



## Une première année à l'Elan par « Maîtresse » Corinne

- 80 amis
- 186 heures d'entraînement
- 186 heures de bavardages !
- 1680 km de course à pied
- 117 600 calories brûlées
- 2 sorties nocturnes (même pas peur !)
- 11 courses
- 5mn 01s de gagnées sur 12km
- 2 jambes musclées (!)
- 2,5 paires de chaussures
- 1 panoplie griffée « Elan Lambescain »
- 4 articles
- 1 trail de la Chaîne des Côtes (J'y étais...avec les organisateurs !)
- 1 course des minots (facile !!)
- 1 nouveau pseudo ( spécialité d'Alexandre !)
- 3 tubes de Ruta et..autant d'Arnica !
- des rires, de l'énergie, des projets et l'envie de continuer !

→ Et tout ça pour 20 euros ...

## Montée de Saint Anne 2009 - Dimanche 6 Décembre

Comme chaque année l'Ours va faire appel à vous les Elans pour permettre à notre course de rester la plus belle de la région.

La dotation s'élève à 300 euros, ce qui est pour notre structure loin d'être négligeable, et nous permet d'organiser un repas un peu plus copieux à l'issue de la course.

Et ce n'est pas juste une appréciation de valeur Personnel, **La Montée de Sainte Anne a été récompensée du premier prix par le Comité Départemental des Courses Hors Stade**, selon des critères d'organisation, de sécurité, la qualité du parcours et des ravitaillements, de convivialité (dû à la qualité des bénévoles) etc. Sainte Anne fut primée première.

**C'est pourquoi votre participation est essentielle. L'organisation recherche également des amis du club pour pouvoir gérer le buffet de l'arrivée où la relève est vivement attendue.**

**Alexandre**

## Ephéméride

### Bon anniversaire à :

Jean-Victor S	4 / 11	Daniel T	5 / 12
Delphine G	12 / 11	Gérard H	8 / 12
Delphine D	14 / 11	Sébastien L	14 / 12
Philippe R	19 / 11	Généviève F	23 / 12
Philippe B	20 / 11	Bruno P	27 / 12
Alain C	23 / 11	Magali M	28 / 12
Jean P	24 / 11	Philippe B	31 / 12
Marie B	25 / 11		

### Bonne Fête aux :

Daniel T	11/12
Sylvie M	5 / 11
Karyne N	7/11
Cathy C	25/11
Delphine D	26/11
Delphine G	26/11
André D	30/11
Nicolas D	6/12
Nicole M	6/12
J. Michel G, Jean P,	
Jean-Claude N, Jean-	
Marie B, Jean-Michel	
S, Jean-Victor S	
	27/12
Yannick T	27/12
Yohann R	27/12



## ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

# Le brame de l'élan

N° 07- Novembre 2009

## Salut et Merci Président !

### Sommaire

Salut Président	1
Plan d'entraînement	2
Photo mystère et les Stats de l'Elan	2
Bienvenue aux jeunes Elans	3
Première année à l'Elan	4
Ephéméride	4



Bien avant d'arriver à Lambesc, j'étais impliqué dans la vie associative ; je pratiquais le foot comme joueur puis éducateur de l'équipe dans laquelle jouait mon fils.

Mes débuts en course à pied se firent autour du chantier d'Eurodisney sous le crachin seine et marnais, ainsi que sur les bords du canal de l'Ourq. Après quelques courses en région parisienne, me voici en Provence où je continue les entraînements de foot au FCL et pratique de plus en plus la course à pied. Mon premier challenge ici fût le 10 kms de Pyuricard en 1991. Se sont enchaînées ensuite toutes les épreuves autour de Lambesc et les nombreuses balades du Sud Vaucluse sur le versant Nord du Lubéron (Maubecq, Menerbes, Joucas, ...). J'ai affectionné les semis, les grandes classiques telles que Marseille-Cassis ou Marvejols-Mende et me suis essayé sur Marathon à Marseille, Monaco et Albi évidemment ! La formule Trail semblait mieux me correspondre (Trail des Biaoux de Glaise, Serre Chevalier la petite Fila, ...).

