Bulletin de l'Association Loi 1901
ATHLETIC COEUR DE FOND

COEUR DE FOND

1er décembre 1998
Première Année
NUMERO 1

L'ASSOCIATION
ATHLETIC
COEUR DE FOND

L'association « ATHLÉTIC CŒUR DE FOND » créée par un groupe de coureurs, de niveaux très différents, est avant tout une association ouverte à tous et toutes.

CŒUR DE FOND revendique sa spécificité en se voulant un lien entre coureurs homosexuels et hétérosexuels.

« ATHLÉTIC CŒUR DE FOND » est une association sportive qui apportera à chacun de ses membres quel que soit son niveau la possibilité de se dépasser par un entraînement adapté et personnalisé.

Tous les membres de l'association seront adhérents à la Fédération Française d'Athlétisme par l'intermédiaire de la licence performance.

« ATHLÉTIC CŒUR DE FOND » demandera, dès sa parution au journal officiel, son adhésion à la fédération Léo Lagrange et au CGPIF.

L'association a pour objectif l'obtention dès l'année prochaine de l'agrément Jeunesse et Sport.

Dès la création de l'association un entraîneur a été nommé qui assurera le suivi individualisé des coureurs.

Nous avons une grande ambition en tant qu'association c'est de créer une vraie équipe sportive avec les contraintes mais aussi les solidarités que cela peut générer.

L'Association « Cœur de Fond » se propose de participer dès 1999 au Challenge départemental du Val de Marne.
L'intérêt de ce Challenge, outre la proximité de PARIS, est qu'il demande un engagement relativement limité. Pour être classé il faut participer à 4 courses au minimum. Ce challenge comprend une courses en relais : « le Marathon du Val de Marne » où l'esprit d'équipe pourra se manifester.

SOMMAIRE

Page 1:	L'association ATHLETIC COEUR DE FOND
Pages 2 & 3 :	24h à Marquette-Lez-Lille
Page 4:	Droit aux Buttes
Page 5:	Marseille-Cassis
Page 6:	Juste pour le plaisir : Garches
Page 7:	Challenge du Val de Marne
Page 8:	Pour nous rejoindre

24 h A MARQUETTE LEZ LILLE

Le 29 et 30 août 1998
Championnat de France et Coupe d'Europe de 24h Course

Le principe des 24h c'est comme pour les courses moto ou automobiles, mais pour la course à pied il n'y a qu'un seul équipier qui doit parcourir la plus longue distance en 24h. C'est la plus longue course sur route qui soit une discipline reconnue par les instances sportives.

A Marquette les Lille il s'agissait des championnats de France et de la coupe d'Europe les participants étaient présélectionnés sur performance d'où un petit nombre de coureurs 135 au total.

L'Equipe de France lors de la cérémonie d'ouverture des 24 h

Le départ de la course devait être donné le samedi à 11h du matin et l'arrivée jugée le dimanche à 11h tout au long du parcours (un juge tous les 100m !).

Marquette les Lille c'est la banlieue de Lille et la course était organisée dans la banlieue de Marquette (pas même un départ en centre ville !). Banlieue de villas et de petits immeubles en brique rouge plutôt monotones et tristes.
On sent vraiment que la course est mise à l'écart.

Sans qu'il fasse vraiment mauvais le temps est couvert et il fait plutôt froid pour un mois d'août ?

La cérémonie d'ouverture a lieu dans la rue face au gymnase, les délégations officielles défilent sur quelques mètres de bitume le maire de Marquette est là ainsi que le président de la FFA et chacun y va de son discours. Aucune des télévisions nationales n'est présente pour l'événement.

Les équipes ont installé des toiles de tente ou des camping-cars le long du parcours. Il est clair qu'on s'installe pour la durée. Une des deux salles du gymnase est réservée à l'installation de lits de camp permettant aux coureurs de se reposer et même de dormir pendant la course.

Le parcours fait une boucle de 1613 m autour du gymnase dans lequel les tours des coureurs seront comptés par des juges nombreux assis en rangs serrés. Il y a peu de spectateurs sinon les accompagnateurs

Pour Christian FAUCHEHAUT (25 ans) c'était la première participation à une course de 24h après plusieurs courses de 100 km dont les championnats de France à BELVES (28ème au scratch 12ème senior) et deux courses de 6 h victorieuses (MARCHIENNES et MAISON ALFORT).

