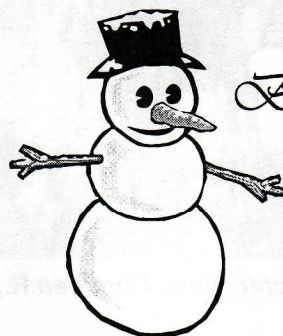


Association Loi 1901 N° 0941011166
ATHLETIC COEUR DE FOND

COEUR DE FOND

15 décembre 2001
N° 11 Troisième année



Bonne année 2002

Idéal sportif !

Le Marathon de New York transformé en une immense foire de soutien à l'Amérique agressée, de nombreuses compétitions, dont les 20 km de Paris, repoussées pour cause de plan vigipirate, des sportifs refusant de se déplacer par peur des attentats. On ne peut pas dire que le sport soit à l'abri des événements survenus depuis le 11 septembre, peur des uns, instincts bellicistes des autres, le sport est bien le reflet de la société dans lequel il est pratiqué.

L' « Idéal Olympique » existe-t-il ou n'est-il qu'un argument marchand de plus ?

La responsabilité des dirigeants sportifs est grande dans l'état lamentable du mouvement sportif rongé par les fléaux que sont l'utilisation politique et étatique, l'argent, le professionnalisme, et leur conséquence le dopage....

Le sport, cette activité ludique, devant être consacrée à l'épanouissement de l'individu se transmute souvent en un asservissement des pratiquants et des spectateurs. Les « Cornues pédalantes » du Tour de France et les supporteurs embrigadés des matchs de foot ne représentent en rien cet « Idéal Olympique » que nous appelons de nos vœux.

Les petites structures conviviales comme Cœur de Fond font plus que les grandes messes organisées tous les 4 ans pour maintenir en vie cet Idéal.

Par notre démarche refusant l'isolement des sportifs homos et construisant un véritable lieu de rencontre entre des athlètes ayant des origines culturelles et des orientations sexuelles fort diverses, nous sommes une toute petite part de cette trêve olympique que nous souhaitons.

Notre pluralité, par les réflexions qu'elle engendre, nous amène à rejeter tout parti pris simpliste.

Le Président d'ACF



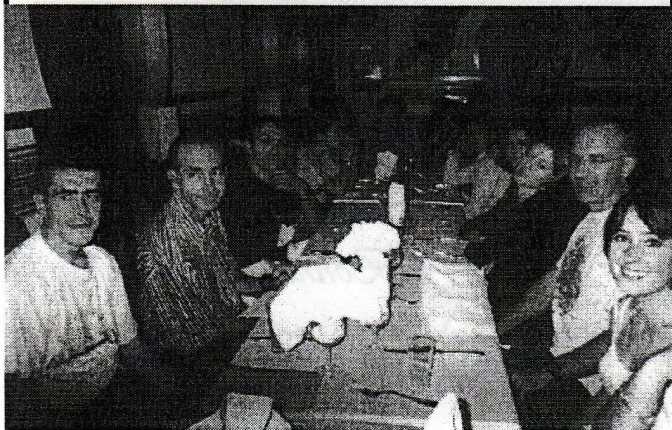
**Christian Fauchehaut (dos. 23)
au marathon des Yvelynes**

SOMMAIRE

ÉDITO / Idéal sportif	1
VIE DU CLUB / L'assemblée générale	2
L'INVITE DE CDF / Le Docteur Gueneron	3 et 4
COMPÉTITIONS ET PORT FOLIO	5 à 7
LES MOINS DE 30 ANS / Juliette, Erwan, Fabrice et Charles	8 à 10
LE MARATHON DES YVELYNES et MILLAU	11 à 13
TRIBUNE LIBRE	14 à 16
LES TEMPLIERS	17
LES BREVES	18
RÉSULTATS	19-22
OBJECTIFS D'AUTOMNE	23

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

Repas du club en octobre



Christian F., Jean Marc, Bachir, Nine, Christian R., Karine

La galette du nouvel an



Tous les membres du club sont invités à la galette du nouvel an l'après-midi du samedi 12 janvier 2002. Le lieu des festivités sera précisé prochainement.

Les courses du 1er semestre 2002

Rendez-vous chez Christian Rebollo de tous les membres d'ACF intéressés, le 23 janvier 2002, pour programmer ensemble les courses retenues par le club pour le 1er semestre 2002.

Le « groupe 2 »

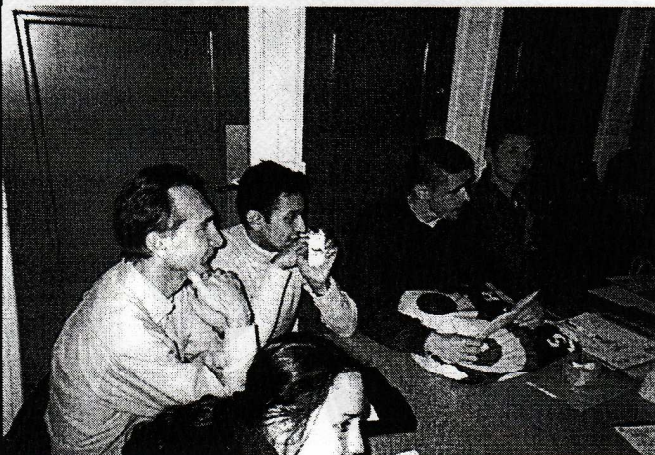
Depuis novembre, un deuxième groupe d'entraînement est mis en place, chaque mercredi, sous la responsabilité de Christian R.

Ce groupe est destiné aux débutants et à l'entraînement des athlètes courant beaucoup moins rapidement que les autres. A noter que le programme reste identique pour tous, sous la responsabilité de Christian F. Cependant le « groupe 2 » est mieux adapté aux coureurs moins rapides ou en phase de récupération après des compétitions difficiles.

Le vendredi

L'entraînement du vendredi s'est généralisé. 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.

L'assemblée générale



Juliette, Jean Marc, Karim, Christian F., Jean-Luc

L'assemblée du 18 novembre 2001



Pascal, Maïté, Djamel, André, Fabienne, Gérard, Christophe, Christian (de dos).

Bienvenue

Bienvenue à Erwan, Franck, Juliette, André, Charles, Eric. Merci de leur confiance à tous ceux qui ont renouvelé leur adhésion. Au revoir et peut-être à bientôt aux partants.

Le nouveau Conseil

Les nouveaux membres du Conseil d'Administration élus lors de l'assemblée générale sont :

Gérard Chanu :	Président
Christian Fauchehaut :	Vice Président
Béatrice Haouili :	Secrétaire
Jean Luc Morize :	Trésorier
Jean Marc Geidel :	Responsable santé et agrément « jeunesse et sport »
Maïté Villanou :	Secrétaire adjoint
Christian Rebollo :	Secrétaire adjoint

Docteur, c'est juste pour un certificat

L'invité du mois de CDF

Aujourd'hui, le Docteur GUENERON, Cardiologue du sport

La fréquence de la mort subite lors de l'activité sportive est estimée à 1000 à 1500 cas par an en France, soit une pour 45 000 sportifs ou une pour sept millions d'heures de sport. (Le généraliste, N° 1958 du 29/06/99) En ce qui concerne la course à pied, on considère qu'il y aurait un mort par marathon de 50 000 coureurs ou 100 000 coureurs.

Ces chiffres sont à la fois énormes et très peu. suivant la façon dont on les considère, l'énergie et les dépenses mises en place pour prévenir ces morts subites (49 000 personnes subissant un ou des examens pour prévenir la mort du 50 000 ème) peuvent sembler à certains exagérés ou au contraire insuffisants. Mais dans tous les cas, ils doivent être mieux guidés par l'état actuel de nos connaissances, de façon à rentabiliser au maximum les examens conduisant au fameux certificat de non contre-indication à la pratique du sport.

C'est le sens de l'entretien qu'ACF a eu avec un médecin cardiologue du sport, le Dr Gueneron.

ACF : Merci d'avoir accepté cet entretien. J'espère que cela n'est pas pris sur le temps d'un footing. Car nous savons que vous pratiquez vous-même la course à pied, y compris la compétition.

Dr Gueneron - Je reviens d'un raid de 120 km en Afrique du Sud. On fait cela en général tous les ans à la Toussaint, et on conjugue le côté sportif avec des courses de 15-20 km tous les jours, soit un total de 120 km, et un congrès sur certains thèmes médicaux. Le week-end précédent, j'ai participé à un autre congrès organisé par l'amicale des cardiologues de Bordeaux, en liaison avec le semi-marathon de Graves. J'étais personnellement chargé du certificat de non contre-indication à la pratique du sport.

ACF : Vous êtes donc bien placé pour en parler. Que pensez-vous de son intérêt ?

Dr Gueneron - Je pense que ce qui prime, c'est ce qui relève de l'interrogatoire et des antécédents. Je ne suis pas un chaud partisan des bilans stéréotypés qu'on applique à tout le monde. Un électrocardiogramme (ECG) de référence et ce, quel que soit l'âge, me semble quand même intéressant (cela peut dépister quelques maladies du rythme cardiaque). Si cet ECG est normal, il inutile de le répéter tous les ans.

ACF: Quels sont les troubles que l'on recherche ?

Dr Gueneron - Avant tout, les troubles de la conduction électrique. (La stimulation de la contraction du muscle cardiaque se fait par un courant électrique. C'est ce que l'on précise par l'enregistrement de l'ECG, note de la rédaction) Par exemple, on peut détecter un syndrome de WOLFF-PARKINSON-WHITE, dans lequel la conduction se fait par un circuit un peu particulier. Si la transmission se fait de façon trop rapide au ventricule (en général, la contraction de l'oreillette doit précéder celle du ventricule, note de la rédaction), il y a un risque de fibrillation ventriculaire, c'est à dire que le ventricule se met à se contracter de façon très rapide et très anarchique mais en perdant son efficacité, et cela

peut entraîner une mort subite. Ce risque n'est pas présent chez tous les patients présentant ce syndrome, mais seulement dans certains cas. On doit donc parfois compléter le bilan par une épreuve d'effort, c'est à dire un ECG pratiqué sur un vélo, en pédalant au maximum possible et en observant si l'ECG se modifie pendant l'effort. Parfois, on a recours à d'autres examens plus sophistiqués et bien sûr, plus chers.

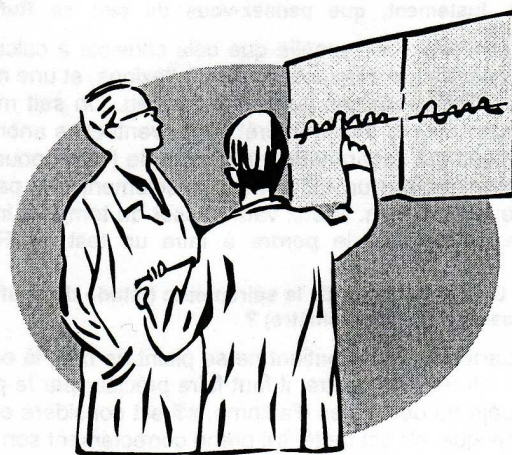
ACF : Quelle est la principale cause de mort subite ?

Dr Gueneron - Selon les statistiques américaines, c'est la cardiopathie hypertrophique. C'est une maladie du muscle cardiaque (du ventricule gauche) qui rend les contractions moins efficaces, et donc peut provoquer des malaises ou un essoufflement à l'effort. Mais les complications mortelles ont lieu surtout lorsqu'il y a trouble du rythme, c'est à dire lorsque le coeur s'emballé et qu'il produit une fibrillation ventriculaire. Par contre, selon les statistiques italiennes, c'est la maladie dysplasique du ventricule droit (là encore, maladie du muscle cardiaque qui peut provoquer des troubles du rythme). Il faut parfois faire des examens assez lourds pour faire le diagnostic de cette maladie.

ACF : Donc, il y a des gens pour lesquels le bilan sera assez sommaire et d'autres pour lesquels le bilan sera long, compliqué et coûteux ? Comment se diriger au départ pour faire la part des choses ?

Dr Gueneron - Comme je le disais, l'interrogatoire est capital. Tu ne fais pas les mêmes examens à quelqu'un qui ne se plaint de rien et à quelqu'un qui a des symptômes de mauvaise tolérance à l'effort. **Il faut retenir une règle générale: Tout sportif qui se plaint de symptômes à l'effort, est un patient que l'on doit soigneusement explorer, que ce soit un essoufflement ou bien un malaise, a fortiori une syncope.** Les palpitations sont rarement perçues en tant que telles, mais plus souvent sous forme de malaise, d'éblouissement, de jambes coupées, d'impression de tomber dans les pommes. Cela veut dire que le généraliste doit adresser ce type de patient au cardiologue.

