Anecdotes et potins du Père Ynad :

Véro

« Allez Véro, allez Véro ! » Les encouragements n'ont pas manqué à Véronique lors du trail de Sancerre. Au point de surprendre l'intéressée devant cet accès de notoriété … Jusqu'à ce qu'une âme charitable lui fasse simplement remarquer que son prénom était imprimé sur son dossard … comme tous les autres concurrents !

Récompense

La course de Saint Silvain Bas le Roc dans la Creuse, organisée par le club ami « Les Foulées des Vieilles Pierres » est originale en bien des points. Y compris dans les récompenses puisque Marie-Thé, l'unique participante de Running Passion cette année, s'est vue remettre au titre de 3è V3 un sac contenant des produits pour préparation de boisson sportive ainsi qu'un … répulsif anti-poux ! Déjà qu'on nous oblige parfois à courir avec une puce …

Vélo

Certains de nos « grands blessés » se sont reconvertis dans le vélo par obligation. Et avec une belle réussite parfois comme la récente participation de Claude Douville à l'Ardéchoise, une cyclosportive de plus de 600 km en 4 jours avec 40 cols au menu ! Bravo à lui.

Quelques dates à retenir :

30 juillet 2014 : date limite pour faire parvenir (à Christian et de préférence par mail) votre choix de sorties collectives pour l'année 2015.

7 septembre 2014 : Ronde des Marais à Bourges (au choix 5 ou 15 km).

14 septembre 2014 : Fête des Associations à Bourges (avec la participation de Running Passion Bourges).

19 octobre 2014 : Assemblée Générale de Running Passion à la Maison de l'Armement à Bourges.

2 novembre 2014 : 4è sortie club de l'année (à Saint-Pol / Morlaix).

Juillet 2014

LES FRUITS DE LA PASSION

LE MOT DU PRESIDENT

La période estivale arrive avec, pour tous, cette envie de trêve. Trêve dans la routine du quotidien, trêve aussi dans nos entraînements. La première trêve se prête bien au calendrier avec les soirées entre amis autour d'une plancha, les ballades à la découverte de nos régions, voire à la découverte de nos artistes au travers de toutes les soirées musicales que mettent en place nos municipalités.

La seconde trêve est parfois prise comme une base de lancement pour redémarrer un cycle. Mais il est aussi essentiel de respecter une trêve du corps, de regarder ailleurs, vers d'autres activités sportives afin de retrouver ensuite cette envie de replonger avec délectation.

En cette fin de semestre, beaucoup ont accompli leurs objectifs ; que ce soit la découverte de l'aventure d'un trail, du baptême d'une vraie course sur route jusqu'à la fermeture du beau livre de « mes semis ou marathons », l'essentiel est d'avoir trouvé Son plaisir.

Je crois que Ce plaisir est décuplé lorsqu'il est assujetti comme récompense. Quel bonheur de travailler vers une lueur et l'atteindre : le pied.

Vous avez réussi cela… Repos, détente et mise en place d'une organisation pour aller vers la fin 2014.

Bonnes vacances à tous

*S*portivement

Christian

Les résultats :

27/04/2014 : Saint Hilaire en Lignières (14 km)
Elie Lafourcade : 1h 18 min 17'' (89è/118)
Catherine Lafourcade : 1h 19 min 25'' (93è/118 et **3è V2**)

01/05/2014 : Maroilles (20 km)
Frédéric Telega : 1 h 35 min 18'' (685è/3514)

08/05/2014 : Lège Cap Ferret (21,1 km)
Jean-Paul Matthiau : 1 h 43 min 06'' (340è/1366)
Gilles Audot : 1h 46 min 37'' (444è/1366)
Christian Jeannin : 2h 04 min 59'' (1039è/1366)
Maryse Douville : 2h 04 min 59'' (1040è/1366)

23/05/2014 : La Chapelle St. Ursin (2 h en relais)
Sophie Brunet / Jacqueline Vannier /
Christine Pulby : 19 tours (25è/29)
Monique Jouffin / Hélène Fouchard /
Marie-Thérèse Chenuat : 17 tours (29è/29)

23/05/2014 : Nevers (10 km)
Frédéric Telega : 45 min 22'' (188è/532)

28/05/2014 : Sainte Fauste (16 km)
Elie Lafourcade : 1 h 32 min 52'' (71è/76)
Catherine Lafourcade : 1 h 32 min 54'' (72è/76 et **1ère V2**)

