



Nous nous sommes amusés en jouant pour vous et j'espère que nous avons été à la hauteur !
C'est donc avec plaisir que nous rejouons pour vous l'année prochaine avec espérons le, plus de monde encore.
Les musiciens de JazzMania

Le 1° tour pédestre de Lambesc



Chers amis de l'Elan,

J'ai beaucoup aimé la première ronde que vous avez organisée dans notre belle ville.

J'ai aimé la qualité de votre organisation et celle de votre accueil.

J'ai aimé l'ambiance dans nos rues dont je sais pour l'avoir partagée, qu'elle est due aux indicibles liens qui naissent entre l'effort du sportif et l'admiration du spectateur.

J'ai aimé les coureurs de tous horizons qui font de leur sport individuel un moment d'émotion partagée.

J'ai aimé votre engagement pour que cette première soit une réussite.

J'ai aimé l'après course qui grâce à votre fête a transformé la compétition en une belle soirée d'amitié partagée.

L'Elan n'est décidément pas un club comme les autres et j'aime l'esprit qui vous anime tous.

Bravo, merci et vivement l'année prochaine !

Jacques BUCKI
Maire de LAMBESC

Les potins de l'élan

- Coucou à Niki, nous attendons ton retour avec impatience !!
- Jeudi 23 Juin : Les feux de la Saint Jean, aller retour à St Cannat pour aller chercher la flamme.
- Dimanche 26 Juin Sortie Annuelle du club à Gémenos. L'inscription est pris en charge par le club.
- Mardi 28 Juin Apéro du club à l'issue de l'entraînement, venez en famille !
- Infos du site : mise en place des albums photos ! 2 articles de presse à consulter !
- Sur les premiers résultats de 2011, dans le challenge Magnum, 2 coureurs se démarquent particulièrement par leurs vitesses en course : Guy avec 7,66 km/h & Yohann avec 7.71 km/h ... mais sur des distances cumulées de 103 kms et 210,9 kms. *Ils sont fous ces cuistots !!*
- Pensez à répondre au sondage proposé sur le site , votre avis nous intéresse !



Le Brame remercie les partenaires du club pour la réussite du 1er Tour Pédestre de Lambesc, comme "Orangina - Schewpps", "Les Vignerons du Roy René", "L'Atelier Fleuri", "Ecomarché". Mais nous souhaitons remercier plus particulièrement Peugeot Lambesc, la "Borsoi Corporate" et le salon de coiffure "Atmosphère, sans oublier notre premier partenariat avec "GDF SUEZ".



ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

Le brame de l'élan

Le secret de Guy

N° 16 - Juin 2011

Sommaire

Le secret de Guy	1
La photo mystère	2
La stat de l'élan	2
Gâteau sport	2
Paris est magique	3
Les eaux vives	3
Tour pédestre	4
Les potins	4



Après le trail de l'Ardéchois : 57 kms, 2450 m de dénivelés en 8h23, nous avons cherché à connaître le secret de guy pour réaliser ce type de performance. Information importante pour les lecteurs, car la rédaction maîtrise déjà cela ...

C'est avec grand plaisir que j'ai reçu vos encouragements et félicitations. Beaucoup sont restés cois d'admiration et j'entendais comme un murmure derrière mon dos: "**mais comment fait-il?**". C'est donc en exclusivité pour les membres de l'Elan que je dévoile (une partie) de ma préparation.

Je passerais sur les centaines de kms effectués à arpenter la chaîne des cotes (parfois en compagnie de quelques malheureux d'entre vous) et les quelques milliers de mètres de dénivelé, tout cela étant anecdotique.

Non, le véritable secret, le voici :

- 15 jours avant l'épreuve, partir pour Venise avec la personne de son choix
- Trouver une chambre d'hôtel d'où on peut voir passer les gondoles (très relaxant)
- Faire le plein de sucres lents: spaghettis aux palourdes, risotto à l'encre de seiche, pizzas...

- Un peu de régime scandinave: jambon cru, fromage, pâtisseries, glaces...
- Ne pas oublier le vin de Toscane qui va avec.
- Ne pas négliger 1 à 2 bières par jour, c'est plein de sels minéraux. (attention, pour ceux qui seraient tentés de dépasser les doses préconisées, prévoir un budget plus important car les toilettes sont payantes:1,50 E)
- Une semaine avant l'épreuve, faire un détour par la Corrèze, régime à peu près identique que précédemment, en remplaçant le risotto par les tripoux et le confit de canard aux pommes de terre sautées.

