



LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

Gazette d'information de la section Athlé du CLOCA

et des foulées achéroises

Memento audere semper.

N° 1 - Septembre 2017



Page 1 La tortue déchaînée
 Bilan foulées achéroises
 Agenda de septembre

Page 2 Infos courses hors stade

Page 3 Infos Ecole d'athlétisme

Page 4 La gazette recherche
 Journée des associations
 Humour Vu en forêt



Les foulées achéroises 2017.

Le dimanche 18 juin dernier, les rues de la ville d'Achères et les sentiers de la forêt ont résonné sous les baskets des participants aux foulées achéroises.

Ce sont 232 enfants et 456 adultes qui ont pris le départ des 4 courses organisées pour la circonstance. De l'avis de tous, cela a été une belle réussite sportive et festive.

Un grand merci aux 26 partenaires sponsors et aux 130 bénévoles qui ont contribué à ce succès. Sans eux, rien n'aurait été possible ! Plus d'infos sur cloca.fr/foulees-acheroises.

Le comité d'organisation vous donne rendez-vous en juin 2018 pour que la fête soit encore plus belle...



Près d'Achères, entre Seine et forêt
 Une tortue tranquille se baladait ;
 Un lièvre venu d'on ne sait où
 Courait sur les chapeaux de roue.
 «Bien avant vous place du marché
 Je parie que je suis sûr d'arriver.»
 Lança-t-il en ralentissant l'allure
 Comme pour mieux lui faire injure.
 Voilà la tortue qui allonge le pas
 Bien décidée à défier ce loustic là
 Même si elle sait en son for intérieur
 Qu'elle n'a pas l'étoffe du vainqueur.
 Ravi, le lièvre s'étend sous un sapin
 Attendant l'instant plus opportun
 Pour mieux sprinter à fond de train.
 Lorsque le fauve enfin redémarre
 Bien vite il voit que c'est trop tard
 Car devant des achérois médusés
 La tortue roule et file vers l'arrivée.
 Depuis ce jour de grande célébrité
 La tortue au CLOCA est licenciée
 Et si elle n'a plus jamais gagné
 Depuis qu'elle s'est déchaînée,
 Toujours elle continue d'oser...



La tortue déchaînée.

Défiée par le lièvre, la tortue s'est souvenue de la maxime latine «Memento audere semper» qui signifie «Souviens-toi de toujours oser». Elle n'est pas une bête de course mais qu'importe ! Elle se déchaîne, se moque des préjugés, tente sa chance, se surpasse et répond au défi. Elle a bien sûr devancé le lièvre mais ce n'est pas l'essentiel. Le plus important c'est qu'elle s'est dépassée et est allée au bout de l'épreuve.

Comme elle, petits et grands, soyons toutes et tous des tortues déchaînées. A bientôt dans ces pages pour lire vos aventures...

Agenda du mois de septembre.

(Non exhaustif)

- Dimanche 3 Foulées du Mantois Vexin (10 km) - Mantes La Jolie
- Samedi 9 14h-18h Journée des Associations - Achères Petite Arche
- Dimanche 10 Fin d'Oisienne (10 km) - Conflans Sainte Honorine
- Mardi 12 19h Reprise entraînement encadré des adultes
- Dimanche 17 Course de la Saint Gilles (Semi et 10 km) Bois d'Arcy
- Dimanche 17 Trails des fonds de Cayenne (24 et 13 km) Flins sur Seine
- Dimanche 24 Paris-Versailles La grande classique (16 km)





Courses hors stade.



Mont-Blanc



Chatou



Vernouillet



Rosny/seine

2016-2017

avec les coureurs hors stade.

Bien que le challenge départemental des courses hors stade ne s'achèvera que fin octobre, la saison 2016-2017 peut être considérée comme terminée puisque les nouvelles licences de la FFA prennent effet au 1er septembre 2017.

Cela a été une belle saison et il est certain que tout le monde a encore en tête les images des superbes courses auxquelles il a participé. Dans les Yvelines, en région parisienne, en France ou à l'étranger, les athlètes de la section sont partout pour défendre fièrement les couleurs du CLOCA.

En plus d'être bonne pour la santé, la course à pied est aussi un excellent moyen de voyager et de visiter le vaste monde. Nul doute que la saison 2017-2018 qui s'ouvre nous apportera d'autres superbes images.



Carrières/Seine



Conflans Ste Honorine



Stockholm



Île d'yeu



New-York



Paris



Moissons



Paris



2016-2017

avec les jeunes de l'Athlé.

Les jeunes de l'école d'athlétisme sont l'avenir du sport achérois et peut-être même du sport français. Ils ne préparent pas les JO de 2024 mais cela ne les empêche pas de se donner à 100 % à chaque entraînement et à chaque compétition.

Pour les minimes et les benjamins, au menu c'est sprint et haies, 1000 m et relais pour les courses ; javelot, disque et poids pour les lancers ; hauteur, longueur, triple saut et éventuellement perche pour les sauts.

Pour les plus petits, le menu est aussi copieux mais un peu différent : sprint et haies pour les courses ; hauteur, longueur, perche, triple et quintuple bond pour les sauts ; lancers de balle, vortex, ballon, médecine ball et poids.

Même s'il n'y a pas eu beaucoup de compétitions au cours de la saison 2016-2017, nos jeunes athlètes ont toutefois brillé par leur comportement et quelques belles médailles ont récompensé ces graines de champions.

Chaque mois, La Tortue Déchaînée vous racontera leurs aventures sportives et leurs beaux exploits.



La tortue déchainée recrute.

- Pour que cette nouvelle gazette d'information puisse vivre, on recherche :
- un ou deux photographes pour assurer, de temps en temps, la couverture photo des entraînements et compétitions des enfants et adultes.
 - un ou deux dessinateurs pour fournir de petits dessins sportifs humoristiques à insérer dans la dernière page de la gazette.
 - quelques rédacteurs pour rédiger quelques lignes dans ces pages et ainsi contribuer à partager notre passion commune de l'athlétisme et de la course à pied.

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour que cette gazette mensuelle devienne au fil du temps l'album souvenirs de toutes celles et ceux qui, pratiquants ou supporters, jeunes ou moins jeunes, considèrent que les valeurs sportives du goût de l'effort, de l'esprit d'équipe et de dépassement de soi méritent d'être racontées et partagées.

Vu en forêt.

Si vous êtes allés récemment courir ou vous promener en forêt, peut-être avez vous vu ces affiches. Soyez rassurés, il ne s'agit nullement de recruter des écureuils au sein de la section Athlé du CLOCA !

Non, il s'agit tout simplement d'informer les coureurs solitaires d'Achères qu'il existe un club au CLOCA où il fait bon courir en groupe.

RDV le dimanche matin à 9h au Petit Robinson.



AVIS AUX SPORTIFS AMATEURS et CONFIRMES

- Envie d'entretenir : son système cardio-vasculaire, son organisme, sa ligne ?
- Besoin de destresser ?
- Marre de courir seule(e) ?



LA solution :

RDV les **dimanches à 9h** pour un footing léger et amical
bonne humeur garantie au sein d'un groupe de jeunes et de moins jeunes de tous niveaux
aucun engagement

• lieu : **Petit Robinson**
(terrain de boules Achères)

Renseignements :
Sylvain 06 64 36 08 25
couriracheres@gmail.com
(« Courir à Achères »)



Site clocas.fr

Vous pouvez retrouver cette gazette, ainsi que bien d'autres infos, sur le site du CLOCA.



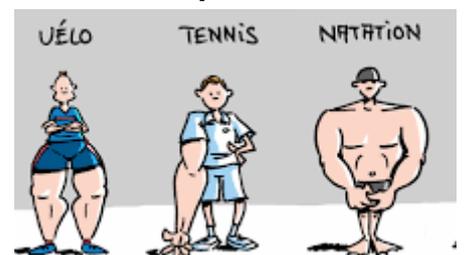
Journée des associations.

La traditionnelle journée des associations achéroises se déroulera le samedi 9 septembre 2017, de 14h00 à 18h00, au gymnase de la Petite Arche.

Le personnel du bureau de la section Athlé ainsi que l'encadrement technique seront là pour prendre les inscriptions et répondre à vos questions. Venez nombreux !



« A la rentrée, choisissez plutôt l'Athlé ! »



Equipe de rédaction

Alexia G, Francine R, Didier T, Hervé L, Sylvain S et autres volontaires à venir...



LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

Gazette d'information de la section Athlé du CLOCA

et des Foulées Achéroises

Memento audere semper.



N° 2 - Octobre 2017

Sommaire :

Page 1 A vos marques, prêts ...

Agenda

Page 2 Rentrée rime avec PPG

Page 3 Infos Ecole d'athlétisme

Pages 4-5 Infos Courses hors stade

Page 6 Cinq de l'Athlé à VTT

Page 7 L'anniversaire de Bernard

Page 8 Infos diverses



A vos marques, prêts, partez !!

