



Septembre 2002  
N° 13 Troisième année

# COEUR DE FOND

Association Loi 1901 N° 00144484P  
ATHLETIC COEUR DE FOND





## Edito

### « La femme est l'avenir... de Cœur de Fond »

Notre Marraine Pascale MAHE qui nous a connu alors que nous n'étions qu'une petite dizaine, nous faisait remarquer il y a peu de temps que nous tombions souvent dans l'autosatisfaction à travers nos articles et notre journal. Aussi nous essaierons de combattre ce défaut.

Il ne faut pas nier la difficulté de cultiver le bénévolat au sein de toute association, y compris au sein de la nôtre.

Cependant nous serons plus de trente adhérents lors de notre quatrième anniversaire en octobre prochain, avec une fréquentation assidue des entraînements, souvent par plus de 15 coureurs.

Notre programme de courses est dans l'ensemble l'occasion de mobilisations importantes du club avec des résultats plutôt satisfaisant:

4<sup>ème</sup> par équipe à l'Humarathon,

2<sup>ème</sup> équipe aux 6h de St NOLF (près de Vannes),

3<sup>ème</sup> couple pour les 5 km de la course du Château (Vincennes),

Nourredine 1<sup>er</sup> et Juliette 2<sup>ème</sup> femme au 12 km du Castor Fou,

l'équipe féminine 2<sup>ème</sup> du Marathon relais du Val de Marne,

1<sup>ère</sup> équipe sur les 10 km des Buttes Chaumont.

Et puis il ne faut surtout pas oublier de saluer les progrès personnels de nombreux adhérents.

Si les résultats sportifs sont importants pour la reconnaissance du travail d'entraînement et pour la satisfaction des coureurs, la convivialité qui traverse toute l'activité du club est notre plus précieux trésor; et tous nos efforts doivent porter sur la conservation et le développement de cette convivialité et de la solidarité qui va avec.

Toute être vivant (une association en est un) doit avoir des projets pour continuer à vivre.

Le projet que nous avons formé pour 2002 d'obtenir « l'agrément sport » du ministère devrait aboutir en septembre.

L'automne 2002 et l'année 2003 devrait voir se concrétiser notre engagement dans le développement du sport féminin que le CA a décidé lors d'une réunion à épisode. Cet engagement devrait se concrétiser par un « spécial femme » du journal Cœur de Fond et l'organisation avec une association amie d'un challenge féminin ACF au sein d'une course déjà existante en région Parisienne.

Que vive ACF !!

Le Président

# Sommaire n°13

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

Edito	page	2
Sommaire	page	3

## LA VIE DU CLUB

La vie du club	page	4
Port-folio	page	5

## LA PAROLE EST A VOUS

L'interview du mois	page	6
---------------------	------	---

### Libre expression

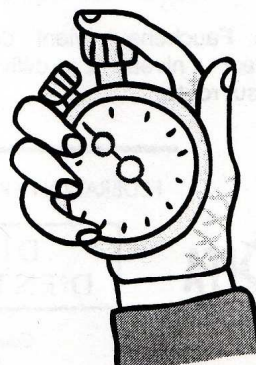
Mondial : pitié pour les actionnaires	page	10
Le sexe du rugby	page	11
L'hypocrisie des contrôles anti-dopage	page	11
Souriez, vous êtes fichés	page	12

## RESULTATS ET CHRONIQUES

Chronique cent bornes	page	13-15
Eau + vent + sable	page	16
Passionnante compétition	page	17
Chaud devant !	page	18
Résultats ACF	page	19-21
Objectifs de la rentrée	page	22
La photo du mois	page	23
Prochaines épreuves	page	23

## CONTACTS

Pour nous rejoindre	page	24
---------------------	------	----



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



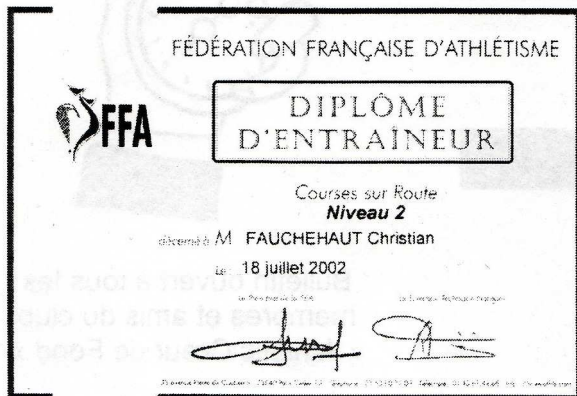
### PROCHAIN NUMERO

Le prochain numéro de CŒUR DE FOND sortira en décembre 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 : le 22 novembre 2002.**

# La vie du club

## ENTRAÎNEMENT 1

Christian Fauchehaut vient de recevoir son diplôme d'entraîneur « niveau 2 » délivré par la FFA pour les courses sur route.



Christian Rebollo et Karim Amirat se sont inscrits pour le passage du diplôme d'entraîneur « niveau 1 » en fin octobre 2002.

## LE GROUPE « 2 »

Depuis novembre 2001, 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 depuis un an et demi. Cette séance est plus spécialement dédiée aux préparations spécifiques des athlètes pour les compétitions. Il peut donc éventuellement présenter diverses formes au cours d'une même séance.

## CHANGEMENTS ?

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

## BIENVENUE

Bienvenue à Paul Matéo, Pierre-Yves Teycheney et Ali Ouledgharri. Merci pour leur confiance à tous ceux qui ont renouvelé leur adhésion.

## ALBUMS DE PHOTOS

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

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

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

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

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

## REPRISE

Si nous avons constaté une participation importante aux entraînements durant tout l'été, la reprise officielle des entraînements du club ACF reste programmée pour la première semaine de septembre.

## COURSES RENTREE

Les courses de rentrée d'ACF sont :

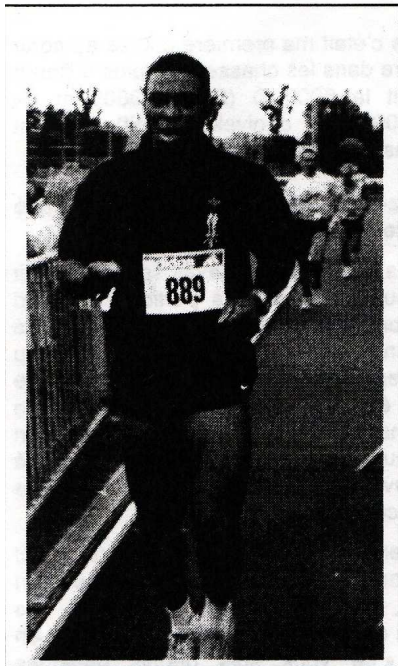
➤ La course du Perreux avec le choix des distances : semi ou 7 km.

Date de l'épreuve : le 08/09.

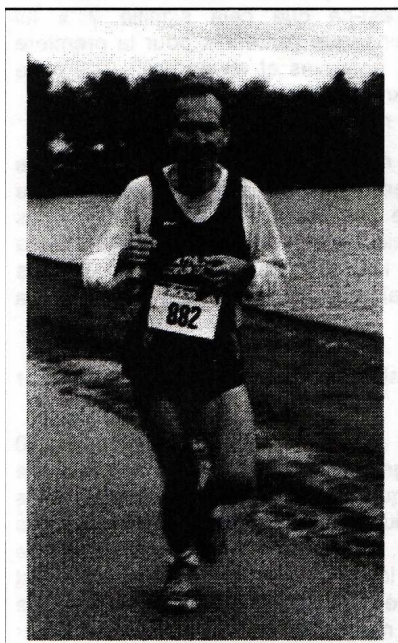
Nous organiserons un repas de participants après les épreuves.

➤ La Parisienne, dans Paris sur 6,5km, le 15 septembre avec classement sur 4 athlètes réservés aux femmes.

# Port-folio



Ronde de Choisy-le-Roi  
le 5 mai 2002



Ce dessin illustre le regard que porte sur moi mon neveu Loïc. Il me représente ici sur la première marche d'un podium international puisque je suis encadrée entre autres par une concurrente japonaise !  
Les enfants et leur folie des grandeurs...

*Fabienne*

# L'interview du mois

## 100 KM ET PLUS...

Comme nous le rappelons souvent, 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, Maité, Juliette, Fabrice, Charles et Erwan nous interrogeons, ici, 3 coureurs de 100 km et plus..., il s'agit de Jean Luc Morize, Christian Fauchehaut et Christian Rebollo.

Gérard



Jean-Luc, Christian R et F  
A l'arrivée des championnats du monde des 100 km de Cléder 2001

**CDF : A quel âge avez-vous couru votre première course de très longue distance 100 km ou plus ?**

**Christian R :** à 43 ans, les 100 km de Migennes en juin 1998.

**Jean Luc :** J'ai participé à mon premier raid en 1996 à l'âge de 33 ans. C'était le Grand Raid de la Réunion. Jusque là je participais uniquement à des raids multi-sports, ma plus longue distance sur route se limitait alors aux 20 km de Marseille-Cassis. Depuis j'ai réalisé 16 raids de plus de 50 km.

**Christian F :** à 22 ans c'était ma première course au sortir de mon service militaire dans les chasseurs Alpins à Bourg Saint Maurice. C'était la 6000 D (55km ; 3000 m de dénivelé positif et 3000 m de dénivelé négatif), pendant une semaine je n'ai pas pu descendre un escalier.

**CDF : Vous souvenez-vous de ce qui vous a motivé pour participer à cette première course ?**

**Jean Luc :** Un de mes collègues de travail se passionnait pour ce genre d'épreuve. Il avait déjà participé au Raid Gauloise, au Marathon des sables, et bien entendu à l'édition 1995 du Grand Raid de la Réunion. Il avait pu convaincre notre entreprise de sponsoriser une vingtaine de salariés pour cette épreuve. C'était pour moi l'occasion de passer une dizaine de jours de vacances dans un environnement exotique (je n'avais alors jamais quitté l'hexagone ou pris l'avion), de participer à une aventure collective et de me lancer un grand défi.

**Christian R :** Parfaitement ! En avril 98, je courais seul dans le bois de Vincennes quand je fus rattrapé par un coureur antillais qui, en me doublant, entreprit une conversation avec moi comme cela nous arrive souvent en courant. Il me dit : « Je vous suis depuis quelques kilomètres et je remarque que vous avez une foulée de centbornard ! ». « Qu'est-ce que cela signifie ? » lui répondis-je. Et c'est ainsi que j'entendis pour la première fois parler de longues épreuves et en particulier de l'une d'entre elles : les 100 km de Migennes.

Je regrette, depuis, de n'avoir jamais revu ce coureur...

**Christian F :** Pendant mon service militaire j'ai effectué de nombreuses courses en montagne et j'avais remarqué que j'étais à l'aise même par rapport à des montagnards chevronnés. Je connaissais la beauté du parcours de la 6000 D entre Aime et le glacier de Bellecote. De plus les chasseurs alpins faisaient partie de l'organisation de la course.

