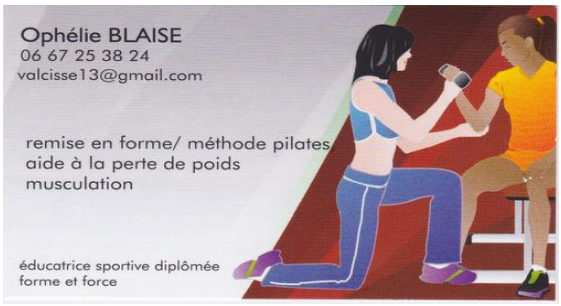
s.a.r.l. GUIHARD et Fils
serrurerie - ferronnerie
chaudronnerie
St GERMAIN DU PUY



Mars 2020

LES FRUITS

DE LA

PASSION

Crédit Mutuel

Le Mot du Président

L'heure déjà n'est plus aux résolutions théoriques et aux projets proches ou lointains. Le confinement est là et tout est remis en cause. Il faut se ré-organiser et se dire que la première étape est de renouer avec les runnings, aujourd'hui et pas demain. La seule personne qui peut vous faire changer d'avis, c'est Vous.

A la lecture de tous vos articles enthousiastes, vous faites ressortir un sentiment profond et intense de positivité. Il n'y a pas de miracle. Vous avez eu le courage de commencer, le courage de mettre un pas devant l'autre, même si parfois les séances n'étaient pas faciles. Et le sentiment que vous faites partager est, pour Vous, d'une autre intensité que celui que vous auriez obtenu à vous assoir et à rêver que vous pouviez courir.

Alors, vous savez que le footing est tellement symbolique de la vie. La course à pied vous a poussé à surmonter des obstacles. Vous pensiez ne pas être capable de….mais Votre force intérieure Vous a poussé et Vous a amené là où Vous ne pensiez pas aller. Alors, ne laissez pas tout tomber. Continuez, même seul… C'est quelque chose que vous pouvez faire par vous-même et sous votre propre pouvoir. Vous pouvez aller dans n'importe quelle direction, à la vitesse que vous souhaitez et à la recherche d'évasions…

Merci à tous ceux qui ont répondu et participé à ce numéro plein de Force.

Prenez bien soin de vous et de vos proches.

Nos foulées partagées, vos sourires, vos regards me manquent.

A bientôt !

Sportivement

Christian

Les résultats :

22/11/2019 : Domérat (03) (6 km)
Catherine Lafourcade : 33 min 20’’ (175è/258) 2è V3
Elie Lafourcade : 36 min 06’’ (205è/258)
22/12/2019 : Vauzelles (58) (7,2 km)
Stéphane Coquery : 25 min 58’’ (19è/485)
12/01/2020 : Saint Amand Montrond (6 770 m)
Zoé Maréchal : 32 min 02’’ (14è/47) 3è S
12/01/2020 : Saint Amand Montrond (8 400 m)
Roméo Dos Santos : 36 min 36’’ (24è/45)
Didier Maréchal : 37 min 21’’ (29è/57)
09/02/2020 : Foëcy (5km)
Roméo Dos Santos : 19 min 49’’ (23è/98) 2è espoir
Zoé Maréchal : 21 min 50’’ (38è/98)
Franck Charrue : 22 min 14’’ (40è/98)
Olivier Bezard : 22 min 40’’ (44è/98)
Ophélie Blaise : 23 min 19’’ (49è/98) 2è F3
Christian Jeannin : 23 min 43’’ (50è/98) 2è M6
Christophe Blaise : 24 min 59’’ (58è/98)
Caroline Boutin : 25 min 40’’ (60è/98) 1ère F5
Virginie Raclin : 25 min 56’’ (62è/98) 1è F4
Catherine Lafourcade : 26 min 06’’ (63è/98) 1ère F6
Sylvie Deslandes : 26 min 22’’ (70è/98)
Alexandra Boulier : 26 min 22’’ (71è/98)
Chantal Di Pauli : 27 min 58’’ (75è/98) 3è F6
Cathy Rousseau : 27 min 59’’ (76è/98)
Elie Lafourcade : 28 min 25’’ (79è/98)
Viviane Demazeau : 28 min 32’’ (81è/98)
Béatrice Micoureau : 38 min 11’’ (98è/98)
09/02/2020 : Foëcy (10 km)
Pascal Fernandes : 39 min 33’’ (54è/298) 2è M5
Frédéric Telega : 41 min 44’’ (81è/298)
Didier Maréchal : 42 min 38’’ (94è/298)
François Joly : 43 min 19’’ (113è/298)
Thierry Demazeau : 44 min 14’’ (131è/298)
François Doom : 45 min 51’’ (157è/298)
Pascal Andreaud : 47 min 05’’ (173è/298)
Rémi Deyssard : 50 min 01’’ (219è/298)
Hervé Rodriguez : 56 min 21’’ (271è/298)

