Bulletin de l'Association Loi 1901
ATHLETIC COEUR DE FOND

COEUR DE FOND

1er JUIN 1999
Première Année
NUMERO 3

EDITO

Athlétic Cœur de Fond est membre de la Fédération Nationale Léo Lagrange depuis le 18 mars 1999 .

Notre association souhaitait dès sa création intégrer le mouvement sportif pour éviter l'isolement et la marginalité.

C'est pourquoi tous nos membres sont adhérents individuels à la FFA.

Par ailleurs nous avons recherché une structure fédérale qui puisse nous accueillir avec toutes nos spécificités : une pratique de la course sur route associant à la fois compétitivité et convivialité, une volonté pour ACF d'être un lien entre coureurs homosexuels et hétérosexuels des deux sexes.

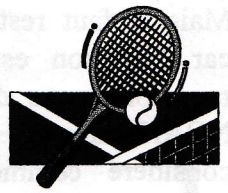
L'accueil que nous avons reçu lors de notre premier rendez-vous à la Fédération Nationale Léo Lagrange nous a persuadé très vite que notre choix était le bon.

Notre démarche d'intégration avec nos différences est parfaitement en accord avec les prises de position de la Fédération contre toutes les exclusions.

Nous avons adhéré en même temps à l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange et c'est sous sa bannière que nous participerons à nos prochaines compétitions . Nous avons l'espoir, dans l'avenir et avec son appuis, d'organiser des courses hors stade permettant à la fois l'expression sportive des meilleurs et du plus grand nombre, dans le plaisir et la convivialité partagée.

Le Président

LES MOTS D'AMELIE



Première, c'est l'arrivée fracassante d'Amélie MAURESMO dans le sondage paru dans l'équipe magazine du 27 mars 99, sur les championnes préférées des français.

Amélie laisse loin derrière elle, Marie-José PEREC (triple championne olympique), Christine ARRON (Championne d'Europe et recordwoman de France) alors qu'elle ne compte, en senior, qu'une finale dans un grand tournoi.

Sa popularité s'explique uniquement par l'impact médiatique suscité par la

(Suite page 2)

SOMMAIRE

Page 1	EDITO Les mots d'Amélie
Page 2	Les mots d'Amélie /Marathon de Paris
Page 3	MELUN (Marathon et 15 Km)
Page 4	Il court, il court…/Les Brèves
Page 5	Au nom du Sport...
Page 6&7	Apprendre à connaître ses allures et son cœur
Page 7	Résultats de l'Humarathon 99
Page 8	Pour nous rejoindre...

(Suite de la page 1)
déclaration de son homosexualité et de sa vie commune avec son amie Sylvie.

Doit-on se réjouir de cette brutale reconnaissance ?
L'avenir nous le dira mais c'est bien la preuve que les milliers de manifestants anti-PACS sont minoritaires dans l'opinion de notre pays, et qu'ils sont l'arrière garde de l'homophobie en France.

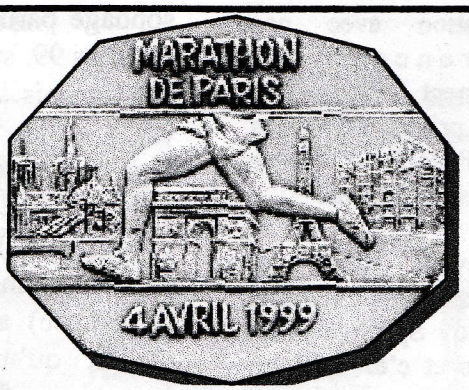
Mais il faut rester attentifs car l'opinion est versatile, rappelons nous de Yannick NOAH dans les années 80 considéré comme Français quand il gagnait et Camerounais quand il perdait.

Amélie Mauresmo et Sylvie Bourdon.

Même si l'époque est plutôt à l'exploitation médiatique de telle déclaration avec les premières pages de magazines y compris de la presse populaire comme Paris Match, l'objectif à terme des gays et lesbiennes devrait être d'abord l'égalité des droits, puis le droit à l'indifférence plutôt que la recherche des premières pages des journaux.

