

COEUR DE FOND

1er septembre 2001
N° 10 Troisième année



IDEES REÇUES ?

« **C'est tous des homos !** » propos d'un organisateur de course.
FAUX aujourd'hui le Club regroupe à peu près à égalité homos et hétérosexuels. Nous n'avons jamais demandé de certificat d'orientation sexuelle à l'entrée dans le club.

« **Ce n'est pas un club GAY** » propos entendu chez les homos tentés par le repli sur soi.

VRAI !! Nos statuts privilégient un recrutement divers et hétérogène pour que ACF soit « un lien entre coureurs homosexuels et hétérosexuels des deux sexes ». Nous sommes contre toute ségrégation même celle inversée qui fait se constituer les ghettos.

« **C'est un club élitiste** » idée répandue chez certains.

FAUX Dans notre club cohabitent des pratiques sportives fort différentes qui pourtant s'harmonisent pour permettre aux plus modestes coureurs comme aux meilleurs de progresser. (Jean Marc encore un effort et tu courras le 10 km en moins de 40').

« **C'est un club de vieux** » dicit DJAMEL

FAUX La moyenne d'âge est de 33 ans. Nous avons 11 adhérents de moins de trente ans dont un Espoir et un second passé Senior cette année.

« **C'est un club de mec** »

FAUX car les femmes qui y courent sont les « petites reines d'ACF » (je cite Maïté) et connaissent de beaux succès sportifs

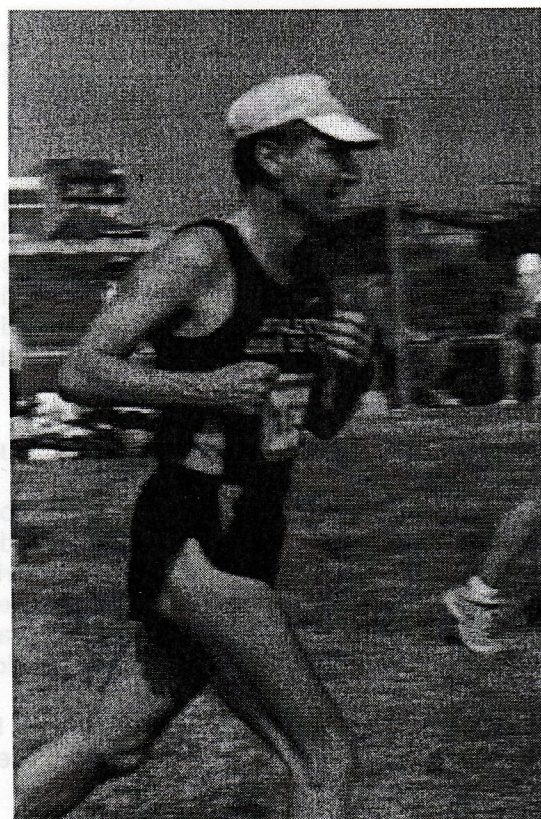
« **C'est un jeune Club** » d'après votre serviteur
VRAI car en octobre nous fêterons notre troisième anniversaire.

« **C'est un club qui sort de l'ordinaire** » selon Christian R.
VRAI car notre entraîneur (diplômé FFA) est aussi coureur. Christian F ne se contente pas de conseiller, il met ses conseils en pratique.

« **C'est un club super** » d'après Fabrice
J'espère que c'est **VRAI** car nous faisons en sorte de maintenir une atmosphère conviviale au quotidien, au travers des repas de club et des sorties touristico-sportive comme notre voyage breton de Pentecôte 2001.

ATHLETIC CŒUR DE FOND : venez y courir semaine après semaine pour vérifier combien la mayonnaise de la diversité a pris. Octobre est le mois de renouvellement des licences, c'est le moment de nous rejoindre.

Le Président d'ACF



Jean Marc Geidel à l'assaut des 40'

SOMMAIRE

ÉDITO / Vrai ou faux ?	1
ACF / Actualité	2
L'INVITE DE CDF / Franck Guilloteau	3 et 4
SORTIE / Xeeq-end dans le Golfe du Morbihan / Queyras	5 à 7
LA COURSE DES ANTILLES / Fablenne et Maïté	8 à 9
TRAIL DES CERCES et le CASTOR FOU (1) et (2)	10 à 12
TRIBUNE LIBRE / Suite du dossier « dopage », gay-pride, etc.	13 à 15
La pratique sportive en débat	16
SPORT PASSION	17
RÉSULTATS	12-15
OBJECTIFS D'AUTOMNE	21

ACTUALITE / ACTUALITE / ACTUALITE

PEKIN Ville Olympique

Un pays totalitaire peut-il organiser les Jeux Olympiques ?

Le CIO à plusieurs moments de son histoire a déjà répondu « oui » à cette question en attribuant les Jeux au Berlin d'Hitler et au Moscou de Brejnev.

Le CIO a donné pour 2008 l'organisation des Jeux à un pays qui a colonisé le Tibet et qui pratique des exécutions capitales sur une large échelle.

La charte Olympique devra un jour intégrer la notion de « droits de l'homme ». Pour le moment la décision du CIO va renforcer un régime totalitaire.

La Chine devait-elle organiser les Jeux ?

C'est, avec l'Inde, le pays le plus peuplé de la planète et sans doute une super-puissance potentielle pour le troisième millénaire. Ce pays n'avait jamais organisé les jeux et il était important de manifester l'intérêt du monde olympique pour la Chine. Le CIO ne fait pas de politique, il fait de la « real politic » et le choix de Pékin était couru d'avance.

Les Jeux de Pékin seront-ils plus propre que ceux d'Atlanta ou de Sydney ?

Franchement on peut en douter car le Comité Olympique Chinois a retiré au dernier moment 47 athlètes de sa sélection olympique de Sydney quand il a appris que des tests anti-EPO seraient pratiqués lors de ces Jeux. Il savait donc que ces athlètes n'étaient pas nets. Seule la peur du scandale a fait reculer les dopes d'état.

Pékin, contrairement à Paris, était l'assurance pour le CIO de ne pas être débordé par l'état accueillant les Jeux dans la lutte contre le dopage.

Ces Jeux de Pékin constitueront un recul dans la volonté démocratique qui s'exprime dans le mouvement sportif, ils seront aussi un Munich de la lutte antidopage.

GCC

QUI EST JACQUES RODGE ?

C'est le nouveau Président du CIO (Comité International Olympique) chirurgien de nationalité belge âgé de 59 ans. Il est membre du CIO depuis 1991 et de la commission exécutive depuis 1998.

C'est tout de même un homme du sérail avec toutes les allures cardinales qui vont si bien aux membres des instances sportives internationales.

Il ne faut pas oublier qu'il était le candidat officieux de Juan Antonio Samaranch l'homme qui a transformé l'idéal olympique en un grand cirque télévisuel sponsorisé par Coca Cola et IBM.

Mais Jacques Rodge a beaucoup parlé de « valeurs » d'« idéaux » et « d'éthique sportive » avant son élection et d'après les journalistes qui l'ont approché, il a l'air sincère. C'est un homme prudent et discret qui a été élu dans le consensus.

Arrivera-t-il à impulser un nouveau souffle au CIO ?

Rien n'est moins sûr car faut-il rappeler que les finances du CIO proviennent pour l'essentiel des droits audiovisuels qui ont été multipliés par quatre depuis Séoul (1714 millions de dollars) et des sponsors dont l'apport a été multiplié par six dans la même période (550 millions de dollars).

Les trois quarts de ces financements proviennent des Etats Unis.

Comment une organisation pourrait-elle être indépendante de sa principale source de financement pour impulser une politique sportive différente ?

Bien sûr en tant que sportif il nous faut croire en « l'Homme » et en ses capacités de se transcender. Aussi souhaitons « Bonne Chance » à M. Jacques RODGE et nous applaudirons des deux mains si ses réalisations sont à la hauteur du langage qu'il a utilisé dans sa campagne électorale.

GCC



L'invité de Coeur de Fond

Aujourd'hui, Franck Guilloteau

Nous sommes nombreux dans notre club à apprécier les contributions personnelles de Franck Guilloteau à l'animation de nombreuses épreuves d'athlétisme auxquelles nous avons participé en Ile de France.

Monsieur Guilloteau a bien voulu se prêter au jeu de cet amical entretien.



Franck Guilloteau durant l'animation des 24 km de Thiais en 2000 (avec la 1ère femme : Emmanuelle Prudhomme)

CŒUR DE FOND : Quel a été votre parcours sportif avant d'assurer ces animations d'épreuves

Franck Guilloteau : La course à pied, je suis tombé dedans tout petit...

Déjà, entre 10 et 15 ans, j'organise pour m'amuser, des courses entre copains, autour de chez moi.

A 13 ans, je signe ma première licence au stade de Vanves (92), puis à l' AVIA Club d'Issy les Mx (92), où j'habite. Piste et cross sont au programme, mais déjà j'en fais trop.

A 17 ans, je m'inscris à 2 épreuves sur route (dont c'est le balbutiement) : le semi de Metz (57) et la doyenne des courses sur route Sedan-Charleville (08).

Puis ce sont 4 années de disette : l'armée, le mariage, et 14 kilos de plus...

En 1977, je me reprends et crée mon club entreprise au sein du CIC.

Dès lors c'est la boulimie avec plus de 1500 compétitions disputées.

- sur piste : du 800 m au 20 km, en passant par le 3000 m steeple, mon épreuve préférée.
- En cross (ma discipline préférée) : jusqu'à 25 cross en un hiver.
- Sur route : 300 semis et 25 km, 100 marathons, quelques 100 bornes et autres courses de 24 h.

Quelques résultats :

3000 m steeple - < à 10'

20 km - 1h 13'

25 km - 1h 36'

marathon - 2h 52'

100 km - 9h 14'

24 h sur piste : + de 200km

CŒUR DE FOND : En quoi cette expérience vous aide-t-elle dans vos appréciations sur les conditions spécifiques de telle ou telle manifestation ?

Franck Guilloteau : Après ce qui précède, on comprendra facilement que je suis à même de ressentir les émotions et les sensations des acteurs des manifestations sportives que je commente, sachant que j'essaie (quand je ne commente pas) de continuer à me mêler à la foule des coureurs sur route.



En 1997, marathon du Médoc

CŒUR DE FOND : Arrivez-vous à concilier toutes vos activités professionnelles et associatives avec votre pratique de l'athlétisme à l'heure actuelle ?

Franck Guilloteau : Il est évident que toutes ces activités m'occupent pleinement et certains mois sont assez lourds à gérer, mais je cours de moins en moins. De plus, je suis obligé de faire quelques concessions au niveau familial.