Les résultats (suite et fin) :

01/03/2020 : Volvic (trail Vulcain) (47 km)

Christoph Suard : 5 h 13 min 15’’ (92è/795)

07/03/2020 : Vierzon (5 km)

Roméo Dos Santos : 19 min 29’’ (43è/126)
Frédéric Telega : 20 min 24’’ (55è/126) et 3è M1
Zoé Maréchal : 21 min 49’’ (68è/126)
Franck Charrue : 22 min 43’’ (74è/126)
Olivier Bezard : 22 min 56’’ (78è/126)
Ophélie Blaise : 24 min 08’’ (84è/126) 2è F0
Virginie Raclin : 25 min 30’’ (89è/126) 3è F1
Christian Jeannin : 25 min 31’’ (90è/126) 1er M6
Gilles Audot : 25 min 47’’ (92è/126) 2è M6
Cathy Rousseau : 27 min 58’’ (107è/126)
Viviane Demazeau : 28 min 31’’ (110è/126) 3è F3
Carole Dupuis : 33 min 43’’ (121è/126)
Béatrice Micoureau : 40 min 23’’ (124è/126)

07/03/2020 : Vierzon (21,1 km)

Pascal Fernandes : 1 h 28 min 57’’ (37è/298) 2è M4
Didier Maréchal : 1h 35 min 38’’ (66è/298) 3è M4
Franck Gallot : 1 h 38 min 38’’ (84è/298)
François Joly : 1 h 39 min 02’’ (86è/298)
Thierry Demazeau : 1 h 43 min 46’’ (118è/298)
Pascal Andreaud : 1 h 44 min 39’’ (131è/298)
François Doom : 1 h 45 min 39 ‘’ (139è/298)

08/03/2020 : Bourges (Virées du golf) (7,5 km)

Zoé Maréchal : 39 min 34’’ (30è/80) 2è SF
Caroline Boutin : 45 min 56’’ (55è/80)
Didier Maréchal : 46 min 09’’ (56è/80)
Hervé Rodriguez : 46 min 12’’ (57è/80)
Chantal Di Pauli : 46 min 55’’ (61è/80)

Corrida de Vauzelles
(29/12/2019)

Déguisements sympas à la corrida de Vauzelles mais Stéphane Coquery, notre seul représentant, avait conservé la tenue classique pour privilégier le chrono.

Championnats du Cher de cross à St Amand (12/01/2020)

CROSSMAN un jour, CROSSMAN toujours !

Cet hiver, afin de couper la monotonie de la piste, j'ai décidé de renouer avec mes premières amours de la course à pied : le cross-country. Je m'inscris donc au championnat du Cher de cross court au stade de Chaillot à Vierzon, que j'avais juré de ne jamais refaire en 2010 …

29 coureurs se présentent, pointes aux pieds pour un sprint de 3266 m. Le départ est violent et je me retrouve tout de suite avant dernier (le dernier avait oublié ses pointes !). Je monte, je descends, je vire à droite, je vire à gauche, le cœur veut sortir de la poitrine, j'ai envie de vomir mais je m'accroche. Après le premier tour je double un concurrent plus à l'agonie que moi. 15 minutes plus tard, je franchis la ligne d'arrivée éreinté, couvert de boue mais avec le sourire. Dans la foulée, je décide de participer au championnat du Cher de cross long au lac de Virlay à St Amand, également support de championnat pour les pompiers du Cher, ce qui présage un nombre plus important de participants.