**CDF : Quels souvenirs gardez-vous de ce premier parcours ?**

**Jean Luc :** Mes cinq derniers kilomètres ! Depuis le 70<sup>ème</sup> kilomètre je progressais péniblement à cause d'une dizaine d'ampoules qui me faisaient de plus en plus souffrir. Les derniers kilomètres du Grand Raid c'est « le chemin des anglais ». C'est une route qui descend de manière abrupte vers la mer et la ligne d'arrivée. Elle est constituée de gros pavés de basalte de forme et de taille inégale. A chaque pas mes pieds endoloris se tordaient sur ces pavés inégaux, provoquant d'intenses douleurs. Mes pieds étaient si gonflés à l'arrivée que je n'ai pas pu remettre mes chaussures pendant 3 jours.

**Christian R :**

Deux souvenirs principaux :

Les conditions étaient difficiles car il faisait une chaleur épouvantable. Cependant je n'avais qu'une seule préoccupation : n'allais-je pas craquer par crampe ou tendinite ? au 60<sup>ème</sup>, 80<sup>ème</sup>, 90<sup>ème</sup>, etc ? En d'autres

termes, est-ce que je ne fournissais pas un tel effort pour, au final, ne pas terminer ?

Le second souvenir était l'accueil chaleureux des bénévoles aux ravitaillements et aux carrefours tout le long du parcours. J'étais impressionné par cette merveilleuse organisation souvent familiale ou villageoise en de multiples points durant, il faut le souligner : 24 h (une journée et une nuit complète). Nous étions très loin du « sport/fric ».

**Christian F :** J'étais à l'aise dans la montée mais c'est la descente qui fait le plus mal aux muscles. J'ai terminé en 6 h10, le premier a mis 4 h 30. J'ai retrouvé les mêmes sensations que lors de grandes randonnées en montagne sur plusieurs jours sauf que là c'est plus violent et que c'est sur une demi-journée.

#### **CDF : Quelles impressions à l'arrivée ?**

**Jean Luc :** Heureusement la fierté d'avoir parcouru ces 125 km était telle que quelques minutes après avoir franchi la ligne d'arrivée je me promettais déjà de revenir l'année suivante en évitant quelques erreurs.

**Christian R :** L'euphorie à compter du 95ème km, c'est-à-dire le moment où je savais que quoi qu'il arrive, je terminerai. J'ai terminé les 5 derniers km dans la nuit à toute vitesse en étant totalement en communion avec mon accompagnateur cycliste Olivier, qui m'a beaucoup soutenu, tant d'un point de vue pratique que moralement durant toute l'épreuve.

Par contre à l'arrivée même, 10h50 après le départ, je ne me souviens plus très bien.

**Christian F :** Content d'en avoir terminé car je n'avais jamais couru aussi longtemps. Content aussi d'avoir fini avec aussi peu d'entraînement en course à pied et de m'apercevoir que j'avais une marge de progression.

#### **CDF : Jean Luc nous a dit avoir participé à 16 raids, à combien de courses de très longue distance avez-vous participé tous les deux ?**

**Christian R :** Chavagnes en mai dernier est ma dixième épreuve de 100 km, plus d'autres courses difficiles comme Les templiers, etc.

**Christian F :** J'ai participé à sept Cent kilomètre !! 4 Six heures et 3 trails de longue distance. Mon record sur le 100 km de 8 h 10 mn.

#### **CDF : Avez-vous gagné une course de longue distance marathon et au-delà ?**

**Jean Luc :** Non

**Christian R :** Jamais ! Par contre, je termine toujours ce type d'épreuves en bonne position relative : 64<sup>ème</sup> sur 1800 à Millau ou 16<sup>ème</sup> sur 350 à Migenne, par exemple. Ma plus mauvaise place ayant été, sur 10 épreuves, 302<sup>ème</sup> sur 1800 au championnat du monde de Kléder.

Je n'ai jamais été sur le podium pour des courses plus courtes en individuel, mais plusieurs fois en équipe comme à Anthony en 2001. Mon meilleur souvenir restant une 2<sup>ème</sup> place par équipe, sur 28 équipes, pour Christian Fauchehaut, Boubacar Coulibaly et moi-même au 3 h de Chateauroux en 2000.

**Christian F :** Oui les Six Heures de Marchienne en 97 et ceux de Maison Alfort en 98. A Marchienne j'ai établi un

nouveau record du parcours. Dans les trails plusieurs fois j'ai mené la course mais je me suis à chaque fois perdu.

#### **CDF : Quelles est votre motivation pour continuer à courir des grandes distances ?**

**Jean Luc :** J'ai toujours été passionné par la randonnée et l'alpinisme. Ce contact avec la nature seul le trail me l'offre. Depuis de nombreuses années je m'époumone sur la piste sans réellement constater de progrès significatifs. J'en conclu qu'il vaut mieux pour moi courir lentement et longtemps que rapidement sur des courtes distances.

L'ambiance est plus conviviale, on peut discuter avec les autres concurrents sans être au bord de l'asphyxie. Les difficultés offertes par ce type de course laisse une large place aux qualités mentales. L'important n'est pas forcément de gagner mais de finir. En ce qui me concerne, mon obstination m'a très souvent permis d'écarter toute idée d'abandon et d'utiliser au mieux mes capacités physiques pour me dépasser.

**Christian R :** Je ne sais pas vraiment ! Mes parents pourraient témoigner que je n'ai jamais arrêté de courir depuis mon enfance, mais pourquoi ?

Et pourquoi les 100 km ? Certainement parce que c'est une distance de maturité qui correspond mieux à mes capacités que d'autres distances.

**Christian F :** Parce que je sens que j'ai une grande marge de progression sur le 100 km et que je suis loin de mon niveau optimum. Le fait d'avoir progressé en vitesse ces dernières années a changé ma donne et il faut que je trouve la bonne formule pour prolonger ces progrès sur les longues distances.

#### **CDF : Quelles sont les pensées importantes qui occupent votre esprit pendant les longues heures de la course ?**

**Jean Luc :** Aussi étrange que cela puisse paraître mes pensées sont réduites à leur expression minimale. Il n'est pas question de refaire le monde pendant ce type d'épreuve. Bien que ces raids durent plusieurs heures on ne voit pas le temps passer. Mon attention est entièrement tournée vers l'endroit où je vais poser le pied surtout pendant les courses de montagne ou les courses nocturnes. On est d'abord à l'écoute de son corps et des signaux basiques que sont la faim, la soif, la douleur ou la fatigue.

**Christian R :** Cela dépend de la nature des épreuves. Pour une compétition, toute mon énergie mentale et physique est concentrée sur la gestion de l'épreuve. Pour un entraînement à 70 % de ses potentialités, l'esprit se détache du corps et l'on peut s'intéresser au paysage ou méditer.

**Christian F :** Comme Jean Luc et Christian ma pensée principale c'est la gestion de la course et de mon corps : faire attention aux temps de passage, s'abriter derrière un groupe, bien se ravitailler, être attentif à ne pas courir en sur-régime, à ne pas être contracté etc... Avec la douleur de l'effort je n'arrive pas à penser à autre chose.

#### **CDF : Quel est le rôle des accompagnateurs ?**

**Jean Luc :** En général les accompagnateurs sont interdits au cours des raids. L'autosuffisance imposée par l'organisation nous affranchit de leur présence. Malgré tout le rôle des accompagnateurs est psychologiquement très important. Je n'oublierai jamais la présence de Philippe quelques kilomètres avant l'arrivée de mon troisième Grand Raid de la Réunion ou celle de Pascal à l'arrivée de

course des Templiers. Pendant la course, j'ai l'impression d'être dans un monde à part où tout est centré sur moi. Voir les accompagnateurs quelques kilomètres avant l'arrivée provoque en moi un sentiment analogue à celui d'un enfant qui retrouverait sa mère après plusieurs heures de séparation. Sa présence signifie que la ligne d'arrivée est proche et que l'épreuve physique et psychologique s'achèvera bientôt. Elle est à l'origine de ce sursaut d'énergie ou d'orgueil qui vous permet de franchir la ligne d'arrivée au pas de course alors que quelques minutes plus tôt on pensait à l'abandon.

**Christian R :** Fondamental dans certain cas ! J'ai gardé en mémoire mon premier passage sous les 10 h, à Millau ou durant les dernières dizaines de kilomètres et surtout deux grandes côtes, je n'avais que quelques minutes d'avance pour atteindre mon objectif. Sans le soutien moral et les encouragements de mon accompagnateur, j'aurais échoué.

**Christian F :** Surtout sur la fin de course où je peux manquer de lucidité, l'accompagnateur doit prendre le relais pour proposer des ravitaillements au bon moment.

Sur ce type de course les coureurs sont éloignés les uns des autres et l'accompagnateur apporte une présence sur les parties les moins fréquentées.

Il doit aussi donner des renseignements sur les autres coureurs et des conseils sur la tactique de course en cas de passage euphorique.

**CDF :** La nourriture et la boisson sont capitales dans une épreuve de cette sorte ! Quels conseils donneriez-vous à un coureur qui débiterait sur un raid ou un 100 km ?

**Jean Luc :** Mes conseils en matière d'alimentation sont classiques :

- Boire avant d'avoir soif, régulièrement quelques gorgées à la fois.
- Manger avant d'avoir faim et régulièrement.
- Varier son alimentation, car les aliments sucrés entraîne à la longue une forme de dégoût. L'allure modérée au cours des raids permet quelques écarts diététiques.

**Christian R :** J'ai beaucoup de chose à dire sur ce point, je suggère de rédiger prochainement un article de fond sur ce sujet.

**Christian F :** Il faut tester les boissons et la nourriture pendant les séances d'entraînement. Chacun doit trouver sa formule adaptée.

**CDF :** Quelle place tient la souffrance dans ce genre de compétition ?

**Jean Luc :** Idéalement la souffrance ne devrait prendre que très peu de place. Malheureusement, mes modestes conditions physiques et un entraînement insuffisant et inadapté transforment trop souvent mes courses en un chemin de croix. Mais l'exploit personnel est d'autant plus méritoire qu'il m'en a coûté.

**Christian R :** Je ne sais pas ! En toute franchise, je n'ai pas réellement le sentiment de souffrir. Peut-être que les endomorphines y sont pour beaucoup. L'expérience et un entraînement adapté nous aident à gérer le seuil de l'effort pour cheminer le long de la frontière de la souffrance.

Je suis attentif en permanence aux signes et alertes physiologiques de mon corps. J'évite de passer la frontière de la douleur ou de l'irresponsabilité.

**Christian F :** Il y a de la souffrance dans le dernier quart de l'épreuve, le reste doit être couru comme à l'entraînement. Pour le sprint les entraînements sont très

violents alors que les longues distances exigent un entraînement doux dans la durée, au bout du compte chacun souffre autant.

**CDF :** On parle de masochisme pour des coureurs accumulant des courses très longues ou des courses extrêmes comme le Marathon des sables qu'en pensez-vous ?

