

Même en vacances, notre Président porte bien haut les couleurs de Running Passion Bourges !



#### Quelques dates à retenir

- 9 septembre : Ronde des Marais à Bourges (6 et 12 km)
- 9 septembre : Fête des Associations à Bourges
- 15 septembre : trail des vendanges à Quincy (12 et 26 km)
- 29 septembre : trail nocturne à Avord (12 et 21 km)
- 14 octobre Foulées de Bourges
- 18 novembre : Assemblée Générale Running Passion
- 18 novembre : Tour du Lac d'Auron.



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



**Domino's**

# *LES FRUITS DE LA PASSION*



Juillet 2018

## LE MOT DU PRESIDENT

Pensées estivales,

Coup de sifflet final. Il est temps de souffler et de décompresser.

La trêve estivale est souvent l'occasion de couper avec notre sport favori, mais aussi couper avec l'emprise de notre société sur l'individu que nous sommes.

Cette phase permet de couper radicalement l'activité physique et psychique. Une parenthèse de trois semaines permet de se détendre et de se régénérer tant d'un point de vue physique que mental. Néanmoins, il convient de rester actif en s'adonnant à une autre pratique une à deux fois par semaine (natation, volley, vélo ...).

Que du léger, dans un cadre idyllique pour retrouver l'envie de revenir en pleine forme à la rentrée.

Le Bureau vous prépare cette seconde partie de saison et vous attendra à la Fête des Associations le 9 Septembre.

Dans l'attente, profitez et prenez bien soin de vous et de vos proches.

Sportivement,

**Christian**



La semaine de vacances qui suivit nous a permis de découvrir l'île de Batz à pied, d'arpenter le GR 34 en marche ou jogging. Pour Claude et Elie, ce furent des sorties vélo, d'autres ont pu visiter dans la



région des abers, un élevage d'ormeaux unique en Europe ; merci à Monique qui nous a fait apprécier la chair délicate de ces mollusques marins. Au niveau de l'intendance, les spécialités de la région défilèrent dans l'assiette ; notre chef cuisinier Claude a encore œuvré, aidé de bonnes volontés, qui ont parfois montré un « zeste » de maladresse !!!! Cette sortie,

tant par la situation de l'hébergement, que la beauté de l'épreuve sportive et de la région, peut être classée parmi les plus réussies de notre association. Laurent, Nadia et Hervé, nouveaux venus, ont apprécié comme ils en témoignent :

Hervé : « Quand on entre dans une association, on teste les membres de cette association et on est testé par l'association. Le déplacement à Plouescat (le premier que nous effectuions) était pour mon épouse et moi, un test. Accueillis avec chaleur et amitié par toutes et tous durant ces trois jours de séjour et de course, nous redemandons de ces merveilleux moments partagés en commun.



Laurent : « Tel un métronome qui connaît la musique, Jean-Paul a su anticiper les fausses notes en récupérant nos partitions (dossards prêts à l'emploi à notre arrivée). Le groupe était au diapason pour une prestation de haut vol, chacun connaissait son solo pour cette chevauchée fantastique rythmée par le ressac

Breton et les couleurs pastels de ce littoral sauvage, minéral où les sons se mêlent à la lumière. Kénavo et à bientôt pour de nouvelles émotions.

*Jean-Paul*

## Sortie club en Bretagne

Que du plaisir !

La « Transléonarde », course du niveau des incontournables (parcours, organisation, ambiance) rassemblait sur l'ensemble des épreuves 2400 participants venus de 41 départements.

Pendant que nos marcheurs profitaient de superbes paysages sur la marche côtière de 10 km, c'est sur le trail des naufrageurs que nous nous sommes exprimés avec plaisir.

Le départ était donné en bord de mer, au son d'un orchestre breton, à Ménéham, ancien village de goémoniers aux chaumières restaurées. Avec peu de dénivelé, cette course nature au parcours exigeant de 14,3 km était un enchaînement de chemins côtiers, de traversées de bras de mer, de plages avec du sable dans tous les états, de franchissements de rochers occasionnant de fréquents bouchons ... Le soleil tapait fort, mais la brise rendait la température supportable ; l'animation folklorique et les encouragements des nombreux spectateurs sur le parcours magnifique nous donnaient du courage. La



course limitée à 650 participants avait fait le plein : 669 arrivants !!!! La concurrence était forte et talentueuse : (14 V4H, 26 V3F, 52 V3H), mais nous avons fait notre maximum pour montrer « haut » les couleurs du club. Félicitations à notre

« teigneuse » Catherine pour sa 3<sup>ème</sup> place.

