

## Son premier semi-marathon

Voilà, c'était décidé, je voulais faire mon premier semi marathon. Il y a eu les entraînements (plan fait sur mesure par le président, merci Christian !), en solo, en groupe, merci à tout le monde pour vos bons conseils et votre soutien. J'ai apprécié l'esprit convivial du samedi matin sur la piste. Le temps a passé et enfin le jour j : le 19 mars 2017 à Chartres ! Je suis prête et le temps est idéal. L'ambiance est là, tout est parfait, je suis bien... L'objectif à atteindre était moins de 2 heures, au final : 1 h 57 minutes et des poussières, merci !

*Véro*



# *LES FRUITS DE LA PASSION*

---

### Quelques dates à retenir

- 13 mai : trail des Terres du Haut Berry.
- 14 mai : sortie vélo de Running Passion Bourges.
- 21 mai : randonnée/footing en forêt d'Allogny (Bléron).
- 4 juin : trail des Coteaux de Méry sur Cher.
- 10 juin : relais chapellois.
- 17 juin : trail de Sancerre
- 24 juin : 3 heures de Saint-Florent.
- 25 juin : sortie club : traversée des Dentelles Gigondas
- 1<sup>er</sup> juillet : Bourges Urban Trail.

## LE MOT DU PRESIDENT

Quel plaisir de prendre la plume pour ouvrir ce nouveau journal de notre Association.

Que d'évènements depuis notre dernier numéro de Novembre. Il était temps !!!!

Lors de notre AG, fin novembre, notre Association s'est revêtue de ses nouveaux équipements. Avec les trois couleurs (blanc, rouge et noir) de notre Association, la commission mise en place a créé des équipements de course de toute beauté.

Avec l'aide de nos Partenaires, cet équipement n'est pas un jeu de maillots, mais une dotation complète. Celle-ci a fait l'unanimité parmi vous, pour preuve, nos tenues sont portées même lors des entraînements.

Autre sujet de satisfaction, l'arrivée de nouveaux adhérents qui assurent la pérennité de Running Passion Bourges. Nous sommes 55 femmes et hommes à partager cette passion de la course à pied.

Avril ....Une énième renaissance de Dame Nature. Pour Running Passion Bourges aussi, ce mois d'Avril a tout d'une renaissance. Nous sommes repartis sur les courses avec joies et envies. Nous voulons nous tester sur de nouvelles épreuves, de nouvelles distances et partager ensuite.

Et bien, nous y sommes....profitez du printemps et de la vie

Le Bureau aussi innove et vous propose par l'intermédiaire de Lahoucine, un atelier initiatique à la course, à partir du 22 avril.



Sportivement,

**Christian**



## Sortie à Fontainebleau : la vie de château !



## Les derniers résultats de 2016:

31/10/2016 : Corrida Dun sur Auron (6,8 km)

Dany Patrigeon : 28 min 49'' (51<sup>è</sup>/136) **1<sup>er</sup> V3**

05/11/2016 : Corrida Mehun sur Yèvre (6,25 km)

Jean-Paul Matthiau : 30 min 37'' (47<sup>è</sup>/59) **1<sup>er</sup> V4**

11/11/2016 : Jarnac (10,5 km)

Jean-Paul Matthiau : 54 min (232<sup>è</sup>/1186)

Martine Douhet : 56 min 52'' (346<sup>è</sup>/1186) **1<sup>ère</sup> V3**

Daniel Douhet : 57 min 49'' (389<sup>è</sup>/1186)

11/11/2016 : Jarnac (21,5 km)

Gilles Audot : 1h 47 min 35'' (457<sup>è</sup>/1536)

Catherine Lafourcade : 1h 57 min 56'' (847<sup>è</sup>/1536)

Elie Lafourcade : 1h 59 min 10'' (879<sup>è</sup>/1536)

Brigitte Sauvestre : 2h 02 min 55'' (980<sup>è</sup>/1536)

13/11/2016 : Nice-Cannes (42,195 km)

