

Dans la foulée de...



...Gérard

Né à Saint-Nazaire (44) en août 1964, ce cuisinier au creps d'Aix-en-Provence, jeune retraité de l'armée, vit à Lambesc depuis novembre 2003. Il a deux enfants, un garçon de 18 ans et une fille de 15 ans.

Actuellement à l'élan lambescain après une saison en licence FFA au FC LAON (02) avec pour seul titre en un an de licence FFA celui de presque champion de l'Aisne de marathon et vice champion de Picardie au marathon (malheureusement disqualifiés pour ne pas avoir couru avec le maillot du club).

Pour sa première course officielle en juin 1998, il s'attaque aux 20 km de Saint-Nazaire, sa ville de naissance, qu'il termine en 1 heure, 28 minutes et 55 secondes. Temps qu'il a largement réduit depuis puisqu'il a des records personnels de 17 minutes et 02 secondes (importantes les secondes, croyez-moi !) sur le 5 km ; 35 minutes et 29 secondes sur le 10 km ; 54 minutes et 32 secondes sur le 15 km ; 1 heure 14 minutes et 51 secondes sur le 20 km ; 1 heure 18 minutes et 1 seconde sur le semi marathon et enfin un marathon couru en 2 heures 48 minutes et 28 secondes à Soissons en mai 2003. Des marathons il en a d'ailleurs actuellement 8 à son actif en 3 ans et bat ses records personnels à chaque sorties.

Ce passionné n'hésite pas à nous faire part de ses courses préférées à ce jour : "le marathon du mont saint Michel pour le parcours plat et le paysage extraordinaire mais aussi les 12 kms de Chimay en Belgique pour l'ambiance de fête ou encore le semi-marathon de Dammery près de Reims qui fait parti des courses les plus cotées pour la fête a ne pas manquer sans oublier les 20 km de maroilles (54) pour l'ambiance du



Nord dans ce village de 4000 habitants (5000 coureurs le jour de la course et entre 30 et 35000 spectateurs, ça fait rêver !). A part cela je participe entre 40 et 50 courses par ans avec une pointe en 2002 de 74 courses donc 4 marathons avec en 12 jours 2 marathons entrecoupés d'un semi (2 heures 53 minutes - 1 heure 22 minutes - 2 heures 50 minutes)."

Pour son entraînement, Gérard fait 4 sorties par semaine en moyenne ce qui lui fait environ 50 à 70 kms de course à pied, ses chaussures ont rarement le temps de refroidir. Il est un des plus assidus participants aux rendez-vous du mardi soir et du samedi matin ce qui ne l'empêche pas pour autant de s'engager, quand ça lui est possible, à une course chaque dimanche. Mais un de ses plus grands plaisirs, quand cela est dans ces cordes, c'est aussi de faire le lièvre pour des coureurs débutants ou qui ce lancent un défi. Il y trouve personnellement une joie formidable surtout si les objectifs sont atteints. Il pense que cela renforce les liens entre les gens, c'est aussi pour cela qu'il fait beaucoup de course : il aime la convivialité et l'échange entre coureurs (et coureuses bien sûr).

Il nous confie pour conclure : "ce que je veux maintenant, c'est courir encore et toujours pour le plaisir et surtout le plus longtemps possible... jusqu'en V4 si je le peux !... mais faut pas rêver..." Nous, au club, on trouve que c'est un souhait plus que réalisable vu l'excellente condition physique de Gérard !

■■■



Les bons conseils de Vincent

La Préparation Physique Générale

Le but de la PPG est l'amélioration des qualités des coureurs à pied. Le groupe entier peut progresser de façon ludique et conviviale.

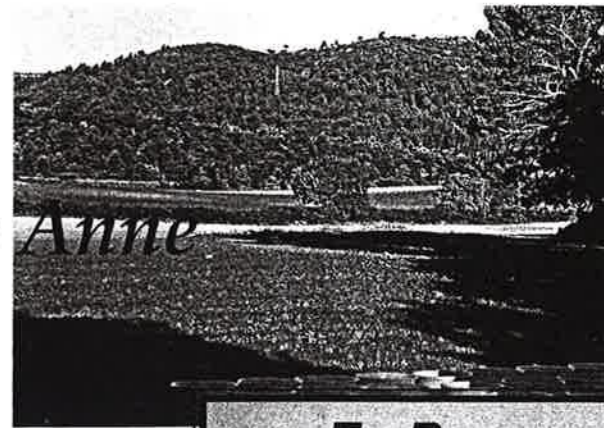
Programmée environ 1 semaine sur 3, cette séance, de par sa spécificité, permet le développement de la foulée, la tonicité du pied et la coordination des athlètes que nous sommes tous (si, si !!). Les qualités de vitesse et de récupération sont aussi mises en valeurs. Cette PPG présente aussi l'avantage de répondre aux différents niveaux, chacun adaptant l'effort selon son état de forme, ses envies.

