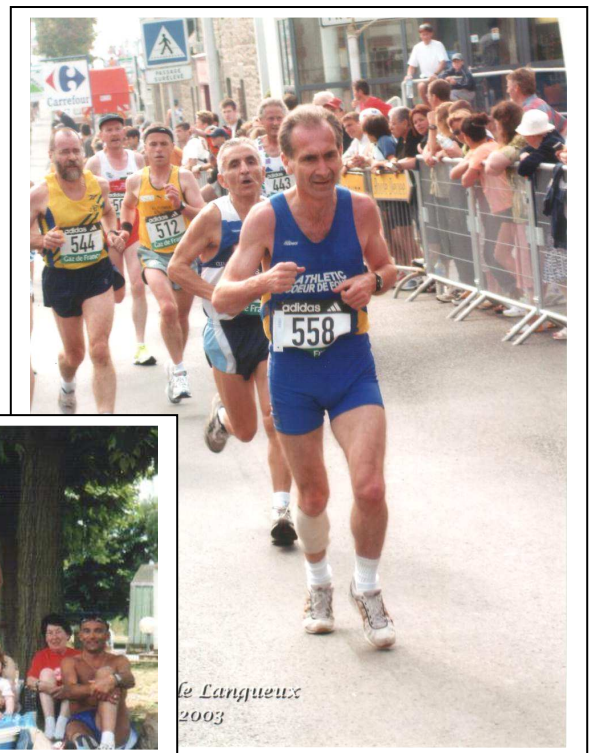
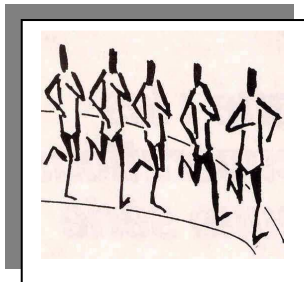
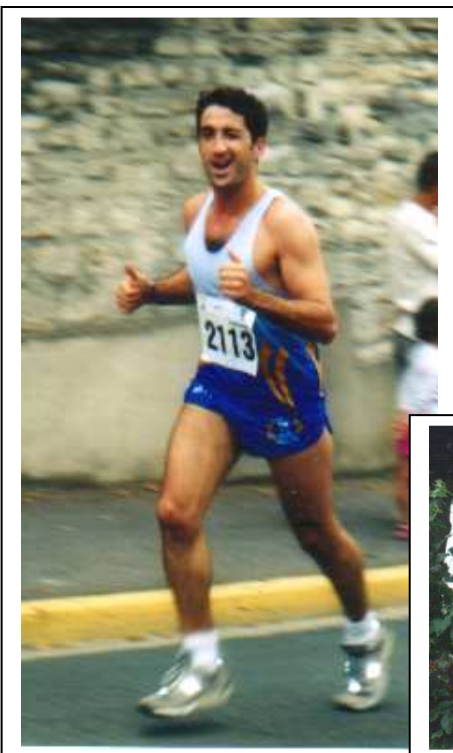


Association Loi 1901 N° 00144484P

Aarément Sport : 75 SVF 09 09

COEUR DE FOND



Le Langueux
2003



5 ans et pas encore toutes ses dents

Eh oui, cet automne le club a 5 ans, déjà.

Parti d'une idée un peu folle : sortir du ghetto et créer un groupe de sportifs (femmes et hommes) le plus ouvert possible.

Nous étions 7 au départ, tous issus d'une association de course à pied où seuls les homosexuels pouvaient se sentir à l'aise. Sauf nous, en fait...

Les grands événements de la vie du club ont été :

- création des statuts, règlement intérieur et parution au journal officiel (novembre 1998)
- refus du CGPIF (rassemblement d'assos sportives Gay) de nous accueillir (janvier 1999)
- adhésion à la Fédération Nationale Léo Lagrange (mars 1999)
- « marrainage » républicain de notre association par Pascale MAHE, multi-championne de France des 24h course à pied (octobre 1999)
- adhésion à la FFA (mars 2000)
- adhésion à l'O M S du 11^{ème} arrondissement de Paris (juin 2000)
- Fabienne PAYET termine 2^{ème} du Challenge du 94 en 2001
- création d'un 2^{ème} groupe d'entraînement orienté plutôt loisir encadré par Christian REBOLLO (depuis septembre 2001)
- obtention de l'agrément ministère des sports (septembre 2002)
- 1^{ère} subvention de la mairie de Paris (décembre 2002)
- Fabienne PAYET Championne de Paris du 10km (mars 2003)

Automne 2003 :

- création prochaine d'un 3^{ème} groupe d'entraînement pour accueillir les débutants encadrés par Michel DEVYNCK
- Fabienne PAYET 2^{ème}, Christian FAUCHEHAUT 3^{ème} homme au challenge du 94
- 1^{ère} subvention du ministère des sports
- augmentation des adhérents de plus de 10%
- ACF classé 2^{ème} club au challenge du 94

Nos projets :

- fêter dignement notre 5^{ème} anniversaire (sûrement à l'occasion d'une course)
- création d'un site internet (le serpent de mer du Club ! !)
- gagner en 2004 le classement des clubs du 94 hors stade
- essayer de répondre à toutes les attentes des coureurs d'ACF
- se faire plaisir encore longtemps

Souhaitons la bienvenue à tous les nouveaux adhérents : homme ou femme, compétiteur ou coureur loisir, homo, bi ou hétéro, (ou autre), de France ou d'ailleurs.

Le club arrive à l'âge de rentrer en primaire, attention il apprend vite.

Le Vice Président D'ACF

Sommaire n°17

Edito	page	2
Sommaire	page	3

SOUVENIRS

On nous écrit	page	4
Championnat de France de Langueux	page	4
Le semi du Perreux	page	5 et 6
Le 10 km de St Denis	page	6

LA PAROLE EST A VOUS

LIBRE EXPRESSION

La course médicalisée	page	7
La foulée du Luxembourg	page	8

Vie du club et entraînements

La vie du club et sur le stade	page	9
Actualité ACF	page	10
Cours d'entraînement n°3	page	11 et 12
Débat : quel entraînement pour demain ?	page	13
La création du groupe 3	page	14

RESULTATS

Résultats ACF	page	15 à 17
Programme pour cet hiver	page	28
Objectifs d'hiver	page	29

contacts

Pour nous rejoindre	page	20
---------------------	------	----

PROCHAIN NUMERO

Le prochain numéro de COEUR DE FOND sortira le 30 janvier 2004.
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 15 janvier 2004.

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 »



En couverture

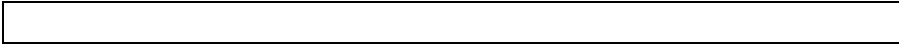
Les féminines d'ACF, 2^{ème} au marathon relais du Val de Marne.

