



LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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



Memento audere semper.

N° 5 - Janvier 2018

Ecole d'athlétisme : pages 2 et 3



Courses hors stade : pages 4 et 5



2017 prend le large : pages 6 et 7



BONNE ANNÉE 2018

Les vœux du bureau de la section Athlé.

Lorsque nous regardons l'année écoulée, nous pouvons être fiers du chemin parcouru. La section continue d'aller de l'avant ; nos jeunes de l'école d'athlétisme sont toujours aussi vaillants et nos coureurs hors stade sont présents sur de nombreuses courses. Les pages de votre gazette sportive sont le reflet de cette belle vitalité.

Pour l'année 2018, dans la continuité des actions entreprises depuis sa constitution, le bureau de la section souhaite poursuivre les efforts entrepris pour développer les liens entre Jeunes et Adultes et promouvoir l'esprit de convivialité et de partage qui caractérise notre section.

Nous souhaitons que chacun d'entre vous, quel que soit son âge et quelles que soient ses aspirations, trouve au sein de la section Athlé les conditions de vivre pleinement sa passion et les raisons d'y rester encore de très nombreuses années.

A toutes et à tous, petits et grands, le bureau vous souhaite une bonne et heureuse année sportive

«Les Tortues du bureau» Valérie B, Francine, Anne-Lise,
Valérie S, Bernard, Didier et Michael

Agenda du mois de janvier (Non exhaustif).

- Dimanche 7 Challenge sur route (10, 21 et 42 km) - Cernay la Ville
- Vendredi 12 Cérémonie «Palmes achéroises»- Le Sax Achères
- Samedi 13 19h00 Galette des rois Athlé - Salle SNCF Achères
- Dimanche 14 Départementaux de cross country (7 épreuves) - Sartrouville
- Dimanche 28 L'hivernale (trails 12 et 24 km) -



Lendemain de
Noël ?

Non !
Mais récup
devant la cheminée
après le Choco
Trail.

En ce samedi 25 novembre 2017, nos jeunes de l'école d'athlé «jouent» à domicile puisque ce nouveau meeting en salle se déroule à Achères au stade de la Petite Arche.

Mais avant que nos jeunes entrent en piste, ce sont les adultes qui sont à l'ouvrage car il s'agit de tout installer avant l'arrivée des athlètes. Parents et coureurs hors stade sont donc là aux côtés de Laurent, Valérie et Anne-Lise qui connaissent parfaitement le plan du gymnase, le tempo et l'organisation. Le président de la section est là, à la fois pour donner un coup de main et pour s'assurer du bon déroulement des opérations ; mais Michaël est toujours là pour participer aux efforts collectifs, dans la joie et la bonne humeur.



En début d'après-midi, tout est fin prêt et les athlètes peuvent entrer en piste. Très vite, le gymnase de la Petite Arche est aussi animé que le palais omnisports de Paris-Bercy lors des grands meetings. On s'échauffe dans un coin ; on court dans un autre ; on saute par là-bas ; on lance par ailleurs ; on se repose un peu et ça recommence.

Après avoir participé à l'installation du matin, les petites mains de la Course Hors Stade sont encore sur le pont pour tenir un atelier et relever les performances, encadrer un groupe d'une douzaine d'enfants de clubs divers ou tenir la buvette et vendre quelques confiseries.



De l'avis de tous les adultes présents pour ce meeting achérois, cela a été une belle journée de sport et de joie, sous le signe de la jeunesse.

Vivement le prochain RDV entre les Jeunes et les Adultes.....



Les résultats de nos jeunes champions lors du meeting d'Achères sont les suivants :

- Dans la catégorie **Eveil Filles**, 11 jeunes étaient en compétition.

Alice G. est montée sur la 1ère marche du podium suivie de près par Nina sur la 2ème marche.

Ont suivi Calista qui s'est classée 7ème et Lilya à la 9ème place.

- Dans la catégorie **Eveil garçons**, il y avait 31 jeunes athlètes

Etienne s'est classé 1er du CLOCA et 9ème suivi de Djerry à la 16ème place, Ywan à la 18ème, Joshua 20ème place, Tristan à la 22ème, Timéo à la 23ème place, Milhane 30 ème et Antoine R. à la 31ème place.



- Chez les **Poussines**, 15 jeunes filles ont concouru. Christiana est montée sur la 1ère marche du podium suivie de Kelly qui s'est classée 5ème, Philie 7ème à égalité, Amy 10ème, Kelcy 11ème et Miled 14ème.

- Enfin, pour la catégorie **Poussins**, 17 athlètes étaient présents.

Alexis est monté sur la 1ère marche du podium, suivi d'Erwann qui s'est classé 6ème et Nathan D 7ème à égalité, Mathys 9ème, Mohamed 13ème et Nathan G 15ème.

Il convient de ne pas oublier les benjamins de l'école d'athlétisme qui avaient leur compétition à Trappes le dimanche 12 novembre.

Au programme de nos trois athlètes qui représentaient le CLOCA, c'était un triathlon Poids / Longueur / 50m plat.