CŒUR DE FOND : A l'écoute de vos déclarations au micro, nous avons tous perçu votre aspiration à défendre une certaine éthique sportive : « Mener un combat loyal », « valoriser la diversité à tous les niveaux et pas seulement l'élite », « ne pas "dégouter" les jeunes », « maintenir l'esprit de fête », etc. Quelle vision avez-vous de l'évolution de cette éthique sportive depuis 10 ans ?

Franck Guilloteau : Tout d'abord, merci d'avoir noté et retenu ces déclarations, car elles sont pour moi primordiales.

En effet, la loyauté vis à vis des autres concurrents doit être mise en avant, ainsi que le mélange à tous les niveaux lors d'épreuves populaires et le respect de ces participants peu entraînés, mais qui ont le droit de cité.

« La course à pied est le seul sport qui permette ce brassage » l'élite court avec Monsieur tout le monde.

En ce qui concernent les jeunes, c'est bien sûr crucial de les amener à un athlétisme propre, mais en leur permettant de garder des cartouches pour les années futures. J'ai tellement vu de futurs cracks se brûler les ailes et ne plus jamais remettre leurs chaussures d'athlétisme. C'est un sport formidable ou à tout niveau et à tout âge, on peut prendre son pied (excusez moi l'expression). Mais il faut le faire lentement et intelligemment. Lorsqu'un jeune est doué, il doit passer par la piste, faire une saison de cross normale et respecter les périodes de repos. Peut être de temps en temps une course sur route, mais attention aux distances... Le macadam, ça use et pas seulement les runnings.

"La course à pied est le seul sport qui permette ce brassage" F

... / ...

Quant à l'esprit de fête, il est toujours présent et pas besoin d'être une organisation internationale, car l'amitié, la convivialité, l'échange ne coûtent pas cher.

C'est vrai que l'argent est venu gâter quelque peu le milieu amateur de l'athlétisme, mais cela reste rare et concerne principalement les grosses manifestations qui font le choix de privilégier l'élite. Heureusement, de nombreuses courses continuent à garder leur caractère festif, simple et permettent à chacun d'entre nous de se retrouver entre amis et de décompresser dans la bonne humeur, à son rythme, après une semaine de stress au boulot.

CŒUR DE FOND : Quelle est la compétition sportive dont vous avez été l'animateur et dont vous avez gardé le meilleur souvenir ?

Franck Guilloteau : Il m'est difficile de faire un choix et je voudrais surtout ne fâcher personne. Tout ce que je peux dire, c'est la diversité des épreuves qui m'a fait progresser. Chaque épreuve est différente, de la journée de cross au meeting d'athlétisme, de la course sur route populaire avec des enfants aux courses vertes très à la mode actuellement, en passant par les courses de relais à l'esprit de groupe très développé.

Une tendresse particulière tout de même pour ma première animation des 6 heures de Maisons Alfort (chez moi) à la demande de Jean Claude WAGRET, l'organisateur, malheureusement disparu depuis et son épreuve avec lui. J'étais beaucoup moins à l'aise qu'aujourd'hui et 6 heures à tenir au micro, c'est très long pour une première. Et puis en seconde position, vient la corrida internationale de Houilles. La première fois que l'on m'a contacté pour l'animation, j'ai cru à un canular.

CŒUR DE FOND : Il semble qu'il y ait un problème de recrutement de jeunes concernant l'athlétisme (baisse du nombre de licences FFA). Ces derniers se tournant massivement vers d'autres sports comme le roller, le VTT, etc. Avez-vous une opinion sur ce point ?

Franck Guilloteau : Il est vrai que le problème est grave. De plus, les résultats de Sydney et actuellement Edmonton ne sont pas très motivants pour les jeunes.

On ne peut nier le vieillissement de l'athlétisme. Si la FFA n'a plus de nouveaux licenciés, elle le doit pour beaucoup à la loi « Buffet ». D'ailleurs c'est une majorité de vétérans qui participent aux courses sur route. Quant au recrutement de jeunes, je ne vois pas d'embellie à moyen terme. D'autres sports sont beaucoup plus porteurs et médiatiques comme le VTT, le roller, les sports de glisse, le foot etc... L'athlétisme est un sport ingrat, dur et il y a peu d'élus. Quel dommage pour le sport olympique n° 1.

CŒUR DE FOND : L'organisation des manifestations sportives d'athlétisme « grand public » doit-elle évoluer ?

Franck Guilloteau : Je crois qu'elle a déjà beaucoup évolué ces dernières années. Aujourd'hui, pour organiser une course sur route, il faut vraiment le vouloir avec toutes les contraintes que ça suppose (autorisation préfectorale, sécurité sur le parcours, présence de personnel médical, présentation des certificats médicaux) Donc obligatoirement une sélection s'effectue et bon nombre de petites organisations

ont disparu et c'est dommage, car grosses, moyennes et petites organisations ont chacune leur place et leur public. La rière fait le choix.

Surtout ne nous copiez pas tous et ne faites pas tous les mêmes distances....

CŒUR DE FOND : Avez-vous, pour conclure, un message à communiquer à toute l'équipe d'Athlétic Cœur de Fond ?

Franck Guilloteau : Ne changez rien... Continuez à m'envoyer votre bulletin et restez tels que vous êtes sur la route et dans la vie : simples, passionnés et à l'écoute des autres...



Les 24 heures de Niort 1989 ; F. Guilloteau, compagnie d'un des frères Mallereau qui continue à bien se classer dans l'épreuve.



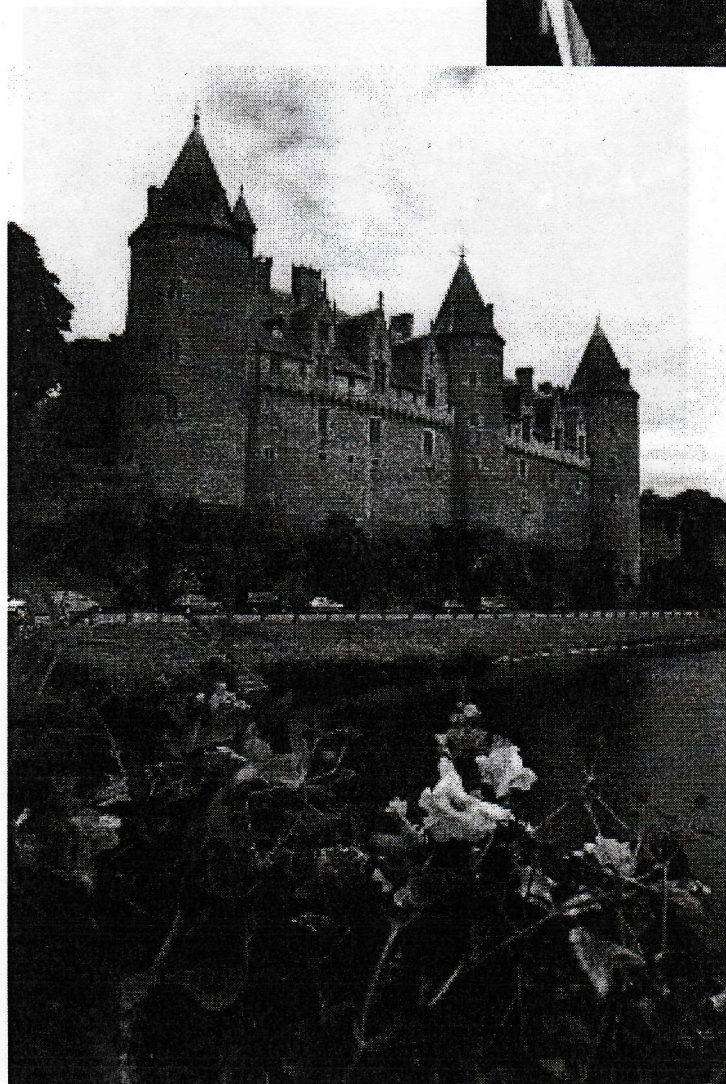
La vie du club - la vie du club - la vie du club

Une sortie du club

Reportage photos : Bernard GRANDIN

Week-End de Pentecôte dans le Golfe du Morbihan les 2, 3, 4 juin 2001.
10 membres de Cœur de fond en liberté...

Premier arrêt après Paris déjeuner dans la forêt de Brocéliande repas grillade **au soleil** auprès d'un beau plan d'eau. Après 8 mois de pluie ininterrompue c'est un miracle.



Au passage, une petite visite au très beau château de JOSSELIN.

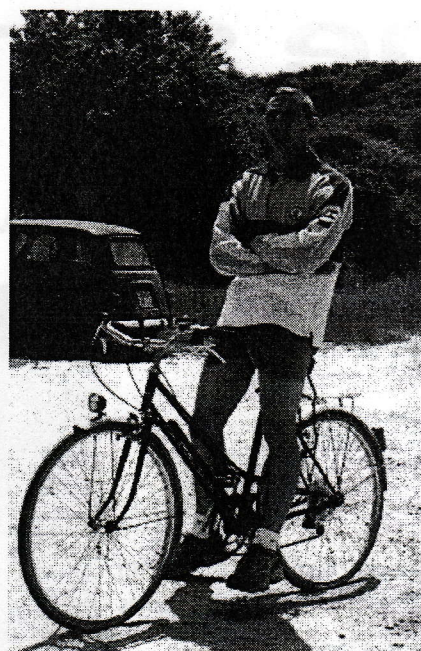


Sylvie et Christian sont sur un bateau...

Sur les chemins de Belle Ile



A peine arrivée sur ses terres Fabienne se fait remarquer en arrivant première femme du 10 km de Quimperlé, (voir les résultats dans la rubrique correspondante.) sur la photo à côté du premier homme de la course



Jean Luc, « dans l'effort », sur les chemins de Belle Ile



Jean Luc ne résiste pas à la tentation d'un eau parfaitement glaciale et au plaisir de nous faire admirer son dernier maillot de bain.



Belle Ile la bien nommée



Nous voilà abandonnant Quiberon pour découvrir Belle Ile en vélo.



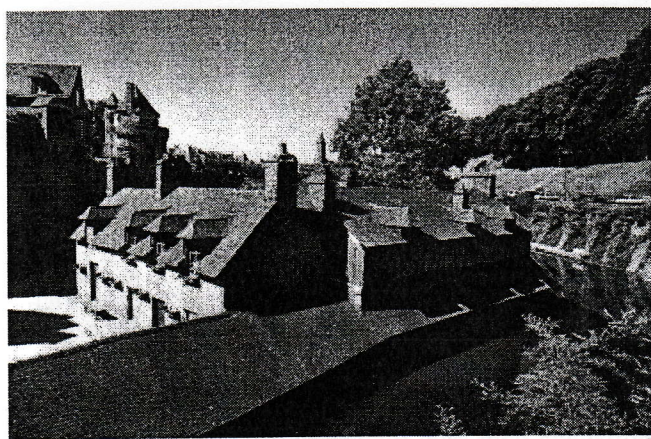
Belle Ile, toujours...



