

20 km de Tours / septembre 2018

Je m'étais essayée à un semi-marathon à Vierzon (2h17mn) en 2016 sans entraînement spécifique. J'ai eu envie de faire un 20 km pour tester mes capacités avec un entraînement spécifique à cette course. Après avoir discuté avec Lahoucine, je me suis inscrite aux 20 km de Tours. J'ai commencé mon programme d'entraînement de 6 semaines sous les conseils et le suivi de Lahoucine. Motivée, j'ai été très rigoureuse malgré la chaleur de cet été et les apéro/merguez



... Enfin, le jour J arriva avec départ de Bourges la veille. Dimanche matin à Tours, petite brume, un peu de vent, humidité et ciel gris, ouais bof, mais quand même motivant... Du monde partout, des milliers de personnes, assez impressionnant ! Le départ fut lancé sans me précipiter, j'ai commencé à prendre ma vitesse de croisière, une course agréable avec un parcours plat et sous un temps brouillissant. Au bout de 10 km, tout allait bien, pas de fatigue. Au 15^e km, j'ai commencé à aller un peu plus vite, mais sur les 3 km suivants, j'ai eu des fourmillements dans le haut de la cuisse gauche jusqu'à la hanche. J'avais l'impression que ma jambe était indolore. Puis, près de l'arrivée aux derniers km, j'ai ressenti une douleur sur cette même jambe, j'ai poursuivi mon effort et passé l'arrivée. J'étais fatiguée avec des crampes aux pieds, mais contente d'avoir été au bout. Le parcours fut agréable

(musiciens, ravitaillements...) Par contre, j'étais un peu moins satisfaite du temps réalisé : 2h 03. A refaire en 2019, merci Lahoucine on en reparlera, réfléchis à mon programme d'entraînement ...

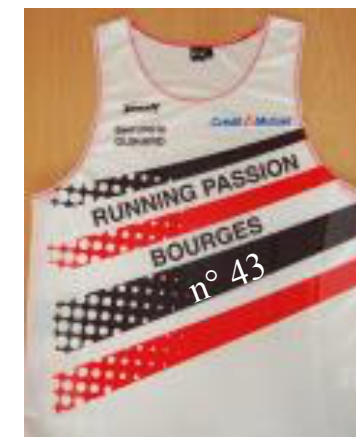
Caroline



sarl GUIHARD et Fils
serrurerie - ferronnerie
chaudronnerie
St GERMAIN DU PUY



LES FRUITS DE LA PASSION



Novembre 2018

LE MOT DU PRESIDENT

Le dernier chapitre de 2018 s'ouvre annonciateur de fêtes, de trêve, mais aussi le moment pour insuffler un nouvel élan.

Quant à nous, nous venons de clôturer notre saison avec notre Assemblée Générale. Elle fut précédée d'un bel esprit sportif avec la participation de 37 de nos effectifs sur le Tour du Lac, que cela soit en individuel, relais ou duo.

Superbes images de partage dans cet effort de running qui, pour nous, est un plaisir. Cette passion, nous l'avons aussi exprimée au cours de notre A.G. et prendrons en compte vos désirs d'être présents et en nombre sur diverses manifestations locales.

A vous tous, je vous souhaite de passer un bon Noël familial dans la douceur et la quiétude.

Profitez de cette trêve pour vous ressourcer et revenir plein d'envies...

Sportivement,

Christian



Jean-Paul Matthiau Trésorier, prend ensuite la parole pour présenter les comptes financiers de l'Association. Après diffusion des documents à l'Assemblée, il explique l'ensemble des dépenses et recettes. L'ensemble est cohérent et adopté par l'Assemblée.

La saison écoulée a permis de solder la dette engagée (en avance de phase) par le renouvellement des équipements et de dégager un solde positif. De ce fait, la présentation du budget prévisionnel 2019 permet de compléter la panoplie des équipements tout en permettant aux nouveaux adhérents de s'équiper comme ils le souhaitent.

Reprenant la main, Christian informe que le montant de la cotisation reste inchangé et que celle-ci est de 25€ et de 40€ pour tout nouvel adhérent (comprenant l'achat du maillot). Un point est fait sur le port du maillot en course et sur l'engagement moral de 3 ans suite à l'achat d'équipements. Dans le cas contraire, les équipements reviennent à l'Association.

Didier Maréchal, responsable « sport et équipements » présente les activités sportives en faisant intervenir les deux responsables des pôles : éducation par Lahoucine et sportif par Frédéric.

Ensuite, Didier présente les équipements et fixe le 30 novembre comme limite pour exprimer vos choix.

Après un tour de salle où il en ressort une demande de participation à des événements locaux, la séance est levée. Elle se termine par un apéritif dinatoire pris en charge (en partie) par Martine, pour son anniversaire. La formule proposée a ravi l'ensemble des participants et sera renouvelée.