Dimanche 12 janvier, 105 coureurs juniors, séniors et masters s'alignent pour une course de 8400 m. C'est la dernière course de la journée, la pelouse initialement en très bon état est par endroit très glissante ce qui nécessite des pointes. Plus dans mes cordes et noyé au milieu du peloton aux cotés de Roméo, le départ est tout aussi violent, il faut bien se placer avant que le passage ne se rétrécisse et que le dépassement devienne plus dur. Je me remémore toutes les infos que m'a glissé Zoé (qui a participé à la course précédente) sur le parcours. Je savoure l'instant, admire la différence d'allure et de posture des 3 premiers qui bataillent pour le titre en me prenant un tour. Je lutte avec deux concurrents, on se double, on se redouble, on joue des coudes pour rester à la corde et éviter les bourbiers, pour enfin terminer par un sprint de 50 m en faux plat montant pour se départager. Bilan : même état qu'à l'arrivée de Vierzon avec un rythme cardiaque atteignant les 185 pulsations !

C'était ma petite madeleine de Proust, j'ai rajeuni de 10 ans (dans ma tête, pas dans mes jambes). Cela vaut bien les heures passées sur la piste. Merci à Lahoucine, Chantal, Kenzo, Catherine, Elie, Zoé et Lydie pour leurs encouragements tout au long du parcours.

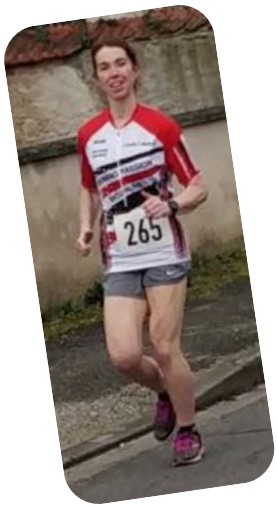
Didier

Foëcy (19/02/2020)

Les plaisirs de la course sur route

Running passion avait réuni un joli groupe pour cette première course de la saison, tout le monde était impatient de voir le résultat du travail hivernal. Avec une météo presque idéale pour la course à pied, quoiqu'un peu de vent se fasse sentir sur la 2ème boucle du 10km, tous les ingrédients étaient là pour passer un bon moment. Moi j'avais hâte de me lancer sur la route dans cette ambiance, et de voir où j'en étais. J'avais un objectif : la qualification pour les championnats de France dans ma catégorie, soit 40'30 ; mais au fond, le vrai objectif c'était moins de 40… Après un premier kilomètre un peu rapide, j'avais 20 secondes d'avance, plus qu'à dérouler les 9 derniers à 4' et c'est dans la poche, je suis champion ! Premier tour bien dans le rythme, j'ai toujours mon petit matelas, j'arrive encore à penser à ma foulée, je suis bien et profite même de l'instant. Mais la dernière ligne droite pour regagner Foecy est un peu plus compliquée, le vent commence à souffler et le 8ème passe 4'15. Je commence à douter et à me dire que cela va être juste mais il ne faut plus calculer, on fonce et on donne ce qu'il reste ! Je franchis l'arrivée, un petit coup d'œil sur la gauche : 39 ! On ne regarde pas les secondes, on s'en fout, ce n'est pas un 4. Ce sera finalement 39'33, et la qualification dans la poche ! Revoilà le Pascal reboosté et prêt à aller chercher la qualification sur le semi. Certains diront qu'il a bénéficié du dopage technologique (les mauvaises langues !). Peut-être que cette petite lame de carbone à un rôle à jouer, mais certainement plus dans ma tête que pour mes pieds…