Sa motivation semble avoir été surtout la curiosité pour ce genre d'épreuve extrême, mais aussi un nouveau défit lancé à lui-même. Il s'est préparé pendant une partie de l'été en faisant des entraînements plus lents et de plus longue durée.

Pendant les 13 premières heures la course s'est déroulée comme il le souhaitait une moyenne régulière de 10 km/h et aucun problème physique. Il y a eu cependant un moment d'exaltation entre la 12ème et la 13ème heure (il était 20ème au classement général et 8ème senior). Cette euphorie l'a conduit à moins se nourrir et moins boire.
Ce manque de carburant a été payé dans les heures qui ont suivi où les problèmes physiques sont apparus : muscles douloureux nécessitant l'intervention des kinés

Christian Fauchehaut dossard 141

puis lentement la lassitude physique et morale.
Les derniers tours vers 3 heures du matin ont été accomplis en marchant. Devant le constat de son incapacité à courir il a préféré aller se coucher quitte à reprendre sa marche dans la dernière heure pour être classé.

Dans ces courses de longue durée le rôle de l'accompagnateur c'est celui de Gimini Cricket il est là pour soutenir le moral, pour donner les informations sur le déroulement de la course, pour aider le coureur à se réguler dans l'absorption de boisson et de nourriture, pour pratiquer des massages réguliers.
Il est la conscience du coureur surtout quand la fatigue s'accumule et la lucidité s'estompe.
C'est un rôle ingrat où l'on ne peut pas grand chose sinon être présent et où l'on subit la course sans y intervenir vraiment. Dans un 24h il est incontestable que les accompagnateurs suppléent souvent à la volonté du coureur en particulier dans les dernières heures.

Au petit matin la course prend des allures de jeux du cirque on sent bien que les cris servent surtout à pousser les coureurs, à maintenir entière leur volonté de finir.
On peut ressentir à ce moment là un malaise se dire qu'il ne s'agit plus de course mais d'une «épreuve » physique au sens premier du mot.

Il y a parmi les coureurs un homme seul, le représentant de l'Ukraine, pas d'accompagnateur, pas d'équipe, pas de chaussure de rechange non plus. Il finira la course, un sourire incertain sur le visage ; les pieds sortant de son unique paire de chaussure dont il ne reste que la semelle. Un personnage impressionnant.

Christian FAUCHEHAUT a repris la marche pendant la dernière heure il aura parcouru au total quelques 162 km et sera classé 58ème et 5ème au Championnat de France Senior.
Le vainqueur aura parcouru lui 267 km c'est un coureur belge Lucien TAELMAN .
Le champion de France 1998 a parcouru 253 km et est classé 5ème au scratch.
La championne de France est aussi la première féminine avec 226 km parcouru.

Il a fallut porter les vainqueurs sur le podium car ils ne peuvent plus se déplacer par eux-mêmes les visages sont marqués comme ceux de grands malades l'impression que l'on peut retenir d'une telle course c'est qu'elle est à la limite de l'humain peut être comme l'était le marathon à ses débuts.

Christian lui reprenait son entraînement deux jours plus tard.

L'Equipe de France Féminine sur le podium

DROIT AUX BUT TES

Les premières foulées collectives du Club ACF se sont déroulées (sans tambour ni trompette) le dimanche 11 octobre sur un parcours bien connu des participants puisqu'il s'agit des « Buttes Chaumont ».

Cette course a eu lieu le lendemain de la soirée, très réussie, célébrant les médaillés français des Gaygames, fête à laquelle certains d'entre nous avaient participé.

Nous sommes trois du club ATHLETIC CŒUR DE FOND à nous présenter ce matin là à 9h au départ de cette course organisée par «les JOYEUX TROTTEURS DES BUTTES ». Cette dernière association propose plusieurs activités sportives : du stretching à la gymnastique en passant par la course à pied dans une ambiance bon enfant, très conviviale.

A 10h une vingtaine d'enfants de – de 12 ans s'élance pour une distance de 2250 m, soit un tour du parc. A 10h05 les quarante autres participants, prennent leurs jambes à leur cou pour 4500 ou 9000 m suivant leur engagement.

Nous voilà partis tous les trois pour 9 km soit quatre tours des Buttes. Nous avons beaucoup de mal à suivre les enfants qui sprintent du début à la fin de leur tour de parc.

Malgré un temps nuageux, très menaçant, la course se termine sans que le ciel nous tombe sur la tête.

Nous sommes récompensées de nos efforts, dans une très bonne ambiance, par un jus de fruit dans une main et un très bon café, préparé par la doyenne des Joyeux Trotteurs, dans l'autre.

Une heure plus tard c'est un vin d'honneur qui nous attend à la mairie du 19ème pendant lequel sont programmés les résultats et distribuées les récompenses.

Le Club connaît enfin son classement :

Pascal ANSELME		SH
35'51"	3ème/29	
Jean Luc MORIZE		SH
37'32"	6ème/29	
Philippe BOUE		SH
40'32"	12ème/29	

Dans la catégorie senior homme on comptait 29 participants

Un ami des Front Runners de Paris, Eugène BREON, médaille d'argent au marathon des Gaygames a pris le départ avec nous et a terminé 4ème dans sa catégorie VH1 en 37'09".

Cette épreuve sportive et bon enfant correspond bien à l'état d'esprit de notre club qui veut associer convivialité et compétition dans un même élan.

Cette première course où participait une équipe de l'ATHLETIC CŒUR DE FOND est la première d'une longue liste de course où nous seront présents.

MARSEILLE CASSIS

Le 25 octobre 1998
Marseille-Cassis, une des grandes classiques automnale, fête ses 20 ans sous la pluie. Sur un parcours de 20.3 km très accidenté mais dans un décor grandiose l'effort côtoie le plaisir.
Cette année 20 champions d'athlétisme, Jean Galfione, Diagana etc...., font la course en relais pour tenter de battre le record de l'épreuve.
Place du Prado 12000 coureurs engagés et 3000 participants sans dossard, venus de la France entière, attendent patiemment le signal de départ.
Notre représentant, Jean Luc, s'aligne au départ pour la 3ème fois.

9h 00: lentement, le peloton s'ébranle sous une pluie de vieux tee-shirt et autres sacs poubelle. La pluie qui arrose cette foule compacte ne parvient pas à entamer la bonne humeur des Marseillais.
Les pieds de Jean Luc touche à peine le sol, il est quasiment porté par une foule compacte sur les cent premiers mètres. Il lui faudra zigzaguer entre les coureurs sur les cinq kilomètres de faux plats que constitue le boulevard Michelet avant de pouvoir atteindre sa vitesse de croisière.
Entre temps la pluie s'est calmée et c'est au son d'un orchestre de rock que les coureurs quittent la banlieue marseillaise pour aborder les premiers contreforts du col de la Gineste. Ce col constitue avec la descente sur Cassis la principale difficulté de la course. La route monte en colimaçon sur 8 km.
La montée du col permet d'admirer la cité phocéenne et à notre ami Jean Luc l'impressionnante marée humaine constituant l'arrière du peloton.
Le paysage relativement désertique que traversent les coureurs est constitué d'une maigre végétation résultat des nombreux incendies qui ont frappé durement le massif.

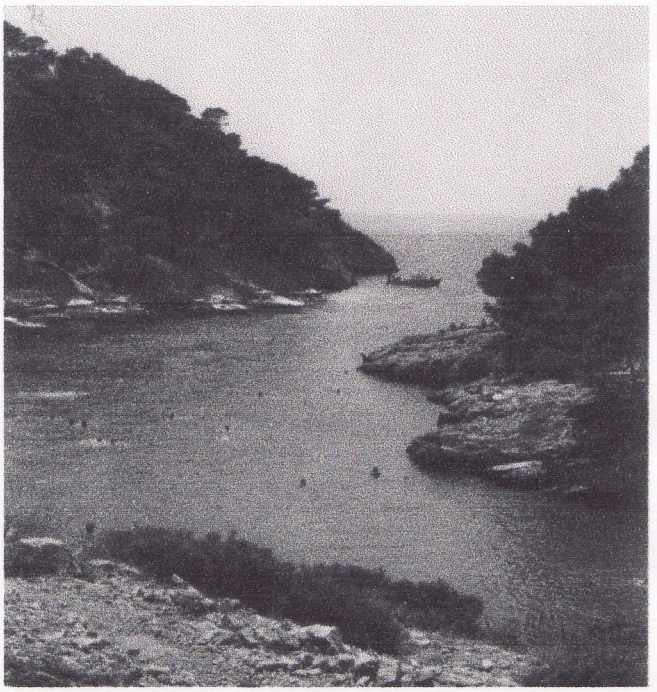
Après le col une dizaine de km de route à peu près plate longe le champs de tir de Carpiagne. La foulée des coureurs s'allonge, le rythme s'accélère. Le peloton passe entre deux chars Leclerc et une fanfare militaire pour bénéficier du second ravitaillement servi par des légionnaires.
Jean Luc poursuit son chemin ignorant comme à son habitude ces ravitaillements. Les Falaises rouges qui dominent Cassis sont en vue.

La longue descente vers le port de Cassis commence. Le rythme s'emballe à peine ralenti par la dernière bosse. Après un petit tour dans les rues de la ville, le peloton débouche sur le port sous les applaudissements d'une foule compacte débordant des terrasses des cafés. Un ultime sprint pour l'honneur, permet à Jean Luc de franchir la ligne d'arrivée en déboulant sur la plage.
Quelques coureurs ne savent pas résister au plaisir de piquer une tête dans la Méditerranée.
Certains se contenteront comme Jean Luc d'une douche dans les vestiaires du stade municipal.

Résultats :
Vainqueur : **John Gwako** le kenyan en 1h 0'36", coureur africain de talent qui battra le relais des champions de 3 mn.
Jean Luc a couru la distance en 1h 33 mn 1554ème au Scratch et 883ème senior homme.

Prochain épisode dans la vie de coureur de Jean Luc le Grand raid de la Réunion à lire dans le prochain numéro de

« CŒUR DE FOND ».



Les calanques de Cassis

JUSTE POUR LE PLAISIR !

Un certain 15 novembre 1998

Le 16 km de Garches est une course de 15 230 m que l'on aborde pas comme les autres. Ici pas besoin de chronomètre seule la lutte entre les hommes compte. En effet sur un parcours truffé de dénivelés positif et négatifs et avec une distance non officielle, le temps ne signifie rien, seule la lutte pour le classement a une valeur.

A ce petit jeux ACF s'est montré très performant.

Tout a commencé dans le froid d'une matinée de novembre, un peloton de 700 personnes s'était donné rendez-vous.

Après avoir attendu le départ des handisports, vers 10h le gros des coureurs s'élance.

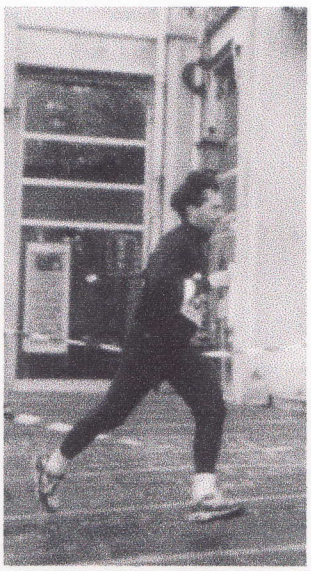
Le circuit entièrement urbain tient ses promesses au menu des cotes de 300 à 500 m avec des descentes abruptes et très peu de plat. Rapidement la tête de course rattrape la queue du peloton du 8 km parti ¼ h auparavant ce qui oblige les plus rapides à pratiquer l'art du zigzag.

Un dernier raidillon et c'est la délivrance. Beaucoup d'arrivées sont disputées au sprint.

Un ravitaillement, très bien organisé et dans une ambiance conviviale, attend les participants sous une tente : « Le repos du coureur ».

Résultat des courses une 5ème place par équipe très prometteuse pour ACF qui est né il y a deux mois seulement. Cette course révèle tout le potentiel de notre club, y compris quand il s'agit de se battre juste pour le plaisir de doubler celui qui est devant.