Le repas d'après course était un « kig ha farz », sorte de pot au feu, spécialité incontournable de la région du Léon en Bretagne. La présentation prometteuse nous faisait saliver, mais la farine de blé noir cuite dans un sac de toile, qui constitue le farz fût loin de faire l'unanimité de notre groupe. Qu'importe, cette journée se termina au son des binious.

## Les résultats :

07/04/2018 : Trail'Or Saint Amand (14 km)

Dany Patrigeon : 1h 48 min 20'' (150<sup>è</sup>/227)

Hervé Rodriguez : 2h 13 min 15'' (208<sup>è</sup>/227)

Elie Lafourcade : 2h 18 min 41'' (213<sup>è</sup>/227)

07/04/2018 : Trail'Or Saint Amand (26 km)

Christoph Suard : 2h 48 min 23'' (18<sup>è</sup>/111) **3<sup>è</sup> V2**

Frédéric Telega : 30 min 27'' (30<sup>è</sup>/111)

14/04/2018 : Vineuil (5 km)

Catherine Lafourcade : 27 min 03'' (71<sup>è</sup>/146) **1<sup>ère</sup> V3**

14/04/2018 : Vineuil (10 km)

Jean-Paul Matthiau : 52 min 15'' (77<sup>è</sup>/132) **1<sup>er</sup> V4**

Gilles Audot : 53 min 55'' (95<sup>è</sup>/132)

15/04/2018 : Cheverny (42,195 km)

Franck Gallot : 3h 12 min 16'' (41<sup>è</sup>/816)

21/04/2018 : Trail des 1000 sources (Corrèze) (21 km)

Frédéric Telega : 2h 45 min 32'' (90<sup>è</sup>/292)

22/04/2018 : Fourchambault (10 km)

Stéphane Coquery : 38 min 49'' (17<sup>è</sup>/1220)

22/04/2018 : Brassioux (5,8 km)

Catherine Lafourcade : 31 min 26'' (28<sup>è</sup>/51) **1<sup>ère</sup> V3**

22/04/2018 : Brassioux (11,6 km)

Elie Lafourcade : 1h 10 min 46'' (36<sup>è</sup>/39) **3<sup>è</sup> V3**

28/04/2018 : Trail de Lignières (7,2 km)

Sylvie Deslandes : 42 min 36'' (34<sup>è</sup>/90) **3<sup>è</sup> V1**

28/04/2018 : Trail de Lignières (14,5 km)

Dany Patrigeon : 1h 14 min 17'' (79<sup>è</sup>/148)

Hervé Rodriguez : 1h 25 min 18'' (132<sup>è</sup>/148)

28/04/2018 : Trail de Lignières (24 km)

Frédéric Telega : 1h 59 min 35'' (31<sup>è</sup>/70)

01/05/2018 : Tours (10 km)

Gilles Audot : 50 min 55'' (247<sup>è</sup>/379)

13/05/2018 : Pougues les Eaux (5 km)

Stéphane Coquery : 18 min 41'' (7<sup>è</sup>/67) **3<sup>è</sup> V1**

18/05/2018 : Nevers (10 km)

Stéphane Coquery : 37 min 17'' (15<sup>è</sup>/436)

20/05/2018 : Ambazac (32 km)

Frédéric Telega : 3h 18 min 41'' (216<sup>è</sup>/1359)

## Les résultats (suite) :

### 25/05/2018 : Issoudun (7,25 km)

Gilles Audot : 36 min 28'' (20<sup>è</sup>/36) **1<sup>er</sup> V3**

Catherine Lafourcade : 37 min 54'' (24<sup>è</sup>/36) **2<sup>è</sup> F et 1<sup>ère</sup> V3**

### 25/05/2018 : Issoudun (14,5 km)

Elie Lafourcade : 1h 26 min 04'' (7<sup>è</sup>/11) **2<sup>è</sup> V3**

### 26/05/2018 : Menetou Salon (8 km)

Pascal Andréaud : 49 min 24'' (66<sup>è</sup>/326)