L'arrivée « aérienne » de Gérard .

Vincent au « semi » du Perreux.

Jean Marc au championnat de France du 10km.

L'équipe d'ACF au marathon relais du Val de Marne



Courrier de nos amis du Québec



Permettez-moi de vous écrire quelques mots pour vous remercier de l'accueil chaleureux que j'ai reçu lors de l'entraînement fait avec vous tous en juin dernier.

Vous disposez d'une magnifique piste pour vous entraîner. De plus, vous avez de la chance d'avoir la possibilité de suivre trois entraînements dans la semaine. Dans mon club, ce n'est que le mardi et c'est axé sur la performance uniquement. J'ai bien apprécié les judicieux conseils de votre entraîneur, principalement au resto après. J'en ai appris plus, en trente minutes avec lui sur l'alimentation du coureur, qu'au cours de toutes ces dernières années..

Le dimanche suivant, une épreuve plus difficile que prévue m'attendait : le marathon du Mont-Saint-Michel, avec une gastro et une chaleur jamais éprouvée en une cinquantaine de marathons. Une organisation impeccable, un parcours inoubliable : fanfares, bagadoù, danses bretonnes, groupes de rock. L'un des marathons les plus difficiles que j'ai jamais fait mais aussi l'un des plus inoubliables avec sa folle ambiance et son arrivée face à un site grandiose.

Je remercie aussi mon ami Fabrice qui, quoique n'ayant pu courir avec moi à cause d'une blessure, m'a généreusement facilité les choses et a tenu à m'accompagner tout de même à cet incontournable marathon.

Yves Goulet Brossard/ Québec

Petite annonce

Daniel, athlète (?) se sépare ou échange son matériel de course -chaussures, tenues etc... (très bon état, vu l'utilisation de type "en rodage"), contre accordéon même très usagé (il n'est jamais trop tard pour trouver sa voie!!), trompette bouchée (même à rénover) ferait aussi l'affaire.

Egalement possible, accepte tenue de Tai Chi, même d'occasion (ou est la différence avec le neuf ! Cf. article page 8).

Merci d'avance

Daniel Battin

Langueux, le 15 juin



Jean-Marc, au coude à coude avec les autres compétiteurs



SEMI DU PERREUX ► par Christian

Fauchehaut 5



◀ Sur la ligne de départ

En bas,
▼ Bernard, Christian F et Dominique

Plus bas,
▼ Pascal et Christian R





◀ En haut, Fabienne

◀ En bas, Aymeric

Saint-Denis,
le 5 octobre
2003

par Fabrice Gueremy



Jean-Pierre, épuisé mais satisfait de sa performance à l'arrivée du 10 km



Christophe et ses amis après son arrivée du 5 km

LA COURSE MEDICALISEE

On peut encore écrire un article dans Coeur de Fond SANS certificat médical !

Cette année a été marquée par trois morts au cours d'un effort sportif, qui ne sont pas passés inaperçus, au moins pour les membres d'ACF. (Les morts dont on n'a pas entendu parler sont bien sûr plus nombreux).

En effet, nous avons tous en mémoire le corps allongé du coureur de l'Humaraton, ainsi que le coureur du Paris-Versailles. Quant au troisième, le jeune footballeur FOUÉ, c'est celui dont la presse a le plus parlé. Il semblerait dans ce cas qu'il s'agissait d'une malformation cardiaque, traduite à l'autopsie par un épaissement du muscle du coeur (Probable myocardiopathie congénitale et donc à caractère familial.).

En ce qui concerne les deux autres décès, touchant des hommes plus âgés (entre quarante et cinquante ans, semble-t-il), il semblerait plus probable statistiquement qu'il s'agisse de problèmes coronariens méconnus et donc d'un probable infarctus foudroyant.

Bien sûr, ces trois personnes auraient pu mourir dans d'autres circonstances et il n'est pas certain que l'effort sportif soit la cause directe de leur mort.

Pourtant, chacun se sent un peu à l'abri de tout ennui de santé et c'est sans arrière-pensée que la plupart des sportifs demanderont un certificat médical, obligatoire pour une course ou l'obtention d'une licence, à l'économie. Ils tenteront d'arracher un certificat de complaisance à un médecin vu pour un autre motif médical (par exemple, à la fin d'une consultation pour une grippe, voire en profitant que le médecin consulte leur conjoint ou enfant), ils demanderont un " simple coup de tampon " à un médecin lorsqu'ils ont un pré-imprimé. Enfin, ils joueront de leurs relations et le médecin-ami sera mis à contribution.

Le problème est que, même lorsque le médecin fait un examen sérieux avant de délivrer le certificat médical, il n'est pas certain que cela serve réellement à quelque chose tant le bon sens est parfois éloigné d'une véritable évaluation scientifique.

Ces certificats servent-ils à quelque chose ? Personne n'en sait rien. Les autorités organisationnelles veulent avant tout se couvrir et pour le reste, tout est affaire de gros sous et d'assurances, de peur de procès, etc. Il n'est pas certain que cette politique repose sur de véritables enjeux de santé publique.

Cette volonté de vouloir se couvrir sans véritable évaluation scientifique conduit de plus en plus notre société à exiger une sorte de caution médicale pour tout et n'importe quoi à tel point qu'effectivement le médecin débordé et instrumentalisé peut se dire : "bon, vous voulez quoi ? un coup de tampon, pour faire quoi ? Pour courir, voyager, aller à un anniversaire, avoir un rapport sexuel ? " Le médecin est alors tenté d'aligner les différents certificats et de les tamponner les uns après les autres d'un geste fatigué de fonctionnaire sans trop se poser de questions. C'est le visage même de la société qui se dessine là qui est inquiétant. Mais laissons ce débat aux non-médecins. Après tout, ils ont peut-être plus de chose à en dire.

Toutefois, il me semble, en tant que médecin généraliste, que la rédaction d'un certificat ne doit pas être banalisée. Elle doit rester un vrai acte médical, pratiqué dans un cabinet de consultation, et en prenant le temps nécessaire.

Cela peut être l'occasion de parler de problèmes de santé adjacents, de vaccination par exemple, pour vérifier que la personne est à jour. Cela doit être l'occasion d'évaluer certains facteurs de risque, par un interrogatoire soigneux, concernant les antécédents personnels et familiaux. Y a-t-il dans la famille des facteurs de risque vasculaires :

cholestérol, diabète, hypertension artérielle, angine de poitrine, artérite ? Y a-t-il eu des morts subites à un âge jeune ? La personne examinée connaît-elle son taux de cholestérol ? A-t-elle déjà fait un électrocardiogramme ?

