



Le Bureau en plein travail

Totor mène l'enquête



Pourquoi nous courons en jaune & noir ?

Alors que les couleurs de la ville sont le blanc et le bleu les couleurs du club sont le jaune et le noir. Alors pourquoi ?

Totor (Jean Victor) a enquêté pour le Brame. Il est allé se renseigner au musée de Lambesc et a rapporté la véritable histoire. Dans les années 30 (du millénaire précédent) il y a eu une scission au club de foot du village. La nouvelle équipe qui a supplanté la traditionnelle avait choisi alors ces nouvelles couleurs. Depuis bon nombre d'équipes du village ont repris ces nouvelles couleurs, à l'exception me semble-t-il du club de hand qui est bien bleu et blanc et du basket qui est rouge



Le bon coin : petites annonces

- Déjà deux demandes de couchage dans la paille à proximité des vaches pour la Trans., si vous êtes vous aussi intéressés nous contacter...

- On a perdu un coureur lors d'une sortie de 19 km après un anniversaire arrosé, si vous le trouvez merci de nous le ramener
- Après les vestes, on pense aux bouchons d'oreilles, pour éviter d'entendre certaines râleuses, qu'en pensez vous ?
- Coureuse assidue cherche montre pour être enfin à l'heure aux entraînements
- Après perte de ses clés de voiture à Ste Anne, coureur distrait recherche 1 vélo ...

Dernières minutes — Dernières minutes

Nouveauté entraînements: on vous propose une sortie exceptionnelle par mois en remplacement de la sortie St Cannat.

Sortie Nocturne le 17 Septembre organisée par Guy

Forum des associations le 5 septembre, les volontaires pour nous aider sur le stand sont les bien venus

Repas du Club le 3 Octobre ! Bloquez la date !!!

SPEED VACHERIN, par Mireille

(ou Maman Bizounours)

Pour 8 personnes, Ingrédients:

50 cl de crème épaisse / 6 œufs / 50 gr de sucre poudre / 50 gr de sucre glace / Fruits rouges / 200 gr de meringues / Coulis de fruits rouges

Préparation

Mélangez la crème et les jaunes d'œufs, ajoutez 75 gr de sucre, fouettez les blancs avec le sucre glace, mélangez les deux. Dans un plat creux ou dans des verrines, versez une couche de crème, 100 gr de meringue et le reste de crème. Laissez congeler, mettre au frais 2 heures avant le service. Répartissez le reste de meringue sur le dessus. Arrosez de coulis de fruits rouges et décorez avec les fruits rouges. Bon appétit !



ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

Le brame de l'élan

N° 12 - Aout 2010

Sommaire

Les duels	1
Plan d'entraînement	2
Photo mystère et les Vestes	2
Le Ch'ti et les Stats	3
Totor mène l'enquête	4
Le Bon coin	4
Dernières minutes	
La Recette	

Les duels de la Transcastonétoise

19 coureurs de l'élan auxquels il faut rajouter 2 gazelles, qui porteront également nos couleurs, vont participer à la Grande Traversée. Ce sera l'occasion pour chacun de s'affirmer et de montrer à l'autre qui est le meilleur dans sa catégorie.

A tout seigneur tout honneur, commençons par nos élites. **Le Ch'ti** va défier **Le Marin** bien que ce dernier relève d'une déchirure, mais l'enjeu est de taille, la tête du club est en jeu. Chez les gazelles nous devrions enfin savoir qui de **Yza** ou de **Olga** est la meilleure féminine du club à condition que notre championne V2 accepte de faire le semi, car c'est à peine croyable, mais **Olga** et **Gérard** sont pour l'instant inscrits sur le relais qu'ils veulent remporter.

Dans la tradition du club, les galériens seront encore présents, avec en plus **Susanne**, c'est sa première course avec l'Elan et nul ne sait si **Bizounours** ou **Magnum** finiront devant elle. Dernière minute, **Florence** vient de s'inscrire pour également participer à son premier semi, avec beaucoup d'appréhension.

Peut-être le plus beau défi sera relevé par **Yannick & Yohann** qui ne se sont encore jamais affrontés. C'est pourquoi l'esbroufe de **Yohann** à l'encontre de **Yannick** semble prématurée, celui-ci aurait déclaré « Yannick, je vais le laisser loin derrière à contempler le cul des vaches ! ». **Yannick** se laissera-t-il humilier de la sorte ?