Lahoucine Mohamed : 50 min 49 '' (78<sup>è</sup>/326)

Eve Terrier : 53 min 54'' (109<sup>è</sup>/326) **3<sup>è</sup> V2**

Sylvie Deslandes : 54 min 20'' (116<sup>è</sup>/326)

### 26/05/2018 : Menetou Salon (13 km)

Christoph Suard : 59 min 50'' (8<sup>è</sup>/460) **1<sup>er</sup> V2**

Maxime Nortier : 1h 13 min 25'' (100<sup>è</sup>/460)

Roméo Dos Santos : 1h 17 min 44'' (148<sup>è</sup>/460)

Georges Matar : 1h 18 min 00'' (150<sup>è</sup>/460)

Dany Patrigeon : 1h 21 min 16'' (189<sup>è</sup>/460)

Rémi Deysard : 1h 25 min 28'' (255<sup>è</sup>/460)

Jean-Paul Matthiau : 1h 28 min 44'' (286<sup>è</sup>/460) **2<sup>è</sup> V4**

Hervé Rodriguez : 1h 34 min 06'' (341<sup>è</sup>/460)

Gérard Sauvestre : 1h 37 min 21'' (383<sup>è</sup>/460)

Monique Jouffin : 1h 40 min 09'' (412<sup>è</sup>/460) **3<sup>è</sup> V3**

Brigitte Sauvestre : 1h 40 min 33'' (415<sup>è</sup>/460)

### 26/05/2018 : Menetou Salon (23 km)

Frédéric Telega : 2h 06 min 56'' (35<sup>è</sup>/204)

Pascal Fernandes : 2h 08 min 27'' (38<sup>è</sup>/204)

Didier Maréchal : 2h 21 min 44'' (78<sup>è</sup>/204)

### 03/06/2018 : Sidiailles (13 km)

Dany Patrigeon : 1h 43 min 30'' (134<sup>è</sup>/182)

### 03/06/2018 : Graçay (5 km)

Lahoucine Mohamed : 25 min 02'' (12<sup>è</sup>/25) **1<sup>er</sup> V3**

Chantal Di Pauli : 28 min 03'' (17<sup>è</sup>/25) **1<sup>ère</sup> V2**

### 17/06/2018 : Sancerre (15 km)

Pascal Fernandes : 1h 32 min 39'' (94<sup>è</sup>/751)

Eve Terrier : 1h 56 min 45'' (667<sup>è</sup>/751)



### 3 heures de Saint-Florent

Les 3 heures de Saint-Florent constituent une épreuve bien ancrée dans le calendrier des courses pédestres puisqu'elle célébrait son 29<sup>e</sup> anniversaire le 7 juillet dernier. Il faut dire que son concept est original et simple à la fois puisque le but est de parcourir un maximum de kilomètres dans le temps imparti de 3 heures. Un défi qui se relève en individuel ou par équipe de 4. C'est cette formule qui a eu les préférences de Running Passion qui avait envoyé 5 équipes sur les bords du Cher malgré une chaleur accablante. Chacun a ainsi pu courir à son rythme et selon sa motivation, avec des remerciements particuliers :

- à Roméo, qui a accepté de venir courir malgré une courte nuit,
- à Xavier qui a bien voulu compléter une équipe,
- aux filles qui ont relevé le défi,
- à Didier qui a organisé les équipes et l'intendance.

Les « tourniquets » dans le parc du château et la chaleur n'ont pas eu raison de la bonne humeur et l'excellente ambiance, la soirée se terminant par un repas en commun. Une sortie qui met en avant les valeurs de notre association et qui est donc à renouveler !

