (S.S.), 686
689 (S.S.), 687
690 (S.S.), 688
691 (S.S.), 689
692 (S.S.), 690
693 (S.S.), 691
694 (S.S.), 692
695 (S.S.), 693
696 (S.S.), 694
697 (S.S.), 695
698 (S.S.), 696
699 (S.S.), 697
700 (S.S.), 698
701 (S.S.), 699
702 (S.S.), 700
703 (S.S.), 701
704 (S.S.), 702
705 (S.S.), 703
706 (S.S.), 704
707 (S.S.), 705
708 (S.S.), 706
709 (S.S.), 707
710 (S.S.), 708
711 (S.S.), 709
712 (S.S.), 710
713 (S.S.), 711
714 (S.S.), 712
715 (S.S.), 713
716 (S.S.), 714
717 (S.S.), 715
718 (S.S.), 716
719 (S.S.), 717
720 (S.S.), 718
721 (S.S.), 719
722 (S.S.), 720
723 (S.S.), 721
724 (S.S.), 722
725 (S.S.), 723
726 (S.S.), 724
727 (S.S.), 725
728 (S.S.), 726
729 (S.S.), 727
730 (S.S.), 728
731 (S.S.), 729
732 (S.S.), 730
733 (S.S.), 731
734 (S.S.), 732
735 (S.S.), 733
736 (S.S.), 734
737 (S.S.), 735
738 (S.S.), 736
739 (S.S.), 737
740 (S.S.), 738
741 (S.S.), 739
742 (S.S.), 740
743 (S.S.), 741
744 (S.S.), 742
745 (S.S.), 743
746 (S.S.), 744
747 (S.S.), 745
748 (S.S.), 746
749 (S.S.), 747
750 (S.S.), 748
751 (S.S.), 749
752 (S.S.), 750
753 (S.S.), 751
754 (S.S.), 752
755 (S.S.), 753
756 (S.S.), 754
757 (S.S.), 755
758 (S.S.), 756
759 (S.S.), 757
760 (S.S.), 758
761 (S.S.), 759
762 (S.S.), 760
763 (S.S.), 761
764 (S.S.), 762
765 (S.S.), 763
766 (S.S.), 764
767 (S.S.), 765
768 (S.S.), 766
769 (S.S.), 767
770 (S.S.), 768
771 (S.S.), 769
772 (S.S.), 770
773 (S.S.), 771
774 (S.S.), 772
775 (S.S.), 773
776 (S.S.), 774
777 (S.S.), 775
778 (S.S.), 776
779 (S.S.), 777
780 (S.S.), 778
781 (S.S.), 779
782 (S.S.), 780
783 (S.S.), 781
784 (S.S.), 782
785 (S.S.), 783
786 (S.S.), 784
787 (S.S.), 785
788 (S.S.), 786
789 (S.S.), 787
790 (S.S.), 788
791 (S.S.), 789
792 (S.S.), 790
793 (S.S.), 791
794 (S.S.), 792
795 (S.S.), 793
796 (S.S.), 794
797 (S.S.), 795
798 (S.S.), 796
799 (S.S.), 797
800 (S.S.), 798
801 (S.S.), 799
802 (S.S.), 800
803 (S.S.), 801
804 (S.S.), 802
805 (S.S.), 803
806 (S.S.), 804
807 (S.S.), 805
808 (S.S.), 806
809 (S.S.), 807
810 (S.S.), 808
811 (S.S.), 809
812 (S.S.), 810
813 (S.S.), 811
814 (S.S.), 812
815 (S.S.), 813
816 (S.S.), 814
817 (S.S.), 815
818 (S.S.), 816
819 (S.S.), 817
820 (S.S.), 818
821 (S.S.), 819
822 (S.S.), 820
823 (S.S.), 821
824 (S.S.), 822
825 (S.S.), 823
826 (S.S.), 824
827 (S.S.), 825
828 (S.S.), 826
829 (S.S.), 827
830 (S.S.), 828
831 (S.S.), 829
832 (S.S.), 830
833 (S.S.), 831
834 (S.S.), 832
835 (S.S.), 833
836 (S.S.), 834
837 (S.S.), 835
838 (S.S.), 836
839 (S.S.), 837
840



L'Europe et les droits des homosexuels (les)

La situation en Europe des droits des homosexuel(le)s connaît des disparités extrêmes :

CARTON ROUGE

Au gouvernement Maltais
L'Union Européenne a demandé à Malte de se conformer aux directives européennes en matière de non discriminations liées à l'orientation sexuelle en particulier dans le code du travail. Mais le gouvernement Maltais a refusé.