Pascal


265

267

289
270
274

271

272

94

268

98

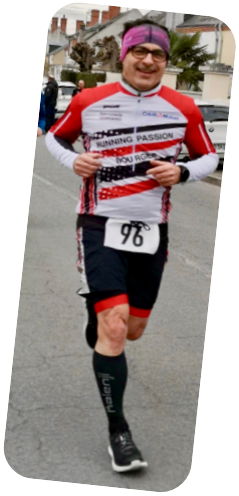
100

97

102

99

263

95

96

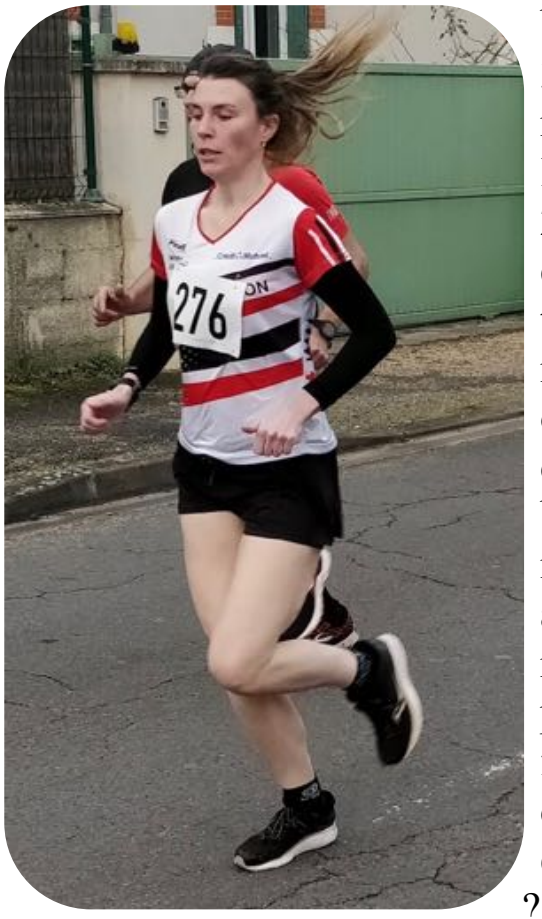
264

273

101

Foëcy, ma grande première.

Dimanche 8 février 2020. La première instruction nous est donnée une semaine avant : 8h15 devant le stade. Ok ok... En faisant le calcul du petit déjeuner qui doit être pris minimum 2h avant la course... réveil à 7h15 ! Un dimanche … Ce n'est pas croyable, même pour aller bosser je ne me lève pas si tôt. Arrivée au stade, tout Running Passion Bourges est dans les starting-block. Les voitures se font et nous voilà partis ! 30 minutes de route, un petit temps pour finir sa nuit. Ce n'est pas de refus :) 8h 45, arrivée devant la salle des fêtes pour le retrait des dossards. N° 276. Embrassade, salutations se font aux 26 coureurs de l'association. 9h15 : il serait peut-être temps de s'échauffer ! C'est parti pour le réveil musculaire (et cérébral !). Les éducatifs à ne pas oublier : montées de genoux, talons fesses, travail des chevilles, quelques accélérations. ... Bon, eh bien voilà, je crois que je suis prête. Tout le monde est sur la ligne, chrono en main, prêt à appuyer sur « START ». Un petit stress se fait ressentir. "A vos marques...!" et le coup de pistolet retentit. Nous voilà partis. La course se fait à son rythme, quand soudain : le retour ! Vent de face et là je peux vous dire que mon brushing est à refaire ! Mais qu'importe, 1km ½, c'est quoi ? Seulement 3 tours de piste à peine ! On a connu pire. Les encouragements se font entendre, un coup de boost, ça fait toujours du bien et surtout je me dis que c'est bientôt la fin ! La ligne d'arrivée est là. Plus que 200 mètres ! Ligne franchie, mon chrono s'arrête et là : 21' 50. Stupéfaction ! Tout compte fait , je crois bien que je me lèverai à 7h15 plus souvent... La jeunesse c'est beau, mais les entraînements aussi ;)