A partir de là, un ECG de base ou une échographie peuvent donner quelques indices mais ce sont souvent des tests d'effort qui vont préciser le diagnostic ou au contraire rassurer le sportif.



Suite interview

ACF : Au niveau des antécédents, que doit-on rechercher ?

Dr Gueneron - Les antécédents personnels bien sûr. Toute maladie cardiaque connue doit être reconsidérée par rapport au sport que l'on veut pratiquer. Des antécédents d'infarctus, ou un souffle organique par exemple doivent de principe contre-indiquer toute pratique de compétition, même si certaines activités d'intensité modérée doivent être conseillées.

Ensuite, les antécédents familiaux doivent être soigneusement interrogés. Est-ce que les parents sont vivants ou non ? S'ils sont morts, à quel âge et de quoi ? Si quelqu'un dans la famille a présenté un cas de mort subite, il faut faire une enquête familiale. Il existe des tests génétiques, mais en pratique on ne les fait pas. Par contre il faut un certain nombre d'exams pour voir si cette personne a un risque ou pas. Si l'échographie montre des signes de cardiopathie, (en particulier la fameuse cardiopathie hypertrophique), alors il faut faire des tests permettant d'apprécier s'il y a un risque rythmique : épreuve d'effort, holter (enregistrement de l'ECG sur 24h), potentiels tardifs, etc.

ACF : Que faire en cas de maladie des coronaires ?

Dr Gueneron - Déjà, lors de l'interrogatoire, il faut demander s'il existe des antécédents de maladies cardiovasculaires dans la famille. Il faut voir s'il existe d'autres facteurs de risque, tels que diabète, tabac, cholestérol. Si oui, et même si le candidat au certificat ne ressent pas de symptôme coronarien, il faut compléter l'étude des facteurs de risque en demandant un bilan sanguin comprenant la recherche de diabète, cholestérol et de triglycérides. Si l'ensemble des facteurs de risque est important (ex : Antécédents familiaux + tabagisme, + hypercholestérolémie), une épreuve d'effort sur bicyclette est conseillée. En cas de symptômes coronariens (angine de poitrine) ou a fortiori d'antécédent d'infarctus, la compétition est définitivement exclue. Par contre si la maladie est stabilisée et sous contrôle, une activité sportive hors compétition reste conseillée. De préférence avec cardio-fréquence-mètre pour observer le rythme cardiaque.

ACF : Que faire en cas de souffle cardiaque ?

Dr Gueneron - Si le souffle a toutes les caractéristiques d'un souffle banal, non organique, il n'y a rien à faire. S'il y a un doute, il faut faire une échographie pour vérifier qu'il n'y a pas d'anomalie. Si un souffle apparaît à la suite d'un effort (par exemple en faisant faire un test de Ruffier), ce n'est pas inquiétant car c'est un souffle qui apparaît par simple augmentation du débit.

ACF : Justement, que pensez-vous du test de Ruffier ?

Dr Gueneron - Je rappelle que cela consiste à calculer le rythme cardiaque au repos, après 30 flexions, et une minute après. C'était enseigné jusqu'à il y a peu. On sait maintenant que cela n'a aucun intérêt. Les éventuelles anomalies électriques qui apparaîtraient au cours de l'effort pourraient être décelées par un ECG, mais absolument pas par une banale auscultation. Mieux vaut passer du temps à interroger le patient que le perdre à faire un test de Ruffier.

ACF : Quel est l'intérêt de la spirométrie (étude du souffle par un appareil appelé spiromètre) ?

Dr Gueneron - Si le patient ne se plaint de rien, là encore, aucun intérêt. Par contre, il faut faire préciser par le patient s'il a déjà eu des crises d'asthme, s'il est considéré comme asthmatique, s'il est traité, s'il prend correctement son traitement, etc. Si le patient présente un asthme d'effort, il s'agit

souvent d'un patient asthmatique pas très bien équilibré. Si le patient présente une toux à l'effort, il faut faire un test à la métacholine (provoquer une crise d'asthme par une substance bronchoconstrictrice). Si c'est positif, il s'agit d'une forme de crise d'asthme. Sinon, ce n'est pas pathologique.

ACF : Comment expliquez-vous les vomissements après l'effort ?

Dr Gueneron - Cela s'explique par la redistribution des débits. Comme les muscles ont une activité très inhabituelle, ils prennent tout le débit sanguin, les autres territoires, notamment celui des viscères en pâtissent bien évidemment, comme si la circulation était déviée vers les muscles. Les viscères souffrent donc et cela peut se traduire par des vomissements ou parfois par de la diarrhée.

On peut prévenir cela par des conseils alimentaires. Prévoir des délais suffisants entre le repas et la course; éviter les boissons hyperosmolaires, faire attention aux boissons prises pendant la course.

ACF : Et la cigarette en fin de course ?

Dr Gueneron - Complètement proscrit. La nicotine est immédiatement spasmogène sur les coronaires. Comme le muscle cardiaque est en pleine récupération énergétique, il a besoin au contraire d'un apport maximum d'oxygène et donc d'une ouverture maximale des coronaires. Si tu lui provoques un spasme, tu l'asphyxies, et ça peut être l'infarctus. C'est particulièrement déconseillé après la douche, qui peut, si elle est trop chaude, provoquer un malaise avec chute de la tension.

ACF : Peut-on courir en cas de rhume ou de grippe ?

Dr Gueneron - Il faut éviter de courir en période de fièvre, parce qu'il y a toujours un petit risque qu'un épisode infectieux entraîne une petite inflammation du muscle cardiaque, appelée myocardite.

Par contre, s'il y a une rhinopharyngite banale, sans fièvre, il n'y a pas de contre-indication.

ACF : Quelle est la physiologie du coup de chaleur ?

Dr Gueneron - Cela correspond à un dépassement des possibilités d'adaptation de la température centrale. Tu ne peux plus réguler cette température et il y a un fusible qui saute. Il y a des degrés d'hygrométrie qu'il faut respecter (si elle est trop importante, tu ne peux plus évaporer). Je pense que certaines courses devraient être interdites si la température et le degré d'hygrométrie sont trop importants surtout en cas de course longue.

C'est l'intérêt du cardio-fréquence-mètre. Si ta fréquence cardiaque monte anormalement pour une certaine vitesse, tu peux prendre pour un signal. Moi, je cours toujours avec un cardio-fréquence-mètre. Mieux vaut te fixer des fréquences cardiaques que des temps de passage. On se la fixe en apprenant à se connaître plus qu'avec des formules. A force de voir ta fréquence dans toutes les situations, tu te fixes toi-même ton propre seuil.

ACF : Pour conclure, peut-on dire si le certificat de non contre-indication à la pratique sportive a un intérêt en santé publique ?

Dr Gueneron - Il est certain que le certificat tel qu'il est fait actuellement a peu d'intérêt. Sans parler du certificat de complaisance qui est fait à la va-vite sans interroger et sans examiner les gens, mais même ceux qui le font avec conscience sont souvent mal formés. Toutefois je pense que le médecin peut profiter en quelque sorte de cette formalité pour faire un vrai travail de dépistage et de conseil.

Propos recueillis par J.M. GEIDEL

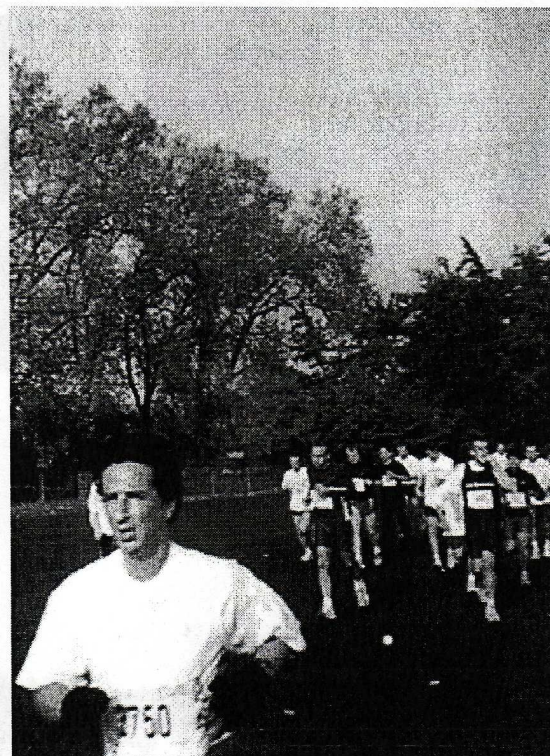
Compétition - compétition - compétition

Le jogging des notaires

Le 4 novembre 2001



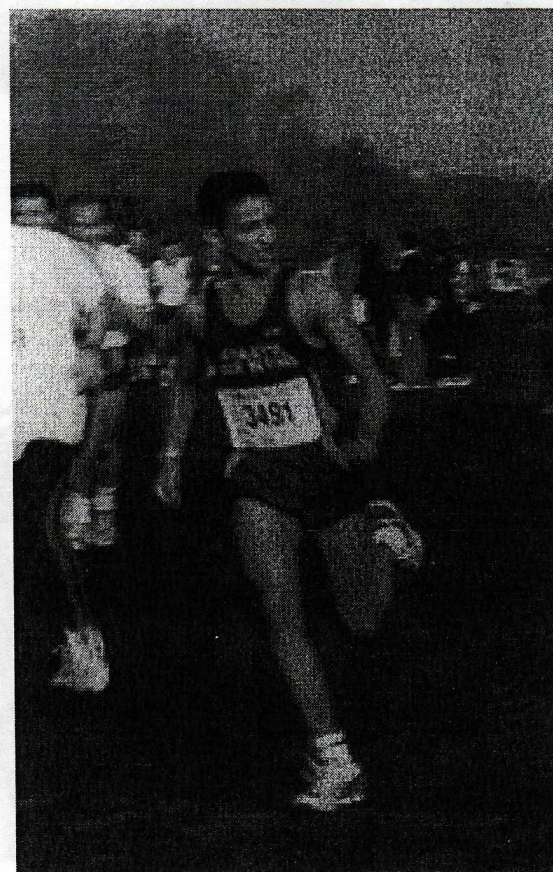
Un départ très rapide...



Karim, dans un tournant (ci-dessous)



Pascal, avant l'accélération finale vers l'hypodrome !



La première compétition de Franck

Au jogging des notaires



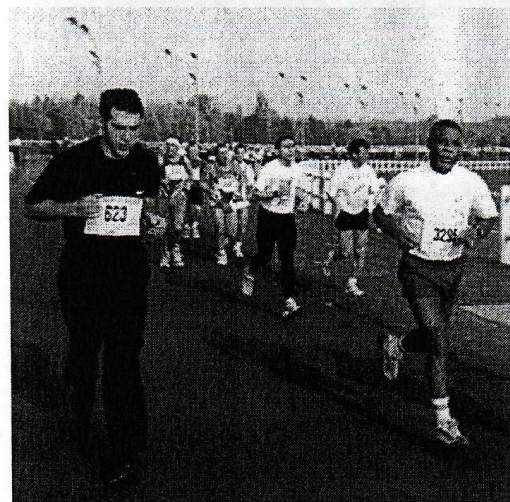
5' avant le départ !