Puis vint la création de l'Elan où je devenais Trésorier, sous la présidence de Didier, toujours les runnings aux pieds pour les entraînements et les nombreuses sorties dominicales.

Il y a 5 ans de cela je fus à mon tour nommé président. Est-ce cette nouvelle fonction ou les nombreux kilomètres parcourus qui m'ont perturbé mais courir est devenu de moins en moins évident. En effet dos et genoux étaient très récalcitrants à chaque sortie. De ce fait j'ai opté pour un autre sport moins traumatisant pour moi : le vélo.

Je garde néanmoins de très bons souvenirs de toutes ces années où j'ai fait grâce à ce sport la connaissance de bons copains (ines) et ami(e)s...

**J'ai pu avec l'aide d'une équipe dynamique et dévouée faire avancer l'Elan vers ce que nous connaissons aujourd'hui. Je remercie toutes celles et tous ceux qui y ont contribué.**

Comme vous le savez, un nouveau groupe se met en place : l'Elan va courir vers de nouvelles aventures.

Bon vol au nouveau CA et longue Vie à l'Elan.

Daniel Thomas

### Ce journal est le votre !

Participez avec nous !!



Le Brame a déjà 1an !!!

Merci à tous : journalistes en devenir ou lecteurs

tolérants !!!

alexandre.conge@neuf.fr

Alain.chaballier@siemens.com



**Site Internet** [www.elanlambescainsite.viens.la/](http://www.elanlambescainsite.viens.la/) / **Blog** [blog.ifrance.com/elanlambescain](http://blog.ifrance.com/elanlambescain)

**Forum** [www.elanlambescainforum.c.la/](http://www.elanlambescainforum.c.la/)

Horaires d'Entraînement d'Hiver : Mardi 18h30 / Samedi 9h00



## Le plan d'entraînement de Gégé

NOVEMBRE	DECEMBRE
<b>Mardi 3</b> 20mn d'échauffement, 3 séries de côtes longues, puis retour au calme.	<b>Mardi 1</b> 20mn d'échauffement, (1 tour, 1.5t, 2t, 3t, 2t, 1.5t, 1t) fois 2, retour au calme
<b>Samedi 7</b> sortie env 1h20 cool	<b>Samedi 5</b> sortie env 1h
<b>Mardi 10 / Rognes</b> 20mn d'échauffement, 10 mn ppg, 8 à 10 fois 400m, retour au calme	<b>Mardi 8 / Rognes</b> 20mn d'échauffement, 10mn PPG, 10 fois 200m +5fois 300m, retour au calme
<b>Samedi 14</b> sortie env 1h10	<b>Samedi 12</b> env 1h15
<b>Mardi 17</b> 20mn d'échauffement, 3 séries de pyramides, retour au calme	<b>Mardi 15 / Rognes</b> 20mn d'échauffement, 10mnPPG, 3 fois 8mn vite, retour au calme
<b>Samedi 21</b> sortie env 1h15	<b>Samedi 19</b> sortie env 1h15
<b>Mardi 24 / Rognes</b> 20mn d'échauffement, 5x1000 m, retour au calme	<b>Mardi 22</b> 20mn d'échauffement, séries de cotes, retour au calme
<b>Samedi 28 St Cannat</b> sortie de 1h10 à 1h15 en colline	<b>Samedi 26 / St Cannat</b> sortie env 1h20 env Cool
	<b>Mardi 29 à 16h30</b> sortie longue 1h30 à 1h40, cause vacances



## La 1° Photo mystère



4 coureurs ou coureuses composent cette photo, à vous de trouver !



## Bienvenue aux jeunes Elans 2009



Jean



Maxence



Sylvie



Cyril



Karyne

Comme chaque année de nouveaux Elans viennent nous rejoindre. Avec gentillesse, ils se sont prêtés à un jeu de questions-réponses en exclusivité pour le Brâme.

**A la question comment as-tu connu le club**, la plupart est par cooptation, Bizounours a emmené ses garçons Fabien & Cyril, Karyne est issue du VTT club de Jacquemard comme les Bernard & Guillaume, Sylvie un peu par moi, Fred par le coach Vincent, Isabelle par totor, Jacques par Michel, Jean se démarque, il a connu le club grâce à « La chaîne des côtes ».

