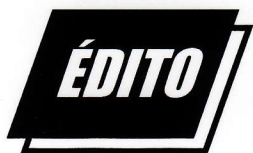


Association Loi 1901 N° 0941011166
ATHLETIC COEUR DE FOND

COEUR DE FOND

1er juillet 2000
Deuxième année
NUMERO 6



Philippe NICOLINO Délégué Fédéral Sport de l'UNSLL nous écrit

En trois mois que d'évènements et de bonnes nouvelles pour Athlétic Cœur de Fond.

Notre engagement sportif est à la hauteur de nos attentes avec les bons résultats obtenus lors du raid urbain Léo Lagrange à la Villette, aux 50 km de Belvès, sur les 5 km de la Côte Baltard, aux 11 km du 11^{ème} et aux 5 km de THIAIS (voir plus de détails en pages intérieures) ces résultats sont une grande satisfaction, mais au-delà du contentement, ils démontrent que le pari qu'a fait le petit groupe de fondateurs d'ACF d'associer dans une même structure le sport pour tous et la compétition a fonctionné.

La pratique sportive de compétition a un effet d'entraînement pour les autres pratiquants qui donnent le meilleur d'eux mêmes.

Christian FAUCHEHAUT est maintenant entraîneur diplômé FFA avec un grade de moniteur fédéral. Saluons ici la volonté et l'engagement de notre « Secrétaire », souhaitons lui bonne chance, beaucoup de courage pour le travail qui lui reste à accomplir pour obtenir le Brevet d'Etat d'Athlétisme.

Nous avons déménagé notre Siège Social dans le 11^{ème} arrondissement de Paris suivant en cela la volonté de l'Assemblée Générale de Novembre 99 et dans la foulée nous avons demandé notre adhésion à l'OMS de cet arrondissement. Tout en maintenant notre lutte contre toute discrimination nous voulons être dans le mouvement sportif et non pas à côté.

Enfin nous avons participé au Printemps des Associations organisé par la LGP (Lesbian and Gay Pride) et avec cette association nous affirmons que les discriminations liées à l'orientation sexuelle sont condamnables comme toutes les autres formes de discrimination (racistes, sexistes etc...) . Nous sommes pour que la loi change rapidement sur ce point.

L'été va interrompre la saison des courses sur route aussi nous souhaitons à tous de bonnes vacances et nous vous donnons rendez-vous à l'automne pour un prochain numéro.

LE PRÉSIDENT D'ACF

Il y a à peine plus d'un an, qu'Athlétic Cœur de Fond, a rejoint le réseau sport de la Fédération Nationale Léo Lagrange. Son président fait désormais parti du comité directeur de l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange. Ceci est la preuve de l'engagement de cette association et de la réussite du marainage auquel Pascale Mahé avait cordialement participé.

Aujourd'hui le président de A.C.F., siège aux côtés de 25 dirigeants, tous porteurs des valeurs sportives qui nous sont chères, et attachés à la promotion du sport pour tous.

Mesurer le parcours réalisé est une manière de trouver l'énergie pour atteindre son but. En ce sens, ACF et l'UNSLL sont toutes deux à une étape importante de leur histoire. Pour A.C.F. il s'agit de pérenniser son fonctionnement et de développer ses effectifs de manière raisonnable. Pour l'UNSLL il s'agit d'aborder avec modernité la promotion du sport pour tous et de devenir une fédération multisports influente.

Ces challenges nous motivent car ils restent au service d'une certaine idée du sport, un sport fait pour l'être humain.

Nous avons tellement à faire ensemble...

Philippe NICOLINO
Délégué Fédéral Sport UNSLL

Dans ce numéro :

ÉDITO / Philippe NICOLINO nous écrit	1
Mon Premier Marathon...en touriste	2
Raid Urbain Léo Lagrange - BRÈVES	3
La côte BALTARD / Les 11 Km du 11ème	4
Tintin et Milou en Euskadi	5
SPORT ET SÉROPOSITIVITÉ AU VIH	6/7
RÉSULTATS	8/9
POUR NOUS REJOINDRE	10

Mon Premier Marathon en touriste

Marathon de PARIS le 9 avril 2000,

Je ne me permet pas de dire en « touriste » parce que je n'ai mis que 3h20 min et des poussières, mais parce que j'étais équipé d'un appareil photo durant ces 42 bornes. Voici quelques extraits de ce périple, où 31000 individus ont survécus. Vous constaterez que les rencontres ont été agréables et divertissantes.