Djamel et Franck au coude à coude



Franck termine 948 ème sur 1362, en 48'42

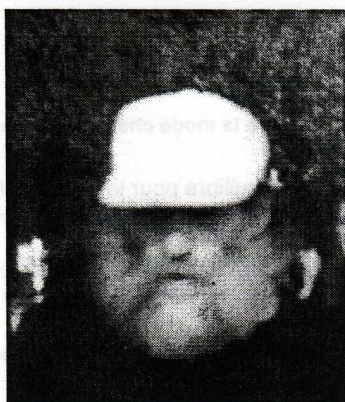


Franck, dossard 623

Franck au sein de l'équipe ACF >



PORT FOLIO



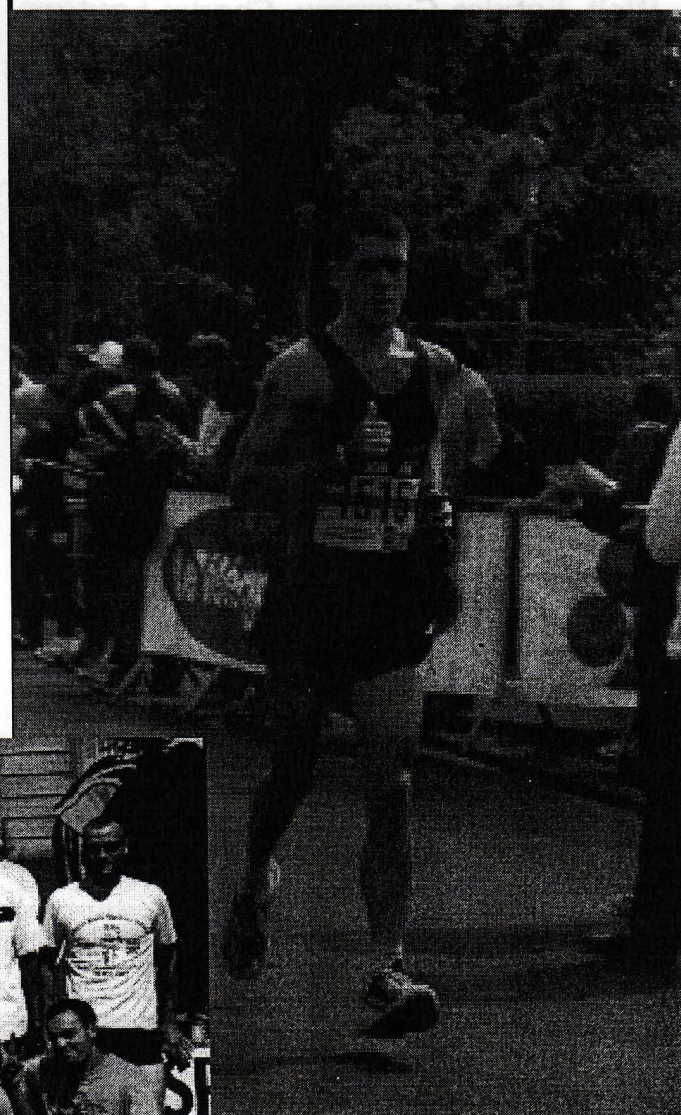
Notre ami Andre Lautard au jogging des notaires



L'arrivée de Christian Fauchehaut au championnat du monde de Kleder



Souvenir d'automne au jog. des notaires ▲



◀ Souvenir d'été aux 10 km du 11ème



Les moins de 30 ans

Avec Juliette, Charles, Fabrice et Erwan

Comme nous le rappelions dans le numéro précédent, Athlétic Cœur de Fond se caractérise par la diversité des aspirations et des objectifs de ses membres. A chaque numéro, nous donnons la parole à plusieurs d'entre-eux. Après Béatrice, Djamel, Christophe, Fabienne Payet et Maïté Villanou nous interrogeons, ici, Juliette Wolf, Fabrice Gueremy, Charles Lautard et Erwan Le Breton parmi les moins de 30 ans d'ACF.

COEUR DE FOND : Comment avez-vous connu le club ?

Juliette : Par l'intermédiaire du centre gay et lesbien.

Fabrice : Moi, c'est par connaissance.

Charles : Grâce à mon père.

Erwan : Moi, c'est par deux amis : Fabrice et Christian R.

COEUR DE FOND : Qu'appréciez-vous dans « Athlétic Cœur de Fond » plus particulièrement ?

Juliette : La chaleur et la simplicité des bipèdes qu'on peut y croiser.

Fabrice : D'abord l'ambiance car c'est un club polyvalent et éclectique ensuite la qualité des entraînements et enfin l'esprit de compétition que je trouve sain.

Erwan : Je me retrouve parfaitement dans la réponse de Fabrice !

Charles : Moi, c'est tout simplement la liberté de chacun.

COEUR DE FOND : Préférez-vous courir uniquement avec des sportifs de votre âge ?

Fabrice : Non et je trouve même cela enrichissant de courir avec des vétérans, chapeau pour André !

Charles : Absolument, l'âge n'a pas d'importance.

Erwan : C'est vrai, comme les autres, j'apprécie la richesse des relations que procure le contact avec des athlètes d'âges très différents.

Juliette : Vouloir courir « uniquement » avec un type de personne, qu'elle soit jeune homme/femme ou philatéliste, n'a pas beaucoup de sens. Cœur de Fond rassemble des gens assez différents, c'est ce qui me paraît être le mieux. Libre à chacun de coller sa foulée à la personne qu'il souhaite. Les plus solitaires la conserveront pour eux et les plus bavards iront la disséminer.

COEUR DE FOND : Avez-vous des critiques à formuler à ce niveau ou des suggestions pour améliorer la vie du club ?

Fabrice : Le niveau est super, je n'ai rien à en redire.

Juliette - Erwan - Charles : En effet et il y a trop peu de temps que nous sommes dans le club pour nous prononcer sur ce point.

COEUR DE FOND : Pourquoi avoir choisi le jogging plutôt que

les rollers, le VTT ou d'autres sports à la mode chez les jeunes de votre génération ?

Fabrice : Je n'ai pas le sens de l'équilibre pour le roller ou VTT et la course de fond m'apporte une discipline physique et mentale que je ne retrouve pas dans d'autres sports.

Erwan : Moi, c'est différent ! Je continue à pratiquer le roller parallèlement au jogging mais je donne une priorité à la course à pied.

Charles : Le jogging, par rapport à ces autres activités, a l'avantage d'être simple à pratiquer.

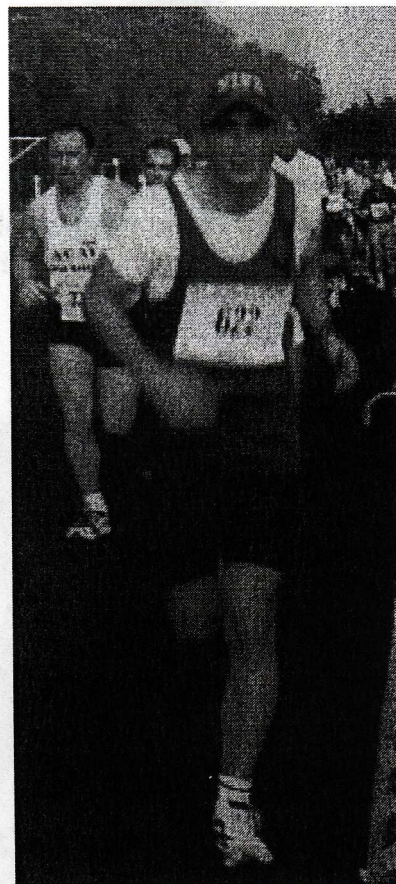
Juliette : il y a moins d'enfermement dans les complications (un peu artificielles) que représentent la règle du jeu ou bien la restriction spatiale de la ligne du terrain. On n'a pas non plus à se préoccuper du maniement d'un instrument ; le corps et l'effort sont côte à côte ; pas d'interface.

COEUR DE FOND : Pour ce que vous en percevez, trouvez-vous que l'organisation actuelle de l'athlétisme en France est bien adaptée pour les jeunes sportifs ou les sportifs débutants ?

Juliette : Je n'ai idée ni de son organisation, ni de sa structure, ni de l'esprit de la fédération..., de rien en fait.

Fabrice : Je n'ai pas le recul suffisant pour répondre.

Charles et Erwan : Nous non plus !



Fabrice, concentré au jogging des notaires

Les moins de 30 ans

" Un plus pour le moral et la combativité " (Charles)

COEUR DE FOND : En dehors de l'aspect pratique de l'entraînement et des compétitions, êtes-vous sensibles aux questions d'éthique et de société débattues dans notre club ?

Fabrice : Oui ! Bien sûr ...

Juliette : Depuis peu à Cœur de Fond, je ne connais pas les problèmes politiques que vous avez abordés, mais la question qui a soulevé un débat en ce début d'année concernait l'Afghanistan et l'entrée en guerre ou non. Le fait de pouvoir confronter ses opinions à celles d'autres personnes permet de les faire évoluer d'en saisir les faiblesses sans pour autant forcément avoir à y renoncer. Discuter pour construire le champ politique, le faire exister à nouveau et le reprendre aux pixels et ondes soporifiques.

Erwan : Moi aussi je suis sensible à ces questions et en particulier à celle du dopage.

COEUR DE FOND : Au niveau sportif, êtes-vous plutôt pour une pratique indépendante ou plutôt favorable à un travail d'équipe ?

Juliette : Un entourage m'est indispensable, car c'est une sorte de cadre, qui force à faire, en même temps qu'il soutient et supporte. Mais il n'y a pas de contradiction car un travail réel en équipe ne doit pas étouffer.

Fabrice : Pour moi, c'est clairement le travail d'équipe.

Charles : Moi aussi car c'est toujours un plus pour le moral et la combativité. En outre je note que sans cet entraînement en équipe, j'irais moins souvent aux séances.

Erwan : Je partage le point de vue de Charles.

COEUR DE FOND : Appréciez-vous l'entraînement plutôt sur piste, sur route ou en forêt ?

Juliette : La piste possède un petit côté disciplinaire, mais je crois qu'elle est obligatoire si l'on veut travailler certains aspects de la course. Route et forêt s'entrecroisent et s'entremêlent ; alors le mélange des trois a de subtiles saveurs.

Fabrice : Tous sont « cools » et le mélange est « détonnant ».

Erwan : J'apprécie l'entraînement sur la piste car je suis persuadé que c'est une nécessité pour améliorer son niveau. Bien sûr, cela ne procure pas l'agrément d'une sortie en forêt.

Charles : Moi, je préfère plutôt l'entraînement sur route mais la piste est indispensable pour progresser et acquérir de bonnes bases d'endurance sur la distance.

COEUR DE FOND : Vous n'avez certainement pas déterminé le type de distances sur lequel vous êtes susceptibles d'avoir les meilleurs résultats relatifs. Cependant, par aspiration ou affinité, vous vous orientez vers quelles distances de prédilection ?

Juliette : Si je ne courais qu'avec ma tête, je choiserais les distances longues (marathon et 100km) mais le corps ayant son mot à dire, il va falloir qu'on fasse des compromis, qu'on vote, enfin qu'on mette en place un appareil démocratique.

Fabrice : Je ne sais pas encore, j'ai malgré tout un petit faible pour les marathons mais je n'ai pas encore assez pratiqué.

Charles : J'aimerais me baser sur le 10 km mais je n'en ai pas encore assez fait. Sinon, je préfère les longues distances.

Erwan : J'aimerais m'entraîner pour le marathon et les 20

km tout en ayant conscience qu'il est nécessaire d'augmenter sa vitesse sur des distances plus courtes.

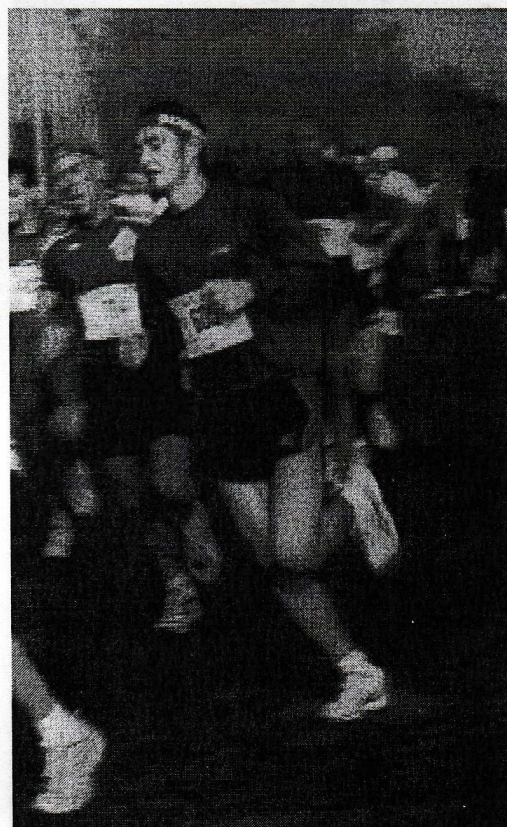
COEUR DE FOND : Arrivez-vous facilement à concilier votre activité estudiantine ou professionnelle et votre passion sportive ?

Juliette : Ce n'est pas évident, car les horaires ne coïncident pas. Mais certains membres aiment bien les entraînements un peu rallongés, on peut donc essayer de s'arranger.

Charles : Oui ! Et le sport me permet d'équilibrer ma vie professionnelle.

Fabrice : Moi, c'est plus simple..., je suis au chômage

Erwan : Pour moi, cela ne pose pas de difficultés non plus car je dispose de temps libre de par mon activité professionnelle.