Belle Ile Port du Palais



Sur les lieux de la célèbre course Auray-Vannes ; Auray

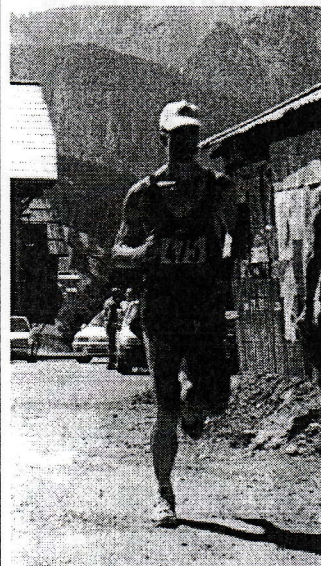


Vannes



Dimanche 29 juillet 01 QUEYRAS (Hautes Alpes)

Course Abriès (1543 m)-Molines (1778 m) 18 km, la course a été rallongée de 2 km car le pont en bois d'Abriès a été emporté par la crue du Guil au printemps, 400 m de dénivelé positif sur la fin du parcours, un grand beau temps avec une température plutôt chaude, environ 25°C, pour une course en montagne.



Course avec peu de participants, 56 partants cette année, car les organisateurs ne font pas de publicité en dehors des vallées du Queyras. La course suit la vallée jusqu'à Aiguilles (1456 m) puis elle monte vers Molines.

Avant le départ, Christian a repéré un bon coureur dont il ne se rappelle pas le nom mais dont il sait qu'il a été champion de France des courses en montagne. Il s'agit de Thierry Icart.

Le Championnat de France des courses en montagne se court sur de petites distances 10 à 15 km, seules courses recon-

nues par la FFA alors que les longues distances attirent un très grand nombre de compétiteurs.

A la seconde où je vais prendre la photo du départ une vacancière se plante devant l'objectif : Merci Madame !!

Un tour dans le village et le peloton repasse devant moi avec Thierry Icart déjà détaché et Christian en troisième position, pour une photo réussie cette fois, puis c'est l'attaque de la forêt après la traversée du Guil.

Vite la voiture et à toute vitesse jusqu'à Aiguilles pour voir passer Icart suivi loin derrière de Christian au coude à coude avec un coureur local. Re-photo puis à nouveau la voiture jusqu'à Molines pour me planter non loin de l'arrivée sur la dernière montée et la seule portion de bitume empruntée par les coureurs.

Quand le premier de la course, Thierry Icart, arrive une touriste manifeste son admiration de voir quelqu'un monter au col Agniel en courant. Non madame, il s'agit du premier de la course qui arrive dans le village.

L'ignorance des vacanciers est totale concernant cette course. En fait les organisateurs ont une stratégie de communication très réduite et ne font pas de cette compétition un moment fort. C'est dommage car il est un des rares événements sportif capable de marquer l'été en Queyras.

Christian arrive en 3^{ème} position 7 mn après le premier et seulement 200 m



derrière le deuxième, son visage est marqué mais une fois passée l'arrivée il récupérera assez vite contrairement au semi-marathon de Briançon couru la semaine précédente.

La course des Antilles

Avec Fabienne et Maïté

Comme nous le rappelions dans le numéro précédent, Athlétic Cœur de Fond se caractérise par la diversité des aspirations et des objectifs de ses membres. A chaque numéro, nous donnons la parole à 3 d'entre-eux. Après Béatrice, Djamel et Christophe, nous interrogeons, ici, Fabienne Payet et Maïté Villanou, puis, page 17, Christian Fauchehaut.



De G à D : Fabrice, Christian R, Irène (1ère SF), Maïté (1ère VF2) et Fabienne (1ère VF0).

COEUR DE FOND : *Fabienne, comment interprétez-vous ce résultat remarquable après une série de contre-performances. Nous avons même constaté un certain pessimisme de votre part au début de cette épreuve ?*

Fabienne : La première partie de la question flatte mon ego, mais soyons réaliste ! Mon chrono était satisfaisant, tout au plus, surtout que j'avais fait les week-ends précédents 3 courses très décevantes.

COEUR DE FOND : *Fabienne, nous avons relevé une bonne gestion de la course avec en particulier aucun fléchissement dans les 3 derniers km. Comment analy-*

sez-vous cette excellente prestation ?

Fabienne : Honnêtement, je ne me souviens plus précisément car pour une fois, je n'ai pas fait une fixation sur les temps de passage. J'avais noté 4'22" au 1er km, ce qui est vraiment très prudent et particulièrement lent pour une telle distance ; mais cela m'a permis d'en « garder sous les semelles » et de talonner puis saluer un certain Christian R.

COEUR DE FOND : *Fabienne, est-ce que votre participation à des séries, peut-être trop longues de compétitions hebdomadaires, ne va pas à l'encontre d'une optimisation des résultats attendus ?*

Fabienne : C'est vrai que j'ai complètement raté mon objectif de fin de saison qui était une amélioration du chrono sur 10 km. Maintenant, est-ce dû à une accumulation de courses ? Ce n'est pas certain puisque la course des Antilles était la 5ème épreuve successive à laquelle je participais et cela s'est passé sans problème.

Malgré une bonne condition physique et un entraînement conséquent, la forme n'est pas toujours présente au moment où on le souhaiterait.

COEUR DE FOND : *Maïté, cette coupe de 1ère féminine, dans votre catégorie, vous vous y attendiez ?*

Maïté : Pas du tout. J'ai pris le départ stressée, je n'étais pas en forme. Je n'ai pas eu l'impression de faire une bonne course. J'ai beaucoup souffert ce jour-là, l'abandon a même effleuré mon esprit ...

COEUR DE FOND : *Maïté, pourtant, avec votre foulée de « grand fond », le 10 km n'est sans doute pas pour vous une distance de prédilection ?*

Maïté : C'est exact. C'est d'ailleurs pour cela que je me suis engagée à faire cette course. Pour me bousculer et avoir d'autres sensations. J'aime bien me lancer des défis, juste pour voir ce que ça donne.

COEUR DE FOND : *Maïté, à la différence de Fabienne, vos performances sont plus régulières. Comment interprétez-vous cette constance, tant à l'entraînement qu'en compétition ?*

Maïté : Je n'ai pas de passé sportif contrairement à Fabienne qui court depuis de nombreuses années. Aussi, je manque de recul.

Cependant, je peux dire que le club m'aide beaucoup car il me force à maintenir un rythme de course. Etant avec des coureurs plus forts, je dois m'accrocher. L'effort que je dois fournir devient un but d'entraînement. Mes compagnons jouent le rôle du « lièvre »... En course, quelques coureurs et mes sensations me servent de points de repère pour améliorer et maintenir mon rythme.

Je cours plus au « feeling » qu'au chrono. Je suis très à l'écoute de mes sensations pour doser mes efforts et essayer de repousser mes limites. Néanmoins, je devrais me pencher plus sur le chrono. comme me le conseille Fabienne.

Une performance des féminines d'ACF

"Ne jamais regretter d'avoir pris le départ d'une course que l'on peut avoir ratée" FP

COEUR DE FOND : Fabienne et Maïté, quelles images gardez-vous de l'épreuve en elle-même ?

Fabienne : Attristé qu'Irène David (US Créteil), une bonne copine plutôt qu'une concurrente, se soit blessée. Mais nous sommes quand même montées toutes les deux sur le podium et ils faut reconnaître que l'espace d'un instant, c'est plutôt plaisant. J'étais aussi hyper contente pour Maïté.

Maïté : Merci ! Course pénible pour moi mais grande satisfaction et joie en franchissant la ligne d'arrivée. Il faut dire que j'ai eu deux supporters enthousiastes, Fabienne et Christian R., à ne pas décevoir ...

COEUR DE FOND : Fabienne et Maïté, et de l'ambiance générale de la course ?

Maïté : Très bonne ambiance. Les signaleurs étaient très sympathiques et n'hésitaient pas à encourager très chaleureusement les coureurs « femmes », ce qui a provoqué quelques protestations sympathiques parmi les coureurs « hommes » se sentant délaissés ... La solidarité était aussi au rendez-vous. Un coureur m'a encouragée, au moment le plus difficile, en m'offrant à boire et en m'entraînant dans sa foulée pour maintenir ma vitesse. Sympa !

Fabienne : Je parlais plutôt de l'ambiance générale après la course. Ah le petit punch proposé en attendant les résultats, ce n'est pas commun comme « ravitaillement ».

Il y avait également le séance de stretching qui a eu beaucoup de succès.

COEUR DE FOND : Fabienne et Maïté, participez-vous à ce type de manifestation pour l'épreuve uniquement ou bien êtes-vous aussi sensibles à tous les aspects « annexes » : qualité de l'organisation, la fête qui l'entoure, le rassemblement des coureurs, etc.

Fabienne : Je viens avant tout pour courir ; tout le reste est accessoire. Mais je pense en effet que l'organisation se doit de faire des efforts pour accueillir les participants.

Maïté : Moi, c'est différent car je suis plutôt sensible à tous les aspects « annexes ». L'épreuve fait partie d'un tout. Pour moi, le sport est un plaisir que l'on partage.

COEUR DE FOND : Fabienne et Maïté, comment sélectionnez-vous les types d'épreuves auxquels vous participez ?

Maïté : Actuellement, j'essaie de faire des courses très différentes (en distances et terrains) pour apprendre à mieux me connaître, et à gérer une course.

Fabienne : J'ai souvent un objectif en vue, donc je programme les courses qui peuvent m'aider. Mais la stratégie n'est pas toujours respectée car en dehors des courses que je souhaite faire, il y a celles proposées par ACF. Les tentations de se disperser sont donc nombreuses.

COEUR DE FOND : Fabienne, est-ce que vos critères de choix, en matière d'entraînement et de compétition, évoluent au fil des années et si oui, plutôt dans quelle direction s'orientent-ils actuellement ?

Fabienne : Oui, un changement très important pour moi s'est effectué au niveau de la distance. J'ai débuté la course à pied en 85 avec les cross d'hiver et les 800 m sur piste l'été. Depuis quelques années, je ne fais plus que des courses sur route. Je m'y sens plus à l'aise et c'est sur le semi que j'ai obtenu mes meilleurs résultats. Une course nature (ou trail) est prévue, mi-septembre, avec Maïté et Djamel. Pour moi, c'est l'inconnu et j'appréhende un peu mais il y a l'attrait de la nouveauté.

COEUR DE FOND : Maïté, vous n'avez pas encore, semble-t-il, déterminé le type de distances sur lequel vous êtes susceptible d'avoir les meilleurs résultats relatifs. Cependant, par aspiration ou affinité, vous vous orientez vers quelles distances de prédilection ?