A Brigitte BARDOT

Qui a tenu des propos insultants (au quotidien Suisse Le Matin) sur les homosexuels et la Marche des Fiertés. Après les déclarations à caractère raciste elle récidive, ses fréquentations Front National finiront par lui jouer de vilains tours.

CARTON JAUNE

A Françoise DE PANNAFIEU
Les récents propos de Mme De députée maire du XVII^{ème} arrondissement de Paris disant que la place du Maire de Paris n'était pas à la tête de la Marche des Fiertés (homos etc...) montrent bien que nos élus (UMP et certains autres) n'ont pas encore digéré la libération homosexuelle.

Mme De ... appartient à un parti qui nous a traité de « Fléau Social » au même titre que l'alcoolisme ou la prostitution dans une loi des années 60 abrogée après 81, le vernis libéral ne tient pas longtemps sur les vieux démons même maquillés.

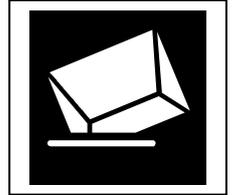
LE BOUQUET

Le bouquet sera attribué une fois de plus à l'Espagne et plus particulièrement au parlement du Pays Basque qui a adopté après la Navarre, l'Andalousie et la Catalogne, une loi qui a accordé les mêmes droits à tous les couples , mariés ou non, homos ou hétéros.

Encore un effort pour généraliser ce texte à tout le pays et l'Espagne sera le phare des libertés en Europe.

Bon nombre des adhérents de Cœur de Fond seront présents à la Marche des Fiertés le samedi 28 juin 03 car le combat n'est pas fini loin de là. Il est même possible que malgré les mobilisations nous constatons dans le futur l'apparition du syndrome de « Sarkosy » organisant des retours en arrière sous des prétextes sécuritaires , sanitaires, moraux ou autres.

GCC



Bonjour à tous,

Je vous envoie un petit message pour vous remercier de continuer à m'envoyer le journal du club que je lis avec toujours autant de plaisir. Ayant repris le football et la piscine de manière régulière, il ne me reste plus beaucoup de temps pour venir courir avec vous, mais sachez que je ne vous oublie pas, comme je n'oublie pas tous les moments que j'ai passé à l'entraînement avec vous, ainsi que l'accueil chaleureux que vous m'avez toujours réservé.

J'espère que tout se passe bien pour vous, et je vous souhaite bon courage pour les prochains entraînements et les prochaines courses.

A bientôt, peut-être autour d'un couscous au café bleu.

Yann

Star system ...



Christophe et son fan-club, à la côte Baltard !



► Les inscriptions aux compétitions

Attention, les inscriptions aux courses officielles doivent se faire sous le nom d'ATHLETIC COEUR DE FOND et non pas sous le sigle ACF que personne ne connaît. C'est important, en particulier, pour les classements par équipe.

► 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.

► INFORMATIONS ENTRAINEMENT DU MERCREDI

Depuis mai 2003, les conditions d'entraînements de la séance du mercredi sont énoncés par mail (à tous les adhérents qui ont une adresse mail, naturellement).

► DEMENAGEMENTS

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 : **Heather Mackhann, Antoine Bidegaray, Bernard Colombier, Thierry Keralum et Eric Bouffieux.**

► 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.

Alors quand vous faites développer une pellicule comprenant des photos remarquables des événements du club, pensez à les faire développer en double et à en réserver un exemplaire pour les albums.

Cet été !