Pascal Fernandes : 3 h 11 min 21'' (435<sup>è</sup>/6542)

20/11/2016 : Bourges Tour du Lac d'Auron (5,5 km)

Philippe Guetchrian : 24 min 59'' (119<sup>è</sup>/534)

Pascal Andreaud : 25 min 34'' (133<sup>è</sup>/534)

Eve Terrier : 30 min 16'' (276<sup>è</sup>/534)

Bernadette et Gilles Audot : 31 min 14'' (48<sup>è</sup>/102)

Zoé et Didier Maréchal : 33 min 57'' (65<sup>è</sup>/102)

20/11/2016 : Bourges Tour du Lac d'Auron (11 km)

Laurent Pirot : 54 min 44'' (318<sup>è</sup>/678)

Brigitte Sauvestre : 1h 01 min 59'' (519<sup>è</sup>/678) **2<sup>è</sup> V3**

Sylvie Deslandes : 1h 03 min 39'' (553<sup>è</sup>/678)

Caroline Boutin : 1h 05 min 12'' (578<sup>è</sup>/678)

20/11/2016 : Neuillay les Bois (8 km)

Catherine Lafourcade : 40 min 46'' (72<sup>è</sup>/127) **1<sup>ère</sup> V3**

20/11/2016 : Neuillay les Bois (15 km)

Elie Lafourcade : 1h 26 min 25'' (72<sup>è</sup>/95)

27/11/2016 : La Rochelle (42,195 km)

Frédéric Telega : 3h 23 min 04'' (1027<sup>è</sup>/5576)

04/12/2016 : Cross d'Avord (4,72 km)

Chantal Di Pauli : 27 min 45'' (19<sup>è</sup>/23)

18/12/2016 : Corrida Domérat (6 km)

Catherine Lafourcade : 28 min 33'' (164<sup>è</sup>/299) **1<sup>ère</sup> V3**

Elie Lafourcade : 29 min 26'' (181<sup>è</sup>/299)

## Les premiers résultats de 2017 :

11/02/2017 : Vierzon (15 km)

Catherine Lafourcade : 1h 23 min 17'' (93<sup>e</sup>/112) **1<sup>ère</sup> V3**

Elie Lafourcade : 1h 24 min 04'' (94<sup>e</sup>/112)

12/02/2017 : Trail des Couteliers (12 km)

Frédéric Telega : 54 min 13'' (39<sup>e</sup>/209)

19/02/2017 : Foëcy (5 km)

Philippe Guetchrian : 22 min 32'' (33<sup>e</sup>/65)

19/02/2017 : Foëcy (10 km)

Pascal Fernandes : 39 min 26'' (73<sup>e</sup>/289)

Frédéric Telega : 41 min 30'' (108<sup>e</sup>/289)

Didier Maréchal : 43 min 06'' (138<sup>e</sup>/289)

Pascal Andreaud : 45 min 19'' (183<sup>e</sup>/289)

Georges Matar : 48 min 29'' (229<sup>e</sup>/289)

Gilles Audot : 49 min 05'' (237<sup>e</sup>/289)

04/03/2017 : Trail du Vulcain (13 km)

Frédéric Telega : 1h 10 min 04'' (60<sup>e</sup>/473)

05/03/2017 : Vierzon (21,1 km)

Gilles Audot : 1h 52 min 19'' (147<sup>e</sup>/205)

05/03/2017 : Bazas (11 km)

Daniel Douhet : 1h 02 min 44'' (184<sup>e</sup>/342)

05/03/2017 : Bazas (21,1 km)

Pascal Andreaud : 1h 40 min 09'' (240<sup>e</sup>/712)

Catherine Lafourcade : 1h 58 min 41'' (568<sup>e</sup>/712) **3<sup>e</sup> V3**

Elie Lafourcade : 2h 03 min 33'' (615<sup>e</sup>/712)

Brigitte Sauvestre : 2h 05 min 37'' (636<sup>e</sup>/712)