En tout cas en cette fin de millénaire où le sport de haut niveau connaît ses heures peut être les plus sombres avec la généralisation du dopage, les match de foot achetés, les détournements de fonds et les pots de vin en tout genre qui amènent les acteurs du monde sportif devant les tribunaux , Amélie fait souffler un vent de fraîcheur par sa simplicité mais aussi de morale dans un milieu où la franchise est devenue une qualité rare.

Gérard et Christian



C'est après plusieurs semaines d'entraînement (merci Christian, notre entraîneur), que nous avons pu rejoindre les 22000 participants du Marathon de Paris.

Notre but n'était pas de mourir d'épuisement à l'arrivée comme l'avait si bien fait le militaire grec en l'an 490 av. JC, mais d'arriver en forme après 42.195 Km de course.

Toutes les conditions tant climatiques que logistiques étaient réunies pour que les membres de ACF, débutant sur cette distance ou non, fassent une belle course d'autant qu'un large public, ainsi

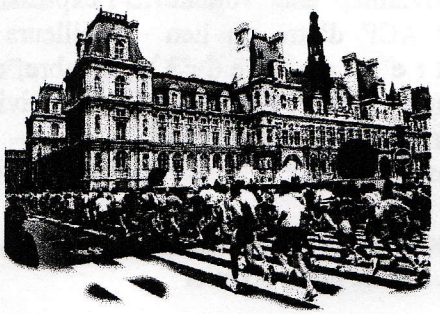
MARATHON DE PARIS

que les FrontRunners qui se trémoussaient au 15ème Km, étaient là pour nous encourager.

Ce Marathon est une excellente expérience pour nous tous, et nous permet d'envisager d'autres Marathons notamment celui de Lausanne en Octobre 1999.

Résultats du Marathon de PARIS 22 000 participants

Nom	Catégorie	Classement Général	Temps réel
Pascale MAHE	V2F	5966	3h 38' 18''
Jean Luc APPRIOU	SEH	750ème	2h 55' 33''
Christian FAUCHEHAUT	SEH	900ème	2h 57' 35''
Jean Luc MORIZE	SEH	3000ème	3h 17' 46''
Philippe BOUE	SEH	5427ème	3h 33 59''
Jean Marc GEIDEL	VH1	6500ème	3h 41' 16''



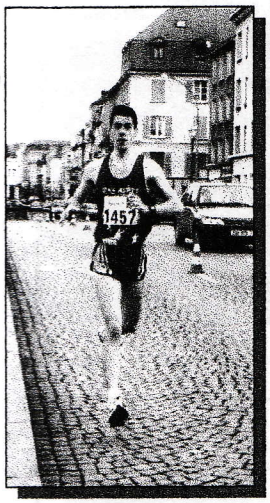
MELUN

Dimanche 28 Février 1999

Deux courses au programme un Marathon et un 15 Km .

Quatre Cœur de Fond engagés, Christian FAUCHEHAUT dans le Marathon ; Jean Marc GEIDEL, Bernard GRANDIN et Jean Luc APPRIOU pour le 15 Km.

Les marathonien feront trois fois la boucle du 15km amputé du petit circuit du départ.



La matinée est froide le soleil n'arrive pas à percer et le départ des courses a été retardé à cause des difficultés de mise en place de l'organisation .

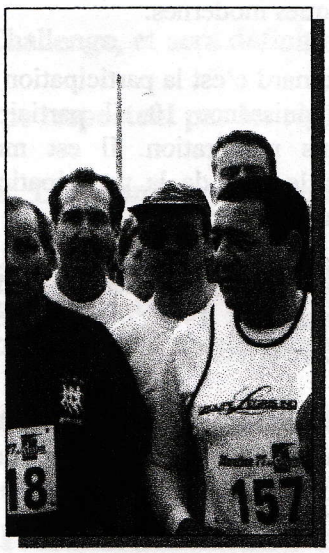
10h15 : c'est la libération pour les marathoniens qui piétinaient d'impatience depuis 15 mn.

Christian part vite (peut être un peu trop vite) au deuxième tour il est 11ème à 15 mn environ du 1er . Il finira 9ème mais avec un chrono 2h 53' 37'' qui le décevra un petit peu.

A noter, la présence de Marc Vanderlinden champion de Belgique de 100 km, vainqueur de l'édition précédente du marathon de Melun et qui finira 3ème derrière FERRAZ Antoine du PAAC premier en 2h26'.

