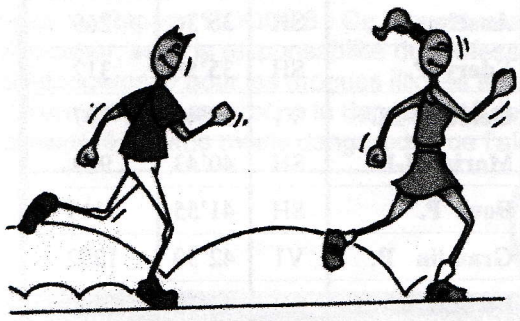
Bulletin de l'Association Loi 1901
ATHLETIC COEUR DE FOND

COEUR DE FOND

1er Mars 1999
Première Année
NUMERO 2



Notre deuxième journal paraît, « ATHLÉTIC CŒUR DE FOND» est plus que jamais engagé dans la course. Notre club démarre sur des chapeaux de roues et s'est déjà distingué dans plusieurs compétitions. Lors de la course de la Saint Valentin, plusieurs « Cœur De Fond » se sont imposés au classement général et dans leur catégorie.

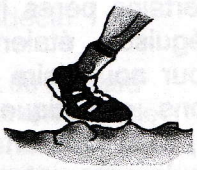
L'association « ATHLÉTIC CŒUR DE FOND» a pour objet la pratique de la course hors stade. Elle est ouverte à toutes et à tous dans un esprit de non discrimination.

Notre ambition est d'être le lien entre sportifs homosexuels et hétérosexuels des deux sexes quel que soit leur niveau..

«ATHLÉTIC CŒUR DE FOND» est affilié à l'union sportive de la fédération LÉO LAGRANGE (agréée jeunesse et sport)

Nous recherchons la performance et la compétitivité dans un esprit de convivialité avant tout.

LE PIED,



C'est l'élément le plus important, pour nous coureur, qui voulons aller toujours plus loin dans la technique et le plaisir.
Car, avoir du pied, c'est être beau à voir courir, d'être bien placé, d'être économique et rapide.
Faut-il le dérouler du talon au gros orteil ou rester en appuis métatarses ? En tout cas c'est cette extrémité de nos membres inférieurs qui nous propulse pour aller toujours plus loin, plus vite et plus haut.
Mais le pied chez nous "pédestrians" c'est aussi, le bonheur de l'entraînement où l'on a rendez-vous avec soi-même ou en groupe pour sentir et modeler son corps. C'est aussi la joie de la confrontation avec d'autres coureurs, de se transcender pour le groupe et sa satisfaction personnelle.
Voilà pour les motivations qui ont fait que ACF est née. Notre association est là pour vous qui voulez prendre votre pied, le plus longtemps possible.

SOMMAIRE

Page 1	ACF - LE PIED
Page 2 & 3	La corrida de Noël –la St Valentin
Page 4 & 5	La Diagonale des fous
Page 5&6&7	Drogues et Dopage: Guerre ou paix
Page 7	Résultats des courses
Page 8	Pour nous rejoindre

LA CORRIDA DE NOËL

Le Dimanche 20 Décembre 1998,ISSY LES MOULINEAUX organisait LA 22 e CORRIDA DE NOËL composée de 6 courses. Les adhérents du club se sont inscrits à la course n°4, 9 km homme Elle s'est déroulée par un temps,certes froid et pluvieux mais sans neige ni verglas; on a évité le pire!

Certains pères Noël ,des coureurs déguisés, étaient dans la course pour nous faire oublier ces conditions climatiques catastrophiques et, c'est dans un esprit de fête et de couleurs que les 2800 concurrents de l'épreuve se sont élancés dans la course.

Le départ était une vraie corrida, quelques bousculades, une chute pour une dizaine d'entre nous, sans gravité et nous voilà tous partis pour deux boucles de 4km600 chacune.