Nos jeunes se sont bien comportés comme le montrent leurs résultats :

- En **benjamines**, où 57 athlètes étaient en compétition :

Julia s'est classée 9ème avec les performances suivantes : Poids 7m29 / Longueur 3m82 / 50m "04

Agnès s'est classée 25 ème avec Poids 5m73 / longueur 3m62 / 50m 8"17

- En **Benjamins**, sur 44 athlètes présents, Mattéo notre unique représentant s'est classé 9ème avec Poids 7m02 / Longueur 4m06 / 50m 8"10

Tous ces jeunes Athlètes du CLOCA méritent nos plus vives félicitations. **Pour leur témoigner votre soutien, les parents et coureurs hors stade sont invités à venir les encourager lors des championnats départementaux de cross à Sartrouville. Ils s'engagent à vous encourager en retour sur les épreuves adultes de ces championnats....**





- En ce samedi 2 décembre après-midi, 11 tortues clocasiennes traversent la Seine pour se rendre au départ de la 25ème édition des Berges de Conflans. Les supporters sont là pour encourager nos athlètes et cela fait chaud au coeur. Dans le gymnase, on papote, on plaisante, on refait le monde, on rigole et on demande même à Régis, un ancien, de poser pour la photo. Cloca un jour, Cloca toujours ! C'est ça la camaraderie clocasienne

Dehors, l'important est de ne pas geler sur place ! Nos 5 «amateurs» sur le 5 km et nos 7 «compétiteurs» sur le 15 s'en sont vite rendus compte. Ils rapportent tout de même 605 points au club. Bravo les tortues dégivrées !

«Hello,
Last Sunday I participated in the 13 km race of chocotrail. This is my first participation after my four months of training.

I dedicate this race to Frédéric who supported me during this event. we started the race together, we dropped, we walked, we ran and he supported me, shook me, encouraged me all along this sliding and muddy race.

At the same time, I want to thank the coach and the « cloca tortu» who encouraged me morally.

Yes, I did it !!!»

Emma



-Près de 35 tortues courageuses, contre 24 l'an passé, sont allées croquer cette 4ème édition encore plus comestible qu'en 2016. Et oui, en ce dimanche 10 décembre 2017, les organisateurs ont bien fait les choses, le chocolat est même répandu sur le terrain ! Comme l'an passé, nous remercions notre Santa Claus Jeanjean et ses p'tits lutins qui sont allés chercher les dossards le samedi après-midi !

Une belle organisation avec des bénévoles enthousiastes. Une météo finalement correcte, pas trop froid et la pluie nous a relativement épargné pendant la course. Peu importe le chrono, toutes les tortues ont franchi la ligne d'arrivée avec parfois du plaisir mais aussi parfois de la douleur. Peut-être trop pressées de goûter le chocolat sur le sol... ;)



Mais le moment tant attendu et qui motive à s'inscrire fut comme à l'habitude le ravitaillement d'après course avec sa dégustation de chocolat et son traditionnel chocolat chaud (mais comme le beaujolais, parfois des années moins bonnes ...).

Bien sûr, personne ne fut chocolat et tout le monde repartit avec sa médaille du même métal (chocolat) et quelques pastilles gustatives de bon chocolat dans les poches !

Bravo à Michel 1er M5, à Bernard 2ème M4 et à toutes nos vaillantes tortues crottées.

«S'inscrire à la marche, c'est participer en marchant, quand d'autres ne peuvent plus le faire et, en plus, donner pour la recherche».

C'est sous l'impulsion de notre légendaire GO Françoise, qu'une joyeuse bande d'une 15aine de tortues pédestres accompagnées d'amies ont dit oui à cette sortie.

Le jour se lève à peine sous un soleil radieux, enfin presque..., quand nous arrivons en bus au lieu du départ de la marche de l'espoir. Nombreux sont les participants fidèles venant d'une année à l'autre profiter de son parcours, de son atmosphère, de son tracé et de ses variations (D+, D-) que leur apporte la météo du jour !



08h15 : nous prenons le départ du Parc de St Cloud à la grille de Sèvres. Le parcours bénéficie d'un environnement heureusement préservé, où l'écologie forestière a rendez-vous avec notre histoire. Rapidement mis dans le bain, qui sera « de boue » sur une bonne partie de la fin du tracé, nous commençons par une belle petite grimpe (mais où sont les remontées mécaniques ? Pourtant certaines et certains ont bien mis leur combinaison de ski...) histoire de se réchauffer rapidement en traversant le Parc. Viennent ensuite Ville d'Avray et ses étangs de Corot. Nous ferons là une petite halte technique afin de nous parer de nos magnifiques et très saillants ponchos qui s'avèrent nécessaires sous une petite pluie continue qui se joindra à nous pendant environ 2h.

Km 8 : le Haras de Jardy. Nous y ferons notre 1ère pause au chaud et avec des boissons chaudes. Ensuite le Bois de Fausses Reposes (interdit de s'y arrêter comme son nom l'indique) et son Pavillon du Butard, La Celle-Saint-Cloud puis la Forêt de Louveciennes.

Vers midi, 2ème pause au chaud pour notre pique-nique dans une salle mise à notre disposition par la mairie de Louveciennes. Une pause réconfort qui nous aura fait du bien même si le redémarrage n'est pas toujours des plus agréables.

Nous franchissons les Trois Grilles et accédons ensuite au Parc de Marly où nous longeons l'aqueduc qui permettait aux eaux de la Seine de parvenir aux domaines royaux de Marly et Versailles. La traversée du Parc de Marly permet d'imaginer le Marly de Louis XIV. C'est d'ailleurs, à cet endroit, que Valérie B., peut-être inspirée, perdit ses eaux, démasquée par l'œil attentif de Bernard. Eh oui Thierry (mari de Valérie), tu n'étais pas au courant de tout !... Attention, pas de méprise, nous avons juste stoppé la fuite (bref, vidé son sac à dos qui faisait une peu piscine).

Nous passons du Parc à la Forêt de Marly que nous traversons de bout en bout. Après avoir atteint la plaine de la Jonction, nous faisons une courte incursion dans la forêt de St Germain, puis nous arrivons au Parc de la Charmeraie à proximité de château de St Germain en Laye.