10h25 Départ des 15 km avec 324 participants

Les trois coureurs d'Athlétic Cœur de Fond s 'élancent en tête et vont soutenir un train régulier, les résultats seront à la hauteur des espérances. Jean Luc finira dans le groupe de tête de la course. Jean Marc et Bernard vont battre tous les deux leurs records personnels sur 15 km, Jean Marc passe pour la première fois la barre des 14 km/h de moyenne et Bernard réduit l'écart qui le séparait de Jean Marc.



Christian qui est l'entraîneur du groupe peu être fier de ses coureurs.

NOM	CATEGORIE	CLAS^{t} GENERAL	TEMPS	MOYENNE	CLAS^{t} PAR CATEGORIE
Jean-Luc APPRIOU	SH	39 ème	0h57'09''	15.676	23 ème
Jean-Marc GEIDEL	VH1	120 ème	1h04'05''	14.040	38 ème
Bernard GRANDIN	VH1	172 ème	1h07'00''	13.330	_

GERARD , MARS 99

"Il court, il court ..."

Bernard sur la grande muraille de Chine

" L'essentiel est de participer. " disait Pierre de Coubertin l'inventeur des jeux Olympiques modernes.

Bernard c'est la participation à la puissance 10. Il participe sans modération. Il est médaille d'or de la participation dans notre club.

Depuis son premier cross du Figaro en 1979 il ne s 'est guère arrêté ;

Les années 80 avec une dizaine de courses par an sont l'occasion pour lui de s'élancer pour la première fois sur Paris-Versailles en 88 et sur le Marathon de Paris en 89.

Les années 90 marquent une nette augmentation de la participation de notre champion. Au rythme, les bonnes années, d'une course par semaine il parcours la France et la Navarre, de Marvejols à Mende (6 fois), du Marathon de Monaco (1997) au Marathon de Cherbourg (1991), de celui de Reims (1990) au Marathon du Médoc (1992).

Plus haut dans le plaisir, il choisit ses courses pour les paysages, il a chopé le virus des voyages en même temps que celui de la course, il aime l'ambiance des compétitions, la recherche de la performance et le dépassement de soit.

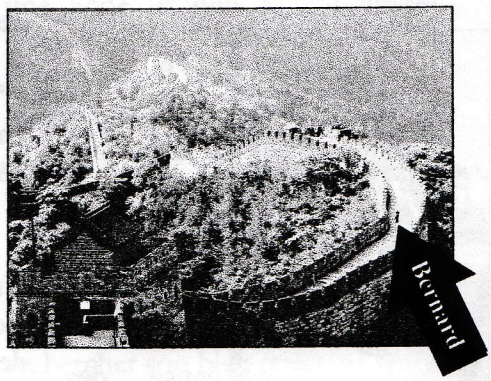
Plus loin Bernard est allé courir des marathons à Londres (1990) et New York (1991).
En 98 il a parcouru la Chine avec les Foulées de la Soie une course de 15 jours avec 11 étapes de 10 à 20 km dont un " contre la montre " sur la Grande Muraille.

Plus fort par le pied de nez à tout les compétiteurs accrochés à leur chronos qui ne vivent que par les secondes gagnées

Son plus mauvais souvenir : le Marathon de Lyon le 17 mai 1992 couru sous la canicule.

Ses meilleurs moments : Londres, New York et le Marathon du Médoc pour l'ambiance folle qui y règne.

Ses projets : Le Marathon de Vienne en Autriche fin mai 99 et peut être celui de Florence à


Bernard

LES BREVES

FELICITATIONS

Un grand Bravo à CHRISTIAN qui vient de passer avec succès l'examen de Moniteur Régional d'Athlétisme .