1. De bon matin, Papa (JM GEIDEL), Bébé (Axel, fils de JM) et Tonton (Yann SAVIGNAC) se promenaient sur la place de l'Etoile. Tati Karim voulait prendre en photos tout ce qui bouge ce matin au départ du Marathon de Paris 2000.

2. Le départ est déjà donné et comme des Gnous nous essayons de courir en troupeau homogène et discipliné.

3. Nous atteignons enfin ce premier km symbolique pour certains et long pour d'autre. Au loin nous pouvons distinguer la grande roue de la place de la Concorde.

4. Comme un touriste japonais appareil photo à la main je prend la majestueuse obélisque égyptienne de la place de la Concorde.

5. Elle sont contentes les fililles lorsque je leur propose de poser pour un nouveau magazine iiiiinii l'on rit dans la rue de RIVOLI.

6. Compte tenu de ma vitesse phénoménale je saute de la place de la Bastille jusqu'à

Vincennes. Je quitterai Jean Marc un km plus loin car j'ai récolté la puce d'un concurrent que j'ai transportée jusqu'à l'arrivée tant mieux pour lui.

7. Yann nous attendais en compagnie d'Axel pour participer à une nouvelle épreuve: Le Marathon avec



porté et lancé de gosse : le coureur doit porter sur son dos un enfant et à la fin de la course il doit le balancer le plus loin possible de la ligne d'arrivée. Je n'aime pas trop ce sport car je crois que les coureurs doivent se doper pour supporter une telle charge (mais il ne s'agit que d'une rumeur qui circule dans le Marais).



8. En une fraction de seconde Yann s'empare de mon appareil pour immortaliser mon effort.

9. Les supporters des Front Runners ne font pas qu'encourager les leurs. « Va y Karim Ouais !!! Longue vie à Athétic Cœur de Fond le super Club du XIème ».

10. Semi Marathon : Je vous présente là une de mes conquêtes : Nathalie, 28 ans et originaire de Bonneville, elle pratique la course de fond depuis 7 ans. Elle m'a beaucoup encouragé et motivé depuis le 15^{ème} km et ce jusqu'à la fin. Je tiens à lui rendre ce petit hommage car c'est une fille brillante et bavarde comme je les aime. Elle courrait avec son Walkman (qui normalement doit être utilisé en marchant) et elle l'arrêtait lorsque je voulais lui parler, à vrai dire elle n'a pas pu l'écouter tout le temps.



11. Stop !!!! Feu rouge en direction de la Bastoche. Mais personne ne veut s'arrêter alors je les dénoncerai tous à la police photos à l'appuis !!!!

12. 23^{ème} Km, Bruno est un charmant garçon qui décide de se joindre à Nathalie et à moi.

13. La suite à la prochaine édition....



Karim BENAYACHE
Le « palestinien » d'ACF



Raid Urbain Léo Lagrange

Le Raid Urbain, organisé le 23 avril 2000 dans le parc de la Villette par l'UNSLI pour les 50 ans de la Fédération Léo Lagrange, a été couru sous une pluie continue. Le courage des participants a été exemplaire peu d'équipes ont abandonné.

Philippe NICOLINO nous avait assuré que plusieurs équipes seniors étaient engagées en plus des équipes espoirs venant de toute la France.

Malgré le souhait de l'UNSLI, Athlétic Cœur de Fond ne s'est trouvé en concurrence qu'avec des équipes espoirs. Notre équipe était composée de Christian Fauchehaut, Yann Savignac et Pascal Anselme jeunes adultes



mais coureurs assidus de longues distances.

ACF a gagné le Raid devant des équipes méritantes mais concourant dans une catégorie différente et surtout bien moins entraînées que ne le sont les coureurs de notre Club. La seconde place était occupée par l'équipe masculine des ULLIS, alors que l'équipe féminine des ULLIS était particulièrement remarquée pour sa sportivité et sa bonne humeur.