Maïté : Je participe à des courses depuis un an seulement. J'ai trop peu d'expérience pour avoir un langage « course » plus précis. Cependant, je souhaite allonger progressivement mes parcours et essayer des distances plus longues (semi-marathon / marathon). C'est un objectif que je me suis fixée. Je vais me préparer dans ce but.

COEUR DE FOND : Fabienne et Maïté, vous retrouvez-vous dans l'une ou l'autre des réponses des 3 membres d'ACF publiées, en en juin, dans Cœur de Fond ?

Maïté : Dans l'ensemble des réponses concernant le club : Oui ! Et plus particulièrement sur la proposition de Béa de travailler de temps en temps avec ceux qui courent moins vite. Quelques conseils pour progresser, améliorer sa foulée par exemple seraient très utiles surtout quand on se cherche ...

Fabienne : Concernant quelques points, oui, j'aurais pu donner les mêmes réponses. Mais la singularité de ce club ne demeure-t-elle pas justement dans la diversité des individus et des motivations (ce qui sera peut-être parfois difficile à gérer pour l'entraîneur).

COEUR DE FOND : Fabienne et Maïté, Avez-vous, pour conclure, un message à communiquer aux lecteurs de "Cœur de Fond" ?

Maïté : La course, c'est se dépasser, se défier, se remettre en question ! C'est un grand plaisir...

Fabienne : Et bien, par exemple de ne jamais regretter d'avoir pris le départ d'une course que l'on peut avoir ratée ou sur laquelle on a un peu souffert. Toutes sont enrichissantes et laissent au moins un bon souvenir.

Enfin, bonne saison d'automne à tous, avec ou sans dossier...

Le trail des Cerces

Une succession de lacs glaciaires agrémentait un paysage essentiellement minéral



La Meije (Massif des Ecrins)

Après quatre participations à la 6000D, les sentiers du domaine de la Plagne n'avaient plus de secrets pour moi. Je délaissais donc cette année le glacier de Bellecôte et ses pentes semées de télésièges et autres remonte-pentes pour partir à la découverte du trail des Cerces. Ce nouveau trail, c'était la 3^{ème} édition, avec ses 55 km et 2600m de dénivelé positif semblait, du moins sur le papier, présenter un niveau de difficulté assez semblable à celui de la 6000D ; Cependant, il s'en différencie par un parcours situé essentiellement à plus de 2000m et deux difficultés majeures situées au 19^{ème} km (col de la Ponsonnière 2613m) et au 40^{ème} km (col du Chardonnet 2638m).

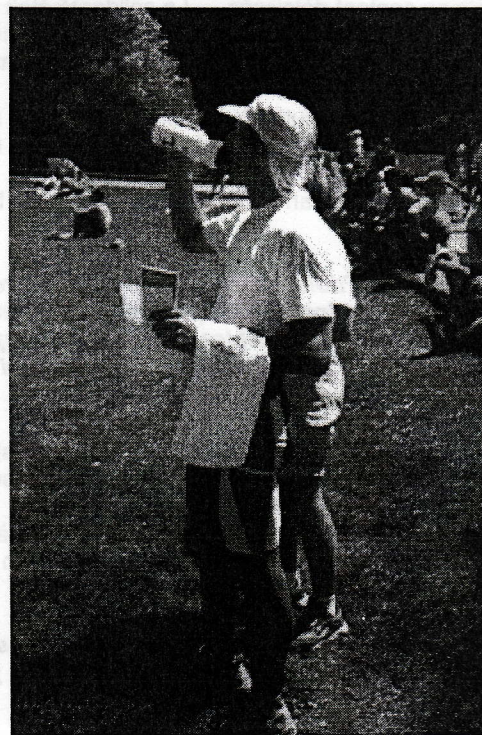
- Les entraînements aux Buttes Chaumont ou dans le parc de St Cloud n'étant pas réputés pour leur capacité à nous donner des cuisses ou un taux d'hémoglobine de montagnard, Pascal et moi avons décidé d'arriver une semaine avant le départ de la course pour nous acclimater. Malheureusement, les randonnées effectuées dans le massif des Ecrins ou dans le parc du Queyras ont surtout mis en évidence nos carences physiques.

C'est donc peu confiants quant au déroulement du trail que le dimanche 1^{er} Juillet nous avons rejoint 520 autres concurrents près de la piscine de Monetier les Bains. Le départ fut donné à 7h sous un ciel radieux qui nous promettait une chaude journée.

Nous remontâmes la vallée sur 10 km en direction du col du Lautaret sur un sentier situé en contrebas de la N91. Cette portion, légèrement ascendante, ne présentait guère de difficulté sauf pour quelques coureurs qui répugnèrent à mouiller leurs chaussures. En effet, on traverse la N91 par une conduite souterraine dans laquelle coule un torrent. Certains

traileurs n'hésitèrent donc pas à retirer leurs chaussures. Pour l'un d'entre eux cette initiative fut malheureuse car il laissa tomber une de ses chaussures dans le torrent. Je garde l'image comique du malheureux, un sourire penaud aux lèvres, cherchant au milieu du torrent une chaussure voguant au gré d'un violent courant.

On accède rapidement au ravitaillement du 15^{ème} km par une section très roulante de 5km située à flanc de montagne et qui offrait une vue magnifique de l'ensemble de la vallée. J'attendis Pascal quelques minutes, il manifestait déjà quelques signes de fatigue ou de démotivation et envisageait un possible abandon (il abandonnera définitivement au 35^{ème} km). Le temps d'avaler une barre énergétique, je laissais Pascal à son triste sort et parti à l'assaut du col de la Ponsonnière. Une longue ascension étira un peu plus la colonne des rives du grand Lac jusqu'au pied du col. La partie terminale de l'ascension était si abrupte qu'une équipe du CAF avait installé une main courante pour sécuriser le passage. Cette première difficulté fut franchie facilement.



La portion suivante nous conduisait jusqu'au col des Rochilles. Cela aurait dû être une simple formalité ; la neige en avait décidé autrement. De très nombreux névés subsistaient sur le trajet, ralentissant fortement la progression des traileurs des plaines. Mon expérience de l'alpinisme me sensibilisait aux conséquences dramatiques qu'auraient pu avoir une chute dans certains passages non protégés. J'étais paralysé par la crainte d'une glissade et avançais prudemment au risque de provoquer des embouteillages et l'agacement de coureurs plus agiles ou plus inconscients. Une succession de lacs glaciaires agrémentait un paysage essentiellement minéral où le peloton s'était définitivement disloqué.

Je franchissais le col au bord de l'asphyxie.

De l'autre côté du col des Rochilles, le sentier nous amenait aux chalets de Laval (km 32) par une longue descente très roulante. La végétation remplaçait peu à peu l'univers minéral et glaciaire. Malgré cela, le trajet fût assez pénible. L'énergie nerveuse laissée dans la traversée des névés, les accélérations fournies dans les parties plates et la succession de petites ascensions m'avaient insidieusement épuisé. Mes jambes étaient lourdes et j'avais l'impression que mon thorax était pris dans un étau.

L'objectif que je m'étais fixé ne pouvait plus être atteint. Des idées d'abandon s'installaient sournoisement dans mon esprit. Comment poursuivre sa route lorsqu'on est épuisé, démotivé et que se dresse devant vous le col du Chardonne avec ses 700 m de dénivelé ? Laissant de côté l'aspect compétitif du trail, j'envisageais cette fin de course comme une reconnaissance pour la prochaine édition. Après 1h30 d'ascension ponctuée de nombreux arrêts dans la neige et sous un soleil de plomb, je franchissais le col au bord de l'asphyxie.

Dans le lointain, la barre des Ecrins et la Meije dominaient cette région de l'arc alpin. La longue descente vers Monetier les Bains débutait par quelques névés que je traversais de manière peu orthodoxe pour rejoindre un sentier caillouteux qui évoluait à flanc de montagne entre 2300 et 2100 m. Le sentier refusait obstinément de descendre dans la vallée, accroissant mon exaspération. Mes forces m'avaient abandonné, un poing de côté et des jambes de plomb m'empêchaient de courir même sur terrain plat. De nombreux coureurs ne cessaient de me dépasser me laissant envisager une place de bon dernier.

Le chemin se décida enfin à plonger vers Monetier les Bains que je pouvais apercevoir au fond de la vallée. Je dépassais mon premier coureur, un malheureux éclopé qui poussait de petits cris de douleur à chaque pas. Relativisant mes petits problèmes physiques, je lui adressais quelques mots d'encouragement et, animé subitement d'un sursaut d'énergie, je trottais jusqu'à la ligne d'arrivée. J'affichai un visage serein de façade, histoire de faire bonne figure devant le public, et franchissais la ligne d'arrivée après 8h05 d'effort sous le regard de Pascal. Quelques minutes plus tard, après un bon repas et une bonne douche, j'avais oublié toutes mes souffrances et envisageais déjà une prochaine participation à ce trail qui m'avait ébloui par ses paysages et déconcerté par ses difficultés.

Jean Luc Morize



LE CASTOR FOU

Coup de coeur

Par Jean-Luc Morize

Le dimanche 17 juin, le ciel était gris et menaçant au-dessus des coureurs rassemblés près de l'église de Vauhallan. Cette petite bourgade organise la course du Castor Fou, une épreuve du challenge vert de l'Essonne. La situation à quelques km de Paris et son environnement encore peu urbanisés sont de bons atouts pour attirer les adeptes franciliens de la course verte.



Deux distances sont proposées : 11 et 23 km, seul le parcours de 23 km compte pour le challenge.

Le circuit constitué d'une ou deux boucles de 11 km nous entraîne à travers bois et champs non loin de l'imposante baye de St Louis du Temple. Composé essentiellement de sentiers forestiers et chemins vicinaux, le parcours, très boueux et glissant par les pluies des jours précédents, est agrémenté de quelques bosses bien signalées par des orangeateurs compatissants. Ce jour-là nous étions 3 membres du club à parcourir ces 11 ou 23 km avec un certain bonheur. Une certaine réussite, notamment pour Maïté qui finira première dans sa catégorie.

J'invite vivement les amateurs de bitume et de tartin, les nubilés du chronomètre à venir nous rejoindre l'année prochaine sur ce parcours ludique et peu technique pour une initiation en douceur à la course nature.

Le CASTOR FOU du 17 juin 2001

Une histoire dingue

Après la version de Jean Luc, page précédente, voici celle de Maïté

Une course verte de réputation difficile dans un très joli cadre. Avec un nom pareil, toutes les folies sont permises. Aussi pourquoi ne pas essayer ? Juin est un mois sympa, agréable. Les prémices de l'été peut-on croire.

Et bien cette année, ce n'était pas le cas. Ciel tourmenté, gros nuages lourds de pluies, averses orageuses pour éviter que les coureurs se déshydratent ..., température plutôt fraîche pour la saison : voilà pour les prévisions. Les jours précédents, la météo s'était acharnée à nous préparer le terrain, c'est-à-dire pluies abondantes, histoire de faire patiner les coureurs ...