BIENVENUE AU CLUB

ACF est heureux d'accueillir parmi ces membres deux nouveaux sportifs
DJAMEL et ERIC

Le club propose à tous les coureurs et leurs amis de se retrouver au restaurant « Les colonies du Paradis » à Bastille ,3, rue du fbg st Antoine à 20H00 le 18 Juin 99 . Veuillez confirmer 8 jours avant à: Philippe: 01 43 61 16 37

F.F.A C.N.C.H.S L.I.F.A C.R.C.H.S

Comité Départemental d'Athlétisme du Val de Marne

Commission Départementale des Courses Hors Stade

REGLEMENT du CHALLENGE 1999

DES COURSES HORS STADE

A. Ce Challenge est ouvert à tous les athlètes hommes et femmes licenciés FFA dans un Club du Val de Marne

B. Seules les Courses retenues par la CDCHS comptent pour ce Challenge

C. Barème de cotation : Dans chacune des courses retenues, le dernier coureur masculin licencié FFA dans un Club du 94 marque 1 pt, le coureur du 94 classé devant lui 2 pts et ainsi de suite jusqu'au meilleur coureur du 94. Pour les Femmes même principe. . Pour les courses en relais et les épreuves de 20km et plus, appliquer le coefficient de 2.

D. Pour être classé au Challenge il faut être classé dans au moins 4 épreuves du Challenge.

E. Pour le Classement final du Challenge, seuls les 6 meilleurs résultats seront pris en compte.

F. En cas d'ex aequo , l'athlète ayant participé au moins de courses sera classé en premier.

G. La CDCHS tranchera tous les litiges pouvant intervenir.

H. Le classement final sera établi après la dernière épreuve retenue pour le Challenge, et sera définitif après validation de la CDCHS.

I. La CDCHS pourra retirer du Challenge, une épreuve si les organisateurs ne respectent pas les règles d'organisations fédérales ainsi que la charte du Challenge.

J. Tous les athlètes classés au Challenge seront récompensés par un souvenir. Les premiers de chaque catégorie recevront des récompenses offertes par nos partenaires.

K. La remise des prix aura lieu à une date et un lieu non déterminés actuellement, après la dernière épreuve comptant au Challenge, en présences des lauréats, des athlètes classés, des organisateurs, et de nos partenaires. Les clubs en seront informés par courrier en temps voulu. Les récompenses ne seront remises qu'aux athlètes présents.