**Jean Luc :** L'expression « masochisme » me semble outrancière, elle exprime surtout l'incompréhension du spectateur qui observe les visages décomposés ou l'allure de vieillards cacochymes des participants les moins performants. Les traileurs sont d'abord des récidivistes amnésiques, la joie d'avoir passé la ligne d'arrivée en ayant dominé les faiblesses du corps et les doutes de l'esprit est si grande qu'elle efface rapidement tous les mauvais souvenirs.



*Jean Luc devant l'une de ses propriétés .*

**Christian R :** J'ai la conviction qu'un simple néophyte ne peut comprendre la motivation des coureurs de l'extrême. Cependant, toutes les femmes ou tous les hommes porteurs d'une passion s'inscrivent, d'une certaine manière, dans la même démarche. Il faut en effet être « masochiste » pour répéter des partitions des centaines d'heure pour jouer dans quelques concerts. Chez les sculpteurs, ne faut-il pas être « masochiste » pour donner des milliers de coups de marteau sur un bloc de marbre avant de produire une forme et éventuellement une Ouvre ?

**Christian F :** Chacun joue avec ses qualités naturelles le masochisme serait de courir des épreuves qui ne



correspondraient pas à ses prédispositions. Pour moi faire une saison sur 100 m serait du masochisme.

**CDF : Avez-vous couru des courses de 24h ou de 48h ? Qu'en pensez-vous ?**

Jean Luc : Tout dépend de la forme que prennent ces courses de 24h ou 48h. S'il s'agit de parcourir un maximum de kilomètres sur un parcours en boucle, cela n'a pas plus d'intérêt que de faire le tour de France sur un vélo d'appartement. Par contre s'il s'agit de partir d'un point A vers un point B en traversant des paysages grandioses et sauvages alors je m'inscris immédiatement si j'en ai la capacité physique.

**CDF : Malheureusement pour toi il s'agit bien de la première hypothèse !**

**Christian R :** A chacun de fixer sa limite. J'ai décidé de ne pas dépasser les 100 km...

**Christian F :** Oui une Course de 24 h à Marquette les Lilles où j'ai parcouru 170 km en ayant dormi 7 heures. J'ai été impressionné par l'état de fatigue des coureurs à l'arrivée qui ne tenaient même pas debout sur le podium. C'est une épreuve qui fait peur.

**CDF : Christian Fauchehaut : As-tu été blessé à cause des courses de longue distance ?**

**Christian F :** Aucune blessure sauf des ampoules aux pieds.

**CDF : Christian Rebollo, quelle est la coupe dont tu es le plus fier ?**

**Christian R :** Disons, celle qui me fait toujours sourire. Le 5 juin 1999, nous partîmes 500 aux 100 km de Migennes. A l'arrivée, j'occupais la 24<sup>ème</sup> place et je vis les officiels se rapprocher de moi avec une grande coupe.

Je ne comprenais pas jusqu'à ce que l'animateur annonce au micro : « Nous avons le plaisir de remettre cette coupe à Christian Rebollo en l'honneur de sa 24<sup>ème</sup> place correspondant au... 24<sup>ème</sup> anniversaire des 100 km de Migennes.... » !

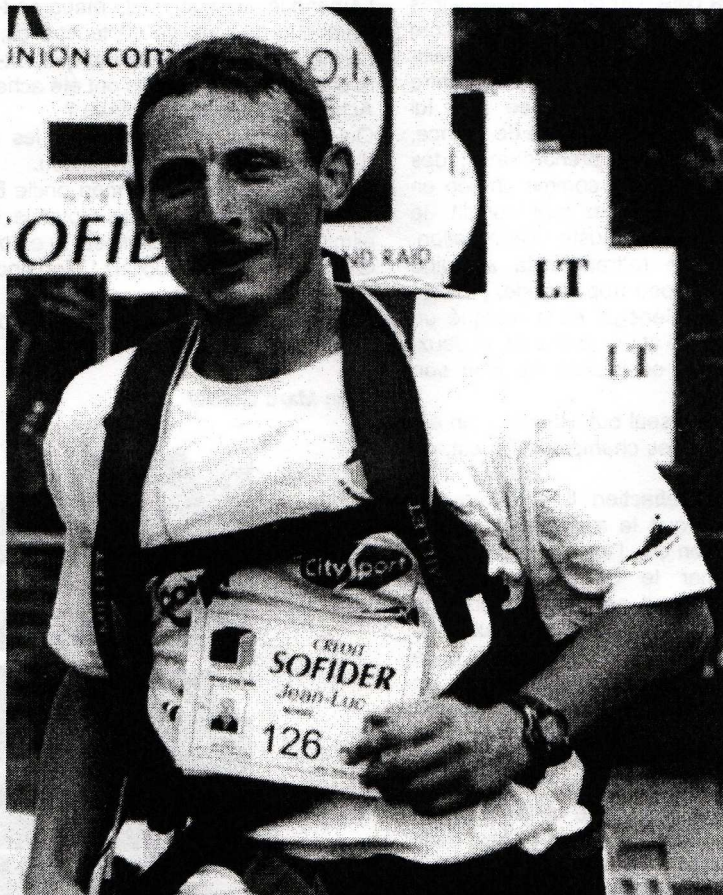
**CDF : Jean Luc Morize, à quelle course exceptionnelle aimerais-tu participer ?**

Avec ses 14000m de dénivelé + et ses 150km répartis sur 4 jours dans l'un des plus beaux paysages d'Europe, le Verdon Trail Aventure fait partie de mes rêves.

Malheureusement, pour le moment j'estime ma préparation physique un peu juste et mon entourage pas assez motivé pour pouvoir me lancer ce défi.

Une autre course qui me permettrait de découvrir la "Mecque" de l'alpinisme serait l'Annapurna Mandala Trail avec ses 16000m de dénivelé + et 350km répartis en 9 étapes. Pour cette course, outre la préparation physique insuffisante, le coût financier est un obstacle non négligeable. Alors en attendant je cours dans ma tête.

\$\$\$



Jean-Luc à l'arrivée de la Diagonale du fou, à la Réunion

## Mondial 2002 : pitié pour les actionnaires !

Vendredi 31 mai, je rencontre Alix, des écouteurs aux oreilles, l'Oil halluciné : après 30 minutes de jeu, la France n'a pas marqué un but : zéro-zéro, me dit-il j'y crois pas. Mais allez, vas-y putain, mais qu'est-ce qu'ils fabriquent et soudain je le vois pâlir, sans entendre ce que dit le commentateur. En même temps, j'entends une clameur qui vient du foyer africain, juste à côté. On dirait que les vitres du foyer vont être soufflées. Ils nous ont mis un point, me dit-il, l'Oil hagard et la voix blanche. Mais, qui, demandais-je, qui ? Le Sénégal, t'es pas au courant qu'on joue contre les Sénégalais, et ils mènent un-zéro. J'ose pas lui demander si c'est à Roland Garros ou au stade de France, parce que le père Alix, il est pas à prendre avec des pincettes. Ensuite, je le vois qui tourne comme un lion en cage durant l'heure qui suit. Allez, allez qu'il leur dit. Je vous demande pas grand-chose, juste l'égalisation. L'égalisation, c'est tout. On se rattrapera la semaine prochaine. Comme je le vois un peu trop malade, j'essaie de le déridier un peu. Alors, le Sénégal en a marqué un deuxième ? Tais toi c'est pas drôle et un, je chante, et deux, et trois-zéro ! J'ai vu le moment où il allait me jeter son cendrier à la figure.

Il paraît qu'on n'a pas marqué un seul but. Pourtant on est les champions du monde, on est les champions, on est, on est les champions !

Dans l'après-midi, je rencontre Sébastien. Il me dit : ouais, c'est un coup tordu, ça. Clair, que le match était vendu. Qu'est-ce que tu veux dire ? Ben oui, l'équipe de France a été payée pour faire gagner le Sénégal. C'est un arrangement, c'est tout. On pouvait pas perdre contre le Sénégal, tu rêves ou quoi, on est la meilleure équipe du monde. Mais alors, on va perdre contre l'Uruguay, à ce compte-là. Non, non, tu vas voir, la semaine prochaine, on reprend nos billes et tu vas voir. C'est juste pour montrer que l'équipe de France est tellement forte qu'elle peut même se payer le luxe de perdre contre l'équipe du Sénégal. Evident mon cher Waston !

Le lendemain, je croise Samir. T'as vu ce qu'ils nous ont mis, ils nous ont bien baisé la gueule. Ben oui, je fais, cette année c'est sûr qu'on va perdre. Non, non, attends, tu vas voir avec Zidane. Zidane, c'est le meilleur joueur du monde. Oui, je dis, mais pas avec sa cuisse. D'ailleurs, on connaît maintenant son talon d'Achille. On en parlé à la télé

pendant un quart d'heure à peu près. C'était au journal. Juste avant les civils massacrés en Algérie. C'est vachement grave quand même. Parce que sans sa cuisse, Zidane n'est plus Zidane. Et là on pourrait même perdre dès le premier tour. Tu es fou, me dit-il. On a les meilleurs joueurs du monde.

Puis je croise Alioun, et il me dit : ouais, c'est super, on est les meilleurs, on est les nouveaux champions du monde !

Oui, je dis, vraiment super ! Toute la nuit, vous avez fait la fête ?

Ben oui, je dis on n'a pas tant d'occasions, que ça de faire la fête, alors, avec Bouba, Hawa, et Aïssa, on s'est ouvert une bonne bouteille de champagne, c'était super !

Quelques jours plus tard, je suis au courant qu'il y a le match France-Uruguay : sans Zidane !

Même moi, je suis au courant. Je ne demande plus si c'est à Roland Garros. Je revois Alix, ses écouteurs sur les oreilles, proche d'une attaque. Il regarde sa montre, il ronge ses ongles, il dit sans arrêt qu'il rêve. Evidemment, ils ont pris un arbitre uruguayen, ça se fait pas. Il va nous faire perdre, cet escroc Ah bon, dis-je c'est possible, ça un arbitre de la même nationalité que l'une des équipes ? Mais, non, c'est un Mexicain, mais c'est pareil, mexicain, uruguayen, c'est la même communauté économique. Ah bon, dis-je, je croyais qu'il y avait une communauté pour l'Amérique centrale, et une autre communauté pour l'Amérique du sud. Oui, maugrée-t-il, Amérique centrale, Amérique du sud, ça se touche ça, c'est pas normal pas normal . . Pas un but de marqué, dit-il pas un but. Tous sur le poteau. Je te dis qu'ils ont été achetés.

Achetés pour taper le poteau ?

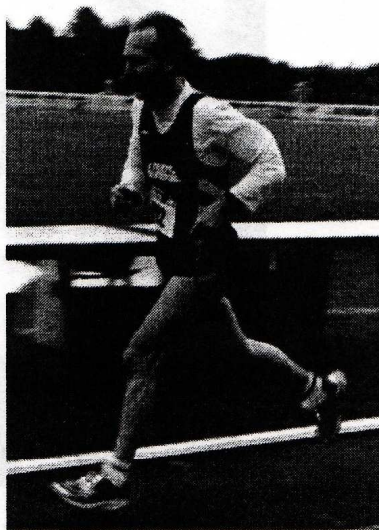
Oui, je te dis, c'est rien pour les champions du monde d'apprendre à taper sur le poteau.