Patrick



Pascal

CLASSEMENT

Christian FAUCHEHAUT	0h 55' 55"	13ème	8ème SEH
Patrick EDERY	1h 02' 40"	90ème	52ème SEH
Pascal ANSELME	1h 02' 43"	93ème	54ème SEH
Jean Marc GEIDEL	1h 07' 29"	208ème	57ème VH1

LA BUTTE ROUGE

La 9ème Corrida Pedestre

Le samedi 21 novembre à 15 heures, la Ville de Châtenay-Malabry (92) a organisé une course de 15 km, dont 10 dans le bois de Verrières.

Bien que le soleil soit au rendez-vous, c'est par un froid glacial que 300 coureurs ont pris le départ et ont soutenu une allure rapide tout au long du parcours. Saluons la performance du meilleur coureur XXX qui a parcouru la distance en XXX.

Trois coureurs ont porté les couleurs de L'ACF, et n'ont pas démérité puisqu'ils ont réussi à améliorer sensiblement leur chrono par rapport à la course de Garches la semaine précédente sur une distance quasi comparable.

Alors que le club ACF est tout juste créé, ces résultats sont très encourageants et constituent de bons augures pour l'avenir.

CLASSEMENT

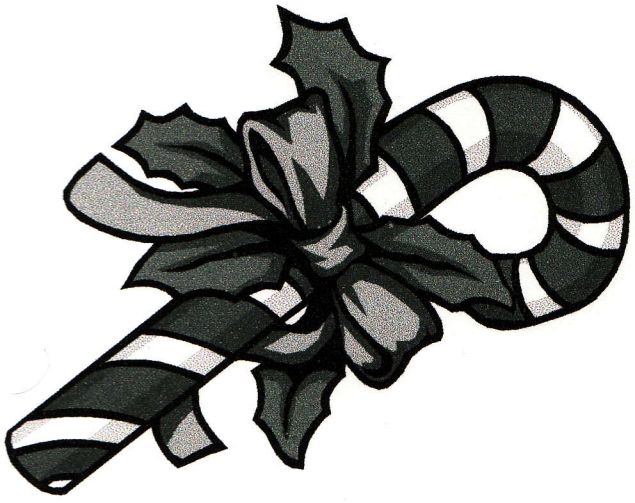
Christian FAUCHEHAUT	0h 54' 32"	17ème	8ème SEH
Pascal ANSELME	0h 59'40"	47ème	25ème SEH
Jean Marc GEIDEL	Classement non disponible sur minitel		

Jean Marc

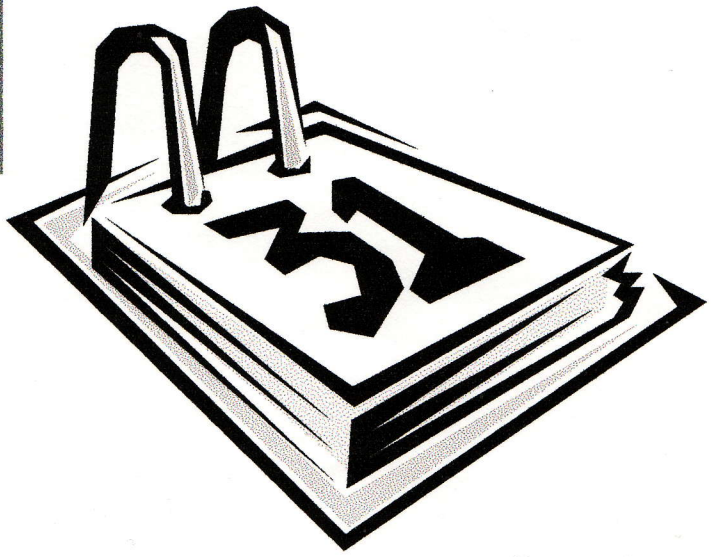
CHALLENGE DU VAL DE MARNE

Extrait du règlement du Challenge 1998 :

- Ce Challenge est ouvert à tout les athlètes hommes et femmes licenciés dans un club du club du Val de Marne.
- Le dernier coureur masculin licencié FFA dans un club du 94 classé dans le premier tiers des arrivant marque un point le coureur du 94 classé devant lui 2 points et ainsi de suite jusqu'au meilleur coureur du 94. Pour les femmes même principe mais pour toutes les athlètes classées. Pour les courses en relais et les épreuves de 20 km et plus, appliquer un coefficient 2.
- Pour être classé au Challenge il faut être classé dans au moins quatre épreuves du Challenge.
- Pour le classement final du Challenge, seul les 6 meilleurs résultats seront pris en compte.