16h15 : Nous approchons de notre but avant la nuit et avons la joie de voir sur le côté Lola, Francine, Séverine, Michael et Christophe qui nous rejoignent et terminent la fin de parcours avec nous. Ils nous font la surprise d'un buffet « Spécial Cloca », comme nous l'écrira Charlotte, qui nous fera le plus grand bien et qui fera aussi des envieux parmi les autres marcheurs. Un Grand Merci à eux pour ce réconfort qui nous a permis de conclure cette sympathique journée en bonne compagnie, avec aussi des bénévoles du Téléthon.



Alors que la dernière page du calendrier de l'année 2017 vient de s'envoler et que l'on tourne déjà les premières de l'année 2018, je suis certain que chaque membre de la section garde en mémoire quelques bons moments sportifs de l'année écoulée. Ces instants sont d'autant plus importants qu'ils sont toujours synonymes de liberté...



Sur mes cahiers d'écolier
Sur mon pupitre et les arbres
Sur le sable sur la neige
J'écris ton nom ...



Sur mes refuges détruits
Sur mes phares écroulés
Sur les murs de mon ennui
J'écris ton nom ...

Sur les sentiers éveillés
Sur les routes déployées
Sur les places qui débordent
J'écris ton nom ...



Sur les champs sur l'horizon
Sur les ailes des oiseaux
Et sur le moulin des ombres
J'écris ton nom ...





Sur la vitre des surprises
Sur les lèvres attentives
Bien au-dessus du silence
J'écris ton nom ...



Sur le tremplin de ma porte
Sur les objets familiers
Sur le flot du feu béni
J'écris ton nom ...



Sur toute chair accordée
Sur le front de mes amis
Sur chaque main qui se tend
J'écris ton nom ...



Sur la jungle et le désert
Sur les nids sur les genêts
Sur l'écho de mon enfance
J'écris ton nom ...



Et par le pouvoir d'un mot
Je recommence ma vie
Je suis né pour te connaître
Pour te nommer
Liberté.

Paul Eluard





Un Sylvain peut en cacher un autre !

Dans la grande famille de la section Athlé du CLOCA, il n'est pas toujours facile de savoir qui est qui. Parmi les coureurs Hors Stade, il y a plusieurs Laurent, Thierry, Didier et même 3 ou 4 Valérie dont 2 rien qu'au sein du bureau de la section.

Lors du meeting des enfants, lorsqu'une voix a crié «Sylvain», on a entendu «oui», «oui» et encore «oui» dans le gymnase. Chacun des trois Sylvain se demande alors si c'est bien lui qu'on appelle, lui le «grand» coureur Hors Stade photographe et spécialiste du site cloca.fr, lui le «costaud» entraîneur des Jeunes ou bien lui le coureur «barbu» Hors Stade qui accompagnait ses enfants de l'Ecole d'Athlétisme (de gauche à droite sur la photo). Ne vous trompez pas !!



Michel prend le large ?

Selon des sources non confirmées, notre ami Michel aurait récemment annoncé être contraint de quitter la section Athlé suite à l'impossibilité de continuer à porter des baskets. Il souffrirait en effet de palmidinite appelée également syndrome du canard.



Sportif dans l'âme et licencié depuis de nombreuses années, Michel n'a pourtant pas l'intention de quitter le CLOCA puisqu'il pourrait créer une section Palmes Achéroises au sein du club. Les poissons de la Seine vont avoir avec lui un redoutable adversaire... On devrait en savoir plus le 12 janvier 2018. Patience donc !!



Ont contribué à ce numéro :

Anne-Lise GM, Emma B, Francine et Christophe R, Murielle S, Séverine et Michael G, Damien et Didier T, Hervé L, Patrick F, Sylvain S et Vincent L
qui vous souhaitent une belle année 2018 sportive et festive.





LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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



Memento audere semper.

N° 6 - Février 2018



Ecole d'athlétisme : pages 2 et 3



Michel, un exemple à suivre....

Dans les «Infos ou intox» de la gazette de janvier, il était annoncé que notre ami Michel pourrait quitter la section Athlé pour créer une section Palmes Achéroises au sein du CLOCA.

C'était bien sûr une intox de début d'année et soyez certains que Michel fait toujours partie de la section et qu'il va continuer à être présent à l'entraînement et sur certaines courses comme il le fait déjà depuis de si nombreuses années.

Mais depuis le 12 janvier 2018, comme vous le lirez dans les pages suivantes, Michel fait partie de la très respectable confrérie des «Palmés Achérois». Pour tout ce qu'il a fait au sein de la section Athlé depuis qu'il y est licencié, Michel s'est vu remettre officiellement une palme achéroise. Cette récompense municipale, amplement méritée, témoigne de la reconnaissance de la ville envers l'un de ses citoyens qui se consacre depuis plus de vingt ans à la promotion et au développement de la course à pied.

Toujours disponible pour les autres, affichant sans cesse un grand sourire, Michel est détenteur de très belles références sportives sur 10 km, semi et marathon. Mais c'est surtout un super compagnon de route et un génial copain de club. A 80 ans, il est là à l'entraînement, même quand il pleut ou qu'il fait froid. Toujours présent sur les courses, il y obtient encore de beaux résultats dans la très respectée catégorie des Masters 5 (80 - 89 ans). Depuis toujours, Michel incarne les valeurs sportives du dépassement de soi, du goût de l'effort et de l'esprit d'équipe. Il est un exemple à suivre pour nous tous, pour les petits comme pour les grands.



Courses hors stade : pages 4 à 6



Autres infos : pages 7 à 10

Agenda du mois de février (Non exhaustif).