Depuis qu'ils sont au club tous ont grandement amélioré leur rythme de sortie passant pour la plupart d'une sortie hebdomadaire cool à 2 ou 3 plus sportives.

**A la question quelles sont tes motivations pour rejoindre le club**, certains le font en complément d'un autre sport comme Karyne, Cyril et Fabien, d'autres sont venus pour préparer Marseille-Cassis comme Sylvie ou Fred ou des objectifs multiples, Trail, course longue distance comme Jean & Jacques, mais si Isabelle est venue uniquement pour le plaisir, Karyne a quand même un défi à relever, battre Vincent sur un Iron(wo)man. Les petits de Bizounours sont quand même venus pour faire suer leur père.

Depuis qu'ils sont à l'Elan, tous reviennent avec plaisir, trouvant au club une très bonne ambiance.

**Les objectifs de chacun ont aussi évolué**, Jacques en a marre de finir derrière Luis et veut l'enterrer, Luis qui a pour objectif 2010 de battre le poulain sur un semi, Fabien veut enterrer Antoine sur Pelissanne et ne plus être bridé par son vieux que Cyril veut faire souffrir, Jean veut en remonter aux anciens comme l'Ours, Isabelle prépare le doublé Marseille-Cassis et Ste Anne 2010, Fred veut finir devant Sylvie à Marseille-Cassis et Karyne être en photo sur le blog.

Bon esprit ces nouveaux et bonnes courses à eux.

Magnum et Bizounours

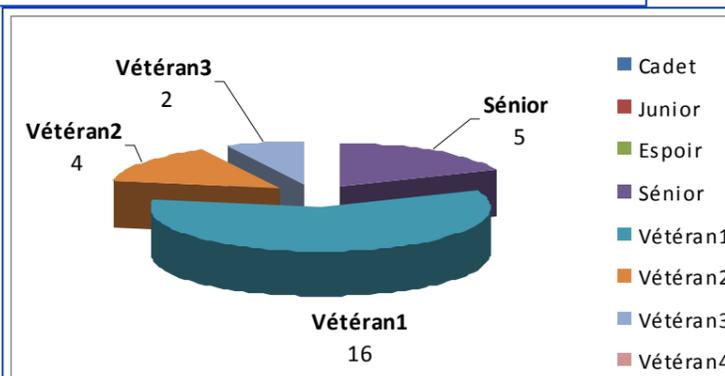
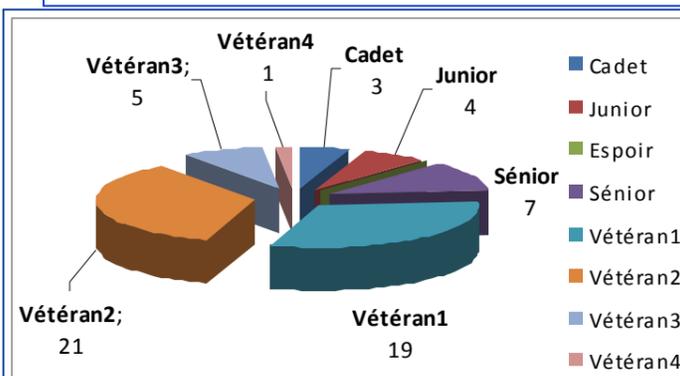
## Les Statistiques de l'élan

La Stat. De l'élan qui tue : Le numéro de tel moyen du club 04 42 69 53 48

### Répartition des coureurs par catégories

Hommes

Femmes



Fabien



Fred



Antoine



Isabelle



Jacques

## Dernière minute - Dernière minute - Dernière minute - Dernière minute

Sur les bulletins d'inscriptions pour l'objectif principal: pas de réponse 20 ; pour le plaisir, garder la forme 8 ; amélioration en course 8 ; entraînement 1 ; battre bizounours 1 ; battre magnum 1.

La montée du collège s'est faite en 50" par coach Vincent, chez les gazelles le meilleur temps est détenu par Magalie et Marie-Laure en 1'35".