Les 2 pièces rapportées courent le relais. Ce qui laisse présager d'une lutte fratricide, **Marie/Bernard** vs **Sylvie/Olivier**, ou le combat des gazelles aux pieds d'argile, l'une venant de se faire opérer des 2 pieds contre l'autre qui vient de se casser le petit orteil. Ce match sera arbitré par le couple détonnant **Mélinda/Christophe**. Lui qui rêvait de courir avec la femme de **Yannick**, il se retrouve aux côtés des non moins charmants **Olivier et Bernard**. Peut-être fera-t-il comme eux et accompagnera sa cavalière sur son relais.

Jacques, quant à lui, ne rêve que de passer « **Mon Poulain** » et se faire **Djami** dans la dernière ligne droite. Mais cette dernière est loin d'être une fille facile et en remontrera encore à plus d'un. Enfin, après avoir couru un an au club, voudra en montrer à tous de quoi il est capable.

Bref, espérons que tous ces duels fratricides vont être source de motivations supplémentaires pour faire briller bien haut nos couleurs dans ces campagnes si lointaines et mugir ces féroces élan. 3 supportrices seront également du voyage, **Michèle, Christine & Anne** qui seront présentes sur différents ravitaillements.

L'édito

Nous avons une pensée toute particulière pour **Claudette** à qui nous présentons nos condoléances.

Dans un registre plus joyeux nous félicitons tout particulièrement **Corinne et Florence** qui ont fait 1 et 2 dans leur catégorie sur la course de Velaux !

Bonne rentrée à tous !



Magnum & Bizounours

Magnum



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

Des remarques, des suggestions à transmettre au bureau de l'Elan, la boîte mail du club est à votre disposition:

elan.lambescain@gmail.com



Les plans d'entraînements de Gégé

Horaires Eté Mardi et Vendredi à 19h., a partir du 2 Octobre Mardi 18h30 et Samedi 9h

Entraînements sauvages du jeudi soir à Rognes continuent à 18h30 avec des missions presque impossibles concoctées par le Ch'ti.

SEPTEMBRE

1 ou 2 fois retour au calme

Mardi 31 Aout : 20m d'échauffement, 10m de ppg, 10 X pont à pont, retour au calme

Vendredi 03 : sortie 1h05 à 1h10 vallonnée cool

Mardi 07 : Rognes 20m d'échauffement, 10m de ppg, 2x300 + 3x400, retour au calme

Vendredi 10 : sortie 1h10 à 1h15 assez plat

Mardi 14 : 20m d'échauffement, 3 séries de cotes longues, retour au calme

Vendredi 17 : Sortie Nocture à 21H

Mardi 21 : Rognes 20m d'échauffement, 10' de ppg, 4x1000m retour au calme

Vendredi 24 : Parcours Course : Lambesc Les Matous 11 km

Mardi 28 : 20m d'échauffement, pyramide 2' 3' 4' 3'2"

OCTOBRE

Samedi 2 : sortie lente 1h à 1h05

Mardi 05 : Rognes 20m d'échauffement, 5x300m + 2x400 retour au calme

Samedi 9 : sortie 1h à 1h10m

Mardi 12 : 20m d'échauffement, 3 pyramides (100m 200m 400m 200m) x3 retour au calme

Samedi 16 : sortie 1h15m à 1h20m

Mardi 19 Rognes: 20m d'échauffement, 2x400 + 1x2000 retour au calme

Samedi 23 : sortie 1h10m à 1h15m en colline

Mardi 26 : 20m d'échauffement, série de cotes toniques, retour au calme

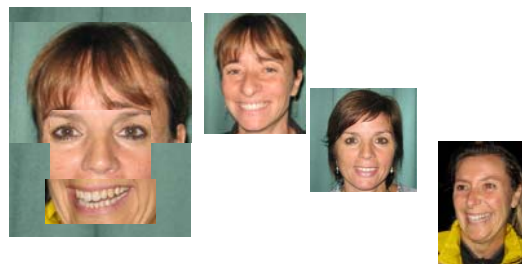
Samedi 30 : Parcours Course : La Barben 13,5 Km

La Photo mystère

Solution de la photo mystère du N° 11

Pour la photo mystère du mois,

Indice : ils vont faire les grillades le 3 Oct !