- Dimanche 4 Cross de la sablière (5,5 et 10,5 km) - Viroflay
- Dimanche 4 Foulées moissonnaises (5 et 14 km) & Pique Nique- Base loisirs Moissons
- Samedi 10 Course de la Saint-Valentin (Duo 5 km et Solo 10 km) - Paris
- Samedi 10 2ème tour en salle Eveil Athlé-Poussines & Poussins - Chatou
- Dimanche 11 Semi des Lions (21 km) - Bullion
- Mercredi 14 Saint-Valentin
- Du samedi 17 février au dimanche 4 mars Vacances scolaires
- Dimanche 18 Trail des villes royales (55 km) - Versailles



En ce dimanche 14 janvier 2018, nos jeunes champions de l'Ecole d'Athlé sont là au parc Youri Gagarine de Sartrouville pour le championnat départemental de cross country. Il ne fait pas très chaud mais un petit soleil hivernal a donné rendez-vous à tous les clubs des Yvelines. L'un des stades du parc se transforme en camp de nomades au fur et à mesure que sont montés les différents barnums des clubs. Celui du CLOCA est un peu ouvert aux quatre vents car personne n'a trouvé les pans muraux !! Il va falloir enquêter sur l'affaire car avec les murs, ce serait bien mieux !!

Pour nos jeunes, tout commence à 12h35 avec la course **Mini Eveil Athlétique Mixte** de 977 m (1 petite boucle). Ici, pas de chrono mais notre unique représentant, Antoine Rolland, termine 28ème sur 54.

Pour les deux courses suivantes **Eveil Athlétique F et H**, disputées sur la même distance, les résultats sont les suivants :

- Chez les filles, Calista Bellenguez termine 80ème sur 97 en 5'37".
- Chez les garçons, sur 159 coureurs, Aaron Bakiko finit 27ème en 4'25", Joshua Bakilo 118ème en 5'15" et Mamadou Bamba 130ème en 5'20".

Sur ces deux épreuves, les vainqueurs ont respectivement terminé en 4'08" (F) et 3'52" (H).

Un grand bravo à nos très jeunes athlètes qui représentent l'avenir de l'Ecole d'Athlé !

C'est ensuite sur un parcours de 1617 m, constitué de 2 petites boucles, que se sont déroulées les courses réservées aux **poussines et poussins**.

- Sur les 101 filles au départ, Ambre Matois termine 73ème en 8'43" et Kelly Ramothe 93ème en 9'35". La gagnante a bouclé la course en 6'30".



- Sur les 153 garçons au départ, Alexis Thierry finit 18ème en 6'49", Nathan Dorne 75ème en 7'51", Erwan Bokilo 82ème en 7'55" et Mohamed Bathily 139ème. Le premier gagne en 6'05".

A 13h30, voilà nos **benjamines** qui sont sur la ligne de départ pour une course de 2272 m constituée d'une moyenne boucle. Sur les 104 filles au départ, la gagnante effectue le parcours en 8'41". Pour ce qui est des représentantes du CLOCA, Agnès Avocat termine 73ème en 11'43" et Julia Bokilo 83ème en 11'56".

A 14h20, avant de laisser le parcours libre pour les deux dernières courses Adultes (Toutes catégories Femmes et Espoirs-Séniors Hommes), ce sont les **minimes hommes** qui enchaînent une petite boucle puis une moyenne pour les 2912 m de leur épreuve. Le vainqueur termine en 9'36" alors que notre unique représentant, Yohann Delboulle, termine 98ème en 15'27" sur 105 coureurs au départ et se qualifie pour le tour suivant.





Après le goûter organisé avant Noël, qui avait fait l'objet d'un beau concours de grimaces (Cf. photo ci-contre), les jeunes de l'école d'athlétisme se sont retrouvés le 24 janvier pour la traditionnelle galette des petits rois.

C'est après la séance normale d'entraînement du mercredi que les jeunes se sont regroupés dans la salle du gymnase pour partager de superbes galettes des rois préparées par Anne-Lise et sa fille. Un vrai régal !!!!



A noter et à ne pas oublier.

Pour les jeunes de l'Ecole d'Athlétisme, les prochains rendez-vous à noter sur les agendas sont les suivants :

- Le samedi 10 février à Chatou : 2ème tour en salle pour l'Eveil Athlétique et les Poussines-Poussins.
- Le samedi 10 mars à Eaubonne : Finales Benjamines-Benjamins et Minimes.
- Le samedi 17 mars à Achères : Finales en salle Eveil Athlétique et Poussines-Poussins.
- Le samedi 7 avril à Mantes la Jolie : Triathlon Benjamines-Benjamins.
- Le dimanche 8 avril à Mantes la Jolie : Triathlon Minimes.
- Le samedi 2 juin à Conflans Ste Honorine : Epreuves individuelles Benjamines-Benjamins.
- Le dimanche 3 juin à Conflans Ste Honorine : Epreuves individuelles Minimes.

NB : Le calendrier estival Eveil Athlé et Poussines-Poussins devrait très probablement être communiqué au retour des vacances de février.





En ce vendredi 12 janvier 2018, une foule nombreuse se presse au Sax à Achères où se déroule la traditionnelle cérémonie des Palmes Achéroises. Dans le public, on reconnaît quelques athlètes ou anciens de la section Athlé venus entourer Michel notre master 5 préféré. Au regard de son palmarès sportif mais aussi pour ses nombreuses années de bénévolat au profit de la course à pied achéroise, Michel a en effet été proposé par le bureau pour faire partie des récipiendaires de la soirée. Et ce fut le cas. Yes !!! encore une belle victoire pour la section après celles de la soirée des champions. Pourtant habitué à l'ivresse des podiums, Michel a semble-t-il très apprécié d'être entouré des copains de la section au moment de se retrouver en haut de l'affiche.



