

Suite de la page 3

**Coach Gégé :** les seules fois où je fais attention, les préparations marathon, surtout les 15 derniers jours, pas ou plus d'alcool, et pas de viande rouge 72 h avant le départ, par contre féculent à volonté la dernière semaine.

**Le Brame :** Fût un temps tu t'es beaucoup occupé de « Mon Poulain » puis après tu t'es pris d'affection pour le Ch'ti. As-tu choisi une nouvelle victime ?

**Coach Gégé :** Cela n'est pas exact, je ne me suis pas occupé de lui, je l'ai juste conseillé sur sa préparation marathon, et je lui ai même servi de lièvre à Annecy, sur des bases de 5m10s au km, mission accomplie même si sur la fin ce fut dur, à l'arrivée 5m09s de moyenne.

Pour sa préparation, il l'a faite seul, ou avec Isabelle Fournier (qui le jour du marathon, nous a accompagné jusqu'au 36ième km, après trop dur pour elle, dommage, cela aurait été génial de passer la ligne d'arrivée à trois). Vincent, aussi, les a encadré plusieurs fois dans leurs sorties du dimanche, ils lui doivent plus à lui qu'à moi, j'ai juste récupéré le fruit de leurs motivations et préparations, (2 athlètes prêts pour battre leurs records, mission réussie pour les 2).

Faut pas oublier qu'en 2005 déjà, j'ai fait le lièvre d'un jeune coureur, sur le semi de Pertuis, son premier, ce jeune coureur s'appelle Patrick (pas encore poulain).

Pour le Ch'timi, ce n'est pas une nouvelle victime, bien au contraire, il en redemande, il est volontaire pour en chier et cela m'arrange beaucoup, plus facile de s'entraîner à deux, les fractionnés sont moins longs (enfin dans la tête, car les 1000m font toujours 1000m)



**Le Brame :** Y a-t-il une question non posée que tu aurais aimé que je te pose ?

**Coach Gégé :** Oui, bien sûr, il y a pleins de questions à poser, mais pour une première, cela suffira largement !!! On verra cela pour les prochains épisodes, préparation marathon et autres.

Amicalement Gérard - Magnum

### La recette de Corinne : Le gâteau Coco, un gâteau à la châtaigne

Facile-rapide-bon marché-savoureux-nourrissant-énergétique-reconstituant.....

	le gâteau de la ménagère pressée ou du cuisinier débutant <i>Bizounours par ex ...)</i>	Casser les œufs et séparer le blanc des jaunes. Mélanger la crème de marron et les jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige. Incorporer délicatement les blancs au mélange crème/jaunes. Verser dans un moule à tarte, préalablement beurré et fariné. Laisser cuire 10/15 minutes. Déguster tiède! Accompagné de crème chantilly, c'est encore meilleur !!
	<b>Ingrédients :</b> 6 œufs et 1 pot de crème de marron de 350g	<b>Bon appétit !</b>
<b>Recette :</b> Préchauffer le four à 200°C.		

### Ephéméride

<b>Bon Anniversaire :</b>	Jean-Michel SANCHEZ 04/04	<b>Bonne Fête à :</b>
Marie-Th. PIERRUCCI 6/03	Stéphanie CORTI 05/04	Patrick BORSOÏ 17/03
Bruno RIPPOL 8/03	Alain CANTUEL 09/04	Cyril CHABALLIER 18/03
Marie-Pauline ROUX 8/03	Karyne NGUYEN 19/04	Josiane LION 19/03
Christophe PAILLOUX 16/03	Thierry ROUX 24/04	Sandrine MERGUI 02/04
Cathy CHARPENTIER 18/03*	Isabelle GARCIA-F. 28/04	<b>Alexandre CONGE 22/04</b>
Raymond BONNET 21/03	Corinne JEANNINGROS 1/05	Valérie PILLA 28/04
Thierry AGOSTINI 24/03*	Gabriel PEYRE 13/05	Robert DE FALCO 30/04
Bernard LEBLOND 24/03	Jérome DELLOYE 14/05	Corinne DROUOT 18/05
Marie-France SANT 25/03	Thierry THOMAZIC 20/05*	Eric ESSAYAN et
Robert DE FALCO 03/04		Corinne JEANNINGROS 18/05

\* Changement de catégorie



# ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

## Le brame de l'élan

N° 09- Février 2010

### Courses « club » 2010 : à vos agendas !

#### Sommaire

Courses Club 2010	1
Plan d'entraînement	2
Photo mystère et les Stats de l'Elan	2
Les secrets du Coach	3
La recette de corinne	4
Ephéméride	4

Certains d'entres vous écument tous les challenges de la région, à l'image de Corinne, d'autres, sans doute des fainéants participent au maximum à une ou deux courses chaque année, n'est ce pas Jérôme D, des gazelles prétextent même qu'elles ne sont pas du matin.