Les vestes sont arrivées !!!

Plus personne ne s'y attendait, finalement c'est en plein mois de juillet que les vestes techniques Brooks ont été livrées. Les premières dotations ont pu démarrer et à mi-août déjà plus d'une douzaine d'élan ont pu récupérer leur tenue et l'apprécier. Si vous êtes intéressés faites le savoir au plus vite, le nombre de vestes est très limité. Par ailleurs Endurance Shop situé au 380 rue Jean de Guimaran sur les Milles à Aix en Provence fait 10% de remise à tous les adhérents du club pour les chaussures et le textile.



Un Ch'ti au téléphone



Seb, salut, les vacances se terminent et pourtant, l'évènement majeur de la saison arrive avec la Transcastonétoise. Quel est ton plan pour pulvériser Gégé ?

Qui ça, ah oui celui qui fait croire qu'il a une petite douleur au mollet et qui s'entraîne en cachette. Ne t'inquiète pas, j'ai mis au point une tactique que je garde secrète bien évidemment.

Alors pendant les vacances tu as bu combien de rosé ?

Au niveau des cols j'ai fait 2 fois le Ventoux et la Bonnette en VTT. Ca va, merci !

J'ai quand même levé le pied, pratiquement pas de course, hormis Cadenet.

La saison se termine, as-tu réalisé tes objectifs ?

Oui je suis très satisfait, je visais moins de 35' au 10.000 et je fais 34'39", et pour le semi je fais 1h16' à Cannes. Les longues distances ne sont pas une priorité pour moi, j'ai fait un marathon en 2009 en 2h48, pour l'instant c'est bien.

Objectif 2011 ?

Faire la montée du collège en 45", pour l'instant c'est moi et moi seul qui ai le record en 48". Plus sérieusement faire moins de 34' au 10.000 et moins de 1h15 au semi. Mais je vais m'orienter beaucoup plus sur la piste pour faire du 400 et du 800 et préparer les courses qualificatives du championnat de France.

C'est pourquoi je vais également courir à Aix en Provence pour avoir une License FFA. J'espère aussi y trouver un encadrement technique pour me cadrer sur la foulée, le placement, la coordination des gestes, etc.

En 2011 toujours à l'Elan également ?

Plus que jamais et avec encore plus d'envie. Je voudrais pouvoir partager tout ce que je compte apprendre. Dans l'absolu je voudrais venir entraîner le club une fois par semaine en fonction de mes disponibilités, et puis il faut qu'on s'organise avec Ysa, Thibaut, Yohann et Guy qui vont constituer aussi la nouvelle équipe d'entraîneur du club.

En tout cas l'an dernier, je me suis régalé, où tous les jeudis au stade de Rognes, j'ai pu prodiguer des conseils à des gens motivés qui étaient bien à mon écoute. C'est dans cet esprit que je veux continuer et participer à l'animation du club.

Avec Gégé, nous en avons un peu parlé, je souhaite organiser une séance VMA en début de saison et la reproduire en milieu et fin d'année pour que chacun puisse voir ses progrès.

Merci le Ch'ti.

De rien et Bonnes courses à tous.



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

Dans le dernier numéro un questionnaire a été distribué afin de connaître et étudier votre ressenti sur le Brame.

Vous avez été très nombreux à nous faire un retour et vous remercions de l'intérêt que vous portez à notre enquête. Nous avons donc fait une analyse fine des 8 exemplaires que nous avons eus en retour.

Nous vous transmettrons ultérieurement le rapport de l'analyse des questionnaires mais en synthèse 100% des sondés prennent plaisir à recevoir le Brame. L'éphéméride et la recette du mois sont les pavés jugés les moins intéressants, alors que vous êtes nombreux à apprécier les articles de fond du journal et des rubriques la photo mystère et la stat de l'élan.

Vous avez été nombreux également à souhaiter plus de potins, surtout lorsque l'on parle des autres et pas de soi. Vous appréciez aussi de vous voir en photo et pas toujours d'y trouver Thibaut.

Nous comptons nous servir de toutes ces informations pour développer le Brame et souhaitons plus que jamais que vous continuerez à prendre plaisir à le lire et que vous viendrez y apporter votre pierre en nous communiquant un papier sur un sujet de votre choix.