La soirée a commencé par un mot d'ouverture de monsieur le Maire puis s'est poursuivie avec la remise des palmes. Chaque sportif, équipe ou bénévole lauréat a été tout à tour convié à monter sur scène pour y recevoir son trophée. Tout a été parfaitement bien orchestré, sans temps mort, avec une alternance de musiques, de chants et de danses.

Après plus de deux heures de show, ce fut enfin au poulain de la section Athlé d'entrer en piste pour être congratulé par tous les élus présents. Devant un public captivé, notre Michel s'est vu rappelé, par un représentant du service des sports, les faits d'armes qui lui valent cette reconnaissance municipale. En voici un extrait :



«Avec plus de trente ans de pratique de la course à pied et près de trois cents courses officielles départementales, Michel ROBIN est un compagnon de route idéal pour tous les autres licenciés de la section. Détenteur de remarquables records personnels - 41 minutes sur le 10 km, 1h31minutes sur le semi, 3h8minutes sur le marathon- et auteur d'une superbe troisième place au championnat de France 2008 de marathon en catégorie Vétéran 4, il sait prodiguer des conseils particulièrement avisés à celles et ceux qui se lancent sur leurs premières compétitions.»



Puis Michel, sous les applaudissements de toute la salle, s'est vu remettre sa palme par monsieur le Maire en personne accompagné de François Larronde, conseiller municipal et ancien coureur de la section Athlé.

Au vin d'honneur qui a suivi la cérémonie, Super Michel a montré que là aussi il avait de belles capacités à descendre les flutes de champagne et ingurgiter les petits fours.

Peut-être faut-il voir là les secrets de sa belle longévité ...





- Juste avant le 25 décembre, quelques tortues de la section ont été fort surprises de croiser le Père Noël lors de leur sortie en forêt. Le brave homme, dont on peut penser qu'il est au moins V9 ou V10, s'est joint au groupe et, selon les témoignages de celles et ceux présents, a encore une sacrée forme olympique. Il faut bien cela pour être capable de faire sa tournée des cheminées en une seule nuit !

A mi-parcours, le groupe s'est arrêté chez Endurance Shop à Saint-Germain en Laye où Alain, mari de Valérie S et patron de la boutique, avait organisé un sympathique ravitaillement. Le Père Noël aurait, semble-t-il, profité de l'occasion pour remplir sa hotte de quelques cadeaux destinés à ses amis trailers. Un trail en Laponie, ce doit être une belle aventure.....

- Pour bien terminer l'année 2017 et passer sereinement en 2018, rien de tel qu'une dernière petite course. C'est à Houilles en ce samedi 30 décembre qu'une dizaine de Tortues du Cloca a choisi de s'aligner au départ de la fameuse Corrida. Telles des vachettes enragées, elles ont fièrement représenté les couleurs du club. Un grand bravo à Romain, Jean-Jean, Christine, Valérie, Thierry, Assem, Guillaume, Michaël, Frédéric et Emma.

Un grand merci à Patrick - le frère de Michael - et Houria pour la transformation de leur maison en vestiaire, ainsi que pour leur légendaire hospitalité. Rien ne vaut une petite soupe (de champagne bien sûr !) pour se réchauffer. Normal en ces périodes de festivités.

Puis, c'est le moment de la course des As puis du feu d'artifice. Le Réveillon peut alors commencer et l'année 2018, de très belle façon, démarrer.

Merci aux supporters et photographes : Erwan, Annick et Bernard.



- A Sartrouville en ce 14 janvier, en plus des jeunes de l'école d'athlétisme, 3 adultes sont venus défendre les couleurs du CLOCA à l'occasion de ce championnat des Yvelines de cross. Dider T a ouvert le feu à 10h30 lors de l'épreuve réservée aux masters H tandis que Romain et Florian clôturaient la journée à 15h10 avec l'épreuve dédiée aux espoirs et séniors H.

Sur un parcours de 8557 m constitué de 3 grandes boucles, après un départ plutôt bousculé, nos 3 représentants ont souffert un peu du terrain gras, des multiples bosses et des nombreux faux plats. Mais n'est-ce pas ce qui fait le charme du cross ?

Tous trois remercient vivement celles et ceux du club qui étaient postés le long du parcours pour les encourager à chaque tour. Ces encouragements ne font pas aller plus vite et n'effacent pas la fatigue, mais cela aide à poursuivre jusqu'au bout !

La traditionnelle soirée des champions de la commission départementale des courses hors stade (CDCHS 78) s'est déroulée le vendredi 16 décembre 2017 à Elancourt. Lors de cette soirée, le bureau de la CDCHS 78 récompense les athlètes et les clubs qui se sont illustrés lors de la saison 2016-2017 qui s'est achevée le 30 octobre. Comme chaque année, la section y était représentée par une belle délégation.

Les athlètes du CLOCA récompensés à titre individuel sont les suivants :

Pour le challenge Route :

Christine L, 2ème de la catégorie M2F
Maxime S, 3ème de la catégorie Espoir H
Romain L, 3ème de la catégorie Sénior H

Pour le challenge Trail :

Christine L, 2ème de la catégorie M2F
Romain L, 3ème de la catégorie Sénior H

Pour les championnats :

Didier T, 1er M3H du semi-marathon



En plus des athlètes lauréats précédents, les athlètes suivants, qui ont obtenu plus de 200 points pour les femmes et 700 points pour les hommes au cumul des challenges Route et Trail, se sont vus remettre le cadeau (veste coupe-vent) offert par la CDCHS 78 : Séverine G, Francine R, Marie L, Virginie A, Hervé L, Jean-Marc P, Denis C et Frédéric C.