Je suis sur la ligne de départ. Je suis calme. Ouf, ça y est, j'arrive à maîtriser mon stress. Mon objectif est d'arriver « en état » vu les difficultés que l'on m'a annoncées. Le départ est donné. Les chronos « perso » sont déclenchés et l'aventure commence ...

Je sors du village de Vauhallan et laisse derrière moi la place du village avec sa très jolie église ancienne. Je répète en moi-même : « Surtout doucement au départ, pas de précipitation, voir comment se présente le parcours ». Le parcours sur le bitume ne fut pas de longue durée. Nous entrons dans le vif du sujet sans tarder : chemin, type terrain tourmenté, dans les champs. Ensuite, sentier à forte inclinaison montante, naturellement. Embouteillage : chouette, je peux en profiter pour récupérer, et non rouspéter comme certains (pas nombreux car les autres ont bien apprécié la récup. forcée !). Le sol est glissant. Il faut chercher ses appuis. Les côtes sont abruptes. Et maintenant, on nous propose un choix : des marches ou cailloux. Choix de roi ! J'opte pour les marches en essayant d'avoir un rythme régulier et cadencé pour faciliter la montée. Les difficultés se succèdent, entrecoupées de courtes distances de récupération, si l'on parle de surfaces plates seulement, car il faut compter avec les trous, les bosses et la boue. La boue qui colle, qui s'accumule pour former des semelles de plomb. Oh que c'est lourd à soulever ! Le moment critique se présente, comme pour chaque course, au moment où le corps essaie de résister aux souffrances infligées. La question métaphysique profonde se pose : « Mais qu'est-ce que je fous là ? ». Les jambes ont du mal à décrocher du sol, les muscles tirent, durcissent. J'essaie de trouver des raisons pour les faire obéir. Le souffle devient court. Il faut que je contrôle ma respiration. Trop de choses à penser, donc je décide d'arrêter là mes élucubrations autour de mon ego et je me mets un grand coup de pied au derrière. Action efficace. J'irai jusqu'au bout quoiqu'il m'en coûte. Sage décision. Je traîne mes pieds sur l'herbe pour dégager la boue, et c'est reparti ... Heureusement, il pleut. Les gouttes d'eau qui dégoulinent sur le visage, le cou, qui mouillent le tee-shirt, quel plaisir ! Adieu brushing ! Que ça fait du bien ! Me revoilà, pleine de courage. Je pousse sur mes jambes, je les sens répondre et je prends plaisir à courir. C'est à ce moment là que la tête et les jambes sont en harmonie. Je

suis heureuse d'être là. Ce parcours est plein de surprises et ne laisse jamais le coureur se relâcher. Chouette, du plat ! Quelques mètres après, un bénévole tout souriant, nous barre le chemin et nous indique une autre direction après nous avoir donné quelques conseils précieux, style : « attention, ça glisse ou attention pente abrupte, tournant raide ... » et surtout des encouragements chaleureux. Nous nous enfonçons à nouveau dans les bois. Nous ne faisons que ça : sortir des bois pour s'y replonger. Nous prenons un sentier pentu boueux et caillouteux. Moment de prédilection ! J'adore descendre, et par dessus tout ce style de terrain irrégulier qui me rappelle mes Pyrénées. Quelques participants ont remarqué et appliqué aussitôt ma technique efficace : sauter de pierre en pierre, ne pas trop freiner, jamais attaquer la pente de face. J'ai ainsi grignoté quelques précieuses minutes dans chaque descente. Rien ne nous a été épargné. C'est un parcours qui ne laisse aucun répit par sa diversité et ses difficultés augmentées par la pluie. Le dernier kilomètre, et Dieu sait qu'il est dur, est agrémenté de petites côtes traversant la forêt et d'un faux plat. Enfin, l'arrivée au bas d'une descente bien pentue, avec le chrono que, pour une fois, je vois... J'arrive à lire mon temps : 1h09. Je crois avoir mal lu et pense 1h29, carrément ... Heureusement, deux supporters m'attendent pour m'annoncer que j'ai fait un bon temps, que je suis la 7^e femme et la 1^{ère} de ma catégorie. Quelle joie ! Bonheur d'arriver, d'avoir réussi à finir. Une victoire sur soi-même ! Les peines sont vite oubliées. Reste le plaisir.

Maïté Villanou

Une VF 2 qui a décidé de chausser des « running » à l'aube de l'an 2000.



TRIBUNE LIBRE

Le dopage, ce totalitarisme

Pour la démocratie au sein du mouvement sportif

Longtemps le dopage a été le fait des pays totalitaires à l'Est de l'Europe, les athlètes étaient « préparés » par des pseudo scientifiques plus Apprentis Sorciers que préparateurs physiques au service d'un état ou d'une idéologie. Les athlètes dans ce système n'ont jamais eu la moindre liberté de choix et de nombreux témoignages ont vu le jour sur ce système de dopage d'Etat ; certains ayant aboutis sur des procès retentissants en Russie ou bien dans l'ancienne Allemagne de l'Est.

« Le Sport et le Nationalisme » ou « le Sport et l'Idéologie » ont toujours été des mélanges détonnants. Les athlètes sont les victimes de telles associations.

Avec la chute du mur de Berlin et la fin du communisme en Europe ce modèle a été progressivement remplacé par le modèle préexistant du sport « business » sponsorisé par CocaCola et autres multinationales et qui devient petit à petit le modèle unique. Il n'est bien sûr plus question d'Idéologie étatique ou de Nationalisme mais d'idéologie et de nationalisme d'entreprise, autre totalitarisme. La réussite sportive pour satisfaire le Sponsor dans sa soif de notoriété est devenu obligatoire. Pas de place là non plus pour l'échec et l'amateurisme, pas de place non plus pour le choix individuel de l'athlète ; c'est Marche ou Crève en permanence. Les athlètes de haut niveau ont vu se mettre en place au niveau du CIO une organisation portée par le marquis de SAMARANCHE en accord avec ce modèle.

Le sport devenant un enjeu économique, les règles de l'économie libérale se sont appliquées au sport les athlètes sont devenus les portes bannières de leur sponsors avec interdiction de perdre. Et voilà comment les nouvelles pratiques de dopage se sont vues sponsorisées tout en étant condamnées officiellement. Dans ce système non plus les athlètes n'ont pas de liberté de choix.

Il a bien fallu faire quelques exemples pour la galerie comme Ben Johnson afin de garder un minimum de crédibilité. Mais le système se lézardait à coup de révélations et de scandales, devient très instable, et on sent bien que nous vivons la fin d'un cycle avec le changement de président du CIO.

CocaCola est la partie émergée du sport business, d'autres forces sont à l'œuvre qui utilisent les athlètes comme des cobayes consentants et en plus payés par d'autres. Les grands laboratoires pharmaceutiques sont sans doute à l'origine de fuites volontaires sur les nouvelles molécules qu'ils mettent au point. Les sportifs sont un terrain expérimental volontaire et gratuit. La clandestinité du dopage permet que la responsabilité de ces essais humains ne soit jamais posée. Non seulement ils engrangent les résultats de ces tentatives de dopage en faisant faire par d'autres des tests limites sur la toxicité des produits mais en plus ils synthétisent et vendent cher aux sportifs ces produits nouveaux dont ils tirent bénéfices.

Je pense que la lutte contre le dopage fait partie de la lutte pour la démocratie et du vif débat sur la mondialisation (dopage des animaux, des plantes (OGM) et dopage des hommes même combat).

La démocratie est un combat quotidien au sein du mouve-

ment sportif, elle passe par l'acceptation de l'échec et de la méforme comme des instants normaux de la vie des sportifs. Un mouvement sportif indépendant des totalitarismes et des multinationales est la garantie que cette quête démocratique puisse avancer.

Gérard Chanu

Malaise à Edmonton

L'IAAF (International Athleticism Amateur Federation) a requalifié Olga YEGOROVA alors qu'elle avait été convaincu de dopage à l'EPO au meeting de Saint Denis à Paris.

La Fédération Russe d'Athlétisme a soutenu son athlète contre vents et marées. Olga YEGOROVA a tout de même participé aux championnats du monde d'Edmonton.

Quelle tristesse de voir une sportive remporter sous les sifflets du public la finale du 5000 m et éviter de faire un tour d'honneur.

L'honneur dans ces cas là aurait été de ne pas courir du tout mais on est loin de l'éthique sportive avec cette affaire. Ce qui est terrible avec cet exemple, c'est que les mots ne veulent plus rien dire, qu'aucune performance sportive n'a plus de valeur, cette femme par sa seule présence détruit toute l'aura de ces Mondiaux.

Elle est la preuve tangible de la corruption et de l'implication dans le phénomène de dopage des plus hautes instances du sport.

L'IAAF est coutumière du fait ayant déjà requalifié le sauteur en hauteur cubain SOTOMAYOR et d'autres athlètes convaincus de dopage sous la pression de leur fédération.

La Fédération Russe est héritière de la Fédération Soviétique dont on sait toutes les dérives avec l'institution d'un dopage d'état.

Olga YEROGOVA il faut le rappeler, a effectué cette année une arrivée au très haut niveau à 29 ans. Éliminée dès les séries lors des championnats du monde de Séville, huitième en finale à Sydney elle a effectué des progrès « fulgurants » pendant l'hiver 2000. Elle a été sacrée championne du monde du 3000 m en salle à Lisbonne le 10 mars dernier et explosé son record personnel sur 3000 m (8'33"02 en 1999 pour 8'23"75 au meeting de Saint Denis). Elle gagne le titre mondial du 5000 m à Edmonton.

Cette défaite de la lutte anti-dopage (car c'en est une indéniable) ne doit pas masquer la prise de conscience collective de ce fléau et il faut être fier que la France soit à l'initiative de cette lutte. Philippe Lamblin, ex-président de la FFA et responsable du meeting de Saint Denis, avait voulu ces contrôles inopinés anti-dopage qui ont mis en évidence la prise d'EPO par l'athlète russe.

Nous espérons que les prochains mondiaux en France en 2003 seront un exemple pour le monde entier. Il faudra que la pression soit telle que les dopés ne puissent même pas se présenter aux épreuves.

En cas de défaillance des instances sportives nous attendons que les instances judiciaires françaises fassent appliquer la loi en utilisant tous les moyens à leur disposition pour empêcher la diffusion des produits dopants.

GCC

TRIBUNE LIBRE

"La lutte contre le dopage fait partie de la lutte pour la démocratie" GCC

Le GIRO

Source des informations Sport et Vie n° 67 de Juillet Août 2001

A la place de l'UCI (Union Cycliste Internationale) la police et la justice ont fait le ménage sur le tour d'Italie cycliste en débarquant dans les hôtels de coureurs et de leur encadrement à San Rémo le 6 juin 2001, le soir de la 16^{ème} étape du GIRO, comme l'avaient fait la police et la justice française en 98 sur le tour de France.