Assemblée Générale 2018



Changement de décor pour cette A.G. qui se déroule au « Moulin de la Grange » à Bourges. Devant une salle pleine, Christian Jeannin, Président, ouvre la séance.

Après avoir remercié tous ceux qui oeuvrent à la bonne marche de Running Passion Bourges, mais aussi à tous les participants de leur présence et de leurs participations aux différentes épreuves sportives ouvertes, la saison écoulée fut placée sur le compte de la consolidation. Consolidation, tant sur le plan financier, que sur l'intégration des nouveaux adhérents, que sur l'orientation prise dans la formation à la pratique de la course à pied et à la mise en place d'entraînements structurés.

Avant de laisser la parole à Martine Douhet, Secrétaire, pour la présentation du compte rendu d'activité, Christian remercie tous les bénévoles qui ont répondu présent pour aider à l'organisation du Bourges Urban Trail qui, en retour, aide les associations, en fonction de cette participation.

Martine présente le compte rendu d'activité, axé principalement sur nos sorties sportives. A souligner que la sortie « associative » n'a pu avoir lieu, à cause du temps maussade et que cette sortie, sous une forme différente, n'a pas vu le jour par manque de participation. Dans ce rapport est fait état du relookage du site « internet », de la finalisation du stand de présentation. Enfin, côté communication « Association », la régularité de la mise à jour rapide du site « internet » est à noter, tout comme la régularité de la sortie de la « news letter » et de l'édition papier des « Fruits de la Passion ». Ce compte rendu est approuvé par vote de l'Assemblée.

Les résultats :

25/08/2018 : Saint Pierre le Moutier (5 km)

Stéphane Coquery : 18 min 35'' (9^e/119) **1^{er} V1**

09/09/2018 : Bourges Marais (6 km)

Philippe Guetchrian : 24 min 50'' (42^e/307)

Eve Terrier : 30 min 32'' (126^e/307) **1^{ère} V2**

Sylvie Deslandes : 31 min 52'' (155^e/307)

Gérard Sauvestre : 33 min 11'' (183^e/307) **2^e V4**

Béatrice Micoureau : 45 min 26'' (304^e/307)

09/09/2018 : Bourges Marais (12 km)

Stéphane Coquery : 44 min 48'' (12^e/289)

Pascal Fernandes : 48 min 28'' (31^e/289)

Roméo Dos Santos : 50 min 57'' (49^e/289) **1^{er} J**

Pascal Andréaud : 56 min 26'' (118^e/289)

Rémi Deyssard : 1h 01 min 10'' (189^e/289)

Gilles Audot : 1h 01 min 12'' (191^e/289)

Laurent Pirot : 1h 04 min 23'' (230^e/289)

Hervé Rodriguez : 1h 04 min 24'' (231^e/289)

Caroline Boutin : 1h 07 min 22'' (255^e/289)

Elie Lafourcade : 1h 08 min 13'' (263^e/289)

Brigitte Sauvestre : 1h 11 min 52'' (274^e/289) **2^e V3**

15/09/2018 : Guérigny (7,5 km)

Stéphane Coquery : 33 min 36'' (8^e/78) **3^e V1**

16/09/2018 : La Châtre (8,5 km)

Catherine Lafourcade : 53 min 55'' (60^e/84) **1^{ère} V3**

16/09/2018 : La Châtre (14 km)

Elie Lafourcade : 1h 35 min 20'' (131^e/134)

23/09/2018 : Tours (10 km)

Philippe Guetchrian : 44 min 46'' (464^e/6998)

23/09/2018 : Tours (20 km)

Rémi Deyssard : 1h 45 min 25'' (1041^e/2479)

Laurent Pirot : 1h 50 min 29'' (1397^e/2479)

Caroline Boutin : 2h 03 min 27'' (2129^e/2479)

Les résultats (suite) :

07/10/2018 : Drumettaz (10 km)

Didier Maréchal : 47 min 07'' (73^e/289)

Christian Jeannin : 51 min 01'' (118^e/289)

Gilles Audot : 52 min 28'' (132^e/289)

Jean-Paul Matthiau : 54 min 36'' (158^e/289)

Martine Douhet : 58 min 37'' (192^e/289) **1^{ère} V4**

Daniel Douhet : 1h 04 min 27'' (242^e/289)

07/10/2018 : Drumettaz (21,1 km)

Catherine Lafourcade : 2h 45 min 11'' (199^e/214) **1^{ère} V3**

Elie Lafourcade : 3h 02 min 42'' (209^e/214)

14/10/2018 : Paris (20 km)

Hervé Rodriguez : 2h 02 min 37'' (17231^e/26212)

14/10/2018 : Foulées de Bourges (5 km)

Philippe Guetchrian : 22 min 50'' (43^e/306)