De plus, et surtout, la PPG bénéficie d'une note de 8 sur 10 (sur l'échelle de Marie-Laure) au bla-bla-mètre, critère le plus important pour garder la convivialité du club.

Travailler en s'amusant : n'est-ce pas un rêve ?!

gros plan sur...

...la montée de Sainte Anne



Ils sont près de 500 ce dimanche 5 décembre au matin à attendre l'ordre de départ du starter : 500 "accros" à la course, 500 "mordus" de l'effort physique prêts à affronter les 15,5 km de cette fameuse course. Près de deux heures plus tard, une heure après les leaders, les derniers arriveront, heureux, fatigués, fiers. et il y a de quoi !

Tout d'abord il y a ce long "faux-plat" où les muscles chauffent doucement, mais sûrement. Chacun cherche son rythme, son souffle. L'heure est encore à la rigolade, au "papotage" (sauf pour les premiers qui sont déjà en train d'en découdre). Et puis il y a la montée proprement dit et son pourcentage à faire peur aux plus costauds. Chacun se débrouille comme il le peut, on souffle, on crache, on marche un peu, on se demande se que l'on fait là, par un beau dimanche d'hiver, et puis on insiste, on se ravitaille, on se dit que l'on a fait le plus dur, on s'accroche aux petits mots d'encouragement des bénévoles présents et on repart sur les crêtes. La foule des coureurs, compacte au départ, s'étend maintenant tout le long de ce parcours superbe. La vue est magnifique, mais a-t-on vraiment le loisir de l'apprécier. Les côtes succèdent aux descentes, les "faux-plats" aux "raidillons" : finalement la difficulté n'était-elle pas là ? Pas le temps de vraiment y réfléchir, la descente arrive, tor-

teuse, pierreuse, rapide. Les muscles souffrent, le souffle cette fois est haché, l'attention est extrême pour éviter la chute, pour se freiner : on maudit les cailloux, les ornières.

Certains ont l'œil sur le coureur de devant, d'autres se réfèrent à leur montre, au chrono qui défile, beaucoup s'encouragent. Tous recherchent au fond d'eux même la motivation nécessaire pour terminer les cinq derniers kilomètres quand arrive le dernier ravitaillement. Cette fois-ci la pente est faible, la descente facile, la foulée est rythmée, les muscles se relâchent, on entrevoit Lambesc, le moral est de retour. Mais que c'est long cinq kilomètres ! A chaque virage, à chaque intersection on espère apercevoir la fin de la course, mais le marquage au sol, même amusant, est là pour rappeler la réalité : encore 4 kilomètres, encore 3 puis 2. Quand arrive enfin la ligne d'arrivée on oublie sa fatigue, on fait même un dernier effort, un dernier sprint, les sourires apparaissent enfin, les langues se délient de nouveau : ça y est on l'a fait (ou refait), c'est fini. L'heure est au réconfort, à la collation, aux podiums, à la douche.

Encore une fois la montée de Sainte-Anne a tenu toutes ses promesses. Ce fut une belle course, ce fut un beau dimanche de décembre !

EN BREF

Carnet rose !

Cette année a été très riche en heureux événements à l'Elan : pas moins de 3 naissances de puis le mois de juin pour des membres du club.

Il s'agit de ALICIA née le 18 juin chez William MALLOL, de QUENTIN né le 06 juillet chez Ruben VALLES et enfin de MADISON née le 30 novembre chez Michel FRANCHI (un de nos pères fondateurs).

Nous souhaitons bien sûr bon vent à nos jeunes arrivants et toutes nos félicitations aux heureux parents...

6 ans de dons !

Comme chaque année, l'Elan Lambescain, organisateur de la course de Sainte-Anne, va reverser les bénéfices financiers de cette dernière à une association. En 1999 c'est l'association TOURNESOLS qui avait été choisie et avait reçu un chèque de 1829 euros (c'était en franc à l'époque!), en 2000, AUTISME 13 avait reçu 1982 euros, en 2001, LES RESTOS DU COEUR ont eu 3050 euros puis 4000 euros en 2002. Depuis 2003 ce sont les PUPILLES des POMPIERS qui ont reçu 4500 euros pour l'année dernière et sans doute près de 3000 euros cette année (à l'heure où nous imprimons le montant pour cette l'année n'est pas encore connu). Quand on dit que pour courir il faut avoir du cœur !