En ce samedi 9 septembre 2017 après-midi, il y a foule au gymnase de la Petite Arche à Achères pour la traditionnelle journée des associations. C'est un peu comme un jour de marché sauf qu'il s'agit là de choisir quelle activité sportive ou culturelle pratiquer pendant le cycle 2017-2018.

La section Athlé du CLOCA, notre section, est bien sûr présente sur place pour promouvoir auprès des enfants et des adultes la pratique de l'athlétisme et de la course à pied. Les membres du bureau et l'encadrement sportif, renforcés de quelques licenciés, sont là pour expliquer les activités, préciser les horaires d'entraînement, témoigner de leur expérience et répondre aux nombreuses questions.

Les premiers retours sont très positifs et de nombreux enfants et adultes se sont déclarés intéressés ; certains ont même déjà pris leur licence. Il faudra toutefois attendre encore quelques semaines avant de savoir si nous serons aussi nombreux, voire plus, que la saison dernière.



Mais l'essentiel est que la nouvelle saison soit lancée et que tous les licenciés, enfants et adultes, puissent pratiquer l'athlétisme et la course à pied au sein d'une section privilégiant le goût de l'effort et l'esprit d'équipe plutôt que la recherche de la performance et l'élitisme individuel.

2017-2018 c'est parti, vive l'Athlé au CLOCA !

LTD

Agenda du mois d'octobre (Non exhaustif).

- Dimanche 1 Trail de la grande ferme (11 et 22 km) - Soindres
- Dimanche 1 Trail urbain (14 km) - Montigny le Bretonneux
- Samedi 4 Meeting «Rentrée jeunes» sur piste - Conflans
- Dimanche 8 La furieuse Carillonne (5 et 10 km) - Carrières/Seine
- Vendredi 13 19h00 Apéritif de rentrée au siège du CLOCA 9 Av des droits de l'homme Achères
- Dimanche 15 27ème ronde (10 km) - Vélizy
- Dimanche 15 Trail des 7 hameaux (14 et 28 km) - Magny-les-Hameaux
- Samedi 21 1er tout en salle «Eveil Athlé & Poussins» - Versailles
- Dimanche 22 Course des impressionnistes (8 et 13 km) - Chatou
- Dimanche 22 Trail du Haut Planet (12, 25 et 35 km) - Adainville



Pour votre sécurité, La Tortue Déchaînée vous recommande de ne pas courir seul en forêt. Et pas seulement lors de la nuit d'Halloween !!

Pour les adultes de la section Athlé, qui ont repris le chemin de l'entraînement tous les mardi et jeudi, force est de constater que Rentrée rime avec PPG. Et même si ces séances pourraient parfois faire penser que l'on est dans une cour de récréation, il n'en est rien. Le coach Florian veille pour que l'ambiance soit studieuse même si elle se déroule dans la bonne humeur.

La PPG, ou préparation physique générale, a pour objectif de renforcer de façon équilibrée et globale tout le système musculaire, articulaire et tendineux du coureur afin de mieux supporter les formes de travail plus intensives et plus spécifiques de la course à pied. La PPG s'intéresse à tous les groupes musculaires, du haut et du bas du corps.



Compte tenu des installations et équipements mis à sa disposition, Florian alterne les séances au sol dans le gymnase et les séances extérieures avec ateliers sur le stade et son environnement immédiat. Cela permet en plus de s'adapter à la météo !



Les différentes formes de travail de la PPG sont :

- le travail de renforcement de la ceinture abdominale : abdominaux, dorsaux, ...
- le travail de gainage qui consiste à tenir une posture pendant une durée déterminée ;
- le travail avec médecine ball, surtout utilisé pour le renforcement de la ceinture abdominale et du haut du corps ;
- le travail de musculation classique avec ou sans charge.

De l'avis des anciens de la section, l'intérêt principal de la PPG consiste en l'augmentation de la force des muscles sollicités en course et qui participent à la posture et au déplacement. Cette plus grande force musculaire a pour conséquence d'améliorer la performance, de mieux encaisser les charges d'entraînement importantes et ainsi de prévenir les blessures.

Attention toutefois à ne pas faire trop de « muscles » car tous les kilos supplémentaires seront ensuite à « balader » au fil des kilomètres, du départ jusqu'à l'arrivée. Mais dites vous bien que c'est aussi valable pour les kilos en trop qui ne sont pas du muscle !!!

LTD





Pour les jeunes aussi, c'est parti !

Voici la reprise du mois de septembre et nos jeunes athlètes de l'Ecole d'Athlétisme sont répartis en ateliers avec les différents membres de l'équipe d'encadrement. Miracle, presque tous sont appliqués !!!

Il y a là «d'anciens athlètes» que les cadres ont plaisir à retrouver mais à leurs côtés on trouve également de nombreux petits nouveaux. Tout cela augure une belle saison 2017-2018.



Au menu «Enfants» pour octobre.

Un premier meeting de rentrée se déroulera le samedi 7 octobre à Conflans Saint Honorine dans une ambiance chaleureuse et sans stress pour (re)prendre contact avec la piste et les différentes disciplines de l'athlétisme sur piste.

RDV sur place à 13h00.

De plus, le premier tour en salle pour les athlètes Eveil Athlé et Poussins se déroulera le samedi 21 octobre à Versailles.

RDV 8h30 le matin pour les athlètes Eveil Athlé et 12h30 l'après-midi pour les Poussins.

Toutes les informations utiles figureront sur notre nouveau tableau «Informations» à l'entrée du local matériel.

ALGM



Après 2 mois de pause estivale, les coureurs de la section ont repris les compétitions. Même si la reprise a été dure, chaque épreuve est l'occasion de retrouver la forme tout en collectant des points lorsque les courses sont inscrites au challenge départemental des courses hors stade (Cf. site cdchs78.org).

- Le 10/09, ils étaient 9 dont 2 nouveaux à participer aux 10 km de Conflans sur un parcours essentiellement urbain de 3 tours. Les premiers résultats individuels de septembre sont encourageants et nos deux nouveaux, Assem et Désiré, se sont parfaitement intégrés au groupe. Sur le plan collectif, ce sont 413 points de collectés pour le club.

Le jeune Erwan s'alignait quant à lui sur l'épreuve enfants. Son beau comportement fait l'objet d'un article en dernière page de votre gazette...



- Le 17/07, ils étaient 24 à s'aligner au départ des deux trails - 13 et 24 km - des fonds de Cayenne. Sous un beau soleil, nos représentants se sont bien oxygénés sur des parcours champêtres très agréables tracés dans la forêt des Alluets et passant par les villages de Bouaffle, Flins sur Seine, Herbeville et Boisemont.



L'ambiance conviviale de ces deux courses a sans nul doute facilité l'intégration de Jean-Pierre, petit nouveau de la section, et très certainement celle de Cyril qui servait semble-t-il de lièvre à son épouse Virginie. Pourquoi ne deviendrait-il pas comme elle une tortue déchaînée ? En plus des points récoltés pour le club, il faut souligner la belle performance de Christine qui termine première dans sa catégorie M2F. Enfin, l'attention de toutes les tortues de la section est appelée sur le superbe ravitaillement en vol réalisé par Michel (M4H) au profit de Patrick (M3H). C'est ainsi que l'on gagne de précieuses secondes sur ceux qui s'arrêtent au ravitaillement ! Il est cependant conseillé aux plus jeunes, de remplacer la bière par une boisson moins forte pour éviter une sortie de route...

LTD



Rencontre du 3ème type.

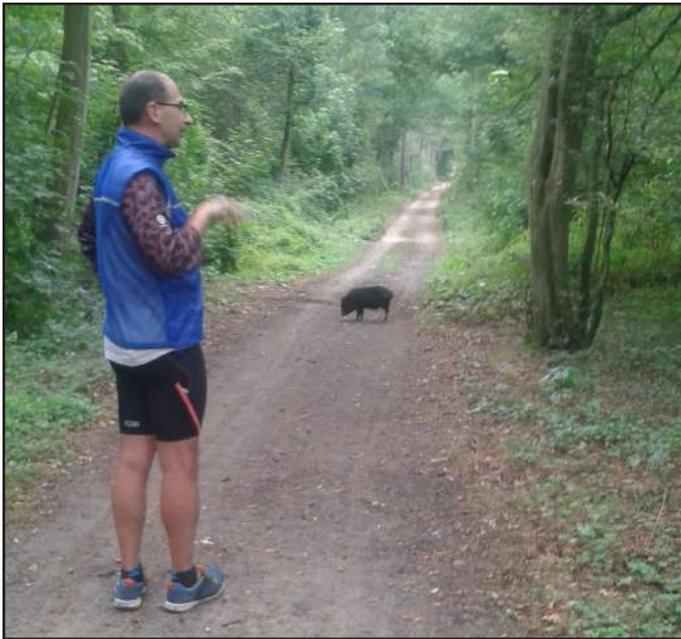
C'est lors d'une traditionnelle sortie en forêt que mon ami Jean-Jean et moi-même avons fait la rencontre d'un animal bien répandu dans notre contrée. Jugez ci-dessous par vous-même.