La gestion d'un tournant par Charles au JN

COEUR DE FOND : Sans indiscrétion, quelle est cette activité ?

Erwan : Je suis barman dans les TGV.

COEUR DE FOND : Quelle est la compétition ou l'instant sportif vécu dont vous gardez le meilleur souvenir et pourquoi ?

Juliette : Il n'y en a pas !

Fabrice : Le marathon de Millau car c'était ma toute première course et je l'ai achevée.

Charles : Moi je pense à mon premier Paris-Versailles. La course m'a permis d'aborder pour la première fois de plus longues distances.

Erwan : Moi, c'est ma traversée de la Corse par le GR 20 et l'ascension du mont Bolivar au Venezuela.

Le marathon des Yvelines

Elle me dit : « vas-y maintenant tu es 3 ème » (Fabienne)

Quand a germé en juillet l'idée de courir un marathon, j'avais l'impression d'avoir une très longue période devant moi pour confirmer l'idée, pour m'entraîner ou pour renoncer.

Dimanche 28 octobre 8 heures, Gérard et Christian Fauchehaut viennent me chercher. Je monte dans la voiture et déjà je suis « mise au parfum ». En effet, ça sent fortement la crème dont s'est servi Christian pour se masser. Ambiance course à pied garantie !

La Queue en Yvelines, lieu de l'aventure, retrait des dossards, suit le rituel qui est propre à chacun. Je choisis de trotter toute seule au calme, mais dix minutes avant le départ, je m'aperçois que j'ai oublié de mettre mon dossard, grosse montée d'adrénaline, je n'ai plus de jambes. Heureusement Gérard n'est pas loin, il a les clefs de la voiture dans laquelle se trouve mon précieux dossard.

Je ne sais pas où est Christian, j'aurais voulu lui souhaiter bonne chance ; moi je me place à l'arrière du peloton, quatre cent coureurs, dont seulement 24 femmes. Le départ est aménagé sur une large route de campagne, c'est cool cela me convient parfaitement. Le ciel est d'un bleu rassurant.

Enfin le coup de feu libérateur ; Je n'ai plus peur c'est le moment de tirer parti de tout ce que j'ai acquis ces dernières semaines. Je me suis beaucoup inspirée des conseils de Christian et accumulé une grosse somme d'entraînement. Je veux absolument améliorer mon chrono, je ne suis là que pour ça.

Le peloton ne reste pas compact très longtemps. Chacun cherche son rythme, quelques uns s'encouragent mais peu à peu le silence se fait quand se dresse devant nous une longue et douce côte qui doit nous mener jusque dans la forêt de Rambouillet.

5ème, je contrôle mon temps de passage noté sur un pansement que j'ai collé sur mon poignet à côté de mon chrono, c'est OK !

Dans la forêt je suis « comme un poisson dans l'eau », l'environnement m'est favorable.

Des gouttelettes de brume restent en suspension dans l'air, le soleil passe au travers des feuillages, les Dieux de la météo sont avec la course.

Un coureur a calqué sa foulée sur la mienne où l'inverse peut-être, son accompagnateur vélo me propose à boire, il nous félicite sur notre foulée et me dorlote un

peu ; je me sens moins anonyme.

Au quinzième km j'aperçois à quelques dizaines de mètres devant moi une silhouette fine et des cheveux aux vents, cela fait plaisir de croiser une femme, mais je ne m'attarde pas et la laisse derrière moi...

J'ai pris beaucoup d'avance et je suis bien !

Au passage du semi après une heure trente trois de course je suis toujours avec le même coureur, nous avançons à la même allure, il me dit que c'est son premier marathon et qu'il vise moins de trois heures.



Je prend conscience du risque que j'ai pris avec cette avance sur mes temps de passage qui devait me mener vers trois heures dix sept ; je laisse partir le coureur.

La fatigue ne tarde pas d'ailleurs à se faire sentir et au **25ème km** la jeune femme que j'ai dépassé me rattrape, elle reste à mes côtés et dans un souffle me dit que cela devient dur et qu'elle commence à souffrir, cela me « rassure », elle me reprend quand même un peu d'avance.

Au ravitaillement du **30ème km** je m'arrête pour attraper un peu d'eau et de glucose. Un homme qui distribue des gobelets me conseille vite de repartir, qu'il se rassure je n'abandonne pas, j'avais juste besoin de boire correctement sans avaler par les narines. Je renverse l'eau glucosée sur mes mains ce qui me laisse la désagréable impression d'avoir les doigts palmés.

23 heures : je suis toujours dans un état de béatitude... (Fabienne)

A ce moment de la course je suis très reconnaissante envers mes jambes qui avalent les km malgré cette impression de traîner un boulet.

Il y a un certain écart entre les coureurs, j'aperçois distinctement deux féminines, je suis cinquième et il reste **7 km à parcourir**. Je garde les filles en point de mire, c'est stimulant !

Quand j'arrive à la hauteur de la troisième du classement féminin, elle tourne la tête vers moi, tend sa main que je prends et me dit « vas-y maintenant tu es 3^{ème} ». Il n'en faut pas davantage, j'oublie momentanément mon boulet et déjà une descente s'amorce. Christian m'avait prévenu que les derniers km descendaient jusqu'à l'arrivée, que demander de plus. Seulement cela ne devait pas être la bonne descente car une côte lui succédait, décidément le parcours du retour était plutôt vallonné.

Au 39^{ème} km devant une autre côte je suis découragé. Impossible de m'arrêter, je crains de ne pas pouvoir repartir mes jambes sont ankylosées.

Mon état d'esprit a changé au cours de ces 2 dernières heures, la donne n'est pas la même, je sais tenir un chrono au delà de mes espérances, et cerise sur le gâteau, je suis troisième !

Un accompagnateur vélo m'encourage à conserver ma place, je dépasse encore quelques coureurs épuisés ; seule leur forte volonté leur permet de continuer. Et enfin au bout d'une ligne droite se profile l'arrivée avec **encore quelques mètres** sur la piste d'un stade ensoleillé.

Voilà ! Ma ligne bleue s'arrête là et dans ce couloir de barrières des coureurs me félicitent et me serrent la main.

Je suis extrêmement heureuse et je n'arrive pas à croire en ces 3 h 11 ! Je cherche Gérard et Christian avec qui je voudrai partager ma joie.

Après environ une demi-heure d'attente et plusieurs appels lancés au micro par le sympathique Franck GUILLOTEAU, l'animateur de la course, je vois enfin les visages familiers.

J'ai droit à la bise et Gérard est très content pour moi, malheureusement Christian n'a pas obtenu les mêmes satisfactions mais ne laisse pas paraître sa déception et me félicite.

Je le remercie de m'avoir si bien conseillé.

Ne pas avoir peur de la distance et se sentir forte sur la ligne de départ a été ma locomotive, l'entraînement et la volonté on fait le reste.

Dimanche 28 octobre, 23 heures : **je suis toujours dans un état de béatitude**, je n'arrive pas à dormir et je sais que demain ce sera dur pour mes articulations mais **cela en valait la peine !**

Fabienne Payet



DERNIERE MINUTE

20 km de Paris

2 décembre

Lautard Charles : 1h 23 min 20 sec
classement : 218^{ème} sur 4992
cat : Espoir hommes : 4^{ème} sur 65

Geidel Jean-Marc : 1h 24 min 54 sec
classement : 288^{ème} sur 4992
cat : VH2 : 20^{ème} sur 558

Gueremy Fabrice : 1h 40 min 4 sec
classement : 1915^{ème} sur 4992
cat : SH : 1092^{ème} sur 2201

Lautard André : 1h 40 min 26 sec
classement : 1870^{ème} sur 4992
cat : VH3 : 10^{ème} sur 84

Rault Hélène : 1h 45 min 47 sec
classement : 2948^{ème} sur 4992
cat : SF : 77^{ème} sur 254

Grandin Bernard : 1h 50 min 58 sec
classement : 3293^{ème} sur 4992
cat : VH1 : 893^{ème} sur 1246

Remarque :

Les temps donnés sont les temps réels, en tenant compte du passage de la puce. Par contre les classements sont comptés en ordre d'arrivée, et non corrigés en temps réels. Cela explique que Fabrice Gueremy soit en temps réel devant Anfré Lautard, mais derrière André Lautard en terme de classement car il a dû partir en retard.

16 km de Garches

25 novembre

Jean Luc Morize : 1h 03' 43 sec - 56/537

Le bonheur est dans l'après

LES 100KM DE MILLAU

22 heures, il pleut, je m'installe dans la tente. 23 heures, je m'endors au son du clapotis des gouttes sur le double toit. 7h15, je me réveille dans un environnement de bruits multiples : c'est l'animation des départs de grandes épreuves de ce grand parc de la victoire à Millau.

L'atmosphère est froide et humide, de grosses gouttes tombent d'un pin parasol en grappes sur l'auvent.

Premiers pas en pataugeant dans la boue...

Premiers regards tournés vers le ciel. Brume, brouillard, nuages... Vite, le petit déjeuner qui réchauffe !

9h. Comment se vêtir par ce temps ? La pluie va-t-elle s'arrêter ? Je prends connaissance du journal régional, page météo : des petits parapluies partout. Bon, c'est clair !

Sur un parcours composé de 2 boucles de 44 et 56 km, ma stratégie est aujourd'hui la suivante : passage du marathon en 3h35, passage du sommet de la première grande côte au 50ème km en 4h25 et ensuite, gestion efficace des 3 grandes côtes restantes. A partir du 95ème, ne plus accélérer, comme habituellement, pour ne pas finir à l'infirmerie... Terminer en 9h45, compte tenu de la pluie (contre 9h54, mon meilleur chrono à Millau avec un temps idéal).

10 H, le coup de pistolet du départ. Je pars avec le groupe de tête devant près de 1900 coureurs et entre une haie... de parapluies.

Musculairement tout va bien, j'adopte un rythme de base à 12,5 km/h.

6ème km, dans le village d'Aguessac m'attendent mes 4 amis, accompagnateurs en vélo : Stéphane Harki, Stéphane Rimoux, Olivier Faye et Jean Michel Desenne. Dans quelle galère je les ai emmenés ! Ils sont tous chaudement emmitouffés, recouverts de cirés ou Kway et visiblement de bonne humeur...

« I'm singing in the rain... », chante Stéphane Rimoux, « si tu vas à Rio, n'oublie pas de monter là-haut... » chante Jean Michel.

25ème km, tournant de la première boucle dans un village surplombant la vallée encaissée. Malgré le port du K-way, je suis trempé de la tête aux pieds. Je suggère à mes amis de s'arrêter dans un café de village traversé pour se réchauffer autour d'une boisson chaude. Réponse de Stéphane Harki : « Si on s'arrête, on ne repart plus !

Ok, l'aventure continue... Je saute les multiples rigoles de pluie qui traversent la route.

Retour vers Millau en observant le long serpent des joggeurs de l'autre côté de la rive qui se dirigent vers la première boucle.

35ème km, dommage pour la photo officielle ! Mes amis qui s'étaient attardés arrivent trop tard. A noter que le plafond est tellement bas et la visibilité tellement faible qu'à midi passé, les photos sont prises au flash.

42ème km : 3h32, je suis dans les temps. Entrée dans Millau. Les deux Stéphanes et Olivier font un détour vers les tentes pour évaluer des dégâts éventuels devant cette pluie incessante.

Pour Jean Michel et moi-même, c'est la première grande montée, la côte de Creissels. Pas de difficulté notable. Je passe le **50ème km** autour de 4h20 ; toujours dans les temps !

C'est maintenant que les difficultés commencent, une dizaine de km en traversant St-Rome-de-Cernon pour se lancer dans la côte de Tiergues.

Heureuse surprise à mi-parcours de la côte, je trouve des ressources pour accélérer et atteindre le plateau sans difficulté. C'est la longue descente vers Saint Affrique. Jean-Michel m'aide moralement même si on parle peu. Toutes les heures environ, il me remet une nouvelle bouteille contenant de l'Isostar que j'accroche derrière moi.

70ème km ! C'est le tournant de St Affrique. La pluie faiblit d'intensité puis s'arrête enfin. Au retour, les dénivelés s'inversent. De nouveau, une très longue montée pour atteindre la limite du plateau avant la descente de Tiergues. Aucun « passage à vide », je monte régulièrement à 9 km/h en doublant des coureurs en difficulté.

Dans la descente de Tiergues, nos deux Stéphanes nous rejoignent après 25 km de poursuite. Ils nous racontent comment ils ont dû détourner une rivière qui s'écoulait sous la tente de Jean Michel.