BONNES FETES A TOUS



Calendrier Provisoire 1999

7 Février	Charenton	15 km
21 Mars	Nogent sur Marne	10 km et Semi
11 Avril	Sucy en Brie	10 km
18 Avril ? ?	Humarathon	10 km et Semi
9 Mai	Cachan	10 et 20 km
13 ou 30 Mai	Choisy le Roi	15 km
6 Juin	Thiais	10 et 20 km
13 Juin	Vincennes	10 km
20 Juin	Choisy le Roi	Marathon Relais
27 Juin	Villeneuve St Georges	12 km
27 Juin	Plessis Trévise	15 km
12 Septembre	Le Perreux	7 km et Semi
19 Septembre	Créteil	10 km
26 Septembre	Boissy St Léger	15 km
3 Octobre	Sucy en Brie	12 km
17 Octobre	Villejuif	10 km

POUR NOUS REJOINDRE

ENTRAINEMENTS

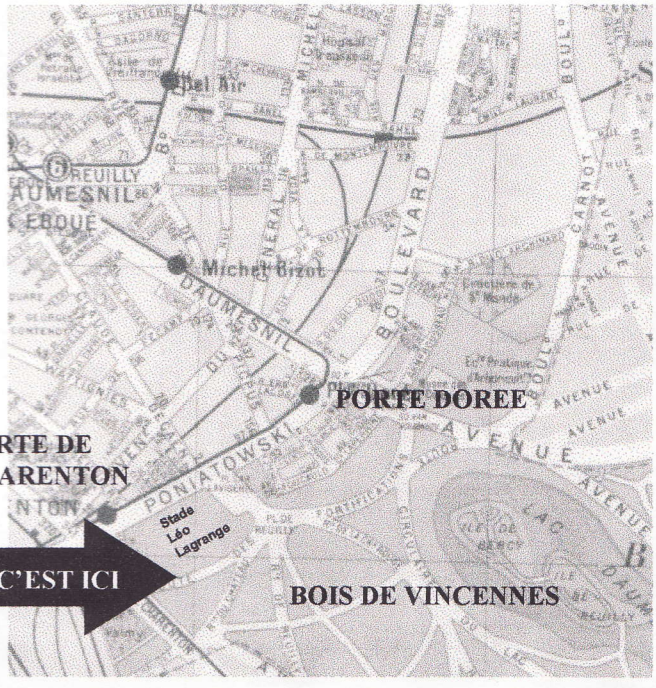
Les séances sont organisés par notre entraîneur qui proposera à chacun un plan d'entraînement adapté mensuel ou bimensuel.

Horaires des entraînements

MARDI 19h30 Piste sur le stade Léo Lagrange
RDV Stade Léo Lagrange Porte de Charenton Entrée des tennis coté Vincennes (Vestiaires et Douches)

SAMEDI 10h30 Fond à Vincennes
RDV Stade Léo Lagrange Porte de Charenton Entrée des tennis coté Vincennes (Vestiaires et Douches)

DIMANCHE
Le Dimanche est consacré soit aux courses auxquelles participe nos membres soit à des sorties-entraînements organisées en forêt de Fontainebleau , au parc de SCEAUX, à Saint Cloud etc...



Rendez-Vous : Stade Léo Lagrange

ADHESION

COTISATION MEMBRES ADHERENTS:	**350,00 F**
COTISATION MEMBRES BIENFAITEURS:	**450,00 F**

L'adhésion est valable un an de date à date.
Elle comprend la licence performance FFA, l'adhésion aux fédérations ainsi que les assurances.

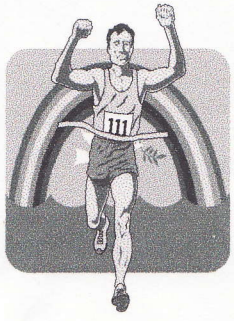
Pour adhérer vous devrez fournir:

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

CONTACTS

Notre Boite Vocale
3672
puis 00 11 22 33 44

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



SORTEZ DU PELOTON AVEC COEUR DE FOND