



La course des Minots



En partenariat avec la Mairie de Lambesc, Marie-Pauline propose d'organiser une 1/2 journée d'initiation à la course à pied pour tous les enfants des écoles primaire (du cp au cm2) de Lambesc le 06 juin 2009 à 14h00. Cette journée aura pour but de faire participer les enfants à la vie associative du village. Ces mini-courses seront proposées sous formes ludiques, avec différents parcours (préparés par nos coachs) en fonction des âges des enfants. Ces derniers seront bien sûr accompagnés par leurs parents et sous leurs responsabilités, mais deux bénévoles (ou plus) du club encadreront chaque groupe d'enfants pendant la course. Après quoi, un podium accueillera les 3 premiers de chaque catégorie, mais tous les enfants seront récompensés par de nombreux lots. Pour finir cette belle journée, le club leur offrira un goûter.

L'information avec un bulletin d'inscription sera distribuée à tous les enfants par leurs professeurs des écoles la semaine du 14 au 17 avril 2009 (juste avant les vacances de pâques) et une réponse est souhaitable avant le 6 mai 2009.

Marie Pauline

PROJETS !

Les projets pour les mois à venir sont :

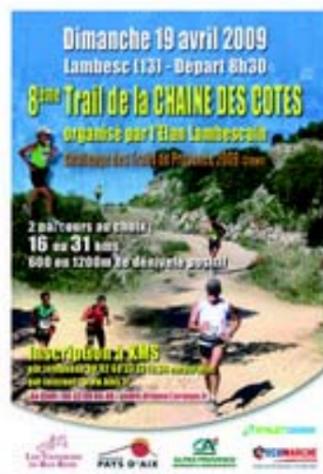
- 29 Mars Course d'Orientation
- 26 Avril le Marathon de Lyon, vous n'en avez jamais fait ? Lancez vous !!! Venez avec nous !!
- 13 Juin Sortie de Nuit en colline
- 06 Septembre Course d'Orientation

Dernière minute - Telex - Dernière minute - Telex - Dernière minute - Telex -

On a un beau stade !!! depuis le 3 Février, 1 mardi sur 2 nous pouvons nous entraîner sur le stade Rognes, Quel plaisir !! N'oubliez pas le 8° Trail de la chaîne des cotes, pour courir ou nous aider à l'organisation, rejoignez nous le 19 Avril !!

Ephéméride

Bon anniversaire à :	Robert D. 03/04	Bienvenue à
Marie Pauline 08/03	Jean Michel 04/04	Bastien T. <i>jeune pousse</i>
Bruno R. 08/03	Nicolas D. 06/04	Corinne D. <i>dite 1R2N</i>
Christophe 16/03	Robert N. 17/04	Jacques D.
Cathy C. 18/03,	Thierry 24/04	Jérôme D.
(attention les V1 ça se corse)	(comme ça on a fait la famille)	Magalie M. <i>une chappense</i>
Raymond B 21/03	Isabelle Fournier 28/04	Marie Laure D.
Bernard L. 24/03		Philippe R.
Marie France S. 25/03		Ruben V. <i>un revenant</i>
Bonne Fête aux :		Teddy J.
17 mars : Patrick		Véronique H.
02 avril : Sandrine		Véronique V. <i>la soeur de spidigny</i>
22 avril : Alexandre		Vincent R. <i>jeune pousse</i>
30 avril : Robert		



ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

Le brame de l'élan

N° 03 - Février 2009

Ma vie de coureuse a changé depuis la rentrée 2008...

Sommaire

Ma vie de coureuse 1
Par Corinne

Edito 1

Plan d'entraînement 2

La recette du mois 2

Pourquoi courir ? 3

Les activités de Vincent 3

La course des Minots 4

Ephéméride 4



Avant, je courais toujours avec la même copine (tout en bavardant!).

Maintenant je cours avec Nickie, Magally, Djami, Delphine, Alexandre, Bernard et les autres (et je bavarde encore plus!).

Avant, j'empruntais toujours les mêmes chemins.

Maintenant j'ose des circuits superbes et variés et je ne peux plus me perdre!

Avant, je stagnais.

Désormais, je m'étonne de mes progrès et ceci grâce aux conseils avisés de Vincent et Alain...