Zoé

Mes 5 km de Foëcy

Arrivés à Foëcy, en guise d'échauffement nous faisons la reconnaissance des premiers kilomètres du parcours. A peine élancés, (mauvaise) surprise nous découvrons la présence de 2 boucles (une petite et une grande). Nous courons sur la petite boucle (petit circuit que je n'apprécie pas nécessairement) puis quelques mètres de la ligne droite du grand circuit dans le village. Je suis dépitée, ce que j'ai vu du parcours ne me plait pas. Regroupement sur la ligne pour le départ. Pour la première fois en compétition, je cours au chrono et pas à la sensation. Sylvie et moi devons faire la course ensemble car nous sommes sur la même base chronométrique. Le départ est donné. Aux 400 mètres Sylvie et moi sommes sur le bon rythme, puis petit à petit, ma collègue base son tempo sur celui de Catherine. Je reste sur le mien. Les filles sont à une seconde, deux secondes devant moi. Je laisse filer et ne cherche pas à recoller. Elles s'éloignent de plus en plus, je garde mon rythme. Le circuit passe, ennuyeux, au premier kilomètre je suis sur le bon chrono, au deuxième kilomètre, toujours OK je me dis que la course va être longue. Je ne suis pas vraiment mal mais je n'ai pas de bonnes sensations. Je crains que ce soit une épreuve galère. Habituellement je sens vite si je suis bien ou pas, ce jour là ce n'est pas le cas. Sortie du village (enfin !) et la ligne droite à perte de vue au milieu des champs. Le parcours devient enfin agréable et roulant, je retrouve un second souffle. Je me sens enfin bien, la course devient agréable et je sais qu'elle sera réussie. Les kilomètres défilent, retour dans le village où j'aperçois Sylvie en ligne de mire, je reviens au train. En vue de la ligne d'arrivée je finis en force, je donne tout, rattrape Sylvie dans les 20 derniers mètres et nous finissons la course ensemble comme prévu, avec un bon chrono.

Alexandra.

Semi-marathon de Vierzon (07/03/2020)

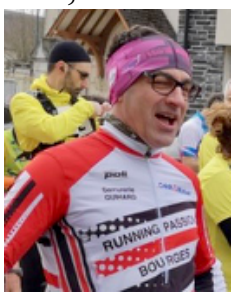
Le semi de François

Ce semi-marathon à Vierzon fut pour moi très plaisant et enrichissant. Malgré deux boucles, la diversité du parcours (chemins, route, très peu de grandes lignes droites démoralisantes) a fait que l'on avait l'impression de ne jamais sombrer dans la monotonie, en plus les chemins étaient tous carrossables. Bonne organisation, marquage tous les kilomètres, ravitaillements variés et tous les 5 kilomètres, un peu d'ambiance sur le parcours (merci RUNNING PASSION), bref un bon souvenir à renouveler. En ce qui concerne ma course, je tiens à te remercier KIKI car comme tu le dis le travail paye ! Les 4 minutes 40'' au kilomètre, que tu m'avais fixés on été respectés, je pense autour de 4'38'' en moyenne sans trop que je me mette dans le rouge, quelques écarts au niveau de la reprise d'allure dus à l'arrêt aux ravitaillement (il faut que je travaille là dessus je pense), sinon un petit ralentissement aux 17è, 18è et 20è (4'45'', 4'42'', 4'44''). Très bon après-midi passé à Vierzon avec une bande de copains et copines… à refaire bien sûr !

