



Un héros bien discret



Pas plus tard qu'il n'y a pas très longtemps, j'ai croisé Yohan à la sortie (ou l'entrée suivant le sens de la marche) d'un super marché salonais. C'était quelques jours après sa promenade savoyarde. Je me suis bien sûr empressé de lui sauter dessus et de le féliciter ne trouvant pas mes mots (oui je sais, ça surprend) pour lui dire toute l'admiration sincère avec laquelle je considérais l'exploit accompli quelques jours auparavant

Imaginez seulement : **plus de 21h de trail**, un dénivelé de plus de 5000m à faire de nuit pour la plupart, 1800 coureurs au départ, 1200 à l'arrivée et lui 447 ° (235° dans sa catégorie) rien que d'écrire ses lignes, j'en tremble encore ! Et là je me rends compte que mon admiration semble gêner mon interlocuteur, il sourit timidement, met en avant ses faiblesses, son malaise au premier ravito, la beauté du parcours, la solidarité entre les coureurs, le lever de soleil sur Chamonix... l'arrivée, enfin... et le sommeil qui ne vient pas au moment de la sieste...

Oui, il est comme ça **Yohan**, modeste, timide, réservé... mais terriblement courageux. Bien sûr il y a toujours les Vincent (qui vient lui aussi de réaliser une performance exceptionnelle à Embrun), Gégé, Josianne, Olga, Seb, Isa... les habitués des podiums dont on loue régulièrement à juste titre les performances, il y a les marathonniens (ou futures marathonniennes comme Marie-Pauline), les 100 bornards (de grands malades ceux-là)... mais en cette fin d'été un nouveau fou est venu rejoindre ce groupe de passionnés qui vont au bout d'eux-mêmes (voire plus loin) pour réaliser leurs rêves. Celui là est discret et je suis sûr que ce texte va le gêner : mais c'est comme ça, quand j'aime je le dis (l'inverse est vrai aussi) et j'ai aimé **l'exploit de mon compagnon** d'entraînement, **parce que le plus beau c'est encore ça : on s'entraîne ensemble. !** **Le gros chauve**

A réserver sur vos Agendas !!

Assemblée Générale : se tiendra le 2 Octobre à 19h à la salle des associations de Lambesc, venez nombreux !! Profitez en pour nous donner votre bulletin d'inscription.

Une course d'orientation est à nouveau organisée le **27 Septembre** par Vincent. Venez défier Delphine & Alexandre vainqueurs des dernières éditions et grands spécialistes de l'épreuve, même Christophe dit le Gros Chauve n'arrive plus à les suivre. Venez vous amuser en famille et pourquoi pas avec des amis hors club.

Marathon 2009 Il se murmure que certains auraient commencé un pseudo entraînement en vue du **marathon du Beaujolais**. La course a lieu le week-end du 21/22 novembre 2009. Une course de 12 kilomètres est également proposée. Si vous êtes intéressés, contactez Bizounours.

Ephéméride

Bon anniversaire à :

Gilles AJ	le 04 septembre	Patrick B « Poulain »
Vincent G	le 07 septembre	le 23 septembre
Véronique V	le 08 septembre	Nicole M « Mickie »
André D	le 14 septembre	le 23 septembre
Bastien T	le 17 septembre	Luis R le 26 septembre
Yohann R	le 22 septembre	Jean Marie B le 18 octobre
		Gérard D le 21 octobre

Bonne Fête aux :

Gilles	le 01 sept.	Les Gérard « Marin »
Ours & Bizounours	le 03 oct.	
	le 09 sept.	Le Boulanger et les Bruno
Vincent	le 27 sept.	le 06 oct.
Michel	le 29 sept.	
Jérôme	le 30 sept.	



ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

Le brame de l'élan

N° 06- Septembre 2009

La Recette du mois : Le coureur de l'élan

Ingrédients : Une paire de chaussures de Jogging, 2 solides jambes, un coeur et des poumons non fumés, d'aucun ajout de la cervelle, bien qu'elle ne soit pas indispensable (j'ai des noms), 1 pincée de motivation ou quelques kilos de trop... eu du mal à regagner ma place.

Mise en œuvre : Dans un premier temps, donner rendez-vous à 18h30 au stade, faire faire quelques kilomètres à allure modérée, pour tester la résistance éventuelle, attention de ne pas augmenter trop vite le feu, le risque de 'brûler' le coureur, il en garderait un goût amer, et risquerait d'être perdu à tout jamais...

Dès que le coureur ou la coureuse est bien chaud, faire lever la jambe, puis l'autre, le jarret doit être ferme... s'il est à point faire cuire à feu vif (par exemple 15 fois 30/30), attention au risque de surchauffe; Le coureur doit être rouge mais non cramoiisi (sauf cas exceptionnel : Djamy, Patrick, Magali...).