85ème km ! Dernière montée puis dernière descente sans difficulté notable. Les cyclistes commencent à peiner.

95ème km ! Je me situe en 65ème position. Comme convenu, je gère la fin du parcours sans accélération ! Je me fais doubler par 1, puis 2, 3, 4, 5 coureurs... dans la dernière ligne droite.

100 km ! J'arrive dans le gymnase sous les acclamations délirantes... de mes 4 copains dans la foule. Je termine 70ème sur 1840, en 9 h 34.

Sourires, photos, échanges d'impressions... Qu'est-ce qu'on est bien après, comme dirait Fabienne !

Christian Rebollo



Merci les amis !

PS : le joli titre est emprunté à celui d'un poème affiché dans le gymnase à l'arrivée de la course des templiers.

Libre expression

DES HOMMES EN CAGE

EGYPTE 2001

Certaines sourates du Coran sont paraît-il explicites sur un paradis peuplé de jeunes hommes. La culture arabomusulmane est telle que la bisexualité dans la population masculine est monnaie courante (pour ne pas dire la pratique dominante) dans tous les pays de la rive sud de la Méditerranée.

Je me rappelle, au début des années 70 lors d'un séjour dans un pays du Magreb, avoir eu la surprise d'entendre un jeune footballeur entonner à pleine voix, au milieu de la foule colorée d'un marché, les louanges de son jeune amant français, et d'avoir vu ses amis le féliciter chaleureusement de son choix et envier sa chance.

J'ai toujours ressenti dans le même temps chez les peuples du Magreb un mépris profond pour les homos passifs et les femmes, les premiers étant assimilés aux secondes. L'homosexualité sur les bords de la Méditerranée au nord et au sud a toujours connu cette liberté des amours masculines associé à un mépris certain de tout ce qui est féminin.

C'est pourquoi la répression actuelle des homosexuels en Egypte reste pour moi un mystère dont l'explication ne peut venir que des tensions internes de la société égyptienne victime de l'intégrisme religieux et par conséquent où tout ce qui rappelle « l'occident infidèle et décadent » est honni. Il faut dire que les « frères musulmans » proches de Ben Laden ont depuis octobre 2000 des représentants à la chambre des députés.

Rappelons brièvement les faits :

Le 10 mai dernier la police arrête 30 personnes de nationalité égyptienne dans une discothèque cayrote, Le Queen Boat, prisée des touristes et des homos locaux et 22 autres personnes un peu au hasard de la chasse à l'homo ouverte alors par la police.

Ces prisonniers font aussitôt l'objet d'une campagne hystérique de la presse les accusant en vrac de satanisme et de collusion avec Israël. Leurs noms sont donnés en pâture au public ainsi que l'adresse de leur famille, leurs photos sont publiées y compris des photos truquées les montrant déguisés en satan.

Ces hommes, d'après Amnesty International, ont été torturés depuis leur arrestation avant d'être traduits devant la **cour de sûreté de l'Etat**. La loi égyptienne ne condamnant pas l'homosexualité, il fallait bien trouver d'autres motifs d'accusation comme l'atteinte à la sûreté de l'Etat.

Leur procès s'est déroulé dans des conditions dégradantes, ils étaient enfermés dans une cage où il ne pouvaient pas s'asseoir car trop nombreux, leurs avocats ont été tenus à l'écart lors des débats et au moment du verdict maintenus à l'extérieur de la salle d'audience ils martelaient la porte du tribunal pour manifester leur colère. Les organisations des droits de l'homme ont baissés les bras par peur du scandale mais aussi sans doute par accord tacite avec l'accusation.

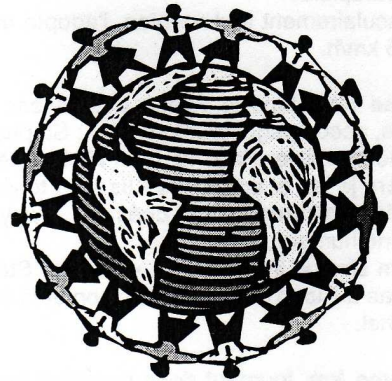
Tous sont condamnés par la boue qui a été déversée sur eux dans et hors du tribunal, 29 sont relaxés par le tribunal et 23 d'entre eux auront à subir des peines de 1 à 5 ans de travaux forcés.

Ce qui est condamné en Egypte c'est l'apparition d'une forme occidentalisée de l'homosexualité dans un pays où les pratiques homosexuelles, quoique répandues, doivent rester clandestines.

Le gouvernement français a émis des protestations timorées de pure forme.

Des pétitions circulent et des manifestations sont organisées. Il ne s'agit pas ici de droit des homos seulement mais des droits fondamentaux de l'Homme qui sont bafoués.

GCC



Libre expression

SPORT et SEXUALITE - Suite !

À propos de 3 articles...

Sous réserve d'une polémique facile avec Christine Boutin dans l'article de Jean Luc, je me retrouve personnellement dans les analyses de Jean Luc Apriou : « Sport et sexualité » (CDF n°4) et « Sport et sexe au masculin » de Jean Marc Geidel (CDF n°7).

Si cela intéresse les lecteurs de notre journal, j'aimerais exprimer quelques réflexions découlant de ces articles.

Je me suis d'abord interrogé sur un propos de Jean Luc dont je cite l'extrait : «... / Le sujet de l'article n'est pas "Sport et homosexualité", il faut avoir le sens du sacrifice pour le club ... / ... ».

J'imagine que ce commentaire est qu'empreint d'humour et de légèreté cependant ne révèle-t-il pas une question difficile à traiter ? Y-a-t-il un regard différent du sport et de la sexualité entre les hétérosexuels et les homosexuels ?

En extrapolant cette question, j'en poserai une seconde : cette réalité est-elle de nature à influencer les relations entre hétérosexuels et homosexuels dans le club ?

Cette question a commencé à être abordée dans l'article de Patrick Ederly dans le n°5 de CDF, j'y reviendrai.

Bien sûr, les propos qui vont suivre n'engagent que moi (j'hésite à préciser « parmi les hétérosexuels »).

DIFFERENCES

Je partirai de quelques constats généraux qui marquent des différences. Je constate par exemple que :

- ce sujet « sport et sexualité » n'a été abordé, à l'exception de Patrick jusqu'à présent, que par des homosexuels (hommes),

- l'affirmation de la nature de leur sexualité est régulièrement révélée par les homosexuels et quasiment jamais par la grande majorité des autres,

- les hétérosexuels sont rentrés dans le club par le sport, uniquement. Pour leur part les homosexuels connaissent préalablement la spécificité du club avant d'y rentrer...

J'en déduis une différence comportementale.

Les hétérosexuels ne semblent pas éprouver le besoin d'exprimer la nature de leur sexualité. L'hétérosexualité est la « norme », elle n'a pas besoin, pour eux, d'être affirmée. Patrick va plus loin, il exprime que souvent « L'homme hétéro tente d'asseoir sa domination "par la force" sur l'autre sexe en particulier par des blagues à connotation sexuelle, sexistes et "grasses", ce qui semble traduire l'expression d'une frustration .../... ».

Par contre, être homosexuel, ce n'est pas seulement préférer une personne de même sexe, c'est se tenir en marge d'une sexualité dominante, celles des hétérosexuels. Dans ce contexte du club, qui est un sous-contexte national, revendiquer son homosexualité devient nécessaire à la construction et à l'affirmation de son identité.

J'imagine que cette différence comportementale se traduit dans d'autres espaces de la vie sociale comme dans le travail par exemple (certains jugeant nécessaires, d'autres non, de révéler leur homosexualité au sein de leur entreprise).

Au demeurant, aux hétérosexuels qui pourraient s'interro-

ger sur l'intérêt de ce type de débat dans un club d'athlétisme, j'aurai tendance à retourner la question : « pourquoi pas ? » ou bien « est-ce plus facile ailleurs ? ».

ANALOGIES

Cependant, on peut aussi préalablement établir des constats inverses :

- Comme le dit souvent Gérard, il n'y a aucune ségrégation sexuelle à l'entrée dans notre club et de fait, pour ceux qui ne l'expriment pas, la nature de leur sexualité est inconnue. Dans les deux catégories sexuelles, il y a la même diversité de tempéraments : des timides, des pudiques et des réservés ou bien des bavards et de extravertis, etc.

- L'éthique et les centres d'intérêt débattus par le club ont l'aval de la grande majorité de ses membres indépendamment de la nature sexuelle de chacun.

J'en déduis que sur de nombreux aspects d'analyse ou de comportement, il n'y a pas de ligne de partage entre hétérosexuels et homosexuels. Comme dans la société, quelques fois, il y a plus d'affinité intellectuelle entre certains homosexuels et hétérosexuels plutôt qu'entre homosexuels ou bien entre hétérosexuels.

C'est la raison pour laquelle j'approuve le parallélisme sur la notion de désir établie par Jean Marc entre les homosexuels et les hétérosexuels. Idem pour la conclusion de Jean Luc quand il énonce que « le sport, aujourd'hui, c'est avant tout la gratuité de l'effort et le plaisir pour tous. C'est ce qui le rapproche le plus de la sexualité ».

Je rejoins enfin l'analyse de Patrick qui énonce que « C'est bien quand les garçons expriment leur féminité que la relation entre garçons hétérosexuels commence à devenir plaisante, drôle et intime, que le garçon hétéro va pouvoir séduire ou se lier d'une amitié intime avec un homme ou une femme... et non terroriser celui ou celle qu'il désire approcher ».

Je remarque enfin que si Athletic Cœur de Fond a été créé à l'origine par 6 homosexuels qui ont tendu la main aux hétérosexuels, c'est que le club gay dont ils sont issus ne leur offrait pas entière satisfaction.

S'ils ont contribué à créer l'entité ouverte que nous connaissons aujourd'hui, ce n'est pas uniquement pour des raisons strictement de nature sportive.

La richesse de notre club sportif ne vient-il pas aussi de l'apport respectif des deux catégories sexuelles qu'il rassemble et des débats, voire des contradictions que cela engendre ?

Aujourd'hui, loin de sacrifier quoi que ce soit, pour reprendre le propos de Jean Luc, je considère personnellement que notre club, quelque peu singulier, m'apporte plus qu'un club « classique », même si je me sens encore incapable d'expliquer vraiment pourquoi.

Alors ! Y a-t-il un regard différent du sport et de la sexualité entre les hétérosexuels et les homosexuels ?

Il me semble que non !

De multiples sensibilités s'expriment ou non sur cette question sans que l'on puisse vraiment établir un clivage de nature sexuelle sur l'origine de ses différences.

Christian Rebollo

Le sport, une autre façon de faire de la politique !

Une lumière d'espoir...

Les Jeux Olympiques ont été dans l'antiquité utilisés pour calmer les passions des cités grecques qui se combattaient dans d'incessantes luttes fratricides. La trêve Olympique proclamée par la Pythie était alors l'affaire intérieure d'un même peuple certes divisé mais parlant la même langue et ayant les mêmes références culturelles.

Le sport n'est souvent que l'expression idéalisée des combats plus sanglants livrés sur les champs de bataille, certaines disciplines toujours olympiques comme le lancer du javelot ou le tir à l'arc sont directement issues de disciplines guerrières sans parler du tir pratiqué avec des armes à feu.

Le Marathon est lui même issu d'un fait guerrier : la course et la mort d'un messager (Philippides) venu annoncer la victoire de l'armée grecque sur les Perses en 490 av JC.

Les activités « sportives » de la noblesse au Moyen Age n'étaient que les jeux d'apprentissage de la guerre lors de tournoi où les combats conduisent parfois à la mort d'un des deux combattants.

Quand le Baron Pierre de Coubertin imagine un olympisme moderne il s'inspire automatiquement de « l'Idéal » Olympique Antique pour développer son concept moderne des Jeux. Les jeux seraient le moment idéalisé où s'affronteraient *pacifiquement* les sportifs du monde entier. A peine énoncé son concept ne tarde pas à se heurter du vivant de son auteur à la dure réalité de la première guerre mondiale et à l'annulation des Jeux de Berlin de 1916.

Nous avons développé dans un précédent article les rapports détestables entre sport et nationalisme mais nous ne pouvons pas taire dans ces lignes les dérapages acceptés ou voulus par les instances Olympiques face aux nationalismes dévastateurs de l'entre deux guerres :

- le fascisme Mussolinien qui s'est servi des jeux de 1932 comme tribune
- le nazisme auquel les jeux de 1936 ont été livrés.