Nous sommes tombés nez à nez, ou plutôt truffe à truffe, avec un de ces spécimens, disons plutôt de taille ado ni enfant, ni adulte. Devinez qui a été le plus surpris ? Hé oui, nous bien sûr ! On ne renifle pas un sanglier de si près... mais lui si !

A cet instant, on ne prend pas le temps de demander à la bête, comme le disait Jacques Martin (Google est ton ami, je dis cela pour les plus jeunes...) : « Et, y sont où tes parents ? »...il aurait peut-être répondu : « Je ne sais pas, ils font leur tête de lard ! »

Bref, ne voulant pas savoir, j'ai plutôt dit à Jean-Jean : « je crois qu'on va démarrer notre séance de fractionné un peu plus tôt que prévu. Tu es d'accord ?...Hé attends-moi ! »





Mais l'animal avait dû m'entendre et lui aussi a démarré son fractionné. Avec un certaine avance, nous étions tranquilles (merci à Wilfrid, tes séances servent à tout moment). Etrangement, l'animal nous a suivis pendant près de 500 m et même après avoir changé de chemin.

Alors, nous nous sommes arrêtés, pas par fatigue (quoique !) mais pour connaître ses réelles intentions (nous bouffer ?).

Il s'est arrêté à une dizaine de mètres et alors Jean-Jean lui a demandé : « Tu veux que je te coache petit scarabé ? » Je pense que la formule n'était pas très bien adaptée ; alors ne donnant pas suite et voyant nos faces de tortue, il nous a laissé continuer notre chemin. Nous avons retrouvé quelques minutes plus tard notre étrange compagnon, faisant la curiosité d'autres humains.

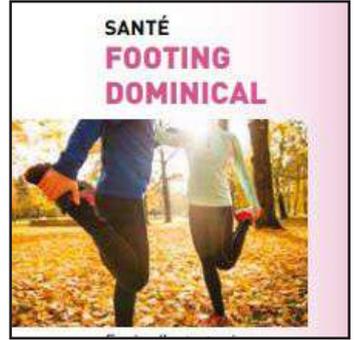
Les rencontres sont parfois surprenantes. Aussi, attentive en forêt, la tortue restera !

HL



Balade de santé.

En complément de la campagne d'affichage réalisée en forêt (Cf LTD N° 1), Sylvain a fait paraître un petit encart « Santé » dans le numéro 85 (septembre 2017) de la revue Achères Aujourd'hui. L'objectif de cet article est de sensibiliser tout le monde sur les bienfaits que peut apporter la pratique du jogging en matière de santé et de bien-être.



Tous nos concitoyens sont donc invité à se retrouver le dimanche matin à 9h00 - 9h30 en hiver - au terrain de boules du Petit Robinson. Là, quelques volontaires de la section Athlé prennent en compte ces joggeurs du dimanche et les amènent sur les sentiers de la forêt. Cette activité se déroule en dehors du cadre du CLOCA sans nécessité de licence ou de cotisation.



En fonction de l'effectif, le peloton est divisé en plusieurs groupes pour que chacun puisse courir à son niveau avec une attention toute particulière pour les débutants.

L'augmentation régulière du nombre de participants souligne l'engouement de beaucoup pour cette sortie « bien-être et santé » et cela montre que cette initiative de la section répond à une véritable attente.

Aussi, pour pérenniser cette balade dominicale, le concours de tous les licenciés de la section est souhaité pour encadrer correctement le groupe.

LTD



Une nouvelle fois, la section Athlétisme du CLOCA était présente le weekend du 26-27 août aux 24h de VTT de Cergy, épreuve d'endurance dont les finishers sont tous des héros. L'édition 2017 a vu se mettre en place une équipe de choc baptisée les Foulées Ache-roises emmenée par Christophe avec Sylvain, Maxime, Michaël et Laurent en équipiers.

Cette année, ils ont eu une tempête de soleil et un bel orage matinal. Poussière et boue étaient au rendez-vous avec plus d'un millier de concurrents. Une centaine de solos et des équipes jusqu'à 6 aventuriers. Sylvain et Maxime étaient novices mais ont réussi avec succès l'épreuve grâce à un entraînement intensif et le soutien précieux de quelques complices (Jean Jean, Hervé et des camarades hors CLOCA). Michaël a renouvelé l'expérience pour vérifier sa grande forme, et elle est bonne ! Laurent et Christophe sont les accros et fidèles de l'événement depuis 5 ans.



Le principe est tellement simple... Se relayer pendant 24h sur une boucle de 8 km avec son sommet légendaire : la butte à Juju. De la poussière le samedi et de la boue dès la nuit avec l'orage venu nous rendre visite. La pluie les a mis dans l'inconfort et dans le stress des glissades. Heureusement ils ont su éviter les blessures, c'est finalement le plus important sur ce genre d'aventure. Quelques petits pépins mécaniques à cause de concurrents pressés d'en découdre et osant bousculer Michaël qui a dû changer de dérailleur en pleine nuit.



Un weekend qui a démarré par le montage du camp de base dès 10h30 avec quelques embouteillages à l'entrée du Bois rappelant les grands jours de départ. L'emplacement 222 offert par l'orga juste à côté du CLOCA VTT et de ses 2 équipes (un duo et une équipe de 5). Christophe a ressorti sa tente familiale (6 places) pour mettre les affaires à l'abri et piquer quelques roudillons (2h pour le record !).



Le départ à 14h est assuré cette année par Laurent MOSSION à une belle cadence sur une boucle d'étirement dont 800m de course à pieds. Les relais se sont enchaînés toute la journée avec des chronos entre 21' et 25'. La nuit cela s'est compliqué avec le noir et l'arrivée de la pluie. 2 relais pris par chacun pour permettre aux autres de piquer un petit somme. Parfois difficile de sortir de son sommeil pour reprendre son guidon avec une météo tournant à la cata. Heureusement le soleil est revenu dès le début de matinée car le moral était sérieusement en berne. A signaler l'effet revigorant des multiples passages au stand des Kinés. Massages et manipulations bien venues pour garder le cap ! A se demander si Christophe ne fait pas les 24h pour bénéficier d'une remise en forme. Chut ! Francine pourrait lire ces lignes.

Laurent a réussi à finir une dernière boucle avec un chrono record permettant d'enregistrer un 54ème tour pour passer à la 52ème place. Un vrai bonheur célébré au champagne apporté par Sylvain. Toujours le sens du détail et la bienveillance pour ses équipiers et ses supporters ! Il a même réussi à faire des crêpes sur place pour gâter ses visiteurs. Célian a pu montrer ses talents de crêpier ! Une belle occasion de tous les remercier : Michel, Bernard, Laurence, Orlando, Téo, les 2 Valérie, Françoise, Catherine, Séverine, Mathilde et Maxime, Rodolphe, Francine, Célian, Lola, Carole, Eva, Virginie, Olivier, Chloé, Serge, Sophie, Claire, Arnaud, Pascal. Excusez tout oubli...

C'est promis l'année prochaine le capitaine Christophe relancera un appel aux troupes pour aligner si possible plusieurs équipes. Plus on est de fous...

CR



En ce mercredi 23 août, il nous a ému notre Bernard national en avouant très simplement «c'est ma première surprise en 70 ans d'anniversaire».

Il faut dire que Françoise avait préparé la soirée d'une façon à faire pâlir le général, commandant en chef du Débarquement. Tout était prévu : horaires millimétrés, lieu in / outdoor, plan de diversion, déguisement, carte, couverture photos, apéro, repas + +, rigolades, météo, rock et chenille ... une soirée Cloca en fait !

Ce fut particulièrement agréable de constater à quel point Nanard, comme l'appelle Lola, est apprécié à la section. Ce n'est qu'un juste retour par rapport à ses qualités ainsi qu'au temps qu'il consacre au club, entre deux déplacements entre France ou au bout du monde.

S'il avait fallu remettre des médailles ce soir, le podium aurait croulé. En



or la GO Françoise, en argent ex-aequo les hôtes Patricia et Patrick, les « je ne peux pas rester sans rien faire» Valérie et Francine, et les nombreuses concurrentes spécialiste de la découpe de gâteau. Mention spéciale au maître incontesté de la clownerie au chapeau rouge, talonné de près par le cowboy.

Voilà une énième soirée purement Cloca, comme doivent nous envier toutes les sections et tous les clubs voisins.

Très bon anniversaire Bernard et tous espèrent te voir encore très longtemps porter avec panache les couleurs du club au sein du peloton.

SS



On y croit fort ...

Comme chaque saison, le mois d'octobre va être un véritable sprint final pour tous les clubs yvelinois engagés dans le challenge départemental des courses hors stade.

Le CLOCA Athlé est actuellement à la 5ème place sur les 36 clubs classés. Cependant, cette belle place est loin d'être acquise puisque Saint-Germain en Laye pointe à seulement quelques longueurs derrière et Mantes-la-Ville un peu plus loin. Toutes les courses du mois, dont celles figurant à l'agenda en page 1 de votre gazette, vont donc être décisives pour le classement final.

Alors on y croit fort et on participe en masse à ces ultimes courses comptant pour le challenge 2016-2017 qui se clôturera le 31 octobre. Les nouveaux licenciés sont bien sûr invités à rejoindre les anciens pour défendre chèrement notre classement.