*Gilles*



### Les résultats (fin) :

#### 17/06/2018 : Sancerre (35 km)

Christoph Suard : 3h 17 min 44'' (52<sup>e</sup>/584)  
Frédéric Telega : 3h 57 min 31'' (230<sup>e</sup>/584)

#### 24/06/2018 : Plouescat (13 km)

Laurent Pirot : 1h 24 min 31'' (209<sup>e</sup>/669)  
Jean-Paul Matthiau : 1h 32 min 11'' (304<sup>e</sup>/669)  
Catherine Lafourcade : 1h 35 min 53'' (369<sup>e</sup>/669) 3<sup>e</sup> V3  
Hervé Rodriguez : 1h 40 min 14'' (436<sup>e</sup>/669)  
Elie Lafourcade : 1h 43 min 05'' (455<sup>e</sup>/669)

#### 30/06/2018 : Bourges Urban Trail (9 km)

Roméo Dos Santos : 41 min 30'' (67<sup>e</sup>/971)  
Philippe Guetchrian : 41 min 55'' (78<sup>e</sup>/971)  
Eve Terrier : 53 min 34'' (456<sup>e</sup>/971)  
Hervé Rodriguez : 55 min 10'' (528<sup>e</sup>/971)  
Monique Jouffin : 57 min 54'' (625<sup>e</sup>/971) 3<sup>e</sup> V3  
Caroline Boutin : 59 min 33'' (690<sup>e</sup>/971)  
Noémie Arnoux : 1h 06 min 57'' (869<sup>e</sup>/971)  
Béatrice Micoureau : 1h 20 min 21'' (962<sup>e</sup>/971)

#### 30/06/2018 : Bourges Urban Trail (20 km)

Christoph Suard : 1h 31 min 15'' (20<sup>e</sup>/214) 2<sup>e</sup> V2  
Pascal Fernandes : 1h 39 min 41'' (49<sup>e</sup>/314)  
François Joly : 1h 40 min 36'' (55<sup>e</sup>/314)  
Georges Matar : 1h 59 min 28'' (168<sup>e</sup>/314)

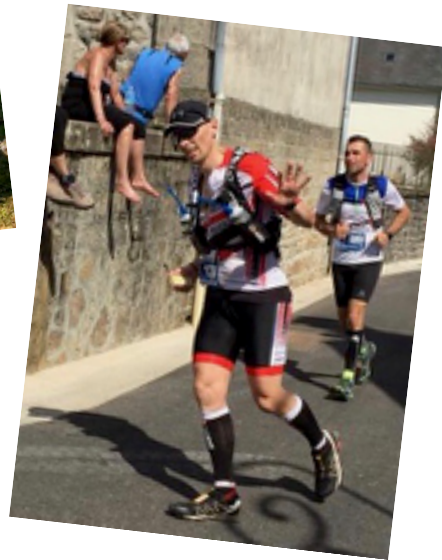
#### 07/07/2018 : Saint-Florent sur Cher (3 heures)

Running Passion Bourges 5 (Pascal/Franck/François J./Fred) : 48 km (5<sup>e</sup>/28)  
Running Passion Bourges 4 (Roméo/Rodrigue/Didier/Xavier) : 40,6 km (10<sup>e</sup>/28)  
Running Passion 3 (François H/Georges/Lahoucine/Laurent) : 40,6 km (12<sup>e</sup>/28)  
Running Passion Bourges 2 (Gilles/Christian/Elie/Hervé) : 36,9 km (19<sup>e</sup>/28)  
Running Passion Bourges 1 Chantal/Hélène/Monique/Catherine : 35,1 km (23<sup>e</sup>/28)

#### 14/07/2018 : Briantes (7 km)

Gilles Audot : 36 min 23'' (43<sup>e</sup>/91) 3<sup>e</sup> V3

## Trail des 1000 sources

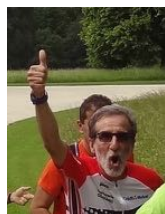


Dans le cadre de sa préparation aux trails de printemps et d'été, Fred a fait le déplacement en Corrèze le 21 avril dernier pour y courir le Trail des 1 000 sources. Allusion bien sûr au Plateau de 1000 vaches avec arrivée à Bugeat où se situe le Centre d'entraînement créé par Alain Mimoun. Avec 21 km au programme et 800 m de dénivelé positif, Fred a fait honneur au maillot Running Passion en se classant 90è sur près de 300 arrivants. Bravo à lui !