Les entraînements d'ACF vont être allégés, voire suspendus du 15 juillet au 15 août 2003. Ils reprendront « sérieusement » à compter du mercredi 20 août. Profitez de cet intermède pour faire un break par rapport au rythme des entraînements. Adoptez d'autres démarches sportives ou de farniente : VTT, marche, natation, repos complet,

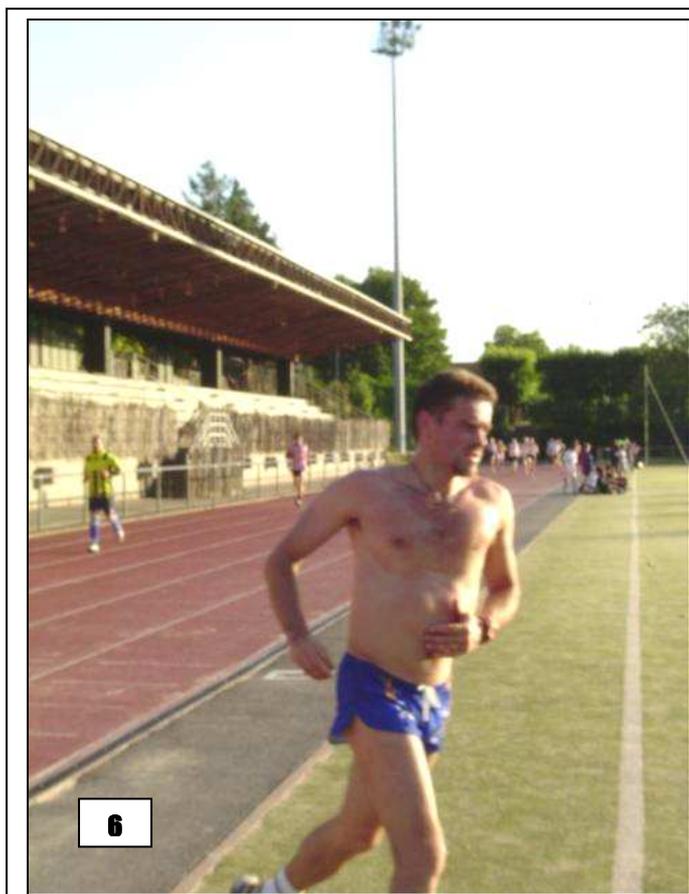
► entraînement AU STADE LEO LAGRANGE

Rappel d'informations pour les nouveaux adhérents du club. 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 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) En automne, nous allons organiser un test VAMEVAL, pour tous les athlètes du club (sur une proposition de Michel Devynck)
- 3) Pour info, enfin, la piste (à la corde) est d'une longueur de 347,50 mètres.
- 4) La 4^{ème} séance par semaine s'est généralisée, 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).



- 1) Séance d'étirements d'athlètes des 2 groupes
- 2) Un relais de 6 coureurs du groupe 1
- 3) L'arrivée d'un relais du groupe 1
- 4) Départ d'une série de 300 m du gr. 2
- 5) Le Groupe 2 à mi-parcours
- 6) Départ de Jean Luc Appriou.

M

arathon de Nagano

Le 20 avril 2003

Partir au Japon exige avant tout un fond financier important et de bien réserver les logements avant le départ car il faut éviter toute surprise dans le calcul du budget.

Nous étions trois à partir pour un périple de deux semaines, avec le marathon de Nagano au début du séjour, qui s'est poursuivi par la visite de différentes grandes villes du Japon, pour ainsi allier le plaisir au plaisir.



Courir un marathon au Japon n'est guère facile pour un étranger car la plupart des courses n'y sont autorisées qu'aux coureurs de haut niveau (moins de 2h30 au marathon). Heureusement, Nagano est ouvert aux athlètes étrangers ayant un temps inférieur à 4h00.

L'inscription au marathon se fait uniquement via Internet et coûte 13000 yens, soit environ 108 Euros.

Un des points surprenants sur cette course est la décharge que j'ai dû signer ; celle-ci fut étonnamment pointilleuse, la discipline de rigueur, chaque point du comportement était relevé. Autre détail, je devais impérativement leur fournir un électro-cardiogramme et un certificat médical rédigé en langue anglaise, chose difficile à fournir en France (merci Jean-Marc!).

Au moment de notre départ planait la peur de la pneumopathie car nous sommes partis pendant la période culminante de la maladie. Mais fort heureusement les cas sont inexistantes au Japon (trois cas avérés mais non homologués). Restait le doute de l'aéroport. Après quinze heures de vol et les sept heures de décalage horaire (décalage horaire en avant) il fallait enchaîner sur deux heures de train pour arriver à la ville de Nagano.

