

Une date à cocher dans l'agenda des coureurs et particulièrement des amateurs de trail (ils sont nombreux à Running Passion) : le samedi 26 mai 2018. C'est en effet ce jour là que les organisateurs ont retenu pour la 4^e édition du trail des Terres du Haut Berry à Menetou Salon. Si les parcours et les distances sont inchangés, les accompagnateurs n'ont pas été oubliés puisque des animations sont prévues sur la place du village dans le cadre de la fête du jeu. Et comme le repas du soir est maintenu, il y a fort à parier que le record de 1400 participants (enfants et adultes) soit battu si la météo veut bien se montrer favorable.



Quelques dates à retenir

- 10 février : Foulées de Saint-Martin à Vierzon.
- 25 février : 5 et 10 km de Foëcy.
- 25 février : galette des rois Running Passion Bourges.
- 3 mars : semi marathon de Vierzon.
- 17 mars : sortie club à Saint Witz (95)
- 18 mars : Ekiden d'Avord.
- 25 mars : Trail de Saint-Outrille.
- 31 mars : Trail'Or à Saint-Amand



s.a.r.l. **GUIHARD et Fils**
serrurerie - ferronnerie
chaudronnerie
St GERMAIN DU PUY



LES FRUITS DE LA PASSION



LE MOT DU PRESIDENT

Le n° 40 sort pour clôturer l'année civile mais aussi notre saison, riche dans son renouveau, riche et forte de votre fraîcheur et du plaisir que vous apportez aux membres du Bureau.

La conception de nos tenues par vous mêmes montre que l'échange dans la construction d'un projet est porteur de valeurs fortes et ne peut être que très réceptif.

Votre adhésion, que je qualifierai de masse, à nos quelques demandes participatives dans nos projets fait que notre Association, vue de l'extérieur, est forte, unie et motivée. Cette image, qui n'est pas seulement une image mais une réalité, entraîne des synergies dynamiques.

Merci à vous tous.

Merci à nos Partenaires de leur soutien qui nous permet de travailler avec une visibilité dans le temps, mais aussi merci pour cette confiance.

Nous voilà prêts à vivre une nouvelle saison que je souhaite positive en tous points. Avec votre soutien, je n'ai aucune crainte.

Mais avant tout cela, je souhaite de très bonnes fêtes de fin d'années, à chacun d'entres vous.

Sportivement,

Christian



Sur le plan sportif, outre les multiples participations aux courses locales, le club a organisé quatre déplacements (Langon, Fontainebleau, Gigondas et Céret) mais la grande réussite sportive fut sans conteste la participation à l'Ekiden de Chateauroux où Running Passion était représenté par 5 équipes soit 30 coureuses et coureurs ! (merci à Frédéric Telega pour l'organisation). Les effectifs progressent de plus de 15 %, entre la saison qui s'achève et celle qui s'ouvre et tout futur adhérent participe à la vie de l'association avant de l'intégrer. Le montant de la cotisation n'évolue pas pour la saison à venir et reste fixé à 25 €. Pour tout nouvel arrivant la première cotisation est de 40 €, elle se répartit entre l'adhésion et le coût du maillot. Des équipements complémentaires pouvant être pris en option.

L'animation d'un groupe ayant pratiquement doublé ses effectifs en 4 à 5 ans demande plus de travail et d'attention, c'est pourquoi un appel a été lancé pour que le bureau s'étoffe, d'où l'arrivée de Christelle Lagrange et de Didier Maréchal.

Effectifs : 2005 à 2012 de 35 à 37, 2013 40, 2014 42, 2015 45, 2016 50, 2017 56 et prévisions 2018 au delà de 60.



Suite A.G.

D'autres personnes ont participé activement à la bonne marche de l'Association : Dany Patrigeon et Elie Lafourcade pour la journée vélo (une réussite à laquelle il faut associer cette année Franck Gallot), Lahoucine Mohamed pour l'atelier initiation à la course à pied (qui rencontre un franc succès) et Gilles Audot pour le journal et le site internet.

L'accent a été mis ensuite sur la parfaite réussite de l'opération « équipements », fruit d'une équipe qui a travaillé dès la conception et avec le financement du partenaire Crédit Mutuel qui a proposé des opportunités de mécénat. Une autre réussite a été mise en avant avec la participation au forum des associations de la Ville de Bourges avec un nouveau stand très remarqué et qui sera complété l'année prochaine avec un bandeau fronton.



