



### Les news

Depuis le dernier Brame, 4 nouveaux adhérents sont venus rejoindre la horde du club.

D'abord merci à Isabelle & Bernard Chiavassa qui marquent une fois de plus leur attachement à l'Elan, et bien-venus à 2 petits nouveaux cooptés par Magnum himself. Olivier Pohnu, ancien champion Universitaire de cross, veut se relancer, et va venir une fois par semaine s'entraîner avec nous. Son objectif 2010 est Marseille-Cassis.

Puis le second, Nounours, quelques uns le connaissent sous le patronyme de Patrice Verlaguet, est un habitué de la Montée de Sainte Anne, et il sera parmi nous sur le semi de Manosque. C'est également un 100 bornards qui compte plusieurs Marathon à son palmarès.



### La recette de Guy : Feuilleté d'asperges sauce Maltaise

*Puisqu' il me faut trouver une recette plus vite que mettent les rédacteurs du Brame pour faire un tour de stade, voici une recette de saison , la période des asperges étant venue :*

Découper dans de la pate feuilletée d'une épaisseur de 5mm des rectangles d'environ 8cmX 4cm, les dorer à l'œuf et les cuire. Une fois cuits, les couper en 2 dans le sens de l'épaisseur.

#### Faire la sauce maltaise:

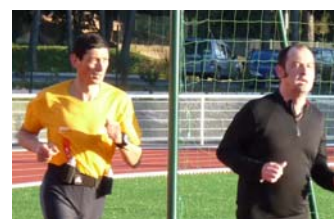
C'est une hollandaise à laquelle on rajoute le jus d'une ou 2 oranges sanguines, suivant la quantité de sauce.

Pour la hollandaise, mettre dans une casserole 2 cuillérées à soupe de vinaigre, 1 pincée de sel et de poivre mignonnette. Faire réduire à la valeur d'une cuillérée à café et laisser refroidir. Ajouter 5cl d'eau , 4 jaunes d'œufs, 25grs de beurre en petites parcelles, mettre à feu doux ou bain marie en remuant avec un fouet jusqu'à la cuisson des jaunes. Cela doit être moussu et avoir pris du volume. A ce moment, ajouter 150 grs de

beurre progressivement tout en fouettant, et en ajoutant en 3 ou 4 fois un tout petit peu d'eau ( 1 cuillérée), dans le but d'éviter à la sauce de retomber. Passer au chinois, et ajouter le jus des oranges et garder au chaud.

Cuire les asperges ( pas trop grosses), les couper de la taille du feuilleté.

Dresser l'assiette en disposant une moitié de feuilleté au centre, 3ou 4 asperges dessus, napper de sauce les pointes et recouvrir avec le couvercle de pate, avec un brin de cerfeuil en déco.



Guy derrière Magnum, avec quasiment le même style ...

Bon appétit,  
Guy

### Ephéméride

#### Bon Anniversaire :

Corinne JEANNINGROS 1/5  
Gabriel PEYRE 13/5  
Jérôme DELLOYE 14/5  
Thierry THOMAZIC 20/5  
Claudette DRAYON 8/6  
Thibaut FANTIN 12/6  
Vincent ROUX 12/6

#### Bonne Fête à :

Corinne DROUOT 18/5  
Eric ESSAYAN 18/5  
Corinne JEANNINGROS 18/5  
Guy VASSAL 12/6  
Maxence RABAYROL 26/6



## ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

# Le brame de l'élan

N° 10 - Mai 2010

### Ils m'ont dit...

par Corinne

#### Sommaire

Ils m'ont dit	1
Plan d'entraînement	2
Photo mystère et les Stats de l'Elan	2
La flamme de la Saint Jean	3
La recette de Guy	4
Ephéméride	4

**Magnum :** « Tu veux faire un marathon? Ben, vas-y inscris-toi! »

*Oui, mais j'hésitais...*

**Bizounours :** « Après mon premier marathon, j'ai bénéficié d'un an d'euphorie! »

*Le jour même, je m'inscrivais à celui de Marseille!*

**Josiane :** « 8 semaines de préparation, c'est déjà lourd! »

*Pour plus de prudence, j'en ai subi 13.*

**Jean-Michel :** « Tu t'entraînes trop! »

*Il fallait bien ça pour me rassurer...*

**Marie :** « Surtout, mange bien et privilégie les glucides! »

*Message reçu! Les autres maigrissent... Moi, j'ai pris 2 kilos!*

**Une copine :** « Tu verras, c'est presque plat! »

*Presque pas plat plutôt!!*

**Gilles :** « Ne change pas d'objectif! Tu es prête! Alors, maintiens tes 10 km/h! »

*J'ai obtempéré malgré le doute...*

**Robert :** « Tu marcheras peut-être à la fin... »

*Une raison de plus pour ne pas s'arrêter, même aux ravitos!*

**Magnum :** « Tu penseras à moi au 30ème. »

*Même pas vu le mur!*

**Miguel :** « Tu devrais faire 4 h et des poussières... »

*11 minutes de poussières quand même!*

**Delphine :** « Tu verras, quelle émotion à l'arrivée! »

*Submergée!!*

**La liste n'est pas exhaustive !**

### Ce qu'on ne m'a pas dit ...

*et c'était une vraie surprise:*

**« Après avoir couru 42,195 km, on n'arrive plus à marcher !!! »**

**Merci à tous pour vos conseils et merci d'avoir supporté mes interrogations.**

*La rédaction : même si tu as commis une grave erreur, aller plus vite que nous des ton premier*

**Tu l'as fait !! Bravo Marathonienne !!!**



L'élan a une pensée toute particulière pour Marie qui a perdu sa mère, et Alexandre qui a perdu son père. Nous partageons leurs douleurs. Nous souhaitons également un prompt rétablissement à notre présidente qui reviendra, n'en doutons pas, plus forte sur les courses de fin d'année.