Didier Maréchal : 26 min 57'' (101^e/306)

Jean-Paul Matthiau : 27 min 11'' (107^e/306) **1^{er} V4**

Chantal Di Pauli : 30 min 39'' (169^e/306)

Alexandra Boulrier : 30 min 45'' (171^e/306)

Gérard Sauvestre : 31 min 21'' (182^e/306) **3^e V4**

Charlène Verdenal : 34 min 48'' (255^e/306)

Béatrice Micoureau : 42 min 09'' (300^e/306)

Lahoucine Mohamed : 42 min 09'' (301^e/306)

14/10/2018 : Foulées de Bourges (10 km)

Stéphane Coquery : 38 min 43'' (7^e/551) **1^{er} V1**

Roméo Dos Santos : 44 min 58'' (71^e/551) **2^e J**

Gaël Champagnat : 47 min 13'' (121^e/551)

Pascal Andréaud : 49 min 47'' (193^e/551)

Gilles Audot : 51 min 59'' (245^e/551)

Olivier Bezard : 53 min 04'' (277^e/551)

Laurent Pirot : 54 min 19'' (306^e/551)

Eve Terrier : 54 min 50'' (321^e/551)

Sylvie Deslandes : 56 min 58'' (373^e/551)

Martine Douhet : 56 min 59'' (374^e/551) **1^{ère} V4**

Caroline Boutin : 1h 01 min 09'' (469^e/551)

14/10/2018 : Foulées de Bourges (21,1 km)

Pascal Fernandes : 1h 28 min 08'' (14^e/241) **2^e V2**



Et même en relai :



Fred



Stéphane



Pascal



Thierry



Ou en duo



Les résultats (fin) :

21/10/2018 : Imphy (5 km)

Stéphane Coquery: 18 min 23'' (5^è/75) **1^{er} V1**

28/10/2018 : Neuvy Saint Sépulchre (5 km)

Gérard Sauvestre : 27 min 53'' (57^è/101) **1^{er} V4**

28/10/2018 : Neuvy Saint Sépulchre (10 km)

Brigitte Sauvestre : 1h 09 min 29'' (177^è/188) **2^è V3**

31/10/2018 : Dun sur Auron (6,8 km)

Stéphane Coquery: 23 min 55'' (7^è/94) **2^è master**

04/1/2018 : Sainte Sévère (11 km)

Marie-Thérèse Chenuat : 1h 27 min 59'' (130^è/135)

18/11/2018 : Bourges Tour du Lac (5,5 km)

François Joly : 21 min 59'' (54^è/494)

Philippe Guetchrian : 22 min 05'' (58^è/494)

Roméo Dos Santos : 23 min 09'' (84^è/494)

Pascal Fernandes : 25 min 34'' (133^è/494)

Laurent Pirot : 25 min 34'' (134^è/494)

Thierry Demazeau : 26 min 01'' (152^è/494)

Eve Terrier : 27 min 19'' (195^è/494)

Alexis Hadjukiewicz : 27 min 20'' (196^è/494)

Bernard Pradeau : 35 min 17'' (406^è/494)

18/11/2018 : Bourges Tour du Lac (11 km)

Stéphane Coquery : 41 min 58'' (15^è/690)

Frédéric Telega : 47 min 25'' (105^è/690)

François Hang : 49 min 26'' (153^è/690)

Pascal Andréaud : 53 min 30'' (294^è/690)

Caroline Boutin : 1h 02 min 26'' (567^è/690)

18/11/2018 : Bourges Tour du Lac (5,5 km duo)

Sylvie Deslandes/Gilles Audot : 28 min 46'' (23^è/95)

Alexandra/Daniel Boulter : 29 min 41'' (26^è/95)

Monique Jouffin/Hervé Rodriguez : 29 min 44'' (28^è/95)

Catherine/Elie Lafourcade : 29 min 55'' (29^è/95)

Hélène Fouchard/Jean-Paul Matthiau : 30 min 00'' (31^è/95)

Vanessa/Georges Matar : 30 min 41'' (40^è/95)

Martine/Daniel Douhet : 31 min 21'' (45^è/95)

Brigitte/Gérard Sauvestre : 32 min 21'' (51^è/95)

Béatrice Micoureau/Lahoucine Mohamed : 40 min 44'' (93^è/95)

18/11/2018 : Bourges Tour du Lac (11 km relai)

Zoé/Didier Maréchal : 49 min 14'' (20^è/47)

Chantal Di Pauli/Charlène Verdenal : 1h 03 min 28'' (43^è/47)

Stéphane brille à St Pierre le Moutier



Alors que beaucoup d'entre nous étaient encore en vacances, Stéphane Coquery s'est essayé sur un 5 km près de chez lui (à Saint Pierre le Moutier dans la Nièvre) aux Foulées saint-pierroises, une épreuve estivale (le 28 août) qui a rassemblé plus de 250 participants sur deux courses. Stéphane est arrivé 9^e sur 120 et 1^{er} de sa catégorie. A noter que l'engagement était totalement gratuit sur cette course. A quand une telle initiative dans le Cher ?