L. Les résultats partiels et définitifs du Challenge, pourront être consultés dans le magazine " COUREURS".

LES PARTENAIRES de la CDCHS et du CHALLENGE

Service Départemental des Sports
Comité Départemental d'Athlétisme

Nashuatec Copieurs

C2 Style

CDCHS 94 — CALENDRIER CHALLENGE — CRCHS

VAL DE MARNE - 1999-

Date	Distances	Coéf Chall	Label FFA	NOM de l'Epreuve et Lieu	ORGANISATEUR
07/02/99	15km 6km 1,5 et 2,7km J	X1		FOULEES CHARENTONNAISES CHARENTON	AOC M.Anfreville tel 01 48 99 17 10
21/03/98	10km 21,1km	X1 X2	REG Qual REG Qual	10KM VAL DE MARNE SEMI VAL DE MARNE NOGENT s/Marne stade s/la Lune	COMITE 94 ATHLETISME Tel 01 48 72 11 90
11/04/99	21,1km 10km 5/2,5/1,2/0,8km	X2 Chall LIFA X1	INTER Qual NAT Qual	HUMARATHON INTERNATIONAL IVRY Stade Clerville	Sports et Spectacles Internationaux Jean Jacques PETIT Tel 0149 22 73 73 Fax 01 49 22 72 46
09/05/99	20km 10km 4km et 2,5km J	X2		20KM DE CACHAN Stade Léo Lagrange	OMS Tel 01 49 69 61 00 Fax 01 49 69 69 07
16/05/99	10km 2km jeunes	X1		10km C2 STYLE Parc Omnisport de Sucy en Brie	ESS/USIPT/C2STYLE Tel 0142835098 ou 0145908853 Fax 0145904804 ou 0149826155
30/05/99	10/15km 6km/2,5km 500m/900m J	X1		15KM TAP/IMPERIO LE PLESSIS TREVISE Centre Sportif Philippe de Dieuleveult	US Iberique Plessis Trevise Mr OLIVEIRA Tel 01 45 94 45 57
06/06/99	10km 20km 1,5 et 3km J	X1		10KM DE THIAIS 20KM DE THIAIS Palais Omnisports	THIAIS ATHLETIC CLUB Tel 01 49 79 00 60 Fax 01 49 79 00 60
20/06/99	42,2kmRelais	X2	REGIONAL	MARATHON RELAIS du 94 CHOISY le Roi Parc Départemental PLAINE SUD	ASPHALTE 94 Fax/Tel 01 41 81 31 17
20/06/99	12km 4,5km	X1		FOULEES VILLENEUVOISES VILLENEUVE ST Georges Stade Municipal	SEAC M. BENAY Tel 01 43 82 33 76
27/06/99	12km 6km	X1		"LA CÔTE BALTARD" NOGENT s/Marne	Maison de Quartier des Maréchaux Michel DEVINCK Tel 01 48 77 75 87/01 48 72 21 92
12/09/99	21km 7km	X2		17° COURSE DE LA RENTREE LE PERREUX Mairie	ACDP Comité des Fêtes Mr SAMBIN tel 01 43 24 24 12 Mr MARTINET 01 43 24 12 93
18/09/99	10km 5km	X1		4° FOULEES KREMLINOISES KREMLIN BICETRE	CSAKB Mr MORELLI 01 46 70 60 60
19/09/99	10km 2km	X1 Chall LIFA	REG Qual	CRISTOLAPEX CRETEIL Préfecture	US CRETEIL Tel 01 42 07 15 74
26/09/99	15km 7,5km	X1		15 KM DE BOISSY ST LEGER BOISSY Centre Aéré	BOISSY CROSS Tel 01 45 99 30 60
03/10/99	12km 3km jeunes	X1		3 & 12KM DE SUCY SUCY Médiathèque	ES SUCY Tel 01 45 90 07 20 Fax 01 49 82 61 55
17/10/99	10km 5,5km Jeunes 2km Enfants	X1	REG Qual	CORRIDA DE VILLEJUIF VILLLEJUIF Stade Louis Dolly	MAIRIE OMS Tel 01 49 58 89 90
07/11/99	11,850km 3,450km jeunes	X1		COURSE DE NOISEAU NOISEAU Stade rue P Brossolette	NOISEAU Loisirs Tel 01 45 90 31 91

LE DOSSIER

AU NOM DU SPORT

Avril, mois des courses à thèmes...

Le mois d'avril voit fleurir les courses à thèmes : " Course contre la drogue " le 11/04/99 à Meudon, " Course pour l'enfant à naître " le 25/04/99, pourquoi pas une course pour la défense de la Famille, ou une course contre la délinquance, je trouve que ça manque au programme.

Ces deux courses " contre la drogue " et " pour l'enfant à naître " ont en commun d'évoquer une bonne cause pour ceux qui n'y regarde pas de trop près, cela veut dire que des gens vont courir, payer des organisateurs, faire de la pub pour une cause qui les dépasse largement, et ce parce que tous les prétextes sont bons pour courir. Alors pourquoi ne pas courir contre la drogue, pourquoi ne pas courir pour l'enfant à naître ?

L'ennui, c'est que les arrières pensées des organisateurs sont nettement moins angéliques que celles des "gentils coureurs de fond.

Tandis que les gentils coureurs de fond imagineront défendre la cause des enfants battus, ou victimes de sévices sexuels, ou contraints au travail forcé, ou vivant dans la misère, les organisateurs prépareront leur prochaine campagne contre la liberté de l'avortement, y compris si cela consistez à s'enchaîner dans les cliniques et les hôpitaux pour empêcher les femmes d'avorter. Car c'est bien cela dont il est question, de reconnaître que le doit à la vie de tout être humain commence à la conception, et donc que l'avortement est un crime.

L'avortement seulement ? Et que dire de la pilule du lendemain qui condamne à une mort certaines un œuf à peine fécondé, que dire du stérilet dont l'action empêche l'œuf de se nider ? Que dire du préservatif qui opprime des millions de spermatozoïdes dans leur juste droit à la fécondation ? Que dire du sperme perdu des millions d'homosexuels qui par delà le monde, ont des pratiques " contre-nature "et se moquent des cosignes du pape ?