## Trail des Terres Vives à Menetou Salon



Fin mai c'était le rendez-vous incontournable des amateurs de courses nature à Menetou-Salon. Running Passion s'était déplacé en masse (19 participants !) et ce fut une magnifique fête pour les amoureux de la course à pied avec des parcours reconduits mais avec des conditions de course différentes (chaleur passages boueux). Un plaisir dans le parc du château, ces variés et cette arrivée dans le « noir de monde ». Mais avant pendant et après la soirée, ces nombreux qui facilitent notre remise de dossards, qui nous guident en course, qui nous ravitaillent pendant et après la course à la fois sérieux et souriants.



mais aussi beaucoup de renouvelé avec ce parcours paysages agréables et très bourg de Menetou-Salon aussi cette ambiance de fête course jusqu'au bout de la bénévoles « bienveillants »

A l'année prochaine !

*Hervé*



## Trail'Or



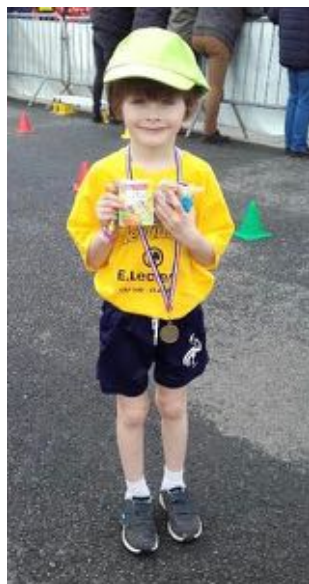
On reste dans les trails, mais bien dans le Berry cette fois puisqu'il s'agit du Trail'Or, disputé à Saint-Amand Montrond. Une épreuve très difficile comme en témoignent les photos de nos représentants ...



## La Tournée de Vineuil



La Tournée de Vineuil est une classique du calendrier des courses de l'Indre, organisée par le club local : les Gazelles de Vineuil. Que l'on fasse un ou deux tours (soit 5 ou 10 km), cette épreuve est vraiment tout terrain : bitume, terre, gravier et même boue cette année suite à un orage tombé une heure avant le départ ! Mais sa spécificité, sa raison d'être, c'est la traversée du bistrot local, une « difficulté » qui n'a pas ralenti notre Jean-Paul comme on peut le voir sur la photo. En habituée de l'épreuve, Catherine s'est montrée à son avantage alors que le petit Marius a de qui tenir ...



## Trail de Lignières

(28 avril 2018)



Un trail de Printemps très bucolique à Lignières



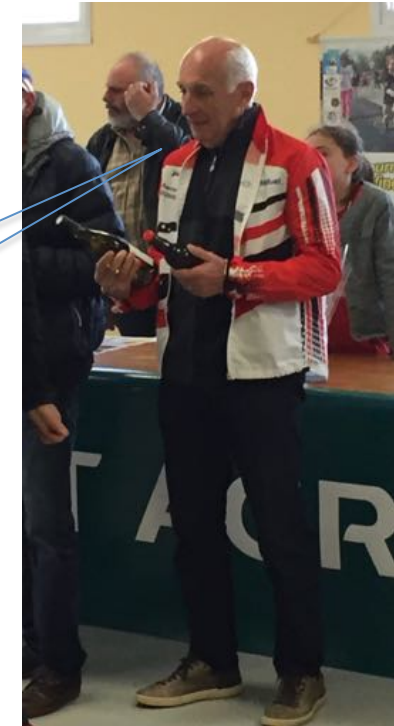


## Marathon de Cheverny

Premier marathon, pour un gars qui ne voulait plus bouffer de bitume et de piste, j'ai été servi !

Après 14 semaines d'entraînement intensif élaboré par Christian et 1200 kilomètres dans les jambes, j'étais content de voir arriver le jour J. 15 avril, temps idéal, ce qui changeait des courses de cet hiver à Foëcy et à Saint Witz. Je suis parti à une allure tranquille, je suis passé au semi en 1h 31 mais au 34<sup>e</sup> kilomètre, un mollet est devenu sensible ce qui m'a obligé à m'arrêter au 38<sup>e</sup> à cause d'une crampe. J'ai terminé tranquille pour assurer, avec un chrono de 3h 12 à l'arrivée : heureux ! Un joli marathon, sympa et convivial, près de chez nous à faire ou à refaire. Prêt à recommencer en 2019 !

*Franck*



Je la bois maintenant  
ou je la ramène à Soye ?

Gardes-en pour  
les copains !



# A chacun son B.U.T. \*



Responsable  
décidé !



Bénévoles anonymes



Participants  
motivés !



Participant déjà en vacances ?