Inutile de vouloir faire une performance, la chaussée est trop glissante. Le parcours est malgré tout roulant mis à part cette côte à 10% sur quelques centaines de mètres. Le cadre est agréable, les supporters sont au rendez vous et, c'est dans une ambiance conviviale que nous finissons ce 2e tour sur le stade d'Issy les moulineaux.

Des boissons chaudes et des douches attendaient chacun d'entre nous, ce qui démontre, entre autre, une parfaite maîtrise de l'organisation.

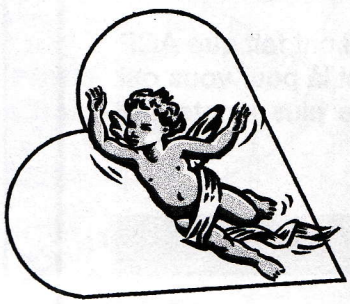
Certes, le meilleur déguisement fût récompensé, mais le meilleur sportif sur cette distance fût EL HIMER qui l'emporte en 29'57

RÉSULTATS DES MEMBRES ACF

NOM	Cat..	temps	Clas.gen.
Fauchehaut C	SH	33'18	92
Anselme P.	SH	35'36	269
Edery P.	SH	35'58	312
Geidel J-M.	V1	39'45	797
Morize J-L.	SH	40'43	929
Boué P.	SH	41'55	1119
Grandin B.	V1	42'30	1292
De Azérédo J.	SH	43'15	1302

Enfin, comme tout effort mérite réconfort, les adhérents de ATHLETIC CŒUR DE FOND se sont retrouvés au restaurant autour d'une table, bien au chaud, afin de décider de la stratégie à adopter pour les courses futures.

La course de la saint valentin



Que c'est agréable de courir entre amis par une aussi belle journée !En effet, le 13 février dernier les Frontrunners de Paris organisaient leur 2ème course annuelle des amoureux et amoureuses dans le bois de Vincennes. On sentait que l'organisation était menée de mains de maîtres.

Deux distances étaient proposées ,4 et 12 km ,à laquelle les adhérents de CŒUR DE FOND participaient.Le départ était à 10 heures pour tout le monde, le parcours de 4 km en sous bois était très agréable. Après ces épreuves où 2 adhérents CŒUR DE FOND se sont distingués ainsi que Pascale MAHÉ qui nous a fait l'honneur de courir pour le club, nous avons participé aux jeux funs tels le lancé de sac à main ou la course à l'élastique.

Enfin nous sommes tous allés nous restaurer au brunch pendant lequel étaient distribuées les récompenses, non seulement des premiers, mais aussi des derniers! Sur les 6 participants CŒUR DE FOND à ces courses, 3 personnes se sont classées premières dans leur catégorie.

Vives félicitations à Pascale MAHÉ et Christian FAUCHEHAUT classés respectivement première

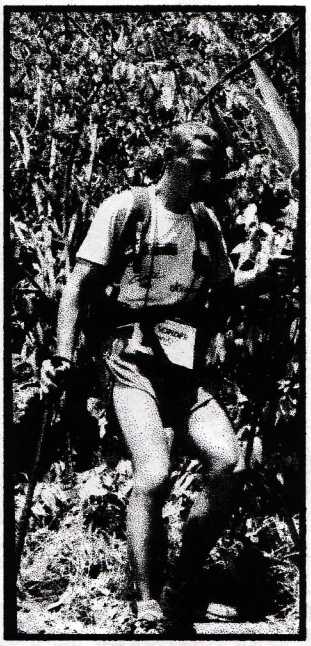
femme et premier homme du classement général, ainsi qu'à Bernard GRANDIN, premier dans la catégorie vétéran. Grands bravos aux organisateurs qui préparent déjà la prochaine édition des Foulée de la Gaieté en juin 1999.