Pour les uns et pour les autres, nous avons établi une liste de courses pour l'année 2010.

Ce sont des courses de proximité, réputées sympathiques, de distances courtes et accessibles, même pour chouchou, qui prendront une matinée. Certaines sont déjà connues de pas mal d'entres vous, d'autres sont à découvrir. Trois points d'orgues cependant

**1 - Manosque le 16 mai** pour un 10 km ou un semi avec arrivée au bord d'un lac. Nous en profiterons pour pique-niquer avec les familles. Et cerise sur le gâteau la prise en charge de l'inscription se fera par le généreux « Elan Lambescain ». Pour cela il a fallu gaver le trésorier de nounours à la guimauve.

**2 - Onet le Château le 12 septembre** dans l'Aveyron, il s'agit d'une sortie sur un week-end, avec visite d'un site historique et repas gastronomique (sauf pour le coach Gégé) dans un château.

**3 - Château Neuf du Pape**, course inscrite spécialement pour Daniel, mais chut ne le répétez pas à Didier, il y va surtout pour remplir le coffre de sa voiture, comme les marathoniens du Beaujolais d'ailleurs...

Le but de cette liste est de focaliser nos participations sur ces événements pour que le club se distingue par sa présence, dans un esprit de pure compétition, sans foi ni loi comme d'habitude...

Alors à vos plannings et réservez d'ores et déjà quelques dates.

- |       |  |
|-------|--|
| 07/03 | Coudoux à la place du Puy Ste Réparate |
| 28/03 | Rognes (la foulée du Foussa)           |
| 16/05 | Manosque, avec pique-nique au final,   |
| 20/06 | Villelaure                             |
| 12/09 | Onet Le Château, un semi magnifique    |
| 03/10 | Pertuis                                |
| 01/11 | Saint-Cannat                           |
| 19/12 | Châteauneuf du Pape                    |



D'après Patrick dit « Mon Poulain »

compléter par la rédaction du Brame et sa mauvaise foi habituelle

(Devinez ce que l'on a ajouté au texte initial de Patrick)

**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



## Les plans d'entraînements de Gégé

### MARS

**Mardi 02/03** Rognes ; 20m d'échauffement, 12 X 300m, retour au calme

**Samedi 06/03** sortie 1h05 à 1h10m

**Mardi 09/03** ;20m d'échauffement, séries de cotes longues, retour au calme

**Samedi 13/03** sortie 1h15 à 1h20m

**Mardi 16/03** Rognes ; 20m d'échauffement, 6X200m, 3X400m, retour au calme

**Samedi 20/03** sortie 1h10 à 1h15m, avec 5m vite pour finir

**Mardi 23/03** 20m d'échauffement, pyramide, 2t-3t-4t-3t-2t, 1 ou 2 fois, retour au calme

**Samedi 27/03** St cannat ; sortie 1h20 à 1h30m

**Mardi 30/03** Rognes ; 20m d'échauffement, 4X400m, 2X1000m, retour au calme

### AVRIL

**Samedi 03/04** sortie cool, 1h à 1h05m

**Mardi 06/04** 20m d'échauffement, séries de cotes courtes mais tonique, retour au calme

**Samedi 10/04** sortie 1h10 à 1h15m en colline

**Mardi 13/04** 20m d'échauffement, 10 X 1T, 5 X 2T, retour au calme

**Samedi 17/04** sortie 1h10 plus 5m plus vite pour finir

**Mardi 20/04** ;Rognes ; 20m d'échauffement, 10m de ppg, 3 X 6 minutes, retour au calme

**Samedi 24/04** sortie 1h15 à 1h20m vallonné

**Mardi 27/04** 20m d'échauffement, 10 X pont à pont, retour au calme

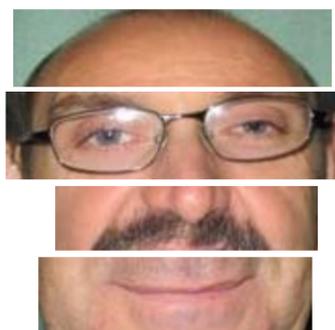
**Samedi 01/05** St cannat ; sortie 1h10 à 1h20m

## La Photo mystère



*Solution de la photo mystère du N° 8  
Toujours aussi Facile !!*

**Pour la photo mystère du mois,  
100% Masculine**



**Il faut trouver à qui appartient :  
Le front ? Les yeux ? Le nez ? La Bouche ?**

## Les Statistiques de l'élan

**La Stat qui tue : les Medecins des Elans**

**Voland 20,34%, Lanna 15,25%, Le Pesq et Typhagne 8,47%, Coste 6,78%, Roux Vaillant et Fournier 5,08%, Mégelin 3,39% ...**

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

**Dernière minute - Dernière minute - Dernière minute - Dernière minute**

Bienvenue à Florence, une nouvelle gazelle qui vient de Saint-Cannat. Elle vient grandir les rangs de la catégorie V1 et a pour objectif principal de garder la ligne. Encore 1 adhérent et la barre des 80 cotisants sera atteinte pour l'exercice 2010.