Le lendemain, je croise mon oncle Bertrand. Il tire une de ces tronches que c'est pas croyable. Il me dit, Merde, on est éliminé de la coupe. Éliminés, tu entends.

C'est vrai, merde, j'oubliais ! Mon oncle, il est actionnaire de TF1.

Alors, c'est vraiment pas le moment d'insister sur le sujet.

*Jean Marc Geidel*



# Le sexe du rugby

**Le sexe du rugby (débat avec Anne Saouter\*/ Sud Ouest)**

Sélectionné par GCC.

**« S.O. » - Comment vous êtes-vous intéressée au rugby ?**

« A.S. » - J'avais fait un mémoire de maîtrise sur Bègles, l'année où ils ont été champions de France. Au départ, je pensais étudier le rugby comme vecteur de l'identité locale. Puis, je me suis rendu compte qu'il y avait énormément à dire sur cette micro-société de joueurs et d'anciens joueurs.

**« S.O. » - En quoi le rugby est-il un lieu de formation à la masculinité ?**

« A.S. » - Au rugby, le passage entre les différentes catégories sportives s'accompagne d'une initiation en accord avec la masculinité traditionnelle. Il s'agit d'une initiation à la sexualité, à un certain langage outrancier, aux excès de nourriture, à la violence contenue dans le jeu et en troisième mi-temps.

**« S.O. » - Le rugby se distingue-t-il des autres sports. Qu'entendez-vous par une relation « homoséxué » ?**

« A.S. » J'aurais pu parler aussi « d'homosocialité », un espace où se vivent des relations particulières entre gens du même sexe. Ce sont des échanges verbaux, des consommations d'alcool, nourriture, jeux où intervient la femme en troisième mi-temps et que j'appelle la groupie. C'est l'espace des transgressions.

**« S.O. » - C'est pour éviter une grosse émotion dans la région que vous n'employez pas le terme d'homosexualité ?**

« A.S. » - C'est vrai qu'un soupçon d'homosexualité refoulée pèse depuis longtemps sur le rugby. Je préfère employer homoséxué parce qu'il y a pas de relations libidinales entre les joueurs, de désir.

**« S.O. » - Les troisièmes mi-temps sont connues pour leurs dérives ou supposées. Quelle est la part du fantasme ?**

« A.S. » - Elle est en effet importante. Je n'ai assisté qu'à des parodies de coït par exemple entre joueurs. On m'a raconté des troisièmes mi-temps qui allaient plus loin comme des visites au bois de Boulogne, etc.

**« S.O. » - La femme dans votre étude n'est pas très valorisée ?**

« A.S. » - Les rapports avec les groupies ne valorisent pas l'image de la femme.

La relation est impudique entre elles et les joueurs. Les épouses savent plus ou moins ce qui se passe. Elles sont exclues de la sphère sportive et ludique et elles sont respectées.

**« S.O. » - Est-ce que le professionnalisme menace ces rites ?**

« A.S. » - Il y a déjà des joueurs de haut niveau qui ne font plus la troisième mi-temps. A long terme, la nature du jeu va changer. Le fait de faire la fête entre partenaires et adversaires permet aussi de neutraliser la dimension érotique et la violence du terrain. Ne plus le faire peut changer beaucoup de choses.

**« S.O. » - Alors « être rugby » c'est quoi ?**

« A.S. » - C'est d'abord appartenir à une communauté sportive singulière et fermée. C'est partager un ensemble de valeurs communes, une mémoire du corps, c'est gérer

une homosexualité dans le groupe. C'est un lieu d'une extrême sensualité où se vit une part de la féminité contenue chez tout homme, sans perdre pour autant virilité et masculinité.

**« S.O. » - Vous n'avez pas enquêté sur le bobsleigh ?**

« A.S. » - Non, mais l'aviron m'intéresse.

\* « Etre rugby », Editions de la Maison des sciences de l'homme, Diffusion CID.

## Arrêtons l'hypocrisie des contrôles anti-dopage

(et cherchons d'autres solutions pour protéger les gens)

Une fois de plus le tour de France nous apporte la preuve noir sur blanc de l'inefficacité des contrôles antidopage. Le tour 2002 est à peine achevé que la femme de Raimondas Rumsas, 3<sup>ème</sup> de l'épreuve, est interpellée par la douane en possession de corticoïdes, de testostérone et d'EPO. Bien sûr le coureur a subi plusieurs contrôles pendant la course, tous négatifs. Peut-être qu'au bout d'un an de procès, il avouera qu'il s'est dopé. En attendant la brebis galeuse, qui elle s'est fait prendre, est virée de son équipe.

Pourquoi continuer à financer les chercheurs et les laboratoires pour arriver à des résultats aussi peu concluants ? La preuve est faite depuis 1998 qu'une équipe entière (Festina) peut se doper à longueur de saison sans être inquiétée par les instances sportives. Seul le pouvoir judiciaire a réussi à mettre en avant ces problèmes.

**L'argent investi ne serait-il pas mieux dans les associations sportives ?**

Imaginons ce qui pourrait pousser quelqu'un(e) à se doper :

- L'argent, dans certains sports lucratifs
- La gloire, marquer l'histoire de son empreinte
- Le plaisir, la jouissance de sentir son corps faire des choses exceptionnelles
- L'inconscience

Je pense que les associations comme Athlétic COur de Fond font beaucoup contre les pratiques à risque en refusant les dérives de fric (voir l'article de Jean-Marc « Mondial 2002 : pitié pour les actionnaires ! ») bien qu'il soit logique qu'un sportif ait une reconnaissance financière par rapport à son engagement, en défiant les champions et mettant en avant le sport pour tous en refusant toute forme de discrimination comme nous essayons de le faire dans nos bulletins (voir nos participations par équipe à la Côte Baltard, relais de St Nolff et au marathon relais). Pour ce qui est de l'inconscience, voir les articles de Gérard qui font froid dans le dos.

CF

## Souriez, vous êtes fichés

### A quoi sert un fichier ? A lister les adhérents d'une association par exemple.

Pour l'Etat ou une collectivité locale à identifier :

- les propriétaires de véhicules automobiles
- les contribuables
- les titulaires des allocations
- Etc. . .

Il est vrai que les fichiers ont presque toujours un but de répression ; des chauffards, des mauvais payeurs de l'impôt etc . Ils peuvent aussi servir la population pour redistribuer sous forme d'allocations une partie de l'argent collecté par l'imposition.

Mais l'Etat n'a pas toujours été le protecteur de sa population : rappelons-nous le fichier juif établi sous l'Occupation par la police française.

Ce fichier a permis entre autres la tristement fameuse rafle du Vel-d'Hiv, dont la conséquence est la disparition de plus de 10 000 français de confession juive dans les camps de concentration allemands et dont on célèbre cette année les 60 ans.

Ce fichier historique a été retrouvé pendant la présidence de François Mitterrand à la préfecture de Police de Paris (conservé par qui et dans quel but ?) et a été versé au fond du musée de l'Holocauste.

C'est également sous François Mitterrand que la loi gaulliste dites « des fléaux sociaux » a cessé de s'appliquer aux homosexuels et que le Ministère de l'Intérieur a ordonné la destruction de tous les fichiers les recensant.

Avec l'informatique et la multiplication des fichiers, le législateur a voulu protéger tout un chacun de la dérive « Big Brother ». Aussi la loi « informatique et liberté » a interdit la tenue de fichiers discriminatoires, et les croisement de fichiers.

Pourtant de nombreuses organisations commerciales ne se privent pas de croiser les fichiers pour cibler commercialement une population particulière, et les nombreuses circulaires personnalisées que nous recevons dans nos boîtes aux lettres en sont le témoignage concret.

Plus grave, certaines polices municipales ne se privent de tenir des fichiers recensant les homosexuels et les maghrébins, comme celle d'Albertville dont le listing portant le doux nom de « Troubadours » a été alimenté pendant plusieurs mois à partir du Printemps 2001.

Les immatriculations des véhicules relevées en différents endroits de la ville, dont des lieux de drague homos, étaient d'abord listées, puis en ayant sans doute accès au fichier des immatriculations de la police nationale, les policiers municipaux ont établi l'identité des personnes. Ils faisaient ensuite suivre cette identité des indications « maghrébins », « homos » etc.

La CFDT départementale, informée par certains des policiers municipaux qui avaient en vain tenté d'alerter les élus, a porté plainte au mois de juillet dernier alors que l'affaire avait été étouffée pendant plus d'un an par la mairie. La municipalité RPR dit avoir demandé la destruction du fichier dès qu'elle en a été informé, or celui-ci a été transmis dans son intégralité à la justice en juillet 2002.

### A quoi sert un fichier des homosexuels et des personnes d'origine du Maghreb ?

Dans le présent à rien, car la loi ne permet pas la discrimination des individus en fonction de leur origine ethnique ou de leur orientation sexuelle.

Seules des têtes malades, dont le projet futur est la venue au pouvoir de groupes fascistes ou la restauration de loi de discrimination par une droite revancharde, peuvent être motivées par la tenue de tels fichiers. La lépénisation des esprits n'est pas une invention journalistique, elle a des conséquences concrètes dont celle-ci .

Que des municipalités de droite comme celle d'Albertville couvrent de telles pratiques, en laissant faire puis en ne portant pas plainte, en dit long sur les arrières pensées de certains hommes politiques par rapport à la liberté récemment acquise des mouvements homos en France, et sur leur volonté de retourner à un ordre moral auquel ils aspirent sans le dire, sous couvert de lutte contre l'insécurité.

Le combat pour l'évolution de la droite française sur les questions de société d'un Jean Luc Roméro, ex élu du RPR parisien et homosexuel déclaré, est loin d'être gagné quand on voit l'état d'esprit de ses « compagnons ».

D'autant que le gouvernement RAFFARIN compte une bonne dizaine de ministres très hostiles aux homos citons Marie-Thérèse BOISSEAU (chargée des Personnes handicapées) très virulente lors du débat sur le PACS, Henri PLAGNOL (réforme de l'Etat) opposant caricatural au PACS, Hamlaoui MEKACHERA membre de Génération Anti-PACS et aussi Renaud MUSELIER initiateur de la pétition nationale contre l'adoption par les homos.

SOURIEZ VOUS ETES CERNES

GCC

# Chronique cent bornes

## DIABLE DE VENT

### Marathon de sénart

Village départ de Tigery, 8h30. Un demi-heure nous sépare du coup de pistolet. La pluie redouble d'insistance, accompagné d'un vent qui nous glace. Quasiment personne ne s'échauffe.



### REFUGIES SOUS LES TENTES

Tous les coureurs sont réfugiés, les uns contre les autres, sous les tentes d'organisation. On entend : « c'était la même chose l'année dernière. Les conditions s'étaient améliorées après le départ ».

A défaut de soleil, l'accalmie semble de retour. De bon augure pour les 900 participants inscrits à cette 111ème édition.