Le premier prix était extraordinaire, une semaine pour deux personnes dans les Alpes pour chacun des équipiers, pour nous qui ne recueillons d'habitudes que des coupes ou des médailles et la considération des organisateurs c'était un cadeau exceptionnel.

Mais une fois le premier enthousiasme passé, notre catégorie d'âge et notre entraînement régulier nous ont fait dire que ce prix exceptionnel devait aller aux vainqueurs espoirs de ce Raid et au delà aux deux équipes des ULLIS.



JEAN GUEFFIER félicitant les vainqueurs

C'est pourquoi lors de l'Assemblée Générale de l'Union Sportive nous avons remis ces séjours aux jeunes des ULLIS.

Avec grand plaisir nous leur souhaitons de bonnes vacances.

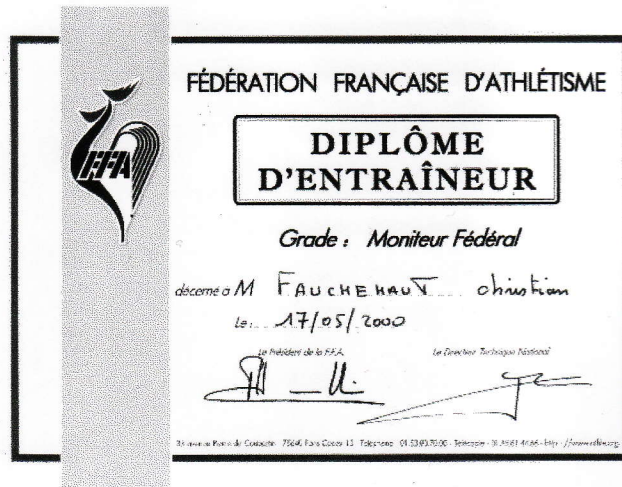
Le Président D'ACF

[LES BRÈVES]



◆ Les entraînements officiels s'arrêtent du 5 au 26 juillet 2000. Notre entraîneur a droit lui aussi à un petit congé.

- ◆ Vous qui êtes à PARIS le DIMANCHE 6 Août 2000 réservez votre journée pour le pique nique de Cœur de Fond au Parc de Sceaux RDV à 12h30 devant le château côté pelouse (RER Parc de Sceaux).



La Côte Baltard LES 11 KM du 11ème .

LA COTE BALTARD à NOGENT (prélude sur 6 km)

Le 14 mai 2000

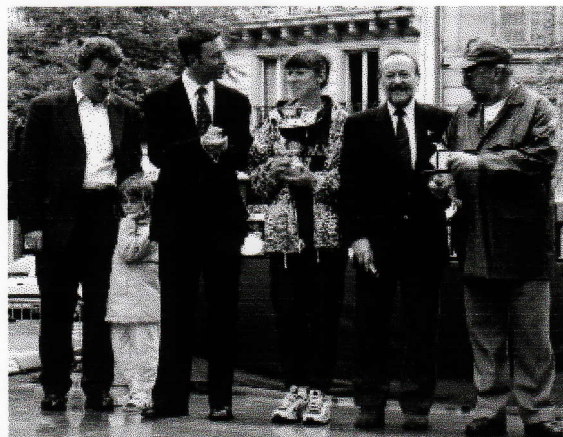
Par une matinée chaude de Mai et sur un parcours particulièrement éprouvant (mais sympathique) passant des berges de la Marne au plateau de Nogent, à trois coureurs ils ont remporté trois coupes.

- ❖ Première senior femme et seconde femme au classement général pour Fabienne PAYET.
- ❖ Troisième au classement général pour Karim.
- ❖ Troisième place par équipe pour Fabienne, Karim et Christian.

Christian avait raison de demander à Karim de privilégier des distances courtes étant donné ses capacités de pointe de vitesse.

Comme dit la chanson : les podiums « c'est bon pour le moral » ...des coureurs, mais aussi du président qui se demande parfois ce qu'il fait dans cette galère.

Nous avons les moyens d'avoir une bonne visibilité en choisissant bien nos courses.