Les résultats :

15/10/2017 : Foulées de Bourges (5,5 km)

Philippe Guetchrian : 23 min 58'' (64^e/353)

Caroline Boutin : 30 min 11'' (184^e/353)

Béatrice Micoureau : 39 min 17'' (340^e/353)

15/10/2017 : Foulées de Bourges (10 km)

Rémi Deysard : 48 min 21'' (220^e/738)

Frédéric Telega : 48 min 25'' (222^e/738)

Georges Matar : 48 min 26'' (226^e/738)

Laurent Pirot : 48 min 50'' (239^e/738)

Jean-Paul Matthiau : 51 min 38'' (336^e/738) 3^e V4

Roméo Dos Santos : 53 min 48'' (414^e/738)

Didier Maréchal : 53 min 48'' (415^e/738)

Eve Terrier : 55 min 36'' (474^e/738)

Hervé Rodriguez : 56 min 00'' (481^e/738)

Sylvie Deslandes : 57 min 23'' (524^e/738)

Gilles Audot : 57 min 23'' (526^e/738)

Monique Jouffin : 57 min 41'' (537^e/738) 1^{ère} V3

15/10/2017 : Foulées de Bourges (21,1 km)

Pascal Fernandes : 1 h 42 min 00'' (94^e/263)

15/10/2017 : Ardoix (07) (11 km)

Elie Lafourcade : 1h 10 min 18'' (105^e/141)

21/10/2017 : Balsan (Chateauroux) (16 km relai)

Catherine et Elie Lafourcade : 1h 30 min 41'' (23^e/25)

22/10/2017 : Vincennes (21,1 km)

Brigitte Sauvestre : 2h 05 min 38'' (3697^e/4534)

28/10/2017 : Lurey Lévis (5 km)

Stéphane Coquery : 18 min 47'' (3^e/58)

28/10/2017 : Lurey Lévis (10,125 km)

Chantal Di Pauli : 56 min 02'' (55^e/60) 3^e V2

29/10/2017 : Neuvy Saint Sépulchre (5 km)

Jean-Paul Matthiau : 24 min 47'' (70^e/183) 1^{er} V4

31/10/2017 : Dun sur Auron (6,8 km)

Stéphane Coquery : 23 min 50'' (8^e/121)

Pascal Fernandes : 26 min 14'' (22^e/121)

Didier Maréchal : 28 min 08'' (39^e/121)

Dany Patrigeon : 29 min 04'' (53^e/121) 1^{er} V3

04/11/2017 : Mehun sur Yèvre (6,25 km)

Catherine Lafourcade : 35 min 04'' (70^e/84) 1^{ère} V3

Elie Lafourcade : 36 min 56'' (80^e/84)

Les résultats (suite et fin) :

12/1/2017 : Ekiden Chateauroux (42,195 km)

Running Passion 1 : (Ph. Guetchrian, V. Vuillemot, D. Martéchal, P. Fernandes, F. Telega, R. Deysard) 2h 55 min 57'' (31^è/400)

Running Passion 2 : (J-P. Matthiau, L. Pirot, D. Patrigeon, G. Matar, G. Audot, Ch.Jeannin) 3h 22 min 58'' (116^è/400).

Running Passion 5 : (E. Lafourcade, F. Hang, G. Sauvestre, R. Ladislas, D. Douhet, H. Rodriguez) 3h 37 min 08'' (227^è/400).

Running Passion 3 : (S. Deslandes, Ch. Di Pauli, Ch. Milasseau, V. Bouard, Ch. Lagrange, C. Boutin) 3h 51 min 28'' (320^è/400)

Running Passion 4 : (C. Lfourcade, B. Sauvestre, H. Fouchard, M. Douhet, N. Arnoux, C.Reynier Salesses) 3h 53 min 27'' (329^è/400)

19/11/2017 : Bourges Tour du Lac (5,5 km)

Philippe Guetchrian : 22 min 19'' (64^è/505)

Frédéric Telega : 24 min 17'' (109^è/505)

Georges Matar : 24 min 24'' (110^è/505)

Jean-Paul Matthiau : 26 min 38'' (178^è/505) 1^{er} V4

Catherine Lafourcade : 28 min 26'' (229^è/505) 1^{ère} V3

Hervé Rodriguez : 28 min 59'' (252^è/505)

Gérard Sauvestre : 29 min 09'' (258^è/505) 2^è V4

Caroline Boutin : 29 min 33'' (272^è/505)

Isabelle Theodon : 30 min 57'' (314^è/505)

Christelle Lagrange : 30 min 57'' (315^è/505)

Bernard Pradeau : 33 min 03'' (379^è/505)

19/11/2017 : Bourges Tour du Lac (11 km)

Stéphane Coquery : 42 min 18'' (25^è/616)

Pascal Fernades : 45 min 00'' (53^è/616)

Roméo Dos Santos : 48 min 44'' (121^è/505) 1^{er} J

Benoit Gaillard : 51 min 59'' (223^è/616)

Elie Lafourcade : 1h 01 min 16'' (467^è/616)