Enfin, à titre collectif, le CLOCA s'est vu remettre un chèque de 200 € pour sa belle 6ème place, sur 38, au classement inter clubs.

La soirée s'est achevée par un sympathique dîner où notre délégation a montré que le CLOCA était aussi fort à table qu'en course....

Ces beaux résultats seront-ils confirmés lors de la saison 2017-2018 en cours ? Cela dépend de chacune et de chacun d'entre nous. RDV en nombre à Moissons le 4 février pour une superbe course nature suivie d'un pique-nique.

En ce samedi 13 janvier 2018, les tortues se bousculent à la salle des festivités de la SNCF pour la traditionnelle galette des rois de la section Athlétisme. Pour l'occasion, tout le monde a revêtu la tenue de soirée la plus appropriée et, comme d'habitude, il y a vraiment tous les styles ! A quand un concours d'élégance lors d'une soirée Athlé ?

Après un petit mot d'accueil, Michael a présenté le bureau qui était au grand complet puis il a été procédé à la remise des récompenses du challenge interne 78. Chez les femmes, ce sont Valérie L, Francine et Marie (Absente sur la photo) qui montent sur le podium ; chez les hommes ce sont Frédéric, Michael et Guillaume. Les trophées ont été remis par Wilfrid qui nous a fait le plaisir d'être présent pour la soirée.



Par la suite, quelques jeux et sketches, dont une superbe présentation du calendrier des Foulées Achéroises, ont contribué à créer une ambiance particulièrement festive. Autour du buffet, qui pouvait comme à l'accoutumée nourrir bien plus que les présents, les conversations ont été particulièrement animées. Recherche des bénévoles pour les Foulées du 3 juin, inscription pour les foulées moissonnaises, sortie collective de la section aux Courants de la Liberté à Caen du 9 au 10 juin, sont autant de sujets dont il a pu être débattu.

La dégustation de la galette, savoureuse comme chaque année, a permis de souffler un peu après cette première mi-temps haute en couleurs et en fou rires.



En début de deuxième mi-temps, les démons de minuit se sont réveillés et le bruit de la sono a couvert le bruit des locos qui rentraient au dépôt d'Achères Grand Cormier. Animée par une équipe de DJ que nous envient les plus grandes discothèques parisiennes, la soirée s'est poursuivie sur des rythmes endiablés et la fièvre du samedi soir s'est emparée de tous les participants. Chaque danseuse et danseur a pu mesurer tous les bienfaits de la PPG et du fractionné sur la capacité à danser jusqu'au bout de la nuit.

Toutes et tous adressent un grand merci à celles et ceux qui ont oeuvré pour cette galette inoubliable.



Lors de la soirée Galette de la section Athlé, la présidence des Foulées Achéroises a profité de l'occasion pour faire un point de situation de ce grand rendez-vous estival dont la date est fixée au dimanche 3 juin 2018.

Il a été souligné, en particulier, combien la participation de nombreux bénévoles est indispensable pour garantir le succès de l'opération. Pour ceux qui le souhaitent, **il est d'ores et déjà possible de se porter volontaire pour intégrer l'une des différentes équipes de l'organisation** (Cf. numéros précédents de votre gazette). Pour cela, il suffit d'envoyer un simple mail à l'adresse foulees.hr78@gmail.com et l'un des responsables (Denis, Hervé et Arnaud) de la gestion des bénévoles vous répondra.

Il a par ailleurs été rappelé que le comité d'organisation est très intéressé par tout contact entreprise susceptible de devenir l'un des partenaires de l'épreuve (toute forme de soutien est la bienvenue). Là aussi, c'est très facile ! Il suffit de contacter Christophe, Patrick Fourrets ou Thierry Dumont. Début mars, en liaison avec la municipalité d'Achères, un café partenaires sera organisé avec les partenaires habituels des éditions précédentes ainsi qu'avec tous les futurs soutiens. Le **book 2018** est tenu à la disposition de toutes celles et tous ceux qui souhaiteraient présenter les Foulées Achéroises à leurs contacts.

Enfin, n'oublions pas que le premier service à rendre aux Foulées Achéroises constitue à aimer et partager la **page Facebook FouleesHR** dédiée à l'épreuve. Et pensez à transmettre à Christophe tout contenu pouvant intéresser les participants à cette superbe course.



Nul doute que les athlètes des Yvelines et des départements environnants sont déjà informés de la prochaine date des Foulées Achéroises et de la possibilité de **s'inscrire dès à présent sur le site www.le-sportif.com**. En effet, force est de constater que depuis quelques mois, le visuel des Foulées Achéroises est omniprésent sur de nombreuses courses de la région. Chapeau la Présidence !!

Alors n'attendez plus, rejoignez le comité d'organisation. Vous ne le regretterez pas !!





Quoi ma gueule ?
 Qu'est-ce qu'elle a ma gueule ?
 Quelque chose qui ne va pas ?
 Elle ne te revient pas ?
 Oh je sais que tu n'as rien dit
 C'est ton œil que je prends au mot
 Souvent un seul regard suffit
 Pour vous planter mieux qu'un couteau.

Quoi ma gueule ?
 Qu'est-ce qu'elle a ma gueule ?



Quoi, ma gueule ?
 Qu'est-ce qu'elle a ma gueule ?
 Si tu veux t'la payer
 Viens je rends la monnaie
 T'as rien dit tu l'as déjà dit
 On n'va pas y passer la nuit
 Ma gueule et moi on est d'sortie
 On cherchait plutôt des amis.