Gare à vous !

Djamy arrête de fumer alors veuillez respecter un périmètre de sécurité d'au moins un mètre autour d'elle lors des footings et évitez les allusions comme : "tu vas faire un tabac", "met le paquet" ou autres trucs de ce genre...

SIX ANS DE COURSE

| ANNEE | 1 ^{er} Homme | Temps | 1 ^{re} Femme | Temps |
|-------|-----------------------|----------|-----------------------|-------------|
| 1999 | HADJYOUCEF | 51mn 24s | KLEIN | 1h 06mn 14s |
| 2000 | HADJYOUCEF | 50mn 44s | KLEIN | 1h 08mn 07s |
| 2001 | BURBAU | 52mn 53s | MATUR | 1h 02mn 54s |
| 2002 | BAQAS | 50mn 37s | WAGNER | 1h 02mn 19s |
| 2003 | FOUZI | 53mn 12s | DIDIER | 1h 02mn 32s |
| 2004 | BAQAS | 53mn 23s | DIDIER | 1h 04mn 43s |



Un peu d'histoire

Puisqu'il faut un commencement, une ligne de départ, remontons au temps lointain de "l'Elan" avant "l'Elan", lorsque Michel Franchi nous donnait rendez-vous devant son bar "le Penalty" le samedi matin. Les plus anciens se souviennent que c'était en 1996, avec pour signe de reconnaissance et pour slogan : NCPTS (*Ne Courrez Pas Tout(e) Seul(e)*). Avant de prendre son élan, il faut la course d'appel, et si on ose dire, l'appel de la course. Ce groupe de "fous" a porté l'Elan sur les fonts baptismaux (une course de fond évidemment) en avril 1999.

Le nom renvoie à la fois au grand cerf, animal sympathique, mais aussi au mouvement, à l'énergie, l'impulsion, l'ardeur, la fougue. Il se prête même aux calembours : les lents lambescains, ...

L'esprit de l'Elan, convivialité, partage, ambiance amicale, motivation de groupe, travail sérieux dans la bonne humeur, a continué à souffler sur l'association depuis ses origines. Est-ce parce que, dès sa création, elle s'est donnée entre autre comme objectif la reprise de l'organisation de la course de Sainte-Anne (créée une décennie auparavant par René Chianèse), dont les bénéfices sont reversés à une association humanitaire ou caritative ? Est-ce parce que le bureau de l'Elan présente tous les ingrédients d'une bonne recette, tout ce qu'il faut pour que l'assoc' prenne : une palette de talents et de disponibilité : entraîneurs, retraités actifs, bricoleurs, informaticiens, cuisiniers, journalistes dorénavant, ..., tous coureurs à l'occasion ? Est-ce parce que sa harde traverse un terroir, des sites

et des paysages que beaucoup peuvent à juste titre nous envier, entre Ventoux, Croix de Provence et Grande Bleue ?

L'Elan a franchi sans difficultés les obstacles inhérents à toute entreprise de ce type : départ du père fondateur ; crise de croissance avec le succès de la, puis des courses qu'elle organise ; nécessité, devant le nombre de membres, de structurer et donc de contraindre les horaires et l'organisation ; risque de routine des entraînements, des circuits, des manifestations. Rien n'a pas pu arrêter sa course ! L'organisation parfaite de Sainte-Anne lui vaut un label de qualité, une place dans le "Top-Ten" décerné par le CDCHS (Comité Départemental des Courses Hors Stade). Il a été pionnier dans l'organisation du premier trail (ou "treille", celui de la Vigne et du Vin) dans les Bouches-du-Rhône.

Tout se joue avant six ans, pour reprendre le titre célèbre du livre d'un psychiatre américain. L'Elan est un grand garçon qui va fêter ses six ans en avril prochain. Il est bien parti. Souhaitons lui de croître et embellir.

Ce journal lui donne un nouveau souffle, il ouvre un espace d'échanges et de découvertes mutuelles entre ses membres, il éveillera peut-être des vocations pour l'écriture d'articles, pour l'initiative dans l'organisation des activités, pour le volontariat à la participation au bureau.

On sait comment se sont passés le départ et les premiers kilomètres, mais on ne voit pas encore la ligne d'arrivée, et, paradoxe pour des coureurs, c'est tant mieux !

Amis coureuses, amis coureurs...

