

dans La foulée de... ...Gaby



S'il y en a bien un qui est heureux qu'il se soit mis à la course à pied, c'est Nelson, son chien. Avant 1998 et ses débuts dans le running, Gaby pratiquait le vélo avec, comme tout ce qu'il fait, passion... et un peu d'excès. Et là, il était hors de question pour Nelson, aussi infatigable qu'il fut, de suivre son maître sur les centaines de kilomètres qui faisaient chaque années. Et puis vint la révélation : la course à pied serait la nouvelle passion de ce jeune

homme (on dit qu'il a bien connu Philippidès) ! Un an à peine après ses débuts il s'attaque à son premier marathon et pas le moindre puisque c'est à New-York qu'il

s'essaye pour la première fois à cette course mythique. Suivront 18 marathons et un nombre incroyables de semi et courses en tout genre : ce garçon est infatigable ! Comme tout passionné, à chaque sortie il note le temps qu'il a couru et le nombre de kilomètres effectués; et le total est impressionnant : il a dans les jambes plus de 20000 kilomètres ! Malheureusement pour lui, et malheureusement pour nous, ce grand sportif est actuellement blessé : une mauvaise chute au ski et un mal de dos récurant qui l'éloignent pour quelques temps des entraînements...

Mais ce que ces camarades de course se rassurent : son grand coeur, sa passion... et sa bonne humeur sont intacts !



Seul pendant le course... mais toujours bien accompagné... même à l'infirmierie !



SOUVENIR
La 13^{ème} Ronde du foie gras à Mauvezin (Gers)

Sur le bulletin d'inscription de la course il est dit : "Amis coureurs, mangez authentique et n'oubliez pas qu'il y a de la longévité dans le foie gras!". C'était à tenter !

Le soleil est de la partie, l'ambiance folklorique et bonne enfant, les coureurs presque tous décontractés, et le public chaleureux. 1400 coureurs au départ dont 8 de l'ELAN : Daniel, Jean-Victor, Gaby, Silvère, Thierry, Fred, André et puis moi, seule coureuse... C'est un très beau parcours de 25 km à travers les bois et les champs, très vallonné et il faut le dire pas facile. Il traverse 7 fermes où l'on peut déguster, au ravitaillement, du foie gras bien entendu !

Nous avons tous un peu souffert, mais nos accompagnateurs : Claudine, Marilyne, Isabelle, Marie-France, Muriel et Didier nous ont bien soutenus moralement. A l'arrivée un repas "gras" est servi sous le marché couvert : en apéro floc de Gascogne, garbure gasconne, confit et pommes de terre sautées, gâteau aux pruneaux. Très bons produits du Gers et ambiance garantie !!

En conclusion, un bon Week-end entre copains dans une très belle région.

Merci à Claudine et Daniel pour cette escapade très bien "organisée".

Claudette

Petite annonce personnelle : pour l'édition 2005, cherchons partenaires coureurs et amateurs de foie gras



gros plan sur ... la légende de Marathon

Marathon ou comment un nom de petit village grec est devenu un symbole sportif universel.

La Bataille

On a oublié nos cours d'histoire de l'Antiquité en 6^e mais on savait tout des guerres médiques qui opposèrent au V^e siècle avant J.-C., les cités grecques et l'immense empire perse. Après avoir rasé la ville de Milet (dans l'actuelle Turquie), Darius I^{er} attaque la Grèce d'Europe. En 490 av. J.-C., l'armée perse débarque en baie de Marathon, au nord-est d'Athènes. Les 10000 hoplites (fantassins) athéniens, conduits par le stratège Miltiade, rejettent à la mer les 70 000 assaillants. Voilà pour l'Histoire (avec une grande hache).

Le Héros

La légende veut que Miltiade ait demandé au coureur le plus rapide de son armée, Philippidès (ou Phidippidès), sans doute un mélange de Vincent, de Gérard et de Jean-Claude, d'aller porter la nouvelle de la victoire jusqu'à la ville pour qu'elle ne se livre pas au reste de l'armée ennemie (les SMS passaient mal à l'époque). Chaussât-il ses Adidas, un nom à consonance grecque, mais venant du créateur allemand Adi Dassler, ou ses Nike, ne pas prononcer "naïk" mais "niké", victoire en grec, qu'on retrouve par exemple dans l'étymologie de Nicaea, la Nice aujourd'hui ?