DT

Classement des Clubs

Situation au 05 Sept 2017 pour la saison 2017

Classement	Club	Points
1	CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE	14035
2	EA ST QUENTIN EN YVELINES	13112
2	SO HOUILLES	12870
4	VERNEUIL AC	11258
5	C.L.O.C. ACHERES	9588
6	FOULEES DE ST GERMAIN EN LAYE	9532
7	CA MANTES-LA-VILLE	8740
8	AS ISSOU	8122
9	ANDRESY ATHLETISME	7440
10	STADIUM MONTIGNY ATHLETIC CLUB	7002

Oh le beau maillot !

Tout récemment, pour leur plus grand bonheur, quelques athlètes de l'Athlé se sont vus remettre officiellement le tee shirt de la section. Nul doute qu'ils vont pouvoir maintenant mouiller le maillot et défendre fièrement nos belles couleurs lors des prochaines sorties et compétitions.

Pour ceux qui le souhaitent, des maillots (Tailles S, M, L et XL col rond) sont disponibles auprès du Bureau Athlé (Valérie S) pour la modique somme de 15 €. Ne traînez pas, les stocks sont limités !!

LTD

Bravo Erwan.

La rédaction félicite Erwan qui accompagnait son papa et les grands à Conflans. Il s'est comporté en vraie «tortue déchaînée» lors de l'épreuve de 1200 m réservée aux plus jeunes.

LTD



JO 2024

Nul doute que vous vous réjouissez comme nous de l'attribution à Paris de l'organisation des JO de 2024. Nous en reparlerons en novembre.

LTD



Ont contribué à ce numéro :

Alexia G, Anne-Lise GM, Francine et Christophe R, Didier T, Hervé L, Sylvain S .





LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

Gazette d'information de la section Athlé du CLOCA
et des Foulées Achéroises



Memento audere semper.

N° 3 - Novembre 2017



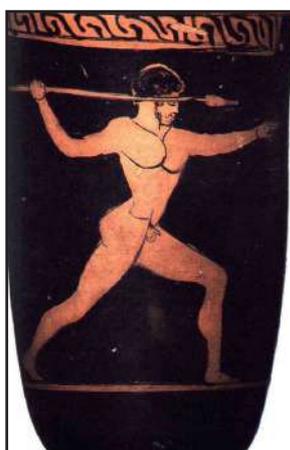
Infos bureau Athlé : page 2



Ecole d'athlétisme : pages 4 à 6



Courses hors stade : pages 7 à 9



JO, j'y rêve !

La section Athlé du CLOCA se réjouit de l'attribution à Paris des JO de 2024 car la course à pied et l'athlétisme sont au cœur de la tradition olympique. Dans la Grèce antique, les épreuves des premiers jeux ne comportaient en effet que des épreuves de force et d'endurance : course à pied sur diverses distances, lancer du disque et du javelot, saut en longueur et lutte. Toutes les autres disciplines, notamment collectives, ont été ajoutées bien plus tard.

Lorsque je regarde les jeunes s'entraîner à la Petite Arche ou se déchaîner lors des meetings de Conflans ou Versailles, je ne peux m'empêcher de voir la flamme olympique qui brille dans leurs yeux. Et s'il y avait là une graine de champion ?

De même, chez les adultes, je suis sûr que certain(e)s rêvent de leur premier 42,195 km à Paris pour imiter le messager grec Philippidès qui aurait couru de Marathon à Athènes pour annoncer la victoire contre les Perses lors de la première guerre Médique en -490 av. J.-C.

Faute de pouvoir être des champion(ne)s olympiques, nous pouvons toutefois être toutes et tous des athlètes à l'esprit olympique en faisant nôtre le serment de nous engager pour un sport sans dopage et sans drogue, dans un esprit de sportivité, pour la gloire du sport et l'honneur de nos équipes.

LTD

Agenda du mois de novembre (Non exhaustif).

- Mercredi 1 Trail'Oween (10 et 18 km) - Plaisir
- Dimanche 5 Ekiden (42 km en relais) - Paris
- Lundi 6 19h30 Test VMA Adultes - Stade Conflans Ste Honorine
- Vendredi 10 19h30 Assemblée Générale CLOCA
- Samedi 11 Course nocturne (10 et 18 km) - La Queue les Yvelines
- Dimanche 12 Ronde des 10 côtes (10 km) - Ecquevilly
- Dimanche 19 Route des 4 châteaux (19 km) - Chevreuse
- Dimanche 19 Maxi cross de la butte verte (13 km) - Mantes La Jolie
- Dimanche 26 20 bornes d'Andrézy (5, 10 et 21,1 km) - Andrézy



Depuis octobre, la section Athlétisme du CLOCA est enfin dotée d'un bureau qui s'est réuni pour la première fois le mercredi 4 octobre.

La semaine suivante, le vendredi 13 octobre, un apéritif d'intégration a été organisé de manière à rassembler tous les licenciés, jeunes et adultes, ainsi que l'encadrement sportif de la section.

Cette activité festive a été l'occasion, pour le nouveau bureau, de se présenter, de détailler les effectifs de la section Athlé et son fonctionnement. Michael, le président, en a également profité pour exposer les diverses activités qui seront proposées au cours de la saison 2017-2018. L'objectif recherché est de développer la cohésion au sein de la section de manière à en faire une communauté humaine où, jeunes et adultes, prendront plaisir à se retrouver pour partager leur passion de la course à pied et de l'athlétisme.

La présentation faite par Michael est disponible sur le site cloca.fr et chacun est invité à aller la consulter.

Cette soirée a également été l'occasion, pour le comité d'organisation des Foulées Achéroises, de donner les premières orientations de l'édition 2018 qui se déroulera en juin prochain.

Le Bureau Athlé

Au 05/10/2017, la section Athlé c'est :

53 jeunes de 6 à 15 ans
qui s'entraînent le mercredi de 17h30 à 19h00
et le samedi de 18h00 à 19h30

avec 4 encadrants Anne-Lise, Loren, Sylvain et Alexia



62 adultes de 20 à 80 ans
qui s'entraînent le mardi et le jeudi de 19h00 à 20h30
avec Florian



Foulées Achéroises 2018, c'est parti !

Les Foulées, c'est parti pour 258 jours de préparation. Le démarrage s'est fait assez paisiblement en septembre, avant quelques rendez-vous importants d'ici la fin de l'année, puis un rythme qui va aller crescendo.

18 septembre 2017 : Réunion de lancement de la nouvelle présidence (Christophe, Denis et Sylvain S.) pour aborder les points importants tels que la prévision budgétaire, la date de la course,



les distances et tarifs, l'organisation à venir avec l'utilisation d'un outil collaboratif, le calendrier d'octobre à décembre 2018.

Notons que les anciens présidents ne sont jamais très loin. Leur présence sera précieuse, en tant que consultants voire contributeurs actifs (2016 : Hervé et Michaël ; 2017 : Florian, Loren B. avec Denis et Sylvain).

29 septembre 2017 : Réunion avec Michaël (futur président de la section athlétisme) – Christophe / Denis / Sylvain – Hervé (consultant) pour étudier comment les 2 sections pourraient interagir, ce que l'une peut apporter à l'autre ; sans prendre de décision à ce stade. Communication visuelle, bénévolat, parcours enfants sont quelques axes d'effort.

16 octobre 2017 : Participation de Bernard, Pierrick et Sylvain à la réunion du Comité Départemental des Courses Hors Stade des Yvelines (CDCHS) et des clubs du 78.



Le calcul des points se fera sur le même principe que la saison précédente. Quelques évolutions sont à prendre en compte cette année, comme :

La mention « sport en compétition » sur le certificat médical est suffisante pour courir ;

La commune est compétente pour autoriser le déroulement d'une course située sur son territoire.

Les clubs ont proposé la date de leur course ; **le 3 juin 2018 est validé pour les Foulées Achéroises.**

Fin octobre 2017 : Suite à l'édition des Foulées 2017, déplacement à Verneuil pour remettre la coupe du meilleur club puis à Conflans pour remettre la coupe au club ayant apporté le plus grand nombre de participants.

Activités à venir en novembre : Réunion avec la mairie et réunion de lancement du comité d'organisation.

SS





Il fait beau sur le stade de la Petite Arche en ce mercredi 4 octobre 2017. Dix-sept heures trente sonne au clocher d'Achères lorsque Franklin, jeune reporter au sein de notre Gazette, se glisse au milieu des élèves de l'école d'athlétisme pour suivre l'entraînement avec tout le groupe.

L'échauffement commence par quelques tours de piste ou des galopades sur la pelouse puis, pour finir, c'est une partie déchaînée de chat dans l'herbe. A ce jeu là, notre tortue Franklin est vite essouffée ! Ensuite, il est temps de se répartir par groupe pour débiter le travail spécifique ; les CP-CE1 à droite, les CE2-CM1 au milieu et les CM2-6ème à gauche.