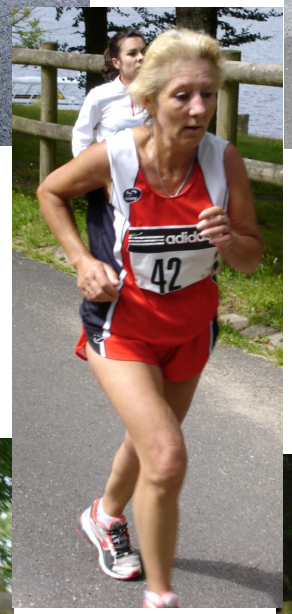
08/06/2014 : Ambazac (32 km)
Frédéric Telega : 3h 39 min 33'' (729è/1681)

20/06/2014 : Dior en duo (14,5 km)
Monique Jouffin / Frédéric Roux : 1 h 11 min 37'' (84è/434)
Martine et Daniel Douhet : 1 h 17 min 43'' (187è/434)
Catherine et Elie Lafourcade : 1h 19 min 06'' (223è/434)
Bernadette et Gilles Audot : 1h 20 min 34'' (261è/434)
Hélène Fouchard / Pascal Sarazin : 1 h 23 min 05'' (298è/434)

21/06/2014 : Boussac (12,8 km)
Marie-Thérèse Chenuat : 1h 33 min 42'' (314è/349 et **3è V3**)

Les résultats (suite) :

21/06/2014 : Sancerre (14,8 km)
Frédéric Telega : 1h 40 min 57'' (238è/1036)
Pascal Andreaud : 1h 44 min 02'' (300è/1036)
Véronique Bouard : 2h 03 min 15'' (711è1036)
21/06/2014 : Sancerre (35 km)
Dany Patrigeon : 4h 21min 19'' (228è/356)
28/06/2014 : Saint-Florent sur Cher (relais 3h)
Pascal Andreaud (avec les Vals Runners) 24 tours (5è/28)
Martine Douhet / Monique Jouffin / Hélène Fouchard /
Marie-Thérèse Chenuat :18 tours 33,2 km (26è/28)
29/06/2014 : Vassivière (8 km)
Christian Jeannin : 45 min 31'' (36è/112)
Christine Pulby : 48 min 48'' (54è/112) **et 2è V2**
Maryse Douvile : 54 min 43'' (89è/112)
29/06/2014 : Vassivière (21,1 km)
Gilles Audot : 1h 51 min 06'' (264è/512)
Catherine Lafourcade : 1h 59 min 10'' (354è/512)
Elie Lafourcade : 2h 01min 45'' (381è/512)
Brigitte Sauvestre : 2h 11 min 39'' (452è/512).
06/07/2014 : Brassioux (11,6 km)
Elie Lafourcade : 1h 05 min 16'' (18è/23) **et 1er V3**
06/07/2014 : Brassioux (5,8 km)
Catherine Lafourcade : 31 min 22'' (8è/16) **et 1ère V2**



Un joli cadre sous une météo capricieuse

C'était ma première course nature et j'ai bien aimé. C'était un peu difficile car il faut savoir gérer les descentes, surtout quand on n'a pas l'habitude, mais je me suis bien débrouillée.

Je me suis fixé des objectifs en me disant : celui-là, il faut que je le « croque » malgré qu'il courait mieux que moi, mais j'y suis arrivée et je me suis pas trop mal classée.

Je n'en revenais pas quand on m'a dit que j'étais deuxième V2 ! Dommage, la première n'avait que 16 secondes d'avance sur moi, j'étais verte … Les copains m'ont bien chamaillé à ce sujet, n'est-ce pas les petites canailles ?

Autrement le gîte était très bien, avec une vue superbe, très sympa et la piscine super. J'ai beaucoup apprécié et je suis très heureuse de faire partie de l'équipe. Vous êtes tous génial !

Christine

C'était hier …

Encore un portrait dans la série « c'était hier … » à découvrir dans ce numéro 32 des « Fruits de la Passion ».

Le dernier portrait, paru dans le numéro 31 (souvenez-vous, le superbe bébé photographié à plat ventre sur fond de verdure) était celui de Michel Menguy … avec quelques années de moins et un soupçon de souplesse en plus par rapport à aujourd'hui !

