



Les bons conseils de Vincent

Le rôle des étirements

- "Des étirements, t'en fais toi ?"
- "Ouai, en pagaille !"

On sait tous l'intérêt des étirements : évacuer les déchets des muscles après l'effort et préparer aux efforts des jours suivants.

Les étirements sont aussi un moment durant lequel le corps récupère des efforts consentis pendant l'effort. Ils ont aussi pour but d'éviter les blessures et doivent être effectués sans à-coup, progressivement, sans être trop "poussés". Leur durée doit être au minimum de 10 minutes, mais pas forcément immédiatement après l'arrêt de l'activité. Pendant les étirements, on se doit d'être attentifs aux signaux d'alerte que notre corps envoie à notre cerveau (exception faite pour certaines blondes, non concernées). **En règle générale, il est préférable de faire moins long en courant que de ne pas faire des étirements.**



Avec souplesse !



C'est ce que l'on appelle : "prendre son pied à faire ses étirements".



Il y a ceux qui le font...
... et celles qui regardent !

Devant le succès extraordinaire (n'ayons pas peur des mots!) de la précédente grille de mots croisés, la gazette ne reculant devant aucun sacrifice vous propose dans ce numéro une nouvelle grille proposée (toujours) par Bernard ainsi que les réponses pour la grille précédente. A vos crayons !
Petit message personnel : Gaby, tu peux y aller tranquille, c'est moins dangereux que le ski ! Solutions au prochain numéro !

HORIZONTALEMENT

1. Tube de rouge (Je tiens à préciser que je ne suis pas l'auteur de cette excellente définition). 2. Une reine, des soldats et des ouvrières - Transport équestre ou après Ludwig 3. Prophète - Donnait un coup de main. 4. L'armée napoléonienne, victorieuse, s'y nourrit peut-être de lentilles - Transport en commun 5. Cardinal - A traversé Berlin pendant 28 ans - Célèbre pour sa tour penchée, dans la langue du coin 6. Pas virtuel - Opossum 7. Apprécierais - Couvre les trois quarts ... de la Terre 8. Compagnon minuscule d'un livreur très fort et un peu enveloppé qui demande "Avez-vous vu mon chien petit ?" - Supérieure, quel que soit l'ordre 9. Bougonnes. - Pour tirer droit 10. Un ado chez un voisin - Voie lactée.

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

VERTICALEMENT

I. Changez-en souvent pour éviter la routine II. Arrivés - Adepte fanatique III. Peut être mauvais, de texte, de surface ou tomber tous les mois IV. Mis en morceau - Où trouver des bulles ... monacales V. Dès petits qui font plaisirs. Propre à l'Homme VI. Contré au centre - Sous un certain angle, il a pu être considéré comme un envahisseur VII. Forte tête - Mois d'Ascension et d'ascensions pour l'Elan - A moitié fou VIII. Pronom - On peut le trouver dans le 2ème du 2 horizontal IX. Futur révolutionnaire. Amusé. Accompagne la bouche souvent X. Fait boiter quand il est de perdrix - Avaler XI. Sauteuses qu'on trouve sur les dossards XII. Pas de la première fraîcheur XIII. Lorsque vous les parcourez dans nos forêts, attention à ne pas les croiser - Où trouver des bulles ... piémontaises XIV. Telles certainement nos collègues de l'Elan assidues au rendez-vous du mardi soir.

Solutions du numéro précédent !	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	A	S	S	O	C	I	A	T	I	O	N	S
2	C	O	U	R	O	N	N	E	M	E	N	T
3	C	R	E	T	S	A	P	I	E			
4	E	T	E	I	N	T	S	O	L	G	A	
5	L	I	S	E	A	I	R	S	R	N		
6	E	R	S	E	N	S	A	T	I	O	N	
7	R	A	T	S	T	A	T	U	F	I	E	
8	A	I	E	T	A	L	E	R	X			
9	T	E	T	U	N	R	E	M	N			
10	I	N	E	S	P	E	R	E	O	S	E	
11	O	T	E	I	E	N	O	T	E	S		
12	N	S	E	N	S	A	T	I	O	N	S	

Amis coureuses, amis coureurs...

Nous nous rendons bien compte qu'il est plus facile de courir le marathon que de participer à la rédaction d'un journal, mais celui-ci a besoin de vous, il 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.djamy@wanadoo.fr

merci à tous !

La Gazette de l'ELAN LAMBESCAIN

Numéro 2 - Mars 2005

Composition du bureau de l'Elan Lambescain

Président : Daniel Thomas
Vice Président : Didier Pauriol
Vice Président : Gabriel Peyre
Secrétaire : Bernard Chiavassa
Secrétaires adjoints : Jean Victor Sirand, Eric Rasschaert
Trésorier : André Drayon
Trésorier adjoint : Sylvère Corbière
Membres : Thierry Thomazic, Guy Vassal, Gérard Rocherieux, Christophe Pailloux.