Peut-être (et même sûrement) cette consultation ne détectera-t-elle aucune contre-indication, mais elle pourra enrichir le patient d'une meilleure connaissance de sa santé, elle le motivera sur différentes possibilités de prévention, lui donnera des conseils de diététique.

Il me semble qu'indépendamment des certificats, chacun de nous doit s'interroger sur quelques questions clés : Ai-je déjà fait un électrocardiogramme ? Celui-ci était-il rassurant ou demandait-il un complément d'examen (par exemple, échocardiogramme).

Ai-je déjà fait pratiquer des analyses sur le sucre et le cholestérol ?

Et pour les étourdis comme moi qui tombent dix fois par an :

Est-ce que je suis bien vacciné contre le tétanos, bon de Dieu de bon de Dieu !!!

UN AUTRE MONDE ?

Il fait vraiment frisquet, ce dimanche matin pour ma « compete » dominicale, mais bon les athlètes de calibre comme moi ont l'habitude....

Je me gare pas trop loin et je trotte avec mon sac poubelle sur les épaules, pour ne pas chopper la mort. Comme d'hab., gestes devenus habituels, manies un peu, mais qui rassurent au fond.

J'entends de la musique, et la voix au micro, j'arrive jardin du Luxembourg.

Je ne peux m'empêcher de me remémorer cette même course l'an dernier, où satisfaisant un besoin pressant contre un arbre, je me fis morigéner par Bernard Kouchner (inscrit à la course) en personne. Celui-ci, oubliant les milliards de chiens qui font bien pire que moi et dans tous endroits, s'est fâché tout rouge alors que les toilettes étaient à côté. Cela, j'avoue, me laissa sans voix, c'est pas tous les jours qu'on prend un engueulo direct du ministre, si j'avais demandé un autographe sur le dossard, sûr il aurait pris pour de la provoc (je me suis vengé malicieusement au chrono, et paf ! 6 minutes dans la gueule du ministre).

Une petite foule et là, surprise, c'est les cors de chasse qui font la musique, 5,6 « souffleurs » déguisés en uniforme d'apparat de chasse et qui tournent le dos aux gens, afin que le pavillon soit tourné vers eux. Si, si, sans blague en plein Paris. Mes yeux sont écarquillés, la chasse à courre mais c'est ignoble ça ! Ca évoque en moi des images de cruautés, de snobismes, d'aristos de mes 2, de têtes mal coupées à l'échafaud. Eh mais c'est les mondains ici !! Qu'est-ce que c'est que ces blaireaux, et puis moi qu'est-ce que je suis venu foutre ici...du coup je m'échauffe même plus. C'est BCBG et Cie, c'est Cyrillus, jupes à carreaux et vestes bleu marine avec écusson pour les enfants, la maman en Lacoste pour venir voir papa, qui est descendu de sa maison (qui donne sur le Luxembourg, bien sûrrrr !!) pour faire son « jogging chronométré » ce matin, Oh ! Paul Ambroise vous êtes très sport, vous êtes mon lion superbe et généreux parmi la plèbe. Mais la plèbe, y a que Battin là pour la représenter, merde alors !!

Mais alors, c'est tous des noms à particule, facile à voir sur la courte liste des coureurs inscrits, les cors de chasse, la chasse à courre, l'hallali, la curée et moi simple roturier...mais le gibier, ils sont venus pour moi, ils vont me courser, putain j'aurais dû marquer Daniel de Battin et j'étais peinard, je tremble malgré mon sac poubelle, je vais courir tout de suite sans attendre le coup de feu (ils vont me le tirer dessus d'ailleurs, pour m'affaiblir, c'est pas des courageux, faut pas trop se fatiguer quand même). Non mais, c'est quoi le gars qui vient me voir maintenant, je le connais ni des lèvres ni des dents, aucune figure habituelle d'ailleurs dans cette course...et qu'est-ce qu'il veut avec sa pièce d'1 €. Tiens mon brave, tu iras boire un café, me dit-il en tendant la pièce, non mais je rêve, il me prend pour un clodo ou quoi ? Mais je fais la course et je vais te mettre un quart d'heure dans la vue si tu continues à m'emmer... !!

Bon arrête ton délire, ces gens sont comme les autres. Des sourires, « vous lancez une mode ! », je ne réponds pas, que voulez-vous, ces joggeurs du dimanche. « Ah tiens, mais c'est une excellente idée, votre sac sur les épaules », oui ben tiens, c'est moi qui l'ai inventé hier soir ça !!

J'essaie de me concentrer et près des stands, que vois je encore ? Non ! des publicités pour la course de la vie, c'est à dire c'est contre l'avortement là...Ca dépasse les bornes, je leur jette le dossard et je fous le camp. Non, y a une poubelle à côté, alors pfuitt ! sans réfléchir, j'y balance tous les prospectus de cette course et ni vu ni connu, tant pis si ils me coincent dans les pièges à loup.

Bon puis là, stop la pièce de théâtre, c'est presque l'heure, je me suis pas échauffé, alors j'y cours ! Je trotte dans les jardins du Luxembourg et autour du bassin, et là nouvelle surprise ; grand rassemblement d'adeptes du Tai Chi, il en sort de partout...Ah bon ça doit être très mode, en ce moment...J'ai envie d'aller les secouer, ils doivent tous être en hypothermie la-dedans !! Non, non, je déconne la...Parce que attention !! Ça peut être très dangereux le Tai Chi, on raconte qu'il y a de fréquentes fractures du bras, lorsque le Tai Chieur s'endort en plein milieu de sa séance de fractionné, et tombe de sa hauteur. Mais bon, moi les sports à risque c'est pas trop mon truc, assureur oblige ;-)).

Et la course me direz-vous ? Ah oui au fait, j'allais presque oublier, avec toute cette France d'en haut, qui m'a pris la tête. Alors peur qu'on me chasse à courre ou énerverement, allez savoir ! Peut-être aucun témoin de Cœur de Fond, occupé dans des compétitions plus prolétaires, pas de défi à relever, rien à prouver et bien c'est mon meilleur chrono en 41'57" sur le 9 Km et 305/491, soit près de 13 Km/h (mais pas tout à fait, comme dirait Bernard).

Par
Daniel
Battin



► Les inscriptions aux compétitions

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

► Un groupe 2 et bientôt 3

Dorénavant, le groupe 2, sous la responsabilité conjointe de Christian Rebollo et Michel Devynck, est destiné aux débutants et des athlètes courant beaucoup moins rapidement que les autres ou en phase de récupération après des compétitions. Comme vous pourrez le lire pages 13 et 14, ACF s'oriente vers la création d'un groupe 3, encadré par Michel et dédié plus spécifiquement aux débutants.