Aujourd'hui, avec Anne-Lise et les plus petits, c'est saut en longueur. Course d'élan en synchronisant bien le mouvement des bras, prise d'appel et saut le plus loin possible en veillant à bien retomber les deux pieds joints, voilà les points techniques à travailler.

Pour les moyens, encadrés par Alexia, c'est initiation au lancer du poids. Après avoir bien regardé les autres, Franklin se place dans le cercle avec son projectile de 1 kg ; flexion puis poussée des jambes, extension du corps et propulsion du poids avec les bras, une vraie catapulte !

Pour clôturer cette première immersion avec les jeunes athlètes achérois, notre reporter retrouve Loren et le groupe des plus grands à l'atelier Sprint. Faute d'une piste correcte (On aura peut-être mieux d'ici 2024 !), le travail de fractionné s'effectue sur la pelouse. Entre les différents plots de couleur répartis sur le terrain, il s'agit d'alterner l'allure : cool d'abord, sprint ensuite, cool après et ainsi de suite. Evidemment pour une tortue, pas facile de bien différencier les deux vitesses.



Avant de quitter le stade, petit arrêt devant le panneau d'informations de l'école d'Athlé pour se remémorer les rares médaillés d'or français aux mondiaux d'athlétisme entre 1991 et 2017 et rester admiratif devant les performances de Kevin Mayer sur les 10 épreuves du décathlon. Voilà un bel exemple de tortue déchaînée pour nos champions en herbe



Mais avant d'être en or aux prochains mondiaux d'athlétisme ou aux JO en 2024 à Paris, on va déjà tenter de faire de belles performances lors du meeting de rentrée de Conflans-Sainte Honorine. Mais cela est une autre histoire, à lire sur la page suivante...

Franklin, reporter LTD



Meeting de rentrée à Conflans.

En ce samedi 7 octobre 2017, il y a foule sur le stade Claude Fichot de Conflans Sainte Honorine où se déroule le meeting de rentrée des jeunes. Evidemment, les représentants de la section Athlé du CLOCA sont là pour défendre nos couleurs.

Le début des épreuves n'est qu'à 14h30 mais auparavant il faut s'échauffer pour être au top d'entrée. De nombreux clubs sont présents et nos champions en herbe ont bien envie d'en découdre avec les autres. C'est bien sûr du sport mais dans l'effort il s'agit de se montrer le plus fort !



Au programme de nos 12 plus jeunes (6 filles et 6 garçons) de l'éveil Athlé : 50 m ou 1000m, balle et longueur.

Pour nos 8 poussins (3 filles et 5 garçons), c'est : 50 m ou 1000m, vortex et longueur.

Pour nos 3 benjamins (2 filles et 1 garçon), c'est : 60 m haies ou 60 m ou 1000m, un des quatre lancers (poids, disque, marteau, javelot) et longueur ou poids.

Dans chaque catégorie, un classement est réalisé sur un triathlon (1 course, 1 lancer, 1 saut).



Quels que soient les résultats, l'important est de participer et en fin d'après-midi, nos athlètes en herbe peuvent être fiers.

Pour l'éveil athlé, les classements sont les suivants :

- chez les filles, sur 51, Kelly est 7ème et 1ère du CLOCA, Amy 8ème, Nina 16ème, Alice 22ème, Manel 28ème et Lylia 48ème.

- chez les garçons, sur 98, Nathan est 4ème et 1er du CLOCA, Erwan 11ème, Edan 18ème, Etienne 56ème, Joshua 84ème et Tristan 87ème.



Nathan



Kelly

Pour les poussins, les classements sont les suivants :

- chez les filles, sur 34, Christiana est 5ème et 1ère du CLOCA, Julia 6ème et Ambre 28ème.

- chez les garçons, sur 52, Alexis est 11ème et 1er du CLOCA, Bradley 22ème, Nathan 26ème, Naïm 47ème et Adam 51ème.



Adam



Alexis

Pour les benjamins, les classements sont les suivants :

- chez les filles, sur 50, Agnès est 18ème et 1ère du CLOCA devant Manon quelques places derrière.

- chez les garçons, sur 41, Mattéo est 24ème et 1er du CLOCA puisque seul représentant dans cette catégorie.

Un grand bravo à tous nos jeunes.

AG



Manon



Mattéo

Après un début septembre plutôt calme, le rythme des courses s'est ensuite progressivement accéléré et le calendrier actuel permet vraiment à chacun de choisir la course qui lui convient.

- Le 24 septembre, ils étaient quatre de la section, et un copain, à s'élancer avec 22 000 autres coureurs sur les 16 km de la grande classique Paris-Versailles. De la Tour Eiffel au château du roi Soleil il n'y a qu'un pas diront certains. Mais il y a aussi la redoutable côte des gardes, 2 100 m d'ascension, un pourcentage de pente moyen de 6,2 % et des passages à plus de 9 %. Si vous ne connaissez pas, réservez dès à présent pour l'édition de 2018 !!



- A Montigny le Bretonneux, le 1er octobre, ce sont 5 tortues des villes qui sont au départ de ce trail urbain de 14 km à travers les différents quartiers de la ville. Rues, sentiers, escaliers, chicanes, passerelles, ..., tel était le décor de nos vaillants Yamakasi. Une petite pluie fine est venue arrosée les derniers kilomètres de l'épreuve mais il en fallait bien plus pour arrêter nos cinq gaillards.



- Le même jour, à Soindres, onze tortues des champs sont là pour en découdre sur les deux trails proposés aux participants (11 et 22 km). Le terrain était humide et glissant mais cela n'a pas empêché nos athlètes de briller par leur comportement et de bien arroser cette sortie campagnarde. A noter sur le 11 km les beaux podiums de Christine (1ère M1F) et Michel (2ème M4H). Sur le 22 km, Virginie fait une superbe 1ère place dans sa catégorie (M1F) tandis que Jean-Pierre, un petit nouveau et notre second représentant sur cette distance, nous confirme qu'il est une excellente recrue et qu'il a déjà endossé la tenue d'une tortue déchaînée.

- Le samedi 7 octobre, la nuit tombe sur Villiers St Frédéric lorsque nos deux tortues noctambules, Romain et Jean-Pierre, s'élancent sur les 12 km de ce trail semi-nocturne TVTC. Le principe est simple : Tu Viens, Tu Cours ! La frontale et les équipements de trail étaient obligatoires sur le parcours d'un dénivelé positif de 307 m qui empruntait de petits chemins de campagne dans les environs de Villiers-Saint-Frédéric, Saint-Germain-de-la-Grange et Neauphle-le-Château. Commentaire de Romain « A la fin de la course, passage obligé au ravitaillement avec une bonne bière bien méritée. Eh oui, c'est devenu une habitude pour les coureurs du CLOCA, après l'effort, le réconfort et ce n'est pas Michel qui dira le contraire ! » Il apprend vite le p'tit jeune...





- Le dimanche 8, à Carrières-sur-Seine, ce sont 6 furieuses tortues carrillonnées accompagnées d'une copine pisciacaise qui sont là pour découvrir les 2 épreuves (5 et 10 km) au menu du jour. Sur le 10 km, Assem qui a déjà l'âme d'une tortue déchaînée démarre comme un lièvre dès le départ. Bien vite l'animal se rend compte que, bien que située en bord de Seine, la ville cache quelques jolies grimpettes. Trois côtes sur un tour de 5 km à effectuer deux fois, cela fait 6 ascensions, notre nouvel adhérent a adoré la surprise !

- Les 23 et 24 septembre, ce sont trois super tortues déchaînées du CLOCA qui sont au départ de l'un des trails du Sancy Mont-Dore. Devant eux, ce sont 60 km et 3 350 m D+ qui les attendent.

Une telle aventure est difficile à raconter car comment exprimer la joie de s'élaner dans la nuit au petit matin, le plaisir à découvrir des paysages à couper le souffle, l'émotion à franchir la ligne d'arrivée et le bonheur de retrouver les copains qui l'ont fait aussi.

En attendant de vivre une telle aventure, retrouvez le film de leur exploit sur cloca.fr et rêvez

Un grand bravo à ces trois champions.



- Le 15 octobre, ils sont également trois au départ du marathon Seine - Eure. Il fait chaud, trop chaud ! Insolations, déshydratations, pin-pon ! pin-pon !, évacuations, c'est pas du bidon !

Nos trois tortues iront cependant jusqu'au bout et Christine nous fait un nouveau podium. Bravo !

- Désiré et Vincent, deux petits nouveaux, ont profité de la ronde de Vélizy, un 10km sympa, pour venir marquer leurs premiers points au profit du CLOCA et ainsi contribuer à défendre les couleurs du club en cette fin de challenge yvelinois. Merci à eux, ce sont d'excellentes recrues et le président de la section, présent lui aussi sur la course, les a chaleureusement félicités.

Avec Vincent, ce sont aussi 3 jeunes recrues (Camille, Mathieu et Emilie) qui ont rejoint le fan club de la section !