Plus récemment les instances dirigeantes du sport ont donné les Jeux ou l'organisation de grandes compétitions à des pays totalitaires.

Citons par exemple dans les années 80 la coupe du Monde de Football donnée à l'Argentine sous régime militaire, les jeux Olympiques organisés par l'Union Soviétique, toute proche de son agonie et tout récemment la Chine championne du monde des exécutions capitales qui s'est vu attribuer les JO 2008.

Tout au long du vingtième siècle l'attribution des Jeux est le reflet des rapports de forces et non pas le résultat d'un moment de grâce résultant de la trêve « Olympique ». Ces rapports de force ont une conséquence immédiate qui est l'appel au Boycott par la partie adverse : Boycott de l'Allemagne Nazie par certains sportifs, Boycott de Moscou par 65 pays, Boycott de Los Angeles par 14 pays , le sport devient alors la continuation de la politique par d'autres moyens.

Aussi il ne faut pas s'étonner qu'à l'inverse la guerre s'invite à Munich en 1972 faisant 11 morts dans la délégation Israélienne et les 5 morts du commando Palestinien. Le CIO ne prendra la décision d'interrompre les Jeux que pour deux jours. Nous sommes alors très éloignés de toute idée de

trêve olympique.

La violence dans les stades de foot où l'opposition entre groupes de supporters dégénère jusqu'à des affrontements sanglants (jusqu'à la guerre ?) comme au Eisel, est le reflet de la violence d'une société. Dans le cas du Eisel d'une société anglaise théâtre de la violence d'un gouvernement « libéral » autoritaire.

Dans ce cas les dirigeants du foot européen loin de toute idée de trêve sportive, ont fait continuer le match. Il y a eu de l'indécence dans cette décision prise sans doute plus pour des raisons financières que pour la sécurité des personnes comme ils ont osé argumenter pour se dédouaner.

Plus récemment l'attentat à la bombe lors des Jeux d'Atlanta n'est que le reflet de la tension qui, loin de retomber au moment des Jeux, ne fait que s'exacerber.

Dans une période de guerre comme celle que nous vivons les sportifs ont-ils un message particulier à faire passer ? Nous avons vu les instances sportives annuler ou reporter un certain nombre d'épreuves ou de rencontres, nous avons vu aussi des sportifs annuler leur participation à des rencontres internationales par crainte des événements. Nous avons constaté aussi la transformation d'une épreuve sportive comme le marathon de New-York en une mobilisation de soutien à la réponse américaine à l'agression qu'a subi la ville.

Le sport sera-t-il définitivement le faire valoir des politiques ou peut-il reprendre le flambeau de la paix, le flambeau de l'Olympisme et participer à son niveau à un autre type de mondialisation ouvert à toutes les cultures contre toutes les oppressions ?

Permettre aux femmes musulmanes de pratiquer le sport qu'elles ont choisi ce serait permettre à toutes ces femmes de jeter aux orties tchadors et autres voiles islamiques. Le sport a au moins cet avantage qu'il permet de lutter naturellement contre la négation du corps.

2002 Année Olympique à Salt Lake City : le risque est immense que la « trêve » se transforme en une tribune à la gloire de l'intervention américaine et alliée en Afghanistan.

Bien sûr le sport n'a jamais été en dehors des sociétés dans lequel il se pratique mais les dirigeants sportifs pourraient lutter contre les utilisations nationalistes, bellicistes et oppressives où certains voudraient le dévoyer.

Il peut aussi sortir de sa lourde hérédité militaire pour se rapprocher de cet idéal olympique à recréer. La rencontre de la jeunesse des pays de notre petite planète peut être un facteur de paix et de reconnaissance mutuelle.

Nous sportifs nous nous devons d'intervenir pour la paix car au delà du constat amer que le sport n'est à l'abri d'aucune des dérives humaines, nous portons quelque part en nous une petite flamme qui vient de la plaine d'Olympie et qui éclaire d'une lumière d'espoir le monde où nous vivons.

GCC



Les templiers

Imaginez une longue colonne de coureurs traversant un plateau calcaire ...

Millau, 4 h du matin. J'arrache Pascal et Christian des bras de Morphée mettant fin aux harmonieux ronflements de ce dernier. Dépourvu d'appétit en cette heure matinale, je me force à avaler un petit-déjeuner improvisé avant de rejoindre mes camarades dans la voiture qui nous emmènera vers Nant, point de départ de la 7^{ème} édition de la Grande Course des Templiers.

Niché dans la vallée de la Dourbie, ce village situé à une vingtaine de km au sud-est de Millau voit, depuis sept ans, converger en rangs de plus en plus serrés tout ce que l'hexagone compte d'amateurs de trail. Ce rendez-vous désormais traditionnel se déroule généralement le dernier week-end d'octobre et s'étale sur trois jours. Véritable festival de l'endurance, il est l'occasion de rencontrer des organisateurs de trail, de participer à des conférences évoquant des sujets aussi divers que la diététique, le dopage ou la course d'orientation, mais également de visiter des expositions photographiques et des stands présentant les produits du terroir. De plus, grâce à son inscription, chaque coureur contribue indirectement à une œuvre humanitaire, puisque les bénéfices sont reversés à deux orphelinats tchadiens. Le vainqueur de cette course prestigieuse et difficile se satisfait d'un trophée sculpté par un artiste local, cette récompense symbolique permet de bannir du peloton tous les chasseurs de primes et le spectre du dopage.

Une organisation parfaitement rodée et soutenue par près de 150 bénévoles canalise les véhicules des 1800 participants dans des parkings improvisés sans que le moindre embouteillage n'apparaisse.

Malgré l'heure matinale, la boulangerie et les cafés de la place accueillent déjà de nombreux coureurs. Nous en profitons pour chasser les dernières brumes cérébrales à coup de caféine avant d'initier notre puce électronique et de rejoindre la ligne de départ. Prudent, je me place en queue de peloton tandis que

Christian, fidèle à son habitude, se faufile en tête pour prendre un départ rapide et briller sur les 500 premiers mètres.

6 h : Au son de la musique d'Era, le peloton s'ébranle lentement et s'étire tranquillement sur 2,5 km de grands chemins. L'image désormais habituelle de ces centaines de lucioles scintillant et serpentant dans la nuit me rappelle étrangement le départ du Grand Raid de la Réunion. Dans le peloton, l'ambiance est bon enfant. On s'interpelle, on plaisante, on évoque ses souvenirs des courses précédentes. Après ces 5 km de montée en pente douce la course s'engage sur un chemin étroit et raide qui débouchera sur les causses, provoquant un ralentissement sur 500 m. Un heure plus tard, l'aube et son

ciel rosissant à l'est nous permettent de ranger la lampe frontale et d'admirer à des kms à la ronde les reliefs du Parc régional des Grandes Causse qui émergent des brumes. La montée vers St Guiral, point culminant du parcours, s'effectue dans le vent et la brume, là aussi cette étrange ambiance me rappelle d'autres trails notamment ceux réalisés sur les crêtes du pays basque. Au cours de la descente vers Dourbie par une succession de sentiers rocailleux, de pistes forestières puis une route goudronnée, la brume se déchire et laisse enfin place à un soleil qui nous accompagnera toute la journée. Le premier ravitaillement, au 32^{ème} kilomètre, est atteint après 3h50 de course avec un potentiel physique et mental intact. Malheureusement, 500 m après avoir quitté Dourbie, une légère douleur apparaît dans un genou. A cet instant, à la demande de nombreux lecteurs au cœur sensible et afin de ne pas provoquer un phénomène de rejet pour ce type de course, je jeterai un voile pudique sur la suite de ce trail. Les qualificatifs évoquant la douleur ou la frustration ayant tous été épuisés dans la narration de mes trails précédents, je me contenterai de décrire le paysage parcouru au cours de ce qui deviendra une longue randonnée (notamment pour les 22 derniers kilomètres.)

Imaginez une longue colonne de coureurs traversant un plateau calcaire ou les cailloux sont aussi nombreux que les herbes sèches, les épineux et quelques chênes rabougris. Des vallées en-

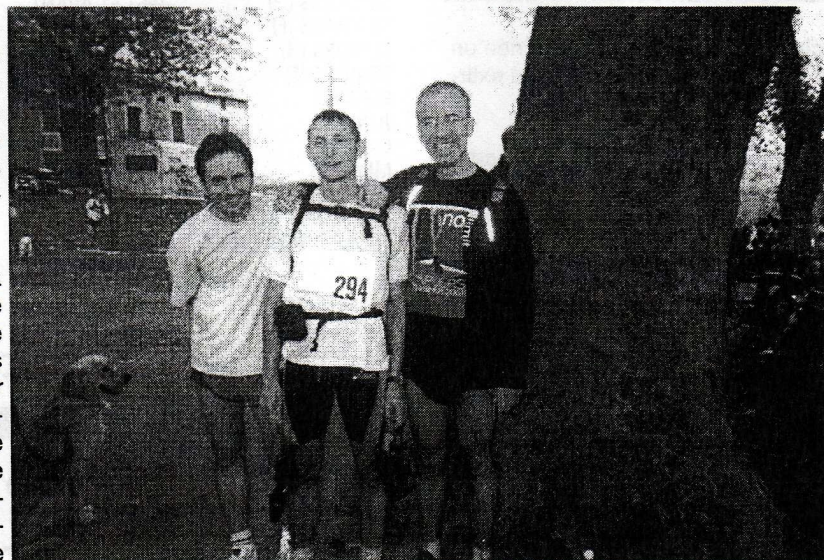
caissées, bordées de blanches falaises entaillent ce plateau et apparaissent telles des oasis dans ce paysage austère.

On descend dans ces vallées par des sentiers parfois abruptes et caillouteux pour suivre le cours d'une rivière ou traverser des forêts de châtaigniers colorés d'or et de pourpre. Sous les encouragements d'un public relativement nombreux pour ce type de course, nous entamons une dernière montée à travers une forêt de pin

qui nous amène au roc nantais, sorte de gros bloc rocheux qui surplombe Nant.

Pascal venu à notre rencontre m'y retrouvera 5 kilomètres avant la ligne d'arrivée. Il m'apprendra le nom du vainqueur et le passage 20 mn plus tôt de Christian. Escorté par Pascal, j'entame en boitant la longue descente sur Nant et franchis la ligne d'arrivée sous les encouragements de Christian arrivé 35 mn plus tôt.

Nous fêtons immédiatement cette journée à la terrasse d'un café avant de visiter les stands de produits locaux et d'effectuer quelques emplettes.

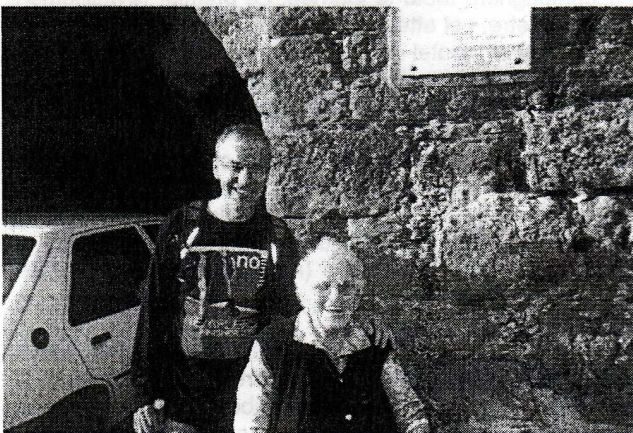


News Coeur de Fond - News Coeur de Fond - News

Suite Templiers

En dehors de la course, quelques images resteront de cette journée sportive et exceptionnellement ensoleillée :

- Pascal, avalant goulûment 2 fromages de chèvre dans la chambre d'hôtel, sous prétexte que ceux-ci seraient liquéfiés avant le lendemain (me privant ainsi sans vergogne de précieuses calories qui me feront défaut au cours du trail).
- Christian euphorique après son arrivée, tenant absolument à se faire photographier à côté d'une brave mamie gênée par tant d'intérêt.



- Christian négociant âprement pour sa dulcinée un bijou grâce à la maigre somme qu'il avait pu extirper du fond de mon camelback.
- Le dialogue impromptu avec cet éleveur de sangliers, traileur à ses heures, vantant la qualité de ces pâtés de sangliers nourris sans OGM.

Comme d'habitude la déception que j'ai pu ressentir après des mois d'entraînement réduits à néant par des soucis articulaires, a rapidement fait place au désir de participer, avec de nouveaux membres du club, au prochain rendez-vous d'octobre 2002.

Jean Luc Morize

PS : Alfred de Musset a écrit « L'homme est un apprenti et la douleur est son maître. Nul n'est sensé être, tant qu'il n'a pas souffert ».