En principe, si vous lisez ces lignes c'est que vous venez d'en finir avec notre premier numéro de la Gazette de l'Elan. Ce petit journal a été créé pour vous mais aussi (et surtout) grâce à vous. Il a donc besoin de votre concours : articles, photos, commentaires, idées en tout genre... alors participez à votre façon et comme vous le souhaitez à la rédaction des prochains numéros en contactant soit Vincent à l'entraînement, soit Christophe au 06 24 12 58 83 ou sur christophe.pailloux@free.fr..... merci à tous !

Parce que comme le cœur ou les jambes le cerveau a lui aussi besoin d'entraînement, nous essaierons à chaque journal de faire travailler un peu votre matière grise. Ce mois-ci c'est Bernard qui nous propose sa "grille". Alors à vos crayons ! (n'hésitez pas à relire ce texte plusieurs fois pendant une vingtaine de minutes pour éviter tout risque de claquage cérébral...). Solutions au prochain numéro !

"Cross... Word !"

HORIZONTELEMENT

1. Régies, comme l'Elan, par une loi centenaire, sauf quand il s'agit de malfaiteurs. 2. Donnait lieu, à Reims, à une cérémonie marathon. 3. Celui de la neige culmine dans le Jura - Bonne pomme 4. Pas éblouissants - Elle nous ramène souvent un podium 5. Prénom et subjonctif - Grands à l'Opéra - Contourne Lambesc et traverse Saint-Cannat 6. Cœur de pierre - La faire, c'est se faire remarquer 7. Aime les entrechats mais n'aime pas se retrouver entre chats - Immortalisé dans le marbre 8. Gros paresseux - Bien mettre à plat 9. Obstiné - Mesure de dose 10. Qu'on n'attendait plus - Olé olé 11. Bien enlevé - En plein ciel - Souvent à plusieurs pour faire une bonne mesure. 12. Elles sont bonnes quand on se sent en forme.

VERTICALEMENT

I. Se place en fin de course, quand on peut. II. Feraient un bout de chemin ensemble. III. Grosses transpirations - Supports de balle IV. Ne vous y frottez pas lors de vos entraînements en campagne - Bien attrapés V. Moitié de noix - Levant - Essence pour le département, huile pour le canton VI. Immédiates VII. Bon ou mal, ça va, ça vient - Pour faire des cordes VIII. A cup of ... ? - Manquèrent IX. Quand on se fait passer pour ce qu'on n'est pas - Cœur de noix X. A l'Elan, on a bon pied, mais l'a-t-on bon aussi ? - Arbre insulaire pour nettoyer les bouteilles - L'occasion d'un marché trimestriel à Lambesc XI. Aux limites de la nation - Ile du Morbihan - Monnaie asiatique XII. Premier dimanche de décembre - C'est là qu'est le Monstre.

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | |

La Gazette de l'ELAN LAMBESCAIN

Numéro 1 - Janvier 2005

Composition du bureau de l'Elan Lambescain

Président : Daniel Thomas
Vice Président : Didier Pauriol
Vice Président : Gabriel Peyre
Secrétaire : Bernard Chiavassa
Secrétaire adjoint : Josiane Lion
Trésorier : André Drayon
Trésorier adjoint : Sylvère Corbière
Membres : Martine Demirdjian, Eric Rasschaert, Jean Victor Sirand, Thierry Thomazic, Guy Vassal.

Horaires d'entraînement :

- Le mardi à 18h30 et 19h00 à Lambesc
- Le samedi à 9h00 à Lambesc ou Saint-Cannat (en alternance)
- Le dimanche à 9h00 à Lambesc

Les rendez-vous sont soit devant le stade de Lambesc, soit devant la salle des fêtes de Saint-Cannat.

Renseignements :

04 42 92 76 85 ou 06 09 44 43 55

Une année s'achève...

Voilà ma première année de présidence écoulee, j'ai donc remplacé Didier qui avait pris en charge la destinée de l'Elan lambescain depuis 1999, et c'est grâce à lui que nous connaissons l'organisation actuelle de l'association. Je n'ai fais, quand à moi, qu'essayer de continuer sur sa lancée, en préservant je l'espère du mieux possible la bonne humeur, la décontraction mais aussi l'efficacité dans les manifestations que nous organisons ensemble. Je suis très heureux de la sortie du premier numéro de notre journal en espérant que vous nous aiderez à faire vivre ce support et à le développer. A l'aube de cette nouvelle année, permettez moi de vous présenter mes meilleurs vœux de bonheur, de santé et aussi d'exploits sportifs pour vous et vos proches...



Daniel Thomas
Président depuis 2004