► ENTRAINEMENT DU MERCREDI

Les conditions d'entraînements des séances du mercredi et du vendredi sont énoncés par mail (à tous les adhérents qui ont une adresse mail, naturellement). Dès votre inscription au club, vous êtes invités à communiquer votre adresse mail à Christian R. afin qu'il puisse, au nom de tous les entraîneurs, vous communiquer ces informations.

► ENTRAINEMENT L'HIVER

Le mercredi, avec la mise en place des séances de PPG sous la responsabilité de Michel, vous êtes invités à vous présenter sur la piste avec un double vêtement de protection. Ce survêtement (par exemple) pourra être utilisé durant la PPG et tout à la fin de l'entraînement. Par contre, il sera retiré durant la séance de VMA.

► inscriptions compétitions

Jocelyn Deredec devient le responsable des inscriptions groupées des courses de Coeur de Fond.

► DEMENAGEMENTS

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

► bienvenue

Bienvenue aux nouveaux membres du club : **Eric Blanc, Emmanuel Chevalier et Mylène Burton.**

► ALBUMS DE PHOTOS

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

► resultats du club

Les membres d'ACF qui participent à des compétitions. hors

entraînement AU STADE LEO LAGRANGE

Rappel d'informations pour les nouveaux adhérents du club. La croissance des effectifs du club nécessite une plus grande « discipline » au niveau de la pratique de nos entraînements.

- 1) A chaque rendez-vous, mercredi et vendredi, le départ vers la boucle du lac, pour l'échauffement, est impératif à 19h30. En cas de retard, les athlètes sont invités à retrouver le groupe en partant dans le sens inverse du parcours d'échauffement.
- 2) Concernant les rendez-vous du lundi, qui s'accompagnent plutôt d'une sortie directe vers Gravelles ou autour du bois, le départ est aussi fixé autour de 19h30. Il est donc vivement conseillé de prévenir préalablement les entraîneurs d'un retard éventuel afin de permettre l'organisation d'un point de rencontre sur le circuit de l'entraînement.
- 3) **A la fin des entraînements il est impératif de libérer les vestiaires à 21h. Ceux qui prennent des douches doivent donc en tenir compte dans le timing d'organisation de leur soirée et quitter impérativement la piste à 20h50.**
- 4) Pour la 4^{ème} séance (celle du dimanche), en dehors des journées de compétition, séance dans le bois (souvent le tour cycliste). Pour cette séance, sous réserve qu'elle soit confirmée le vendredi soir, le rendez-vous est généralement fixé à 10h, à l'entrée habituelle du stade, ou 10h30 au banc du tour cycliste (situé à l'angle, côté hippodrome du tour cycliste).
- 5) ACF dispose d'un vestiaire gratuit côté Bd Poniatowski à condition de prendre les clés en début de séance.
- 6) Sur la piste elle-même, la proximité des footballeurs n'est pas toujours facile à gérer (ballons qui traversent la piste lors des séries, échauffement de footballeurs sur la piste, etc.). S'il est important de nous faire respecter pour limiter ce type de désagréments, ces mises au point doivent rester pondérées et courtoises.
- 7) Lors d'un entraînement sur piste, il est nécessaire de garder sa ligne, y compris en cas de dépassement par d'autres coureurs. Tout type d'écart, à gauche ou à droite, est en effet susceptible d'engendrer des « collisions » entre coureurs.

Enfin quelques informations complémentaires d'intérêt général :

- 1) Il est conseillé de ne jamais laisser d'objets de valeur (porte-feuille, papier d'identité, etc.) dans des vêtements ou dans des sacs au bord de la piste.
- 2) Pour info, enfin, la piste (à la corde) est d'une longueur de 347,50 mètres.

Christian Rebollo



Le diplôme “niveau 3” d’entraîneur d’athlétisme hors stade ▲

Activité « trails » d’ACF ▼

Maïté, à l’arrivée du marathon relais du Val de Marne ▼



News trails

Trails de l'Essonne

Trail "Le cul d'enfer" de 23KM, le 31 octobre 2003.

Jean luc Morize :

1h36'13" gen:83/503 VH1:30/172

Jean Pierre Sirven :

1h54' gen:310/503 VH2:44/87

Classement Général du Challenge Vert de l'ESSONNE

Il fallait faire au moins 3 course pour être classé et sur chaque course on obtenait des points suivant le classement.

Classement Total Points Courses

Jean luc Morize

50/91 324 3

Jean Pierre Sirven

77/91 164 3

Cours d'entraînement

n° 3

Réussir son premier semi marathon

L'objet de cette rubrique consiste à répondre à des questions classiques que posent les nouveaux adhérents d'ACF. Aujourd'hui, nous tenterons de répondre à la question suivante : comment préparer et « gérer » son premier semi-marathon (SM) ?

CR

PREPARATION GENERALE

Le jour du depart

Quand peut-on tenter son premier SM ?

Si possible en tenant compte des recommandations des entraîneurs. Sauf cas particuliers, la réponse est, en moyenne de 6 mois après son entrée en club.

Par exemple, pour une entrée au club en automne, on peut se préparer pour une compétition au printemps.

Comment déterminer son objectif de performances ?

Tout dépend de l'allure spécifique atteinte au terme des 6 mois d'entraînements.

Par exemple, pour une vitesse moyenne de 13 km/h, atteinte lors des séances au seuil, au tour cycliste de Vincennes, on peut raisonnablement se fixer l'objectif de tenir une moyenne de 12 km/h, soit 1h47 environ.

Quel type d'entraînement faut-il favoriser ?

Si possible, 3 séances par semaine pour travailler trois types de disciplines :

- La VMA courte (séries de 200 à 500m)
- La VMA longue (séries de 600 à 1000m)
- De l'endurance : 1h30 le week-end

Dans la période de développement spécifique : quelques séances au seuil à la place de l'endurance.

10 semaines avant l'épreuve

Respecter le programme d'entraînement adapté à l'objectif de compétition :

1) Entraînement général classique :

- Phase de développement général
- Phase de développement spécifique
- Phase d'allègement

2) Entraînement lié à l'objectif

Se renseigner préalablement sur les spécificités de l'épreuve.

Si existence de côtes : travailler les séances de côtes du lundi, à Gravelle.

Si parcours avec de nombreux angles (tournants) : travailler spécialement la VMA courte.

3 heures avant

Déjeunez * ou petit-déjeunez avec des sucres lents (pas de plat en sauce, pas ou peu de viande, pas de légume cru).

Pourquoi ?

Le repas doit être assez léger de telle manière que lors de l'épreuve, l'estomac soit « vide ». L'estomac vide facilitera tout le processus de réhydratation lors des ravitaillements, tout au long de l'épreuve.