Le problème pour moi fut la récupération et j'avais aussi beaucoup de difficultés à dormir malgré les somnifères... Une autre épreuve était de manger des pâtes car les restaurants ne proposaient pas forcément de pâtes "à l'italienne".

L'hôtel où je logeais hébergeait uniquement les marathoniens étrangers. J'ai pu ainsi découvrir l'équipe d'athlétisme polonaise (coureurs chaleureux), des américains (voir la liste) et des kenyans.

Le marathon étant excentré de la ville de Nagano, nous dûmes récupérer la navette à 6h30 du matin pour un départ de course à 9h00. Les amis et la famille nous accompagnaient dans le bus ouvert aux étrangers.

Nous rejoignîmes le lieu de départ après $\frac{3}{4}$ d'heure de route et les sacs furent déposés dans des camions relais. L'une des inquiétudes était d'avoir laissé les passeports et autres documents importants dans des sacs plastiques. Protégés de la pluie battante sous un petit supermarché, un long défilé de japonais n'en finissait plus devant les toilettes publiques (interdiction absolue d'uriner ailleurs!). Certains s'abritaient sous des tentes ; beaucoup se protégeaient les jambes avec du sparadrap (véridique!). **Les étrangers furent rassemblés dans le 3^e sas arrière. Seuls les coureurs d'élite étrangers furent autorisés à se mettre en première ligne et chacun d'eux fut présenté à la foule.**



Départ de la course :

Plus de 5000 japonais se positionnèrent nerveusement sur la ligne de départ par ordre numérique, dans un calme et une discipline surréalistes. Seuls les 20 étrangers sortaient du lot par leur décontraction et leur indisciplinisme !

Un fort coup de semonce détonna sous une pluie battante et la masse nipponne se mit en course, sans cri sans râle, avec une foulée bien rythmée. Les sept premiers kilomètres se coururent sur un dénivelé, une première partie finalement difficile car la forte pluie rendait le revêtement de la route glissant. Le reste de la course se déroula sur quelques faux plats. Le premier semi se courut en rase campagne, les supporters en famille sortant de leur ferme, sandalettes de bois aux pieds. Les étrangers étaient chaleureusement encouragés. Deuxième semis, la pluie s'arrêta et un soleil brûlant déchira les nuages. La course se poursuivit alors à travers les premières villes et beaucoup de supporters en tenue traditionnelle nous acclamèrent en nous mitraillant de photos (à la japonaise !). Tout au long du parcours, orchestres, geishas et autres personnages nous encourageaient.

Au 30-35 km (le mur) des nippons sur tambour nous sonnaient la cadence telles les galères romaines, puis au 41 km les coureurs japonais se mirent à pousser un cri, sorte de « kiai » et puisèrent toutes leur dernières réserves d'énergie pour terminer la course (en rampant) à Nagano.

Pour résumer ce marathon je soulignerais le formidable musée humain qui jalonnait le parcours: tenues traditionnelles, musique avec instruments typiques, les temples avec croix gammée inversée et l'ensemble du décors naturel qui nous entourait dans le premier semi. Aussi, la grande attention des japonais à l'égard des coureurs étrangers. Le ravitaillement et l'organisation furent réglés comme des horloges.

Les mauvais cotés furent certainement le coût du marathon car le transport, l'hébergement ainsi que la nourriture restent extrêmement chers; sachant aussi que le sponsoring est interdit.

Autre problème et pas des moindres, le Japon reste un pays fermé, il n'est pas trop difficile de s'inscrire au marathon de Nagano mais traverser le pays pour retirer son dossard est un exercice périlleux et compliqué sachant que les japonais parlent très très mal anglais (c'est plus qu'une généralité).

Aussi, le voyage de 15 heures d'avion et 2 heures de train, auquel se sont ajoutées 7 heures de décalage horaire avec trois jours seulement de récupération est tout de même assez lourd à gérer pour une course de type marathon.

Le vainqueur est **Wainaina**, un kenyan vivant au Japon. Son temps est de 2h12.

Fabrice GUEREMY (temps 3h27)



SOUVENIRS-SOUVENIRS...

▶ Par Christian Rebollo

De mon échec au championnat de France des 100 km, après 4 mois de préparation, je ne garde sincèrement aucune amertume. La forte chaleur a eu raison de ma résistance et de celle de plus de 400 coureurs. Ce sont les aléas de la compétition où le succès est toujours le produit de plusieurs paramètres : qualité de la préparation, forme du moment, conditions météo, etc.