Si vous respectez ce programme :

- Du premier au 20ième km vous êtes sur un nuage
- A la bifurcation du 30 ième vous vous demandez si vous choisissez le petit parcours (34 km) ou le grand (57km).
- Au 31ième vous regrettez d'avoir choisi le grand.
- Au bout de 5h de course, vous vous dites que vous avez couru autant qu'Alex à Paris
- Après 6h vous réalisez la malhonnêteté des organisateurs qui ont "omis" de signaler cet escarpement rocheux que l'on doit gravir à 4 pattes
- Après 7 h vous comprenez le désarroi de Marie-Laure et Philippine lors des sorties du dimanche
- Dans les 10 derniers kms, vous souffrez d'une Thibautite aigue (mal de cuisses insupportable)
- Enfin, quand vous passez la ligne d'arrivée, vous dites que vous ne recommencerez jamais, car le bœuf à la broche ou ce qu'il en reste est froid.

En conclusion, venez nombreux le dimanche matin pour partager ces grands moments de convivialité.
Guy



Après une pause en Avril faute de temps, voici le Brame de Juin !

Bonne lecture et encore merci à tous pour votre participation au 1° tour pédestre,

vivement le second!!!

Site Internet www.elan-lambescain.fr

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



La photo



4 photos sur les 6 présentées ont été utilisées pour la photo mystère, facile ?

Les Statistiques de l'élan

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

712 coureurs sont passés sous le Jaquemart lors du 1^o tour pédestre !

417 connexions sur le site la semaine du tour pédestre !

La recette du mois : Gâteau sport de corinne

A consommer jusqu'à 1h30 avant l'effort. Index glycémique faible, évitant le coup de pompe. On peut remplacer le lait par de l'eau ou faire moitié-moitié, pour le rendre plus digeste

Ingrédients

-120g de farine complète (Type 110),
-120g de flocons d'avoine,
-120g de raisins secs,
-100g de miel
-50g de poudre d'amande,

-280ml de lait,
-2 c. à s. d'huile d'olive,
-1 œuf,
-1c. à c. de bicarbonate de soude (ou levure chimique)
- 1/2 cuillère à café de 4 épices

Préparation :

Mélangez les poudres avec les raisins secs et les flocons d'avoine.

Délayez le miel dans le lait tiède et ajoutez au mélange.

Incorporez l'œuf et l'huile d'olive et les épices. Mélangez bien.

Versez la préparation dans un moule rond de 23 cm de diamètre environ et enfournez 25 à 30 min th 5-6 (160°C). Laissez refroidir.



Paris est magique !

Je vous l'ai déjà dit aux entraînements, et parfois même répéter à outrance, mais quelque soit les courses que vous avez déjà faites, vous n'avez encore rien vu !!!

Ce n'est pas tant ma course en elle-même qui m'a marquée, mais cette ambiance exceptionnelle, ce serpent interminable de coureurs, cette foule de badaud qui tout au long de l'épreuve ne ménage pas ses efforts pour encourager les coureurs, ces nombreux orchestres, des corps de chasse aux groupes rocks, aux chants des coureurs (enfin pas moi car je chante faux). En plus traverser Paris sans les voitures, voir le château de Vincennes après avoir parcourus la rue de Rivoli, emprunter les quais de Seine, contourner Rolland Garros après avoir laissé la Tour Eiffel, et finir au sas d'arrivée gigantesque qui donne sur l'Etoile, que des **moments magiques**.

Même l'avant course est très sympa, le salon où l'on récupère les dossards est magnifique et les exposants sont nombreux et variés.

Alors bien sûr me concernant, comme à mon habitude, j'ai fait 2 courses, un bon premier semi, et une vraie galère, mais 2 jours plus tard j'avais tout oublié.

Sans doute je n'arriverai pas à trouver des mots assez forts pour vous faire venir l'an prochain, mais moi, je me suis promis d'y revenir. **Mais si jamais vous êtes motivés, je vous promets un week-end inoubliable.**

En attendant le 15 avril 2012, le 20 novembre 2011 on va manger la socca à Nice après la 4^{ème} édition du marathon Nice-Cannes où j'ai une revanche à prendre sur Bizounours mais surtout sur moi-même.

Magnum

Le trail des eaux vives : Superbe sortie club !