86 coureurs et membres de l'encadrement des équipes cyclistes se retrouvent mis en cause pour possession de produits interdits mais aussi de substances dopantes nouvelles.

Parmi ces nouvelles substances trouvées, le RSR 13 a été mis au point par la société pharmaceutique américaine Allos Therapeutics de Denver. Cette molécule, contrairement aux autres membres de la famille des oxygénateurs sanguins (EPO) n'augmente pas l'oxygène dans le sang, mais seulement son relargage au niveau de la fibre musculaire. Cette propriété pourrait être exploitée sur le plan thérapeutique pour suroxygéner les tumeurs cancéreuses et permettre leur attaque par la chimiothérapie. Ce produit est toujours en expérimentation et testé dans une cinquantaine d'hôpitaux aux Etats Unis.

Or ce produit se retrouve dans de nombreuses troussees médicales saisies dans le cadre de l'enquête Italienne.

Dans le cas des sportifs dopés, cette molécule aurait l'avantage d'améliorer la diffusion de l'oxygène au niveau des fibres musculaires et de les rendre plus performantes en endurance. De plus le RSR 13 n'augmente pas le nombre de globule rouges (Hématocrite inchangé) et comme il se dégrade rapidement sa durée de vie dans l'organisme n'excède pas quelques heures donc impossible à trouver lors de tests sanguins. Une molécule qui a tout pour plaire.....aux tricheurs !

Qui a donc intérêt à tester sur des sportifs normalement en bonne santé un produit dont l'innocuité est encore à démontrer ? Le labo qui l'a créé ? Certains médecins ? On ne peut déterminer l'origine de la fuite mais il suffit de se demander à qui profite le « crime » ?

« Crime » car rappelons que les premiers essais d'utilisation « sportif » de l'EPO ont eu lieu aux Pays Bas sur de jeunes cyclistes et comme les apprentis sorciers ne savaient pas doser le produit il y aurait eu une dizaine de morts qui n'ont pas fait l'objet de la publicité dont la « maladie » d'Armstrong a bénéficiée. Alors oui le mot crime même sans guillemet n'est pas trop fort.

Gérard Chanu

Jérôme CHIOTTI

« CHACUN SE TAIT POUR POUVOIR GAGNER SA VIE »

Extrait de l'interview par le quotidien LIBERATION du cycliste et ex-Champion du Monde de Cross 1996 Jérôme CHIOTTI qui a avoué s'être dopé et a rendu son maillot arc en ciel à son dauphin en 2000 et qui depuis mène un combat contre le dopage avec l'Association de lutte contre le dopage fondée par Charles-Henri Michel un coureur cycliste amateur d'Orléans. Cette association a organisé en juillet dernier une première manifestation anti-dopage sous forme d'une randonnée cycliste entre Saint-Amond-Mondrond et Orléans.

Libération : « Que vous inspire la domination d'ARMSTRONG ? »

« Je ne comprends pas la passivité des autres coureurs par rapport à lui. Si j'étais encore professionnel sur route, je ne supporterais pas cette situation. Les coureurs se contentent d'allusion comme Laurent Roux (DELATOUR) qui déclare s'être fait « doubler par une moto dans la montée de l'Alpe-d'Huez ». Tout le monde comprend qu'il fait état de ses suspicions de dopage, mais le mot n'est pas prononcé. Les coureurs ont peur de devenir de futurs Christophe Bassons, qui a payé cher son refus du dopage (exclu de fait du circuit professionnel **NDLR**). Si cinquante coureurs, au départ d'une étape, disaient ensemble « Y en a marre », le peloton partirait quand même, car je ne crois pas à la solidarité de ce milieu. Mais la presse soutiendrait l'initiative, et cela ferait bouger les choses. Au lieu de cela, chacun se tait en se disant qu'il a besoin de gagner sa vie....

Il y a des années que nous demandons que cette question (les médicaments anti-asthme **NDLR**) soit traitée par une commission médicale indépendante du milieu cycliste. C'est certain que quelques coureurs ont véritablement besoin de ces produits. Mais pas 45% du peloton. On en parle en haut lieu désormais. Mais pourquoi faut-il attendre encore ? Elle sera en place (la commission indépendante **NDLR**) quand la proportion atteindra 98% des coureurs du tour ? »

GCC



libre expression - libre expression - libre expression

PETITS PAS

Gay Pride 2001

500 000 personnes rassemblées pour la Gay Pride 2001 !

Rassemblées ou manifestant c'est là la question ?

S'il s'agit d'un rassemblement, d'une fête, d'un événement folklorique, ça n'a pas un grand poids politique sauf peut-être s'il s'était agi d'une « rave partie » puisque cet été ça gratte précisément les politiques.

Par contre s'il s'agit d'une manifestation alors c'est un grand événement car à part les manifs de Mai 68 ou celles pour l'école libre dans les années 80 il n'y en a pas eu souvent autant de monde rassemblé au cours de la Cinquième République.

Et pour la première fois le maire de Paris défilait en tête avec des hommes politiques de gauche.

Et bien cet événement à priori considérable n'a pas fait la une des magazines dans la semaine qui a suivi. Il a fait quelques minutes dans les journaux du soir et il y a eu les habituelles soirées spéciales sur Arte, M6 et Canal avec film adapté à la clef. Bien sûr il y a eu le Monde et Libération pour prendre la mesure de l'événement et nous saluons le travail sérieux fait par ces quotidiens.

Aveugles, sourds et quasiment muets les médias en général qui n'ont voulu voir ce jour là que le rassemblement festif.

Pas de séisme politique non plus, les revendications des personnes rassemblées ce jour là n'ont pas fait l'objet de commentaires ni dans le microcosme politique ni à l'Assemblée Nationale.

Ah si seulement une voiture avait été retournée... la presse et les médias auraient su quoi dire mais 500.000 personnes manifestant pacifiquement et avançant des mots d'ordre nouveaux comme « **Hétéros, homos, tous ensemble contre les discriminations** » ou « **l'homoparentalité** » ça n'a vraiment aucun intérêt pour eux.

Pourtant cette Gay Pride était revenue un peu à ses origines en rassemblant plus les associations que les marchands de plaisir de la nuit parisienne (qui souvent ne sont gay que par leur clientèle). Elle a gagné en sérieux et en revendicatif ce qu'elle a perdu en folklore. Pour la première fois des groupes gay constitués à l'intérieur des entreprises étaient présents à la manifestation (personnel de la Ville de Paris mais aussi de la SNCF).

Il faudra d'autres Gay Pride pour que 500.000 personnes rassemblées soient prises au sérieux quand elles parlent de discriminations en général et de l'homophobie en particulier.

Nous étions plusieurs membres d'Athlétic Cœur de Fond à cette première Gay Pride du millénaire.

Nous avons vibré dans cette foule immense qui de la Porte Dorée à la République n'a fait que grossir.

Notre gorge s'est nouée quand nous avons pris conscience de l'ampleur du mouvement et de la reconnaissance que représentait la présence des politiques.

La joie nous a fait tressaillir au milieu la foule parisienne hésitant entre la sympathie et la curiosité.

Oui je crois que les adhérents de Cœur de Fond présents étaient unanimement heureux ce jour là.

Dans notre association nous devons continuer à aborder le sujet de l'homosexualité au travers de notre bulletin car même si des progrès considérables ont été faits il reste encore du chemin à parcourir et je crois beaucoup au cheminement quotidien pour avancer dans la conquête de l'égalité et de la liberté.

GCC

[LES BRÈVES]

REPAS DE RENTREE

N'oubliez-pas de réserver votre soirée, le 28 septembre à partir de 20 h, pour le repas du club. Le lieu du restaurant sera présenté ultérieurement.

ASSEMBLEES GENERALES

Merci de réserver aussi votre journée du dimanche 18 novembre pour :

- l'assemblée ordinaire
- l'assemblée extraordinaire d'ACF

RECHERCHE

Attention, pour le marathon de la Rochelle, il est obligatoire de s'inscrire avant le 15 septembre 2001.

PROCHAIN NUMERO

Le prochain numéro de CŒUR DE FOND sortira le 1er décembre 2001

Merci de communiquer vos articles par mail à l'adresse suivante : rebollo@cng.fr.

Ou bien postez-les à : Christian Rebollo, 3 rue de la Lancette, 75012, Paris.

Date limite de remise des articles : 23 novembre 2001.

RECHERCHE

Recherche, pour le prochain numéro, tout article de référence sur les conséquences de la pollution atmosphérique chez les sportifs.

Merci d'adresser ces infos à C. Rebollo.

La pratique sportive en débat

Quelques images des championnats d'athlétisme à Edmonton illustrent de façon concrète ce que Catherine Perez et moi-même expliquions dans notre article du numéro précédent. C'est pourquoi je me permets de lui donner une suite.

L'important, c'est de perdre (suite)

Parmi ces images, je retiens le fair-play de Marion Jones à la suite de sa défaite sur le 100 mètres. D'abord elle était tout aussi souriante que les fois où elle avait gagné. Elle n'a cherché aucune mauvaise excuse, n'a rien suspecté de son adversaire si non qu'elle avait été plus forte. Cela n'a nullement empêché sa combativité lors du 200 mètres, et du relais 4 X 100 mètres, où elle a retrouvé sa place de première mondiale.

Tout autre était l'attitude d'Eunice Barber. Même s'il est ridicule de qualifier cela de faute professionnelle (tant pour les risques qu'elle a pris que pour son abandon), parce que c'est tout simplement humain (elle l'a très bien dit elle-même). Mais tout ce qui est humain n'est pas forcément le plus souhaitable. N'oublions pas d'ailleurs la pression exercée sur elle par les médias français, la qualifiant de plus grande chance de médaille (Eunice Barber disparaît, on ne voit plus en elle qu'une chance de médaille. Reconnaissons que cela doit être difficile à porter). Toutefois, elle n'était pas forcée d'abandonner son heptathlon après son zéro au poids. Bien entendu, le handicap acquis lui interdisait probablement de gagner, a fortiori d'améliorer le record mondial. Mais d'autres challenges étaient possibles: par exemple, battre un record personnel sur une autre épreuve, alors qu'elle venait de battre celui du 100 mètres haies. D'autre part, une remontée au classement général serait apparue d'autant plus significative. Enfin, le fait de côtoyer des athlètes moins fortes qu'elle (moins fortes en général mais plus fortes qu'elle au lancer du poids) lui aurait appris un peu d'humilité. Cela nous ramène à ce que nous disions, Catherine Perez et moi, dans le numéro précédent. Le drame, c'est l'équation: "gagner, sinon rien". Il est indiscutable que participer à ces Jeux, aller jusqu'au bout dans tous les cas de figure apporte un grand nombre d'émotions à qui sait les saisir. Cela ne peut qu'épanouir et renforcer la personnalité. Oui, mais, dira-t-on, elle était déconcentrée, elle ne pouvait plus donner le meilleur d'elle-même. Raison de plus, dirais-je, car c'aurait été une expérience mise à profit pour des fois suivantes. Cette fois-ci, elle aurait été déconcentrée. Une autre fois, après un échec partiel, elle ne le serait plus. Mais comment imaginer qu'elle puisse progresser malgré les échecs, si elle s'interdit de les vivre jusqu'au bout ?