Après quelques kilomètres sinueux, les coureurs traversent Saint-Pierre du Perray. Une petite averse puis un instant musical avec les cuivres locaux et l'on s'enfonce dans un chemin de remembrement. Certains pestent contre le vent, on court en fil indienne pour se protéger comme on peut. D'autres préviennent leurs suivants des portions accidentées. L'heure est au sacrifice, les passages bucoliques n'apaisent pas ces moments difficiles. Le passage de Savigny le Temple, protégé du vent sonne le réconfort. Le soleil transperce enfin les nuages. Jusqu'à Cesson, théâtre de la mi-course, nous bénéficions d'un terrain plus abrité.

### ENERGIE PERDUE

Temps de passage au semi : 1h30'40". 2'30" de retard par rapport à l'objectif et trop de force perdue dans cette première partie avec ce vent...

Passage de Pouilly le Fort et ses vieilles pierres, puis de Réau après de

longues rangées de platanes. Pour atteindre Moissy-Cramayel (km 31), plusieurs kilomètres de ligne droite se profilent, avec de nouveau un fort vent de face.

C'est trop ! j'abandonne l'objectif de me rapprocher des 3h. Je m'accroche simplement jusqu'à l'orée de la forêt domaniale. Abrisé du vent je pénètre dans celle-ci avec le sourire ; au milieu des chênes, des bouleaux, des pins et des sous-bois, l'effort paraît plus facile.

La sortie de l'espace domanial fleurit bon l'arrivée. Dernière descente de 600 m et je pénètre dans le stade sous les encouragements de Christian F et de sa famille : bilan : 3h07, avec 10' d'avance sur la première femme, j'ai bien limité les dégâts... (me dis-je !).

## POUR 2'48"

### 100 km de Chavagne

3H30 du matin dans un hôtel de la Roche sur Rion, je me réveille... dans le « colletar ».

4h, en route vers Chavagne.

#### BON SIGNE

Sur un parcours composé de 4 boucles de 25 km, ma stratégie est aujourd'hui la suivante : passage du marathon en 3h23, passage du 50ème km en 4h et ensuite, gestion tranquille des 2 dernières boucles en juste un peu plus de 10km h pour arriver en moins de 9h (rappel de mon meilleur temps : 10h14 à Kleder).



5 H, le coup de pistolet du départ. Je pars comme toujours assez rapidement avec un groupe d'une soixantaine de coureurs sur les 300 au départ. Christian F. me rattrape rapidement et me dépasse à vive allure ; je me dis qu'il est vraiment en forme...

Musculairement tout va bien, j'adopte un rythme de base à 12,7 km/h.

6<sup>ème</sup> km, le serpent de coureurs s'allonge dans la nuit. La température est idéale, les senteurs humides de sous-bois imprègnent délicatement l'atmosphère du matin. Je prends la tête d'un groupe compact d'une dizaine de coureurs très concentrés. Personne ne parle...

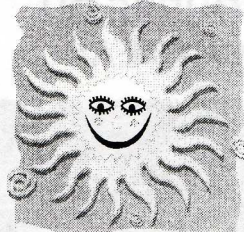
15<sup>ème</sup> km, le groupe est toujours solidaire, je continue à mener le train.

25<sup>ème</sup> km, premier passage devant la tribune et premiers encouragements de Gérard qui me ravitaille avec une nouvelle bouteille. Un organisateur me dit que je suis en 50<sup>ème</sup> position.

42<sup>ème</sup> km : 3h23, je suis exactement dans les temps. Pas de difficulté notable. Je passe le 50<sup>ème</sup> km en 4h05' : 5 minutes de retard sur mes pronostics ! Ca va être un peu plus dur que prévu. Je décide de courir à 11km/h sur 20 km pour récupérer le retard de 5' puis prendre 5' d'avance.

La température s'élève, le soleil caresse nos visages.

Avant le deuxième passage devant Gérard, je retire mon coupe vent, retire mes épingles et mon dossard, accroche mon dossard avec ces mêmes épingles sur mon simple maillot, tout cela en courant. Pas de chance, j'ai mis mon dossard à l'envers, la tête en bas. Tant pis... je continue comme cela. Au passage de la tribune, le commentateur indulgent a compris. Au micro il dit en souriant : « Et voilà un coureur distrait, ne vous inquiétez-pas, on reconnaît le numéro ! ». Je le remercie d'un signe de la main et repars pour le 3<sup>ème</sup> tour.



70<sup>ème</sup> km, 5' d'avance sur le chrono de base des 9h à l'arrivée, c'est fait ! Je suis de nouveau dans les temps, il suffit maintenant de ne pas craquer.

Le soleil commence à taper, c'est maintenant que cela devient dur. Au dernier passage devant la tribune, mon groupe a éclaté. Deux membres de celui-ci se sont détachés de moi et moi-même me suis détaché de tous les autres. L'organisateur me dit que je me situe autour de la 40<sup>ème</sup> position. Je n'ai pas de nouvelle de Christian F.

**85<sup>ème</sup> km**, un passage à vide. Je me sens faiblir alors pour ne pas diminuer ma vitesse, je change de style de foulée en l'allongeant avec les hanches et les bras (comme j'ai appris aux entraînements du lundi) et me motive pour « tenir »...

#### UN VERRE... VIDE

**95<sup>ème</sup> km**, je n'ai plus que 3' d'avance. Je suis déshydraté et ma gourde est vide. Arrive le ravitaillement où je prends en courant un verre d'eau... qui est VIDE. Je râle mais ne retourne pas sur mes pas, toutes les secondes comptent ! Je cherche au loin les bornes indiquant les kilomètres et les compte une par une. Comme dit Saint Exupéry, c'est « un pas après l'autre »...

**99<sup>ème</sup> km**, j'aperçois au loin Christian F, tout habillé (il a abandonné à mi-parcours) qui m'encourage pour les dernières centaines de mètres. Il me demande d'accélérer mais je ne peux pas d'autant que je me sens déshydraté et ne veut pas risquer le malaise ! Il s'inquiète pour le passage sous le 9h, je le rassure en lui disant : « c'est bon, je vais réussir ! ». Gérard prend le relais et m'encourage à son tour « Allez, c'est bien, allonge ta foulée ! ». Et c'est ce que je fais de manière inconsciente à la vue de la ligne d'arrivée. Je vois le grand chrono sur la ligne qui affiche : **8h57'12** à l'arrivée, c'est gagné et je prends la 37<sup>ème</sup> place !

## SPORT PASSION

### COURSE DU CHATEAU

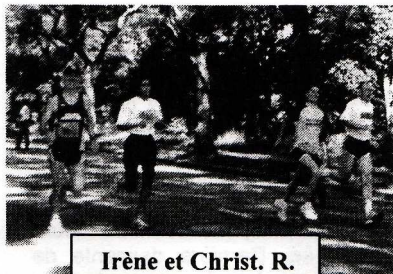


Juliette et Christ. F

Soleil, bonne humeur, animation intelligente de Franck Guilloteau, cours de stretching plébiscité, la course en couple et le 10 km furent vraiment de belles réussites.

#### SOURCE DE PLAISIR

Belle performance d'ACF pour la 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> place sur 92 équipes de la course en couple avec respectivement Juliette et Christian F., Irène et moi-même.



Irène et Christ. R.

Quant au 10 km, je garde le souvenir d'Irène et de Michel qui courent les 300 derniers mètres à mes côtés en m'encourageant : je passe ainsi sous les 40'.

La course du château où ont participé : Juliette, Irène, Christian F, Jean Marc, André, Bernard, Dominique et Frédérique est vraiment une source de plaisir.

## COMPETITION

### CASTOR FOU

Etant souffrant, lors de cette épreuve, à laquelle j'ai participé malgré tout, je garderai surtout le souvenir d'une âpre compétition entre Juliette et une triathlète pour la seconde place.

Au 7<sup>ème</sup> km, environ, Juliette rattrape cette concurrente et la suit sans se laisser décrocher. Au ravitaillement, elle prend deux gobelets d'eau et boit assez rapidement avant de retrouver sa place derrière sa concurrente. Au 10<sup>ème</sup> km, de manière imprévue, Juliette prend la tête et se trouve cette fois-ci en position de lièvre mais il vaut mieux que je lui laisse la parole pour la suite : « Plusieurs fois, nous nous doublons et toutes les deux grignotons la distance foulée après foulées. Je la sens réactive à mon rythme : quand j'accélère, elle accélère... Nous savons que la lutte finale a commencé. Le temps file et tout à coup, elle me passe devant. Sachant qu'il nous reste 3 km, je ne la suis pas mais elle demande à une « aiguilleuse » où se trouve l'arrivée ? Réponse : 300m ! Sueur froide pour

moi, j'ai raté des indicateurs kilométriques.

J'accélère et la rattrape, il reste une centaine de mètres. De chaque côté, lui parviennent des encouragements « Vas-y ! Attention, elle est juste derrière toi ».

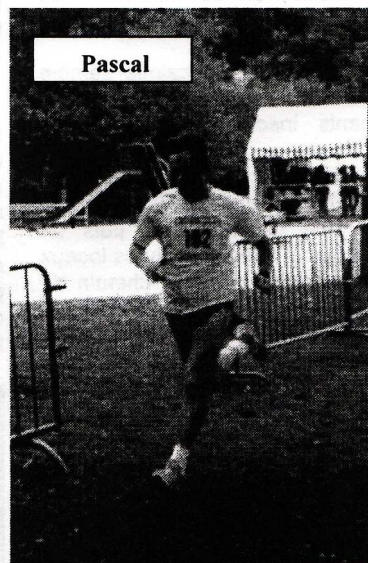
Encore une centaine de mètres, j'essais de la doubler mais elle me coince contre une voiture. Plus que 20 mètres ! Énervée, je donne tout ce qu'il me reste, la double en me rabattant juste devant elle à un mètre de la ligne d'arrivée.

Franchissement de la ligne, joie ! Je me retourne pour saisir son regard, un visage froid. Une deuxième place pour moi mais une fin peu esthétique... ».

A l'arrivée nous retrouvâmes Nourredine, assis à l'ombre d'un grand arbre. Il avait tout simplement terminé 1<sup>er</sup> du 12 km, un « entraînement » comme il le précisa au micro lors de la remise de la coupe.

Puis ce fut l'arrivée de Paul dans un temps très correct pour quelqu'un qui reprend l'entraînement depuis peu. Il s'exclamait « quelle course superbe ! », « magnifique ! ».

Et enfin Pascal, pour le semi marathon. Complètement déshydraté dans la dernière partie du parcours, il termine néanmoins celui-ci en pleine forme dans une magnifique accélération après m'avoir demandé de l'eau.



Pascal

## GROUPE 2

Comme je le rapportais dans le précédent numéro de CDF, la motivation lors des entraînements du Groupe 2 augurent des belles performances dans les mois à venir.

La progression des athlètes de ce groupe les plus réguliers à l'entraînement est très significative.

Béatrice a gagné en vitesse et en fluidité de course, Maïté, Christophe et Paul en puissance et en efficacité, Bernard en gestion des changements de rythme.