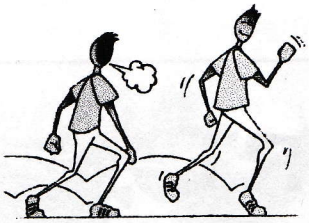
Tandis que les gentils coureurs de fond contre les dégâts présumés des drogues, les organisateurs continueront leur amalgame sur " La Drogue ", sous-entendu le banal joint et l'héroïne, mais sans viser les très légales autorisations de se suicider au tabac ou à l'alcool.
Sous prétexte de lutte contre la drogue, on continuera de harceler ou d'emprisonner les usagers simple ou les usagers-revendeurs. Cette lutte contre la drogue se traduira comme chaque année par des dizaines de milliers d'interpellations, des centaines d'année de prison, des amendes douanières exorbitantes, des gardes à vue humiliantes, des procès coûteux, une marginalisation accrue des sujets les plus dépendants. Elle continuera à faire de la France le pays le plus répressif d'Europe.
Les gentils coureurs de fond penseront courir contre le sida et les overdoses, sans se douter que c'est nullement l'usage de la drogue qui a provoqué les milliers de cas de sida chez les usagers mais bien son interdiction, qui allait de pair avant 1987 avec l'interdiction de la vente des seringues. Or, pourquoi les usagers pratiquaient-ils l'échange des seringues avant 87 si ce n'est parce qu'ils n'avaient pas accès aux seringues stériles ? Quand aux overdoses, elles sont le plus souvent liées à la méconnaissance qu'ont les usagers du produit qu'on leur vend, car l'interdiction empêche toute réglementation et toute transparence.

Les gentils coureurs de fond penseront n'avoir rien contre les drogués de même que les marcheurs anti PACS n'avaient rien contre les Gais.

Mais les gentils coureurs de fond franchiront la ligne d'arrivée en pressant leur chrono, tandis que les organisateurs se frotteront les mains en comptabilisant tous les jeunes qui se mobilisent, au nom du sport , pour " leur " morale et " leurs " valeurs.

JM GEIDEL médecin généraliste (intervenant en toxicomanie)

APPRENDRE A CONNAITRE SES ALLURES ET SON COEUR (de fond)



Le bulletin d'inscription d'ACF comporte un questionnaire personnel sur l'entraînement et les performances des nouveaux membres. Le dépouillement de ce questionnaire montre que même parmi nos adhérents très peu connaissent les notions de VMA, de SEUIL etc. ..... Cet article tente d'éclaircir de façon succinct ces termes.

Chaque allure d'entraînement stimule des processus physiologiques, entraine des consommations énergétiques différentes. C'est pourquoi, il est important de connaître **SES** vitesses d'entraînement et de les respecter pour que chaque adaptation soit maximale.

Détermination de la VM (Vitesse Maximale sur 2000 m) et de la FM (Fréquence Cardiaque Maximale).

Dans une démarche logique, il est nécessaire de faire un test qui déterminera les différentes vitesses et les fréquences cardiaques à atteindre pendant l'entraînement pour un débutant ou pour situer l'évolution de sa forme durant l'année pour un athlète régulier.

Ce test sur 2000 m est accompli à vitesse maximale régulière et donnera la FM (fréquence Cardiaque Maximale) en fin d'effort. La formule (220 - l'âge) est insuffisante car elle a un caractère trop général.

Les différents types d'entraînement

LA VMA (Vitesse Maximale Aérobie).

Cette notion concerne les fractions du 100 m au 400 m (15" à 90").
Le but de ces exercices est de se rapprocher le plus possible de sa FM (Fréquence Cardiaque Maximale. Mais lorsque les efforts sont trop courts (15" à 30") on n'atteint pas immédiatement voir pas du tout la FM. Il faut donc faire ses entraînements en rajoutant 1 à 2 km/h à sa VM.
La récupération ou plus exactement la valeur de la fréquence cardiaque à laquelle on doit reprendre une autre fraction sera égale à la fréquence cardiaque à l'arrivée moins 30 à 40 puls.

LE SEUIL ANAEROBIE

Le but de ce type d'entraînement est de réaliser des fractions de 1000 m à 3000 m (3 mn à 15 mn).
Cette capacité de tenir le SEUIL ANAEROBIE se cultive en fournissant un effort proche de 90 % de la VM.

Exemple
VM= 15 km/h

Seuil Anaérobie
15km/h * 90%=13.6km/h

FM =180
seuil Anaérobie
180*90%=162

Nous prendrons cette règle des 90% comme base en sachant que le Seuil Anaérobie correspond à une zone et non à une limite franche.