FAUCHEHAUT Christian	00.42.35	SH	1er	1/22
MORIZE Jean-Luc	00.46.26	SH	5èmè	5/22
MAHÉ Pascale	00.48.46	VF	9ème	1/5
GRANDIN Bernard	00.49.18	VH	12 èmè	1/7
BOUÉ Philippe	00.52.26	SH	23 ème	19/22
BARBIER Laurent	00.56.47	SH	29ème	20/22
CHANU Gérard	00.59.21	VH	33èmè	6/7

Philippe BOUÉ FÉVRIER 99

"LA DIAGONALE DES FOUS"

L'île de la Réunion: un décor de rêve pour une course exceptionnelle, une ambiance chaleureuse où les histoires d'amitiés sont plus fortes que les rivalités, où l'effort est si surdimensionné que la performance sportive devient une aventure humaine, ou le chronomètre n'égrène plus des secondes mais des heures et où on atteint enfin ses limites physiques et mentales.Le Grand Raid avec ses 128.5 km et ses 8000 m de dénivelé positif vous offre ce rêve éveillé.



Cap Méchant, Vendredi 6 Novembre, 4H du matin;1800 coureurs sont rassemblés au bord des falaises de basalte battues par les vagues de l'océan indien. Devant nous,la masse imposante du piton de la fournaise se dessine dans le ciel étoilé. L'ambiance est joyeuse, les danseurs et les instruments à percussion d'un groupe folklorique y contribuent largement. Des flambeaux tenus par les écoliers de la commune de St Philippe balisent les premiers mètres d'une aventure que je vivrai pour la troisième fois. A mes cotés, un ami alsacien passionné d'alpinisme partagera cette aventure pour la première fois.

Le départ est rapide. Les 10 premiers km se font sur une route forestière bétonnée qui traverse des champs de canne à sucre. Bientôt, nous nous enfonçons dans la forêt par un chemin étroit et raide où nous ne pouvons progresser qu'à la file indienne. Au fur et a mesure de notre ascension, la végétation qui recouvre les flancs du volcan s'appauvrit et fait place à une étendue de genêts et de bruyères. La longue colonne des coureurs s'étire à perte de vue devant et derrière moi. La pente s'adoucit, le paysage est désormais lunaire. L'espace s'élargit et nous pouvons à nouveau courir sous un soleil de plomb, la température frôle les 25°c.

Il est à peine 08h00 du matin lorsque nous atteignons l'*Enclos*, sorte d'immense rempart de 200 m de haut qui encercle le piton de la fournaise et ses coulées de laves figées. Le paysage est grandiose. Nous longeons l'enclos sur 7 km avant d'atteindre le parking du volcan (km25.5-alt 2330 m) qui constitue le premier point important de ravitaillement et d'assistance.
C'est ici que s'achève le mini Raid, une course réservée aux « apprentis raiders »de 12 à 17 ans. Le temps d'avaler une pomme et un yaourt liquide et nous repartons à travers le paysages désolé de la plaine des sables pour rejoindre le rempart des basaltes.

Deux cents mètres d'ascension pour atteindre *l'oratoire Ste Thérèse* (2411 m), point culminant de la course, puis on amorce une longue descente vers *la plaine des Cafres*. Le

paysage retrouve peu à peu un aspect familier des collines couvertes de cryptomerias et des vaches dans de verdoyants pâturages parsemés d'arums me rappellent étrangement les Vosges.

Vers 11h30, nous atteignons *la Diligence*, second point d'assistance et de ravitaillement(km 43.2-alt.1597 m). Le temps pour mon camarade d'avaler un plat de pâtes, et nous repartons vers le bivouac de *Kerveguen*. A partir de cet instant, la course ne sera plus pour nous qu'une longue randonnée pédestre.

La chaleur est accablante et rend l'ascension du *Coteau Maigne* pénible. Il est 14h45 lorsque nous atteignons le bivouac de *Kerveguen* (km59.1-alt.2204 m) qui domine *le cirque de Cilaos*. Le chemin plonge le long des remparts qui dominent *Mare à Joseph*, 800 m plus bas. En général, cette descente est périlleuse ; les nuages qui s'accrochent aux remparts maintiennent une humidité qui rend le terrain très glissant. Vu l'état de fraîcheur des concurrents les accidents sont très fréquents, surtout pour les retardataires qui entament la descente de nuit. Pour nous la descente prendra une heure et n'est qu'une simple formalité.

16h15 nous pointons au poste de contrôle de *Cilaos*(km 67 –alt. 1210 m). Pour la plupart des coureurs, *Cilaos* constitue l'objectif à atteindre avant la nuit. Un dortoir, une salle de massage, des douches et un repas chaud permettent à plus d'un concurrent démotivé de repartir. Malgré tout, près de deux cents d'entre eux abandonneront ici. Pour nous, 45 minutes suffisent. Le temps d'avaler un cari de poulet, de prendre 2 bâtons de marche, de changer de chaussure et nous repartons en direction du *col du Taïbit*. Ici la nuit tombe vers 18h00, c'est donc à la lueur de nos lampes frontales que nous gravissons les 1000 m de dénivelé qui nous séparent du col.

19h30: nous franchissons le col (km75-alt.2082) et plongeons dans le *cirque de Mafate* en direction de *Marla*. Renvoyée par les parois du cirque, la musique d'un groupe installé à *Marla*, résonne dans la nuit et nous accompagnera durant toute l'heure de notre descente. Le long des remparts des dizaines de lucioles, matérialisant autant de coureurs, convergeant vers ce lieu de repos.
20h30 : une soupe chaude dans une main, un café dans l'autre, je me réchauffe près d'un feu de camp, luttant contre le sommeil. Prochaine étape : *le col des bœufs* (km 84.6 – alt.1942 m). La fatigue gagne mon camarade. Il nous faudra plus de 2h00 pour parcourir les 7 km qui séparent *Marla du col des bœufs*. Nous sommes obligés de nous arrêter à plusieurs reprises pour effectuer des siestes d'une ou deux minutes. Au col un vent glacial nous sort de notre torpeur. Nous retrouvons un peu d'énergie dans la descente qui nous mène vers *Grand Ilet* (km 95.5 –alt.1110). Nous y parviendrons vers 2h00 du matin.

J'évite prudemment le dortoir et ses tentations pour me diriger vers le réfectoire. Quarante cinq minutes plus tard, nous quittons *Grand Ilet* et nous nous dirigeons vers la dernière grosse difficulté de ce trail : *La Roche Écrite*, paroi de 1090 m avec une pente moyenne de 35%. Certaines portions de cette paroi sont si raides que des câbles ont dû y être installés. Vitamine C, café et coca cola n'ont plus d'effet sur moi. C'est à quatre pattes que j'atteindrai le sommet (km100.4-alt.2050 m) après deux heures d 'effort. Là haut, un spectacle magnifique nous attend : un lever de soleil sur le *cirque de Salazie* accompagné, dans le lointain, par le chant des coqs. Le soleil chasse en quelques minutes le sommeil et relance notre motivation ; il ne reste que 30 km !

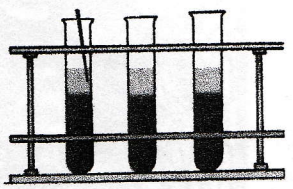
tervient : le sportif doit rendre des comptes de son corps et de ses performances. Lorsque Il atteint un certain niveau, il perd la liberté de son corps pour le vendre aux grandes foires sportives médiatiques (Tour de France, Mondial, J. O...). En forçant un peu le trait, son corps devient une marchandise-spectacle. Il devient simple maillon d'une chaîne qu'il n'a plus le droit de trahir. Il a obligation de résultats. Il est poussé à se doper pour satisfaire ce qu'on attend de lui ; somme d'argent souvent considérables (la pression est très forte puisque si le premier a une récompense exorbitante, les autres se partagent les miettes), appétits de records et d'émotion fortes de millions de spectateurs et de téléspectateurs, investissements et sponsorisations de touts sortes d'entreprises, intervention directe du monde politique, etc.

Le drogué ne fait du mal qu'à lui-même. Le tort qu'il fait à son corps ne lèse personne (du moins directement car indirectement sa marginalisation peut poser d'autre types de problèmes). En revanche, le sportif triche avec des règles qu'il a lui-même acceptées. Il vole peut-être la première place à un adversaire plus scrupuleux. C'est la raison pour laquelle il est relativement facile de faire avouer ses pratiques à un drogué, mais totalement impossible, même pris la main dans le sac, à un sportif dopé.

Cependant si un sportif dopé triche, il faut reconnaître qu'il n'a souvent le choix que dans l'alternative : trahir en se dopant, trahir en perdant. Maillon d'une chaîne, il est soumis à des contradictions qui le dépassent. D'ailleurs, l'utilisation de produits interdits fait parti d'un ensemble concernant la mise en condition du sportif qui pose la même problématique : la performance contre la santé. Cette mise en condition suggère en principe un surentraînement parfois redoutable, le conditionnement trop précoce de corps d'enfants très jeunes (notamment les gymnastes), des prises de risque souvent disproportionnées dont sont responsables les organisateurs de ces grandes parades (courses motos ou automobiles, parcours de ski, navigations en solitaire, stades construits comme des châteaux de cartes, etc.). toutes ces pratiques mettent en danger gravement la santé du sportif(mais également la sécurité des spectateurs) tout autant que les produits dopants . jusqu'ou ira le sportif dans la mise en danger de sa santé ? jusqu'où la prise de risque avec la mort ? le sportif est-il devenu un animal de cirque qui reçoit salaire et gloire contre promesse de taire son humanité ?

Une fois ces considérations développées, quelles conséquences en tirer sur le plan de la prévention.

D'abord en parler pour que cela ne soit plus tabou. Il faudrait rompre avec une vision du sport comme idéal de pureté, et le descendre de son piédestal afin d'éviter le grand écart entre une image et une réalité. Ce grand écart ne peut mener qu'à des discours hypocrites et des politiques inapplicables, l'idéal du sportif à la fois comme surhomme et archange étant contradictoire avec la réalité du sportif. Dans ce contexte, augmenter le prix de la répression sur le mode " guerre au dopage " ne fera que conduire le sportif dopé à mieux se maquiller à trouver toujours d'autres ruses. Ce qui sera puni sera non le dopage mais l'imprudence ou la maladresse de celui qui s'est fait prendre.



A l'inverse, il vaudrait mieux agir en amont du problème, diminuer la tentation du dopage, par des mesures sur le système du sport lui-même. Cela veut dire diminuer la pression sur le sportif en imposant un plafonnement des sommes en jeu, en diminuant les primes en cas de victoires, et surtout les écarts de gains entre le premier et les suivants. Cela veut dire en somme considérer le sportif comme un être humain et dans son activité comme un employé payé raisonnablement, bénéficiant d'un médecine du travail adaptée à sa pratique. D'autre part, il faudrait analyser les différentes pratique du dopage avec pragmatisme l'a fait le rapport ROQUES (note 1) sur les drogues et cibler les pratiques les plus dangereuses pour mieux les prévenir. Agir avec pragmatisme, cela veut dire modifier les règles du jeu. Que la prévention s'exerce avant tout en fonction de la santé du sportif et non en fonction d'une morale toujours sujette à caution. Ne devrait être interdites que les substances réellement dangereuses pour le sportif à la lumière d'un rapport scientifique : on pense a priori

Nous parcourons rapidement la *plaine des Chicos* recouverte par le givre. Il faut profiter au maximum de cette fraîcheur matinale, dans moins de 3 heures la température approchera les 30°C. les derniers kilomètres sont très éprouvants pour des muscles tétanisés.

A trois kilomètres de l'arrivée, une agréable surprise nous attend ; un adhérent de ATHLETIC CŒUR DE FOND, Philippe, venu à notre rencontre, nous rejoint dans la descente du *Colorado*. Ce visage familier me permet de puiser dans mes dernières ressources. Nous accélérons le pas, essayant de suivre Philippe qui trottine dans la descente tout en nous photographiant.
Le stade de *La Redoute à St Denis* est en vue, la voix de speaker est perceptible. Derrière nous un groupe de coureurs est en train de nous rattraper. C'est donc en courant que nous entrons dans le stade sous les applaudissements de José et aiguillonnés par Philippe. Nous franchissons la ligne d'arrivée, main dans la main, à 11h32'. notre aventure aura donc duré 31h32' et laissera, sans aucun doute, des souvenirs inoubliables.

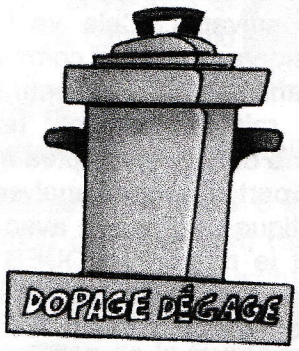
Temps du premier : 17h45'
Temps de la 1ère femme : 22h51'(23ème)
Temps de la dernière : 60h00(1071ème)
Notre classement : 252 ^{ème} sur 1071 survivants(500 abandons)

J'AI SURVECU

Jean-Luc MORIZE nov98

LE DOSSIER

DROGUES ET DOPAGE : GUERRE OU PAIX



Se droguer pour planer, ou se doper pour performer, ce n'est pas tout à fait pareil. Mais le fait d'utiliser des " produits " dans un cas, comme dans l'autre induit un parallèle.

En tout cas, les pouvoirs publics viennent de déclarer la guerre au dopage comme ils ont déclaré naguère la guerre à la drogue. souhaitons leurs plus de succès.

L'une des premières mesures connues consiste à demander aux médecins de rompre le secret médical pour dénoncer aux autorités tout cas suspects de dopage. Cette mesure frappe par son coté immoral et inapplicable. comment un médecin pourrait-il trahir un sportif qui vient le voir en toute confiance ? De plus, comment un médecin peut-il déceler au cours d'un examen, des signes de dopage ? iL serait plus intéressant que dans une réelle relation de confiance, ce soit le patient lui-même qui demande conseil au médecin, à condition bien sûr que celui-ci soit garant du secret médical.

Si on veut approfondir les liens entre drogue et dopage, il faut souligner qu'au delà d'un parallèle évident, il existe des singularités de l'un et de l'autre. Dans la drogue, se pose la question de la libre disposition de son corps. Dans le dopage, un autre facteur in-

aux produits relaxants pris à doses modérées, que chacun peut-être libre de prendre ou de ne pas prendre sans que quiconque puisse être lésé (alcool, cannabis, anxiolytiques, et même morphine et dérivés, car on ne voit pas pourquoi un ancien toxicomane sous méthadone ne pourrait pas participer à des épreuves sportives). Pour chaque produit, il conviendrait d'étudier la balance entre les bénéfices et les risques comme pour tout médicament, et permettre que des sportifs prennent des produits sous le contrôle de leur médecin, avec la responsabilité pour ce dernier, si le sportif est considéré trop fragile ou fragilisé par l'abus de tel produit, de lui contre indiquer telle épreuve.

