

## Le plan d'entraînement



### JANVIER 2009

- Samedi 03 : sortie cool 1h20 a 1h30m récup des fêtes
- Mardi 06 : 20m échauf, 12 fois 1 tour de piste (205m), retour au calme
- Samedi 10 : sortie légèrement soutenue, 1h a 1h10m possibilité 2 groupes
- Mardi 13 : 20m d'échauf, 10m ppg, série de cotes courtes et longues, retour au calme
- Samedi 17 : footing cool 1h, dimanche cross
- Mardi 20 : 20m d'échauf, 10m ppg, 6 fois 2 tours de piste (500m), retour au calme
- Samedi 24 : sortie en colline 1h30 a 1h40m, possibilité 2 groupes, cause emploi du temps
- Mardi 27 : 20m d'échauf, 10m ppg, 2 fois 10m soutenu, retour au calme
- Samedi 31 : sortie 1h15 à 1h20m à st Cannat

### FEVRIER 2009

- Mardi 03 : 20m d'échauf, pyramide, 1,2,3,4,3,2,1 fois 2, retour au calme
- Samedi 07 : sortie longue et cool, 1h30 à 1h40m
- Mardi 10 : 20m d'échauf, séries de cotes longues, retour au calme
- Samedi 14 : sortie 1h10 à 1h15m
- Mardi 17 : 20m d'échauf, 10m de ppg, 8 fois 500m, retour au calme
- Samedi 21 : sortie 1h20 à 1h30m
- Mardi 24 : 20m d'échauf, 10m de ppg, et 4 fois 500m allure soutenue, retour au calme
- Samedi 28 : sortie 1h15 à 1h20m a st Cannat

## PROJETS 2009 !

Vous avez des idées ? N'hésitez pas, faites nous les parvenir !!!

- 18 Janvier : CROSS , 4 distances, de 7 à 99 ans et plus, seul impératif : la bonne humeur !!
- 29 Mars Course d'Orientation
- 26 Avril le Marathon de Lyon, vous n'en avez jamais fait ? Lancez vous !!! Venez avec nous !!
- 13 Juin Sortie de Nuit en colline
- 06 Septembre Course d'Orientation

## Initiation à la course à pied

Suite à une idée de Marie Pauline, en partenariat avec la Mairie de Lambesc, l'élan lambescain a proposé d'organiser une journée d'initiation à la course à pied pour tous les enfants des écoles primaires (du cp au cm2) de Lambesc. Des mini-courses seront proposées sous formes ludiques, avec différents parcours (préparés par nos coatchs) en fonction des âges des enfants et encadrés par des bénévoles du club. La date officielle restant à définir, elle sera donc communiquée dans un prochain numéro du Brame .

Dernière minute ~ Telex ~ Dernière minute ~ Telex ~ Dernière minute ~ Telex ~ Dern

Nos excuses à Guillaume, son texte sur le trail des 4 combes n'a pas trouvé de place dans ce numéro !

## Ephéméride

- |                         |                   |                             |                     |
|-------------------------|-------------------|-----------------------------|---------------------|
| <b>Bonne Fête aux :</b> | • Agnès 21/01     | <b>Bon anniversaire à :</b> | • Vincent 22/01     |
| • Geneviève 03/01       | • Raymond 07/01   | • 25 déc. Michel F          | • Martine 30/01     |
| • Guillaume 10/01       | • Sébastien 20/01 | • 4 janv. Bernard A.        | • Véronique 04/02   |
| • Isabelle 22/02        |                   | • 06 janvier Guy            | • 17 février Miguel |

Bienvenue à Amaya



Félicitations à Anne, Alexandre et 3A



## ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

# Le brame de l'élan

N° 02 - Décembre 2008

## Les Vœux du Président

En ce mois de Décembre, après la Ste Anne qui fût un succès, des périodes un peu dures pour la diététique des sportifs que nous sommes se rapprochent à grands pas, il faut bien se lâcher de temps en temps !!

L'année 2008 a été riche en événements sportifs ( beaucoup de courses et nombreux podiums) et s'il faut bien arroser tout cela, il ne faut pas oublier les événements humains ( heureux ou tristes ) qui font partie de la vie d'une association.

Pour 2009, l'ELAN a beaucoup d'objectifs, les idées sont nombreuses et il faudra organiser et planifier le tout. Après notre réveillon ( 1ère édition) l'année commencera par notre

**AG qui aura lieu le Vendredi 09 Janvier à 19h00 Salle des Associations.**

Venez au moins aussi nombreux qu'aux entraînements, la salle est chauffée et une collation clôturera cette réunion.

Je souhaite de **bonnes Fêtes de fin d'année** à toutes et tous et j'espère vous rejoindre avec des joggings aux pieds en 2009.