Le Tour du Lac d'Auron à Bourges



En solo :

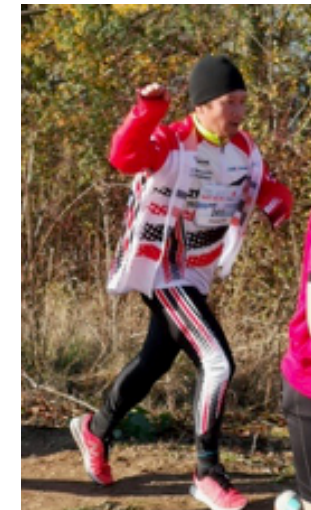
Caro



Eve



François





Un lièvre bien
Poli pour Pascal



Sylvie au cœur du peloton

La Ronde des Marais

Course de rentrée par excellence pour les runners du Cher, la Ronde des Marais a vu une forte participation de Running Passion qui alignait pas moins de 16 coureurs sur l'épreuve organisée par l'U.S. Berry. Florilège de photos sous le soleil :



Les habitués des podiums





Alexandra reste concentrée
sur son objectif



Manifestement, Charlène
prend du plaisir



Imperturbable,
Chantal reste
dans sa course



On se marre bien à Running Passion,
même au ravito, n'est-ce pas Monique ?

Les Foulées de Bourges



Conciliabule d'avant course : on parle tactique ?



La jeunesse
au pouvoir ...

... mais les anciens veillent !



Sortie à Drumettaz (73)

La 2^e semaine d'octobre Running Passion Bourges se déplaçait en Savoie pour, participer aux Foulées de Drumettaz, petite ville de 2500 habitants située au pied du massif des Bauges et près du lac du Bourget. Au programme : courses de 10 km (6 participants) ou 21 km (2 participants) et randonnée de 10 km (7 participants). Le 10 km tracé essentiellement sur route présentait un dénivelé positif de 220 m, alors que le trail de 21 km était beaucoup plus difficile. Empruntant chemins et pistes forestières sur les contreforts du mont Revard, il affichait un dénivelé positif de 800 m. Catherine et Elie ont tenté l'aventure, ils résument ainsi leur course : *« seule une étude introspective sérieuse pourrait révéler pourquoi Cathy et moi avons opté pour le 21 km. Le circuit exigeant alternait des côtes longues et usantes et des descentes périlleuses, interdisant toute récupération. Il fallait attendre le 14^{ème} km pour se lâcher un peu. Un cadre agréable (bois, prairie) un balisage sans reproche, la sympathie des organisateurs fait de ce trail une belle épreuve. Sans regrets »* Les marcheurs eurent droit au cours de leur périple (mais il fallait arriver à temps) à un ravitaillement gastronomique. Les résultats : Catherine et Martine, arrivées premières dans leur catégorie se sont vues offrir un panier garni de produits locaux. Chaque coureur ou marcheur se voyait récompensé à l'arrivée d'une bouteille de vin de Savoie et d'une rose pour les féminines. Une tartiflette géante est venue clore la journée. Le reste de la semaine fut dédié aux visites et trois sites ont particulièrement retenu notre attention :

- l'Abbaye de Hautecombe : située sur un promontoire du lac du Bourget, elle fut fondée en 1125 et édifiée au cours du XII^{ème} siècle par les moines cisterciens. Après une période active et prospère jusqu'au XV^{ème} siècle, elle fut choisie par les souverains de la maison de Savoie pour y être inhumés. Elle connut ensuite une période de désaffection et fut abandonnée sous la révolution.

- Chanaz : très beau village médiéval traversé par le canal de Savières qui relie le Rhône au lac du Bourget. Il possède entre autre un moulin édifié en 1868, restauré en 1995. Son mécanisme, roue à auge et engrenages sont d'origine comme la meule en granit. Le moulin produit essentiellement de l'huile de noix et de noisette. La visite (gratuite !) nous a été commentée par le meunier lui-même, métier en voie de disparition.

- le marais de Lavours : il se situe dans une plaine marécageuse alimentée par les crues du Rhône et du Séran. Le sol est constitué de tourbe exploitée pour le chauffage. Un des plus grand marais d'Europe, il s'étend sur 484 hectares. En 1984 il est classé comme réserve naturelle et la forêt se développe naturellement sans intervention humaine. Le marais abrite nombre d'espèces rares et protégées. Pour parcourir et découvrir le marais un sentier sur pilotis a été aménagé.

Daniel



La montagne est belle mais elle se mérite !

