



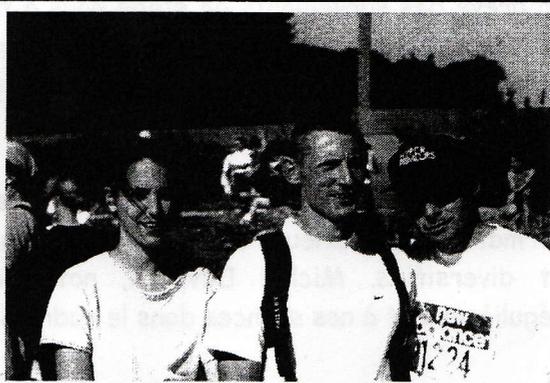
# Cœur de Fond

Association Loi 1901 N° 00144484P  
**ATHLETIC COEUR DE FOND**  
Agrément Sport : 75 SVF 09 09

Décembre 2002

Quatrième année

N° 14





## Edito

### « La vie est un long fleuve tranquille »

« La vie est un long fleuve tranquille » disait un film culte du siècle dernier. Et bien pas chez nous, car c'est plutôt le syndrome Galeries Lafayette : « il se passe toujours quelque chose chez Athlétic Cœur de Fond ».

La grève des surveillants de stade nous a fait une rentrée un peu particulière avec les coffres de voiture comme vestiaire pendant un long mois et la sueur pour compagne tout au long du retour vers notre nid douillet. Vive la douche chaude au retour de nos virées nocturnes et depuis peu glaciales dans le bois de Vincennes.

Christian Fauchehaut, Christian Rebollo et Karim Amirat ont entrepris une démarche de formation d'entraîneurs avec la FFA afin que nos entraînements soient de plus en plus efficaces et diversifiés. Michel Devynck, notre ami organisateur de la Cote Baltard, participe régulièrement à nos séances dans le cadre de sa formation d'entraîneur.

Nous avons obtenu une aide financière de l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange, qui nous permettra de mettre en place avec l'association « Par les temps qui courent... » une course femme, le challenge Léo Lagrange en relais, 2 x 6 km dans le cadre de la Cote Baltard à Nogent sur Marne.

Réservez votre dimanche 11 mai 2003 pour faire partie de la fête.

Retenez ce numéro, 75 SVF 09 09, notre numéro d'agrément Sport acquis en septembre 2002 auprès du Ministère des Sports. Il s'agit, n'en doutons pas d'une première étape importante dans la reconnaissance de notre engagement associatif et sportif.

Enfin vous pouvez, si vous avez du temps, vagabonder sur les sites du CGL (Centre Gay et Lesbien) ([www.cglparis.org](http://www.cglparis.org)) et de l'OMS du 11<sup>ème</sup> arrondissement ([www.oms-paris11.org](http://www.oms-paris11.org)) qui nous accueillent, avant que nous ayons enfin notre propre site dont l'ébauche est en cours.

La vie n'est pas un long fleuve tranquille pour les adhérents d'ACF qui, après les dures soirées de Noël et de la Saint Sylvestre, devront affronter en janvier la Galette des Rois du Club et l'Assemblée Générale de Cœur de Fond.

Bonnes Fêtes à tous.

Le Président

# Sommaire n°14

Edito	page	2
Sommaire	page	3

## LA VIE DU CLUB

La vie du club	page	4
Entraînement	page	5
Récapitulatif des tests	page	6

## LA PAROLE EST A VOUS

L'interview du mois	page	7
---------------------	------	---

### Dossier dopage

Piquée la guêpe	page	9
Les grand sorciers de la Juve	page	10
Ma belle-mère est shootée	page	10
Partez Mr Hein Verbruggen	page	11

On nous écrit	page	12
---------------	------	----

## RESULTATS ET CHRONIQUES

Parole de marathonien	page	13
100 km de Millau	page	14
L'esprit d'équipe	page	16
Marjevols-Mande	page	17
Résultats ACF	page	18-23
Objectifs d'hiver	page	24
Les photos auxquelles vous avez échappé	page	25

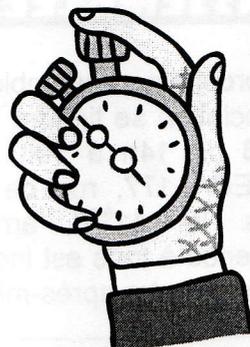
## CONTACTS

Pour nous rejoindre	page	26
---------------------	------	----

### PROCHAIN NUMERO

Le prochain numéro de COEUR DE FOND sortira en mars 2003.  
Merci de communiquer vos articles par mail à l'adresse suivante :  
rebollo@cng.fr.  
Ou bien postez-les à : Christian Rebollo, 145, rue Véron, 94140 Alfortville.  
**Date limite de remise des articles : le 20 février 2003.**

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



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



# La vie du club

## ASSEMBLEE GENERALE

La prochaine assemblée générale de notre association se tiendra le **samedi 1<sup>er</sup> février 2003** de 14h à 18h. Elle se déroulera à l'AGECA 177, rue de Charonne à PARIS dans le 11<sup>ème</sup> arrondissement. Votre présence à tous est indispensable. Merci de réserver votre après-midi à cette occasion.

## LE GROUPE « 2 »

Le groupe 2, mis en place chaque mercredi, a de plus en plus de succès.

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

## 3 ENTRAINEURS

Au regard du développement du club et des formations d'entraîneurs bientôt terminées (Karim Amirat, Christian Rebollo et Christian Fauchehaut), une coordination des entraînements sera prochainement mise en place sous la responsabilité de Christian Fauchehaut.

## LE VENDREDI

L'entraînement du vendredi s'est généralisé depuis près de 2 ans. Cette séance est plus spécialement dédiée aux préparations spécifiques des athlètes pour les compétitions. Il peut donc éventuellement présenter diverses formes au cours d'une même séance.

## CHANGEMENTS ?

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

## BIENVENUE

Bienvenue aux nouveaux membres du club : Antoine, Aymeric, Daniel, Jean-Pierre, Pascal et les autres.

## COTE BALTARD

En partenariat avec l'association « Par les temps qui courent. », ACF organise une course femme le 11 mai 2003 : le challenge Léo Lagrange en relais, 2 x 6 km dans le cadre de la Cote Baltard à Nogent sur Marne.

## ALBUMS DE PHOTOS

Lors des Assemblées Générales les albums photos du Club connaissent toujours un franc succès, surtout auprès des nouveaux adhérents.

Ces albums sont le bien commun du Club et retracent son histoire.

Si un jour nous obtenons un local dans Paris ces albums devront y être à disposition des adhérents.

Pendant longtemps, Gérard a été le seul à prendre des photos lors des courses et des événements du Club. Maintenant des photos sont prises par de nombreux adhérents, mais rares sont celles qui sont données pour alimenter nos albums photos et notre journal.

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

# E

# ntrenement

## Christian, qu'est qu'on fait ce soir ?

Pour répondre de manière globale à « la fameuse question », je vais vous donner la ligne générale de l'entraînement de cet hiver.

<u>Décembre</u>	<u>Janvier</u>	<u>Février</u>	<u>Mars</u>	<u>Avril</u>
Préparation Physique + vitesse 200 et 100m	Préparation Physique + vitesse 200 et 100m	Préparation Physique + spécifique semi	Préparation spécifique marathon	objectif n°1 marathon + récupération

### Décembre et janvier

Exemple d'une séance du mercredi: 20' jogging autour du lac  
15' préparation physique 15x30"/30" + 10x200m puis 10' étirements

### Février, mars et Avril

<p><u>Février</u> 27/01 au 02/02/03 Lundi : Cotes Mercredi : 20x200m Vendredi : 5x1000m Dimanche :</p>	<p><u>Mars</u> 03/03 au 09/03 Lundi : Cotes Mercredi : 10x400m Vendredi : 5x2000m Dimanche : Semi de Paris</p>
<p>03/02 au 09/02 Lundi : Cotes Mercredi : 15x300m Vendredi : 3x2000m Dimanche :</p>	<p>10/03 au 16/03 Lundi : Cotes Mercredi : 12x350m Vendredi : 8x1000m Dimanche :</p>
<p>10/02 au 16/02 Lundi : Cotes Mercredi : 12x350m Vendredi : 7x1000m Dimanche :</p>	<p>17/03 au 23/03 Lundi : Cotes Mercredi : 15x300m Vendredi : 6x1000m Dimanche :</p>
<p>17/02 au 23/02 Lundi : Cotes Mercredi : 10x400m Vendredi : 4x2000m Dimanche :</p>	<p>24/03 au 30/03 Lundi : Cotes Mercredi : 20x200m Vendredi : 5x1000m Dimanche :</p>
<p>24/02 au 02/03 Lundi : Cotes Mercredi : 10x500m Vendredi : 9x1000m Dimanche :</p>	<p><u>Avril</u> 31/03 au 06/04 Lundi : Jogging Mercredi : 10x200m Vendredi : Jogging Dimanche : Marathon de Paris</p>

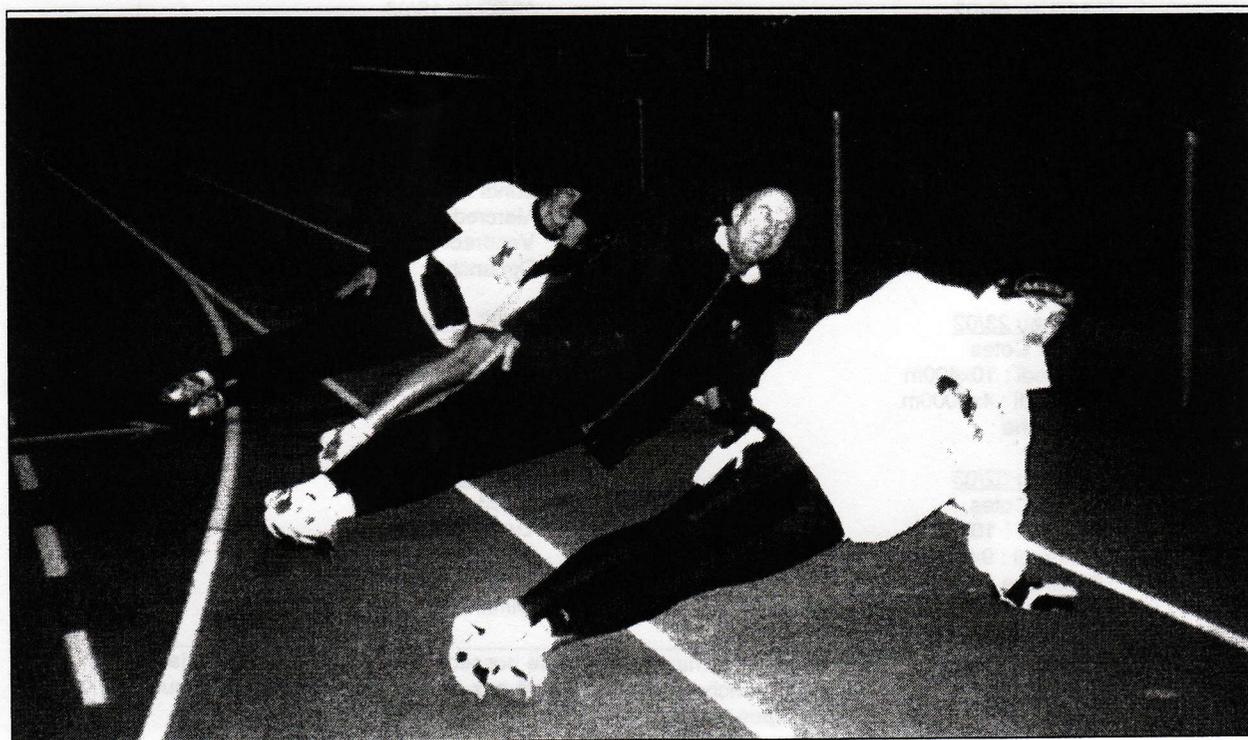
Je n'ai pas pu remplir les séances du dimanche car je ne possède pas encore toutes les dates des compétitions. En principe le dimanche est soit consacré aux courses soit aux sorties longues tout en gardant un dimanche de repos par mois.

## Récapitulatif de tous les tests de 2100m

	01/09/99	26/04/00	02/07/00	22/11/00	30/05/01	05/09/01	19/12/01	19/06/02	11/09/02
Bernard	8'40"	8'12"		8'27"				9'26"	
Jean-L. Morize	8'03"	7'44"	7'58"	7'51"		7'41"	7'35"		7'51"
Pascal Anselme	7'33"					7'38"	7'29"	7'29"	7'19"
Jean-M. Geidel	8'07"	7'48"	7'48"	7'52"	7'49"	7'56"	7'29"	7'39"	7'49"
Gérard Chanu	9'54"					9'34"			
Jean-L. Appriou							7'20"		
Djamel Sissi	9'20"	8'42"		8'38"	8'41"	8'34"			
Karim	8'02"	7'17"	7'47"		7'15"				
Fabienne Payet		8'21"	8'08"	8'10"	8'14"	8'06"	8'11"		
Bachir Sissi		9'16"	10'07"	9'30"	9'25"	9'29"	9'48"		
Christ. Rebollo.				7'32"	7'42"	7'31"	7'26"	7'23"	
Christ. Le Gall				9'40"	9'03"	9'08"	8'43"		8'34"
André Lautard					8'38"		8'30"		
C. Fauchehaut					6'57"	6'46"	7'00	6'45"	6'38"
Maïté Villanou						9'47"			
Juliette Wolf						8'33"		7'59"	
Béatrice						9'44"			
Jean-Michel						7'47"			
Fab. Gueremy						8'18"			8'02"
Eric Oudet						7'40"		7'44"	7'52"
Laurent Voitus							7'31"		
Paul								8'29"	
Karim Amirat									7'04"

Prochain test prévu fin décembre 2002

Exercice de « gainage » lors d'un entraînement, en hiver, sur la piste du stade Léo-Lagrange



# Du rugby à l'athlé

## RENCONTRE AVEC... JACQUES BERTHAULT

Lors de notre préparation à la formation d'entraîneur d'athlétisme hors stade, Karim Amirat et moi-même avons rencontré un athlète au parcours atypique avec un passage du rugby à l'athlétisme.

*Christian Rebollo*

**CDF :** *Vous avez pratiqué le rugby dans quel club et depuis combien de temps ?*

**Jacques :** J'ai pratiqué le RUGBY pendant 25 ans. J'ai joué à VITRY SUR SEINE en deuxième division. Je suis venu au RUGBY quand des copains rugbymen m'ont demandé un jour de participer à un entraînement. Là j'ai couru plus vite que l'arrière de l'époque et ils m'ont convaincu de venir faire un match. Ce fut le départ d'une longue histoire d'amour avec le rugby. J'ai également joué en corpo avec l'ELAN de CHEVILLY, convivialité avec les anciens étaient les maîtres mots de l'époque. Enfin ce fut la phase entraîneur où, mes enfants ayant suivi la passion de leur père je me suis investi vis à vis des jeunes et le club VIRY CHATILLON, également en deuxième division, m'a permis de passer mes diplômes du 1er et 2è degré (c'est là que j'ai connu l'INSEP). A l'époque je fus joueur et entraîneur puis la triste réalité (mais n'anticipons pas sur les questions!!!).

**CDF :** *Qu'appréciez-vous essentiellement dans ce sport ?*

**Jacques :** Le RUGBY c'est un sport de combat collectif, où sur le pré il y a affrontement d'hommes, mais en gentlemen (même si quelquefois les limites sont quelque peu dépassées), le contact et la stratégie allié au collectif sont les valeurs essentielles qui m'ont fait côtoyer ce milieu pendant 25 ans et plus.

**CDF :** *Pourquoi avez-vous arrêté ?*

**Jacques :** J'ai malheureusement arrêté pour des problèmes de blessures, entorses du genou avec distension des ligaments trois fois, ont fait qu'avec mes obligations professionnelles (Directeur de Banque), je ne pouvais plus m'exposer à de trop longues absences, et l'âge avançait également !!!

**CDF :** *Pourquoi, vous êtes-vous tourné, depuis, vers l'athlétisme ?*

**Jacques :** Pourquoi la course hors stade ? Un copain entraîneur au rugby inscrivait pour son entreprise les collaborateurs capables de courir pour son challenge entreprise à l'HUMARATHON. Là (en 97) il a fait le tour des rugbymen du club désirant faire la course, et c'est au travers du 10KM de l'Humarathon de 1997 que j'ai découvert l'univers de la course hors stade. Là j'ai

découvert un monde totalement inconnu, où mes a priori qui me faisait penser à l'époque qu'il s'agissait d'un sport individuel, m'ont en fait appris qu'il pouvait y avoir un réel esprit d'équipe dans la course hors stade. De là nous nous sommes pris au jeu de s'inscrire mensuellement dans une course pour s'améliorer et surtout continuer à s'entraîner (j'étais toujours rugbyman entraîneur à l'époque). De là un concours de circonstances ont fait que mon épouse a une collègue de travail dont le mari est entraîneur et Président du club de l'AOC (AZUR OLYMPIQUE CHARENTON), rien que le nom AOC pour un rugbyman est attrayant, et nous nous côtoyons de façon amicale, et un jour il a remis via sa femme une Vidéo retraçant le Tour de la Vienne qu'il venait de réaliser avec les athlètes du club. Je fus enthousiasmé et j'ai demandé si possible de participer dans une équipe l'année d'après. Marc ANFREVILLE, puisqu'il s'agit de lui, m'a donc proposé de participer au Tour de l'ALSACE avec les athlètes du club. J'ai trouvé un esprit d'équipe me rappelant le rugby, et s'agissant de ma dernière année d'entraîneur, je décidai de signer l'année d'après à l'AOC.



**CDF :** *Pouvez-vous nous présenter ce club qui exerce pas très loin du notre ?*

**Jacques :** AOC AZUR OLYMPIQUE CHARENTON : Présidé par Marc ANFREVILLE, ancien sprinter, 160 licenciés, dont une cinquantaine pour le groupe hors stade. (vous trouverez toutes les infos que souhaitez sur notre site).

**CDF :** *N'est-ce pas un peu étonnant d'être passé d'un sport d'équipe à un sport réputé "individuel" ?*

**Jacques :** En référence avec ce que je disais précédemment, il y a un esprit d'équipe que je ne soupçonnais pas, encouragement lors des entraînements et lors des courses, objectifs communs et mise en oeuvre commune pour les atteindre.

**CDF : Ne regrettez-vous pas la convivialité du rugby ?**

**Jacques :** La convivialité, elle se crée et s'organise.

**CDF : Avec recul, quels sont, de votre point de vue, les réelles différences entre ces deux sports ?**

**Jacques :** Les principales différences entre les deux sports, sont qu'au rugby, nous sommes forcément obligés de nous entraîner ensemble et avec un minimum de personnes pour que cela soit réellement profitable le dimanche en match. Alors qu'en course à pied, même seul, une fois son programme établi, si l'on s'y tient et avec de la volonté les performances suivent. Même si à plusieurs l'on peut faire de belles choses, seul en course avec le mental et l'entraînement effectué on peut réussir, pas en RUGBY. Sachant en plus qu'au rugby il y a un adversaire que l'on ne maîtrise pas, en course le seul adversaire c'est le temps et l'on s'y prépare (soleil, pluie, vent, etc...).

**CDF : Et leurs points communs ?**

**Jacques :** Le point commun c'est que le sport rassemble et apaise quel qu'il soit (sans compter les bienfaits au niveau santé).

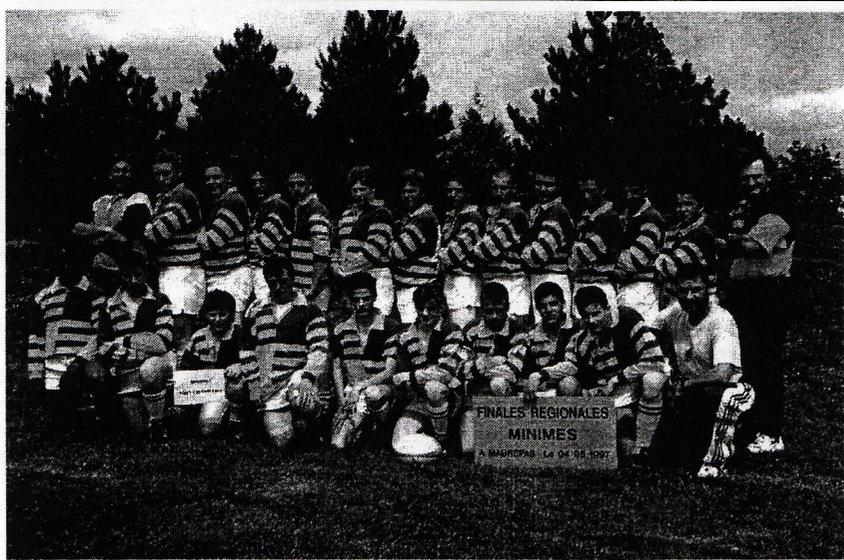
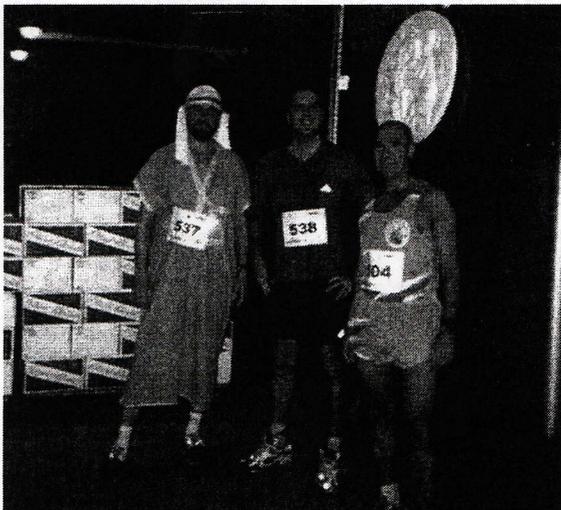
**CDF : De part votre histoire, avez-vous apporté une dimension nouvelle dans votre club d'athlétisme ?**

**Jacques :** Effectivement mon historique de rugbyman m'a permis pour la convivialité d'apporter au club mon esprit de fêtard et donc d'entraîner des athlètes dans des courses festives, (Marathon du MEDOC/ LA TRANSBAIE où je plaquais mes amis coureurs dans la boue ou encore dernièrement LA CHAMPENOISE, je joins d'ailleurs une photo de cet évènement).

Cela a également permis d'organiser régulièrement des minis troisième mi-temps après les courses, la bière c'est bien pour la réhydratation, des soirées avec les athlètes, un restau ou autre. Enfin j'ai fait participer à des corridas style ISSY les MLX déguisés pour le fun.

Pour moi finalement c'est ma carrière de rugbyman qui continue moins dure pour ma vieille carcasse qui ne pourrait plus absorber les chocs de maintenant. Et puis j'entraîne également certains copains qui appréciait le rugby pour voir des matchs en direct live.

**CDF : Merci Jacques et vive l'AOC !**



Du rugby à l'athlé  
en passant par  
l'entraînement  
des minimes, la  
Champenoise et la  
corrida d'Issy Les  
Moulineaux...

# Dossier dopage - Dossier dopage - Dos

Le ministre des Sports (Jean François LAMOUR) a décidé de changer son fusil d'épaule et de confier les contrôles antidopage à un organisme indépendant. Pour se faire il a choisi le CPLD (Conseil de Prévention et de Lutte contre le Dopage) qu'avait mis en place Marie Georges Buffet. C'est une sage décision qui sort de l'emprise des fédérations et du ministère ces contrôles. Quand on connaît l'empressement de l'UCI à défendre les dérapages des coureurs professionnels, on ne peut que se féliciter que des pouvoirs nouveaux soient donnés au CLDP ! Il faudra que notre nouveau ministre veille à ce qu'on ne retrouve pas dans cet organisme des personnes ou des représentants de structures ayant intérêt à la continuation de « l'omerta » sur le sujet épineux du dopage.

Les articles ci-après ne donnent qu'une image partielle et médiatique de la réalité du dopage. Il suffit d'aller surfer sur le site de VO2 (journal de course à pied) pour s'apercevoir que le nombre de cas d'athlètes pratiquant la course hors stade et suspendus pour faits avérés de dopage va croissant. C'est seulement la faible médiatisation de notre sport qui fait que ces cas de dopage ne font pas la une des quotidiens.

*Gérard Chanu*

## Piquée la guêpe

Laura Flessel, l'épéiste française championne du monde a donc été contrôlée positive à la Coramine Glucose, en même temps qu'une autre tireuse de l'équipe de France, le 25 mai 02, alors qu'elle disputait la Coupe du Monde à Marbella en Espagne. Le contrôle positif a été rendu public à la veille des Championnats du Monde 2002 à Lisbonne. Le kiné de l'équipe de France a immédiatement démissionné et a pris sur lui toute la responsabilité de ce contrôle positif. Il aurait distribué à toute l'équipe de France féminine ce médicament qui est sur la liste des produits interdits.

La Coramine Glucose est généralement employée à l'occasion d'un malaise, d'une hypoglycémie ou d'un stress postopératoire. Elle figure sur la liste des produits contenant des substances interdites et donnant des résultats positifs à l'analyse depuis les années 60. La fleuretiste italienne Dorina Vaccaroni a été disqualifiée dans un tournoi de la coupe du Monde en 1989 pour s'être dopée avec ce même produit.

Comment un kiné a-t-il pu acheter et distribuer un produit interdit à toute une équipe en compétition alors que c'est le rôle d'un médecin de prescrire ce genre de produit et que l'équipe de France dispose d'un encadrement médical ?

Pourquoi cette affaire a-t-elle été révélée publiquement à la veille des Championnats du Monde alors que depuis des années la France truste les médailles dans ce sport ?

Le kiné semble avoir servi de fusible dans une affaire qui pourrait faire penser à un cas de dopage généralisé de cette équipe. Certains ont une belle-mère shootée, d'autre ont un kiné imprudent mais c'est toujours la même chanson « j'ai été dopé à l'insu de mon plein gré ».



Le moment où la révélation de ce cas de dopage est intervenue est intéressant, car visiblement l'équipe de France victorieuse en individuel et par équipe dérange, et la révélation de ce cas de dopage la veille des Championnats du Monde pourrait bien avoir été programmée pour déstabiliser une équipe toute entière.

De fait les équipes de France qui lors de la précédente édition des Championnats du Monde avaient remporté 10 médailles ont surtout brillées par leur absence à Lisbonne.

La lutte antidopage utilisée comme une arme dans une « guerre psychologique » entre équipes de nationales serait une raison de plus de tourner le dos au sport support du nationalisme et de défendre une autre vision du sport tournée vers une pratique de masse privilégiant la convivialité, et une éthique sportive revivifiée refusant la fatalité du dopage.

# Les grands sorciers de la Juve

Le procès de la Juventus de Turin continue (personne n'en parle) et ce n'est pas l'entrefilet de Libération du 22 octobre dernier qui peut donner toute l'information nécessaire pour sur la pratique « industrielle » du dopage dans le football alors que les médias sont focalisés sur l'affaire « artisanale » de Raimondas Rumsas, le cycliste lituanien.

Un expert en pharmacologie de l'Université de Pavie : Gian Martino Benzi a été entendu au procès le 21 octobre 02 où il a déclaré que les quantités de médicaments recensés dans la pharmacie du club étaient celles « d'un hôpital petit ou moyen » cette pharmacie comprenait « 281 types de médicaments » dont les ¾ nécessitent une ordonnance. D'après cet expert il s'agit d'une « quantité incompatible avec une structure non sanitaire », « Ou les joueurs étaient toujours malades, ou ils prenaient des médicaments qui allaient au-delà du champs thérapeutique ».

Nous assistons là à un déballage sur le dopage qui pourrait atteindre n'importe quel grand club européen de foot car « l'argent » qui a investi ce sport depuis de longues années ne laisse pas d'autre alternative à ces structures que la pratique d'un dopage généralisé. Ces grandes équipes ne font plus partie du « mouvement sportif » mais ont rejoint depuis longtemps la société du spectacle. Dans ces conditions comment ces véritables PME (dont certaines sont cotées en bourse) pourraient-elles accepter la défaite qui fait perdre des revenus colossaux.

Le problème c'est que ces équipes servent de référence aux générations de jeunes qui s'investissent dans le foot et dont le seul but est de ressembler à Zidane (qui a fuit la Juventus à l'approche du procès) avec l'espoir unique de gagner très vite beaucoup d'argent.

Tous les procès ne viendront pas à bout de ce miroir aux alouettes qu'est devenu le sport professionnel, le soutien que reçoit du public un Richard Virenque lors de ses sorties montre bien qu'avec la lutte contre le dopage nous nous attaquons aux rêves des supporters et rien n'est plus difficile que de s'attaquer aux rêves fussent-ils des cauchemars.

L'action des éducateurs face à cette puissance de l'argent et des médias semble bien dérisoire. Notre intervention doit passer par une pratique différente du sport favorisant le collectif et la convivialité au dépend du sport spectacle.

Le futsal (football en salle autoarbitré) qui change les règles du jeu pour moins d'agressivité et plus de sportivité peut être une réponse au foot spectacle et à son cortège de fric, de dopage et de violence.

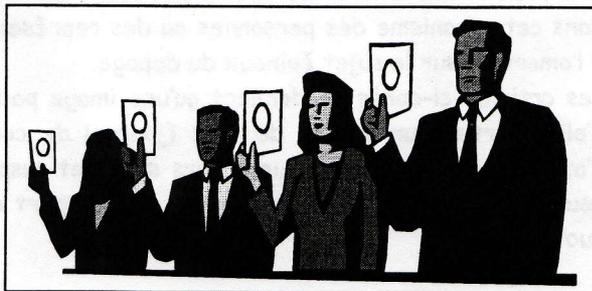
## « Ma belle-mère est shootée »

C'est la dernière version de « j'ai été dopé à l'insu de mon plein gré » d'après Raimondas Rumsas. Ce cycliste s'est

déjà fait remarquer en finissant 5<sup>ème</sup> de la Vuelta en 2000 et a terminé 3<sup>ème</sup> du tour de France 2002.

Sa femme a été interpellée par les douanes à Chamonix le jour où il accomplissait son tour d'honneur à l'arrivée du tour de France sur les Champs Elysées.

Elle transportait 40 produits certains dopants (corticoïdes, testostérone, hormones de croissance, anabolisants) certains pouvant servir de masquants aux produits dopants tous en très grande quantité. Certaines boîtes étaient entamées et elle transportait aussi 30 seringues dans le coffre de sa voiture.



Peu de chose ont transpiré des interrogatoires d'Edita Rumsas mais nous avons appris que le juge ne souhaitait pas entendre Raimondas comme témoin assisté mais plutôt le mettre en examen. Ceci laisse supposer que des charges pèsent sur le cycliste.

La défense de Raimondas Rumsas par médias interposés a été articulée autour de deux axes :

1. Je n'étais pas au courant que ma femme transportait des médicaments et ma belle-mère a un cancer, ceci justifiant cela.
2. Je n'ai jamais été pris positif sur le Tour 2002

Pauvres arguments car Richard Virenque qui n'a jamais de sa carrière été pris positif, a pourtant reconnu qu'il s'était dopé.

Pauvre belle-mère, car si elle devait prendre la totalité de ces produits elle risquait d'abrèger ses souffrances (s'il est prouvé que la malheureuse a vraiment un cancer).

Pauvre Raimondas car si tous ces produits étaient destinés à sa seule consommation personnelle la longue liste des ex-coureurs morts dans la fleur de l'âge devrait hautement l'inquiéter pour son avenir.

Pauvre Edita car d'après la loi française, les pourvoyeurs risquent jusqu'à 7 ans de prison alors que les sportifs risquent seulement une suspension de leur fédération.

Pauvres cyclistes car on peut penser que ce trafic, si trafic il y a, était destiné à un groupe important de coureurs.

L'équipe italienne LAMPRE, dont certains membres de l'encadrement ont été entendus dans cette affaire, a immédiatement suspendu son coureur fétiche sans salaire et se dit non concernée par ces événements.

La LAMPRE, avec les piètres résultats de ses autres coureurs engagés, a peut-être raison de se dire à l'écart de ce scandale.

# Partez Mr Hein Verbruggen

## Partez, nous ne vous retenons pas !

M. Hein Verbruggen, président de l'UCI (Union Cycliste Internationale), membre du CIO (Comité International Olympique) dont il préside la Commission d'organisation des Jeux Olympiques de Pékin, membre du comité exécutif de L'AMA (Agence Mondiale Antidopage), etc..... a donné sa démission de L'AMA.

Voilà une nouvelle qui ne peut que réjouir tous les membres du mouvement sportif engagés dans la lutte **effective** contre le dopage. Hein Verbruggen à L'AMA c'est comme si on avait mis Mesrine comme ministre de l'intérieur.

La seule lutte antidopage que reconnaisse ce personnage c'est la justification de tous les abus et particulièrement dans la branche professionnelle du cyclisme qu'il préside. Pourquoi a-t-il démissionné de L'AMA ? La goutte d'eau qui a fait déborder le vase de ce monsieur c'est l'affaire « Galdéano » du nom du cycliste espagnol maillot jaune du dernier tour de France et pris avec 1369 nanogrammes de Salbutamol (autre nom de la Ventoline) médicament antiasthme, lors de l'étape de d'Alençon le 12 juillet dernier. Ce médicament peut être administré par piqûre, par cachet ou par aérosol.

### Agence Mondiale Antidopage (AMA)

Elle a été fondée le 10 novembre 1999 c'est donc une toute jeune agence. Sa naissance est due au CIO mais aussi à une initiative de l'Union Européenne, elle est la suite logique de la « Conférence mondiale sur le dopage dans le sport » tenue à Lausanne du 2 au 4 février 1999.

Elle a pour but de « promouvoir et de coordonner la lutte contre le dopage dans le sport sur le plan international ». Présidé par le canadien Dick Pound elle s'est définitivement installée à Montréal en avril 2002.

Le 4 juin 2002 l'Agence a émis le Code Mondial Antidopage, Soumis aux Fédérations Internationales, aux gouvernements, aux organisateurs de manifestation sportive ce code comprend une liste des substances interdites il doit être opérationnel pour début 2003 donc pour les jeux olympiques d'Athènes en 2004. Les législations nationales devront être en totale conformité avec ce code de l'AMA en 2006 au plus tard.

Entre 0 et 300 nanogrammes il n'y a pas d'infraction aux lois antidopage, entre 300 et 1000 nanogrammes il doit y avoir prescription médicale, au-delà de 1000 le Salbutamol est considéré comme anabolisant. Bien entendu Galdéano était en possession d'une prescription médicale Par contre lui n'aurait pas dû dépasser 1000 nanogrammes.

L'AMA et son président Dick Pound ont pris position en considérant qu'il s'agissait là d'un cas de dopage avéré, alors que Hein Verbruggen parle de prescription médicale de prise du médicament par aérosol avec donc absence de dose limite (sans doute une faille dans le système).

Hein Verbruggen est un spécialiste des arguties juridiques pour contourner les lois antidopage et on peut craindre le pire pour les jeux de PEKIN dont il est le président de la Commission d'organisation.

A moins qu'il ne donne là aussi bientôt sa démission pour pouvoir se consacrer à consolider « l'omerta » sur le dopage qui a de plus en plus de mal à régner dans le monde du Cyclisme.

Mais les différents entre l'AMA et l'UCI ne s'arrêtent pas au cas de Galdéano. L'AMA souhaite que des observateurs indépendants interviennent pour le Tour de France comme pour la coupe du Monde de Football, mais elle se heurte aussi bien au refus de l'UCI qu'à celui de la FIFA.

Rappelons que lors des Championnats du Monde l'an dernier en Bretagne, l'UCI au lieu de faire envoyer les prélèvements au Laboratoire de Chatenay Malabry les a envoyés en Allemagne, sans doute dans un labo mieux contrôlé par elle.

Ce n'est donc pas la démission de Hein Verbruggen de L'AMA qui règlera le problème du dopage dans le sport en général et encore moins dans le cyclisme. Mais c'est un peu de cynisme qui s'en va ; et c'est vrai que si ça ne résout pas le problème de l'institutionnalisation du dopage dans certains sports, il est plaisant pour les spectateurs que nous sommes de voir un homme, aussi éloigné de notre éthique du sport, quitter une instance que nous souhaitons efficace dans sa lutte.

## Qu'est ce qui est Rouge et Jaune et qui va vite ?

### L'Espagne !

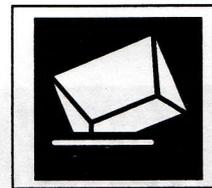
L'article publié dans le numéro 12 de notre bulletin sur ce prêtre qui avait annoncé publiquement son homosexualité montrait déjà une capacité certaine d'évolution rapide de la société espagnole qu'on disait méditerranéenne, machiste et immobile il y a encore très peu de temps.

Et bien les nouvelles qui nous arrivent de ce pays en novembre sont encore plus intéressantes.

En effet un Garde Civil qui a été nommé à Palma de Mallorca aux Baléares a demandé à sa hiérarchie que son compagnon le rejoigne et habite la caserne avec lui. Et que croyez-vous qu'il advint ? Et bien sa hiérarchie a non seulement accepté sa requête mais a modifié immédiatement le règlement intérieur de la Guardia Civile afin que soit hébergés dans les casernes des couples stables indépendamment de leur orientation sexuelle. Les casernes de Guardia Civile sont donc désormais ouvertes aux couples homos stables.

La France est maintenant plutôt à la remorque des autres pays européens en ce qui concerne les droits élémentaires de l'Homme et en particulier les droits des homos.

# Oh nous écrit !



*J'ai beaucoup apprécié l'esprit avec lequel vous présentez votre association sportive, et notamment les deux grands axes qui l'animent : Le sport pour tous et la lutte contre toutes les discriminations.  
Je partage vos valeurs et vous encourage à poursuivre avec autant de plaisir, votre action dans le domaine sportif.*

**François DAGNAUD**  
Adjoint au Maire de Paris

*Monsieur Christophe GIRARD, « .....se réjouit de voir l'esprit sportif et la lutte contre les discriminations se retrouver au sein d'une même association.  
Cette lutte est aussi une course de longue haleine pour laquelle il faut la même endurance et surtout le même coeur pour pouvoir la mener à bien. »*

**Anne PERROT**  
Directrice de Cabinet  
de Christophe GIRARD  
Adjoint au Maire

*Avec tous mes encouragements pour votre action si nécessaire.  
Amicalement à vous*

**Patrick BLOCHE**  
Député de Paris (11<sup>ème</sup> et 12<sup>ème</sup>)  
Conseiller de Paris / Président du Groupe Socialiste

*Monsieur le Maire de Paris,*

*L'association ATHLETIC COEUR DE FOND a été attristée d'apprendre la terrible agression dont vous avez été victime. Dans ces moments douloureux nous voulons vous exprimer toute notre solidarité et notre sympathie. Nous vous transmettons les voeux de prompt rétablissement de l'ensemble de nos adhérents.*

*Ce que vous avez subi montre combien il est difficile d'être un élu au contact de la population et de parler simplement de son homosexualité comme vous avez eu le courage de le faire.*

*Veuillez agréer, Monsieur le Maire, l'expression de notre considération distinguée.*

*Sportivement  
Le Président d' ACF  
Gérard Clément CHANU*

## Réponse du Maire de Paris

*Bertrand DELANOE vous exprime sa profonde gratitude pour le témoignage de sympathie et de solidarité que vous avez eu la gentillesse de lui adresser ;*

*Très cordialement à vous et aux adhérents d'Athlétic Coeur de Fond.*

**Bertrand DELANOE**

*Merci pour le bulletin (d'Avril) que je lis toujours avec beaucoup d'intérêt tant les chroniques de Jean-Marc et Gérard que les résultats et performances.*

*Je comprends le désarroi de Christian F. concernant les athlètes au potentiel énorme mais qui ne s'entraînent pas. C'est malheureusement assez courant. Les gens se reposent facilement sur leurs lauriers ou leurs dons naturels. La paresse est dans la nature de l'être humain. Sinon bravo pour les résultats. J'ai vu que Christian F. s'était très bien classé à pas mal d'épreuves .....*

*Intéressant aussi l'article sur le sport et le sexe. Vaste sujet et débat. Il est vrai que l'homosexualité souffre toujours de son aspect non "efficace" à savoir pas de procréation, donc plaisir seulement, donc c'est pas bien. La vieille morale judéo-chrétienne en a encore pour quelques temps je redoute. Ce qui n'exclut pas la curiosité des gens "normaux" sur le comment de la chose. J'ai connu ça également en tant que bisexuel ("comment ça se passe quand un homme se comporte partiellement ou complètement comme une femme avec une femme ou un homme"). On a envie de répondre qu'il n'y a pas que le sexe dans la vie et que la pénétration dans l'amour.*

*J'aime aussi la réponse de Patrick Edery : "ça s'emboîte bien". Courageux mais vrai.*

*Comprendra-t-on un jour que l'espèce humaine a cette particularité chez les mammifères d'avoir une sexualité non obligatoirement procréatrice comme le laissent supposer déjà pas mal de couple hétéros sans enfants, et aussi de pouvoir aimer et désirer quelqu'un du même sexe ou des deux sexes. La mante religieuse croque bien son mâle après la procréation, si les femmes faisaient la même chose dirait-on qu'il n'y a pas de problème puisque cela existe dans la nature ? L'être humain a bien le droit d'avoir des comportements amoureux qui lui sont spécifiques. Encore à savoir si l'homosexualité n'existe pas chez certaines espèces .../...*

*.../... Je pense qu'il vaut mieux faire germer le doute et susciter une réflexion vers la tolérance au quotidien, au contact des gens qui connaissent notre particularité en leur montrant que nous ne sommes également aussi singuliers que les hétéros le sont d'un individu à un autre. Qu'il y a autant de diversité de possibles de comportements dans les univers homos et bi qu' hétéro.*

*Je suis bavard comme toujours, à plus !*

**Jean Bernard C.**

**REPONSE (partielle) :** Juste quelques mots à propos de la réflexion que m'inspire la notion de «tolérance au quotidien ».

A titre personnel et en tant qu'hétérosexuel, je considère que la « condition » des homosexuels nous concerne tous. La reconnaissance de l'homosexualité nous appelle à renoncer à la norme hétérosexuelle. Non pas, bien sûr à l'hétérosexualité mais à l'hétérosexualité comme norme. La tolérance permettrait à la fois de respecter les sexualités différentes, et de réaffirmer la prééminence d'une norme hétérosexuelle. En posant l'égalité des sexualités, la reconnaissance suppose au contraire d'abandonner pareille hiérarchie de valeurs. Cela revient, non pas à nier que la sexualité soit porteuse de valeurs, mais plutôt à refuser que ces valeurs soient fondées sur le choix de notre sexualité.

**Christian Rebollo**

# Paroles de marathoniens

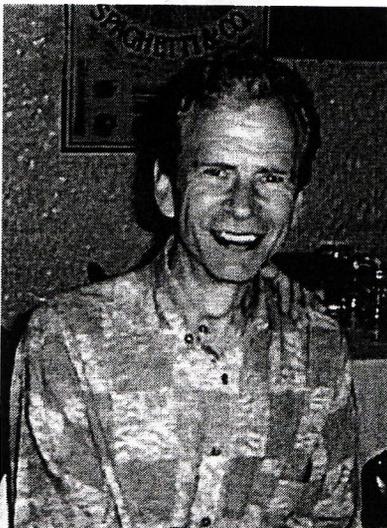
## UN BON PLAN POUR BERLIN

**Dominique Guiguen**, a réussi une belle performance à Berlin qui témoigne de son retour à son meilleur niveau.

Nous lui laissons la parole :

« Prendre le Thalys, train de nuit, arrivée au petit matin en plein coeur de Berlin ; hôtel à proximité du lieu où on retire son dossard (le vendredi de préférence ; ne pas participer à la course du samedi (ce qu'à tort, j'ai fait) pour s'économiser.

Le dimanche, levé à 5h30 pour le petit déjeuner, puis les derniers préparatifs avant de quitter l'hôtel. Le temps est gris, brumeux ; peu de vent pour une température s'affichant autour de 10°C (excellent).



Deux, trois stations de métro plus loin, la masse des coureurs et enfin vers 8h30, l'aire de départ avec un dossard préférentiel en première ligne, ce qui est toujours impressionnant.

9h, signal du départ (très timide). Mon objectif est de prendre le rythme tout de suite, autour de 4' au km pour viser les 2h50 / 2h55 à l'arrivée. Le parcours est sans grandes difficultés : larges avenues (bon pour la fluidité de la course), passage délicat entre les 25ème et 35ème km avec un faux plat (légère déclivité), ensuite tout shuss jusqu'à l'arrivée sur les Champs-Élysées Berlinoises : le Kurfurstendamm.

Sur le parcours, la foule estimée à un millions de spectateurs est très chaleureuse et dense, en particulier lors des derniers kilomètres.

Enfin, après **2h52'11"**, je termine mon périple à la 686<sup>ème</sup> place après une course très régulière : 1<sup>er</sup> semi en 1h25'12", 2<sup>ème</sup> semi en 1h26'59".

A noter : plus de 25000 arrivants avec une qualité des performances : environ 1400 coureurs en moins de 3h.

Parmi les plus de Berlin, la possibilité d'obtenir ses résultats immédiatement avec temps de passage tous les 5km, place, vitesse moyenne . Et bière à volonté, ce qui n'est pas désagréable. Et maintenant, profiter de la ville . »

## BRAVO ERIC

Bravo pour la performance d'**Eric Oudet** à la Rochelle qui réussit un temps très honorable en 3h09' alors que tous les autres ont été plus ou moins en difficulté dans ce marathon.

## FABRICE AU CANADA

Le 25 août 2002 **Fabrice Gueremy** a parcouru le pays des caribous canadien en prenant part au marathon des deux-rives de Québec.

Voici ce que Fabrice nous a déclaré à l'issue de cette épreuve :

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

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

La course à pied n'est pas très populaire au Canada. Cependant, quelques québécois courageux courent sous des températures très basses (jusqu'à -20°C l'hiver) en se protégeant le visage avec de la graisse pour ne pas geler.

Lorsqu'on sait que la température de ce pays peut varier de +40°C à certains pics de -40°C en hiver!!

J'ai pu constater deux différences par rapport aux courses à pied françaises : la première est qu'il est interdit d'uriner juste avant le départ des courses comme il est d'usage en France, ceci pour ne pas que le sol soit jonché de milliers de bouteilles en plastique.

Des WC portatifs sont installés à cet effet tout le long du parcours.

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



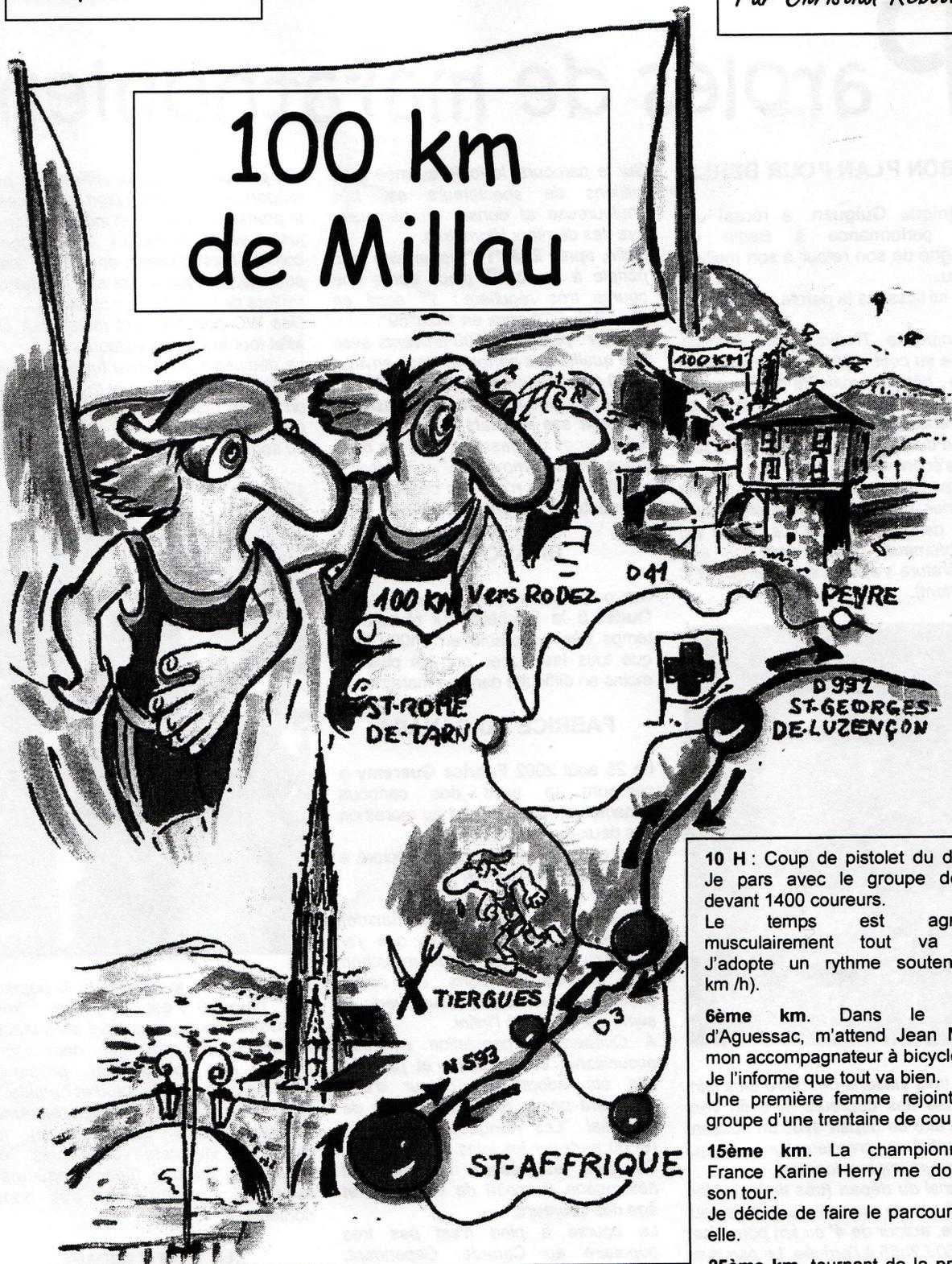
En conclusion, je dirais que la beauté du paysage est vraiment très motivante pour une course en surface rapide, mais qu'il est nécessaire d'avoir une préparation physique adaptée à un climat chaud et humide.

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

## JULIETTE NEWS

**Juliette Wolf** est en période d'examen dans le cadre de sa 2<sup>ème</sup> année de kiné. Elle est donc un peu moins présentes aux entraînements. Elle donne le bonjour à tous en attendant de revenir parmi nous.

# 100 km de Millau



**10 H :** Coup de pistolet du départ !  
Je pars avec le groupe de tête devant 1400 coureurs.

Le temps est agréable, musculairement tout va bien. J'adopte un rythme soutenu (13 km/h).

**6ème km.** Dans le village d'Aguessac, m'attend Jean Michel, mon accompagnateur à bicyclette.

Je l'informe que tout va bien. Une première femme rejoint notre groupe d'une trentaine de coureurs.

**15ème km.** La championne de France Karine Herry me double à son tour.

Je décide de faire le parcours avec elle.

**25ème km,** tournant de la première boucle dans un village surplombant la vallée encaissée : Peyreleau. Le premier n'a que 2' d'avance sur moi. Notre groupe « avale » sans difficulté la côte du village.

Retour vers Millau en observant le long serpent des joggeurs de l'autre côté de la rive qui se dirigent vers la première boucle. Un relais s'opère régulièrement à la tête de notre groupe.

## TACTIQUE

Sur un parcours composé de 2 boucles de 44 et 56 km, ma stratégie était, ce jour là, la suivante : passage du marathon en 3h23 (contre 3h32 en 2001), passage du sommet de la première grande côte, au 50<sup>ème</sup> km, en 4h05 (contre 4h25).

Pour la seconde partie, gestion efficace des 3 grandes côtes restantes pour terminer en 9h15, sans forcer à la fin pour ne pas terminer... à l'infirmerie.

Référence 1998 : 10h40  
Référence 1999 : 9h54  
Référence 2000 : 10h33 (incident)  
Référence 2001 : 9h35

35ème km : photo officielle en haut d'une petite côte. Dommage ! Jean Michel, pourtant à mes côtés, ne sera pas sur la photo...

42ème km : 3h22, je suis dans les temps. Le 2ème quart de l'épreuve s'exerce sans aucune difficulté notable. Entrée dans Millau sous le soleil. Karine Herry se détache de moi inexorablement. Je ralentis légèrement la cadence et me ainsi doublé par quelques dizaines de coureurs. Je me prépare psychologiquement au passage de la première grande côte, la côte de Creissel qui croise les arches en construction du grand pont de Millau.

50ème km : 4h05 : je suis exactement dans les temps. Cependant la chaleur se fait de plus en plus sentir et je commence réellement à en souffrir en haut de la côte.

60ème km : A un relais, je suis annoncé en 88ème position. C'est maintenant que les difficultés commencent, après la traversée de St-Rome-de-Cernon en me lançant dans la deuxième difficulté, la côte de Tiergues. Je monte cette côte plus péniblement que l'année précédente. Puis, dans la longue descente vers Saint Affrique, je me sens faiblir. Je suis déshydraté pour ne pas avoir assez dilué ma boisson

70ème km ! C'est le tournant de St Affrique. Cela ne va plus du tout. Je ressens une forte envie d'abandonner. Je suis victime de tous les syndromes d'un début de déshydratation : faiblesse générale, crampes aux bras, envie de vomir...

En face de moi, la 3ème côte, longue montée sous le soleil de plus de 8 km pour atteindre la limite du plateau avant la descente de Tiergues. Après beaucoup d'hésitation, je décide de continuer en abaissant considérablement l'allure et en ne buvant que de l'eau.

J'atteins ainsi le haut du plateau en ayant perdu une trentaine de place. Je me situe dorénavant autour de la 120ème position.

80ème km ! Le passage à l'ombre lors de la descente de Tiergues me procure une sensation de bien être. Je me suis bien réhydraté dans les 20 derniers kilomètres en ne buvant que de l'eau. De fait, toutes les crampes et douleurs ont disparues et je retrouve ma vitesse de fond. C'est ainsi qu'en bas de la côte, je garde le rythme acquis lors de la descente.

87ème km ! Je rattrape un à un tous les coureurs qui m'avaient doublé depuis le 60ème km.

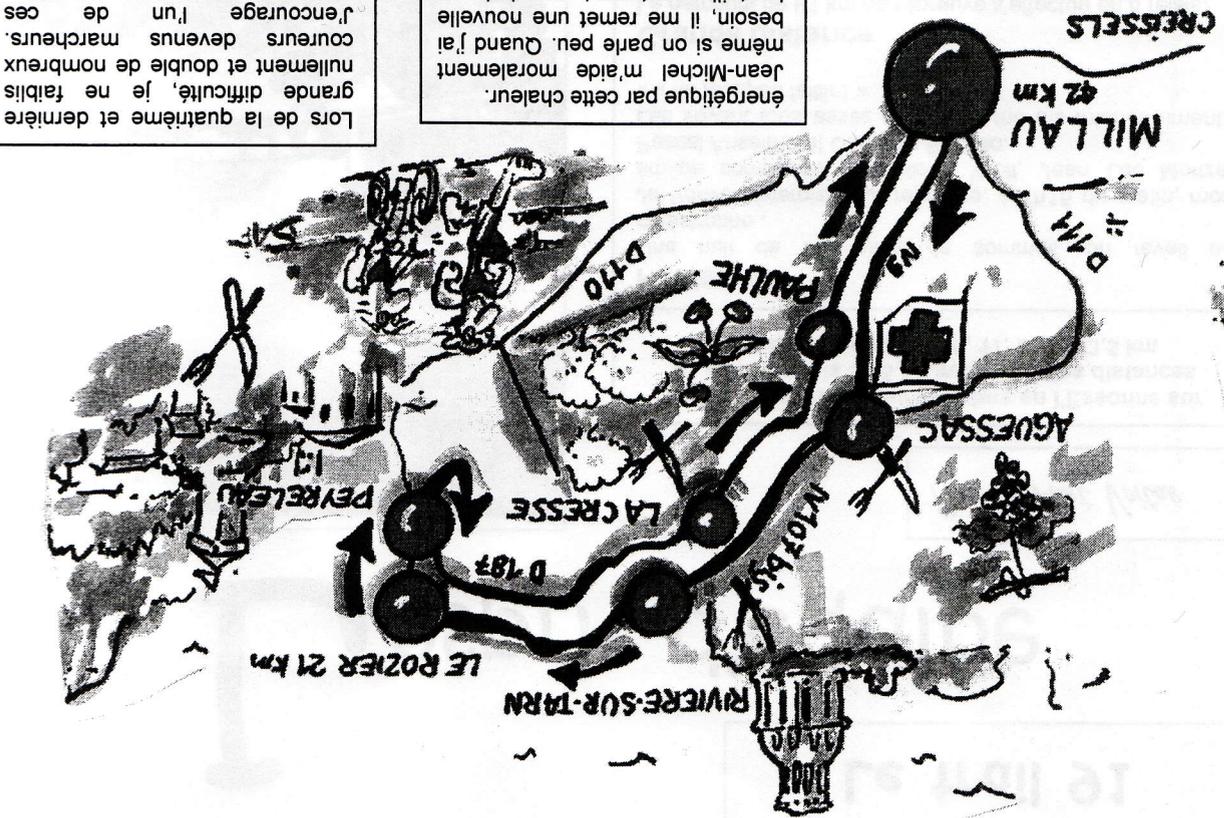
Lors de la quatrième et dernière grande difficulté, je ne faisais nullement et double de nombreux coureurs devenus marcheurs. J'encourage 'un de ces marcheurs « Jamel », un inconnu jusqu'à présent, qui est épuisé et blessé à la cheville. Je l'invite à reprendre la course en s'accrochant à mon allure que je ralentis un peu pour l'aider. Petit à petit je réaccélère et je l'entends qui me suit.

La dernière descente est « grisante ». Malgré notre vitesse, nous doublons peu de coureurs car à la vue de Millau, tout le monde semble retrouver des forces pour accélérer.

95ème km ! C'est l'entrée dans la ville. Jamel s'accroche une lampe dans le dos et reste calé sur ma foulée.

99ème km ! Dernière ligne droite avant le tournant du parc. Jamel et moi semblons « voler »... A 100 m de gymnase nous nous donnons la main en poursuivant sous les acclamations du public. Jamel et moi terminons en 88ème position (de nouveau), en 9 h 47. Sources, photos, échanges d'impressions... durant 10' avant de me retrouver une nouvelle fois... à l'infirmerie pour m'allonger une vingtaine de minutes (voir page 25). Le lendemain, le journal de Millau titrait : **sous la chaleur accablante, plus de mille coureurs au courage sans bornes.**

Merci Jean-Michel !



énergétique par cette chaleur. Jean-Michel m'aide moralement même si on parle peu. Quand j'ai besoin, il me remet une nouvelle bouteille contenant une boisson énergétique que j'accroche derrière moi.

## Le trail 91

# L'esprit d'équipe

*Par Laurent Voitus*

Le trail 91 est une course nature en l'Essonne sur 91 km, en relais de 5 coureurs sur des distances successives de 24, 14,5, 17, 22 et 13,5 km

### Petite nuit

Une nuit de 2 heures de sommeil, un réveil en catastrophe.

Je trouve l'énergie pour rejoindre, à 7h15 du matin, mon équipe composée de Juliette Wolf, Jean Luc Morize, Pascal Anselme et Christian Rebollo.

Les voyant tous assez motivé, je me dis intérieurement : « il ne faut pas faillir ! »

### Grande distance

Le parcours de 91 km de l'épreuve s'effectue en 5 relais.

Il est prévu que j'assume le dernier relais. J'ai donc largement le temps de me reposer.

C'est ainsi qu'après avoir dormi dans la voiture, j'attends impatientement mon heure de départ.

Je suis assez stressé au départ.

### 15h30

Je prends le relais de Pascal et m'élançe avec la conviction d'assurer !

Les premiers kilomètres sont plutôt plats, par contre, dès l'entrée de la forêt, c'est une autre histoire.

Beaucoup de trous, de rochers, de sable mou, tout y est !

A mi-parcours, ma motivation redescend d'un cran.

Je me remémore les conseils de Christian Rebollo.

La gourde à la main, je bois par petites gorgées puis repart enfin avec plus d'ardeur.

### Suite

Petit à petit, je double des coureurs en difficulté ou fatigués.