C'est notre lot à tous de gagner ou d'échouer dans une épreuve difficile.

Au 32^{ème} kilomètre, Jean Luc mentionne la douleur qu'il a ressentie dans un genou sans s'étendre sur cette souffrance qu'il va endurer durant les 33 km restants...

Il a continué et terminé alors que j'aurais personnellement abandonné dans de telles circonstances, aussi loin de l'arrivée.

Bravo Jean Luc !

CR

LES BRÈVES

PROCHAIN NUMERO

Le prochain numéro de CŒUR DE FOND sortira le 2 avril 2002.

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

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

Date limite de remise des articles : 22 mars 2002.

POUR INFORMATION

CATEGORIES D'AGE

catégories d'âge et distances maximales

CATEGORIES	DATE DE NAISSANCE	DISTANCE MAXIMALE
VETERANS (H)	1961 ET AVANT	ILLIMITEE
VETERANS (F)	1966 ET AVANT	ILLIMITEE
SENIORS (H)	1962 A 1978	ILLIMITEE
SENIORS (F)	1967 A 1978	ILLIMITEE
ESPOIRS	1979 A 1981	ILLIMITEE
JUNIORS	1982 A 1983	25 KM
CADETS	1984 A 1985	15 KM
MINIMES	1986 A 1987	5 KM
BENJAMINS	1988 A 1989	3 KM
POUSSINS	1990 A 1991	2 KM
ECOLE D'ATHLETISME	1992 A 1994	Inférieure à 1 KM

TEMPS QUALIFICATIFS

temps qualificatifs 2001

MARATHON	SEetVOF	V1	V2	V3		
MAS.	2H 45	3H 05	3H 20	3H 45		
FEM.	3H 30	3H 45	3H 52	4H 00		
SEMI MARATHON	JU	ES	SEetVOF	V1	V2	V3
MAS.	1H 21	1H 17	1H 15	1H 21	1H 30	1H 40
FEM.	1H 55	1H 50	1H 45	1H 50	1H 55	2H 00
10 KM	JU	ES	SEetVOF	V1	V2	V3
MAS.	37'	35'	34'	37'	40'	46'
FEM.	46'	44'	43'	48'	51'	55'
EXIDEN						
MAS.	2H 30 équipe de 6 coureurs licenciés FFA dans un même club					
FEM.	3H 15 équipe de 6 coureurs licenciés FFA dans un même club					

Les templiers

Imaginez une longue colonne de coureurs traversant un plateau calcaire ...

Millau, 4 h du matin. J'arrache Pascal et Christian des bras de Morphée mettant fin aux harmonieux ronflements de ce dernier. Dépourvu d'appétit en cette heure matinale, je me force à avaler un petit-déjeuner improvisé avant de rejoindre mes camarades dans la voiture qui nous emmènera vers Nant, point de départ de la 7^{ème} édition de la Grande Course des Templiers.

Niché dans la vallée de la Dourbie, ce village situé à une vingtaine de km au sud-est de Millau voit, depuis sept ans, converger en rangs de plus en plus serrés tout ce que l'hexagone compte d'amateurs de trail. Ce rendez-vous désormais traditionnel se déroule généralement le dernier week-end d'octobre et s'étale sur trois jours. Véritable festival de l'endurance, il est l'occasion de rencontrer des organisateurs de trail, de participer à des conférences évoquant des sujets aussi divers que la diététique, le dopage ou la course d'orientation, mais également de visiter des expositions photographiques et des stands présentant les produits du terroir. De plus, grâce à son inscription, chaque coureur contribue indirectement à une œuvre humanitaire, puisque les bénéfices sont reversés à deux orphelinats tchadiens. Le vainqueur de cette course prestigieuse et difficile se satisfait d'un trophée sculpté par un artiste local, cette récompense symbolique permet de bannir du peloton tous les chasseurs de primes et le spectre du dopage.

Une organisation parfaitement rodée et soutenue par près de 150 bénévoles canalise les véhicules des 1800 participants dans des parkings improvisés sans que le moindre embouteillage n'apparaisse.

Malgré l'heure matinale, la boulangerie et les cafés de la place accueillent déjà de nombreux coureurs. Nous en profitons pour chasser les dernières brumes cérébrales à coup de caféine avant d'initier notre puce électronique et de rejoindre la ligne de départ. Prudent, je me place en queue de peloton tandis que

Christian, fidèle à son habitude, se faufile en tête pour prendre un départ rapide et briller sur les 500 premiers mètres.

6 h : Au son de la musique d'Era, le peloton s'ébranle lentement et s'étire tranquillement sur 2,5 km de grands chemins. L'image désormais habituelle de ces centaines de lucioles scintillant et serpentant dans la nuit me rappelle étrangement le départ du Grand Raid de la Réunion. Dans le peloton, l'ambiance est bon enfant. On s'interpelle, on plaisante, on évoque ses souvenirs des courses précédentes. Après ces 5 km de montée en pente douce la course s'engage sur un chemin étroit et raide qui débouchera sur les causses, provoquant un ralentissement sur 500 m. Un heure plus tard, l'aube et son

ciel rosissant à l'est nous permettent de ranger la lampe frontale et d'admirer à des kms à la ronde les reliefs du Parc régional des Grandes Causse qui émergent des brumes. La montée vers St Guiral, point culminant du parcours, s'effectue dans le vent et la brume, là aussi cette étrange ambiance me rappelle d'autres trails notamment ceux réalisés sur les crêtes du pays basque. Au cours de la descente vers Dourbie par une succession de sentiers rocailleux, de pistes forestières puis une route goudronnée, la brume se déchire et laisse enfin place à un soleil qui nous accompagnera toute la journée. Le premier ravitaillement, au 32^{ème} kilomètre, est atteint après 3h50 de course avec un potentiel physique et mental intact. Malheureusement, 500 m après avoir quitté Dourbie, une légère douleur apparaît dans un genou. A cet instant, à la demande de nombreux lecteurs au cœur sensible et afin de ne pas provoquer un phénomène de rejet pour ce type de course, je jetterai un voile pudique sur la suite de ce trail. Les qualificatifs évoquant la douleur ou la frustration ayant tous été épuisés dans la narration de mes trails précédents, je me contenterai de décrire le paysage parcouru au cours de ce qui deviendra une longue randonnée (notamment pour les 22 derniers kilomètres.)

Imaginez une longue colonne de coureurs traversant un plateau calcaire où les cailloux sont aussi nombreux que les herbes sèches, les épineux et quelques chênes rabougris. Des vallées en-

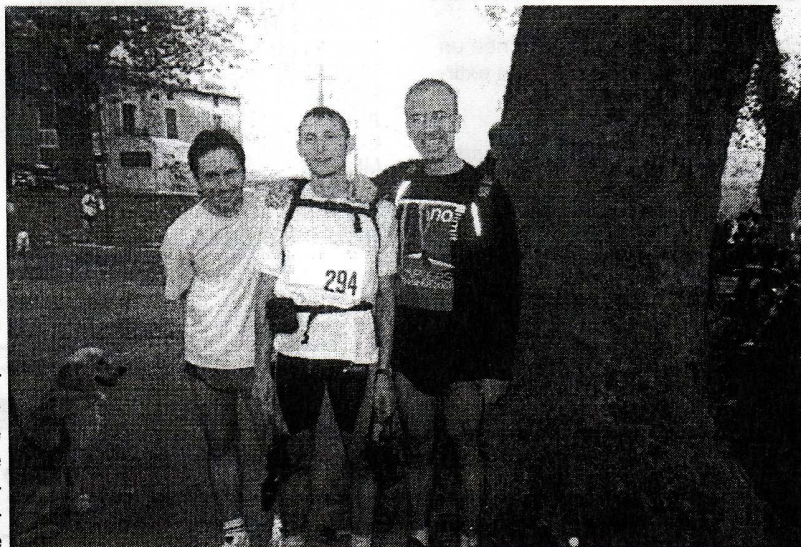
caissées, bordées de blanches falaises entaillent ce plateau et apparaissent telles des oasis dans ce paysage austère.

On descend dans ces vallées par des sentiers parfois abruptes et caillouteux pour suivre le cours d'une rivière ou traverser des forêts de châtaigniers colorés d'or et de pourpre. Sous les encouragements d'un public relativement nombreux pour ce type de course, nous entamons une dernière montée à travers une forêt de pin

qui nous amène au roc nantais, sorte de gros bloc rocheux qui surplombe Nant.

Pascal venu à notre rencontre m'y retrouvera 5 kilomètres avant la ligne d'arrivée. Il m'apprendra le nom du vainqueur et le passage 20 mn plus tôt de Christian. Escorté par Pascal, j'entame en boitillant la longue descente sur Nant et franchis la ligne d'arrivée sous les encouragements de Christian arrivé 35 mn plus tôt.

Nous fêterons immédiatement cette journée à la terrasse d'un café avant de visiter les stands de produits locaux et d'effectuer quelques emplettes.



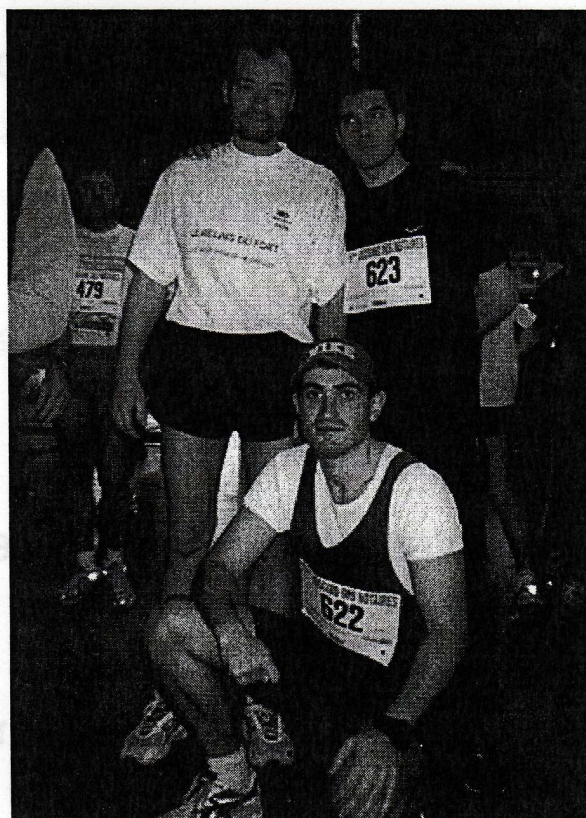
RESULTATS

Par Christian Fauchehaut

Résultats ACF Septembre à Novembre 2001

Résultat du Challenge du Val de Marne 2000-2001

-Fabienne Payet	2 ^{ème} F	1 ^{ère} VF0	90 Femmes classées
-Christian Fauchehaut	13 ^{ème} H	5 ^{ème} SH	382 Hommes classés
-Geidel Jean-Marc	124 ^{ème}		
-Lautard André	165 ^{ème}		
-Benayache Karim	190 ^{ème}		
-Rebollo Christian	205 ^{ème}		
-Redureau Jean-Michel	236 ^{ème}		
-Lautard Charles	238 ^{ème}		
-Edery Patrick	283 ^{ème}		
-Coulibaly Boubacard	297 ^{ème}		
-Grandin Bernard	320 ^{ème}		



Le 7 septembre 7 km du Perreux

-Christian Fauchehaut	11 ^{ème} sur 273		
	8 ^{ème} SH / 17,38 km/h		
-André Lautard	87 ^{ème}		
	2 ^{ème} VH3 / 13,54 km/h		
-Bernard Grandin	158 ^{ème}	54 ^{ème} VH1	12,06 km/h

Le 16 septembre Trail 91 km par relais de 5

-Fabienne Payet			
-Djamel Sissi			
-Maité Villanou			
-Christian Fauchehaut			
-Robin	ACF=15 ^{ème} sur 25 équipes		en 8h19'15"

Le 23 septembre 10 km de Créteil

-Christian Fauchehaut	35'39"	50 ^{ème} sur 533	16,9 km/h
-Jean-Marc Geidel	40'46"	190 ^{ème}	14,8 km/h

Le 29 septembre 100 km de Millau

-Christian Rebollo	9 H 34'	70 ^{ème} sur 1840	10,5 km/h
--------------------	---------	----------------------------	-----------

