



## Interview de Thibaut — Suite

Le Brame : Thibaut, par tes origines tu es assez faignant, tu fais assez peu de courses par an, cependant, quelle est celle qui t'as le plus marqué ?

Thibaut : c'est vrai je ne fait pas assez de course, mais je vais essayer de me libérer davantage cette année (mariages baptêmes boulot...). La course qui m'a le plus marqué c'est ma première course à st Cannat, j'avais trop mangé (peur de tomber dans les pommes) et j'étais trop couvert mais bon que du bonheur.

Le Brame : Thibaut, tu rêvais d'être en photo dans le Brame, tu l'es dans Jogging International, tu rêvais de rentrer au bureau, te voilà assis à côté du président, tu voulais courir plus vite que Innocent, tu finis devant « Mon Poulain », cette année 2011 s'annonce exceptionnelle, quel est ton objectif numéro 1 ?

Thibaut : mon objectif numéro 1 est le trial du Ventoux et de continuer à me régaler aux entraînements

Le Brame : Quelle est la question que tu aurais voulu qu'on te pose ? et ta réponse ?

Thibaut : pas de question

Merci



### Les potins de l'élan

- Les élans d'honneur du cooptage 2011 sont décernés cette année à Marie-Laure & Magalie pour avoir invitées leurs copines à rejoindre le club, Philippine, Hélène, Susanne,...
- La course club de Mars est la Foulée du Chasselas le 13/03 à Thor (84) et celle d'avril, la Foulée de la Trévaresse le 24/04 à Saint Cannat.
- La commande des vestes Brooks est partie, un peu de patiente, l'an dernier elles sont arrivées courant juillet. Une réflexion est menée sur un nouveau maillot club, si vous avez des idées, des suggestions, le Service Logistique du club conduit par Florence & Corinne est à votre écoute.
- Nouveaux sponsors du club :
  - Djamy, qui fait une remise de 20% aux membres du club !
  - Magali TRABUC Ostéopathe à ST Cannat, remise aux membres du club.
  - GDF SUEZ s'engage aux côtés de l'Elan et sera notre partenaire pour Le Premier Tour Pédestre de Lambesc et la Montée de Sainte Anne. pas de remise aux membres du club...
- Bravo à notre chercheur de Sponsor: Magnum , pour GDF SUEZ. Pas mal pour un débutant !

**GDF SUEZ**



Magali TRABUC  
OSTEOPATHE D.O.  
5 Place de la Bascule  
13 760 Saint-Cannat  
Tél : 06 64 75 92 20



**ELAN LAMBESCAIN**

ne courez plus tout seul !

*Le brame de l'élan*



N° 15 - Février 2011

### Sommaire

Une page de tournée 1

Les Stats de l'Elan 2

Interview de Thibaut 3

Les potins de l'élan 4

### L'édito

Comme chaque année nous repartons avec de bonnes résolutions, Corinne "cette année je fais 2 marathons, bon 1 c'est déjà pas mal", Yo-hann "cette année je vais enfin devenir 100 bornards et faire taire tous ces jaloux", ou encore comme Guy "cette année je vais remonter au classement Magnum", etc etc...

Le plus important restant le plaisir de se retrouver aux entraînements, Thibaut vous expliquera sa vision de la chose.



Bonne lecture et bonnes courses.

### Une page de tournée



Daniel



Gaby



André



Didier

Certain parmi les nouveaux Elans ne s'en rendent sans doute pas vraiment compte, mais la prise de fonction de Thibaut au soir de l'Assemblée Générale, aussi spontanée et amusante qu'elle fut, a ponctué une soirée plus riche en émotion qu'il n'y paraissait.

Sans vouloir jouer les vieux Elans, il y a cependant une petite dizaine d'année que je tente de suivre ma frisée au club et j'ai assisté petit à petit à l'extinction des dinosaures, ceux du bureau j'entend, ceux du début.

Pour avoir fait parti de ce bureau durant quelques temps, j'avoue avoir ressenti vendredi soir une pointe d'émotion au départ annoncé de **Daniel, Gaby ou André...** Bien sûr il y avait déjà eu **Didier, Eric, Jean-Victor, Bernard** qui avaient lâcher peu à peu les rennes, et bien sûr aussi il reste encore **Thierry** mais voilà, de voir s'arrêter ceux-là m'a ému.

Et pourtant quelle relève, quelle vigueur dans ce club !

A part quelques petits soucis financiers bien expliqués par le trésorier, l'Elan se porte de mieux en mieux, en témoigne le nombre de plus en plus important de vestes fluos qui envahissent le stade de Rognes le mardi soir. Chaque week-end apporte son nombre impressionnant de podiums et de participants aux quatre coins du département (et des environs). Les entraînements sont de plus en plus poussés et toujours aussi joyeux, il a même été rajouté une séance le jeudi. Fini l'élan et vive le bond en avant ! (faut-il changer de nom finalement ?)

Alors voilà, tout ça c'est vraiment grâce à quelques joyeux lurons qui ont porté ce club à bout de mollets (ça ne se dit pas mais c'est pour l'image) et dont les derniers représentants viennent de passer le flambeau à de jeunes pousses pleines de bonnes volontés.

Merci à eux.

Bon courage aux autres.