Autre image, la défaite spectaculaire de Gabriela Szabo au 5000 mètres. Elle aurait pu abandonner en cours d'épreuve, jouer les blessées ou les dégoûtées devant la triche. Mais non, elle a perdu très dignement, pas seulement face à une athlète présumée dopée, mais face à beaucoup d'autres dont certaines sans doute ne l'étaient pas.

Dans le relais 4 X 400 mètres féminin, une des relayeuses américaines s'est emmêlée toute seule avec le bâton et a fini par le perdre, aller le rechercher, pour enfin se relancer dans la course. Malgré cela, elle a été jusqu'au bout de la course, terminant 4^{ème} équipe (hors du podium, alors que cette équipe était archi-favorite.). Par la suite, interviewée par notre irremplaçable Nelson Montfort (souvent critiqué mais en fait bien moins chauvin que les deux autres commentateurs), une autre relayeuse,

non seulement n'a eu aucun mot désobligeant pour sa coéquipière, mais a répondu très fair-play, que ça aussi, c'était le sport. Pas un accident dans le sport. Mais le sport lui-même. De même, perdre n'est pas un accident dans la carrière d'un sportif de haut niveau, mais il est à mon sens un élément fondateur de son équilibre. A condition de l'intégrer pleinement dans son développement personnel. (Exister hors du champ narcissique).

Enfin, dernière image, mais non la moindre, je retiens l'arrivée de cette femme des îles Norfolk, toute blonde et scandinave, arrivant sur le stade aux 20 km marche, bonne dernière et quelque chose comme une heure derrière la première. Sa joie d'arriver était tellement visible qu'on a été l'interviewer. Elle expliquait qu'elle était tellement heureuse de participer à ces Jeux (les premiers et peut-être les derniers compte tenu de son âge, 39 ans) et expliquait son enthousiasme d'arriver sous les ovations du public qui n'avait d'yeux que pour elle, son courage d'arriver enfin toute seule, tellement décrochée des autres.

Cela m'a rappelé une émotion que j'ai perçue lors de mon premier triathlon (natation, vélo, course à pied). Au sortir de la piscine, j'étais bon dernier de ma vague (il y avait 15 vagues, chacune partant lorsque le dernier de la vague précédente avait terminé). J'ai couru à mon vélo, j'ai mis ma tenue de cyclisme (tee-shirt portant le dossard, short, baskets) et je me suis élancé sur mon vélo, mais au sortir du parc à vélo, un contrôleur m'a fait remarquer que je n'avais pas mon casque, je suis retourné le chercher, puis revenu sur la route, à peine une deux minutes plus tard, je me faisais déjà dépasser par le premier de la vague suivante. Il avait eu le temps, après que je sois sorti de l'eau, de faire ses 500 mètres de natation, de courir vers son vélo, mettre son casque, ses chaussures, son dossard et déjà me rattraper. Je me suis dit que j'allais essayer de m'accrocher, ne serait-ce qu'un temps. mais c'était tout bonnement impossible, et comme je me faisais doubler très régulièrement par tous mes poursuivants sans pouvoir leur résister, j'ai ressenti tout à coup un sentiment d'euphorie, l'impression que j'avais été invité à des superchampionnats ou aux Jeux Olympiques et que je côtoyais pour la première fois de ma vie ces fantastiques champions, que c'était un honneur pour moi de courir avec eux. Après ma prestation de vélo durant laquelle je me faisais tout le temps dépasser et où je n'ai pu rattraper personne, il y a eu enfin l'épreuve de course à pied où j'ai pu enfin gratter quelques places pour ne pas terminer dernier.

Dans n'importe quelle course, il faut un premier, un deuxième, un troisième et ainsi de suite jusqu'au dernier. La performance du premier serait nulle et non avenue s'il n'y avait les n - 1 derrière. Ce sont eux qui soulignent, qui donnent le relief à la performance du premier.

Dans ces conditions, pourquoi à ce point regretter ou en vouloir aux athlètes français qui ne ramènent pas le nombre de médailles souhaitées (par ceux, soit-dit en passant, qui sont confortablement installés sur leur canapé). Pourquoi exercer une telle pression sur ces personnes chargées de façon exagérée du destin de la France ? Laissons-les perdre. Apprenons leur à perdre. Apprécions leur travail et leur courage. Il me semble que si j'étais à leur place et qu'un imbécile me demandait ce qu'il m'a manqué pour gagner, je répondrais très simplement: " C'est que les autres n'ont pas voulu perdre..." Après tout, qui dit que ce n'est pas leur droit ?

Jean-Marc Geidel

SPORT PASSION

Christian Fauchehaut, SH, est l'athlète d'ACF aux meilleures performances. Cela est le fruit de qualités physiques certaines mais aussi le résultat d'un entraînement intensif. Nous l'avons interrogé sur ce dernier aspect.

\$\$\$

COEUR DE FOND : *En période de compétition, vous vous entraînez sur combien de jours et combien de kilomètres par semaine ?*

CHRISTIAN : Tout dépend de l'objectif fixé, par exemple au printemps j'ai préparé le marathon de Paris en courant de 100 à 130 km par semaines pendant 2 mois, en panachant des séances de vitesse sur piste, des exercices de puissance en côte, des séances au rythme de compétition et bien sûr une séance longue par semaine allant de 1h30' à 2h. Pour les 100km de Cléder c'est plus simple, je cours 150 km par semaine et je finis par un cycle de 10 jours avec 30km par jour, tout en endurance sauf une séance de vitesse sur piste par semaine.

COEUR DE FOND : *Driss El Himer, 6ème aux CHPT du monde de cross, a déclaré : « Une vie d'athlète, c'est user sa santé et donner presque tout son temps à son sport. C'est beaucoup ! ». Que pensez-vous de cette déclaration ?*

CHRISTIAN : C'est vrai que la limite entre la construction et la dégradation est difficile à trouver, mais en général les résultats des compétitions sont parlants. Si vous atteignez votre objectif on peut considérer que l'entraînement est bénéfique, dans le cas contraire il faut être lucide pour bien analyser. Jonathan Edwards pense qu'il doit son succès aux fait qu'il a toujours respecté son corps. J'imagine que Driss El Himer a fait cette déclaration suite à une contre performance.

Quant à donner tout son temps à son sport pour quelqu'un de passionné j'espère que c'est une chance, le drame est de faire les choses uniquement par intérêt.

COEUR DE FOND : *Quelque fois, quand vous êtes en échec lors d'une compétition ou lorsque vous vous faites mal à l'entraînement, est-ce que vous êtes atteint par des syndromes de lassitude ou des velléités d'abandon ?*

CHRISTIAN : Bien sûr il a des passages difficiles mais tant qu'il y a la flamme ce n'est pas un problème. Par exemple lorsque je me suis fait une rupture des ligaments croisés (en ski), je n'ai pas pu cou-

rir pendant un an mais je savais que j'allais revenir alors que les médecins me disaient que le sport intensif était terminé.



COEUR DE FOND : *Comment expliquer aux pratiquants occasionnels la passion d'un grand coureur de fond, malgré toutes les contraintes que cela impose dans son mode de vie ?*

CHRISTIAN : Au niveau des contraintes le plus dur c'est le temps, une semaine normale comprend 10h d'entraînement mais ça peut monter à 15h en sachant qu'après certaines séances je suis fatigué et je n'ai pas envie de faire grand chose. Heureusement mon emploi actuel me laisse du temps (30h par semaine) et je bénéficie des vacances scolaires. En fait je n'ai toujours pas démarré ma vie professionnelle (même si je suis des formations), je préfère vivre ma passion et si un jour j'ai des opportunités par le biais du sport ce sera tant mieux.



RESULTATS

QUIMPERLE

Par Christian Fauchehaut

2 JUIN 2001

Météo : Bien

Organisation : Très bien

Parcours : Vallonné, mi-route mi-sous-bois.

Performances : Fabienne arrive 1^{ère} Femme sur 10 km

. Rachid bat son record personnel sur 20 km

► 10 km 269 participants

	Chrono	Scratch	Km/h	
- Christian Fauchehaut	36'07"	11 ^{ème}	16,6 km/h	
- Pascal Anselme	41'34"	71 ^{ème}	14,4 km/h	
- Fabienne Payet	41'56"	76^{ème}	14,3 km/h	1^{ère} F.
- Bernard Grandin	48'02"	160 ^{ème}	12,5 km/h	
- Djamel Sissi	48'04"	162 ^{ème}	12,5 km/h	

► 20 km 209 participants

- Jean-Luc Appriou	1h18'20"	22 ^{ème}	15,3 km/h
- Jean-Luc Morize	1h22'58"	47 ^{ème}	14,4 km/h
- Rachid David	1h23'15"	49 ^{ème}	14,3 km/h

VINCENNES - COURSE DU CHATEAU

10 JUIN 2001

► 5 km 248 participants

	Chrono	Scratch	Cat.	Km/h
- Christian Fauchehaut	18'02"	31 ^{ème}	21 ^{ème} SH	16,6 km/h
- Fabienne Payet	20'20"	72^{ème}	3^{ème} VF0	14,7 km/h

► 10 km 1534 participants

- Jean-Marc Geidel	40'37"	254 ^{ème}	91 ^{ème} VH1	14,8 km/h
- Pascale Mahé	41'58"	351^{ème}	2^{ème} VF2	14,3 km/h
- André Lautard	45'45"	652 ^{ème}	10 ^{ème} VH3	13,1 km/h
- Bernard Grandin	47'37"	805 ^{ème}	180 ^{ème} VH1	12,6 km/h
- Maïté Villanou	50'43"	1046 ^{ème}	10 ^{ème} VF2	11,8 km/h

VAUHALAN

17 JUIN 2001

Organisation : Très bien, le parcours était bien balisé (Christian F. ne s'est pas perdu...).

Météo : Pluie

Parcours : Entièrement en nature avec 400m de dénivelé positif rendu très difficile (boue, etc.)