Cette progression régulière pourrait se traduire par de jolis résultats à l'automne.



Béatrice

## COMPASSION

### BLESSURES

Une amicale pensée pour plusieurs membres du club victimes de blessures essentiellement aux jambes et aux pieds.

D'une certaine manière je trouve rassurant qu'ils s'arrêtent et consultent un médecin.

Les médecins sportifs ont mis en évidence que les risques sont souvent considérablement aggravés lorsque les athlètes persistent à courir blessés. Savoir gérer les symptômes témoigne d'un esprit de responsabilité, tant pour soi-même que pour les autres.

#### POUR SOI MEME

Si lors d'un entraînement ou d'une compétition, nous :

- avons des palpitations,
- ressentons des malaises, des maux de tête ou des débuts de pertes de connaissance,
- sommes plus fatigué que d'habitude pour le même type d'effort,

il ne faut pas hésiter à s'arrêter, à prévenir son entourage et contacter un médecin\*.

#### POUR LES AUTRES

Si nous voyons une personne se comportant anormalement :

- la main sur la poitrine,
- perdant sa lucidité,
- perdant son équilibre,

il faut l'allonger dans un endroit à l'abri du soleil, du froid ou du vent et contacter immédiatement des secours.

\* *Conseils de Sabine Dechaume dans Jogging International n°203.*



## TORHOUT



Quelques impressions de mon voyage en vélo d'accompagnement de Christian F. pour l'épreuve des 100 km.

#### VOYAGE AU BOUT DE LA NUIT

Le départ de près de 3000 coureurs à 20 h pour une arrivée avant l'aube ou au petit matin donne à cette manifestation un cachet tout particulier.

Nous sommes en Belgique, il fait doux, 23° en fin de soirée, beaucoup de familles ont installé des tables de camping devant leur maison et

s'apprêtent à dîner et passer la nuit en encourageant les coureurs. A part les premiers « Migennes », je n'avais jamais vu un tel engagement démonstratif de la population auprès des coureurs. Un peu partout : de la musique (c'est la fête de la musique), des rires et la bière qui coule à flot...

#### SOLIDARITE

Je garde quelques images fortes de ce « voyage » : le regard profond d'un handicapé dans une chaise roulante qui suit le défilé des coureurs, la succession de scènes de vie quotidienne comme doit le vivre la caravane du tour de France : musique techno, chanteurs flamands ou wallons, rires d'enfant, fumée de grillades, odeurs de transpiration, encouragements...

Mais aussi gestes de solidarité au milieu de la nuit entre les coureurs, des binômes se créent spontanément et s'épaulent mutuellement lors des passages à vide...

Christian F. commence à fléchir autour du cinquantième kilomètre pour s'arrêter définitivement quelques centaines de mètres après un relais. Dommage !

#### INJUSTICE MEDIATIQUE

Imaginons que malgré tous ces efforts, même les champions du 100 km courent souvent dans l'anonymat.

Je terminerai cette chronique par une anecdote significative.

Comme chacun le sait, la moindre huitième de final de tennis ou épreuve classique du championnat de France de football peut être martelée à longueur de journée dans chaque journal télévisé. Or, le journal l'Equipe n'a même pas relaté la victoire des français par équipe au championnat du Monde de 100 km organisé en France, l'année passée à Cleder.

CR

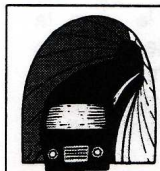
### Souvenir d'un entraînement au Stade Léo-Lagrange



Septembr

# Eau + vent + sable

Et cette année, le soleil en prime...



Départ par le train de Paris Nord à Moyelle/mer en 2h.  
Transfert par le train touristique de Moyelle à Saint Voleux / Somme en une demi-heure pour faire 10km environ.

**14h30** – C'est parti ! Petit tour de 2 km dans Saint valeux / Somme avec une montée pour nous « casser les pattes » pour une boucle qui nous ramène au point de départ. Puis, nous contournons le vieux port et passons sur la digue... C'est maintenant qu'on commence à s'amuser.

- Descente dans la vase en direction du Crotoy,
- Traversée de rivières,
- Montées et descentes dans la vase...

C'est super mais on ne fait pas des records de vitesse.

**Ravitaillement** – Celui-ci est bienvenu !

Après cette étape au Crotoy, retour vers Saint Valeux pour un parcours plutôt sableux mais toujours avec un vent de face.

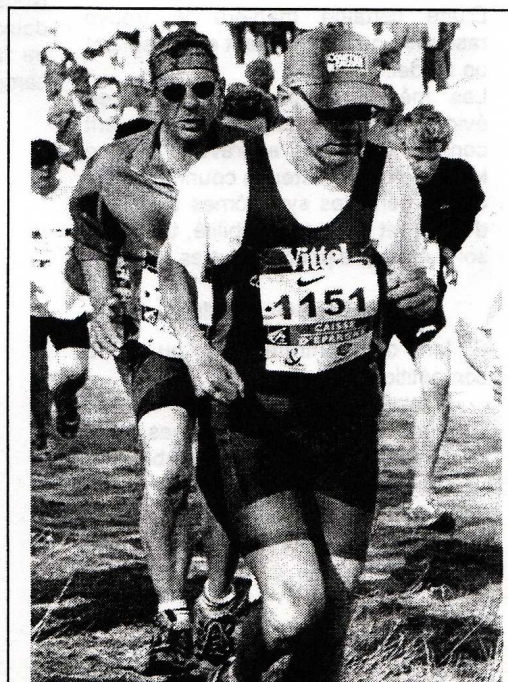
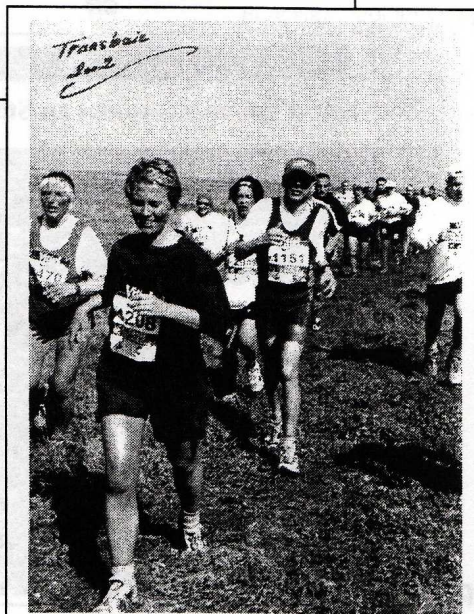
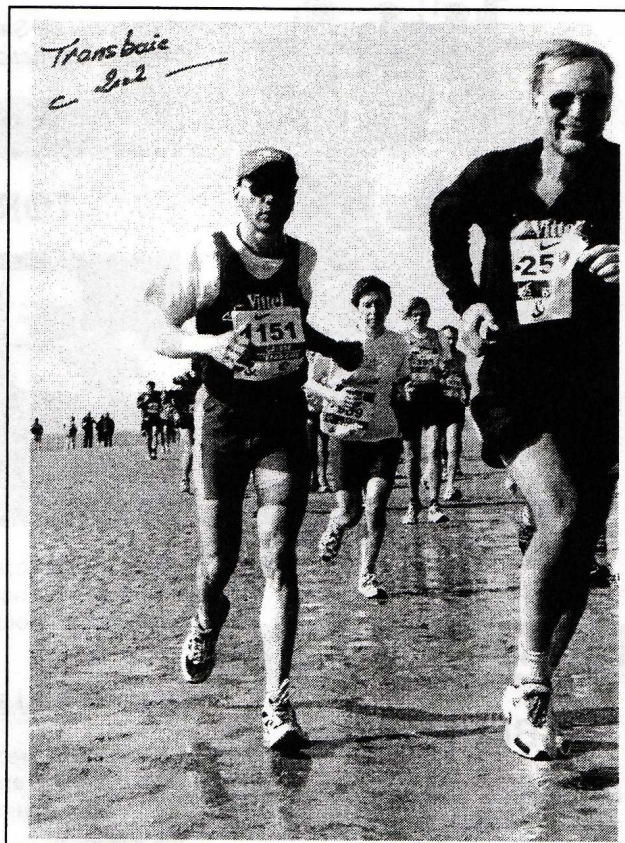
Dans Saint Valeux, on fait un petit tour en ville de 2 km sur un segment plat mais malheureusement pavé qui à son tour casse le rythme.

**L'arrivée** – Celle-ci se déroule dans une ambiance chaleureuse et inoubliable.

**Nettoyage** – Epreuve finale obligatoire après la petite pause de l'arrivée d'autant que les chaussettes, en particulier, sont recouvertes de vase...

**Conclusion** – Pour cette course, il ne faut pas être vaseux, il faut être dans le vent, avoir un grain de sable et à l'année prochaine, on remet ça !

BG



Par Bernard Grandin



# Passionnante compétition

Les 6 h de St Nolff

Dimanche 19 mai, St Nolff, petite commune bretonne organise 1 relais de 6 h pour des équipes constituées de 5 coureurs.

Nous voilà donc partis pour un petit week-end breton qui nous a permis de découvrir Vannes et Auray avec ses bons côtés comme la promenade le long du port ou flâner dans de vieilles ruelles, mais aussi ses mauvais côtés avec le piège de la pizzeria attrape-touristes qui laisse un goût de trop peu dans les assiettes. Et quand on connaît l'appétit de certains...

*Par Fabienne Payet*

## BEAU CIEL GRIS CAMAÏEU

C'est sous un beau ciel gris camaïeu que le départ est donné. La longue silhouette de Jérôme (qui complète notre équipe car Jean-Luc est blessé) s'élanche sur la boucle de 2 km qui nous occupera tout l'après-midi.

Christian F. prend le relais, puis c'est au tour de Pascal d'attraper le ruban rouge que chaque coureur doit transmettre à son relayeur.

Moins de 8', il réapparaît et c'est à moi de découvrir le parcours qui m'entraîne vers un agréable sous-bois pour déboucher ensuite sur une petite route avec un faux plat, suivi d'une ligne droite qui longe un étang et déjà je distingue l'arrivée. C'est avec soulagement que je passe le relais à Juliette.