Daniel

## Sommaire

Les vœux du président 1

Edito 1

Mais que fait le Bureau ? 2

La recette du mois 2

Pourquoi courir un Marathon ? 3

Plan d'entraînement 4

Initiation à la course à pied 4

Ephéméride 4

## Edito

Le Brame en est encore à ses balbutiements et nous comptons déjà de nouveaux rédacteurs. Merci à ces fines plumes. Nous espérons que vous prendrez plaisir à lire ces quelques articles et comptons sur vous pour les prochains numéros.

**Nous vous souhaitons une année 2009 pleine d'élans** avec de nouveaux records personnels à la clé.

Nous avons tous une pensée particulière pour Agnès que nous souhaitons revoir rapidement aux entraînements.

Alexandre et Alain

Ce journal est le votre !

Participez avec nous !!

alexandre.conge@neuf.fr

alain.chaballier@siemens.com

Horaires d'Entraînement d'Hiver : Mardi 18h30 et 19h / Samedi 9h00

**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/)





## Mais que fait le bureau ? Course de St Anne, Quelle organisation !

**Dimanche 7 Décembre 2008**, 50 joyeux organisateurs s'activent avec élan dès 7h du matin, chacun s'affairant avec enthousiasme à sa tâche.

**Mais cette manifestation de quelques heures nécessite une mobilisation de longue haleine !!**

Car cette épreuve est soumise à des agréments (CDCHS, commission départementale des courses hors stade) et autorisations officielles (Préfecture) et nous impose d'y travailler bien en amont :

**1ere réunion en juin** ; il s'agit de réfléchir au concept de 2008 (anniversaire oblige !) et de préparer le bulletin d'inscription, pièce maîtresse du dossier administratif adressé aux instances pour avis (Septembre à la CDCHS et Octobre à la préfecture).

L'affiche est du ressort de **Christophe que nous remercions**.



Les réunions sont régulières et se rapprochent au fur et à mesure du jour J.

le COACH (ici **Daniel**) pilote les débats en traitant les points suivants :

→ **Dossier d'organisation** : bulletin d'inscription et son règlement / plan de la course / assurance

→ **Communication** : affiche / règlement / presse / publicité / tractage

→ **Logistique /intendance** : matériels /sono/ car podium/ récompenses/réservations salles municipales/ ravitaillement

→ **Sécurité** : secours/ pompiers/ police/ autorisations préfectorales et municipales/ riverains

→ **Sponsors** : recherche de sponsors

→ **Bénévoles** : mobilisation des bénévoles.

Les différentes tâches se répartissent naturellement en fonction de la disponibilité ou de la compétence de chacun.

Sachez que **seule la bonne humeur est de rigueur** et que les échanges se font autour d'un verre (souvent d'une mousse) bien mérité et d'un gâteau maison.

L'échéance approche, **le doute s'installe**. Et si le temps ...; et si il manquait... et si ...et si... Au final la mécanique est bien rodée ! **et aux dires des coureurs, ce 20° anniversaire fut une réussite (comme les précédentes courses d'ailleurs !)**

**Un grand merci à tous les bénévoles.**

**Thierry**

*NB : ne croyez pas les membres du bureau qui justifient leurs absences aux entraînements par la préparation de St Anne ; les réunions ont lieu le soir à 21Heures !!!!*

## La recette du mois : Un légume oublié ... LE TOPINAMBOUR

**Petit ragout de TOPINAMBOURS**, pour 4 personnes : à la cocotte minute pour gagner du temps

1 kg de topinambours  
6 pommes de terre moyennes  
1 gros oignon



Sel – Poivre – Thym –huile  
Olives  
1 demi verre d'eau chaude

Eplucher les topinambours (avec un bon économiste) ainsi que les pommes de terre – Emincer l'oignon – Dans la cocotte, faire revenir l'oignon (sans le colorer) dans un peu d'huile – Ajouter les topinambours et les pommes de terre (coupées en 2 si elles sont grosses) – sel – poivre – thym – le demi verre d'eau chaude – Fermer la cocotte et laisser cuire environ 10 mn à partir du chuchotement de la soupe – A l'ouverture de la cocotte ajouter un filet d'huile d'olive

A déguster en accompagnement d'un rôti de veau, par exemple. **Bon appétit !! Claudette**

Il se récolte d'Octobre à Mars ; sa saveur fine et sucrée rappelle celle du fond d'artichaut. Moyennement calorique (31 Kcal/100g) ce tubercule apporte une quantité intéressante de Vitamines B; il contribue efficacement à la couverture de nos besoins quotidiens en Potassium (478 mg/100g), en Phosphore et Calcium. Il renferme également du Fer et du Magnésium. Enfin, il est très riche en fibre .