## Les secrets du coach en 7 questions

**Le Brame :** Gégé, tout le monde ne le sait peut-être pas, mais c'est toi, depuis au moins 3 ans, qui nous concocte le plan d'entraînement mensuel du mardi et du samedi que nous essayons tous d'appliquer avec plus ou moins de succès. Tu proposes, notamment le mardi, toute une série d'exercices assez variés, mais tu es rarement avec nous. Est-ce parce que ces exercices sont trop physiques pour toi ?

**Coach Gégé :** Je vais répondre oui, trop physique mais, surtout trop tard dans la journée, finissant, en début d'après midi ma journée de travail, j'ai énormément de mal à me motiver pour aller courir à 18h30 avec le club. Ma vie familiale d'aujourd'hui, n'arrange rien !!! Car, je préfère être en famille le soir et courir l'après midi, surtout en période d'hiver. Autrement, je me fais un plaisir de préparer les programmes en vous imaginant souffrir sur la piste.



**Le Brame :** Quand tu programmes des séries de côtes, est ce ton côté sado qui ressort ? Qu'est ce que ça peut nous apporter de faire 10 côtes de 150 mètres ?

**Coach Gégé :** Oui, bien sûr, j'adore vous voir souffrir, les uns et les autres, surtout certaines personnes qui vont publier ces mots, on prend son pied comme on peut. Faire des côtes, ça sert à quoi ?? C'est un exercice qui apporte tonicité et dynamisme dans les jambes et les pieds, ça s'apparente à de la PPG, si les côtes sont faites sérieusement évidemment.

**Le Brame :** Un autre exercice que je trouve exténuant, ce sont les pyramides, encore plus épuisant que les 30-30. Quelle différence entre ces séances, quel est le but recherché ?

**Coach Gégé :** Les séances de 30-30 permettent de garder de la vitesse entre 2 courses séparées de 7 jours sans trop puiser dans les réserves car l'effort est très court.

Les pyramides, par contre, sont plus difficiles en théorie, car d'une durée plus longue, très bonnes pour les changements de rythme et pour le cardiaque qui souffre lors de telle sortie, idéal également pour la gestion des efforts à un rythme très soutenu et régulier.

Le type de séance idéal, si on est en forme bien sûr :(séances très dures)  
400m, 800m, 1000m, 1200m, 1000m, 800m, 400m à faire une fois voir deux en préparation marathon

Autrement, 200m, 400m, 800m, 1000m, 800m, 400m, 200m, déjà une séance très sérieuse, seul inconvénient de telle séance, il faut du temps et de la motivation pour la faire seul, personnellement, je ne suis jamais seul, comptez 1h30m à 1h45m mini, avec l'échauffement et le retour au calme au moins 20m après un tel entraînement.

**Le Brame :** Pour préparer des courses, n'est-il pas plus opportun de faire des séries de 200m ou 400m ou mieux 1000m ? Pourquoi d'ailleurs faire 200 plutôt que 400 ou 1000 ?

**Coach Gégé :** Pour préparer des courses, mon cher Alex, il faut faire des 200m, 400m et des 1000m voir plus, cela fait travailler la vitesse pure, Pour ma part, c'est un exemple ;

les 200m à 20 km/h - les 300m de 19 à 19.5km/h - les 400m de 18 à 18.5km/h - les 1000m de 17.5 à 17.8km/h  
Et, après, il faut aussi, des séances plus longues, types 3 fois 8 à 10mn vite, ou 2 fois 20mn, séance au seuil encore plus dure, car très longue.

**Le Brame :** « Mon Poulain » (aussi connu sous le patronyme de Patrick) nous a programmé les plus belles courses de la région. Ce sont souvent des 10 ou 12 kilomètres. Comment prépares tu spécifiquement ces courses et pour Bizounours, quel est ton régime alimentaire la semaine d'une course importante pour toi ?

**Coach Gégé :** Mon Poulain, effectivement, nous a préparé un programme de courses 2010 très intéressantes, (j'espère que vous viendrez nombreux et nombreuses), avec des courses locales très sympathique et d'une distance à la portée de tout le monde.

Pour la préparation, il faut au moins faire 4 sorties par semaine pour pouvoir être bien le jour j, 2 séances en endurance d'au moins 1 heure, une séance de fractionné plus ou moins longue et une sortie en endurance d'une heure avec en plus 10 à 15m vite. Pour l'alimentation, en ce qui me concerne, aucun régime particulier, juste éviter de faire la fête la veille au soir, autrement dur dur, le lendemain (c'est Djamy qui le dit !!!!)

**Suite —>**