L'heure est peut-être venue, à l'image des nouvelles politiques de santé vis à vis des usagers de drogues, dites de réduction des risques (mise a disposition de seringues propres, prescription de produits de substitution...) d'adopter une politique de réduction des risque vis à vis des sportifs dopés, avec plus de transparence, plus de pragmatisme, et un objectif majeur : préserver la santé

Jean-Marc GEIDEL, Médecin

Note 1 : Rapport ROQUES : Ce rapport, réalisé à la demande du ministère de la santé et de Bernard Kouchner, sous la responsabilité du professeur Roques, et rendu public en Juin 98, établit une échelle de dangerosité pour les drogues illicites et licites. Cette échelle contredit les idées reçues. A titre d'exemple, elle rapproche la dangerosité de l'héroïne de celle de l'alcool, alors que le cannabis est considéré comme moins dangereux que l'alcool et même le tabac. (voir le " Monde " du 17/06/98)

Quelques résultats

Le 7 FÉVRIER 1999	15ème FOULÉES CHARENTONNAISES			15150 M
	TEMPS	**CLAS^{t}. GÉNÉRAL**	**CATÉGORIE**	**CLAS^{t} / CATÉGORIE**
MAHÉ Pascale	01.06.22	352èmè	VF2	2èmè
FAUCHEHAUT Christian	00.55.51	37èmè	SH	29èmè
MORIZE Jean-luc	01.01.12	151ème	SH	91ème
GEIDEL Jean-Marc	01.06.05	337ème	VH1	106ème
GRANDIN Bernard	01.10.00	505ème	VH1	155ème
CHANU Gérard	01.17.19	723ème	VH1	231ème

Le 14 FÉVRIER 1999	7500 M
CROSS DU PARC DE SCEAUX – COURSE HOMMES SH ET VH	

444 Engagés individuelS	**TEMPS**	**CLAS^{t}. GÉNÉRAL**
FAUCHEHAUT Christian	00.26.10	16ème
EDERY Patrick	00.30.10	82ème
GEIDEL Jean-Marc	00.30.57	103ème

CALENDRIER DES PROCHAINES COURSES DU CHALLENGE DU VAL DE MARNE(94)

21 MARS 1999	NOGENT SUR MARNE	10 KM ET SEMI.
11 AVRIL 1999	HUMARATHON (IVRY)	10 KM ET SEMI.
09 MAI 1999	CACHAN	20 Km
16 MAI 1999	SUCY EN BRIE	10 Km

POUR NOUS REJOINDRE

ENTRAÎNEMENTS

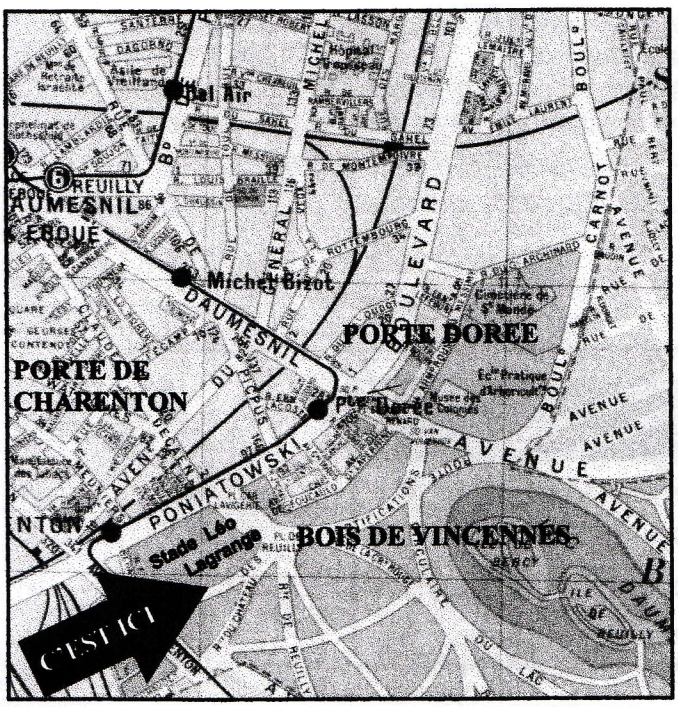
Les séances sont organisés par notre entraîneur qui proposera à chacun un plan d'entraînement adapté mensuel ou bimensuel.

Horaires des entraînements

MERCREDI 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

ADHÉSION

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