12/03/2017 : Montargis (21,1 km)

Christophe Suard : 1h 25 min 53'' (73<sup>e</sup>/711)

19/03/2017 : Chartres (21,1 km)

Véronique Bouard : 1h 57 min 53'' (85<sup>e</sup>/314)

19/03/2017 : Ekiden Avord (42,195 km)

Philou/Caro/Lolo/Didier/Pascal/Gilles : 3h21min26''(19<sup>e</sup>/48)

01/04/2017 : Trail'or (13,5 km)

Dany Patrigeon : 1h 28 min 18'' (110<sup>e</sup>/326) **2<sup>e</sup> V3**

Monique Jouffin : 1h 54 min 54'' (291<sup>e</sup>/326) **2<sup>e</sup> V3**

01/04/2017 : Trail'or (25 km)

Frédéric Minchin : 2h 30 min 41'' (34<sup>e</sup>/116)

02/04/2017 : Fontainebleau (10 km)

Jean-Paul Matthiau : 46 min 17'' (325<sup>e</sup>/1348) **2<sup>e</sup> V4**

Christian Jeannin : 47 min 54'' (392<sup>e</sup>/1348)

Martine Douhet : 51 min 32'' (568<sup>e</sup>/1348) **1<sup>ère</sup> V3**

Daniel Douhet : 54 min 08'' (725<sup>e</sup>/1348) **3<sup>e</sup> V4**



## Sortie à Langon : de l'eau au vin !

Nous arrivons à Langon après 6 heures de route sous une pluie battante pour récupérer les dossards, l'inquiétude est de mise pour la course de dimanche.

Notre location : une ferme landaise au milieu de nulle part, coupée du monde (pas de wifi, pas de réseau pour les portables). Dépaysement garanti...

Au repas du soir : pasta partie, chaude ambiance avec un bon UBY (vin Gascon ). Organisation logistique pour le départ des courses en ligne du lendemain.

Dimanche matin : une voiture avec Audrey, Daniel nos coureurs, Françoise et Martine nos supportrices pour aller à Coimères. Deuxième voiture Catherine, Elie et Pascal direction Bazas où nous rejoignons Brigitte et Gérard.

Martine, Françoise et Gérard attendent les coureurs à Langon pour les photos et pour nous encourager.

Belles courses sans pluie, fraîches et un peu venteuses. Le relief est constitué de quelques belles bosses mais c'est roulant dans l'ensemble.

Nos couleurs étaient bien représentées sur 11 km : Daniel et Audrey (fille de Françoise). Sur le 21km : Catherine, Brigitte, Elie et Pascal.

Après la course, on se retrouve tous autour d'un bon repas. (daube de bœuf de Bazas). Une très bonne sortie.

*Pascal*



## Résultats (fin) :

02/04/2017 : Fontainebleau (21,1 km)

Francky Rabiller : 1h 19 min 46'' (7<sup>e</sup>/779) 3<sup>e</sup> S

Franck Gallot : 1h 29 min 45'' (63<sup>e</sup>/779)

Frédéric Telega : 1h 32 min 04'' (89<sup>e</sup>/779)

Didier Maréchal : 1h 35 min 47'' (121<sup>e</sup>/779)

Rémi Deyssard : 1h 44 min 45'' (263<sup>e</sup>/779)

Georges Matar : 1h 47 min 59'' (323<sup>e</sup>/779)

Gilles Audot : 1h 50 min 17'' (363<sup>e</sup>/779)

Catherine Lafourcade : 1h 58 min 39'' (502<sup>e</sup>/779) 3<sup>e</sup> V3

Brigitte Sauvestre : 2h 04 min 10'' (581<sup>e</sup>/779)

Elie Lafourcade : 2h 04 min 12'' (582<sup>e</sup>/779)

## Compte rendu de notre Assemblée Générale

En ouverture, présentation du Bureau car dans l'assemblée, de nombreux nouveaux adhérents depuis notre dernière A.G (10) et ceux-ci sont présentés à l'Association avant de gros et sincères remerciements aux Partenaires présents, pour l'esprit et la parfaite collaboration dans le partenariat "Equipements".