1h30 avant

En cas de stress :

Entre 1h30 et le départ, buvez régulièrement en alternance de l'eau et du jus de pomme pasteurisé, à moitié coupé avec de l'eau.

Pourquoi ?

Un stress trop prononcé « pompe » de l'énergie à l'athlète au point que ce dernier peut démarrer l'épreuve dans un état de grande faiblesse (autant physiologique que psychologique). L'apport modéré de fructose peut neutraliser partiellement cet effet négatif.

40' à 30' avant

Faites 1/4 d'heure de footing lent puis à la fin 3 accélérations d'une cinquantaine de mètres à la vitesse de votre départ effectif.

15' avant

Dans le dernier 1/4 d'heure, marchez lentement et essayez de vous détendre.

5' avant

De 5 à 10' avant (le plus proche possible de l'instant de départ), allez aux toilettes !

2' avant

Placez-vous pour ne pas être trop éloigné de la ligne de départ (placez-vous dans le premier tiers des partants).

* *Généralement, il est conseillé : petit déjeuner léger si 1h30 avant départ ; petit déjeuner classique mais sans*

12

depart

Départ

Partez sur un rythme de séries de 300 m.

150 m

Adoptez un rythme de séries de 1000 m.

~ 300 m

Au bout de quelques centaines de mètres, quand le groupe se fluidifie, cherchez votre allure spécifique correspondant à votre objectif et disciplinez-vous à ne pas aller plus vite.

Dès que possible, placez vous dans un groupe qui a cette vitesse et laissez-vous porter par le groupe en soignant votre style (trouver la foulée efficace à cette vitesse).

Quelques conseils tactiques

- Courir à la corde dans les tournants,
- Suivre la ligne de course quand elle existe,
- Ne pas monter sur les trottoirs,
- Se protéger derrière un groupe en cas de vent de face.

7^{ème} km

Période d'éventuelle euphorie (sentiment d'aisance ou de « légèreté »). Attention à ne pas accélérer pour « s'économiser » avant la période souvent difficile (entre le 15^{ème} et le 19^{ème} km)

10^{ème} km

Jusqu'à la moitié du SM, ne prenez que de l'eau au ravitaillement (pas de nourriture solide, ni de boissons énergétiques).

12^{ème} km

Si nécessaire, vous pouvez prendre des boissons énergétiques au ravitaillement (préférable aux nourritures solides).

En fonction de votre état, jugez si vous pouvez tenir le rythme ou bien si vous devez l'augmenter ou le diminuer un peu.

Recommandations

Si vous rencontrez une côte ou un faux plat montant, gardez le même rythme en diminuant la longueur de la foulée *.

Quand vous êtes en descente, gardez toujours le même rythme mais augmentez légèrement la foulée.

Attention, n'accélérez pas trop dans les descentes même si les athlètes autour de vous agissent de la sorte.

15^{ème} km

Période généralement difficile, en particulier lors de ses premiers SM.

C'est le moment de moduler éventuellement votre allure spécifique pour tenir le rythme jusqu'au bout.

18^{ème} km

Si baisse de régime, vous pouvez prendre un petit gel glucose/fructose de décathlon qui va vous donner un coup de fouet final pour vous aider à terminer.

20^{ème} km

Augmenter votre foulée quitte à baisser un peu le rythme.

Le dernier km doit s'effectuer en « déroulé » c'est à dire en stabilisant une vitesse assez rapide en prolongeant mécaniquement la foulée acquise.

A l'approche de l'arrivée, vous pouvez petit à petit diminuer la foulée tout en augmentant la vélocité.

Faites comme vous voulez, mais l'accélération finale des 100 derniers mètres, classique chez les débutants, est inutile. Pour un gain, tout relatif, de quelques secondes, vous pouvez terminer extrêmement affaibli ou avec un malaise passager.

Après l'arrivée

Couvrez-vous assez rapidement, en particulier en cas de fraîcheur atmosphérique ou de vent.

Allez vous hydrater et vous ravitailler pour éviter une hypoglycémie réflexe (1/2 heure à 1h après l'épreuve). Faites quelques étirements très doux puis massez les muscles qui ont travaillé.

§§§

*

Il faut ralentir dès que la pente s'élève

Avec un peu d'expérience de la compétition, vous vous rendez compte de la nécessité de réduire votre allure dès que la pente s'élève, même un peu. Si vous ne ralentissez pas suffisamment, vous allez entrer dans l'asphyxie et risquer d'anéantir une partie de vos capacités pour le reste du parcours.

Avant le départ, il est nécessaire de prendre connaissance des montées et des pourcentages qui vous attendent afin de les aborder avec calme et prudence, et surtout en réduisant la longueur de votre foulée. En montée, une foulée volontairement très raccourcie sera automatiquement à la fois plus vélocité et plus efficace (moins coûteuse en énergie à allure égale).

Comme le dit Serge Cottureau : « ne vous laissez pas influencer par les autres coureurs, restez attentifs à ce que vous ressentez ; vous devez toujours garder la maîtrise de votre effort. Une montée, c'est toujours plus long qu'on ne l'imagine. Une montée bien gérée peut être un des gages du succès de l'épreuve. »

ACF rentre dans sa 6^{ème} année.

Si au terme de sa 3^{ème} année, le besoin a émergé de créer 2 niveaux d'entraînement : groupes 1 et 2, la poursuite de la croissance du club pose de nouveau le problème d'une extension de l'encadrement.

La première fois, le doublement des groupes avait semblé quasiment naturel : schématiquement, groupe 1 = plus forts et groupe 2 = moins forts. Les athlètes s'étaient librement répartis dans les deux groupes en fonction, soit de leur niveau, soit de leurs aspirations (par exemple, Jean Michel, objectivement de niveau 1, s'entraîne dans le groupe 2).

Aujourd'hui, le mode de réorganisation est sujet à débat. Comment en effet répondre, au mieux, à un éventail de profils d'athlète et de motivations qui se divise en 4 catégories :

- Les athlètes de haut niveau intéressés par l'entraînement intensif de compétition (niveau de semi-marathon entre 1h15 et 1h30).
- Les athlètes de niveau « inférieur » intéressés occasionnellement ou régulièrement par la compétition, dont les trails (niveau de semi marathon entre 1h30 et 2h).
- Les athlètes de niveau moyen ou « inférieur » peu ou pas intéressés par les « chronos » ou la compétition.
- Les débutants.

Face à cette demande, les entraîneurs ont des philosophies différentes.

Christian Fauchehaut mise sur la responsabilisation et l'autonomie des athlètes et des groupes d'entraînement.

Responsabiliser le plus possible les athlètes.

Effectuer les séances d'entraînement en mini-groupes autonomes homogènes d'après un programme pré-établi par l'entraîneur.