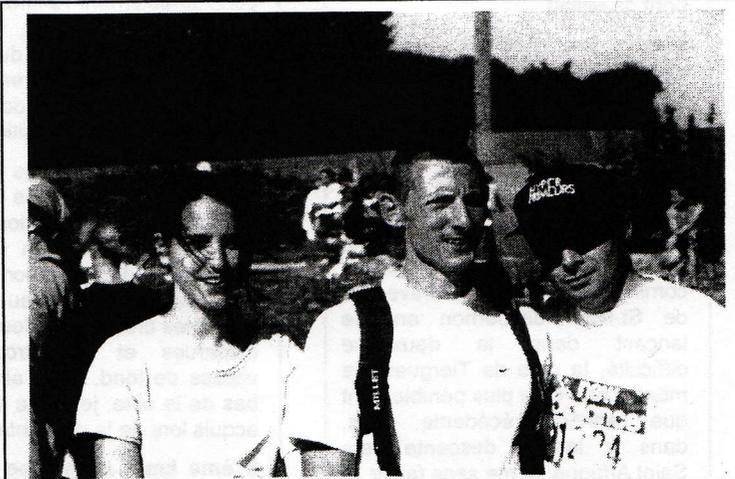
Arrive enfin le dernier kilomètre où j'aperçois Christian enthousiaste, qui m'annonce que je suis en avance sur les pronostics, ce qui prouve que j'ai pas trop mal géré les difficultés de l'épreuve.

Christian m'informe aussi qu'il n'y a personne derrière moi, ce qui m'encourage à faire le maximum dans les dernières centaines de mètres.

J'ai participé à cette course avec une grande satisfaction : l'esprit d'équipe m'a donné des ailes en cette circonstance.

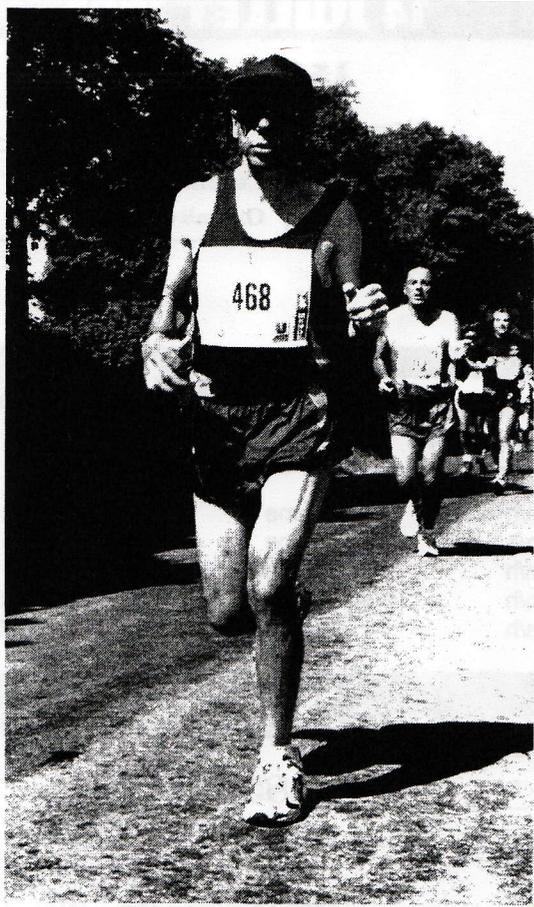
LV

Juliette, Jean-Luc et Pascal ➤



# M arvejols-mende

30<sup>ème</sup> édition, par Bernard Grandin



## Ma 13<sup>ème</sup> participation

Depuis plusieurs mois, j'avais hâte de participer à cette 30<sup>ème</sup> édition. Cela serait ma 13<sup>ème</sup> participation à cette épreuve.

Chaque année, en effet, je planifie mes vacances en fonction de cette épreuve et je fais le maximum pour ne manquer aucune édition.

Cela commence en janvier par la réception d'un bulletin d'inscription avec une proposition peu onéreuse d'hébergement en dortoir. Pas facile l'organisation de l'hébergement pour 4500 coureurs...

## Où est Mende ?

C'est dans le département de la Lozère, le moins peuplé de France avec 73 510 habitants, soit 14 habitants au km<sup>2</sup>.

## Le début de l'aventure

L'aventure commence le vendredi soir par le voyage en train de nuit, ce qui est fortement conseillé pour 7 h de voyage.

Arrivée le samedi matin à Mende puis accueil des coureurs pour le retrait des dossards avant une agréable promenade en ville.

## Dimanche 21 juillet 2002

Réveil vers 5h30 : dur dur ! Après un petit déjeuner dans un café, il faut prendre un car entre 6h et 7h30 pour nous rendre vers le lieu de départ.

Me voici à Marvejols (688 m) connu pour ses loups du Gévaudan. Les coureurs se place sur l'aire de départ en fonction des panneaux du temps final estimé, de 1 h 30 à 3h.

## 8h55

Départ des handisports !

## 9h00 : les montées

A nous de « jouer » pour les 22,4 km de l'épreuve.

Après un petit ralentissement pour passer un pont de pierre, nous parcourons 5 km de faux-plat (petites montées et descentes), sous la chaleur. Nous passons le pont des Ecurieuls (698 m) et juste après, un panneau gonflable indique « Ici commence l'enfer » et c'est vrai...

Et voici une montée rude jusqu'au village Goudard (900m) mais nous ne sommes pas encore au col, puis une montée encore plus raide et enfin le col du Goudard à 1023 m d'altitude. Nous venons de parcourir 10km.

## La descente avant un nouveau col

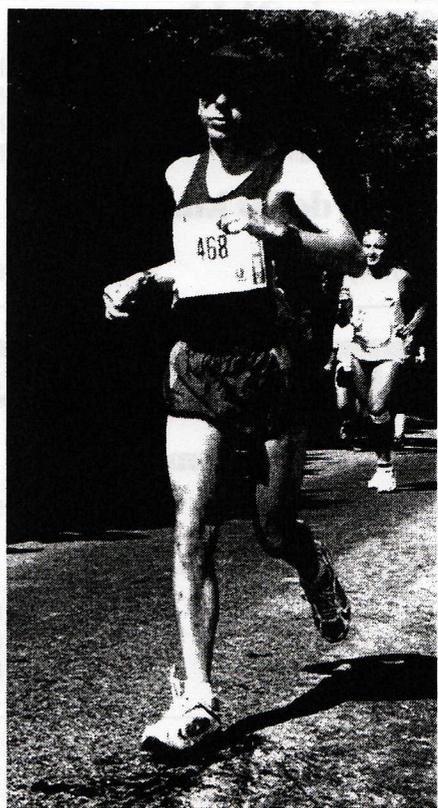
Descente très raides sur 4 km, en d'autres termes très « casse pattes », jusqu'au Baraque de la Planchette (688m). Puis nous attaquons le second col dit de Chabrits à 899m. Nous sommes au 19<sup>ème</sup> km ; il nous reste 3 km dans une grande descente rectiligne en direction de Mende que l'on aperçoit en contre bas.

La « cerise sur la gâteau des difficultés : une dernière côte de 400m et enfin le panneau « Arrivée ».

Je termine en 2h30 assez fatigué.

Dans l'après-midi, un repos léger puis une petite sieste et remise des récompenses dans la salle des fêtes.

Conclusion : Pour faire cette course, il faut avoir pris un coup de soleil la veille ; il y a des hauts et des bas et il faut partir à pas de loups du « Gévaudan » ... naturellement.



# Résultats ACF

## LES BUTTES CHAUMONT

14 JUILLET 2002

### Course de 10 km,

150 participants

Nourredine Lajouhji	34'41"	2ème
Christian Fauchehaut	36'00	6ème
Karim Amirat	37'42"	16ème
Pascal Anselme	40'17"	29ème
Christian Rebollo	41'01"	38ème

Conditions météo +++  
Organisation : +

ACF : 1<sup>er</sup> par équipe

## TORCY

3 AOÛT 2002

### Course de 10 km,

Conditions météo ++  
Organisation : +++

448 arrivants

Karim Amirat	35'30"	16,9km/h	46ème	30 <sup>ème</sup> SH/155
Pascal Anselme	38'22"	15,6km/h	99ème	56 <sup>ème</sup> SH/155
Jean-Marc Geidel	41'10"	14,6km/h	181ème	16 <sup>ème</sup> VH2/62
Paul Matéo	45'42"	13,1km/h	301ème	129 <sup>ème</sup> SH/155
Christophe LeGall	48'16"	12,4km/h	355ème	138 <sup>ème</sup> SH/155

## SEMI ET 10 KM DE LILLE

31 AOÛT 2002

### Course de 21,1 km,

Conditions météo +++  
Organisation : +++

2852 arrivants

Christian Fauchehaut	1h18'29"	16,2km/h	106ème	86 <sup>ème</sup> SH
Karim Amirat	1h20'16"	15,7km/h	134ème	98 <sup>ème</sup> SH
Boubacar Coulibaly	1h22'12"	15,3km/h	182ème	125 <sup>ème</sup> SH
Bernard Grandin	1h52'52"	11,2km/h	2123ème	650 <sup>ème</sup> VH1

### Course de 10 km,

1951 participants

Sylvain Hyais	36'37"	16,3km/h	95ème
---------------	--------	----------	-------

## CUL D'ENFER (TRAIL)

? 2002

### Course de 22 km,

Conditions météo +++  
Organisation : +++

400 participants

Christian Rebollo	1h45'44"	12,5km/h	89ème	30 <sup>ème</sup> VH1
-------------------	----------	----------	-------	-----------------------

### Course de 11 km,

178 participants

Maité Villanou	1h15'17"	8,8km/h	150ème	5 <sup>ème</sup> VF2
Béatrice Haouili	1h15'17"	8,8km/h	151ème	8 <sup>ème</sup> VF1
Christophe Legall	1h15'17"	8,8km/h	152ème	52 <sup>ème</sup> SM

## LE TRAIL 91 (TRAIL)

14 SEPT. 2002

### Course de 91 km en relais,

Conditions météo +++

Organisation : +++

42 équipes

Christian Rebollo	24 km	24 km	1h47'15"	13,43 km/h
Juliette Wolf	14,5 km	38,5 km	3h04'45"	12,50 km/h
Jean Luc Morize	17 km	55,5 km	4h22'32"	12,68 km/h
Pascal Anselme	22 km	77,5 km	6h34'40"	11,78 km/h
Laurent Voituis	13,5 km	91 km	7h40'35"	11,85 km/h

L'équipe ACF se classe 6ème

## SEMI DU PERREUX

22 SEPT. 2002

### Course de 21 km, 100

Conditions météo +++

Organisation : +++

399 participants

Christian Fauchehaut	1h15'45"	6 <sup>ème</sup> SH	8 <sup>ème</sup>	16,7 km/h
Dominique Guiguen	1h23'26"		38 <sup>ème</sup>	15,1 km/h
Fabienne Payet	1h31'56"	4 <sup>ème</sup> SF	94 <sup>ème</sup>	13,8 km/h
Paul Matéo	1h42'24"		201 <sup>ème</sup>	12,4 km/h

## SAINT DEMIS

22 SEPT. 2002

### Course de 21 km, 100

Conditions météo +++

Organisation : +++

750 participants

Karim Amirat	1h18'14"	42 <sup>ème</sup> SH	49 <sup>ème</sup>	16,1 km/h
Paul Matéo	1h36'57"	172 <sup>ème</sup> SH	291 <sup>ème</sup>	13 km/h

### Course de 10 km,

1088 participants

Bernard Grandin	49'05"	196 <sup>ème</sup> VH1	568 <sup>ème</sup>	12,2 km/h
-----------------	--------	------------------------	--------------------	-----------