Quoi ma gueule ?
 Qu'est-ce qu'elle a ma gueule ?

Quoi, ma gueule ?
 Qu'est-ce qu'elle a ma gueule ?
 Oui elle a une grande gueule
 Oui elle me fait la gueule
 Elle s'imaginer que j'lui dois tout
 Sans elle je n'aurais jamais plané
 Sans elle je n'aurais pas un clou
 Ma gueule a bien l'droit de rêver.

Quoi ma gueule ?
 Qu'est-ce qu'elle a ma gueule ?

Johnny Halliday



Dans le cadre du Téléthon 2017, comme cela a été relaté dans votre gazette de janvier, quelques membres de la section ont participé à une sortie organisée par Les Marches de l'Espoir de Saint-Germain en Laye. Cette fois ci, c'est dans le gymnase Georges Bourgoïn à Achères que la section Badminton du CLOCA organisait un tournoi en double ouvert à tous. L'objectif était également de collecter des fonds pour soutenir la recherche contre les maladies....

Une belle délégation de la section Athlét, constituée de coureurs Adultes accompagnés pour certains de leurs enfants, a pris part avec beaucoup de plaisir à ce sympathique tournoi.



Téléthon



*Le mercredi 14 février,
c'est la Saint-Valentin.
Laisse battre ton coeur ...*

En fin d'année, dans le cadre du Téléthon 2018, le bureau de la section Athlét souhaite proposer une action solidaire basée sur la course à pied. Si vous avez un projet original, permettant d'associer les Jeunes et les Adultes, vous pouvez en parler dès à présent !

Ont contribué à ce numéro :

Alexia G, Anne-Lise GM, Francine et Christophe R, Laurence C, Séverine et Michael G, Damien et Didier T, Denis C, Hervé L et Sylvain S.



LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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



Memento audere semper.

N° 7 - Mars 2018



Ecole d'athlétisme : pages 2 et 3



Voilà le printemps, regardons loin devant ...

Après les foulées de Moissons, qui ont officiellement marqué la reprise des compétitions comme vous le lirez dans votre gazette, le printemps indique quant à lui que nous sommes déjà dans la dernière ligne droite de notre saison sportive. Le mois de juin sera vite là.

Alors, sans tarder, chacun doit regarder le calendrier des courses et choisir celles qu'il fera. Il y en a pour tous les goûts, en Île de France ou ailleurs en province, des courses sur route ou des trails, de petites ou de longues distances, Dans ce choix varié, si chacun peut retenir quelques courses comptant pour le challenge des Yvelines, ce sera parfait pour le classement du club au challenge du CDCHS 78. Après la belle 6ème place de la saison dernière, une place dans le top 10 doit constituer notre objectif.

Pour ce qui est des foulées achéroises, qui se dérouleront le 3 juin, chacun doit être à présent capable de savoir s'il pourra rejoindre le peloton des bénévoles qui oeuvreront au succès de cette fête sportive achéroise. Plus tôt le comité d'organisation saura le nombre de bénévoles sur lequel il peut compter, mieux il pourra coordonner l'action de tous. Une bonne centaine de bénévoles, voilà l'objectif.

Enfin, pour tous ceux qui le souhaitent, rendez-vous est donné aux Courants de la Liberté à Caen les 9 et 10 juin. Cette sortie collective, avec de nombreuses possibilités de courses, constituera une belle occasion de passer du temps ensemble dans une région propice à la course à pied et aux visites historiques. Plus tôt le bureau de la section connaîtra les effectifs, mieux ce sera facile à organiser.

Alors, à vos agendas



Courses hors stade : pages 4 à 6



Autres infos : pages 7 et 8

Agenda du mois de mars (Non exhaustif).

- Samedi 10 Finale Benjamins-Benjamines et Minimes - Eaubonne
- Dimanche 11 31ème semi-marathon (21 km) - Rambouillet
- Dimanche 11 Course nature (12 km) - Carrières-sous-Poissy
- Samedi 17 Finales en salle Eveil Athlétique et Poussines-Poussins - Achères
- Samedi 17 et dimanche 18 Ecotrail (18, 30, 45 et 80 km) - Paris
- Dimanche 18 38ème course du printemps (15 km) - Voisins le Bretonneux
- Dimanche 25 Semi-marathon Bailly-Noisy (21 km) - Bailly
- Dimanche 25 Trails de la Vernolienne (6 et 12 km) - Verneuil-sur-Seine



Meeting de Chatou.

En ce samedi 10 février, accompagnés de leur encadrement et de quelques parents, nos petits jeunes de l'Ecole d'Athlétisme sont en déplacement à Chatou pour le 2ème tour en salle de l'Eveil Athlé et des Poussins-Poussines.

Après le cross départemental de Sartrouville (Cf. gazette N°5 de janvier), c'est une nouvelle sortie hivernale mais cette fois-ci, c'est en salle que l'on va se mesurer aux autres clubs locaux.



En Eveil Athlétisme Féminin, Calista, notre seule fille dans cette catégorie, monte sur la 2ème marche du podium et défend ainsi de brillante manière les couleurs du CLOCA. Les épreuves qu'elle a disputées sont les suivantes : Lancer de médecin ball (initiation au lancer de poids), lancer de balle sur cible au mur (initiation au lancer de javelot), pentabonds (atteindre la plus grande distance possible avec départ arrêté), initiation perche, sprint 30m plat et parcours chronométré en fin de compétition.