Mettre en place des situations pour que les pratiquants trouvent des réponses qui leurs sont propres (ex: 10x200m à 110% de VMA à l'athlète de trouver le geste qui lui permettra de tenir cette fréquence très soutenue. Jean-Marc et Dominique ont trouvé des réponses très différentes adaptées à leur morphologie).

Ses différents critères de réussite sont :

- le plaisir de l'athlète,
- la réussite des objectifs (performances sportives, perte de poids, etc.),
- réussir à fonctionner en groupe autonome homogène,
- l'assiduité à l'entraînement,
- le nombre de participants sur les séances.

De son côté, Michel Devynck parle de « couple entraîneur-athlète » et pense qu'il faut conserver et cultiver un rapport étroit et de qualité entre l'entraîneur et l'athlète, à l'intérieur de chaque "groupe".

Pour cela - de façon à répondre aux attentes de toutes celles et de tous ceux qui ont fait la démarche de s'inscrire dans un club pour pratiquer l'athlétisme et plus particulièrement la course à pied hors piste (que l'on pourrait très bien pratiquer en solitaire, ce qui se fait d'ailleurs beaucoup) - il propose que nous organisions une consultation auprès des athlètes du club pour identifier les différentes motivations qui sont à l'origine de leur présence à ACF.

Par ailleurs, il défend l'idée d'un enseignement "total" ou "global" de la pratique de la course à pied qui associe :

- l'élaboration d'un programme d'entraînement pour l'athlète.
- le dialogue avec l'athlète pour adapter l'entraînement proposé à ses propres objectifs, caractéristiques et contraintes physiques et sociales.
- le dialogue également pour que l'athlète coure "en conscience", c'est-à-dire comprenne l'intérêt et le but de chaque séance.
- le dialogue pour qu'il puisse acquérir une certaine autonomie dans son mode d'entraînement.
- la pratique systématique des étirements.
- la pratique systématique de la PPG et de la PPS.
- l'enseignement (forme à trouver) des notions techniques de base de la course à pied (biomécanique de la foulée, placement du bassin, etc.).
- l'enseignement des principes de base de la diététique.

Le but de Michel est : « donner à chaque athlète un système complet de repères qui lui permette de courir "intelligemment", "en conscience de son corps" pour augmenter à la fois ses résultats et son plaisir en conservant son intégrité physique (c'est-à-dire en évitant les blessures) dans la pratique de ce merveilleux loisir qu'est la course à pied ».

Du côté de certains athlètes du groupe 2 comme Antoine Bidegaray, il est important d'offrir une « prestation » conviviale pour tous ceux qui, a priori, ne sont pas intéressés par l'esprit de compétition.

Antoine pense aussi que « ce serait bien qu'il y ait un groupe pour les personnes qui veulent juste courir « comme ça » une heure ou deux par semaine, juste pour être en forme et sans se poser trop de question, qui viendraient surtout pour l'aspect convivial, conseil et santé ! »

Il a la conviction qu'un tel programme répondrait aux ambitions d'un grand nombre de personnes, pratiquement la plupart de celles qui débutent. Leur éventuelle évolution vers la compétition se ferait alors naturellement en fonction de leur forme et du contact avec les autres coureurs.

Personnellement, je pense que toutes ces approches ne sont pas contradictoires mais plutôt complémentaires. A 3 entraîneurs, nous devrions être capables d'y répondre. **Qu'en pensez-vous ?**



L'effet Championnat du monde a bien eu lieu, le stade de France a enflammé nos athlètes, les spectateurs et les téléspectateurs, bref une réussite.

Après Zizou et sa bande de 1998, voici Medhi et ses amis version 2003, les bras remplis de médailles.

Une augmentation de 10% a été enregistrée sur l'ensemble des clubs d'athlétisme. Mais attention, le monde du sport a aussi ses effets de mode : au temps de la gloire de David Douillet, les effectifs des clubs de judo étaient pléthoriques, or cette année, les demandes d'inscriptions à la Fédération de Judo sont en chute libre.

Notre club, pour la première fois de son existence connaît cet automne une arrivée importante de nouveaux adhérents, nous sommes actuellement plus de 40.

Les motivations sont à l'évidence très diverses. Notre organisation précédente avec deux groupes aux objectifs différents (compétition pour les uns et course-loisir pour les autres) ne semblait plus tout à fait adaptée à la nouvelle demande.

Le Club devait s'organiser différemment.

Le CA d'Athlétic Cœur de Fond réuni le 4 octobre 03 a donc décidé, avec l'aide d'un nouvel entraîneur de course hors stade (Michel DEVYNCK), de créer un troisième groupe d'entraînement pour accueillir les débutants et leur permettre d'intégrer le club en douceur.

Cette démarche, tout en facilitant l'intégration des nouveaux adhérents, devrait permettre au groupe 2 de développer sa dynamique propre et de continuer sur sa brillante lancée des deux années précédentes.

Quant au groupe 1, nous comptons sur lui pour continuer à être la locomotive de Cœur de Fond.

Les entraîneurs ont tenu une première réunion de mise au point le mercredi 15 octobre. D'autres suivront.

Car si les niveaux sportifs sont divers, ACF par son histoire, son respect des différences et son fonctionnement ouvert, doit permettre que la passion de la course à pied s'exprime de concert en son sein avec des formes variées.

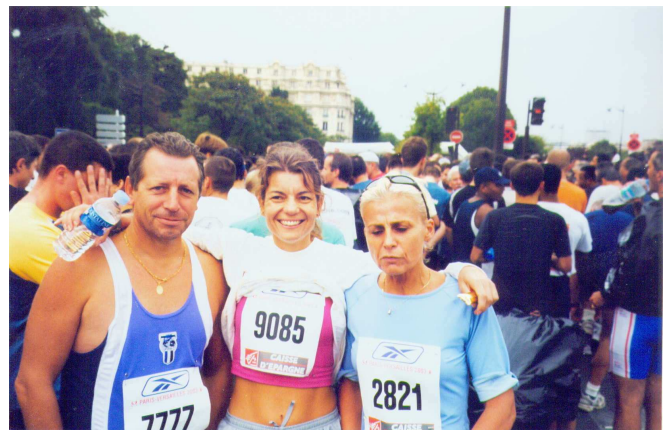
Christian FAUCHEHAUT et Gérard CHANU

Souvenir, souvenir !

par Karen Walker



L'arrivée de Paris Versailles



**Avant le départ de la Parisienne
En bas, cherchez l'intrus (se) !**



septembre 15

Résultats ACF

Le SEMI DU PERREUX
2003

7 SEPTEMBRE

Course de 21,09 km,

322 participants

13 participants pour le club

La palme revient à Fabienne pour son record « perso » battu de 2' et une 1ère place chez les femmes.