## 10 KM DE JOINVILLE

22 SEPT. 2002

Christian Fauchehaut  
Fabienne Payet

34'14"	4 <sup>ème</sup> SH
41'13"	6 <sup>ème</sup> F

Conditions météo +++

Organisation : +++

280 participants

4 <sup>ème</sup>	17,5 km/h
75 <sup>ème</sup>	14,5 km/h

## PARIS - VERSAILLES

29 SEPT. 2002

### Course de 16,3 km,

Conditions météo +++

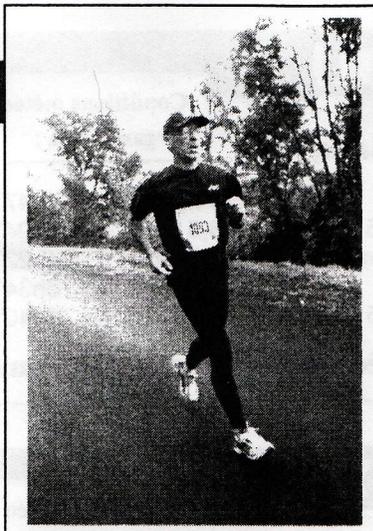
Organisation : ++

14000 participants

Karim Amirat	1h01'18"	84 <sup>ème</sup> SH	127 <sup>ème</sup>	16 km/h
Jean-Marc Geidel	1h12'14"	76 <sup>ème</sup> VH2	1143 <sup>ème</sup>	14,1 km/h
Fabrice Gueremy	1h14'11"	1301 <sup>ème</sup> SH	2291 <sup>ème</sup>	13,6 km/h
Paul Mateo	1h17'43"	1645 <sup>ème</sup> SH	2912 <sup>ème</sup>	12,8 km/h
Jean-Pierre Sirven	1h20'20"	316 <sup>ème</sup> VH2	3973 <sup>ème</sup>	12,4 km/h
Christophe Legall	1h22'16"	2760 <sup>ème</sup> SH	5107 <sup>ème</sup>	12,2 km/h
Bernard Grandin	1h23'02"	1489 <sup>ème</sup> VH1	5493 <sup>ème</sup>	12 km/h
Daniel Battin	1h35'25"	2984 <sup>ème</sup> VH1	11372 <sup>ème</sup>	11 km/h

# 100 KM DE MILLAU

## 28 SEPT. 2002



Conditions météo ++  
Organisation : +++

### Championnat de France de 100km

### 1400 participants

Rebollo Christian

9h47'13"

88<sup>ème</sup> sur 1055 classés  
60<sup>ème</sup> général et 32<sup>ème</sup> VH1 du championnat de France

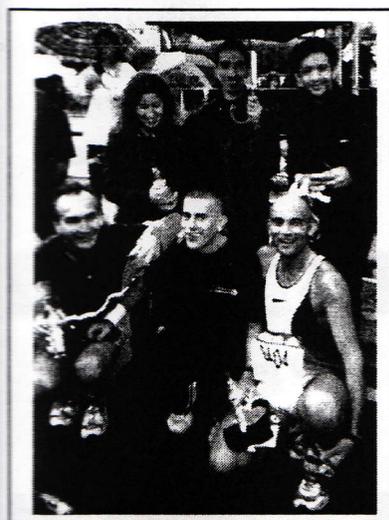
# 20 KM DE PARIS

## 13 OCT. 2002

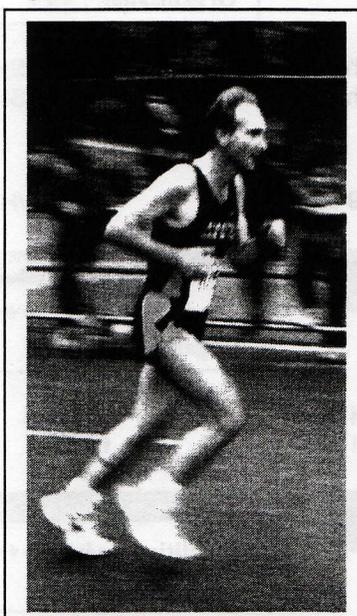
### Course de 20 km,

Conditions météo +  
Organisation : +++

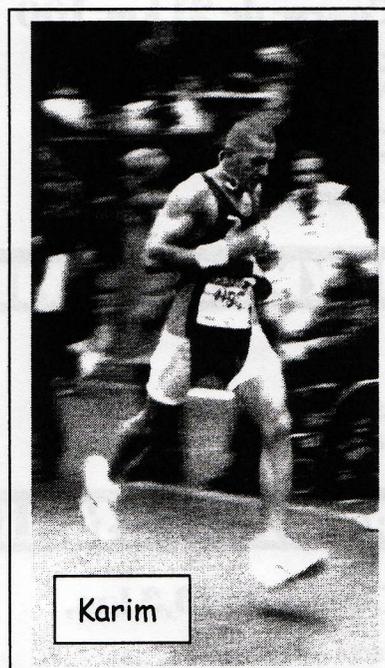
### 8666 participants



Jean Marc, Karim et Paul



Jean Marc



Karim

Karim Amirat  
Jean-Marc Geidel  
Fabrice Gueremy  
Paul Mateo  
Jean-Pierre Sirven  
Christophe Le Gall  
Bernard Grandin  
Daniel Battin

1h13'06"	51 <sup>ème</sup> SH	67 <sup>ème</sup>	16,3 km/h
1h26'21"	32 <sup>ème</sup> VH2	605 <sup>ème</sup>	13,8 km/h
1h33'39"	947 <sup>ème</sup> SH	1555 <sup>ème</sup>	12,8 km/h
1h32'24"	822 <sup>ème</sup> SH	1354 <sup>ème</sup>	12,9 km/h
1h36'51"	262 VH2	3338 <sup>ème</sup>	12,3 km/h
1h37'20"	1287 <sup>ème</sup> SH	2181 <sup>ème</sup>	12,2 km/h
1h47'40"	1190 <sup>ème</sup> VH1	4517 <sup>ème</sup>	11,1 km/h
1h55'40"	1828 <sup>ème</sup> VH1	7444 <sup>ème</sup>	10 km/h

# 10 KM BRY SUR MARNE

Conditions météo +++

20 OCT. 2002

Organisation : +++

## Course de 10 km,

250 participants

Fauchehaut Christian	34'55"	4 <sup>ème</sup> SH	6 <sup>ème</sup>
Aymeric Mesa Yenan	37'40"	8 <sup>ème</sup> SH	14 <sup>ème</sup>
Fabienne Payet	42'48"	1 <sup>ère</sup> VF0	54 <sup>ème</sup>
Jean-Pierre Sirven	45'24		80 <sup>ème</sup>
Paul Matéo		?	

# COURSE DES TEMPLIERS

Conditions météo +++

27 OCT. 2002

Organisation : +++

## Course de 65 km,

2000 participants

## Trail (dénivelé : 2700 m)

1445 arrivants

Christiane Rollo	8h 32' 55"	260 <sup>ème</sup>
Jean Luc Morize	9h 17' 06"	471 <sup>ème</sup>
Pascal Anselme	9h 37' 12"	617 <sup>ème</sup>

# 10 KM DE CRETEIL

Conditions météo (-)

OCT. 2002

Organisation : +++

## Course de 10 km,

900 participants

Karim Amirat	34'48"	38 <sup>ème</sup> SH	44 <sup>ème</sup>	17,2 km/h
Aymeric Mesa Yenan	37'32"	73 <sup>ème</sup> SH	95 <sup>ème</sup>	16 km/h
Jean-Pierre Sirven	44'45"	23 <sup>ème</sup> VH2	334 <sup>ème</sup>	
Daniel Battin	52'54"	142 <sup>ème</sup> VH1	546 <sup>ème</sup>	
Matéo Paul	?			

# MARSEILLE-CASSIS

Conditions météo +++

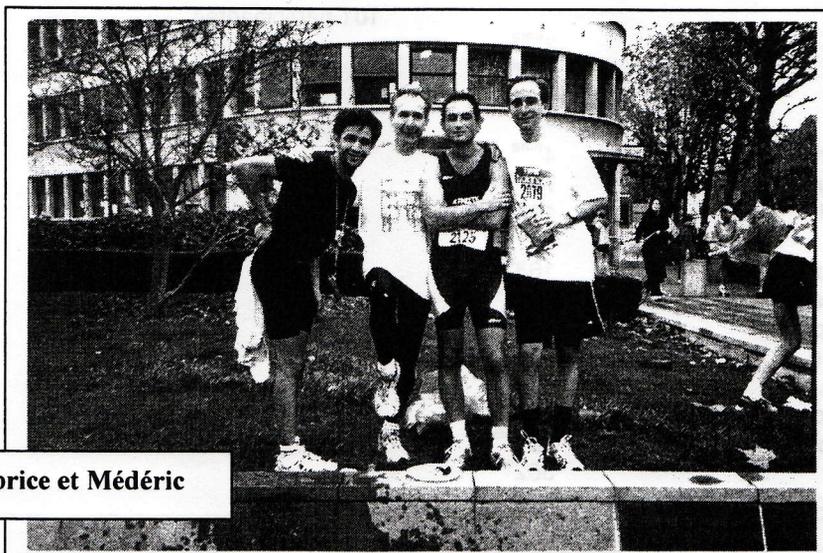
? OCT. 2002

Organisation : +++

## Course de 20,308 km,

11535 participants

Fabrice Gueremy			
Bernard Grandin	1h57'41"	5588/11535	? km/h



Karim, Pascal, Fabrice et Médéric

## JOGGING DES NOTAIRES

10 NOV. 2002

### Course de 10 km

Laurent Voitus	41'01"
Jean-Marc Geidel	41'28"
Fabrice Gueremy	42'58"
Daniel Battin	52'30"

Conditions météo +

Organisation : +++

1395 participants

289 <sup>ème</sup>	14,6km/h
319 <sup>ème</sup>	14,5km/h
426 <sup>ème</sup>	14km/h
1181 <sup>ème</sup>	? km/h

## SEMI DE BOULOGNE

17 NOV. 2002

### Course de 21 km, 100

Karim Amirat	1h16'12"
Jean-Marc Geidel	1h30'07"
Fabrice Gueremy	1h33'14"

Conditions météo ?

Organisation :

2000 participants

56 <sup>ème</sup> /2000	16,6km/h
390 <sup>ème</sup>	14 km/h
541 <sup>ème</sup>	13,5km/h



A gauche, de dos, l'arrivée de Fabrice

## 10 KM DE PARIS

17 NOV. 2002

### Course de 10 km

Conditions météo +

Organisation : +++

323 participants

Paris 17ème

Mariline Beneston	41'54"	67 <sup>ème</sup> /323	1 <sup>ère</sup> VF1 2 <sup>ème</sup> féminine	14,4km/h
-------------------	--------	------------------------	--	----------

## MARATHON DE LA ROCHELLE

24 NOV. 2002

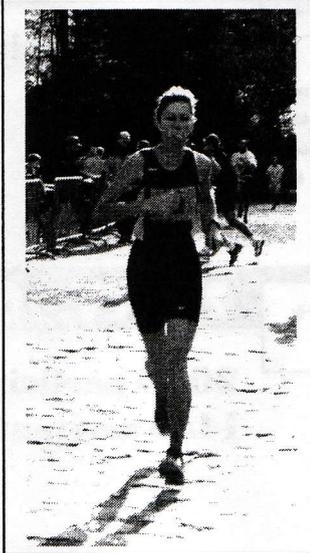
### Course de 42,195 km,

Conditions météo ++

Organisation : +++

4783 arrivants

Christian Fauchehaut	2h39'05"	42 <sup>ème</sup> /4783	27 <sup>ème</sup> SH/1412	16 km/h
Christian Rebollo	3h06'16"	502 <sup>ème</sup>	303 <sup>ème</sup> VH1/1810	13,6km/h
Eric Oudet	3h10'01"	611 <sup>ème</sup>	? <sup>ème</sup> SH	13,3km/h
Anselme Pascal	3h21'38"	1129 <sup>ème</sup>	440 <sup>ème</sup> SH	12,4km/h
Payet Fabienne	3h23'23"	1213 <sup>ème</sup>	20 <sup>ème</sup> SF/161	12,3km/h
Morize Jean-Luc	3h32'46"	1699 <sup>ème</sup>	797 <sup>ème</sup> VH1	12 km/h



Conditions météo +  
Organisation : ++

**119 participants**

## Course de 18,8 km,

Fauchehaut Christian	1h17'37"	5 <sup>ème</sup> SH	8 <sup>ème</sup>
Payet Fabienne	1h36'13"	3 <sup>ème</sup> SF	70 <sup>ème</sup>

## Course de 9,400 km, 125 participants

Grandin Bernard	57'27"	31 <sup>ème</sup> VH1	88 <sup>ème</sup> /125
-----------------	--------	-----------------------	------------------------

← Fabienne à la course du Sagittaire

# MARATHON DE NEW-YOK

# OCT. 2002

## Course de 42,195 km,

Conditions météo +++  
Organisation : +++

**32000 participants**

Matéo Paul 3h47'30"

# RESULTATS DEFINITIFS DU CHALLENGE DU VAL DE MARNE 2001 / 2002

### Equipe Femme

15 équipes classées

ACF 11<sup>ème</sup>

### Equipe Homme

25 équipes classées

ACF 9<sup>ème</sup>

### Femme

101 participantes

Payet Fabienne 3<sup>ème</sup>  
Wolf Juliette 22<sup>ème</sup>

### Homme

410 participants

Fauchehaut Christian 4<sup>ème</sup>  
Geidel Jean-Marc 76<sup>ème</sup>  
Anselme Pascal 103<sup>ème</sup>  
Voitus Laurent 131<sup>ème</sup>  
Lahjouji Nourredine 163<sup>ème</sup>  
Marcillac Jerome 166<sup>ème</sup>  
Delerce Christophe 173<sup>ème</sup>  
Rebollo Christian 197<sup>ème</sup>  
Lebreton Erwan 223<sup>ème</sup>  
Morize Jean-Luc 235<sup>ème</sup>  
Gueremy Fabrice 257<sup>ème</sup>  
Matéo Paul 362<sup>ème</sup>  
Grandin Bernard 384<sup>ème</sup>

# Objectifs de cet hiver



**Karim Amirat** - Comme Christian Fauchehaut, me préparer pour une performance à un semi.

**Pascal Anselme** - Passer sous les 58' au 15 km de Charenton.

**Jean-Luc Appriou** - Récupérer toute la maturité de mon genou pour que ça me fasse une 2<sup>ème</sup> belle jambe et pouvoir parler d'échec avec le même palmarès que celui de Fabienne.