L'ENDURANCE

La valeur de base est de 70% de la FM.
Ainsi pour un jogging orienté vers la récupération, l'assimilation (le décrassage), le coureur doit rechercher son bien être.

Exemple VM= 15 km/h

Endurance
15 * 70% = 12 km/h

FM =180
Endurance
180 * 70% =126

Si nous résumons

VMA= FM (ou VM)

SEUIL ANAEROBIE = FM (ou VM) * 90 %
ENDURANCE = FM (ou VM) * 70 %

Le Cardio-Fréquence mètre est l'outil le plus efficace pour réaliser ces séances aux bonnes allures tout en contrôlant sa forme, par exemple en surveillant ses vitesses de récupération cardiaque.

Ceci dit il ne faut pas s'enfermer totalement sur vos chronos et votre connaissance du rythme cardiaque, il faut apprendre à sentir son corps, ses allures.
La faculté de reconnaître le registre physiologique dans lequel on cours, " à la sensation ", est une force très importante pour gérer ses compétitions.

La réussite passe par le plaisir de sentir et de connaître son corps.

Dans de prochains articles je reviendrai plus précisément sur chaque type d'entraînement.

L'Entraîneur d' ACF.

Quelques résultats

Résultats du Semi Marathon : participants 122 femmes et 939 hommes

Nom	Catégorie	Classement Général	Temps	Classement par catégorie
Pascale MAHE	V2F	20ème	1h 30' 57 ''	1ère
Christian FAUCHEHAUT	SEH	111ème	1h19'53 ''	87ème

HUMARATHON

Résultats du 10Km: participants 1268 hommes

Nom	Catégorie	Classement Général	Temps	Classement par catégorie
Patrick EDERY	SEH	394ème	0h 41' 46 ''	236ère
Bernard GRANDIN	V1H	439ème	0h 42' 46''	114ème
Philippe BOUE	SEH	514 ème	0h 44' 07''	303 ème
Gérard CHANU	V1H	866ème	0h 49' 40''	247 ème

Résultats du 5Km: participants 347 hommes

Nom	Catégorie	Classement Général	Temps	Classement par catégorie
Bernard GRANDIN	V1H	169ème	0h 21' 32''	17ème

POUR NOUS REJOINDRE

ENTRAÎNEMENTS

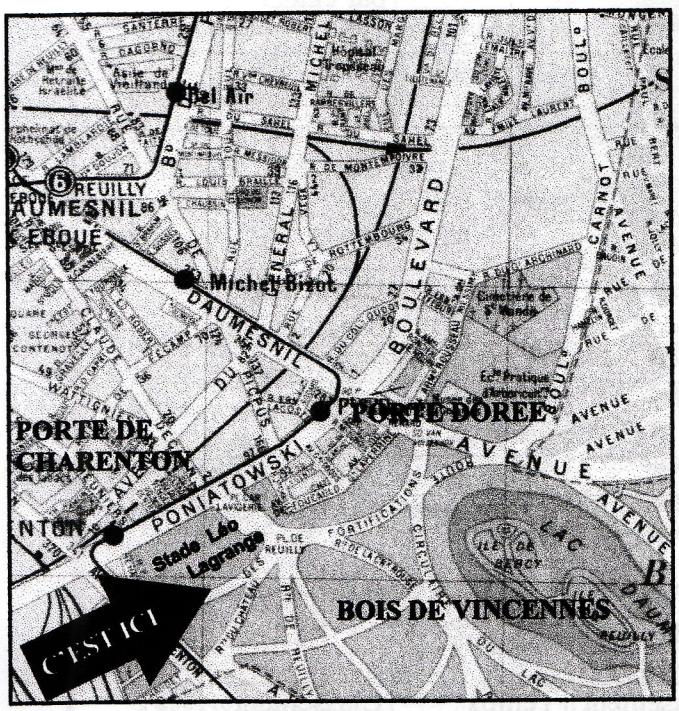
Les séances sont organisés par notre entraîneur qui proposera à chacun un plan d'entraînement adapté mensuel ou bimensuel.

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

ATHLETIC COEUR DE FOND

léo lagrange
FEDERATION NATIONALE

SORTEZ DU PELOTON AVEC COEUR DE FOND