Ajouter la motivation pour faire 2 tours de plus, faire refroidir avec un retour au calme, à ce moment de la recette, le fumet doit être puissant. Retirer les dernières vellétés avec quelques étirements, il arrive que le coureur ou la coureuse manque cruellement de souplesse, surtout quand la 'pièce' n'est plus de la première fraîcheur, ne pas insister, encourager même ceux pour qui toucher leurs genoux est un exploit...

Servir le dimanche matin sur 10 ou 15 kilomètres, dès que possible

Variante possible : l'ajout de bla-bla et de parlotte qui peut toutefois nuire au fumet.

Dernier conseil lors de la cuisson prévoir : penser à fournir au coureur une chaussure gauche et une chaussure droite, le coureur est parfois distrait au réveil.



Vincent

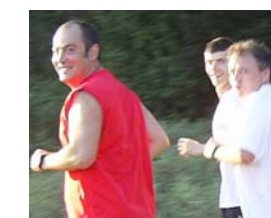
Après un été chaud, très chaud, nous vous souhaitons une bonne reprise.

Bravo à Vincent et Yohann pour leur course de l'extrême, Triathlon d'Embrun et le fameux UTMB, et à Olga et Gérard qui ont porté haut nos couleurs à l'Alpe d'Huez.

Sans oublier Mathieu et les siens à qui nous souhaitons beaucoup de bonheur !

Bonne préparation à ceux qui vont grâce à la ronde des foies gras s'entraîner pour les fêtes de fin d'année !!!

Alexandre et Alain



Ce journal est le votre !

Participez avec nous !!

alexandre.conge@neuf.fr

alain.chaballier@siemens.com

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

Forum www.elanlambescainforum.c.la/

Horaires d'Entraînement d'Eté : Mardi 19h / Vendredi 19h00



Le plan d'entraînement de Gégé

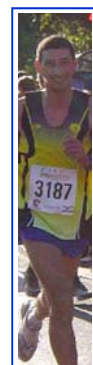
SEPTEMBRE	OCTOBRE
Mardi 1 20mn d'échauffement, séries de côtes longues, puis retour au calme.	Vendredi 2 sortie env 1h10
Vendredi 4 sortie env 1h10	Mardi 6 / Rognes 20mn d'échauffement, 6 à 8x 400m ou 5x800m, retour au calme
Mardi 8 / Rognes 20mn d'échauffement, 5x1 000m ou 5x800m, retour au calme	Vendredi 9 sortie env 1h
Vendredi 11 sortie env 1h10	Mardi 13 20mn d'échauffement, 3 séries de 30-30, retour au calme
Mardi 15 20mn d'échauffement, 3 séries de 30-30, retour au calme	Vendredi 16 sortie env 1h05
Vendredi 18 sortie env 1h05	Mardi 20 / Rognes 20mn d'échauffement, 4 à 5x800m, retour au calme
Samedi 19 La course de l'Élan / 10 ans du Club	Vendredi 23 sortie env 1h10
Mardi 22 / Rognes 20mn d'échauffement, 6x200m + 4x400m, retour au calme	Mardi 27 20mn d'échauffement, 3 séries de 30-30, retour au calme
Vendredi 25 sortie de 1h10 à 1h15 en colline	Vendredi 30 sortie env 1h05
Mardi 29 20mn d'échauffement, 8 fois pont à pont	



Les courses

SEPTEMBRE	OCTOBRE
Dimanche 20 Les foulées pélessannaises à Pelissanne , 10 et 21.7 km départ 9h15 La course des vendanges à Puyricard , 10km départ 9h30 Semi marathon de cavaillon , support du championnat de semi départ 9h00	Dimanche 4 La montée de la Sainte Baume à Aubagne : 21 kms Pertuis , le marathon Provence Luberon, Marathon Semi et 10.
Dimanche 27 Carro Carry à carry le rouet, 14.4km départ 9h30 La ronde de cornillon à Cornillon Confloux , 11.5km départ 9h30	Dimanche 10 Mauvezin , la ronde du foie gras, 25 kms
	Dimanche 18 Cabries , la Cabre d'or, Marathon Semi 10km Mouries , La Ronde de l'Olivier, 10,4kms
	Dimanche 25 Saint Saturnin les Avignon , La virade de pécaous, 11kms

La recette du mois : FILET de CANARD, CEPES et FOIE GRAS en PITHIVIERS



La recette qui suit est spécialement dédiée à ceux qui iront à Mauvezin, car la préparation à cette course demande un régime diététique spécifique à l'épreuve inhumaine qui attend les plus téméraires des coureurs.

