



Marathon du Connemara par Gégé et le brame



Dans un décor de rêve, le lieu de départ est idéal pour une journée de pêche et non pour rendre la route d'un marathon très difficile (*sy se la pète pas un peu là ?*), on a plus envie de s'asseoir au bord du lac que de partir pour 3H et plus de galère (enfin on est là pour cela).

Je trouve enfin des Français, deux anciens qui courent sous les couleurs d'Endurance Shop Tour, deux ou trois petits mots et c'est le départ.

Après la reco de samedi après-midi, je me suis dit si je fais 2H57, voir 3H, je serai très content (objectif 2H48 avant) - *nous si nous faisons 3 heures au marathon nous aussi nous serions très contents.*

En effet, après un semi déjà très vallonné, on monte deux très grandes côtes (comme la montée de Ste Anne, pour ceux qui connaissent), *bof rien d'extraordinaire, hein Marie-Laure* - dont la dernière montée de 33em au 39em Km, *ça s'appelle le mur des 30 et on connaît bien, même quand c'est plat*, après cela descend cool, sauf qu'à la place des cuisses, j'avais deux blocs de béton, *au moins il a vu ce que nous on souffrait à partir du semi*, plus question de finir vite, finir, cela sera déjà bien.

Autrement, après un départ rapide, 38'25" au 10Km et 1H22' au semi, *comme nous enfin presque*, la première très grosse difficulté arrive au 23em Km et fait déjà de gros dégâts devant, j'en profite pour rattraper les deux coureurs qui me précèdent et faire immédiatement le trou, au 30Km atteint en 1H58', tout va bien, et je commence à croire au podium, plus personne derrière, devant non plus d'ailleurs, une montée de 6Km et Hop, c'est fini, sur la dernière descente, je dois perdre 1'30" à 2' sur mon poursuivant pour finir en 2H51'04", *ça laisse le Ch'ti rêveur*, et troisième au scratch avec plus que 18" d'avance sur le quatrième, *il était temps d'arriver...*



Dernières Minutes

Dernières Minutes

Prochaine sortie du club : 20 Juin Villelaure, 12,2 Km

L'apéro du Club : le 29 Juin, consultez le blog pour avoir tous les détails

Susanne Bougeois vient d'intégrer l'Elan. Elle est venue quelques fois courir aux entraînements d'hiver le mardi soir. Magali et Marie-Laure ont fini par la convaincre de s'inscrire. Bienvenue à elle.

Ephéméride

Bon Anniversaire :

Josiane LION le 13/07

Eric ESSAYAN le 19/07

Bernard BONNET le 23/07

Alexandre CONGE le 26/07

Maxence RABAYROL le 26/07

Michel PIAU le 28/07

Gérard ROCHERIOUX le 05/08

Djamila BEDJAOUI le 11/08

Alain BENET le 18/08

Bernard CHIAVASSA le 20/08 *

Teddy JULLIAN le 21/08

Frédéric LARELLO le 26/08

Gilles AMAND-JULES le 04/09

Cyril CHABALLIER le 07/09

Fabien CHABALLIER le 07/09

André DRAYON le 14/09

Patrice VERLAGUET le 14/09

Guillaume PONCHON le 15/09

Bastien THOMAZIC le 17/09

Yohann ROUSSEL le 22/09

Patrick BORSOÏ le 23/09

Nicole MARAGA le 23/09

Florence BEC le 26/09

Luis ROCA le 26/09

Olivier POHU le 28/09

Bonne Fête :

Thierry le 01/07

Antoine le 05/07

Thibaut le 08/07

Olga le 11/07

Olivier le 12/07

Frédéric le 18/07

Magali le 20/07

Jacques le 25/07

Florence le 11/08

Marie le 15/08

Bernard le 20/08

Christophe le 21/08

Luis le 25/08

Gilles le 01/09

Alain le 09/09

Michel, Miguel, Gabriel le 29/09

Jérôme le 30/09



ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

Le brame de l'élan

N° 11 - Juin 2010

Jean Marie, nouveau 100 Bornard !

Sommaire

Jean Marie, nouveau 100 Bornard 1 et 2

Plan d'entraînement 2

Photo mystère et les Stats 2

Sortie Club à Manosque 3

Marathon du Connemara 4

Ephéméride 4

L'édito

Dernier brame avant les vacances et les bonnes résolutions de la rentrée du genre « Je fais un semi en septembre, tiens pourquoi pas la Transcastonétoise... ».



Ce numéro est tourné sur les courses du printemps avec 2 exploits individuels et une sortie groupe marquée par des desserts extraordinaires.

Numéro exceptionnel avec 2 pages de plus pour avoir votre avis sur le brame et connaître vos intentions pour la Transcastonétoise. Stage de 2 jours en juillet pour apprendre à prononcer le nom de la course.