Grande première cette fois puisque, depuis que cette rubrique existe, c'est la première fois qu'on vous présente une fille ! Juste retour des choses puisqu'il faut rappeler qu'à Running Passion, ces dames sont majoritaires. Nous n'avons pas attendu l'avènement d'un Président normal pour respecter la parité …

Comme le montre la photo, elle est encore au bas de l'échelle de la course à pied et n'est pas superstitieuse si l'on en croit la présence du chat (pas entièrement noir il est vrai). Enfin, dernier indice, contrairement à l'attitude qui pourrait laisser croire en une certaine timidité, c'était peut-être le cas à l'époque, mais ça ne l'est plus du tout aujourd'hui ! Bonnes recherches …

Sortie club à Arcachon

Il m'a été confié une tache que je n'apprécie pas particulièrement mais je me plie avec application à ce compte rendu, merci de votre indulgence.

Après une semaine de cyclo en Espagne sous le soleil avec nos amis les Gonthier, nous rallions directement Arcachon pour rejoindre la bande de Running Passion en ayant pris soin de mettre dans nos bagages une part de soleil.

Nous sommes tous au rendez vous à l'heure convenue et très satisfait de l'emplacement de la résidence, on ne pouvait faire mieux nous étions situé à proximité de la dune du Pilât que nous pouvions rejoindre à pied. Nous avons tous gravis, ainsi que Odette et Michel qui étaient en location à Arcachon et qui nous ont rejoint. A noter que notre Président à eu l'extrême galanterie de prêter son bras à Odette pour la montée parfaitement négociée et toujours avec le sourire.

L'ensemble du groupe était équipé de vélos « région oblige », mais les nôtres n'étaient pas appropriés pour circuler sur les pistes cyclables, j'ai malgré tout pu profiter grâce à la gentillesse de Laurence qui ma prêté le sien et là je ne vous dis pas quel vélo !!! Excellent confort et comme dit Christian, il ne manque plus que la télé mais là en l'occurrence l'écran était géant avec cette nature verdoyante, forêts et ce bord de mer magnifique jusqu' à Arcachon, un paysage sublime, quel régal.

Un jour de déplacement à Arcachon nous avons Nicole, Claude et moi pris un taxi, le chauffeur en l'occurrence fort sympathique se prénommant Michel avait une technique des plus surprenantes pour les clients qui n'avaient pas réglé la course les portes arrières étant verrouillées il contraignait les passagers à baisser les vitres pour ouvrir par l'extérieur !

Samedi 21 juin 2014, ça y est, le jour J est arrivé. Si les semaines précédant la course, je fanfaronnais « je vais faire le trail de Sancerre », j'ai maintenant la boule au ventre. « Si j'avais su, je ne serais pas venue » et finalement …

16 h 30 : le départ ! Christelle, Bernadette, Odile et Gilles sont là pour me donner du courage. Dans ma tête, je repense à mes semaines d'entraînement et à mon coach Dany. C'est ma course : concentration, inspiration, expiration et c'est parti !

Les premiers kilomètres sont un peu durs, il fait très chaud, le parcours est poussiéreux et il y a énormément de monde. Les descentes sont plus terribles que les montées. Puis, les ravitaillements s'enchaînent, les paysages sont magnifiques et l'ambiance chaleureuse. Je suis portée ! A mi-parcours, je pense à mon coach. Toute la préparation faite en amont fait que je me sens bien, je suis à l'aise. J'y vais, je me répète en boucle « je suis une gagnante » …

Puis vient le viaduc, la montée du Piton et c'est déjà la fin après 2 heures et 3 minutes de course. Je suis trop heureuse, j'y suis arrivée ! A ce moment là, je suis vivante…

Un grand merci à mon coach et à l'association Running Passion !

Véro

Notre chauffeur, Michel et Odette, après avoir effectué une sieste réparatrice sont venus nous récupérer à pied sur l'esplanade d'Arcachon pour nous mener à l'emplacement de stationnement de la voiture, Michel nous dit ma voiture m'ouvre les bras quand j'arrive mais ce jour elle fait son caprice et nous ne trouvons plus sa voiture, elle n'est en fait pas exactement

à l'endroit ou nous la cherchons, le GPS de notre taxi a une voix d'homme, surtout pas de femme, une dans la voiture cela suffit, pendant le chemin du retour le GPS nous à signalé le passage d'un train, le pictogramme qui le présentait à l'écran était une loco vapeur qui fume bien entendu, quelle modernité ! Cette course en taxi génial.