Patrick BLOCHE, Philippe DUCLOUX et Henri DUFAU remettent sa récompense à Fabienne PAYET (ACF)

Dimanche 21 mai 2000

Pour marquer l'installation de son siège social dans le 11^{ème} arrondissement de Paris le Club avait engagé 11 participants pour cette sympathique course de proximité comme seuls savent l'organiser les vrais amateurs de sport pour tous.

Nous voulions aussi honorer la marraine du Club Pascale MAHE qui exceptionnellement participait à cette course sous nos couleurs.

Le départ a été donné, sur le Bd Voltaire, à 14h30 comme prévu. La course a été parfaitement organisée à aucun moment les coureurs n'ont eu à cohabiter avec les véhicules automobiles.

La mauvaise humeur des parisiens stoppés au carrefour a pu librement s'exprimer mais aucun n'est passé.

En ce mois de mai froid et pluvieux il a fallu courir entre les averses.

Malgré les conditions météorologiques ACF a fait mieux que participer pour sa première apparition sur cette course.

Les résultats d'ATHLETIC CŒUR DE FOND sont encourageants :

Première Femme et première Senior Femme :
Fabienne PAYET

Première Vétérane 2 :
Pascale MAHÉ

Troisième Senior Homme :
Christian FAUCHEHAUT

Deuxième place par équipe :
ATHLETIC CŒUR DE FOND

L'après midi s'est achevée dans la salle des fêtes de la mairie du XI^{ème} où un buffet attendait les participants. Réflexion d'une athlète de Cœur de Fond « C'est rare d'être aussi bien accueilli par des organisateurs. »



L'équipe masculine d'ACF sur le podium accompagnée de Philippe DUCLOUX

TINTIN et MILOU en EUSKADI

La vallée des Aldudes, située en basse Navarre, fut le théâtre de la première édition de l'Euskal Trail. Initié par un groupe d'amis sportifs, passionnés du Pays Basque, ce Trail succède aux trois éditions d'un Raid mythique de 160 km et 7500m de dénivelé positif qui arpentait en quatre jours les montagnes Basques de part et d'autre de la frontière franco-espagnole.

Ce raid auquel j'ai eu le plaisir de participer l'année précédente nécessitait des notions d'orientation. De plus, il avait l'inconvénient d'être cher et très sélectif, il rassemblait de fait un nombre restreint de participants qui assurait une grande convivialité mais menaçait l'équilibre financier de l'association.

Les organisateurs ont donc modéré la distance et la durée de cette compétition, donnant ainsi naissance à l'Euskal Trail. Long de 80 km, avec près de 4500 m de dénivelé positif, ce Trail permet sur deux jours à des équipes de deux coureurs de relier Saint Etienne de Baïgorry et Urepel en empruntant une succession de sommets, crêtes et cols puis de retourner à Baïgorry sur l'autre versant de la vallée.

Une animation inhabituelle régnait sur la place de la Mairie vers 8 h le samedi 10 juin. 91 équipes s'appêtaient, sous un ciel menaçant, à prendre d'assaut les pentes du mont Autja dont le sommet culminant à 1306 m était caché par les nuages. L'organisation annonçait des conditions météorologiques exécrables en altitude et nous invitait à la plus grande prudence en matière de tenue vestimentaire.



Ceci n'empêcha pas quelques concurrents de s'élancer munis d'un tee-shirt protégé d'un sac poubelle amélioré. Ils le regrettèrent amèrement. Une température de 3 degrés, un vent soufflant en rafales et une pluie battante contraignirent 28 équipes, transies par le froid et l'humidité, à abandonner. Moi même malgré un équipement d'alpiniste, au bord de l'hypoglycémie j'ai songé à plusieurs reprises à l'abandon. Malgré tout, avec Pascal, nous poursuivîmes notre route sur des sentiers transformés en torrent de boue qui furent à l'origine de nombreuses chutes. Enfin après 7h01 mn d'effort nous franchîmes la ligne d'arrivée à Urepel, terme de cette première étape, nous classant en 26^{ème} position sur les 63 équipes survivantes.