Running Passion Bourges garde un oeil sur sa croissance, car ce n'est pas son objectif. **L'important n'est pas d'être gros, mais d'être bien ensemble.**

L'impulsion apportée par l'arrivée de nouveaux arrivants permet déjà de voir des évolutions au sein de Running Passion Bourges. Des frémissements notables sont constatés du côté sportif dans le cadre des séances sur piste et des plans d'entraînements. Le besoin d'un animateur se fait sentir.

Il est ressenti aussi le besoin de faire évoluer nos types de sorties "courses" vers des courts séjours (week-ends) afin de fédérer le plus de monde possible. Un essai sera réalisé au cours de la saison 2017.

Les visuels de l'Association évoluent pour 2017. Premièrement, nos tenues travaillées sur le design par certains d'entre vous et dont le résultat est superbe est le fer de lance de ce visuel. Notre site informatique visualisé par plus de 7000 personnes sera relooké au cours de l'année. La newsletter sera instaurée et notre petit journal sortira une fois par trimestre, au pire 3 fois l'an. Dernier point abordé sur les aspects communication, notre stand de la Fête des Associations qui est à créer.

L'opération **EQUIPEMENTS** est un événement fort pour notre Association. La confiance, l'apport et l'aide de nos deux Partenaires ont permis de proposer, à chaque adhérent, un pack de 5 équipements pour une participation raisonnable.

Le montage financier, adopté par le Bureau s'étale sur 4 ans et a été présenté

par Jean-Paul. Mais, un problème de trésorerie immédiate était à résoudre. Celui-ci fut résolu par une avance faite par un mécène.

**Présentation du rapport d'activités** par Martine, Secrétaire. Celui-ci fut approuvé à l'unanimité.

**Présentation de la nécessité d'une revalorisation de notre cotisation.** Adoptée à l'unanimité, celle-ci s'élèvera pour 2017 à **25 €**.

**Présentation des comptes de résultat** par Jean-Paul, Trésorier. Celui-ci fut adopté à l'unanimité. Jean-Paul présente ensuite la projection de nos finances sur 4 ans pour absorber l'investissement des équipements, en relation avec nos partenaires et montrer la solidité et le retour aux comptes d'aujourd'hui qui est notre objectif.

**Présentation des projets "courses" 2017** : sur week-end : Fontainebleau le 02 avril, sur plusieurs jours, voire la semaine : Bonifacio le 29 octobre avec la problématique du coût, Céret le 17 septembre, Gigondas le 26 juin et éventuellement Langon le 05 mars.

2 dates à retenir: **05 Février pour la galette des rois** et le **14 mai, la sortie vélo** avec une grosse surprise (la sortie vélo est une sortie familiale, donc accessible aux enfants).

Remise des tenues à tous les Adhérents

Pot de l'amitié offert par Dominique et Annie Roossens.

Photo avec notre nouvelle tenue.

*Christian*

## Ekiden 18 à Avord

Quelle belle expérience de courir un Ekiden ou l'art de faire un marathon à six en parcourant, dans l'ordre, 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km et 7,195 km. C'est ce qu'ont fait six courageux de Running Passion Bourges le 19 mars dernier. Comme la plupart des participants, ils n'avaient pas d'objectif chronométrique mais celui tout simple de courir en équipe dans une ambiance conviviale. Une expérience déjà vécue par le passé à Châteauroux et Ballan Miré et qui s'est à nouveau révélée positive malgré des conditions météo pas très favorables. Alors pourquoi pas renouveler ce genre de sortie, à Châteauroux le 12 novembre prochain où l'ambiance et le nombre de participants sont les garants d'une réussite. Et pour l'occasion, Running Passion pourrait constituer deux, voire trois équipes dont une exclusivement féminine. Chiche ?