**Site Internet** [www.elanlambescainsite.viens.la/](http://www.elanlambescainsite.viens.la/) / **Blog** [blog.ifrance.com/elanlambescain](http://blog.ifrance.com/elanlambescain)

**Forum** [www.elanlambescainforum.c.la/](http://www.elanlambescainforum.c.la/)

Horaires d'Entraînement d'Hiver : Mardi 18h30 / Samedi 9h00



### Les plans d'entraînements de Gégé

Mardi et Vendredi à Lambesc à 19h. Les entraînements sauvages du jeudi soir à Rognes continuent, toujours à 18h30 avec des missions presque impossible concoctées par le Ch'ti.

#### MAI

**Mardi 04 :** 20m d'échauffement, 5x1000m ou 5x800m et retour au calme

**Vendredi 07 :** sortie 1h10m à 1h15m

**Mardi 11 :** 20m d'échauffement, séries de cotes longues, retour au calme

**Vendredi 14 :** sortie 1h à 1h10m

**Mardi 18 :** 20m d'échauffement, 6x200m + 4x400m retour au calme

**Vendredi 21 :** sortie 1h15m à 1h 20m

**Mardi 25 :** 20m d'échauffement, 3 séries de 30-30 retour au calme

**Vendredi 28 :** sortie 1h10m à 1h15m en colline

#### JUIN

**Mardi 01 :** 20m d'échauffement, 10x pont à pont, retour au calme

**Vendredi 04 :** sortie 1h10m à 1h15m

**Mardi 08 :** 20m d'échauffement, 8x500m, retour au calme

**Vendredi 11 :** sortie 1h à 1h10m

**Mardi 15 :** 20m d'échauffement, séries de cotes, retour au calme

**Vendredi 18 :** sortie 1h15m à 1h20m

**Mardi 22 :** 20m d'échauffement, 200-400-600-800-600-400-200, retour au calme

**Vendredi 25 :** sortie 1h10m à 1h15m

**Mardi 29 :** 20m d'échauffement, 10m de PPG, 10x pont à pont, retour au calme

L'entraînement? Que du plaisir !

### La Photo mystère



*Solution de la photo mystère du N° 9*

*Toujours aussi Facile !!*

**Pour la photo mystère du mois, Indice : les 3 font parti du bureau**



### Les Statistiques de l'élan

Près de 85% des adhérents 2010 ont leur survêtement de représentation aux couleurs du club.

53% l'ont depuis 2007, 15% l'ont perdu en 2009 et 12 % en ont des tous neufs.

*Vivement la stat sur les vestes techniques Brooks...*

*(On le sait cela ne sert à rien mais c'est le propre de la stat qui tue ...)*



#### Naissances

Bienvenue

à **Andréa** le fils de Thierry (photo)

et à **Emma**, petite fille de Jean Victor et

Maryline (*il paraît qu'elle a beaucoup de cheveux, elle...*)

#### Naissances

Et voilà une Mamie et un Papy radieux avec leurs petit fils **Romain** né le 07-12-2009



### La flamme de

Autrefois les anciens vouaient une adoration particulière au soleil et au feu, Ils célébraient le solstice d'été, le jour le plus long de l'année. Au V<sup>ème</sup> siècle l'église mit le solstice d'été sous le signe de St. Jean Baptiste pour lutter plus efficacement contre les cultes païens.

La flamme est allumée au sommet du mont Canigou qui culmine à 2 784 m dans les Pyrénées orientales. « Une belle ballade pas difficile à faire par beau temps ».

Elle est gardée tout au long de l'année à Perpignan au Castillet qui était une ancienne prison dans les remparts de la ville, aujourd'hui musée.

Depuis 20 ans la section jogging du foyer rural de St. Cannat amène en trois jours la flamme de Perpignan à St. Cannat.

Selon les années six à dix coureurs participent à ce relais. Deux minibus assurent la logistique. Chaque relais est au moins composé d'un VTT et d'un coureur. Le parcours se fait en bonne partie le long de canaux, canal du midi, canal de Sète... Chaque jour environ cent Km sont parcourus, dans une ambiance très sympathique malgré la fatigue du dernier jour.

Tout au long du parcours la flamme est distribuée en divers points, notamment à St. Gilles et Arles où l'accueil est toujours chaleureux.

**Claudette et André**

Mais le plus dur reste à faire, amener la flamme de Saint Cannat à Lambesc. C'est pourquoi nous étions une trentaine l'an dernier à faire l'aller-retour, en courant, pour récupérer ce symbole et illuminer la place de notre village.

C'est l'occasion ensuite de partager une bière et une saucisse chaude et de nous remémorer ces 10 kms intrépides.

**Magnum**



#### Dernières Minutes

#### Dernières Minutes

**On recrute une nouvelle gazelle !**

*Aux mauvaises langues : Non je ne recherche pas quelqu'un qui court à ma vitesse !*

**Course du club à Manosque : Presque trente coureurs inscrits, Bravo !!**

Concours du meilleur gâteau lors du pique nique de Manosque !

*Jury : Magnum et Bizounours*



Amaya