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

Les premières sorties,

Malgré la rigueur hivernale, l'Elan a repris son rythme et les entraînements s'enchaînent avec une participation toujours aussi soutenue et dans un esprit toujours aussi bon enfant. Les compétitions sont également de retour, mais là, la participation est moindre. Attendons le printemps, je sais que les objectifs sont nombreux...

En ce début d'année, une des principales préoccupations pour notre club est l'organisation de notre 4^{ème} Trail de la chaîne des côtes le 7 mai prochain, en partenariat avec les Vignerons du Roy René dans le cadre de la fête de la Vigne et du Vin. J'espère que de nombreux participants viendront découvrir les collines lambescaines. L'Elan et tous ses partenaires se mobilisent déjà pour que cette journée soit réussie.

Beaucoup de joggers(euses) sont encore solitaires, nous les apercevons au cours de nos sorties, qu'ils n'hésitent pas à venir nous rejoindre, l'Elan peut encore accueillir de nouveaux adhérents...



Daniel Thomas
Président depuis 2004

dans la foulée de...



...Olga

S'il est bien un signe distinctif pour reconnaître Olga dans toutes occasions, c'est sa bonne humeur ! Qu'il fasse froid, qu'il pleuve, qu'elle soit en course ou dans une montée pierreuse, elle ne se départe jamais de son sourire si communicatif. Son mari, Gérard, dit d'elle qu'elle aura pu faire une vraie carrière sportive tellement elle a des qualités naturelles de coureuse. Mais voilà, Olga est une dilettante. Elle aime la course à pied autant pour le plaisir qu'elle procure que

A l'arrivée du Trail de la Chaîne des Côtes... avec le sourire !



Olga et ses amis célèbres... cherchez l'intrus !



A Coudoux en 2002

pour la bonne ambiance qui règne dans ce milieu. Elle fait d'ailleurs partie du redoutable groupe des papoteuses qui anime régulièrement les sorties de l'Elan. Cela dit ne vous y trompez pas, Olga, à ses heures, est une formidable compétitrice comme le témoigne un palmarès déjà bien fourni que compile amoureusement Gérard dans deux gros books. Et oui, au club, Olga est la reine des podiums et ses records personnels font l'admiration de tous (et toutes). Elle a couru, en plus des courses locales (Lambesc, St-Cannat, Rognes, Coudoux,...), le fameux (et redoutable) Fila Sky Race ou les marathons d'Albi et du Luberon... rien ne lui fait peur !

Alors ne vous fiez pas à ce petit bout de femme et à son grand sourire, prenez sa foulée et accrochez-vous...



EN BREF

Le semi de Cannes

Dimanche 27 février a eu lieu le semi-marathon de Cannes et une dizaine de coureurs de l'Elan Lambescains y a participé. Départ à 6 heures pour les plus courageux et une course à 9h sous un beau soleil... de saison. Plus de 1000 participants sur cette distance et de bons chronos réalisés par nos membres (Gérard a même obtenu une belle 48^{ème} place). L'après course fût conviviale et chaleureuse et chacun a commenté sa performance lors d'un bon repas face à la mer.



2600 coureurs au départ...



... dont 9 Lambescains

P... 2 mois !

Djamy tiens le coup, elle ne fume toujours pas mais son humeur est toujours délicate. Cela dit, elle est de plus en plus difficile à suivre et elle épuise un à un tous les coureurs que le club lui met gentiment à disposition... à suivre donc !

gros plan sur

... un samedi matin avec le club



Pour l'instant tout le monde à froid...

C'était un beau samedi matin du mois de janvier. Un samedi comme bien d'autres pour les coureurs de l'Elan Lambescain. Rendez-vous un peu avant 9h devant le stade avec le sourire malgré le froid qui nous transite tous (enfin presque tous : Alain semble échapper aux variations climatiques !). Cette fois-ci, la ballade nous emmènera en petite foulée vers Suferchoix durant un peu plus d'une heure de course tranquille. Les plus en jambes ce jour là attendront les moins en forme, les papotages ne cesseront que très rarement (lors des deux ou trois côtes que nous grimpons) et le soleil, d'abord timide, finira par nous réchauffer complètement.

Le soleil fait son apparition



La balade est superbe



Le président ouvre la marche... question de hiérarchie !



petite pause



Isabelle et ses gardes du corps !



Le retour en sourire

Encore une belle sortie comme on les aime... et comme nous en faisons finalement tous les samedis.



Descente en sous-bois