Brigitte Sauvestre : 1h 02 min 58'' (497^è/616) 2^è V3

Martine Douhet : 1h 03 min 44'' (501^è/616) 1^{ère} V4

Daniel Douhet : 1h 05 min 44'' (541^è/616) 1^{er} V4

19/11/2017 : Bourges Tour du Lac (duo 1 tour)

Christoph et Aubert Suard : 24 min 50'' (13^è/97)

Didier et Zoé Maréchal : 27 min 19'' (25^è/97)

Alexandra et Daniel Boulier : 30 min 36'' (45^è/97)

Noémie Arnoux et Chantal Di Pauli : 33 min 25'' (64^è/97)

03/12/2017 : Saintélyon (72 km)

Christoph Suard : 8h 35 min 34'' (610^è/7000)

Assemblée Générale

C'est le 26 novembre dernier que s'est tenue notre 12eme A.G. clôturant ainsi 11 ans d'existence. Celle-ci a débuté par les remerciements du Président aux présents bien sûr, mais aussi aux partenaires. L'occasion de présenter quelques nouveaux : Yann Morin successeur de Didier Guihard au sein de la société Guihard, qui est notre partenaire depuis le début, puis Stéphane Coquery, Roméo Dos Santos, Christelle Lagrange et Hervé Rodriguez (d'autres membres nous ont rejoint récemment mais n'ont pu se libérer pour l'A.G.). L'occasion aussi de présenter les membres du Bureau aux nouveaux :

- Martine Douhet, la secrétaire de l'association,
- Jean-Paul Matthiau, le trésorier,
- Frédéric Telega notre animateur sportif,
- Christian Jeannin président.



Le partage de l'anneau.

Le groupe de compétiteurs a repris l'entraînement en octobre avec un programme se finissant fin décembre par un contrôle de l'amélioration de la VMA. Ceci afin de lancer un programme individualisé de huit semaines pour préparer l'une des premières épreuves de la saison : les 10 km de Foëcy.

Cette préparation était, cette année, plus conviviale du fait de la présence de l'atelier « initiation ». Eh oui, il est toujours plus facile d'être à plusieurs sur la piste que seul. Et c'est la seconde saison que le groupe est constitué de deux ateliers, s'encourageant avec des sourires. Pour chacun des athlètes, cette période ne fut pas facile. En plus des séances assez dures, des conditions météo assez fraîches (voir photo sur la pelouse pour cause de piste gelée), la présence à cette séance du samedi est, pour chacun, pratiquement une exigence, car chacun sait, que l'autre vient car tu viens. Sur la piste, l'effort est individuel. Mais le copain, à ton côté, t'épaule comme tu l'épaules. Chacun à son rythme, mais tous dans la même direction : se faire plaisir !

Christian



La Ronde des Marais

Renaissance

Après trois années et demi de galère, de doute, j'ai à nouveau un dossard et je savoure cet instant d'avant course si cher à tous les coureurs à pied. Il y a quelques mois encore je pensais arrêter définitivement, la volonté et le courage ne suffisent pas quand le corps ne suit plus.

Et puis inexplicablement un petit déclic s'est produit et j'ai pu recommencer à m'entraîner modestement certes, mais avec plaisir. Etre présent à la séance du dimanche matin m'a beaucoup apporté.

Cette course des Marais je l'ai préparée au mieux mais faute de repères, de vitesse et puis les années sont là, je suis un peu déçu du résultat. Mais qu'importe finalement c'est assez anecdotique par rapport à ma présence sur la course. Merci à tous ceux qui m'ont encouragé je pense en particulier à Gilles et Jean-Paul sans oublier Brigitte bien sûr.

Gérard



Semi marathon de Vincennes

Mes impressions : course très agréable dans la forêt, avec néanmoins des appuis stables puisque l'on court majoritairement sur bitume. Le bois de Vincennes est en effet aménagé pour la promenade avec des allées en dur, identifiées, des plans, bref, ce n'est pas une forêt de province. Très bonne ambiance, familles et joggeurs nous encourageaient et de nombreux groupes musicaux étaient présents tout au long du parcours. Le temps frais et sec était idéal. Nous étions nombreux (4534 participants), et j'ai beaucoup apprécié de courir en groupe tout au long des 21,1 km !

Brigitte



Duos chic et choc au Lac d'O



Martine honorée au Tour du Lac

Martine Douhet, qui est la secrétaire de Running Passion, est une habituée du Tour du Lac d'Auron. Voilà trente ans jour pour jour, elle se classait première V1 autour du plan d'eau berruyer. Et rien de plus normal pour elle que de remettre ça trente ans plus tard, avec à la clé ... une première place en V4 le jour de son anniversaire ! Elle méritait bien une petite récompense et c'est pour cela que les organisateurs l'ont invitée à monter sur le podium. Bravo Martine pour ta performance et pour ton éternel sourire.