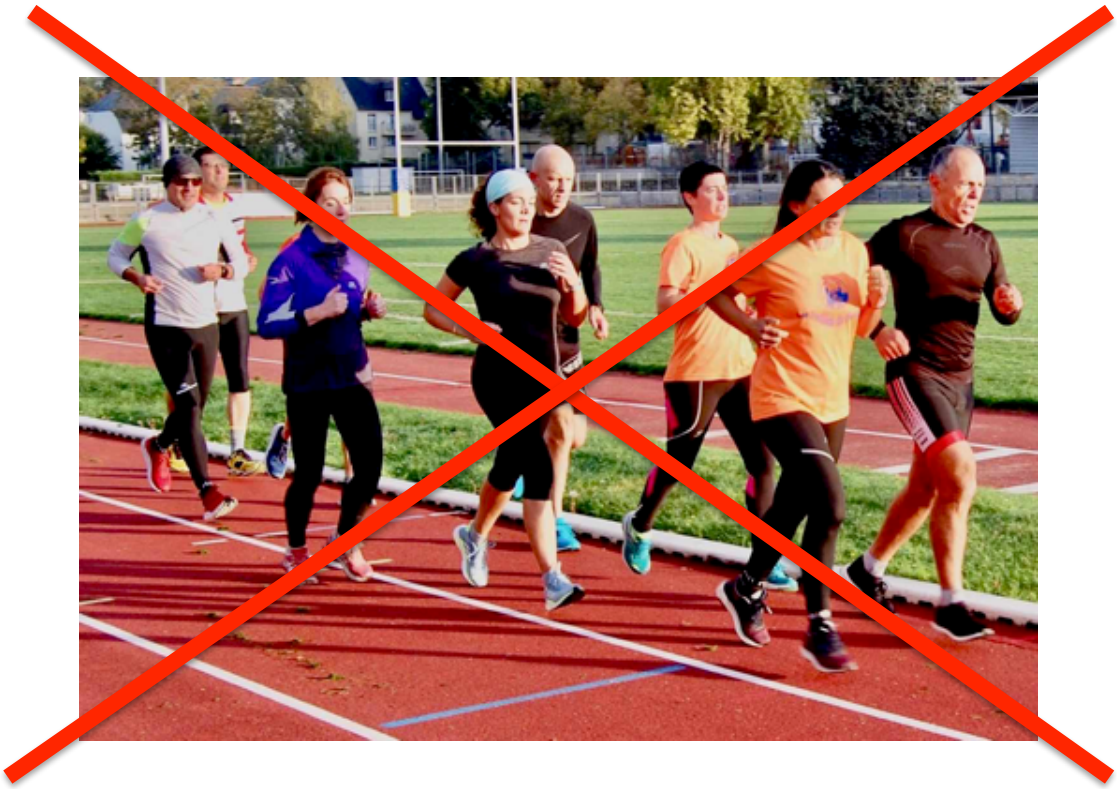
F. Joly

Mon 1er Semi-Marathon

Mener à bien son premier semi-marathon semble facile, il suffit donc de courir 21.100 km. Mais quand on commence à se poser des questions sur la VMA, l'indice d'endurance, l'allure, le « negative split »… ça prend une ampleur quasi professionnelle. Je ne reviendrai pas sur le fameux test VMA d'automne, que Franck a déjà expliqué dans un article précédent, mais tout commence là. Deux mois d'intense préparation plus tard et un nouveau test VMA de Noël nous montre nos progrès, avec 17.5 km/h je suis super content jusqu'au moment où le coach nous parle d'indice d'endurance. Pour ma part c'est « -17 faible », donc tu relativises et tu te remets au boulot pour préparer Foëcy et Vierzon. Je l'avoue rares ont été les semaines où j'ai pu faire la totalité du programme concocté par le coach, mais malgré çà je pars confiant au départ du semi. Au top départ, comme tout le monde je pars un peu plus vite que prévu, mais je me recale sur les 4 minutes 50 assez vite et réalise une première boucle parfaite (ok, vous savez tous ma difficulté à garder un rythme), alors je remercie François Doom pour sa régularité et son soutien sur ces 12 premiers kilomètres, également Pascal Andréaud, mais de manière plus épisodique. Un premier tour idéal qui te met en confiance et là tu repenses au coach « *si tu te sens bien, tu accélères à 4'45 la seconde partie* ». Alors c'est parti j'accélère, mais un peu tôt, après le km 16, les jambes commencent à faire mal et le cardio s'envole… Je maintiens encore du 5'15 jusqu'au km19 et là, commence perte de lucidité, un commissaire inattentif et je loupe une bifurcation (sans trop perdre de temps), à partir de là, je serre les dents et ne pense qu'au chronomètre. Je me demande encore comment j'ai pu finir à 5'30 le reste de la course. La ligne franchie, les balustrades étaient les bienvenues pour une petite mais nécessaire reprise d'esprit et de couleur. Mon objectif était 1h 45, avec 1h 43' 46 je suis super heureux, même si cela reste une performance moyenne (19ème/40 en M3). Mais pour comprendre mon contentement voici quelques chiffres : il y a 4 ans je pesais 96 kg suite à l'arrêt de la cigarette 1 an plus tôt après 35 ans de tabagisme actif … Donc **OUI** je suis fier et content de ma performance, OUI j'ai aimé cette course même si j'y ai souffert les 5 derniers kilomètres, mais la