Un copieux repas peu diététique mais présentant le meilleur de la gastronomie basque ainsi qu'une bonne nuit de sommeil permis à nos organismes affaiblis de trouver l'énergie et le courage nécessaire pour nous aligner le lendemain sur la ligne de départ.

Ce courage manqua à quelques équipes qui angoissées à l'idée de se relancer dans la pluie et le brouillard décidèrent de ne pas repartir. Cette deuxième journée fut relativement plus facile que la première. Le parcours était plus roulant, la température était remontée et la pluie s'était transformée en crachin. Malgré tout la visibilité restait nulle et la progression se déroula dans les nuages. De temps en temps un bruit de cloche nous indiquait la présence de pettocks ou de manechs à proximité. Parfois les pétarades des motos tout-terrain affrêtées par l'organisation pour assurer notre sécurité venaient troubler notre solitude.

Deux km avant l'arrivée, Pascal se fit une entorse cela ne l'empêcha pas de franchir la ligne d'arrivée au sprint, nous permettant de grappiller une place, après 6h 48 mn d'effort. A l'issue de cette épreuve nous sommes remontés à la 20^{ème} place au classement général. Après une remise des prix sympathique au cours de laquelle nous accueillons les derniers concurrents au milieu d'une haie d'honneur un repas tout aussi copieux et arrosé que le premier nous fut servi. Le vin d'Irouleguy aidant, quelques convives autochtones nous présentèrent un échantillon de danses basques au son d'un orchestre local. C'est fort tard que nous regagnâmes notre logement en ayant une petite pensée pour tout les bénévoles et plus particulièrement pour ceux qui restèrent plusieurs heures seuls dans la bourrasques pour pointer les concurrents et sans qui ce Trail n'aurait pu avoir lieu.

Jean Luc
MORIZE



SPORT ET SEROPOSITIVITE AU VIH "BOUGEZ-VOUS LES GRAISSES!!"

Le sport n'a jamais été contre-indiqué en cas de séropositivité au VIH (hormis le cas particulier des sports de contact, lorsqu' existe un risque de contamination sanguine).

Cependant, ces dernières années, la pratique d'une activité sportive a connu un net regain d'intérêt. D'abord, parce que le traitement a fait des progrès considérables et que les séropos vivent de plus en plus souvent normalement, avec un bon état physique et une faible incidence de survenue du sida. Ils sont donc non seulement capables de faire du sport mais aussi de s'aligner parmi les meilleurs. Ensuite, parce que c'est bon pour le moral et que la maîtrise voire la conquête de son corps est une bonne revanche contre ce virus qui y a marqué son territoire.

Enfin, paradoxalement, parce que ces mêmes traitements si efficaces pour contrer le virus semblent responsables d'importantes anomalies du métabolisme mettant en jeu les sucres et les graisses avec un syndrome peu apprécié par les séropos concernés, le syndrome de redistribution des graisses (ou lipodystrophies): cela se manifeste par une accumulation de graisses au niveau de la ceinture abdominale, des seins et du cou et une fonte du tissu graisseux sous-cutané au niveau de la racine des membres (bras, fesses, cuisses) et du visage (creusement des joues). Ce syndrome s'accompagne parfois d'une perte musculaire notamment chez ceux qui ont connu à un moment donné un amaigrissement important. Ce syndrome, présent surtout chez les vieux routards du VIH (ceux qui ont contracté le virus il y a de nombreuses années et qui ont connu à un moment une baisse notable de leurs défenses immunitaires) n'est pas encore complètement expliqué mais on suspecte un double mécanisme: d'abord, l'adaptation du métabolisme à la gravité du péril infectieux, avec combustion intense de calories, puis sous l'effet d'un

traitement efficace mais rajoutant ses propres effets secondaires, la consommation d'énergie diminue, la combustion diminue d'autant mais elle est remplacée par un stockage. Parmi les différents traitements utilisés, tous ne sont pas également mis en cause. Les antiprotéases seraient particulièrement responsables de l'accumulation de graisses au niveau de l'abdomen et de la poitrine. Par contre le D4-T (Zerit) serait plus particulièrement responsable de la fonte du tissu graisseux au niveau du visage et des membres.

Que faire pour combattre ce syndrome?