Scène de superproduction hollywoodienne : Philippidès (Brad Pitt), obéissant à Miltiade (Nicolas Cage), arrive épuisé sur l'Aréopage (colline près de l'Acropole) et murmure dans son dernier souffle à sa bien-aimée Hypathia (Catherine Zeta-Jones), sous le regard embué-mais-viril-et-déterminé des archontes (les magistrats de la ville, Sean Connery, Dustin Hoffman, Robert de Niro) : "Nenikekamen", "Nous avons gagné", je traduis pour ceux qui n'ont pas pratiqué le grec ancien ces derniers jours. Malgré sa douleur, Hypathia se redresse et déclare "Que

son sacrifice ne reste pas vain", et ouf, la ville est sauvée, Le Pirée est évité et le film fait 25 millions d'entrées.

En fait, plutôt que l'exploit du coureur solitaire, la légende trouve probablement son origine dans le retour au pas de course vers la ville de la troupe victorieuse. Autre hypothèse historique : Philippidès aurait été envoyé à Sparte (200 Kms en 24 heures !) pour demander des renforts avant l'arrivée des ennemis, serait rentré bredouille et dare-dare à Athènes, aurait enchaîné jusqu'à Marathon pour participer à la bataille et serait revenu informer ses concitoyens. Surentraînement ?

Les Jeux

Les jeux olympiques de l'antiquité ne comprenaient pas d'épreuve de plus de 14 stades, soit environ 2800 mètres. Ils sont supprimés en 394 par l'empire romain qui, converti au christianisme, voyait un rite païen dans les sacrifices d'animaux précédant les épreuves.

Sous l'impulsion de Pierre de Coubertin, le CIO est créé en 1894 et les premiers jeux modernes se déroulent 2 ans plus tard à Athènes, à la fin d'un XIX^e siècle qui a redécouvert les bienfaits de l'activité physique et inventé la plupart des sports que nous pratiquons encore aujourd'hui. Michel Bréal, linguiste (on lui doit la notion de "sémantique", étude du sens des mots) et historien helléniste, participant aux travaux qui réaniment les JO, propose et convainc Coubertin d'y organiser une course longue commémorant le sacrifice supposé de Philippidès. Le mot "olympique" devient à la mode et inspire les fondateurs d'un certain club de football de la région en 1899....

A suivre, dans le prochain numéro, les héros modernes

Bernard



Les bons conseils de Vincent

Le bla-bla mètre

Jusqu'à présent, on pouvait mesurer son temps d'activité physique en heure, minute, seconde grâce à un chronomètre. La technique moderne nous a apporté la mesure de l'intensité de l'effort, via le cardiofréquence-mètre, la mesure du dénivelé grâce à l'altimètre et comble du raffinement la distance parcourue et la vitesse instantanée avec l'aide du GPS.

Il semble qu'une nouvelle technique fait l'objet des recherches les plus pointues au laboratoire de l'Elan Lambescain. Le bla-bla-mètre, mis au point par le professeur Marie-Laure, associe une utilisation simple et une lecture directe l'intensité de l'effort et de sa durée.

L'échelle utilisée est le bourdonnement, allant de 0 à 9, il permet de comprendre sans matériel sophistiqué les données de l'entraînement.

De 0 à 2 activité très intense = papotage impossible (niveau rarement utilisé)

De 3 à 5 activité intense = papotage difficile (mais bon on y arrive quand même)

De 6 à 8 activité modérée = papotage aisée (représente 90% de l'entraînement.)

A 9 activité très faible = papotage intense (les garçons ne restent pas à - de 5 mètres... sauf Gérard)

RAPPEL IMPORTANT

Il est à noter que le bla-bla-mètre peut-être associé au Rougi-Mètre du professeur Djamy, qui représente la couleur, allant du rose léger au cramboisi, qui évolue selon la difficulté ou la longueur de l'effort.

Testé pour vous :

la choucroute de la mer safranée

Plutôt assimilée à un plat lourd et indigeste (la choucroute alsacienne), la choucroute peut s'accommoder de différentes façons. Je vous propose une recette à la fois conviviale et diététique (si, si, c'est possible !) et possédant des vertus nutritionnelles indéniables du fait de sa composition :

la choucroute est un chou panné fermenté ce qui le rend bien plus digeste et léger que le chou tout en conservant toutes ses qualités anti oxydants le poisson, bon pour le cœur, le tonus et le ligne (ce dernier point est à recommander à certains qui se reconnaîtront), riche en fer, en protéine et peu calorique

Voici donc une recette facile pour 6 personnes, la liste des poissons, coquillages et crustacés (sur la plage abandonnée... mais je m'égare!) n'est pas exhaustive.