La croissance tranquille d'un groupe.

Avec l'hiver qui s'installe, débute la deuxième année de ce petit groupe passionné de course à pied que j'encadre avec beaucoup de plaisir chaque samedi matin de 9h30 à 11h00 sur la piste du stade Depège à Bourges. A ce jour vous êtes une douzaine d'athlètes à y participer mais, avec les obligations des uns et des autres ce sont moyenne 8 à 9 qui sont présents chaque samedi quelles que soient les conditions climatiques. Quelle est donc la finalité recherchée pour ce groupe ? Non pas de me positionner en coach personnel pour chacun des participants mais plutôt comme un conseiller pour éclairer, grâce une longue expérience, la pratique de la course à pied. Dans un premier temps en comprendre la mécanique par la compréhension justement de la foulée et des besoins physiques et physiologiques pour la rendre efficace et moins énergivore (les gammes éducatives, le renforcement musculaire, les différentes phases de travail cardio-vasculaire ou encore les différents rythmes de travail dans l'échelle de la gestion de l'effort).



deuxième temps comment élaborer un plan de travail avec en ligne de mire comme objectif un événement précis (nombre de semaines régulières à mettre en place, répartition des charges de travail). Ainsi donner à chacun

une autonomie de préparation, aborder au mieux son activité sportive préférée, prendre le plaisir si agréable de maîtriser son corps. Les retours que j'ai des personnes qui ont déjà participé à la première année de travail vont dans le bon sens, ils ressentent des choses, des sensations, ce qui m'encourage à continuer en ce sens. Pour terminer j'insisterai sur l'état d'esprit de ce groupe de travail où règne la bonne humeur, le plaisir d'être présent. Chacun donne le meilleur de soi selon ses moyens sans jamais tricher. C'est avec beaucoup d'entrain que je prends la route chaque samedi matin pour retrouver un groupe motivé et motivant.

Les foulées de Bourges

Quelques duos remarquables aux Foulées de Bourges 2017 :



... devient un sport d'équipe



Mais aussi quelques (vieux) solitaires !



Philippe, Jean-Paul, Sylvie, Catherine et Elie, s'élançèrent les premiers sur 5 km. Au fil des tours et des relais, tout ce beau monde se mélangeait, se doublait ou se rattrapait ! Mais sans aucune pagaille grâce à la parfaite organisation qui avait tout prévu, y compris les sas de relais. Si l'équipe 1 de Running Passion fut la seule à boucler les 42,195 km en moins de trois heures, toutes et tous donnèrent le meilleur d'eux mêmes pour l'équipe. Un remerciement particulier à Cindy et à Vincent, qui ont gentiment accepté de pourvoir au remplacement de deux absences de dernière minute. Tout le monde ou presque se retrouvait ensuite sous le hall pour déguster la paëlla qui fut particulièrement appréciée vu les circonstances météorologiques. En bref, une belle journée « club » à renouveler !

Gilles

Quand la course à pied ...

R.P.B.4

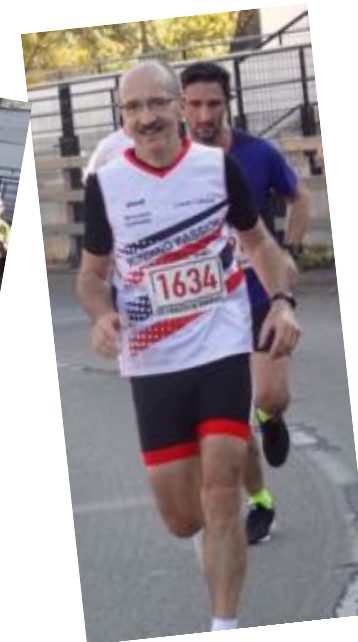


R.P.B.5

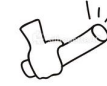


Running Passion avait déjà participé à un Ekiden (c'était en 2009 à Ballan Miré, puis à Chateauroux en 2012) mais cette fois, le club rouge et blanc a fait très fort en alignant cinq équipes dont deux exclusivement féminines. Ce fut donc une véritable délégation qui partit très tôt (trop au goût de certains et certaines !) de Bourges pour rallier l'autre capitale du Berry : Châteauroux. C'est vrai qu'il ne fallait pas se mettre en retard car, avec 400 équipes engagées (soient 2400 coureurs !) et les nouvelles contraintes de sécurité, ça risquait d'être « chaud » aux abords du Parc de Belle Ile. Tout se passa cependant pour le mieux et, malgré la fraîcheur et une petite pluie digne du crachin breton, les conditions de course étaient bonnes. Après un échauffement succinct,

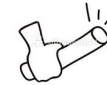
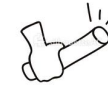
Elles et ils ont battu le pavé berruyer



R.P.B.1



R.P.B.2



R.P.B.3