**Un groupe de Cœur de Fond
au départ des 11 km du 11ème**

Parfois, un changement de traitement s'impose lorsque l'un des médicaments est particulièrement suspecté. Mais cela n'est pas toujours possible, notamment chez ceux qui en ont déjà tant essayés et qui ont enfin trouvé un traitement efficace.

Des modifications des habitudes alimentaires sont souvent nécessaires; d'autant que ce syndrome s'accompagne souvent d'une augmentation du taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Le contrôle du taux de sucre dans le sang (glycémie) est également souvent af-

fecté. On conseille donc une réduction de l'apport des sucres rapides (sucre, confiseries, boissons sucrées, pâtisseries, glaces... Attention également à ce sucre caché qu'est l'alcool) et des graisses dites saturées telles que charcuteries, viandes grasses, œufs, abats, fromages gras, lait entier. Les sucres déconseillés peuvent être remplacés par les sucres lents (notamment les féculents, sans excès toutefois), les fruits en quantité raisonnable. Les graisses saturées peuvent être remplacées par les poissons, les huiles végétales (olive, soja, colza, tournesol...).

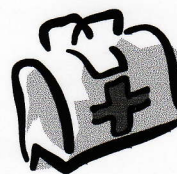
L'arrêt du tabac est vivement conseillé dans la mesure où il augmente les risques du cholestérol et des triglycérides. Mais attention, gare à la prise de poids, et aussi gare aux assiettes qui volent et à la porcelaine pour le conjoint... Et si il n'y a pas de conjoint? Le pacé, l'amant la compagne, le collègue de bureau, sont parfois les premiers à retourner chercher un paquet au bureau de tabac. Alors, sans épouser les slogans choc du ministre de la Santé (genre "dites non au tabac, oui au sport"), pourquoi pas s'aider d'un petit défolement du corps?

La pratique d'une activité physique a plusieurs avantages. Elle diminue le risque de problème vasculaire lié au cholestérol et aux triglycérides. Elle favorise une meilleure balance énergétique, notamment en cas de stockage des graisses. Enfin, il semblerait que le syndrome de redistribution des graisses soit moins fréquemment observé chez ceux qui ont une activité physique régulière: la marche, le jardinage, un travail mettant en jeu tout le corps, tout loisir physique, sont particulièrement intéressants chez ceux qui ont le choix ou le temps. Par contre, pour ceux qui ont un travail sédentaire toute la semaine, un peu de sport ne peut pas leur faire de mal. Mais attention, le bénéfice n'est atteint qu'après une demi-heure, parce que durant les trente premières minutes, le corps consomme d'abord le sucre immédiatement disponible avant de puiser dans les réserves. Ce n'est qu'après que le métabolisme va se servir dans les graisses pour continuer à trouver son énergie. Évidemment, il faut éviter après l'effort de se jeter sur la nourriture, sinon le bénéfice

est nul. On peut manger, mais raisonnablement et en respectant les conseils alimentaires déjà cités.

Les sports les plus souvent conseillés sont ceux qui concernent le corps entier, notamment course, marche rapide, natation, vélo, gymnastique diversifiée... (faire des abdos ne suffit pas).

Enfin, il faut également souligner que beaucoup de séropos ont contracté le virus au cours de pratiques d'échanges de seringues et que tous ne sont pas forcément sortis de la dépendance à certaines drogues fortes, notamment opiacées. Dans ce cas, la pratique sportive peut aider une personne motivée à sortir de sa dépendance, notamment en permettant à son corps de retrouver le chemin de la fabrication d'endorphines endogènes (La sensation d'euphorie que l'on a en courant correspond à la libération dans le sang de ces neurotransmetteurs que sont les endorphines. Si c'est trop technique, faites-moi signe, la prochaine fois je ferai dans la vulgarisation..). Outre cet intérêt proprement physique, faire du sport permet au toxico-dépendant de se réappropriier son corps, d'en faire un usage différent, de cesser de l'abîmer en retrouvant le goût de séduire... Mais attention, c'est pas une raison par en devenir accroc !! On me dit qu'il me reste une ligne pour conclure alors je conclus.