Christian Fauchehaut	1h15'31"	2ème		16,7km/h	
Bernard Colombier	1h21'46"	14ème	10ème SH	15,5km/h	*record personnel
Aymeric Mesa-Juan	1h21'54"	15ème	11ème SH	15,5km/h	
Dominique Guigen	1h23'30"				
Pascal Capron	1h26'08"	31ème	19ème SH	14,7km/h	*record personnel
Fabienne Payet	1h28'13"	43ème	1ère F	14,3km/h	*record personnel
Thierry Keralum	1h28'35"	46ème	26ème SH	14,3km/h	
Christian Rebollo	1h29'05"	53ème	23 ème VH1	14,2km/h	
Karen Walker	1h34'35"	89ème	4ème SF	13,4km/h	
Paul Matéo	1h36'25"	104ème	49ème SH	13,2km/h	
Christophe Marty	1h41'20"	155ème	62 ^{ème} VH1	12,4km/h	*1ère référence
Vincent Disdet	1h41'20"	156ème	74 ^{ème} SH	12,4km/h	
Daniel Battin	2h09'37"	306ème	114ème VH1	10km/h	

Classement club : 1er ASPHALTE 94, 2ème et 5ème ACF

Course de 7 km,

279 participants

Paul Matéo ►



La parisienne
septembre 2003

14

Course de 6,5 km,

3803 participantes

Fabienne Payet	25ème	26'18"	3èmeVF1
Karen Walker	49ème	27'38"	8èmeM
David Frédérique	60ème	28'05"	27èmeSF

JOINVILLE LE PONT
septembre 2003

21

Course de 10 km,

320 participants

Christian Fauchehaut	34'55"	7ème	6èmeSH	17,1km/h	
Jocelyn Deredec	35'49"	17ème	14èmeSH	16,7km/h	record personnel
Aymeric Mesa-Juan	36'01"	20ème	16èmeSH	16,6km/h	
Jean-Marc Geidel	38'33"	41ème	3èmeVH2	15,5km/h	record personnel
Pascal Capron	38'44"	44ème	27èmeSH	15,4km/h	record personnel
Thierry Keralum	38'43"	43ème	26èmeSH	15,4km/h	record personnel
Fabienne Payet	40'03"	64ème	3èmeSF	15 km/h	record personnel
Christian Rebollo	40'52"	78ème	24èmeVH	14,7km/h	
Christophe Marty	43'46"	117ème	72èmeSH	13,7km/h	1ère référence
Antoine Bidegaray	43'52"	122ème		13,6km/h	1ère référence

► Spécial dédicace aux « mutants » vétérans (Fabienne et Jean-Marc) qui battent leurs records d'une minute et aux 5 autres records personnels.

Course de 5 km,

Frédérique David	21'57"	16ème	1èreF
Daniel Battin	25'07"	30ème	8èmeSH

Paris-versaille
2003

21 septembre

Course de 16,5 km

19 760 participants

Mohamed Magroun	58'51"	74ème	8èmeVH1
Jean-Marc Geidel	1h07'15"	480ème	18èmeVH1 (gain de 3' /2002)
Pascal Capron	1h09'03"	791ème	535èmeVH1
Karen Walker	1h13'44"	2 059ème	31ème SF
Christophe Le Gall	1h18'15"	4 203ème	2575èmeVH1
Eric Bouffiou	1h26'35"	9 852ème	5500èmeVH1
Bernard Grandin	1h28'07"	10 815ème	2877èmeVH1

Le 21 septembre 2003, Fabienne Payet a obtenu la 2ème place femme à Sucy (derrière Aurélia Truel), et passe donc en 2ème position du challenge du Val de Marne (avec toujours Aurélia en tête).

Le semi de St denis
2003

5 octobre

Course de 5 km,

Christophe Belgeri 21'23"

Course de 10 km,

1315 participants

Jean-Pierre Sirven 43'18" 279^{ème} V2M 21/175

Semi marathon

Dominique Guiguen	1h22'	
Thierry Keralum	1h25'20"	*record personnel
Christian Rebollo	1h27'14"	
Paul Matéo	1h31'	



15 km de boissy 5 octobre 2003

Course de 15 km,

200 participants

Christian Fauchehaut	52'35"	3ème	2èmeSH	
Jocelyn Deredec	55'33"	7ème	6èmeSH	
Aymeric Mesa-Juan	55'34"	8ème	7èmeSH	
Bernard Colombier	58'32"	22ème	12èmeSH	*record personnel
Pascal Capron	1h00'16"	26ème	14èmeSH	*record personnel
Fabienne Payet	1h01'25"	31ème	2èmeF	*record personnel
Jean-Marc Geidel	1h01'29"	5èmeVH2		*record personnel (avec fracture du nez!!)
Frédéric David	1h09'52"	86ème	5èmeSF	

9 km du luxembourg 5 octobre 2003

Course de 9 km,

491 participants

Daniel Baffin 44'27" *record personnel 250ème

20 km de paris 19 octobre 2003

Course de 20 km,

15 000 participants

	<i>Temps « puce »</i>					
Jean-Marc Geidel	1h20'50"	10km : 40'31"	466ème	12ème	VH2/1371	*record personnel
Christophe Le Gall	1h34'30"	10km : 47'53"	3073ème	1798ème	SH/5553	*record personnel
Bernard Grandin	1h51'25"	10km : 55'45"	8509ème	2520ème	VH1/2070	

Semi de clichy 19 octobre 2003

Course de 21,09 km,

Pascal Capron	1h28'12"
Karen Walker	1h32'10"

Remarque : à souligner un « petit » problème : Pascal et Karen ont « loupé » le départ et sont partis tant bien que mal, lacés au vent, etc.

Thierry Keralum ►



10km de bry 19 octobre

Course de 10 km,

320 participants

Christian Fauchehaut	36'06"	8ème	5èmeSH	
Aymeric Mesa-Juan	36'35"	13ème	7èmeSH	* Gain de 1'05" sur 2002
Thierry Keralum	40'29"	41ème	18èmeSH	
Fabienne Payet	40'51"	47ème	2èmeF	* Gain de 1'57" sur 2002

Le programme des courses de fin d'automne

Marathon d'automne 2003

26 octobre	Marathon des Yvelines Reims Dublin	Fabienne et Jean-Pierre Christian F. Aymeric et Thierry
16 novembre	Monaco Orléans	Fabrice, Pascal C. et Karen Dominique, Christian R., Bernard C.
30 novembre	La Rochelle	Jocelyn

Les courses à chronos

02 novembre	10km	Jogging des Notaires
16 novembre	semi	Boulogne-Billancourt

La course verte

16 novembre 10 ou 18km La Sagittaire

Les courses du Challenge du 94

Saison 2002/2003

16 novembre 10 ou 18km La Sagittaire

Saison 2003/2004 (date provisoire)

7 décembre 8km La corrida de Thiais

1^{er} février 5 ou 10km Les foulées de Vincennes

25 avril 10 ou semi Humarathon

Les grandes courses 2004

7 mars semi de Paris

14 avril marathon de Paris

Objectifs d'hiver

(suite) ▶

Je suis très satisfaite d'avoir rejoint "Coeur de Fond" ! C'est ce qu'il me fallait pour me "doper" et améliorer mes performances (pas très performantes pour le moment).