De ce printemps 2003 je garderai quelques temps forts et de belles émotions :

J'ai aimé . . .

La **performance** de Jean-Marc Geidel qui atteint enfin ses objectifs après plusieurs années d'effort et de ténacité.
La **coopération** de plusieurs organisateurs, en particulier de Michel Devynck, Michel Orchille et Daniel Petit pour la préparation des compétitions spécifiques : côte Baltard, course du château, l'Humarathon, etc.

L'**animation** des compétitions par les commentaires intelligents et éclairés de Franck Guilloteau

Le **sourire** de Maïté Villanou pour sa 2^{ème} place surprise, par équipe, au marathon relais du Val-de-Marne.

Le **résultat remarquable** de Dominique Guiguen au marathon de Prague, moins de 3 mois après son claquage.

La **progression** constante des athlètes du groupe 2.

Le **courage** des athlètes du groupe 1 lors des relais sur le stade Léo-Lagrange.

L'**ambiance** créée par le groupe Grafiti lors de la fête de clôture des 6 heures de SCAER.

Le **pique-nique** du club ACF après le marathon relais du Val-de-Marne.

Le **dévouement** des bénévoles que je rencontre à chaque épreuve aux carrefours des routes et des chemins.

Les actes de **soutien** et de **solidarité** entre sportifs à l'entraînement ou lors des compétitions.

Le **discours très humain** de Mohamed Magroun à l'issue du championnat de France des 100 km.

L'**éthique** d'Athlétic Coeur de Fond qui maintient sa croissance, sans perdre son âme !

Sport et convivialité

7^{ème} édition de La Côte Baltard : participation en hausse plus de mille participants cette année contre 700 l'année dernière !!

Depuis le début de la saison quasiment toutes les courses sur route du Val de Marne connaissent une augmentation du nombre de participants ce qui confirme la tendance de l'année dernière.

Le Hors Stade se porte bien et maintient la FFA la tête hors de l'eau car les chiffres des licenciés de l'athlétisme traditionnelle sont en chute libre : la rigidité, la pédagogie inadaptée des éducateurs sportifs et le mode de fonctionnement des compétitions sont en décalage avec les attentes des pratiquants d'aujourd'hui. Et dire que la FFA mise tout sur les Championnats du Monde 2003...

La Côte Baltard symbolise bien actuellement ce qui attire les gens à se mettre en short : la convivialité, l'intensité de l'effort, la qualité de l'accueil et le sérieux de l'organisation.

Plusieurs courses sont au programme : 6 km, 12 km, relais féminin 2 x 6 km, course de 1, 2 3 km pour les enfants.

La boucle de 6 km du parcours est très dépaysante : les bords de Marne, le dernier pavillon Baltard, le Parc Watteau et l'arrivée sur le «Stade sous la Lune» (piste en tartan s'il vous plaît).

Après l'effort, la guinguette avec accordéon.

Les femmes sont à l'honneur cette année puisqu'un relais UNS Léo Lagrange/ Athlétic Cœur de Fond est organisé pour la première fois dans le cadre de la course des 12 km. Chacune des équipières accomplit une boucle du parcours le relais est passé sur le stade.

Deux catégories de femmes étaient récompensées :

- équipe de deux femmes dont l'âge cumulé est inférieur à 60 ans
- équipe de deux femmes dont l'âge cumulé est supérieur à 60 ans

Il manquait sans doute une catégorie de plus de 90 ans nous y penserons pour les prochaines éditions.

Pour les enfants 3 distances correspondantes à chaque catégorie 1, 2, et 3 km sont organisés, soit 225 apprentis coureurs de 10 à 16 ans. Et pour les plus jeunes encore (à partir de 7 ans) 9 ateliers ludiques sur trois thèmes courir, sauter, lancer ont été organisés sur le stade tout au long de l'après-midi.

Chaque jeune a reçu la charte «esprit sportif» Léo Lagrange.

Les adhérents de Cœur de Fond ont marqué la journée de leur présence avec 21 coureurs participants aux différentes courses en plus de ceux mobilisés dans l'organisation.

Au total, une très belle journée et une grande envie de recommencer.



ERROR: ioerror
OFFENDING COMMAND: image

STACK: