



La Provence terre d'accueil providentielle pour Touroulis congelés !



Même si la migration n'incite plus au voyage notre troupe de siphonnés zazous z'azités de zoziaux, il faut reconnaître que le froid rigoureux de notre département en hiver nous pousserait à aller voir ailleurs si le climat est plus avenant. L'hiver qui nous engourdi les arpions et nous fige comme des quartiers de canard dans la graisse ne nous passionne pas vraiment. Courir avec des moon-boots, un cache-nez en peau de lapin, des moufles d'Inuits, et le museau badigeonné de graisse de phoque ça va cinq minutes mais quand ça dure, « ah dur dur »

Alors quand on a su qu'il y avait une troupe de joyeux galopins galopants aussi enthousiastes et plein de vie dans le sud de la France (là où il fait toujours beau et où il fait toujours chaud) que ceux-là mêmes étaient déjà venus sur nos terres en septembre nous honorer de leur présence sur la Transcastonétoise, on a senti le vent chaud du sud nous appeler à la migration sportive le temps d'un WE. Le temps de lisser les plumes, de se regrouper sur le fil et ZOU ! d'un seul élan, à tire d'aile vers Lambesc.

Alex et Patrice, chacun de leurs côtés avaient rassemblés leurs forces et leurs idées afin que ce rassemblement puisse voir le jour. WE millimétré où rien n'a été laissé au hasard, de l'accueil chaleureux à la visite du village en passant par la cave viticole et ses arômes plus enivrants qu'un chant de sirènes, la pasta-party, un peu de course aussi c'était surtout l'occasion de prouver que rassembler les gens même distants de plusieurs centaines de kilomètres c'est pas si compliqué que ça si on veut s'en donner la peine.

On remet ça quand ?

Yves Castella, président des touroulis



Les potins de l'élan

- Super visite et dégustation à la cave des vigneron du Roy René, Merci Didier! certains ont beaucoup plus apprécié le vin que la montée de St Anne du lendemain ...
- Michel, une idée cadeau pour Magali : 1 GPS ! elle devrait ainsi éviter de se perdre dans Lambesc ...
- Il se murmure que des Elans vont s'inscrire au Trail du Ventoux le 27 mars 2011. Pour obtenir des infos, contactez le capitaine de la sortie Yohann.
- Elle est née le 9 Nov., mesure 48 cm et pèse 3,2Kg, bienvenue à Louise Massard-Rocherieux, et félicitations aux parents !
- 205 courses et 1277 résultats sont à présent sur le site, merci à Gérard et Louise qui occupent bien leurs nuits !



ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

Le brame de l'élan

Le raté de podium... manqué

N° 14 - Décembre 2010

Sommaire

<i>Le raté de podium</i>	1
<i>Olivier, le site de l'élan</i>	2
<i>Les Stats de l'Elan</i>	2
<i>Vive le bon esprit</i>	3
<i>Totor mène l'enquête</i>	3
<i>Provence, terre d'accueil</i>	4
<i>Les potins de l'élan</i>	4

L'édito

Le nouveau site a 2 mois, le Brame a 2 ans.

Nous essayons ainsi de vous tenir informer sur la vie du club et faire passer vos messages. Ces supports sont les vôtres !

Bonnes fêtes !!

Magnum & Bizounours



Depuis le mois de septembre, c'est pour la course de Sainte-Anne que je m'entraînais. Après la course de Saint-Cannat (je suis très croyante), je connus une brève période dépressive : Comment épater tous mes amis de l'Elan une nouvelle fois ? Comment graver à nouveau un souvenir inoubliable dans leur mémoire ?

Attristé par mon malaise, Yannick tenta de me redonner espoir : « pourquoi ne pas te fixer un objectif digne de toi ? Tente un raté de podium ! Me dit-il. J'en ai réussi un une fois, on a beaucoup parlé de moi ensuite. Bon, avant tout, il te faut une préparation sérieuse. Respecte bien les étapes suivantes :

- 1 Avant la course, fais en sorte que tout le monde parle de toi. Ecris un article dans le blog de l'Elan par exemple.
- 2 Pendant la course, défonce-toi, le but est de leur faire croire jusqu'au bout que tu te présenteras sur le podium.
- 3 Après la course, Eclipse-toi discrètement, détends-toi, prends une longue douche réconfortante.
- 4 Ne reviens consulter les résultats que lorsque tu es sûre que tout le monde est allé les lire avant toi. Vérifie que ton rang dans le classement te permet l'accession au podium.
- 5 Lorsque la remise des prix commence, cache-toi, écoute le speaker prononcer ton nom une fois, puis deux, laisse-les languir, vois le désespoir lentement les envahir : c'est le moment le plus jubilatoire. Enfin, sans te montrer, repars, digne, ton raté de podium en poche. »



Le jour J, je fis de mon mieux. Mais quand je parvins à l'étape 4, quelle ne fut pas ma déception lorsque je me vis quatrième de ma catégorie.

Faisant le deuil de mon raté de podium, j'entrepris, la mort dans l'âme de dresser le couvert pour le repas convivial à venir (où personne ne parlerait de moi). C'est alors que surgit une Suzanne auréolée, m'annonçant que j'étais attendue à la remise des prix. Et là, que faire ? Eliminer Suzanne et passer à l'étape 5 ? Non, trop risqué, le jeu n'en valait pas la chandelle. Je dus me résoudre à gravir les marches sous un tonnerre d'applaudissements (l'attente avait décuplé leur ferveur). Eblouie par les flashes, je fis de mon mieux pour cacher ma contrariété derrière un sourire crispé. Je reçus avec amabilité les congratulations de mon vieil ami Gabriel et des lots à faire regretter de rater le podium !

Finalement, un podium réussi c'est bien. Merci Suzanne.

Prologue : Un mystère plane peut être encore pour certains après la lecture de cet article : mais pourquoi diable l'a-t-on appelée sur le podium ? J'ai mis beaucoup de temps à comprendre et j'ai dû donner ma langue au chat. Quant à vous, Je vous laisse méditer... **Maéva**

Site Internet www.elan-lambescain.fr

la boîte mail du club est à votre disposition: elan.lambescain@gmail.com



Interview d'Olivier, développeur du site de l'élan

Le Brame : Tu relèves d'une grosse blessure, peux tu nous donner de tes nouvelles ?

Olivier : J'ai deux fissures au ménisque interne du genou gauche et une très grosse tendinite à la patte d'oie. Pour le moment, je soigne la tendinite par des séances de kiné et de physiothérapie. Ensuite, j'espère pouvoir reprendre l'entraînement en janvier afin de vérifier si je dois me refaire opérer du ménisque.

Le Brame : Depuis 2 mois tu as pris en charge le développement du nouveau site de l'Elan. Combien de temps y as-tu passé ?

Olivier : Pour le moment, je suis à environ 60 heures de développement.

Le Brame : Ressens-tu de la pression pour développer de nouvelles fonctionnalités ?

Olivier : Dans mon activité professionnelle, j'ai appris à gérer la pression, mais je ne connaissais pas la pression MAGNUM!

Le Brame : Es tu en train de préparer de nouvelles pages, as-tu imaginé de nouvelles fonctions ?

Olivier : Plusieurs idées sont dans les tiroirs, notamment l'annotation et la cotation des courses, une galerie photos, un forum, etc ...

Mais le site Internet n'a d'intérêt que s'il correspond à un besoin, donc je suis surtout attentif et à l'écoute des idées et des attentes des ELANS ...

Le Brame : Olivier tu commences ta deuxième saison à l'Elan. Qu'y as-tu trouvé de positif et qu'aimerais-tu y trouver ?

Olivier :

Qu'y as-tu trouvé de positif ? Je ne connais pas tous les ELANS, mais j'ai trouvé un groupe sympa et dynamique prêt à faire partager sa passion pour la course à pied.

Qu'aimerais-tu y trouver ? Un nouveau maillot du club moins irritant !!!

Le Brame : On souhaite bien évidemment te revoir au plus vite en pleine forme, as-tu quand même des objectifs pour cette saison ?

Olivier : Mon objectif pour 2011 est très modeste. Je compte me faire accepter dans le groupe des galériens pour me refaire une santé

Le Brame : Quelle question aurais tu voulu avoir et qu'aurais tu répondu ?

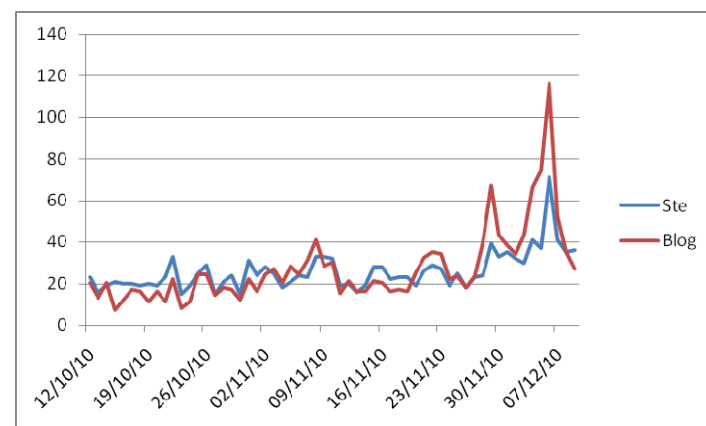
Olivier : Pourquoi avoir choisi de courir avec l'ELAN LAMBESCAIN ?

Si vous avez été attentif à mon interview, la réponse est à la question n°3

Merci Olivier !



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



Evolution des connexions sur le site de l'élan et le blog sur les 2ers mois d'existence du site.

Si rien ne permet de connaître l'identité de la personne qui se connecte sur le site ou le blog, en revanche on peut déterminer son pays d'origine sur le site,

- Etats-Unis : 9
- Allemagne ; 4
- Pays Bas : 2
- Espagne : 1



Sportivité et encouragements ...

L'Elan Lambescain est un club de convivialité et de bonne humeur, d'ailleurs le Brame tient à ce principe et fait tout pour l'entretenir...

Mail entre Fred L. & Jérôme sous le regard malicieux de Michel.

Alex à Jérôme et Frédéric L. le 06/12/10 à 11h19

Salut Fred,

Tes résultats sont en ligne, on constate bien qu'après avoir été légèrement battu par Jérôme à Marseille Cassis, tu l'as pulvérisé à Lambesc. Penser à vous inscrire à la dernière course du club, « Le coup de pied de la mule » à Châteauneuf du Pape pour la belle. Bravo

Fred à Alex & Jérôme le 06/12/10 à 11h42

Merci pour l'info et ta perspicacité d'analyse quand à mes résultats confrontés à ceux de Jérôme... D'ailleurs c'est qui Jérôme ? Le type qui souffle comme une baleine que j'entends de moins en moins et qui est toujours derrière ? A+

Jérôme à Fred et Alex le 06/12/10 à 16h52

Alexandre,

Je ne sais pas combien Fred t'a versé en plus de la cotisation annuelle, mais ce mail ne restera pas impuni...

Jérôme

PS : Fred à ta place, je ne serai pas fier de gangrener notre petite association sportive avec ton argent. Cela ne te grandit pas !

La sportivité et l'esprit d'équipe sont des valeurs que le Brame entend défendre. . .

Magnum

Totor mène l'enquête



Pourquoi la croix de Lorraine sur le blason de Lambesc ?

La jolie légende traditionnelle veut qu'en 1453, Frédéric de Vaudemont, Duc de Lorraine, reçut pour son mariage la Seigneurie de Lambesc. Il la dota alors des armoiries à la Croix Double traverse pour marquer cette nouvelle terre lorraine. Il choisit les couleurs bleu du Ciel de Provence et or du Soleil pour sa jeune épouse.



En fait, la Vraie Croix, rapportée de la Terre Sainte en 1241, vénérée par le Duc d'Anjou et par le Bon Roi René, portait alors le nom de Croix d'Anjou.

Plusieurs hypothèses sont évoquées par les historiens, pour que ensuite elle s'appelle Croix de Lorraine (voir lien article P. Cazanhes Musée de Lambesc). Il est certain qu'en 1484, René II en recouvrant Lambesc place à la tête de la seigneurie des hommes à lui, du parti lorrain provençal. Pour commémorer le retour de la seigneurie aux Lorrains, il remet en place les armoiries « d'azur à la croix de lorraine d'Or ». Lambesc restera propriété des Maisons de Lorraine jusqu'à la Révolution, et ses armoiries à la Croix de Lorraine acquises depuis cinq siècles, seront témoin de nombreuses pages de notre histoire (Louis XI, Charles III, René II, ducs de Guise, Henri 1^{er}...).

Par Isabelle