## APRES 6 H DE COURSE ET 100 KM PARCOURUS

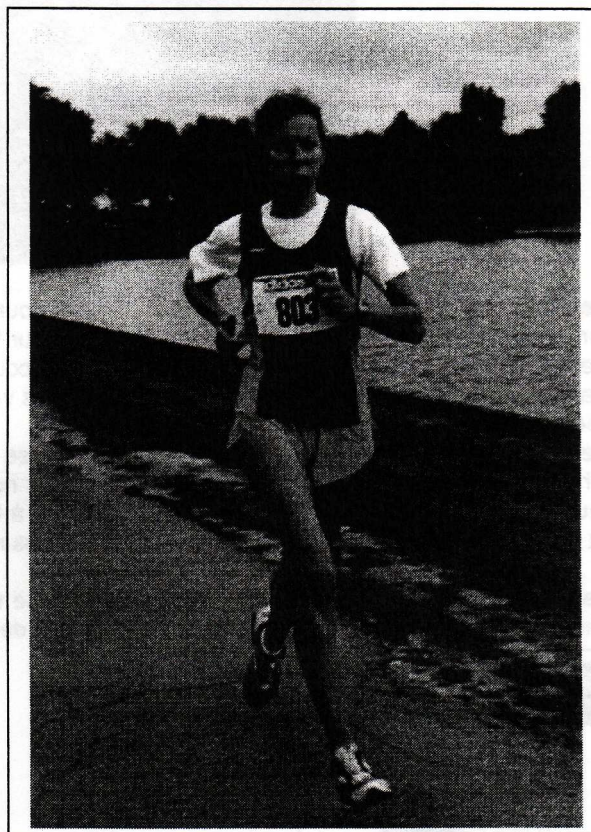
Voilà, le décor est planté et le rythme est pris ; chacun récupère comme il peut, de façon à rester « frais » et motivé pour repartir. Les garçons enchaînent rapidement. Juliette et moi-même assurons du mieux que nous pouvons, nous ne sommes pas venus faire de la figuration, d'autant que dès le début, notre équipe se détache des 32 autres. Cinq boucles et quelques averses plus tard, l'énergie commence à me manquer. La présence de Jean-Luc, notre supporter enthousiaste, sur une partie du parcours rendu difficile à cause de l'humidité, s'avère une aide précieuse pour finir mes tours.

Christian F. nous propose, à Juliette et moi-même, de sauter une série, ce qui devrait nous permettre de récupérer plus rapidement. Cette proposition est, pour ma part, la bienvenue.

## BONS SOUVENIRS

Après 6 h de course et 100 km à nous cinq, nous pouvons enfin prendre le départ commun pour le dernier tour qui clôture cette longue mais passionnante compétition.

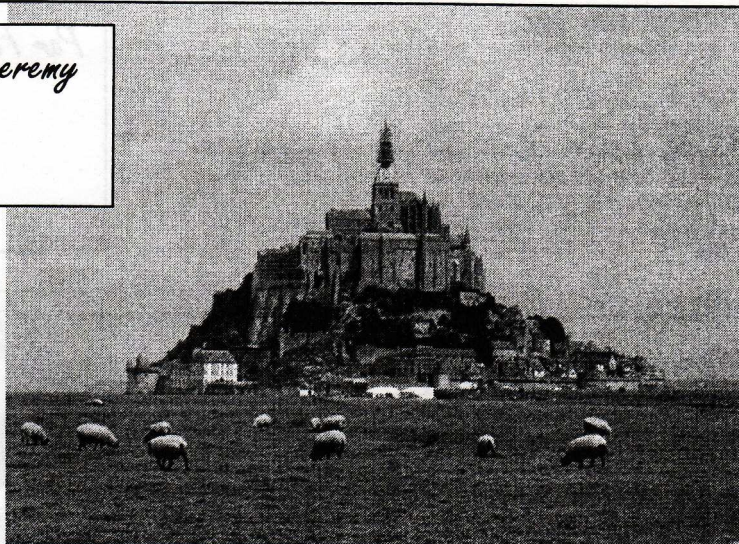
Une belle deuxième place récompense nos efforts. Un repas bien mérité et un bal pour finir cette journée encadrée par des gens enthousiastes et chaleureux, nous laisseront de bons souvenirs...



# Chaud devant

## Le marathon du Mont Saint-Michel

*Par Fabrice Queremy*

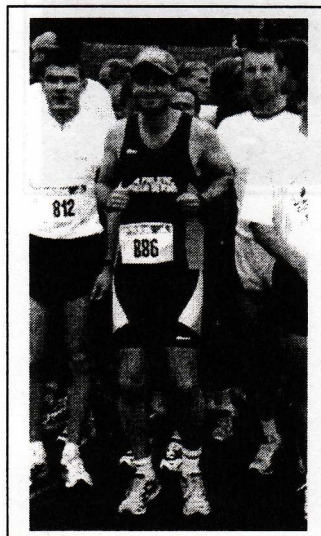


Le marathon du mont Saint-Michel, c'est d'abord courir au bord du large, en effet le premier semi se coure le long du bord de mer et le second dans les terres pour finir avec une arrivée au pied du mont « Saint Mich ».

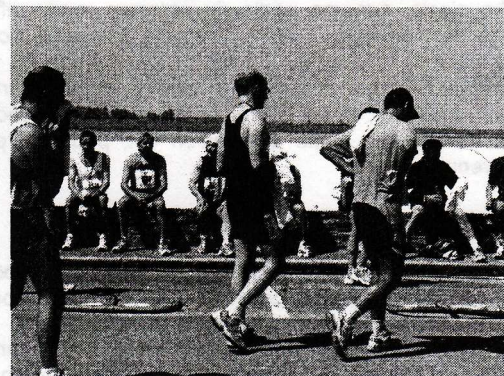
Le marathon du mont Saint-Michel c'est aussi une course sans aucun dénivelé, avec beaucoup de verdure de part et d'autre du parcours ; « plate » mais pas sans vent car les sept derniers kilomètres s'effectuent avec une réelle brise de face.

Le marathon du mont saint mimi est enfin une course chaude car n'ayant jamais couru sous si forte chaleur ni Christophe ni Erwan ni moi-même n'avons pu tenir nos chronos (34° durant le second semis). Je pense qu'il faut avoir l'habitude ou un minimum de préparation à l'entraînement sous forte chaleur pour tenir une distance et un temps (et ne jamais courir avec des chaussures neuves !!!)

Le marathon du mont Saint-Michel reste une course magnifique, les organisateurs normands sont agréables, l'ambiance générale est très bonne et l'organisation de qualité : à renouveler...



*Fabrice*



**Erwan, à l'arrivée...**

# Résultats ACF

## MARATHON DE ROTTERDAM

20 AVRIL 2002

Course de 42.185 km,

15000 participants

Eric Oudet 3h23'40" 1870<sup>ème</sup> 12,5 km/h

## L'HUMARATHON

28 AVRIL 2002

Course de 10 km,

1150 participants

Nourredine Lahjouji	33'42"	34 <sup>ème</sup>	30 <sup>ème</sup> SH	17,8 km/h
Jérôme Marcillac	33'55"	38 <sup>ème</sup>	34 <sup>ème</sup> SH	17,6 km/h
Christophe Delerce	34'48"	64 <sup>ème</sup>	52 <sup>ème</sup> SH	17,2 km/h
Christian Fauchehaut	35'05"	74 <sup>ème</sup>	59 <sup>ème</sup> SH	17 km/h
Laurent Voituz	40'56"	358 <sup>ème</sup>	197 <sup>ème</sup> SH	14,7 km/h
Jean-Marc Geidel	41'02"	367 <sup>ème</sup>	41 <sup>ème</sup> VH2	14,6 km/h
Erwan LeBreton	41'11"	376 <sup>ème</sup>	206 <sup>ème</sup> SH	14,5 km/h
Juliette Wolf	41'23"	13 <sup>ème</sup>	2 <sup>ème</sup> EF	14,4 km/h
Fabrice Gueremy	42'32"	447 <sup>ème</sup>	247 <sup>ème</sup> SH	14,1 km/h
Fabienne Payet	42'53"	18 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup> VFO	14 km/h
Paul Matéo	46'36"	636 <sup>ème</sup>	318 <sup>ème</sup> SH	12,9 km/h

Classement par équipe : ACF 4<sup>ème</sup> (meilleur club du Val de Marne)

Course de 21 km,

920 participants

Bernard Grandin 1h42'54" 488<sup>ème</sup> 191<sup>ème</sup> SH 12,5 km/h

## LE MARATHON DE SENART

1ER MAI 2002

Course de 42.185 km,

900 participants, 824 arrivants

Christian Rebollo 3h07'57" 96<sup>ème</sup> 13,45 km/h

## LA RONDE DE CHOISY-LE-ROI

5 MAI 2002

Course de 10 km,

197 participants

Jean Marc	40'14"	52 <sup>ème</sup>	7 <sup>ème</sup> VH2
Jean Luc Morize	40'48"	56 <sup>ème</sup>	21 SH
Fabrice Gueremy	41'08"	63 <sup>ème</sup>	23 SH
Fabienne	41'58"	75 <sup>ème</sup>	1 <sup>ère</sup> VFO

## LES 100 KM DE VENDEE

11 MAI 2002

Course de 100 km,

300 participants, 204 arrivants

Christian Rebollo 8h57'19" 37<sup>ème</sup> 11,17 km/h

## LA COTE BALTARD

12 MAI 2002

Course de 12 km,

346 participants

Jean-Marc Geidel	51'22"	60 <sup>ème</sup>	9 <sup>ème</sup> VH2
Erwan LeBreton	52'03"	69 <sup>ème</sup>	31 <sup>ème</sup> SH
Juliette Wolf	54'42"	96 <sup>ème</sup>	1 <sup>ère</sup> EF

Classement par équipe : ACF 7<sup>ème</sup>

## LES 6 HEURES DE ST NOLEFF

19 MAI 2002

Course de 100,6 km en relais...

28 équipes

Equipe ACF : Fabienne Payet  
Juliette Wolf  
Jérôme Marcillac  
Pascal Anselme  
Christian Fauchehaut

Performance : 100,646 km parcouru en 6h15'45"

Classement : 2<sup>ème</sup> équipe.

A noter la superbe course de Fabienne et Juliette qui ont parcouru 8 tours chacune alors que le règlement en imposait seulement 5 au minimum pour une femme par équipe. Fabienne en a profité pour établir le record du tour.

La lutte pour la 1<sup>ère</sup> place a été très serrée. Alors que ACF a opté pour la course par équipe (nombre de relais quasi égal entre hommes et femmes), l'autre équipe a préféré jouer la victoire !

L'ambiance générale et la soirée dansante à base de musique bretonne et de gavotte nous a donné l'envie de revenir l'année prochaine.