- Il fallait du courage à nos 3 tortues du Cloca (Virginie, Laurent et Romain) accompagnées de leur fidèle ami traileur Cyril pour partir à 6h45 en direction de Magny les Hameaux en ce dimanche 15 octobre 2017. C'est sous un beau soleil et sous une chaleur supportable que nous avons pris un grand plaisir à parcourir ces 27 km dans la magnifique forêt de la vallée de Chevreuse. Même si le tracé a été assez exigeant, nous avons adopté la technique du chameau : tout en économie...bon peut-être que, comme lui, on bavait aussi un peu à l'arrivée. Un grand merci à Annick et Michel pour leurs encouragements !



Comme le montrent les lignes précédentes, le mois d'octobre a été riche en belles courses. Il n'est malheureusement pas possible d'intégrer dans la gazette toutes les photos prises lors de ces différentes épreuves et les photos de groupe sont donc privilégiées.

Cependant, la rédaction souhaite partager avec vous tous quelques belles photos qui illustrent bien l'ambiance des courses hors stade. Quelle que soit l'épreuve, on y retrouve à la fois la solitude et l'entraide dans l'effort, c'est magique !

LTD



Au Pandora, «ça» va vous faire courir de peur !

Si vous aimez les films d'horreur, nous vous conseillons «ça», le dernier chef d'œuvre d'Andrès Muschietti. Après avoir fait un carton dans les salles parisiennes, ce film déjà culte sera bientôt projeté dans notre ciné achérois.

Tiré du roman éponyme de Stephen King, ce film vous entraîne dans la foulée d'un dangereux clown psychopathe qui s'est glissé parmi le peloton d'un trail urbain nocturne. Au fil des kilomètres, profitant de la pluie qui tombe sur la ville, le coureur au nez rouge surgit des ténèbres semant la mort et la désolation sur son passage. Dans cette épreuve sportive de folie, le seul moyen de ne pas avoir un dossard saignant, c'est d'avoir le dossard gagnant !

A réserver à des coureurs avertis, âmes sensibles s'abstenir !



La tortue des ciné

Mode running, osez la différence !

Dans les pelotons de course à pied, la mode est souvent aux maillots et shorts couleurs fluo. Le problème c'est que tout le monde porte la même chose et finalement on passe plutôt pour un ringard.

Alors, comme notre ami Eric, osez la différence ! Selon lui, ce kilt «spécial sport» est génial à porter et cela favorise le rafraichissement des jambes. Idéal, surtout lorsqu'on est plutôt branché longues distances. Si en plus on lui ajoute une épée à la main, cela donne tout de suite un look à la Connor Macleod. D'ici que l'on retrouve notre copain dans le prochain Highlander, un super trail à travers les âges, il n'y a qu'un pas.... A suivre donc !

La tortue démodée

Il a testé pour vous !

Après son marathon de Seine-Eure, disputé dans des conditions météo particulièrement éprouvantes, Guillaume a testé le super-massage délassant aux huiles essentielles. Il n'a pas hésité à confier son corps courbatu à 4 jeunes demoiselles spécialisées en kinésithérapie sportive. Selon lui : «A 2 mains c'est bien, à 8 mains c'est divin !».

Voilà notre ami prêt à repartir...

La tortue déstressée



Ont contribué à ce numéro :

Alexia G, Anne-Lise GM, Francine et Christophe R, Didier et Damien T, Hervé L, Sylvain S .



LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

Gazette d'information de la section Athlé du CLOCA
et des Foulées Achéroises



Memento audere semper.

N° 4 - Décembre 2017



Infos bureau Athlé et Foulées Achéroises : page 2 et 3



Si j'étais le Père Noël ...

Si j'étais un vieux bonhomme avec de longs cheveux blancs et une grosse barbe couleur de neige, j'aimerais me faire embaucher comme Père Noël.

Dans la nuit du 24 au 25 décembre, profitant que tout le monde dort après avoir fait ripailles et beuveries, je parcours les rues achéroises avec ma hotte et ma grande échelle. Je vais de maison en maison, de toit en toit, de cheminée en cheminée. En silence, je me fais tout petit et me glisse par l'étroit conduit pour accéder au salon. A chaque fois, je suis accueilli par le clin d'oeil des guirlandes qui clignotent dans le sapin. Parfois, ce sont le boeuf et l'âne de la crèche qui me souhaitent la bienvenue.

Avec moi, pas besoin de m'adresser une lettre courant décembre pour me donner la liste de ses envies. Mes cadeaux sont toujours les mêmes, pour les petits comme pour les grands, pour les garçons comme pour les filles ! Une paire de baskets, un survêtement, un bonnet et des gants.

Courir dans le froid ou sous la pluie, sentir le vent sur son visage, profiter seul ou à plusieurs du silence de la forêt et, avec un peu de chance, sentir la neige crisser sous ses foulées. Courir l'hiver, quel merveilleux cadeau de Noël !

LTD



Ecole d'athlétisme : pages 4 et 5



Courses hors stade : pages 6 à 9



Agenda du mois de décembre (Non exhaustif).

- Samedi 2 Berges de Conflans (5 et 15 km) - Conflans Ste Honorine
- Vendredi 7 Tournoi badminton Téléthon Stade Georges Bourgoïn- Achères
- Dimanche 10 Chocotrail (12 et 24 km) - Hardricourt
- Dimanche 10 Cross international (7 épreuves) - Sartrouville
- Samedi 23/12 au dimanche 07/01 Vacances scolaires
- Nuit du 24 au 25 Passage du vrai Père Noël
- Dimanche 31 Corrida internationale (10 km) - Houilles



La rédaction de votre gazette vous rappelle que l'abus de chocolats est préjudiciable à votre VMA !!

Pendant la saison en cours, du 1er novembre 2017 au 31 octobre 2018, le bureau de la section Athlé organise deux challenges au profit des adultes.

Le premier challenge pour adultes, dit challenge «78», est basé sur le challenge départemental inter clubs organisé par le CDCHS78. Le principe est simple : chaque fois que le CLOCA marque des points lors d'une course ou d'un trail, le total des points est équitablement réparti entre tous les athlètes de la section qui ont fini l'épreuve. Le classement s'effectue donc sur le total des points ainsi attribués à chaque coureur. Ce challenge vise à récompenser l'assiduité aux courses départementales.



Le second challenge pour adultes, dit challenge «km», prend en compte toutes les courses officielles effectuées par chaque athlète. Le principe est simple : chaque fois qu'un athlète termine une course donnant lieu à classement, il marque un nombre de points équivalents au nombre de kilomètres de l'épreuve. Le classement s'effectue donc sur le total des kilomètres ainsi effectués par chaque coureur. Ce challenge vise à récompenser la performance individuelle de chacun sur la distance parcourue cumulée lors d'une saison.

Les lauréats de ces deux challenges Adultes sont récompensés lors d'une activité de cohésion de la section, généralement la galette des rois organisée en tout début d'année.

Dans un souci de fair play et pour permettre au plus grand nombre de prétendre aux podiums de ces deux challenges, le bureau de la section Athlé a décidé :

- que les 3 premiers de chaque challenge (78 H, 78 F, km H et km F) seront «non classés» sur le challenge considéré pendant les 3 saisons suivantes pour les premiers, les 2 saisons suivantes pour les seconds et la saison suivante pour les troisièmes.

- qu'un athlète récompensé au challenge départemental à titre individuel ne pourra pas être récompensé aux challenges internes (78 et km).

- qu'un athlète ne pourra pas être récompensé sur les 2 challenges internes la même saison ; priorité sera donné au challenge km.

Enfin, il ne sera pas possible pour un athlète de faire le choix d'être «non classé» : les règles définies en début de saison sont les mêmes pour tous et s'appliquent à tous et ceci pour toute la saison.

Les demandes spécifiques de chacun pourront toutefois être étudiées au cas par cas par le bureau mais ne seront prises en compte que pour la saison suivante.



NB : JeanJean (1^{er}) absent lors de la cérémonie



Comme toujours, et il ne faut jamais l'oublier, l'important est de participer ...

Le Bureau Athlé

Avec leur édition 2016, Hervé et Michael ont souhaité revoir l'organisation des Foulées Achéroises pour en faire un événement plus important et plus festif. Le tendance se poursuit !

Si la préparation de l'édition 2018 a débuté en septembre (réunion budget, réunion avec le président de la section Athlétisme et réunion du CDCHS 78), les deux derniers rendez-vous marquent le démarrage officiel du projet.

Réunion à la mairie le 13/11 : En présence de Mme Sornay, Mr Bovis, le service des sports et le bureau directeur du CLOCA, la présidence des Foulées Achéroises a effectué un retour sur l'édition 2017 avant de présenter les points marquants de l'événement du 3 juin 2018.



Réunion de lancement le 22/11 : En présence de 14 des 18 membres du comité d'organisation, la présidence (Denis, Christophe et Sylvain S) a rappelé les statistiques ainsi que l'enquête qualité des Foulées 2017 avant d'évoquer le budget, le calendrier et les évolutions de la prochaine édition.

Dans le but d'ouvrir les Foulées et pour favoriser un turn-over progressif, quatre acteurs talentueux particulièrement motivés - Françoise, Arnaud, Frédéric et Thierry D - ont rejoint l'équipe cette année.