Avant, je courais toujours au même rythme tranquille.

Maintenant je fais des fractionnés et puis je rentre tranquillement me coucher!

Avant, je sortais quand il faisait pas trop chaud, pas trop froid, pas trop humide, pas trop nuit...

Désormais, j'y vais 2 fois par semaine, un point c'est tout!

Avant, je pouvais avoir quelques douleurs musculaires ...

Maintenant, je découvre que j'ai aussi un dos et des genoux ...

Avant, je regardais passer la course de Sainte-Anne

Maintenant, j'y participe!

C'est fou ce que ça change quand on prend de l'Elan...

Corinne DROUOT

Le mot de la rédaction - Et c'est parti ...

Après une AG bien arrosée, les activités de l'Elan sont reparties de plus belles.

La vie de notre club est chaque année un peu plus riche grâce à l'implication de tous et à l'animation de notre GO Vincent.

La suite a remis la hiérarchie à sa juste valeur, mais cela reste un exploit digne d'être souligné.



Les mois qui arrivent amènent les beaux jours, **venez nombreux aux entraînements, pour continuer à vous affûter !**

Et merci à Corinne pour son superbe texte,

Alexandre et Alain

Ce journal est le votre !

Participez avec nous !!

alexandre.conge@neuf.fr

alain.chaballier@siemens.com

Entraînement dur, mais comme on dit à l'armée, « Entraînement dur, guerre facile ». Nous pourrions reprendre cet adage en remplaçant guerre par course.

Ce n'est pas Sébastien qui va nous contredire, puisqu'il a réalisé une très grande performance en janvier, finir devant notre coach Gégé à la régulière.

Site Internet www.elanlambescainsite.viens.la/ / **Blog** blog.ifrance.com/elanlambescain

Forum www.elanlambescainforum.c.la/

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



Le plan d'entraînement de Gérard :

MARS 2009



- **Mardi 03** : 20mn d'échauffement, séries de cotes, retour au calme
- **Samedi 07** : sortie 1h00 à 1h10mn

- **Mardi 10 à ROGNES** : 20mn d'échauffement, pyramide, 2x200m, 2x300, 3x400, 2x300, 2x200, retour au calme
- **Samedi 14** : sortie 1h20mn à 1h25mn
- **Mardi 17** : 20mn d'échauffement, 10mn de ppg, 8x2tours, retour au calme
- **Samedi 21** : sortie longue 1h30mn à 1h40mn
- **Mardi 24 à ROGNES**: 20mn d'échauffement, 10mn de ppg, **4x1000m**, retour au calme

Dur dur Merci Gégé !

- **Samedi 28 à ST CANNAT** : sortie 1h15mn à 1h20mn
- **Mardi 31** : 20mn d'échauffement, 10m de ppg, 1tour, 2t, 3t, 2t, 1t X 2, retour au calme

AVRIL 2009

- **Samedi 04** : sortie 1h00 à 1h10mn
- **Mardi 7** : 20mn d'échauffement, 3 séries de côtes (longue et moyenne), retour au calme
- **Samedi 11** : sortie 1h15mn à 1h20mn
- **Mardi 14 à ROGNES** : 20mn d'échauffement, 3 lignes droites et 6x400m, retour au calme
- **Samedi 18** : sortie longue 1h30mn à 1h45mn
- **Mardi 21** : 20mn d'échauffement, x10 pont à pont, retour au calme
- **Samedi 25 à ST CANNAT** : sortie cool 1h à 1h10mn max
- **Mardi 28 à ROGNES** : 20mn d'échauffement, pyramide 400m 800m 1200m 800m 400m et 1x200m à fond pour finir, retour au calme



La recette du mois : Lasagnes au chou vert et saumon frais



Recette très équilibrée sur le plan diététique : légume poisson féculent

Pour 4 personnes:

- 600 g de feuilles de lasagnes
- 1 chou vert frisé
- 500 gr de saumon frais

- 50 Cl de crème liquide
- 1 pincée de safran
- Persil, aneth, bouquet garni, huile d'olives, parmesan, sel, poivre, oignons

Vins proposé :

Du poisson et une sauce crème style béchamel gratinée, nous préconisons un vin blanc sec et gras avec du corps. genre chardonnay, de préférence Bourgogne (Meursault ou Puligny Montrachet, ne nous refusons rien!)