## LE MARATHON DE PRAGUE

25 MAI 2002

Course de 42.185 km,

? participants

Bernard Grandin

## LES 10 KM FILA

2 JUIN 2002

Course de 10 km,

2273 participants

Pascal Anselme	40'01"	168 <sup>ème</sup>
Jean-Marc Geidel	41'32"	237 <sup>ème</sup>
Laurent Voituz	41'32"	238 <sup>ème</sup>
Erwan LeBreton	46'36"	613 <sup>ème</sup>
Benard Grandin	48'48"	822 <sup>ème</sup>

## LA COURSE DU CHATEAU

9 JUIN 2002

Course des 5 km en couple,

90 couples

Juliette Wolf et Christian Fauchehaut 19'46" 3ème  
Irène David et Christian Rebollo 20'03" 4ème  
En individuel : Bernard Grandin

## Course des 10 km,

**1350 participants**

Nourredine Lahjouji	33'50"
Christian Rebollo	39'56"
Jean Marc Geidel	40'50"
André Lautard	

## LE CASTOR FOU

**16 JUIN 2002**

### Course des 12 km,

**249 participants**

Nourredine Lahjouji	45'23"	1 <sup>er</sup>	
Juliette Wolf	57'13"	39 <sup>ème</sup>	2 <sup>ème</sup> féminine
Christian Rebollo	58'00"	48 <sup>ème</sup>	
Paul Matéo	1h14'25"	150 <sup>ème</sup>	

### Course des 23 km,

**439 participants**

Pascal Anselme	1h56'04"	135 <sup>ème</sup>
----------------	----------	--------------------

## LE PLESSIS TREVIS

**16 JUIN 2002**

### Course de 10 km,

**197 participants**

Fabienne Payet	43'28"	70 <sup>ème</sup>	2 <sup>ème</sup> VFO
Benard Grandin	54'54"	174 <sup>ème</sup>	58 <sup>ème</sup> VH1

## MARATHON RELAIS

**23 JUIN 2002**

### Course de 42,185 km,

**276 équipes**

Jean Marc Geidel	52'17"	→	12,450 km	←	Fabienne Payet	53'37"
André Lautard	38'51"	→	8,440 km	←	Odile Mondésir	39'04"
Jean Luc Morize	36'21"	→	8,440 km	←	Frédéric David	37'30"
Pascal Anselme	54'33"	→	12,860 km	←	Julette Wolf	54'38"

Total : **3h02'02"** = 21<sup>ème</sup> SH

2<sup>ème</sup> SF en **3h04'49"**

## LA MONTATOU

**30 JUIN 2002**

### Course de 23 km,

**407 participants**

Nourredine Lahjouji	1h24'08"	8 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup> SH
Christian Rebollo	1h40'19"	101 <sup>ème</sup>	36 <sup>ème</sup> VH1

## LES 12KM DES ILES

**7 JUILLET 2002**

### Course des 12 km,

**650 participants**

Nourredine Lahjouji	40'29"	11 <sup>ème</sup>	10 <sup>ème</sup> SH	17,8 km/h
Christian Fauchehaut	42'34"	31 <sup>ème</sup>	24 <sup>ème</sup> SH	17 km/h
Sylvain Hyais	46'29"	97 <sup>ème</sup>	53 <sup>ème</sup> SH	15,7 km/h
Laurent Voituz	50'09"	184 <sup>ème</sup>	87 <sup>ème</sup> SH	14,4 km/h

# Objectifs de la rentrée

**Karim Amirat** – Passer sous le 1h20 au semi.

**Jean-Luc Apriou** – Me remettre le plus rapidement de mon opération au genou !

**Pascal Anselme** – M'entraîner pour atteindre les 37' au 10km et passer sous les 3h au marathon de la Rochelle

**Gérard Chanu** – Courir Paris Versailles dans les meilleures conditions.

**Christian Fauchehaut** – Figurer au mieux au championnat de France de Marathon.

**Jean-Marc Geidel** - Je n'ai pas changé d'objectif depuis un an, ne l'ayant pas atteint (moins de 40' au 10km).

**Bernard Grandin** – Continuer à me faire plaisir dans une série d'épreuves...

**Dominique Guiguen** – Réussir une belle performance au marathon de Berlin

**Fabrice Gueremy** – Atteindre les 3h20 au marathon des deux rives au Canada

**Béatrice Haouili** – Continuer à m'amuser en courant et arriver...enfin....à courir pendant 2 heures. Ce n'est pas grand chose tout de même !

**Irène** – Améliorer mon souffle lors des entraînements et poursuivre ma progression.

**André Lautard** – Terminer 1<sup>er</sup> en vétéran 3 sur 10 km.

**Erwan Le Breton** – Retrouver mon niveau antérieur et passer sous les 40' au 10 km et sous les 1h40 au semi.

**Christophe Legall** – Me préparer à passer sous les 1h20 à Paris-Versailles et sous les 1h40 à un semi.

**Jean-Luc Morize** – Terminer le trail des templiers en passant sous les 9h.

**Paul Mateo** – Réaliser, au terme d'un bon entraînement, moins de 38' au 10 km.

**Eric Oudet** – Passer les 3h04 au marathon et m'approcher des 3h.

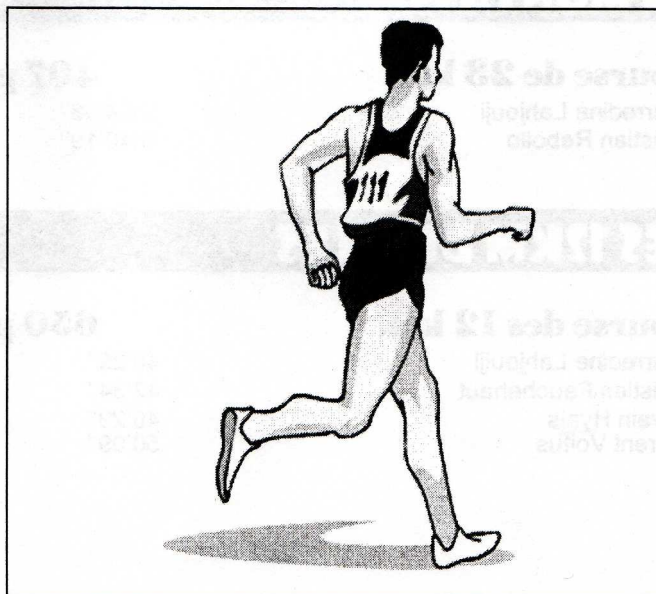
**Fabienne Payet** – Ce sera plus motivant pour moi de faire des projets quand je me serai débarrassée de mes persistantes tendinites aux talons d'Achille et alors là, j'espère autant de joie que celle ressentie la saison passée.

**Christian Rebollo** – Me classer dans les 75 premiers au championnat de France des 100 km en passant sous les 9h15 à Millau et passer sous les 8h au trail des templiers.

**Maité Villanou** – Poursuivre la reprise de mon entraînement pour retrouver toutes mes sensations.

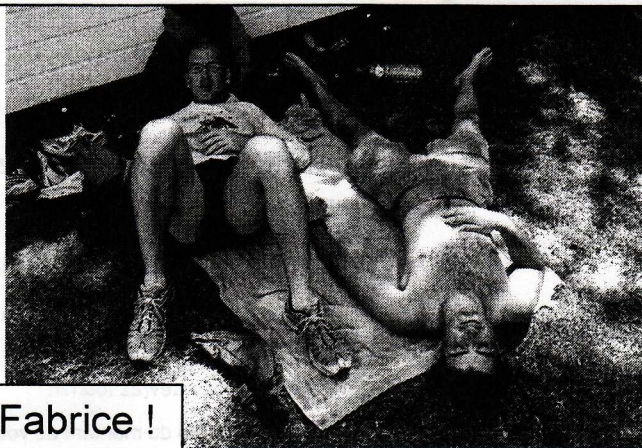
**Laurent Voitus** - Moins de 40' au 10km.

**Juliette Wolf** – Continuer à me perfectionner et à me faire plaisir à l'entraînement et en compétition sur 10 km et semi.



# La photo du mois

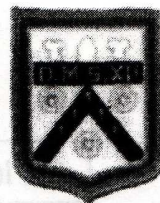
Ou le repos des guerriers, après le marathon du Mont St Michel...



Avec Erwan et Fabrice !

## Prochaines épreuves pour ACF

NOM DE LA COURSE	DISTANCE	LIEU	DATE	HEURE
Course « cul d'enfer » (trail)	22km	Mondeville (91)	25/08	9h30'
Semi de Lille	Semi et 10km	Lille	31/08	9h à 12h
Course de la rentrée	Semi et 7km	Le Perreux (94)	08/09	13h45'et 15h
Relais trail 91	5 relais de 15 à 25km	Mondeville(91)	14/09	9h
La Parisienne	6,5 km	Paris	15/09	
10km de Joinville ou semi de St Denis	10km Semi, 10 et 5km	Joinville(94) Stade de France	22/09	10h 9h30'
100km de Millau	100km	Millau	28/09	10h
12km de Sucy ou Paris-Versailles	12km 16,3km	Sucy(94) Paris	29/09	10h30' 10h
15km de Boissy ou Marathon du Havre Championnat de France	15 et 7,5km Marathon	Boissy St Léger(94) Le Havre	06/10	10h 9h30'
20km de Paris	20km	Paris	13/10	13h
Corrida du 15 <sup>ème</sup>	10km	Paris	20/10	10h
Tout Créteil court Ou Les Templiers (Trail)	10km 65km	Créteil Nant(12)	27/10	10h 7h
La trans Val de Marne	22 et 11km	St Maur(94)	03/11	10h
Foulées du 17 <sup>ème</sup>	10km	Paris	17/11	
La Val de Marnaise	9km en couple	Choisy(94)	23/11	16h
Marathon de La Rochelle	Marathon	La Rochelle	24/11	9h30'



## 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)

##### VENDREDI

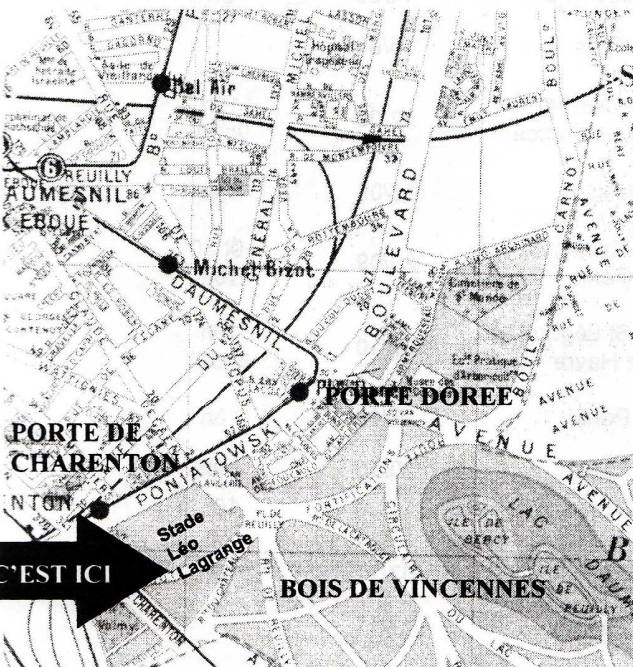
19h15 Échauffement dans le bois de Vincennes

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<sup>ème</sup>



### ADHÉSION

COTISATION MEMBRES STAGIAIRES

40  
: 38,5 Euros

COTISATION MEMBRES ACTIFS

75  
: 69 Euros

COTISATION MEMBRES BIENFAITEURS

100  
: 84 Euros

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

Pour adhérer vous devrez fournir:

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

### CONTACTS



Notre Boite Vocale

3672

puis 00 11 22 33 44



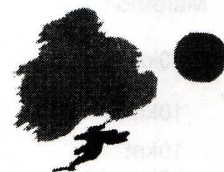
Notre E-Mail

[coeur.de.fond@wanadoo.fr](mailto:coeur.de.fond@wanadoo.fr)



Notre journal : Cœur de Fond

E-Mail : [rebollo@cng.fr](mailto:rebollo@cng.fr)



UNION NATIONALE  
SPORTIVE  
LÉO LAGRANGE



**SORTEZ  
DU PELOTON  
AVEC  
COEUR DE FOND**