**Daniel Battin** - Me préparer à passer sous les 50' au 10 km et sous les 4h10 au marathon de Paris.

**Antoine Bidegaray** - Arriver à maintenir 2 entraînements par semaine en « laissant parler » mon corps.

**Pascal Capron** - Malgré ma fatigue actuelle, je vais tout de même essayer de me fixer des objectifs ambitieux mais réalisables, à savoir : passer sous les 40' au 10km, passer sous les 1h25 au semi (peut-être, celui de Paris), passer sous les 3h25 pour mon premier marathon (celui de Paris). A l'entraînement, essayer de suivre la cadence - y'a du boulot !

**Gérard Chanu** - Pas de compétition pour le moment mais maintenir la forme actuelle pour le printemps.

**Michel Devynck** - Passer l'hiver me donnerait l'espoir de passer le printemps, ce qui me laisserait quelques chances d'être vivant lors de la 6<sup>ème</sup> édition de la côte Baltard. Après, je dors...

**Christian Fauchehaut** - Passer sous le 1h14 au semi.

**Jean-Marc Geidel** - Passer sous les 41' au 10 km.

**Bernard Grandin** - Ce qui compte pour moi, c'est le plaisir de courir. Sinon, essayer d'arriver dans les premiers pour avoir une douche chaude à l'arrivée.

**Dominique Guiguen** - Me préparer pour un semi et un marathon.

**Fabrice Gueremy** - Préparer au mieux le marathon de Nagano, au Japon.

**Béatrice Haouili** - Refaire des courses « nature », progresser aux séances de piste du mercredi et continuer à profiter des petits oiseaux en courant ce qui me permet de me ralentir lorsque j'ai tendance à aller un peu trop vite.....

**Christophe Legall** - Préparer au mieux le marathon de Paris.

**Paul Matéo** - Essayer de retrouver toutes mes sensations sur le 10km et sur piste pour atteindre mon objectif qui me tient à coeur depuis tant d'années.

**Aymeric Mesa Juan** - Rester vivant et passer sous les 36' au 10 km.

**Jean-Luc Morize** - Des objectifs ! Je ne veux plus en donner, cela ne me réussit pas...

**Eric Oudet** - Avant tout : repos. Ensuite, préparer le marathon de Marseille, le 23 mars prochain.

**Fabienne Payet** - Après mon échec au marathon de la Rochelle, j'aurai envie de répondre : « plus d'objectif ! ». Mais, j'ai quand même quelques petits projets en tête... Mais sur le court terme, buller !

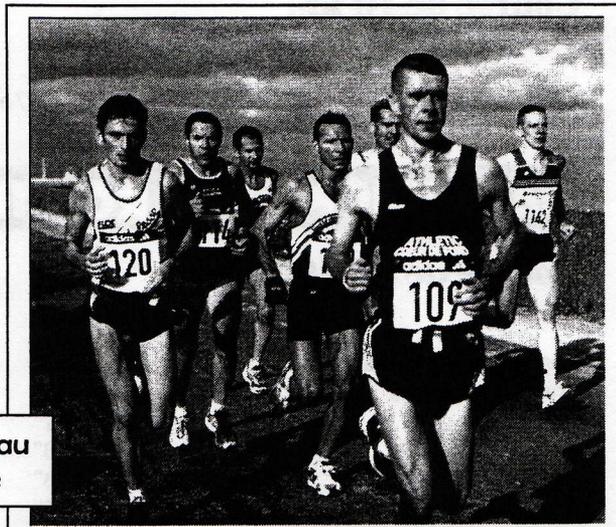
**Christian Rebollo** - Pas d'objectif personnel pour cet hiver, par contre, aider les membres du groupe 2 à continuer à progresser en les accompagnant dans certaines épreuves pour eux.

**Jean Pierre Sirven** - Me préparer à passer sous les 43' au 10 km et sous les 3h50 au marathon de Paris.

**Maité Villanou** - Préparer le développement spécifique de mon entraînement pour un semi au printemps.

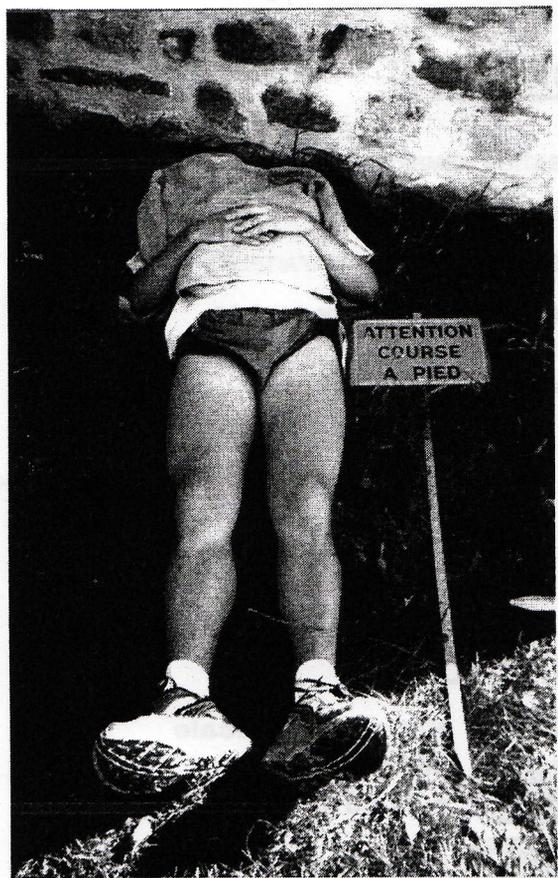
**Laurent Voitus** - Faire de bonnes séances d'entraînement pour bien réussir un semi.

**Juliette Wolf** - Continuer à m'entraîner malgré toutes les contraintes liées à mes études.



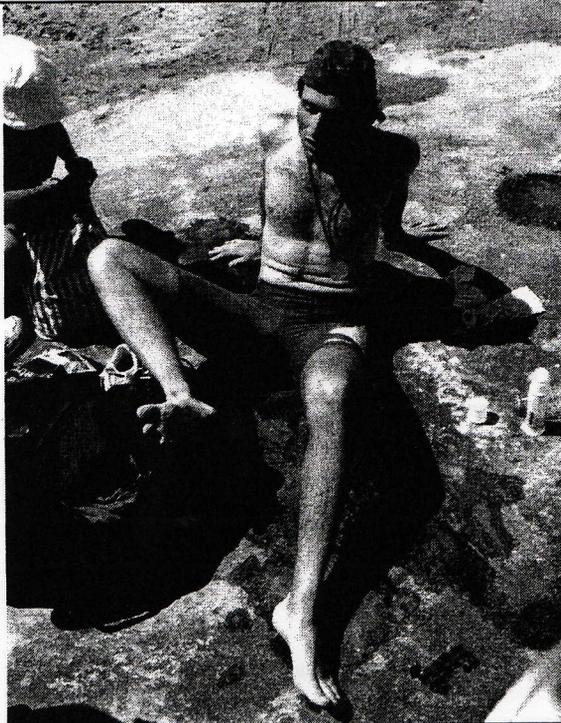
Christian Fauchehaut au marathon du Havre

# Les photos auxquelles vous avez (failli) échappé



Pascal au trail 91 (après)

Fabrice au Mont Saint-Michel (après)



**Les cinq recommandations de Fabrice avant un marathon :**

Ne jamais courir avec des chaussures neuves avant la course (ça fait très mal !)

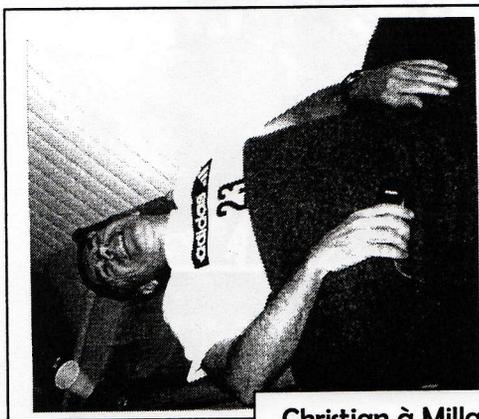
Ne jamais courir cinq marathons la même année (coup de pompe assuré)

Etre toujours sain avant une course (ne pas boire ! sic)

Garder un bon mental

Eviter toute sexualité avant la course (ce n'est pas une généralité...)

Maité et sa 3<sup>ème</sup> pizza, (avant) une compétition



Christian à Millau (après)

# POUR NOUS REJOINDRE



OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS  
du XI Arrondissement de Paris

## RAÏNEMENTS

es sont organisées par notre entraîneur qui proposera à  
entraînement adapté.

es

urance

e Léo Lagrange Porte de Charenton. Entrée des tennis  
nnes (Vestiaires et Douches)

DI

auffement dans le bois de Vincennes

esse sur le stade Léo Lagrange (groupe 1 et 2)

e Léo Lagrange Porte de Charenton. Entrée des tennis  
nnes (Vestiaires et Douches)

DI

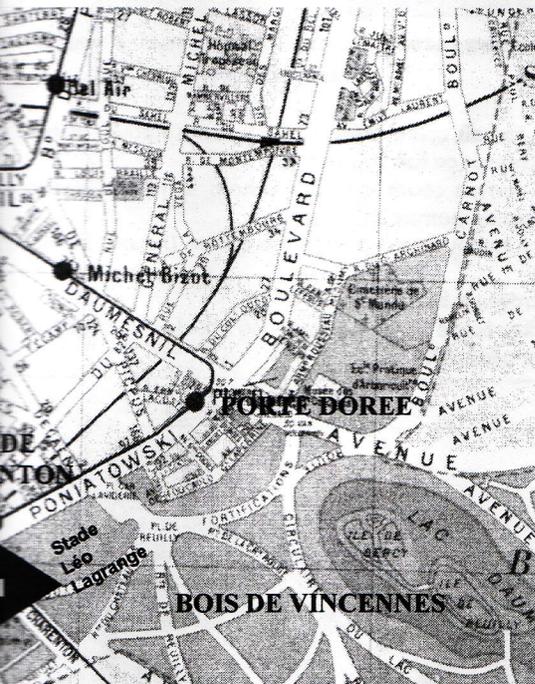
auffement dans le bois de Vincennes

paration des compétitions.

e Léo Lagrange Porte de Charenton. Entrée idem.

ET DIMANCHE

in et Endurance. Prendre contact avec le Club.



dez-Vous :Stade Léo Lagrange  
Doniatowski PARIS 12ème



## ADHÉSION

COTISATION MEMBRES STAGIAIRES : 40 Euros

COTISATION MEMBRES ACTIFS : 75 Euros

COTISATION MEMBRES BIENFAITEURS : 100 Euros

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**



**Notre journal : Cœur de Fond**

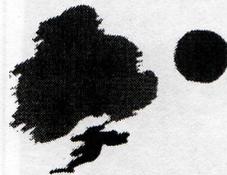
**E-Mail : rebollo@cng.fr**



**Autres contacts :**

**www.oms-paris11.org**

**www.cglparis.org**



UNION NATIONALE  
SPORTIVE  
LÉO LAGRANGE



**SORTEZ  
DU PELOTON AVEC  
COEUR DE FOND**