Dr Jean Marc

GEIDEL

PS: J'ai toujours eu les conclusions en horreur. Par contre, j'aime bien les sport-criptum, les port-scscriptum, les post-coïtum et autres opus posthumes. Je pourrais subrepticement changer de sujet pour parler du fléau du dopage, de la drogue, ou des déviances sexuelles mais où tout cela pourrait-il nous mener?



Jean MARC au départ du Marathon de Paris 2000

MARATHON de PARIS 2000

Le 9 avril 2000

42.195 km 31900 participants

Nom	Temps réel	Class. Général	Cat	Vitesse
Christian FAUCHEHAUT	2h45mn51s	401 ème	SH	15.3 km/h
Jean Luc APPRIOU	3h00mn35s	1610 ème	SH	14.1 km/h
Jean François BLAZY	3h16mn14s	4095 ème	SH	12.9 km/h
Jean Luc MORIZE	3h19mn15s	4795 ème	SH	12.7 km/h
Karim BENAYACHE	3h20mn33s	4426 ème	SH	12.6 km/h
Pascal ANSELME	3h21mn19s	5221 ème	SH	12.5 km/h
Fabienne PAYET	3h31mn40s	6793 ème	SF	12.0 km/h
Jean Marc GEIDEL	3h40mn18s	9120 ème	VH1	11.5 km/h
Bernard GRANDIN	4h15mn19s	19690 ème	VH1	9.9 km/h

Le 30 Avril 2000

50 km de BELVES Christian FAUCHEHAUT 3ème en 3h 28 mn 27 s

La Côte Baltard

14 mai 2000 6 km

200 Classés

Nom	Temps	Class. Général	Class. Catégories	Vitesse
Karim BENAYACHE	22 mn 08 s	3ème	3ème/SH	16.3 km/h
Christian FAUCHEHAUT	22 mn 23 s	5ème	4ème/SH	16.1 km/h
Fabienne PAYET	26 mn 38 s	21ème	1ère/ SF	13.6 km/h

11 KM du 11ème...

11 km (env.10.5 km) 21 mai 2000 330 Classés

Nom	Temps	Class. Général	Class. Catégories	Vitesse
Christian FAUCHEHAUT	36mn07s	7ème	3ème/SH	17.5 km/h
Karim BENAYACHE	36mn59s	10ème	5ème/SH	17 km/h
Jean Luc APPRIOU	38mn51s	19ème	11ème/SH	16.3 km/h
Pascal ANSELME	40mn18s	34ème	22ème/SH	15.6 km/h
Jean Luc MORIZE	41mn01s	43ème	26ème/SH	15.3 km/h
Jean Marc GEIDEL	43mn30s	69ème	20ème/VH1	14.4 km/h
Fabienne PAYET	43mn44s	76ème	1ère/SF	14.4 km/h
Yann SAVIGNAC	44mn02s	83ème	6ème/Espoir H	14.2 km/h
Pascale MAHÉ	44mn55s	100ème	1ère/VF2	13.9 km/h
Bernard GRANDIN	51mn49s	219ème	48ème/VH1	12 km/h
Hélène RAULT	51mn 55s	222ème	7ème/SF	12 km/h



LA TRANSBAIE

12 km

4708 Classés

Nom	Temps	Class. Général	Vitesse
Christian FAUCHEHAUT	53mn08s	52ème	13.5 km/h
Karim BENAYACHE	56mn05s	143ème	12.8 km/h
Pascal ANSELME	59mn44s	361ème	12 km/h
Jean Luc MORIZE	1h00mn40s	443ème	12 km/h
Jean Marc GEIDEL	1h08mn17s	1177ème	10.5 km/h
Bernard GRANDIN	1h23mn11s	2678ème	8.7 km/h

Les 5, 10 et 20 km de THIAIS le 4 juin 2000

Nom	Temps	Class. Général	Class. Catégories	Vitesse
5 km Classés				
Karim BENAYACHE	16mn25s	4ème	3ème/SH	18.2 km/h
Jean Marc GEIDEL	19mn43s	32ème	/VH1	15.2 km/h
Hélène VICTOR	21mn55s	53ème	4ème/SF	13.7 km/h
10 km Classés				
Fabienne PAYET	45mn20s	130ème	6ème/SF	13.3 km/h
20 km 323 Classés				
Christian FAUCHEHAUT	1h18mn35s	15ème	10ème/SH	15.3 km/h