Les autres points marquants de la soirée ont été :

- la signature de la charte des Foulées, mise en place à l'automne 2016, par laquelle les membres du comité s'engagent à faire preuve entre autres de partage, d'esprit d'équipe et d'engagement.
- la définition des missions des différentes cellules du comité (Directeurs, Administration-Secrétariat, Finances-Achats, Inscription & Résultats, Parcours & Sécurité, Logistique & Ravitaillement, Bénévoles, Sponsors & Partenariats, Communication, Représentant mairie-Service des sports, Section Athlé, Bureau directeur CLOCA).
- la présentation de quelques nouveautés avant le verre de l'amitié.

Les travaux vont se poursuivre à raison d'une réunion mensuelle du comité, de réflexions/actions fréquentes de la présidence, de rencontres au niveau des différentes cellules et d'interventions auprès d'acteurs externes (mairie, CLOCA, ...). Enfin les contacts sont étroits avec la section Athlé pour définir les meilleures interactions et synergies.



Promotion des Foulées Achéroises 2018 lors de l'Ekiden de Paris.

Toutes les idées et les bonnes volontés seront les bienvenues durant les 6 mois à venir car l'organisation des Foulées nécessite un travail long et important pour seulement 3 heures au final.

Mais que de satisfactions pour le sport, le CLOCA, la ville d'Achères et toutes les familles.

La présidence des Foulées Achéroises

C'est un nid de verdure niché en bord de Seine sur la commune de Montesson. Même si le lieu est grand ouvert au public, il faut montrer patte blanche en ce dimanche 19 novembre 2017. Sécurité oblige, policiers et vigiles sont là pour contrôler les sacs mais tout cela se fait dans une bonne ambiance car jeunes et adultes, participants et supporters, sont là pour passer une belle matinée sportive. Le soleil est également là mais il ne fait tout de même pas très chaud !

Pour les plus jeunes de la section, participer à un cross c'est une grande première et il revient à leurs encadrants de bien les guider. Tout d'abord, il s'agit de ne pas louper la tente où chacun pourra déposer ses affaires. C'est une colocation avec Poissy !



Pour les jeunes, il y a 8 courses différentes avec des horaires bien précis. Il faut donc être prêt à l'heure pour prendre le départ. Compte tenu de la température presque hivernale, l'échauffement est capital pour éviter tout claquage. Sous la direction de Sylvain A, les exercices s'enchaînent pour préparer les muscles à l'effort : courtes accélérations, talons aux fesses, genoux à la poitrine,

Les épreuves du jour commencent par un cross court de 2200 m pour les adultes à partir de junior. Puis à 9h50, sur la même distance, les courses jeunes débutent avec celles des benjamins (H et F) et minimes F. Nos benjamins Agnès et Julia sont là pour défendre les couleurs du CLOCA. Tout le reste du club prend place le long du parcours pour les encourager à chaque tour puis à l'arrivée. Les «Allez Achères» ne font pas courir plus vite mais c'est bon pour le moral !

A 10h10, sur un parcours de 3580 m, c'est maintenant au tour de Yoann, seul cadet présent du CLOCA, d'entrer en scène. Pendant ce temps, les plus jeunes attendent leur tour en s'amusant au soleil.





10h30, c'est maintenant l'heure de nos poussines Kelly et Amy ainsi que de nos poussins Alexis, Nathan, Erwan et Mohamed. Ils sont nombreux sur la ligne de départ et cela joue un peu des coudes pour se placer en bonne position. Pour cette catégorie, il faut faire 1000 m et cela va vite ! Les supporters du club sont en haut de la petite côte puis filent à l'arrivée au pas de course. Il ne s'agirait pas de louper Alexis, qui finit à une belle seconde place, ainsi que tous les autres qui luttent jusqu'à la fin.

A 11h45, pour clôturer les courses jeunes, ce sont les supers poussins et poussines (nés en 2009 et après) qui s'élancent pour une course de 1000 m également. Pour le CLOCA, ce sont Aron, Tristan, Etienne, Ywan, Joshua, Djerry et Ayron qui sont là dans un peloton de plus de 100 coureurs. Comme celles et ceux qui ont couru sur les courses précédentes, ils vont aller jusqu'au bout de leur effort et vont faire honneur à leurs entraîneurs et supporters.



Rendez-vous est déjà pris pour le dimanche 10 décembre 2017 à Sartrouville au stade Youri Gagarine. Cet ultime sortie de l'année 2017 sera une bonne occasion de se préparer pour les championnats départementaux de cross qui se dérouleront au même endroit le dimanche 14 janvier 2018. Les jeunes de l'Athlé espèrent que de nombreux adultes se joindront à eux pour représenter le CLOCA.

La tortue des champs

L'Ekiden est une épreuve sportive originale, venue du Japon, qui consiste à effectuer un marathon en 6 relais successifs de 5, 10, 5, 10, 5 et 7,195 km. Cela permet donc de courir dans un véritable esprit d'équipe puisque le temps de chacun des six équipiers contribue directement à faire le temps de l'équipe.

En 2016, une équipe du CLOCA avait participé à l'Ekiden de Paris. L'objectif de la section était de faire mieux pour l'édition 2017 qui s'est déroulée le dimanche 5 novembre. Le contrat a été rempli puisque 3 équipes, coachées par les capt'aines Laurence, Sylvain et Didier, étaient là au pied de la Tour Eiffel parmi les plus de 1300 équipes présentes.



La CLOCA Cool Team de capt'aine Laurence

A 9h00, le premier relayeur de chaque équipe s'élance du pont d'Iéna pour le premier 5 km. Dans le sas des relayeurs, quai Branly, les équipiers s'affairent pour être prêts à s'élancer à leur tour après un rapide échauffement.

On regarde le chrono, on consulte les temps prévisionnels, ils ne devraient pas tarder à arriver. On scrute l'horizon pour voir si on reconnaît les nôtres. Attention, les voilà. Préparez-vous ! Cela ressemble vite à une course contre la montre...

Celui qui va arriver commence déjà à déboucler sa ceinture-témoin. Celui qui va partir sort du sas et prend place dans la zone de passage du relais. En 2 ou 3 secondes, le témoin est passé et voilà déjà notre coureur qui file vers le pont Bir-Hakeim où il va traverser la Seine. Ensuite, il longe la rive droite, retransverse la Seine au pont des Invalides et revient vers la Tour Eiffel.



La CLOCA Cream Team de capt'aine Didier

Et ainsi de suite, pendant plus de trois heures, les relayeurs de nos trois équipes vont se succéder sur le parcours sous les encouragements de nos supporters et des autres équipiers. Il fait frisquet mais il ne pleut pas, heureusement !

Les premières équipes terminent l'épreuve en un peu moins de 2h15. Pour nous, il y a encore des relayeurs qui doivent prendre le départ. Qu'importe, notre plaisir n'est pas dans le chrono !



La CLOCA Foulées HR Team de capt'aine Sylvain

Nos derniers relayeurs sont dans l'ultime relais de 7,195 km et tout le monde se précipite sur le pont d'Iéna où est jugée l'arrivée. 3h11'20" pour la Foulées HR Team, 3h14'36" pour la Cream Team et 3h56'47" pour la Cool Team. Super !!

Après cette épreuve endiablée, le sympathique pique-nique à l'ombre de la dame de fer est le bienvenu et permet de célébrer l'anniversaire de Bernadette et d'Erwan. Puis, retour en RER au cours duquel chacun exprime son plaisir d'avoir participé à cette super épreuve collective. Rendez-vous est déjà pris pour 2018...

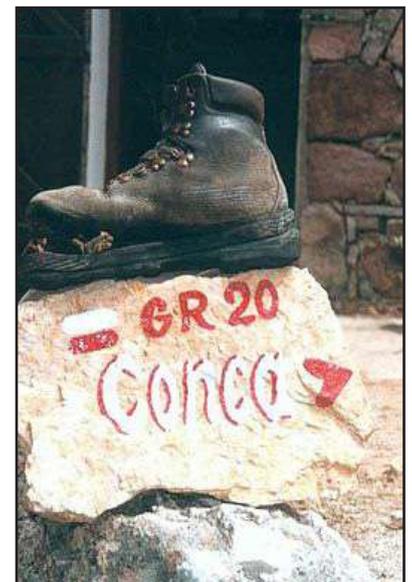
Les 3 capt'aines LSD



En vacances au mois de septembre, notre amie Françoise a profité de sa pause estivale pour effectuer le sentier de grande randonnée (GR) N° 20 en Corse.

Le GR20 est le mythique sentier de randonnée qui traverse toute l'île, de Calenzana (au Nord) à Conca (au sud) en passant par la chaîne de montagnes, dans le Parc naturel régional de Corse. Cela représente tout de même 200 km à travers les montagnes avec un dénivelé total d'environ 11000 m et une altitude maximale de 2607 m à la pointe des Eboulis.