L'ensemble du groupe à fait une balade en bateau de 2 h 30 dans le bassin d'Arcachon : Cap Ferret, Dune du Pilat, cabanes de pécheurs, encore une journée magnifique avec des coups de soleil pour certains, suivie de soirées bien animées avec des consos comme d'habitude « coups de chaud » également l'occasion de fêter deux anniversaires « Lollo et Momo ».

J'étais conviée à la belote avec madame Pic, madame 2 – 3 et madame Repetto et je peux dire que nous avons gagné 8 à 2.

Pour revenir à notre objectif « la course » nous devions être 6 participants mais malheureusement Martine et Daniel n'étant pas dans une grande forme suite à des petits ennuis de santé ont déclaré forfait, nous ne serons plus que 4 à participer, Christian, Gilles, Jean-Paul et moi-même (ce n'est pas l'ordre d'arrivée !)

J'avais fait savoir que c'était mon dernier semi, c'est avec quelques doutes que j'aborde cette épreuve, en effet je viens de passer une semaine à pédaler en Catalogne sans avoir fait un entrainement de running et je fus très heureuse d'avoir fini sur une course magnifique, paysage et sensations. Christian avait tenu à m'accompagner pour mon dernier semi et j'ai gagné 6 minutes par rapport à Nuaillé, nous avons fait tout le circuit ensemble, il à assuré la gestion de ma course régulièrement pour que je reste dans le tempo, il fut mon ravitailleur, je n'ai jamais mangé autant sur une course, j'ai terminé dans de très bonnes conditions, merci à Christian de son dévouement ce fut un vrai bonheur. Christian qui revenait de blessure était satisfait :aucune douleur, ni de gonflement de son genou.

Je finis sur une épreuve magnifique mais je confirme encore aujourd'hui que ce fut le dernier semi, mon épisode courses à pied à commencé à la quarantaine, j'ai fait le tour de l'ile de la réunion en 90, des courses régionales, suivi en 95 de mon premier marathon à New York, en 96 Rotterdam puis Londres, Venise, le médoc et des ultras-trails : Chine, Tibet, Mongolie et Cuba. Je ne peux citer tous les semis auxquels j'ai participé il y en a tant. Je n'arrête pas de courir : je me réserve pour des épreuves plus courtes. J'attends avec impatience Vassivière pour vous retrouver. ***Maryse***

Trail de Sancerre

Magnum et Fillette sous le soleil

Après avoir partagé plusieurs entraînements avec Véro, il était venu le temps de se présenter au trail de Sancerre, cette année sur la « Magnum » (35 km). Départ à 16 heures sous le « cagnard » et les trailers s'élancent sur les chemins du vignoble sancerrois. D'abord quelques mètres de bitume, puis les pistes caillouteuses, poussiéreuses, herbeuses apparurent avec montées et descentes abruptes, relances dans les vignes sur 35 kilomètres avec 1100 m de dénivelé. Le temps de voir des points de vue magnifiques. Des ravitaillements tous les trois kilomètres, des bénévoles disponibles à tout instant pour les coureurs, des encouragements aux croisées des routes, dans les hameaux, dans les fermes et bien sûr, de la part des vignerons.

Dany dans tout ça : après 21 kilomètres d'euphorie, galère de chez galère du 22è au 28è kilomètre ! La panne de jambes, que sont durs ces kilomètres et puis violence et volonté me redonnent du courage. Je repars cette fois en trottinant durant les 7 derniers kilomètres (parcours commun avec la « Fillette »), je rattrape de nombreux coureurs dont un de l'U.S.Berry avec qui je termine.

Heureux à l'arrivée car j'ai pensé à l'abandon, pas fier de mon temps (4 h 21 à 8 km/h de moyenne) mais aux dires des habitués : « ce trail était très costaud » pour la majorité des engagés et certainement plus dur que l'an passé. Avec une « dent » en moins, je serai présent l'année prochaine à l'assaut du Piton !

P.S. : merci pour vos encouragements ! ***Dany***

Une réussite parfaite !