Le 30/09/01 16,3 km Paris-Versailles

-Karim Benayache	1h10'21"	874 ^{ème} sur 16312	584 ^{ème} SH	13,8 km/h
-Jean-Marc Geidel	1h10'37"	935 ^{ème}	220 ^{ème} VH1	13,8 km/h
-Fabrice Gueremy	1h19'44"	5061 ^{ème}	2892 ^{ème} SH	12,4 km/h
-Christophe Le Gall	1h21'18"	4212 ^{ème}	2447 ^{ème} SH	12,2 km/h

Le 30/09/01 12 km de Sucey

-Christian Fauchehaut	46'57" 7 ^{ème} sur 127	5 ^{ème} SH	15,3 km/h
-Fabienne Payet	56'37" 41 ^{ème}	2 ^{ème} F	12,8 km/h

Le 07/10/01 8 et 15 km de Boissy St Léger8 km 83 participants

-Juliette Wolf	34'13" 12 ^{ème}	1 ^{ère} EF	14 km/h
-Christian Rebollo *	34'15" 13 ^{ème}	3 ^{ème} VH1	14 km/h
-Fabrice Gueremy	36'20" 23 ^{ème}	12 ^{ème} SH	13,2 km/h

* Accompagnateur de Juliette

15 km 185 participants

-Christian Fauchehaut	54'16"	4 ^{ème} 3 ^{ème} SH	16,5 km/h
-Patrick Edery	1h04'53"	52 ^{ème} 27 ^{ème} SH	13,9 km/h
-Fabienne Payet	1h05'45"	58 ^{ème} 1 ^{ère} VFO	13,7 km/h

Le 21/10/01 10 km du XVème

-Pascal Anselme	39'30" 45 ^{ème} sur 206	30 ^{ème} SH	15,2 km/h
-Jean-Marc Geidel	40'22" 50 ^{ème}	11 ^{ème} VH1	14,9 km/h

Le 21/10/01 10 km de Bry sur Marne

-Christian Fauchehaut	37'40" 11 ^{ème} sur 158	9 ^{ème} SH	16 km/h
-Charles Lautard	41'08" 34 ^{ème}	18 ^{ème} SH	14,5 km/h
-Fabienne Payet	43'09" 49 ^{ème}	2 ^{ème} VFO	13,9 km/h
-Juliette Wolf	43'59" 58 ^{ème}	1 ^{ère} SF	13,6 km/h
-André Lautard	47'15" 77 ^{ème}	2 ^{ème} VH3	12,6 km/h

Le 28/10/01 65 km Trail des Templiers (2700m de dénivelé positif)

-Christian Rebollo	8h45'00"	202 ^{ème} sur 1221	
-Jean-Luc Morize	9h15'10"	335 ^{ème} sur 1221	

Le 28/10/01 Marathon des Yvelines

-Christian Fauchehaut	2h44'09"	10 ^{ème} sur 378	6 ^{ème} SH	15,4 km/h
-Fabienne Payet	3h11'12"	85 ^{ème}	1 ^{ère} VOF	13,2 km/h

Le 04/11/01 10 km Jogging des Notaires

-Juliette Wolf	41'44" 20 ^{ème}	sur 682	3 ^{ème} EF	14,4 km/h
ㄥㄥㄥㄥㄥ				
-Karim Benayache	39'02" 267 ^{ème}	sur 1362		15,4 km/h
-Pascal Anselme	39'04" 270 ^{ème}			15,4 km/h
-Jean-Marc Geidel	40'22" 356 ^{ème}			14,9 km/h
-André Lautard	45'40" 735 ^{ème}			13,1 km/h
-Franck Mager	48'42" 948 ^{ème}			12,3 km/h
-Christian Rebollo *	48'42" 949 ^{ème}			12,3 km/h

* Accompagnateur de Franck



Jean Marc Geidel
au jogging des notaires

Le 19/11/01 Semi de Boulogne

-Jean-Marc Geidel	1h28'				
-Fabienne Payet	1h31'55"	454 ^{ème}	sur 1643	6 ^{ème} VF0	13,8 km/h
-Christophe Le Gall	1h42'40"	965 ^{ème}		491 ^{ème} SH	12,4 km/h
-Maïté Villanou	1h50'30"	1264 ^{ème}		14 ^{ème} VF2	11,5 km/h

Le 25/11/01 9km en couple de Choisy Le Roi

-Juliette Wolf + Charles Lautard	35'38"		8 ^{ème} sur 100	1 ^{er} Espoirs
-Fabienne Payet + Jean-Marc Geidel	35'47"		10 ^{ème}	3 ^{ème} V1
-Frédérique + Djamel Sissi	38'18"		26 ^{ème}	

Le 25/11/01 Marathon de la Rochelle

-Christian Fauchehaut	2h36'26"	50 ^{ème}	sur 4653	34 ^{ème} SH	16,2 km/h
-Christian Rebollo	3h03'15"	460 ^{ème}			13,8 km/h
-Pascal Anselme	3h07'21"	569 ^{ème}			13,5 km/h
-Fabrice Gueremy	3h32'51"	1788 ^{ème}			11,9 km/h
-Erwan Le Breton	3h44'45"	2448 ^{ème}			11,2 km/h



Un automne extraordinaire

1/ Les qualifiés aux Championnats de France

La première année d'existence d'ACF, un seul coureur se qualifiait aux Championnats.

La saison 2000-2001, 3 coureurs ont participé aux Championnats de France (du 10km au 100km).

Depuis fin Octobre 2001, 7 coureurs sont déjà qualifiés pour la saison 2001-2002.

Qui sont : (par ordre de distance et de catégorie)

- Juliette Wolf	10 km	Espoir F
- André Lautard	10 km	Vétéran 3 H
- Fabienne Payet	Semi et Marathon	Vétérane 0 F
- Maïté Villanou	Semi	Vétérane 2 F
- Jean-Marc Geidel	Semi	Vétéran 2
- Christian Fauchehaut	Marathon	Senior H
- Christian Rebollo	Marathon	Vétéran 1 H

2. Les records et objectifs personnels

Beaucoup de coureurs ont battu leur meilleur performance ou atteint leurs objectifs annoncés dans le numéro précédent.

10 km :	-Juliette Wolf	<i>4 courses = 3 victoires et une place de 3^{ème} Espoir sur le 10 km le plus populaire de France</i>
Semi	-Fabienne Payet -Maité Villanou -Christophe Le Gall -Jean-Marc Geidel	
Marathon	-Fabienne Payet -Fabrice Gueremy -Christian Rebollo -Pascal Anselme -Christian Fauchehaut	(gagne 20') (gagne 1h) (gagne 8') (gagne 4') (gagne 4')



3. Le Challenge du Val de Marne et perspectives d'avenir

Fabienne Payet arrive 2^{ème} Femme, 1^{ère} de sa catégorie et Christian Fauchehaut 13^{ème} Homme et 5^{ème} SH alors que le club ne s'est intéressé aux Challenges qu'au mois de Septembre.

Juliette Wolf et Charles Lautard (tous les 2 Espoirs) ont gagné la course en couple dans la catégorie jeunes à Choisy Le Roi, ce qui nous laisse de grand espoirs pour les saisons prochaines.

Christian Fauchehaut



Objectifs d'hiver

- Jean-Luc Apriou** - Arriver à mieux concilier mes horaires professionnels avec les horaires d'entraînements.
- Karim Benayache** - Rester au chaud ! Sinon me qualifier au championnat de France du 5 ou du 10 km.
- Gérard Chanu** - C'est « lève toi et cours ! ».
- Patrick Edery** - Réaliser les 10 km en moins de 40'.
- Christian Fauchehaut** - Prendre la tête au challenge du Val de Marne et réaliser moins de 2h35 au marathon.
- Jean-Marc Geidel** - Confirmer les « moins de 40' » au 10 km et les moins de 1h30 au semi.
- Bernard Grandin** - Retrouver ma condition physique et progresser sur mes distances favorites.
- Dominique Gueguen** - Préparer au mieux le marathon de Paris.
- Fabrice Gueremy** - Comme Christophe, préparer les semis et marathon du printemps.
- Béatrice Haouili** - Continuer à progresser sur la piste.
- Laurent** - Me perfectionner sur les 500 m et les 5 / 6 km.
- André Lautard** - Etre classé national en V3 sur 10 km.
- Charles Lautard** - Progresser sur les 10 km, tenir les 3 entraînements de club par semaine et me préparer pour le marathon de Paris.
- Erwan Le Breton** - Préparer le semi de Paris et le marathon de la Rochelle.
- Christophe Legall** - Préparer les semis et marathon du printemps.
- Jean-Luc Morize** - Courir les 15 km de Charenton en moins d'une heure.
- Franck Majer** - Reprendre l'entraînement sans interruption pour préparer aux compétitions du printemps.
- Eric Oudet** - Me préparer pour passer les 1h30 au semi et 3h05 au marathon.
- Fabienne Payet** - Continuer à progresser sur mes distances de prédilection.
- Christian Rebollo** - Préparer le premier marathon du printemps pour passer en dessous des 3 h.
- Jean Michel Redureau** - Trouver une motivation pour être plus assidu aux entraînements du club.
- Bachir Sissi** - Passer en dessous des 9' dans le test des 2 km et atteindre les 46' au 10 km.
- Djamel Sissi** - Atteindre les 14 km/h aux 15 km de Charenton.
- Maité Villanou** - Préparer le premier marathon du printemps.
- Juliette Wolf** - Pas d'objectif cet hiver ! M'entraîner normalement pour progresser...

COURSES DU CLUB (Projet) : printemps 2002

03/02/02	Paris XIV°	10 km	
10/02/02	Charenton Le Pont	5 et 15 km	Challenge 94
24/02/02	Paris (Boulogne)	10 km	
10/03/02	Rambouillet	Semi	
24/03/02	Paris XI°	10 km	CHPT de Paris
07/04/02	Cheverny	Marathon	
28/04/02	Vitry sur Seine	10 et Semi	Challenge 94
12/05/02	Nogent sur Marne	6 et 12 km	Challenge 94
24/05/02	Cachan	12 km	Challenge 94
02/06/02	Thiais	10 et 20 km	Challenge 94
23/06/02	Choisy Le Roi	Marathon relais	Challenge 94
06/10/02	Le Havre	Marathon	CHPT France



POUR NOUS REJOINDRE

ENTRAÎNEMENTS

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

Horaires

LUNDI

19h15 Endurance

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

MERCREDI

19h15 Échauffement dans le bois de Vincennes

20h00 Vitesse sur le stade Léo Lagrange (groupe 1 et 2)

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

VENREDI

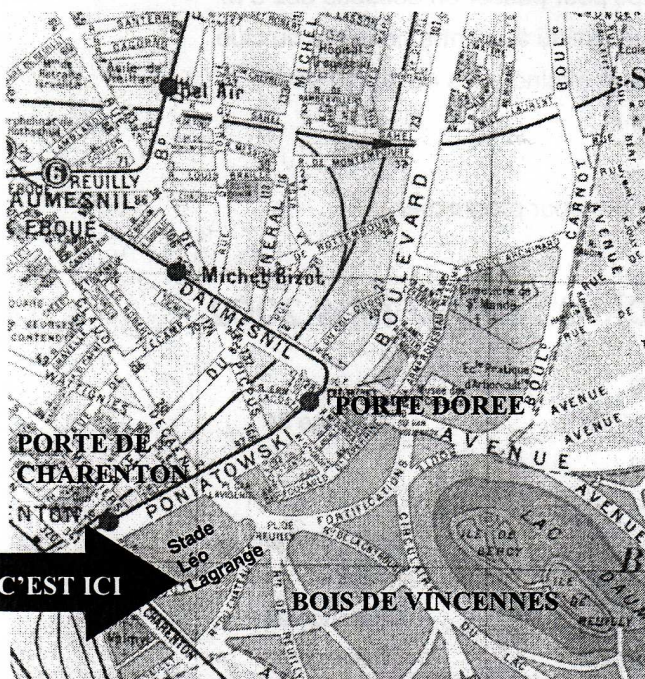
19h15 Échauffement dans le bois de Vincennes

20h00 Préparation des compétitions.

RDV Stade Léo Lagrange Porte de Charenton. Entrée idem.

SAMEDI ET DIMANCHE

Compétition et Endurance. Prendre contact avec le Club.



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



ADHÉSION

COTISATION MEMBRES STAGIAIRES : 250,00 F

COTISATION MEMBRES ACTIFS : 450,00 F

COTISATION MEMBRES BIENFAITEURS : 550,00 F

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

Pour adhérer vous devrez fournir:

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

CONTACTS



Notre 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



**SORTEZ
DU PELOTON
AVEC
COEUR DE FOND**