Bonnes glaces.

Magnum & Bizounours

Bravo à toi pour cet exploit qui est pour beaucoup d'entre nous au delà du raisonnable.

Quand tu as franchi la ligne d'arrivée quelle a été ta première pensée?

C'est fini !

Tout d'abord avant l'arrivée il y a eu la veille, l'accueil chaleureux des bénévoles (400 au total !), puis le départ sous un soleil radieux des 562 inscrits pour cette 35^{ème} édition des 100 kms de Steenwerck (au nord de Lille). Toute la nuit, à chaque ravitaillement, ils ne cessent de nous encourager. A l'arrivée leur enthousiasme n'a pas fléchi, eux ne paraissent pas fatigués.

Et à quoi on pense pendant 15 heures de course ?

Paradoxalement ces 15 heures se sont transformées dans ma mémoire en 15 minutes. La nuit on est seul avec sa frontale dans la campagne, sur des petites routes. Mais vers la fin (il ne reste plus que 4 fois 10 Kms) quand les jambes commencent à rêver de fauteuil j'ai essayé de ne garder à l'esprit que du positif : Penser à ceux que j'aime, ma famille, à vous le club pour garder un peu d'ELAN jusqu'à l'arrivée.

As-tu eu un accompagnateur en vélo ?

Non car il m'aurait fallu un cycliste capable de faire du sur place. En fait nous effectuons 5 boucles ce qui permet de laisser des affaires au gymnase où nous repassons obligatoirement, ce qui dispense de suivre. C'est une des raisons qui m'a fait choisir cette course. Gérard H, mon soutien moral et logistique, m'a lancé les premiers kms puis m'a récupéré à la fin.

Pour courir 15 heures as tu suivi un entraînement différent de celui d'un marathon, sur quelle distance ou temps t'entraînais tu ?

Voilà 4 ans que l'idée de faire un 100 bornes nous est venue avec Gérard. Pour lui l'expérience s'est conclue avec succès il y a 2 ans, pour ma part l'objectif était de terminer en 15 ou 16 heures. Donc pendant ces années, la préparation consistait à travailler l'endurance (3 à 4 sorties par semaine 6 mois par an). A l'approche de la course, durant 8 semaines, la durée et le nombre de sorties augmentent pour atteindre les 100 kms avec quelques sorties longues de 3 à 4 h. Les pieds doivent être préparés à encaisser 100 kms de chocs, de frictions... (Si un 100 bornes vous tente je vous donnerai la marque de mes chaussettes ...) à revivre de tels moments ?

Et maintenant, tu n'as pas honte de prendre ta voiture pour aller acheter le pain ?

Perdu, c'est Florence qui fait le pain ...

Suite page 2



Site Internet www.elanlambescainsite.viens.la/ / Blog blog.ifrance.com/elanlambescain

Forum www.elanlambescainforum.c.la/

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



100 Bornard suite

C'est plus dur de faire 100 kilomètres ou un marathon?

Un marathon c'est un sprint de plusieurs heures avec le cœur haut en « régime », un 100 bornes c'est une histoire de patience, une histoire lente. D'ailleurs un conseil qui revient souvent est : tu pars lentement et si tu peux tu ralentis ! Au début les marcheurs rapides m'ont doublé, c'était bon signe ! Paradoxalement les jours suivants les muscles des jambes sont moins raides et douloureux qu'après un marathon !

Au niveau alimentaire as tu du faire des sacrifices, as tu suivi un régime particulier ?

Des spaghettis, tortellinis, ravioli, figatelli ...boire beaucoup....d'eau !
(et un peu de vin de notre sponsor favori !).

Ton épouse Florence a du te supporter pour t'encourager et pour partager ton hygiène de vie. Est-elle prête à revivre de tels moments ?

Elle ne m'a pas supporté, elle a été l'un de mes supporters favori...

Jean-Marie, tu fais maintenant partie d'un club très fermé des 100 bornards. As-tu une pensée particulière pour Yohann qui a son compteur bloqué à 98 kilomètres ?

Sa performance est incomparable, bien plus dure et donc plus longue !!!!

Par contre dans ta première question tu parles d'exploit. Je trouve aussi beau l'exploit que fait quelqu'un qui démarre la course à pieds et qui réalise son premier 10 kms.

J'aimerais ajouter que cette folie a été possible grâce à vous. Merci à tous, ces 100 bornes sans le club cela auraient été inimaginable, inconcevable.

Jean Marie est adhérent au club depuis 2003 et au conseil d'Administration du club depuis 5 ans où il est plus particulièrement chargé de la relation avec la préfecture et les administrations.