Dimanche 18 mai, premier vrai jour de beau temps. Alors, en deux temps trois mouvements, en route pour Uzay le Venon. Une fois de plus, Dany est mis à contribution pour guider ceux qui ne connaissent pas le département. A dix heures, tout le monde est rassemblé devant l'église mais aucun n'a mis de beaux habits, le short ou cycliste sied à tous. Les randonneurs sont aussi présents et en super forme pour partir effectuer les 15 kilomètres qui les attendent. Les vélos sont sortis des voitures et la balade peut débuter. A peine quelques mètres de parcourus et un dérailleur est déjà out : Monique devra mouliner tout au long du parcours. Dany, en super G.O., nous explique tout sur chaque village et si la randonnée est sportive, elle est aussi pédagogique. Par exemple nous découvrons les quatre moulins, les noyers et l'huilerie … (j'ai pas tout retenu !). Cathy et Elie, alors que nous arrivons sur leurs terres, nous font une visite très commentée sur le joli village de Bigny Vallenay. Bref, c'est à peine si nous avons le temps de papoter entre nous. Les routes empruntées sont tranquilles et surtout le parcours est accessible à tous. En cas de difficulté, certaines se font pousser dans les montées … Le village de Bruères Allichamps fut une découverte totale car, pour beaucoup d'entre nous, il était juste traversé par la nationale avec vue sur l'obélisque du Centre de la France comme simple curiosité. C'est pourtant un agréable village que Dany, une fois de plus, nous fait découvrir.

(suite page 12)

Sur les marches du château
De Charbonnière

Une course au parfum

Ce vendredi 20 Juin par un bel après-midi, les portes du château de Charbonnière à Saint Jean de Braye (45) nous étaient ouvertes pour la course Dior, un 7 km (2 boucles de 3,5 km) féminin puis masculin avec un final de 500 m mixte.

« Running Passion Bourges » était bien représenté avec 5 équipes engagées sous les couleurs du club, bien qu'un petit contre temps dû à des GPS capricieux ait failli obliger 2 équipes à déclarer forfait ! Heureusement pour eux les organisateurs les attendaient et le départ, par miracle, fut reculé de 15 minutes …

Mais ces déboires n'arrêtant pas les sportifs, nous nous lançâmes à l'assaut des 7 km qui serpentaient agréablement dans les bois entourant le château. A la fin du premier tour ces dames étaient encore assez proches les unes des autres, les temps intermédiaires allant de 18 minutes 19 à 20 minutes 39. Mais que se passa-t-il au second tour ? Quatre « compétitrices » poursuivirent sur leur lancée alors que la cinquième (encore quatrième à ce moment-là) prise d'un élan bucolique, partit se promener dans les bois pour se soulager d'un besoin pressant, égarant par la même occasion ses lunettes …

Les relais ayant été passés ce sont les messieurs qui se lancèrent à l'assaut du parcours. La légère montée qui agrémentait cette course causa quand même quelques soucis, à tel point que lors du 2ème tour en haut de la côte des bruits assez distincts de problème gastrique (venant d'autres coureurs) se faisaient entendre. Puis ce fut l'arrivée sous les ovations du public et la remise des prix : un parfum Dior pour chaque coureur mais chut ...

Nous avons passé une excellente soirée, la course était vraiment très bien organisée et le parcours très agréable.

Bravo encore aux familles Douhet, Lafourcade, Audot, ainsi qu'à mesdames Monique Jouffin, Hélène Fouchard et messieurs Frédéric Roux et Pascal Sarazin.

Pascal

Arrivé tout en haut du village, le panorama vaut largement l'effort fourni pour y accéder, c'est magnifique et en plus, c'est le lieu du pique nique ! Les randonneurs nous rejoignent et, comme tout est super bien organisé, le ravitaillement arrive. Laurence et Nicole sont acclamées car rien ne manque : l'apéro est très apprécié et le repas est parfait. Un grand merci à Nicole qui, malgré les visites à Jean-Paul, a pris le temps de nous cuisiner deux excellents gâteaux. Bien rassasiés, Christian notre cher Président qui pense à tout, appelle sur son portable Jean-Paul et Gérard qui auraient dû être avec nous mais qui ne sont pas là pour des problèmes de santé. Un bonjour collectif leur est donné.

Nous avons aussi une super visite : Marie-Thé nous fait la surprise d'un petit coucou et, par la même occasion, elle est réquisitionnée pour faire les deux heures de La Chapelle le vendredi suivant ! Ensuite, pas le temps de faire la sieste ni de digérer, nous enfourchons nos vélos et nous repartons. Le parcours est toujours aussi sympa et la bonne humeur règne. Nous revenons sur Uzay en passant par Meillant (je crois). Christine avec un vélo sans dérailleur est toujours devant et très à l'aise dans les côtes, elle mérite vraiment nos félicitations. Sinon, après quelques kilomètres, nous arrivons à notre point de départ et c'est la fin d'une super randonnée à vélo.

Hélène

.