**25 juin 2000 MARATHON-RELAIS DU VAL DE MARNE
ATHLETIC COEUR DE FOND 44ème équipe/260
en 2h51mn43s avec K.BENAYACHE; JM GEIDEL; Y SAVIGNAC et JL MORIZE**

Notre programme de courses de la rentrée

NOM DE LA COURSE	DISTANCE	LIEU	DATE	HEURE
Vallée de la Loue	40/60 km	Jura	27/08/00	
3 h et 6 h des deux lacs	3 h et 6 h (ind ou par éq de 4)	Châteauroux	03/09/00	10h et 12h
17 ^{ème} Course de la rentrée	7 km	Le Perreux	10/09/00	13h45
Le relais du fort de Chelles	3h en relais par éq de 3	Chelles	17/09/00	10h
Tout Créteil court	10 km	Créteil	24/09/00	matin
Paris-Versailles	16.3 km	Paris Tour Eiffel	01/10/00	matin
15 km de Boissy St Léger	7.5 km	Boissy St Léger	08/10/00	9h15 à 10h
20 km de Paris	20 km	Paris Pont d'Iéna	15/10/00	13h
La Corrida du XVème	10 km	Paris XVème	22/10/00	
Le Jogging des notaires	10 km	Hippodrome de Vincennes	05/11/00	8h45 à 11h30
Les 8 et 16 Km de Garches	16 km	Garches	12/11/00	9h40
La Ronde de la Chataîgneraie	100 km par équipe de 4	Montsalvy (Cantal)	19/11/00	8h00



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

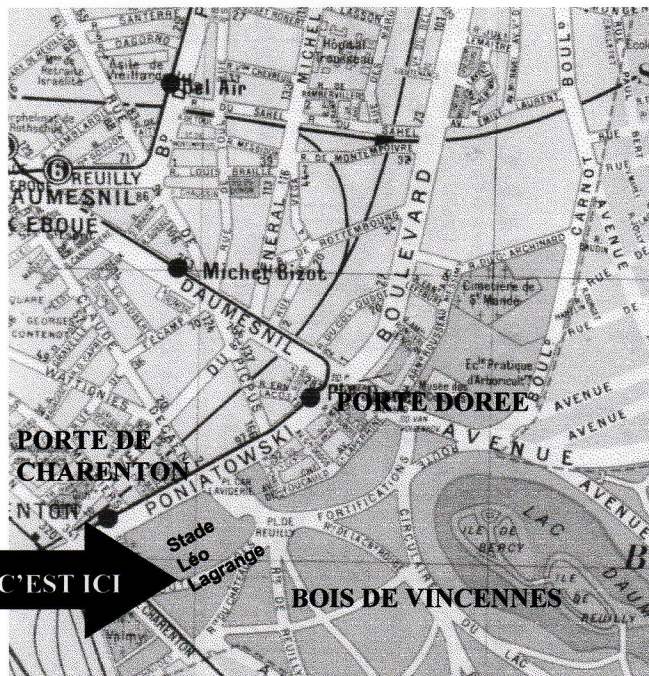
19h15 Échauffement dans le bois de Vincennes

20h00 Vitesse sur le stade Léo Lagrange

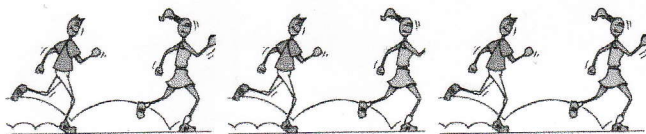
RDV Stade Léo Lagrange Porte de Charenton Entrée des tennis
coté Vincennes (Vestiaires et Douches)

SAMEDI ET DIMANCHE

Compétition et Endurance prendre contact avec le Club



**Rendez-Vous :Stade Léo Lagrange
Bd. Doniatowski PARIS 12ème**



ADHÉSION

COTISATIONS 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 Boite Vocale
3672
puis 00 11 22 33 44**



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



SORTEZ
DU PELOTON
AVEC
COEUR DE FOND