Le GR20 est annoncé comme étant l'un des sentiers de grande randonnée les plus durs d'Europe (mais aussi l'un des plus beaux). Il faut compter 16 jours pour un randonneur classique, à raison d'une étape par jour. Au nord, le GR20 offre des passages très techniques sur un sentier parfois escarpé tandis qu'au sud, les chemins sont moins accidentés et le terrain moins vallonné.



Comme vous pourrez le lire dans le récit détaillé de Françoise, en ligne sur le site du CLOCA, elle a effectué son périple en 12 étapes alors que la moyenne est plutôt de 16. Elle mérite vraiment d'être félicitée car tout n'a pas été rose !!

Il y a eu du vent et de la pluie à affronter, des escalades difficiles à effectuer, des punaises de lit à éviter, des prix exorbitants à supporter, Mais, comme le souligne le récit de notre amie, cela a été une extraordinaire aventure humaine avec des compagnons de marche rencontrés au hasard du parcours. Encore un grand bravo à Françoise pour cet exploit !!

La tortue des sentiers



- Le 29 octobre à Dublin, il faut être un spectateur avisé pour reconnaître notre ami Vincent parmi les 15 000 coureurs qui vont prendre part à ce marathon international.

Bien encouragé par son épouse et ses enfants, Vincent a su bien gérer sa course sur un parcours qu'il qualifie de «assez irrégulier pour faire une bonne performance». Constitué d'une seule boucle, commençant et finissant à proximité du centre ville, le parcours présente en effet quelques sérieuses difficultés : une longue montée du 2ème au 7ème miles puis deux belles bosses aux 13ème puis 21ème miles.

Au 10ème km, Vincent pointe en 46'21" puis en 1h38'11" au premier semi. Il ralentit ensuite sur la deuxième partie du parcours pour passer au 30ème km en 2h23'56" et termine l'épreuve en 3h44'56" à une belle 4029ème place.

Un grand bravo à ce jeune clocasien spécialiste des marathons à l'étranger.

- Le mercredi 1er novembre, aux Clayes-sous-Bois, ils sont 7 achérois dont 6 du CLOCA à se lancer sur les chemins des deux trails Oween. Sur le 18 km, on reconnaît facilement Virginie, Jean-Jean et Vincent le frère de Romain ; un peu moins Hervé et Guillaume !! Sur le 10 km, Romain est notre seul représentant mais il a grandement assuré en terminant dans le top 10 au scratch sur les 165 concurrents classés. Avec 108 points sur cette épreuve, il prend déjà date pour le challenge trail 2017-2018 tandis que les autres ont recueilli les premiers points du CLOCA pour le nouveau challenge inter clubs qui débute. Bravo à eux !



- Lorsqu'il s'agit de choisir une course, il arrive que l'on hésite tellement le choix est important. Le choix est encore plus difficile, voire cornélien, lorsqu'il y a des épreuves de jour et des épreuves de nuit et que l'on aime pratiquer les deux. Alors dans ce cas, je vous invite à suivre l'exemple de Jacques ! Le week-end des 11 et 12 novembre dans la Drôme, plutôt que de choisir entre la Augusta Nocturna - un trail de nuit de 12 km avec un dénivelé de 340 m - et la Augusta Diurna - le même trail mais à effectuer de jour, il décide de faire les deux dans le cadre du challenge Augusta Lacessere organisé à l'occasion des différents trails des truffières à Saint-Paul-Trois-Châteaux.

Jacques le noctodiarne a déjà pris date pour l'an prochain et invite les copains à se joindre à lui.



- Si nos jeunes de l'école d'athlétisme ont répondu en nombre pour participer au cross de l'Épinoche à Montesson, on ne peut pas en dire autant pour les adultes. Aucun représentant sur le cross court de 2200 m et ils ne sont que trois à s'aligner sur le cross long de 8020 m. Nos trois crossmen du jour ne regrettent pourtant pas d'être venus car il a fait un superbe temps, un peu frais tout de même, et Didier T en a profité pour son faire son premier podium V3 en or. Le parcours était génial et c'est surtout l'ambiance festive juvénile qui les motive pour revenir avec les plus jeunes. RDV est donné à tous les adultes le dimanche 14 janvier à Sartrouville pour les championnats départementaux de cross. Y être, c'est prendre de bonnes résolutions pour 2018....



- Les températures sont hivernales à Andrésy en ce dimanche 26 novembre mais cela n'en a pas pour autant refroidi les nombreuses tortues clocasiennes qui sont là pour les trois courses du jour. Sur le 5 km, Sylvain est notre seul coureur mais un coureur de choix puisqu'il termine 2ème V2H. Sur le 10 km, ils sont plus nombreux avec Francine, Valérie B, Martine, Lolo, Florian, Assem, Jacques, Thierry R, Jean-Luc, Bernard, Jean-Pierre, Olivier et Michel qui termine 1er V5H. Sur le semi-marathon, il y a là aussi du monde avec Christine, Guillaume, Jean-Marc, Hervé, Denis, Romain, Désiré et Didier qui termine 1er V3H.

Malgré une cérémonie des récompenses mal organisée, pour ne pas dire bordélique et archi-nulle, cela a été un plaisir de se retrouver aussi nombreux pour un parcours assez redoutable avec une côte dont les mollets se souviennent encore. Quand au complexe sportif Stéphane Diagana d'Andrésy, on demande au Père Noël de nous faire le même à Achères...

- Enfin, c'est avec grand plaisir que la rédaction de votre gazette a appris que notre amie Maryse, qui a dû quitter le CLOCA l'été dernier suite à sa mutation à Rennes, a remporté le titre de championne de France militaire de course sur route.

Ce superbe titre national a été obtenu le 29 octobre lors de la grande classique Marseille-Cassis qui servait de support à ce championnat militaire. Maryse termine 1ère au scratch féminin et donc 1ère en V1F. La rédaction et tous les athlètes du CLOCA lui adressent leurs plus vives félicitations.

LTD



Petit mot aux coureurs du dimanche.

Suite à la campagne d’affichage réalisée courant août, de nombreux coureurs achérois «anonymes» ont pris l’habitude de se joindre aux coureurs de la section lors du traditionnel footing dominical organisé à partir du Petit Robinson.

Après maintenant deux mois de pratique, il apparaît que cette sortie «santé» répond à l’attente. Chacun peut en effet y trouver un groupe de son niveau et courir dans une saine ambiance de camaraderie. Les participants prennent d’ailleurs plaisir à nous adresser leurs photos de cette sortie et nous ne résistons pas à l’envie de les partager avec vous. Elles sont parfois renversantes !



Photo prise par Assem le dimanche 29/10/2017

Il ressort par ailleurs que certains de ces «anonymes» regrettent de ne pouvoir se licencier au sein de la section car leurs horaires de travail ne leur permettent pas d’être présents aux entraînements du mardi et jeudi.

Il est tout de même proposé, à ceux qui souhaitent découvrir l’ambiance de la compétition, de profiter des courses organisées à proximité d’Achères (Conflans, Andrésey, Carrières sous Poissy, Poissy, ...) pour se joindre aux athlètes de la section. Un simple certificat médical mentionnant «la non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition» et datant de moins d’un an permet de s’inscrire.

N’hésitez pas à en parler aux licenciés que vous rencontrez. Ils vous diront tous combien l’ambiance en course est aussi sympa que celle des sorties cool !

Et continuez à adresser vos photos et commentaires à Sylvain qui se chargera de faire suivre...

DT et SS

**Ont contribué
à ce numéro :**

La Team Jeunes, Francine et Christophe R, Michael G, Didier T, et Sylvain S .

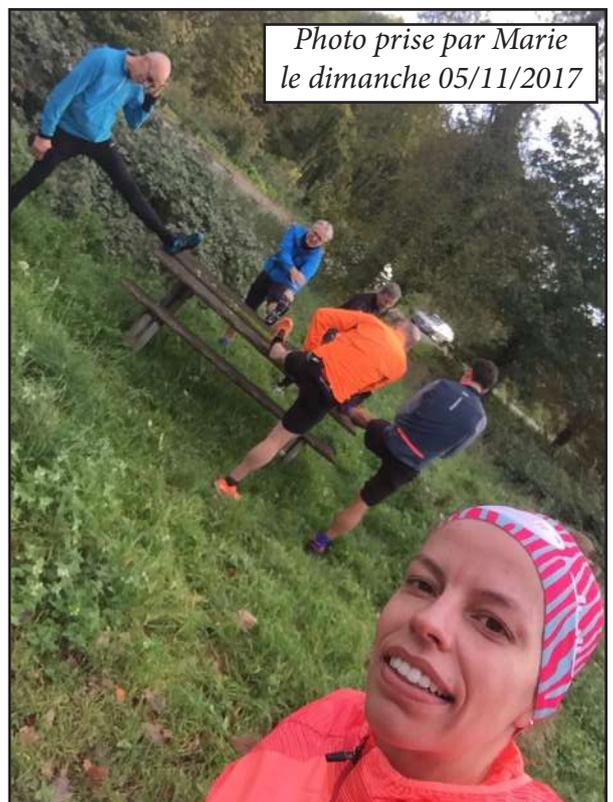


Photo prise par Marie le dimanche 05/11/2017