1kg de choucroute cuite - 300gr de filet de saumon sans peau - 300gr de filet de julienne ou autre poisson blanc - 2 filets de haddock - 18 langoustines - moules - crevettes bouquet - pomme de terre à chair ferme - 1 pointe de safran - ciboulette hachée - vin blanc (du type Riesling)

Cuire les moules à la marinière, oter une demi coquille et réserver le jus de cuisson. Pocher les langoustines et les crevettes (si elles ne sont pas déjà cuites of course... à pied). Réserver au chaud. Pocher les filets de poisson dans un court bouillon ou les poêler selon les goûts, pocher les filets de haddock dans du lait. Cuire les pommes de terre à la vapeur. Dresser la choucroute réchauffée avec une pointe de safran sur un plat de service ou à l'assiette, disposer les filets de poisson et les pommes de terre autour, terminer avec les langoustines et les moules en décoration, ciboulette hachée au départ du plat. Je recommande d'agrémenter ce plat et un beurre blanc (du coup c'est un peu moins diététique... mais tellement meilleur !)

Faire suer dans du beurre 1 ou 2 échalotes finement ciselées ajouter le vin blanc, faire réduire, mouiller avec le jus de cuisson des moules, réduire à nouveau et ajouter 25cl de crème fraîche liquide, réduire encore. Terminer en montant la sauce au fouet avec 200g de beurre. Napper un peu la choucroute et servir le reste en saucière.

Le lendemain, rajouter 1/2 heure à votre footing quotidien... non je plaisante bien sûr, c'est vraiment très léger et facile à digérer !

Bon appétit !

Guy

NDLR : On s'est cassé le ventre !

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV
1	I	N	T	E	R	N	A	T	I	O	N	A	L	E
2	T	E	R	M	I	T	I	E	R	E		V	A	N
3	I	S	A	I	E		L		A	I	D	A	I	T
4	N		I	E	N	A		P		L		R	E	R
5	E	S	T		S		M		U	R		P	I	S
6	R	E	E	L		S		A	R	I	G	U	E	I
7	A	I	M	E	R	A	I	S		O	C	E	A	N
8	I	D	E	F	I	X		A	B	B	E	S	S	E
9	R	E	N	F	R	O	G	N	E	E	S		T	E
10	E		T	E	E	N	A	G	E	R		P	I	S

Solutions du numéro précédent !

Amis coureuses, amis coureurs...

Pardon, mille fois pardon... pour ce retard. Une situation professionnelle changeante, un manque de temps, et c'est la sortie de votre gazette préférée qui est retardée. C'est promis, cela ne se reproduira plus. Profitez de vos vacances avec ce numéro un peu plus long bronzez tranquille en attendant le 4^e opus et la suite de l'excellent papier de Bernard sur le Marathon... et n'oubliez pas de faire parvenir vos articles à christophe.djamy@wanadoo.fr.

merci à tous !



La Gazette de l'ELAN LAMBESCAIN

Numéro 3 - été 2005

C'est l'été,

Depuis le temps que nous le préparions, le Trail Cuvée 2005 est passé. Certes les concurrents étaient moins nombreux que lors des éditions précédentes mais l'esprit était là, toujours aussi décontracté chez les coureurs comme chez les bénévoles parmi lesquels de nouveaux venus ont très bien intégré une équipe déjà rodée et qui de plus fut renforcée par un "ancien", Michel, qui a su nous divertir tout au long de la journée avec sa verve habituelle. Détente et bonne humeur avaient également touché officiels et sponsors qui semblent heureux de travailler à nos côtés. Pourvu que cela dure (Sainte-Anne arrive très vite).

Avec l'arrivée de la chaleur, les objectifs sont moindres... Ce n'est pas le cas pour l'infatigable Vincent qui a participé au Grand Raid du Mercantour, et pour quelques autres qui n'ont cessé de courir. Bon courage à eux. Cependant des projets existent et les noms de Guillestre, Lausanne, Pertuis pour ne citer que ces trois reviennent souvent pour l'automne. En attendant il faut s'entraîner et par avance je félicite et remercie tous ceux et celles qui vont continuer à animer les sorties du club pendant les soirées estivales.

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 19h à Lambesc
- Le vendredi à 19h à Lambesc et le premier vendredi du mois à Saint-Cannat
- 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

Daniel Thomas
Président depuis 2004