Blanchir les feuilles de chou et les hacher finement au couteau en enlevant les côtes (qui sont aussi dures en cuisine qu'en course à pied).

Pocher le saumon dans un court bouillon environ 5 minutes, puis l'effeuiller.

Mélanger le saumon et le chou, cuire al dente les feuilles de lasagne et les réserver sur un torchon humide.

Préchauffer le four th 6 (180°), dans une poêle faire fondre 2 oignons ciselés dans un peu d'huile d'olives, ajouter safran et crème pour obtenir une sauce onctueuse, assaisonner et ajouter le persil et l'aneth ciselés.

Dans un plat à gratin huilé, disposer les ingrédients par couche en commençant par la sauce puis les feuilles de lasagnes, le mélange poisson- chou, napper de sauce et recommencer.

Saupoudrer de parmesan et enfourner environ 15 mn.

Bon appétit ! Guy



Que l'on soit débutant ou confirmé, que l'on soit homme ou femme, que l'on soit jeune ou vieux... il y a une question que l'on se pose forcément à un moment ou à un autre : pourquoi courir ?

Le Brame, excellent journal d'investigation, a envoyé son meilleur journaliste (**Christophe**) poser cette question à différents coureurs du club pour obtenir enfin quelques débuts de réponses...

Quelques extraits.:

Daniel "obligé, c'est moi le président"

Vincent "je sais pas, je m'en rend pas compte, c'est tellement naturel"

Gégé "ben... j'ai que deux vitesses : rapide et à fond !"

Thierry T. "pour faire comme le président Daniel ! "

Josiane "je ne sais plus, j'ai commencé y'a si longtemps"

Gérard D. "pour rattraper Olga"

Djamy "pour arrêter de fumer"

Gaby (NDLR, quand il a fini de répondre on avait oublié la question...)

Alain B. "pour promener le chien"

Jean-Marie et Gérard unanimes "pour évacuer le stress du travail"

Isabelle N. "j'y peut rien, je suis tombée dedans étant toute petite..."

Alain C. "pour coller au plus prêt de l'actualité pour le journal... et puis j'aime bien voir les gens de dos"

Sandrine : "pour tester les petites pilules que je vend"

Christophe ou le gros chauve "on m'a dit que ça faisait pousser les cheveux"

Sébastien "pour battre Gégé et boire des bières!"

Patrick "pour allonger ma foulée"

Alexandre ou Magnum "pour éliminer ce que je mange quand je reviens de l'entraînement"

Jean-Victor "parce que j'aime bien être en short"

Bruno et Marité "parce qu'on fait tout ensemble..."

André "pour récupérer les cotisations "

Guy: "ben... je cours pas, j'ai des grandes jambes"

Olga, Marie-Pauline, Nicki... et bien d'autres : "pour papoter entre copines"

Guillaume: "je m'entraîne à fond comme ça je vais gagner plein de courses et je deviendrai super connu et je deviendrai le maître du monde gnark gnark gnark..."

Delphine "C'est dur, mais pas désagréable.."

PS: en raison d'une mauvaise foi légendaire, notre journaliste a préféré faire tout seul les questions et les réponses ... vous avez tous un droit de réponse dans le prochain numéro du Brame



Les animations de Vincent



Evènement majeur de ce début d'année, le cross du 18 janvier porté par Vincent, a été unanimement apprécié. Une publicité, comme l'Elan a rarement vu, a porté cet évènement avec article à l'appui dans la Provence. Je vous laisse le plaisir de lire l'article de Christophe sur le **blog** et de visionner les nombreuses photos. **Blog** tellement riche, qu'il vous faut déjà aller en page 3. En tout cas cette journée, axés sur les enfants a

été une vraie réussite tant par le nombre des participants que par le nombre de gâteaux à l'arrivée.

Notre GO qui est aussi notre GEO Trouvetout, Vincent pour ne pas le citer, a aussi organisé une soirée détente, où pour une fois il s'est fait massacrer. Quelques commentaires sont à voir ou à revoir sur le **blog** .

Alexandre