Donc, voici la recette

du FILET de CANARD, CEPES et FOIE

Ingrédients :

6 Filets de canard
0,400 gr de Foie gras cru
0,800 gr de Gros cèpes
0,800 gr de Pate feuilletée



Faire sauter les cèpes en tranches épaisses, assaisonner et réserver.

Détailler les filets de canard en 6 escalopes, les assaisonner et les faire sauter 1 mn de chaque coté, réserver.

Détailler 6 escalopes de foie gras de 30 à 40 grs, assaisonner et faire sauter 20 s de chaque côté, réserver sur papier absorbant.

Monter le pithiviers en disposant sur une abaisse de feuilletage de 2mm d'épaisseur, les cèpes, puis les escalopes de canard et enfin le foie gras. Couvrir avec une 2ième abaisse de pate feuilletée. Souder, dorer à l'oeuf.

Cuire 15 à 20 mn à 250 °

Servir accompagné d'une sauce salmis et d'une salade aux fines herbes assaisonnée d'une vinaigrette au jus de canard et de truffe.

Bon entrainement !! **Guy**



Des élans avec de drôles de noms par Magnum

Vous l'aurez sans doute entendu, dans le peloton des élans certains sont appelés avec de drôles de sobriquets. Voici une liste non exhaustive qui permettra à chacun de savoir qui est qui, et à tout seigneur tout honneur, je commence par moi ;

- **Magnum** : comme certains se plaisent à le dire, ce n'est pas pour Tom Selleck et sa Ferrari, mais pour mon goût immodéré pour les fameux bâtonnets glacés. M'en avaler 3 vrais à la suite ne me fait pas peur.

- **P'Ours** : c'est ainsi qu'Alain, le troisième coach, est appelé en raison de son évidente pilosité et n'hésitons pas à le dire, de son caractère.

- **le Marin ou Coach GG** : notre super coach Gérard qui fait le marathon en 2H40 et qui sait courir pour les moins véloces à nos entraînements. Entraînements, qu'il nous a lui-même concoctés.

- **Bizounours** : petit animal charmant et très légèrement rondet qui attire la sympathie, ce qui colle parfaitement à notre petit Alain.

- **Poulain** : petit nom donné à Patrick par le Marin (il faut suivre) suite à un coaching très personnalisé pour le marathon d'Annecy 2008, où Poulain a réalisé une excellente performance en courant le kilo en 5-10 du début à la fin.

- **Cloclo** : ou Claudette connue pour sa gentillesse mais aussi pour sa rougeur.

- **le Ch'ti** : notre gars du nord, Sébastien, qui est toujours une enjambée derrière le Marin, mais jusqu'à quand ? Je prends le pari que 2010 verra l'élève dépasser le maître.

- **la Lionne** : notre Josiane qui fait plus de podiums dans l'année qu'elle ne compte de semaines.

- **Mickie** : mais personne ne la connaît autrement, qui est toujours là pour encourager celle ou celui qui est le moins en forme,

- **Le Gros Chauve** : c'est comme cela que Christophe aime à être appelé, mais rapport poids/puissance, il n'est pas sûr que Vincent puisse tenir la comparaison. Ce sera à vérifier sur un challenge, sans doute en 2010.

- **Gaby** : mais qui s'en souvient ?

- **le Boulanger** : du temps où Bruno tenait avec Marie-T une magnifique boulangerie à Saint Cannat et à laquelle je me ravitaillais souvent en pâtisserie.

- **Papillon** : notre nouvelle présidente, Marie Pauline, quand sa foulée sera aussi puissante que sa gouaille, plus personne ne pourra la suivre...

- **Totor** : c'est le petit monsieur discret qui se perd quand il rencontre des jeunes filles en forêt ou lorsqu'il fait le balisage des courses.

- **Ping Pong** : c'est ainsi que Fabien signe ses mails, faut le savoir...

*Dernière minute : on nous signale un mini tsunami, suite au saut de **Tarzan la Banane** dans sa piscine ... plus d'infos dans le prochain numéro. (Un indice : il est déjà cité dans l'article pour une certaine gourmandise)*

Voilà, c'est une première liste, mais n'hésitez pas à vous faire reconnaître...

Dernière minute - Dernière minute - Dernière minute - Dernière minute

Sur la fin des entraînements ou des sorties, bien souvent **la montée du collège** fait office de juge de paix. Pour agrémenter cette dernière difficulté, le Ch'ti s'est chronométré de la route à la barrière du parking, son temps est de 50", légèrement plus vite que Bizounours. Pour l'avoir vu, c'est rapide voire très rapide. A vos chronos...