Performance : Victoire de Maïté dans sa catégorie

► 12 km 177 participants

- Maïté Villanou	1h09'40"	1^{ère} VF2
-------------------------	-----------------	----------------------------

► 23 km 600 participants

- Christian Fauchehaut	1h36'13"	15 ^{ème}
- Jean-Luc Morize	1h52'	68 ^{ème}

PLESSIS-TREVISSE

17 JUIN 2001

► 15 km 107 participants

	Chrono	Scratch	Cat.	Km/h
- Rachid David	1h06'31"	47 ^{ème}	31 ^{ème} SH	13,5 km/h

► 10 km 176 participants

- Charles Lautard	39'04"	25 ^{ème}	8 ^{ème} SH	15,3 km/h
- Fabienne Payet	42'55"	58 ^{ème}	5 ^{ème} F	14 km/h
- André Lautard	45'55"	86 ^{ème}	2 ^{ème} VH3	13,1 km/h

MARATHON RELAIS-CHOISY LE ROI

24 JUIN 2001

► Une équipe ACF :

- Christian Fauchehaut	12,450 km	45'37"	16,3 km/h
- André Lautard	8,440 km	38'52"	12,1 km/h
- Jean-Marc Geidel	8,440 km	35'15"	14,4 km/h
- Karim Benayache	8,440 km +		
Tous ensemble	4,425 km	52'13"	14,3 km/h
		2h51'57"	36 ^{ème} sur 266 équipes

Championnat de France de 10 KM - CHALON EN CHAMP.

24 JUIN 2001

► 10 Km Femmes 445 participantes

- Fabienne Payet	42'48"	214 ^{ème}	41 ^{ème} VF0	14 km/h
------------------	--------	--------------------	-----------------------	---------

FILA SKY RACE- BRIANCON

1er JUILLET 2001

► 55km dont 2600m dénivelé + 520participants/429survivants

- Jean-Luc Morize	8h05'	254 ^{ème}
-------------------	-------	--------------------

12 KM DES ILES - VINCENNES

1er JUILLET 2001

► 12 km 500 participants

- Fabienne Payet	50'03"	110 ^{ème}	1 ^{ème} VF0	14,4 km/h
- Christian Rebollo	50'21"	117 ^{ème}	VH1	14,3 km/h
- Maïté Villanou	1h00'04"	332 ^{ème}	1 ^{ème} VF2	12,0 km/h
- Fabrice Gueremy	1h02'45"	370 ^{ème}	SH	11,5 km/h



TRAIL DU PAYS D'AUGE

15 JUILLET 2001

► 36 km	93 participants		
- Christian Fauchehaut	3h21'	21 ^{ème}	
- Jean-Luc Morize	3h29'	28 ^{ème}	
- Christian Rebollo	3h42'	38 ^{ème}	

MARJEVOL - MENDE

22 JUILLET 2001

► 22,4 km	3800 participants			
- Jean-Luc Morize	1h49'	657 ^{ème}	358 ^{ème} SH	
- Bernard Grandin	2h26'	2809 ^{ème}	959 ^{ème} VH1	

SABLONNIERE

22 JUILLET 2001

► 10 km	150 participants	
- Jean-Marc Geidel	43'15"	
- Pascal Anselme	44'32"	
- Fabienne Payet	45'55"	

FOULEE DU QUEYRAS

29 JUILLET 2001

► 18 km	900m de dénivelé positif		
- Christian Fauchehaut	1h15'03"	3 ^{ème}	2 ^{ème} SH

TORCY

4 AOUT 2001

► 10 km	428 participants			
Performance : Record personnel pour Jean-Marc qui n'est plus qu'à 10" de la qualification aux Championnat de France.				
- Jean-Marc Geidel	40'10"	120 ^{ème}	42 ^{ème} VH1	14,9 km/h
► 5 km	58 participants			
- Bernard Grandin	27'	47 ^{ème}	14 ^{ème} VH1	12,2 km/h

100 KM DE CLEDER

CHAMPIONNAT DU MONDE et de France - 26 AOUT 2001

1800 participants.

Météo : Pluie dans la première partie, chaleur dans la seconde.

Organisation : Bien (sans plus) - Parcours : Superbe, plages, rochers, châteaux et champs d'artichauts

Performance : Christian Fauchehaut se rapproche de son record sur la distance (8h10')

Nouveau record de la vitesse sur la distance pour Christian Rebollo (9h26 à Gravigny)

		Chpt monde	Chpt France	
- Christian Fauchehaut	8h13'21"	107 ^{ème}	12 ^{ème} SH	12,2 km/h
- Christian Rebollo	9h14'37"	302 ^{ème}	170 ^{ème} VH1	10,8 km/h
- Pascale Mahé	10h01'05"	516 ^{ème}	5 ^{ème} VF2	10,0 km/h



Objectifs d'automne

Béatrice Haouili - Je pense avoir progressé dans ma façon de courir en un an. Je voudrais maintenant passer un palier qui est d'augmenter de façon significative mon endurance, en effet les compteurs restent bloqués à environ une heure et demi de course. Il faut aussi que je passe la barrière psychologique, car le verrou est aussi là, et il faut que j'arrive à me programmer pour un objectif supérieur.

Christophe Legall - Voici quelques temps que j'aimerais bien faire figurer à mon modeste palmarès :

- Paris/ Versailles: 1 H 22
- Semi (à Rennes le 15 octobre) : 1 H 43

Jean-Marc Geidel - Mon objectif d'entraînement pour les mois qui viennent est de passer sous les 40' pour le 10 km de façon à pouvoir participer aux championnats de France en tant que V2.

Jean-Luc Morize - Réaliser moins de 9 h au Templiers.

Jamel Sissi - Améliorer ma vitesse sur le 10 km afin d'atteindre, à terme, l'objectif de Jean-Marc.

Maïté Villanou - Arriver dans un temps honorable au trail 91 de septembre.

Fabienne Payet - Arriver « entière » au trail 91.

Bachir Sissi - Augmenter ma vitesse sur les distances moyennes (10 / 15 / 20 km).

Christian Fauchehaut - Battre mon record au marathon et passer en dessous des 2 h 35.

Fabrice Gueremy - Optimiser ma vitesse sur le 10 km et m'amuser...

Christian Rebollo - Pas d'objectif pour cet automne. Participation « cool » à plusieurs épreuves

Juliette - Me lancer dans un plan d'entraînement qui me permette, l'année prochaine de me lancer, pour la première fois dans les marathons.

Gérard Chanu - Réussir un 10km en moins de 48' et finir « Paris-Versailles » en bon état.

Jean Michel Redureau - Surtout... être plus assidu à l'entraînement !

NOM DE LA COURSE	DISTANCE	LIEU	DATE	HEURE
6H et 3H de Chateauroux	6H ou 3H par équipes de 4	Chateauroux (36)	09/09/01	10H et 12H
Relais du Fort de Chelles	3H par équipes de 391	Chelles (77)	16/09/01	9H
Ou Trial	91 km par équipe de 5	Mondeville (91)	16/09/01	9H
Tout Créteil Court	10 km	Créteil (94)	23/09/01	10H
Paris-Versailles	16,3 km	Paris	0/09/01	10h
Boissy St Léger	8 et 15 km	Boissy St Léger (94)	07/10/01	10H
20 km de Paris	20 km	Paris	14/10/01	13H
Corrida du 15ème	10 km	Paris 15ème	21/10/01	10H
Marathon des Yvelines	42,195 km	La Queue Les Yvelines	28/10/01	9H30'
Ou CHPT de Paris de	10km	Bois de Vincennes	28/10/01	10H
Jogging des Notaires	10 km	Bois de Vincennes	04/11/01	11H30'
Marathon de La Rochelle				
<u>Inscription avant 15 Sept.</u>	42,195 km	La Rochelle	25/11/01	9H30'
Corrida du 13ème	10 km	Paris 13ème	09/12/01	9H30'
Corrida de Noël				
<u>Inscription avant 07/12</u>	6 et 9 km	Issy Les Moulineaux	16/12/01	9h30' et 10h



POUR NOUS REJOINDRE

ENTRAÎNEMENTS

Les séances sont organisées par notre entraîneur qui proposera à chacun un entraînement adapté.

Horaires

LUNDI

19h15 Endurance

RDV Stade Léo Lagrange Porte de Charenton Entrée des tennis
coté Vincennes (Vestiaires et Douches)

MERCREDI

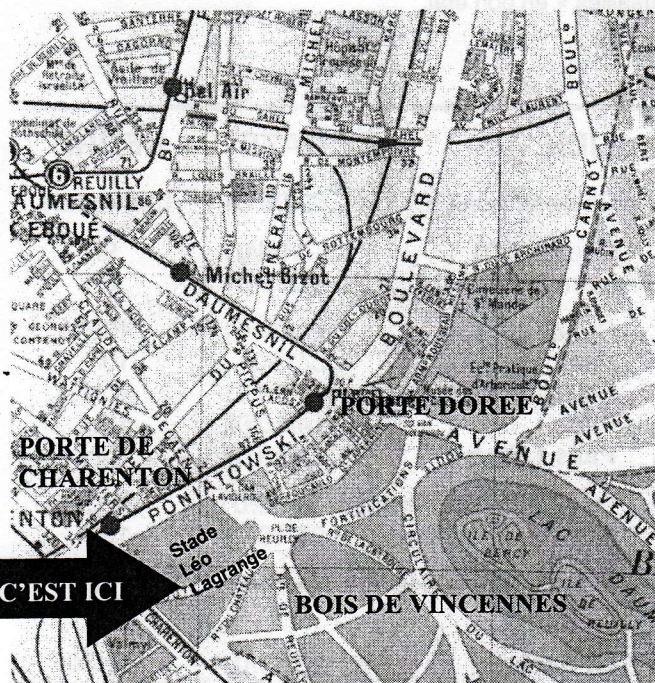
19h15 Échauffement dans le bois de Vincennes

20h00 Vitesse sur le stade Léo Lagrange

RDV Stade Léo Lagrange Porte de Charenton Entrée des tennis
coté Vincennes (Vestiaires et Douches)

SAMEDI ET DIMANCHE

Compétition et Endurance. Prendre contact avec le Club



**Rendez-Vous : Stade Léo Lagrange
Bd. Poniatowski PARIS 12^{ème}**



ADHÉSION

COTISATION MEMBRES STAGIAIRES : 250,00 F

COTISATION MEMBRES ACTIFS : 450,00 F

COTISATION MEMBRES BIENFAITEURS : 550,00 F

L'adhésion est valable un an de date à date.

Pour adhérer vous devrez fournir:

- ⇒ - un chèque du montant de votre cotisation
- ⇒ - un certificat médical d'aptitude à la pratique de la course à pied de moins de trois mois.
- ⇒ - trois photos d'identité
- ⇒ - les fiches d'adhésion et de renseignements remplies

CONTACTS



Notre Boîte Vocale
3672
puis 00 11 22 33 44



Notre E-Mail
coeur.de.fond@wanadoo.fr



Notre journal : Cœur de Fond
E-Mail : rebollo@cng.fr



**SORTEZ
DU PELOTON
AVEC
COEUR DE FOND**