souffrance fait partie du sport, OUI j'adore l'esprit du club en déplacement (à Bourges aussi). Je ne pratiquais et ne connaissais pas la course sur route et ses exigences au regard du chronomètre, qui sont différentes du trail, mais on peut très vite se prendre au jeu. Pour ma part, je vais maintenant m'orienter sur les trails jusqu'à l'été. Je vous souhaite à tous une excellente saison et de réussir vos objectifs en prenant le plus de plaisir possible.



Thierry



Roméo a les honneurs (mérités !) de la presse locale

D'UN SPORT À L'AUTRE

SPORT ADAPTÉ/*CROSS COUNTRY* Romeo Dos Santos champion de France. Licencié à Running Passion Bourges, Romeo Dos Santos a été titré lors des championnats de France de sport adapté, ce week-end à Nantes.

AU CENTRE. Romeo Dos Santos, champion de France. DR

Malgré des conditions météorologiques compliquées, il a bouclé les 4.800 m en 20'29, ce qui lui a permis d'être sacré dans la catégorie Uv21 CD. ■

VMA II - L'appel du foie gras…

Samedi 21 décembre 8h45, révisions faites la veille comme pour un examen qu'il ne faut pas rater, nous sommes tous prêts et conscients de ce qui nous attend. Petit déjeuner léger, baskets bien lacées, montres bien chargées …
Mais alors tout va bien ? Rien à craindre…
Non rien, juste se faire mal pendant quelques minutes autour de la piste en pensant à améliorer notre dernier test…enfin…est-ce une bonne idée ?? Quel sera l'impact sur notre prochain programme d'entrainement ? On a bien une réponse, mais bon nous sommes des pros ou pas !!! Alors gaz gaz … !
D'ailleurs, en suivant Fred on ne pouvait pas faire autrement…mais pourquoi son allure est si rapide ? Nous sommes en avance sur les haies ! Que se passe-t-il ? On ne va pas tenir…
Il a un surcroît de forme ? …..j'hésite !
Une envie d'exploser sa dernière VMA ? humm…j'hésite encore
Finir avant la pluie ? humm…non
Je vous le donne en mille…il était le seul à savoir que Roméo avait amené des chocolats pour la fin de la séance, et nous connaissons tous sa légendaire gourmandise ! On ne le changera pas notre Fred…
Merci Roméo pour cette délicate attention, c'était très sympa.
Christian tu peux donc ranger ton sifflet et le mettre dans son bel écrin, tu pensais nous couper l'appétit en nous envoyant nos programmes 2020 et bien….place aux douceurs des fêtes de fin d'année, profitons !
PS : Pensez bien à votre courbe d'endurance…. ☺ moi je n'arrête pas !!!

Franck