## 10 km de Foëcy

Quelques courageux de Running Passion n'ont pas hésité à s'élancer sur les 10 km de Foëcy, épreuve qui ouvre traditionnellement le calendrier des courses hors stade dans notre département (même si les Foulées de Saint-Martin avaient eu lieu à Vierzon une semaine plus tôt). Le meilleur résultat parmi eux est sans conteste la prestation de Philou qui améliore nettement son temps sur 5 km. Comme quoi, le travail à la piste, ça finit par payer !



## Nouvelle tenue!

Quelques jours après avoir reçu ma nouvelle tenue de mangeuse de bitume lors de l'Assemblée Générale et en accord avec mon coach, j'ai décidé de l'inaugurer sur le pré du cross d'Avord le 4 décembre dernier et je dois dire que ce ne fût pas sans une certaine appréhension.

En effet, pendant vingt cinq ans j'ai porté sur le pré, sur les stades et sur les routes le même maillot, ensemble nous avons connu de bons moments en partageant la même sueur, les mêmes intempéries et même si je ne l'ai que rarement hissé sur la hauteur des podiums je crois que nous formions une bonne équipe, unis dans l'effort comme dans le plaisir .

Il était ma seconde peau et là, un sentiment de débutante m'a envahie avant le départ, j'ai eu l'impression que tous les yeux se portaient sur moi et sur ce nouveau maillot blanc, rouge et noir. Mais une fois le coup de pistolet donné, cette association a engendré une motivation qui m'a accompagnée tout au long du parcours .

C'est de bon augure avant les courses sur route du printemps et de l'été où toutes et tous ensemble nous mènerons avec vaillance les couleurs de notre association.

Pour conclure, loin du verdict intrinsèque de mon classement, je retiens que ce cross a été un passage de relais tout en nuance entre ce qui fût fait et tout ce qu'il reste à faire avec une paire de runnings aux pieds.

*Chantal Di Pauli.*



## Sortie à Jarnac

Le 12 novembre dernier, Running Passion Bourges se déplaçait à JARNAC (16) pour sa dernière sortie de la saison 2016.

La veille, nous prenions possession de notre gîte à Rancogne. Ce dernier, assez austère certes, se révéla très spacieux pour notre groupe composé de 17 personnes.

Au jour J, 3 coureurs sur le 10 km et 4 sur le semi se présentèrent au départ. Deux faux plats (10 et 19è km) donnèrent un peu de relief à un circuit roulant et très agréable. Je pris un réel plaisir à courir la distance, plaisir et bonheur largement partagés par mes amis Berruyers. Nous fêtâmes ce moment à grands coups de Schweppes-Cognac offert par les organisateurs.

Après le repas pris sur place, nous décidions d'une promenade digestive et, chemin faisant, nous affrontions (hum...) un ravitaillement qui s'attardait. Sur la table s'alignaient les plus grandes marques de Cognac ou les bénévoles nous proposaient une dégustation. Malgré une volonté farouche et une grande rigueur de vie, mais surtout par politesse, nous dégustâmes ce précieux et fameux nectar. C'est avec le coeur plus léger que nous nous rendîmes ensuite sur la tombe de François Mitterrand.

L'heure des récompenses venue, Martine monta sur le podium pour sa place de 1ère V3 sur le 10 km. Bravo ! Classé dans les 10 jours de fêtes et du challenge de la convivialité, je garderai un excellent souvenir de Jarnac. Le lendemain, en rando pédestre, nous avons franchi la ligne de démarcation (zone libre, zone occupée, 2ème guerre mondiale) pour visiter un moulin à eau encore en activité. Le propriétaire mais surtout la "Meunière" nous firent vivre un grand moment de curiosité et d'amour pour leur travail artisanal.

La suite de la semaine fut consacrée aux visites de différentes villes.

L'occasion m'étant donné, je voudrais saluer notre équipe en cuisine qui sous la houlette du chef sait nous régaler. Merci Mesdames, merci Claude.

*Elie*