Mes objectifs pour les 4 prochains mois sont de m'inscrire à des 10km et de faire moins de 55' soit courir régulièrement sans effort à 11km/h. Après les entraînements d'hiver on verra !!!

Sylvie Erlichman

Mon objectif pour l'hiver: continuer comme je l'ai toujours fait à courir juste pour le plaisir, sans rechercher la performance .

Jean-Marc Geidel

CHALLENGE DU VAL DE MARNE

Ce Challenge est ouvert à tous les athlètes hommes et femmes licenciés dans un club du 94 (ou individuels du 94) et aux non licenciés appartenant à des associations du 94 reconnues par la CDCHS.

Les épreuves du Calendrier 2003 sont classées...

- soit en catégorie A (épreuves de plus de 349 arrivants en 2002),
- soit en catégorie B (épreuves de moins de 350 arrivants en 2002).

Objectifs d'hiver

Daniel Battin - faire 20' au 5 km et réussir à obtenir enfin un autographe de Fabienne Payet.

Eric Blanc - Tout d'abord je suis heureux de faire partie du club, les entraînements se font dans une très bonne ambiance. Mes objectifs pour cette année sont de passer sous la barre des 1h12mn au semi-marathon, d'arriver à mettre moins de 2h40mn au marathon et enfin de mettre moins de 34mn au 10km. Je pense que le plus difficile sera le marathon, mais je compte beaucoup sur les conseils avisés de chacun pour enfin me sentir bien (ou pas trop détruit) dans les derniers kilomètres.

Eric Bouffieux - Mes ambitions de l'hiver, c'est continuer à me faire plaisir en courant et en venant à l'entraînement, entretenir ma condition physique et peut-être participer à l'une ou l'autre course avec le club.

Pascal Capron - Mes objectifs pour les quatre mois qui viennent sont les suivants :

- réaliser une bonne prestation au marathon de Monaco (mon objectif est de 3h05), néanmoins si je peux me rapprocher un peu plus des 3h, voire encore mieux descendre sous les 3h, ce serait génial, mais bon ...
- espérer que Karen et Fabrice avec qui je pars réalisent également une bonne course.
- me préparer au mieux en vue du semi-marathon de Paris ou j'espère faire moins de 1h25.

Emmanuel Chevalier - Mon objectif pour le moment est simple : retrouver du plaisir à courir régulièrement, dans un ambiance sympa, sans me faire mal au genou (qui me pose des problèmes régulièrement)...

Gérard Chanu - Survivre !

Jocelin Deredec :

- Sur 10 km, confirmer un temps < à 36 mn
- Sur semi : 1h18 voir 1h17
- Sur marathon: entre 2h50 et 2h55

Céline Chanut - Je suis heureuse de m'entraîner chez Coeur de fond car ce club possède une qualité d'entraînement avec très un bon esprit et des entraîneurs sexy. Merci au formidable et si beau Fabrice de m'avoir guidé vers ce club (propos rapportés et « à peine » déformés par Fabrice).

Bernard Colombier -

Après un bon semi du Perreux (le 7 septembre) pour la rentrée s'en est suivie une contre performance 2 semaines plus tard au 10 km de Joinville (Abandon à mi course et grosse déception). Mon objectif principal est désormais le marathon d'Orléans le 16 novembre avec l'idée de faire mieux qu'à Paris. Pour le préparer je vais recourir un semi (début octobre à Saint Denis) puis sans doute le jogging des notaires le 2 novembre, mais surtout bouffer du kilomètre pour essayer de ne pas avoir de mauvaises surprises dans les 10 derniers kilomètres.

Michel Devynck - Mes objectifs semestriels sont inexistant, ma motivation nulle et mon ambition encore plus basse ... mais je me suis surpris à émettre une idée déjà exprimée en son temps par La Rochefoucauld : "Il n'est pas nécessaire d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévérer."

Christian Fauchehaut - Profiter des séances de PPG de Michel DEVYNCK avec tout le Groupe 1.

Aline Foissier -

- Faire le semi de Paris en moins de 2h,
- M'entraîner au sein d'un groupe structuré afin de me perfectionner,
- Le sentiment de bien-être après la course à pied (presque comme sur un nuage!),
- Enlever le stress de la journée (qui revient à ci-dessus).

Fabrice Guerey - Terminer vivant le marathon de Monaco et continuer mes entraînements d'hiver avec le club.

Jean-Luc Morize -

Mes motivations étant étroitement liées à celle des autres, je ne peux répondre à cette question. Ma motivation pour la course à pied est suscitée uniquement par les trails (les exploits chronométriques des membres du club me laissent froid). Je ne sens pas au sein de ce club une volonté claire pour ce type de course.

Je ne vois pas l'intérêt d'être dans un club ou je me sens isolé et obligé d'assumer seul l'entraînement et les frais de courses souvent éloignées de Paris.

Eric Oudet - Au cours de la période hivernal j'espère récupérer complètement de mon tendon pour attaquer la préparation au marathon du printemps en pleine forme.

Christian Rebollo - Me rapprocher des 3h au marathon d'Orléans puis faire du court en compétition cet hiver pour le plaisir.

Jean Pierre Sirven :

- Marathon, passer en dessous des 3h45' (mon meilleur temps 3h52'36")
- semi-marathon, passer en dessous des 1h35' (mon meilleur temps 1h39'28")
- 10 km, passer en dessous des 43' (mon meilleur temps 43'08")

Pierre-Yves Teycheney -

C'est vrai que vous n'avez jamais rien reçu de ma part pour le journal du club, sans doute parce que je suis un peu loin (quoiqu'en ce moment en métropole) et que je ne viens jamais courir avec vous. Mais je lis toujours le journal du club avec intérêt, de même que les résultats des courses envoyés par mail. Cette distance géographique ne m'empêche pas non plus d'avoir des objectifs. Pour les 4 mois qui viennent, ceux ci sont d'intégrer 2 entraînements vélo à mon planning hebdomadaire (2 entraînements course à pied, 5 entraînements natation) et de me préparer pour la saison de triathlon courte distance (distance olympique).