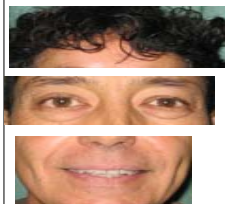
Les plans d'entraînements de Gégé

Pendant l'été, entre deux verres de rosé, les rendez vous sont maintenus à 19H le Mardi et le Vendredi.

La Photo mystère

Solution de la photo mystère du N° 10

Pour la photo mystère du mois,



Indice : 3



Coureuses

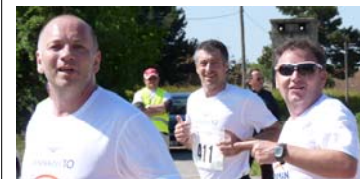
Toujours aussi Facile !!

Les Statistiques de l'élan *On le sait cela ne sert à rien mais c'est le propre de la stat qui tue ...*

	Nbre	Taille			Poids		
		Moy	Max	Min	Moy	Max	Min
Filles	12	164	177	153	54	62	45
Garçons	33	176	185	170	71	88	57



Sortie Club, Manosque



5h30. Les Black Eyed Peas font résonner le radioréveil. Un râle sort de la touffe frisée qui sort à peine de la couette : "téléphone à Patrick, dis qu'on n'y va pas, qu'on est malade, qu'il est trop tôt..." Par habitude, je me lève sans commentaire et descend déjeuner... pour une fois pas besoin de faire attention, la course est dans plus de 4 heures. Je vous passe les préparatifs "djamysiens", le rendez-vous chez Patrick et la Cléo de Seb remplie jusqu'au toit de sacs et autres glacières, et le voyage sans un bruit jusqu'à Manosque heureusement bercé par la douce voix de Benjamin Biolay.

L'arrivé sur place n'allait pas réchauffer le cœur de la grognonne malgré la beauté du site : nous étions tellement en avance que même les organisateurs n'étaient pas encore là ! Nous avons donc tranquillement pris nos repères : Patrick les inscriptions, Isa le podium, Djamy le ravito, Seb les toilettes et moi la tente des premiers secours... avant l'arrivée du reste de la troupe. Divine surprise, Isabelle était accompagnée de son maire de conjoint qui nous a tous offert cafés ou thés histoire de nous réveiller un peu (c'est pas un peu la frime d'avoir le maire de son village comme supporter !?). L'échauffement s'est déroulé groupé, autours du lac dans un joyeux brouhaha et c'est plein d'enthousiasme que nous avons pris le départ, les filles en rose 5 minutes avant les garçons en blanc...



2 distances au programme : 21 petits kms pour les petits bras (ou petites jambes) et 10 longs kms pour les plus courageux d'entre nous (nous n'étions que 4 sur cette distance mythique, les 19 autres ayant préféré le 21... pour le sac sans doute). Un truc très sympa : les parcours étaient communs pendant 7 kms ce qui a permis à Alain "Bisounours" de nous donner le rythme, à Gérard et à moi, et de nous soutenir au mieux... il faut dire que nous avions l'intention de prendre ça à la cool, pari réussi !

Forcement, au vu de notre excellente condition physique nous sommes arrivés avant ceux du 21 (mais tout juste c'est vrai) et nous avons donc pu épauler conjoints et enfants venus nombreux encourager les coureurs de l'Elan et faire un bout de chemin avec les plus "fatigués". Analyse des courses pendant le ravitaillement d'arrivé, petite toilette et tenues estivales de sortie, podium collectif pour le challenge du nombre, et nous nous sommes regroupé sur la pelouse surplombant le lac pour un pique-nique joyeux, animé et délicieux arrosé avec modération de bières presque fraîches et d'un délicieux vin apporté par Bruno. Chacun fait partager son repas, rit, plaisante et les souffrances de la course sont bien loin... à part pour Thibaut bien sûr !



L'après-midi s'est déroulé dans une douce euphorie sportive et familiale, les enfants participant aux différents courses préparées par les organisateurs et les adultes au concours de desserts du Brame. C'est presque avec regret que chacun s'en est allé en fin de journée, ivre de soleil, de souvenirs et de bon temps partagé entre amis.



Merci le club pour cette belle journée, merci Patrick pour cette initiative heureuse, merci Manosque pour cette belle organisation (avec un quart d'heure de retard), merci le vent de ne pas avoir contrarié le soleil, merci Gérard d'avoir papoté avec moi pendant 10 kms, merci Jacques pour les cafés, merci les cuistos pour ces gâteaux... et à l'année prochaine, sans doute plus nombreux encore!

Le gros chauve au crâne rouge

Manosque, les courses des enfants, avec quelques parents et 1 intrus ...

Merci au Chti pour les photos !