Gérard Vincent Yohann Yannick Olga Patrick Gérard Alain Alexandre



Marathon de Nice : ils l'ont fait !!

## Courir un marathon ? Pourquoi faire ?

### Nice-Cannes

Après un premier marathon à Annecy au printemps, j'avais essayé de me préparer encore plus finement, en faisant quelques sorties avec mes sparing partners que sont Delphine et Alain. En résumé, c'est assez confiant que ce **samedi 08 novembre** nous primes la route avec Yannick notre chauffeur, qui a promis de régulariser sa situation au club, et Alain. A 3 dans une Citroën C1, ça avait le goût de départ **en week-end d'étudiants**.

Bref, après un parcours sans souci où Yannick, pour le plaisir, **essaya de se faire photographier sur les zones de travaux**, nous arrivâmes, un peu fourbus sur la Prom'. Nous nous rendîmes Place Masséna pour retirer nos dossards (formalité qui prend 15 minutes si vous avez vos papiers en règle, deux heures quand vous **vivez dans l'il-légalité**) : décidemment ce Yannick les cumule. ..

Le lendemain nous nous retrouvâmes avec notre nouveau maillot du club, fiers de porter nos couleurs. Il faisait un **temps magnifique**.

**Pan** et c'est la course. Je fais mon premier kilomètre avec Alain, puis essaie de prendre mon rythme. Sans doute, je

suis un peu trop rapide, au km9 je me fais doubler par le ballon vert des 4 heures, rien d'anormal. Ces courses très populaires ont un côté magique : il y a **énormément de coureurs**, et j'ai été surpris par la masse de spectateurs **tout au long du parcours**. Au 12<sup>ème</sup> je commence à ressentir une lassitude, et en arrivant à Antibes, j'ai une envie folle d'arrêter, j'ai le moral dans les baskets. Mon objectif de terminer en 4h30 est oublié. Un peu avant le Cap d'Antibes, Alain me double, et là je cherche un fil auquel me raccrocher.

Le Cap d'Antibes est **magnifique, les couleurs sont sublimes**. Après Antibes, vers le 30<sup>ème</sup> je redouble Alain sans oublier de bien **chambrier**. Là aussi, j'aurai pas dû !!!.....

Puis on arrive sur Cannes, ces fameux 6 ou 7 derniers kms qui n'en finissent pas. Alain me redouble, et c'est encore un coup de poignard, prenant mon courage à deux mains, je cours le dernier km devant une foule très sympathique.

Bon, je n'ai pas réussi ce que je voulais faire, j'ai perdu une place dans le classement du club, **mais je l'ai fait!**

**Alexandre** dit Magnum (*non ce n'est pas lié à sa voiture*)

### Toulouse

**Dimanche 26 octobre** dans le Lot et Garonne, il fait très beau, la campagne se réveille. La brume dans les vallées nous donne l'impression de voler vers le marathon, la chance est avec nous (**Gérard, Guy et Jean-Marie**).

Ils sont venus, ils sont tous là...., **environ 4000 coureurs** de prévus, est-ce que ceux de l'année prochaine ne sont pas déjà arrivés ? .

Départ, rien ne bouge, certains courent sur place, si ça continue **on part en marche arrière** ! ça bouchonne, les avenues débordent de coureurs. **ça y est c'est parti !!!**

Un mec immense nous double, monté sur deux échasses cela lui donne une allure chaloupée superbe. Comme un phare il me tire pendant plusieurs kilomètres.

Le semi passe en 1 h et 56, 57 minutes, est **ce que je ne vais pas trop vite ?** On verra. Aux alentours du trentième les muscles se durcissent, quelques coureurs s'arrêtent à cause de crampes. Les descentes deviennent **de plus en plus difficiles**. Encore une, longue, très longue. Mes jambes ont du mal à relancer, pendant quelques kilomètres



j'essaye difficilement de ne pas me faire doubler. Encore six kilomètres, trois tours du Salé, ce n'est pas la mer à boire !??

**Un coup d'œil au cardio : 78, lui aussi fatigue !**

Un coureur surgit de derrière en hurlant : **ALLEZ LES GARS ON SE LE TERMINE CE P... DE MARATHON C...** Comment peut-on produire encore autant de décibels ? Il me double, je comprends : le Stade Toulousain a du laisser échapper un de ses piliers !

**Enfin les petites rues, l'arrivée.**

Pourquoi se casser les pieds pour faire un peu plus de 42 bornes ? Pourquoi courir sans gloire après l'inutile ?

Peut être que j'ai la chance d'avoir des amis coureurs encore plus « fadas », encore plus sympas.

Pour l'instant la chance c'est aussi de pouvoir faire un marathon.



**Ce soir une bonne choucroute (avec saucisses de Toulouse), une bonne bière :**

**elle est pas belle la vie !**

**Jean Marie**