Eric



Jean Victor



Thierry

Christophe

Site Internet [www.elan-lambescain.fr](http://www.elan-lambescain.fr)

la boîte mail du club est à votre disposition: [elan.lambescain@gmail.com](mailto:elan.lambescain@gmail.com)





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

Magnum dans sa grande folie du chiffre (*et dire que c'est notre trésorier*) a imaginé un classement prenant en compte, le nombre de courses disputées, la distance totale de ces courses, la vitesse moyenne et la vitesse maximale et grâce à la formules :

$$\text{Nbpoints} = (61 - \text{classement}) \times (\text{nbcourse} / 10) + (61 - \text{classement}) \times (\text{tot\_distance} / 100) + (61 - \text{classement}) \times (\text{moyenne} / 2) + (61 - \text{classement}) \times (\text{V\_Max} / 2)$$

Un classement officieux a été établi dont voici quelques extraits

*pour ceux qui veulent plus d'explications n'hésitez pas à prendre rendez-vous,*

Classement	membre	Nb Points	nb_course	tot_distance	moyenne	MAX(vitesse)
1	LEGRAND Sébastien	1 555,47	194,70	256,77	465,00	639,00
2	ROCHERIOUX Gérard	1 251,74	123,20	190,15	448,99	489,41
3	TOUCHARD Yannick	955,36	35,00	61,25	419,05	439,06
4	LION Josiane	947,17	300,00	419,38	70,14	155,66
5	NONAT Isabelle	932,11	156,60	208,05	246,82	320,64
7	DE FALCO Robert	827,75	131,10	113,14	231,47	352,04
8	ROUSSEL Yohan	812,13	10,20	16,35	375,38	410,20
13	THOMAZIC Thierry	688,43	16,80	26,05	315,32	330,26
14	BORSOÏ Patrick	688,30	59,40	96,44	259,51	271,95
15	DELLOYE Jérôme	684,27	23,50	35,78	323,00	301,99
16	DEMO Olga	650,31	23,50	23,56	294,22	309,03
20	BEDJAOUI Djamila	568,19	29,40	42,39	240,00	256,40

21	ROCA Luis	565,28	29,40	30,80	273,83	231,25
22	PIAU Michel	553,42	16,80	29,19	267,08	240,35
23	GUTIERREZ Miguel	546,97	10,20	14,05	259,51	263,22
24	DROUOT Corinne	516,55	53,00	84,48	167,10	210,97
25	FANTIN Thibaut	496,63	5,80	6,66	281,06	203,12
37	BLANCHI Jean-Marie	322,64	16,80	71,15	91,44	143,25
38	BONNET Bernard	304,00	5,80	7,06	153,86	137,28

40	CONGE Alexandre	291,92	45,90	63,20	91,44	91,38
41	BEC Florence	265,97	23,50	21,94	104,50	116,03
42	BOUGEOIS Suzanne	260,62	16,80	16,93	116,49	110,40
43	HOULES Gérard	247,07	5,80	2,45	134,13	104,69
44	PAILLOUX Christophe	234,49	5,80	3,15	127,80	97,74
45	LARELLO Frédéric	224,67	5,80	12,01	121,90	84,96
46	CHABALLIER Alain	179,42	16,80	27,55	64,09	70,98
56	VASSAL Guy	64,12	1,90	39,10	11,56	11,56

*et si vous n'aimez pas n'hésitez pas à le dire à Magnum!*



## Interview de Thibaut



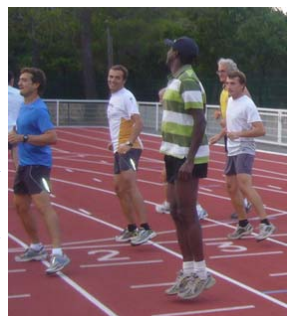
Thibaut, Marié 1 enfant (connu), entré au club en 2007, anime avec succès les entraînements du mardi et du samedi depuis 4 mois. Sa gentillesse et sa spontanéité lui ont permis de se faire apprécier de tous et d'être un élément fédérateur du club.

**Le Brame :** Quelles sont les principales raisons qui t'ont amené à rentrer au bureau, les mauvaises langues disent que c'est pour boire des coups ? d'autres pensent que c'est pour côtoyer l'élite de la course à pied Lambescaine ?

**Thibaut :** je dirais un peu des deux... plus sérieusement je suis rentré au bureau pour m'investir encore plus dans ce club et surtout surveiller le trésorier.

**Le Brame :** Maintenant que tu es bien installé comme coach, définirais tu les entraînements dans une stratégie réfléchie, ou essayes tu de diversifier le plus possible les séances ?

**Thibaut :** on va essayer de faire des entraînements réfléchis afin de préparer au mieux les courses du club (le premier objectif étant le semi ou le 10 kms du 20 février à Cannes). Je pense que l'on peut arriver à faire une bonne préparation mais il faut être sérieux et motivé. (*petite erreur , Cannes est une course Magnum et non Club ...*)



**Le Brame :** Penses-tu arriver à faire progresser les lents lambescains, ou est ce une cause perdue ?

**Thibaut :** ça va être dur !!!! Je crois que tout le monde a bien progressé depuis le mois de septembre, il y a un très bon groupe qui progresse de jour en jour mais dans la vie il n'y a pas de secret ....

**Le Brame :** tu fais les marchés en vendant des ustensiles de cuisines, qui sont les plus pénibles : tes clients ? les membres du club aux entraînements ? Le trésorier qui te réclame toujours quelques chose ?

**Thibaut :** J'ai surtout beaucoup de mal avec le trésorier, mais les plus pénibles ce sont les clients surtout les mamies, on fait avec !! il faut être patient à l'écoute comme avec les membres du club....(merci pour la pub)

**Le Brame :** Tout le monde a bien vu que tu essayais de suivre Yannick & Yohann aux entraînements. Pour toi quel est le plus fort ?

**Thibaut :** pour moi ce sont deux coureurs différents, Yannick est plus rapide plus taillé pour faire des marathons, Yohann c'est un 4x4, il grimpe de partout et c'est quelqu'un avec un gros mental et j'apprends énormément à leur coté.