En Eveil Athlétisme Masculin, les épreuves sont identiques à celles de l'Eveil Athlétisme Féminin. Etienne se classe à une belle 4ème place et manque d'un cheveu la 3ème marche du podium pour un seul petit point, soit 20 cm au medecine ball !!! Dans cette catégorie, nos autres représentants se sont bien comportés : Tristan la «mascotte», Joshua, Timéo - la mascotte bis - qui a donné le meilleur de lui-même !



Pour les poussins et poussines, les épreuves sont les suivantes : Initiation perche, sprint 30m haies, lancer de médecin ball (lancer le plus loin possible-initiation au lancer de poids), lancer de vortex sur cible au mur (initiation au lancer de javelot), triple saut et parcours.

Nos poussines ont été remarquables et font honneur au CLOCA en monopolisant quasiment toutes les premières places du classement. Serena s'est hissée sur la plus haute marche du podium avec le meilleur score de la compétition toutes catégories et genres confondus ! Un grand bravo !!!

Elle était talonnée par Christiana sur la 2ème marche du podium puis viennent ensuite Ambre à la 4ème place, Kelly à 5ème place et Amy à la 6ème place.





Chez les Poussins, la première marche du podium a été prise par Alexis, «l'infatigable» du CLOCA, qui pourtant, selon les coaches, doute encore un peu de lui ! On attend pourtant les prochaines compétitions pour qu'il continue à être la locomotive des garçons de l'Ecole d'Athlétisme.

Erwann a quant à lui manqué la 3ème place en attrapant quand même la 4ème ! Avec de la persévérance et de l'entraînement, il va bien finir par monter sur la boîte !!

Les autres garçons de la catégorie, Mohamed et Nathan D. se sont bien défendus et ont eux aussi fait honneur à la section.



De l'avis de tous les adultes, une mention «Spéciale» est décernée à tous les jeunes athlètes présents du CLOCA qui ont donné de la voix et ont été comme d'habitude de «supers supporters» lors du parcours en fin de compétition.

Nos graines de champion méritent les félicitations de tous et leurs entraîneurs vont maintenant les préparer activement pour les finales qui se dérouleront à Achères le samedi 17 mars. Tous nos petits jeunes méritent que de nombreux adultes soient présents pour les encourager.....



L'Ecole d'Athlé recrute des bénévoles !

Lors de la finale en salle Eveil Athlé et Poussins-Poussines qui se déroulera à **Achères le samedi 17 mars**, ce sont de 200 à 250 enfants des communes environnantes qui vont être présents.

Afin que les épreuves se déroulent dans les meilleures conditions possibles, **l'encadrement technique de l'Ecole d'Athlé a besoin d'une douzaine d'adultes** pour tenir des postes de jury, de secrétariat et de tenancier de buvette. N'hésitez pas à vous proposer, ambiance jeune garantie.

Pour tout contact : teamcoachsclorcajeunes@gmail.com

En ce dimanche 4 février, le plan d'eau de la base de loisirs de Moissons est à son plus haut niveau, et même un peu plus, mais cela n'empêche pas nos valeureuses tortues d'être là pour les traditionnelles foulées moissonnaises. En plus du terrain un peu gras, mais praticable, les températures sont plutôt basses et un vent froid souffle sur la région. Tenues manches longues, gants et bonnets sont donc de rigueur !!

C'est sur un parcours très agréable, vallonné et varié, avec de superbes passages en forêt, que nos 25 représentants se sont élancés à 9h30. Chacun a pris son rythme, seul ou avec quelques autres tortues, et c'est parti pour 14 km. Dans les ultimes hectomètres, les encouragements de nos supporters, habituels ou

A Moissons, c'est reparti ...



de circonstances suite à quelques blessures, nous font oublier la gadoue qui colle aux baskets et redonnent un peu de peps pour sprinter jusqu'à la ligne d'arrivée.

Malgré trois belles performances - Christine 2ème en M2F, Didier 2ème en M3H et Michel 1er en M5H - pas de podiums pour le CLOCA. La péniche qui transportait les trophées a semble-t-il coulé dans la Seine ! Mais qu'importe, l'essentiel était de participer à cette épreuve qui marque la véritable reprise des courses dans les Yvelines et avec 700 points de glanés ici, c'est bon pour le classement inter-clubs.

Comme chaque année, quelques tortues sont restées sur place pour un pique-nique gargantesque. Que c'est bon d'être à table au chaud après cette balade hivernale. Vivement le printemps et les pique-niques en plein air au soleil....

Anniversaires en série.

C'est une nouvelle fois à la salle SNCF de Grand Cormier que la section Athlé s'est réunie en ce samedi 10 février pour fêter l'anniversaire de 4 de ses athlètes tous nés il y a plusieurs décennies : 40 ans pour Olivier (16/04/1978), 50 ans pour Valérie (23/10/1968), 60 ans pour Didier (21/09/1958) et 80 ans pour Michel notre doyen (9/02/1938) qui était fort logiquement la star de cette soirée.

C'est d'ailleurs entouré de sa famille que Michel a pu être fêté comme il le mérite et c'est avec une certaine émotion, peut être due à la présence de son épouse qui nous a fait le grand plaisir d'être présente à cette soirée, qu'il a prononcé un beau discours de remerciements.



En premier partie de soirée, tous ont pu apprécier le talent de quelques brillants artistes coachés de main de maître par Patrick F, grand animateur en chef. Deux fils de Michel ont oeuvré à la guitare et à la batterie tandis que sa petite fille a impressionné tout le monde par le timbre de sa voix. Quand à Lola, qui sait décidément tout faire, elle a été la petite reine du violon.

La soirée s'est poursuivie autour d'un buffet copieux où viandes froides, quiches et pizzas diverses, cakes aux saveurs variées, salades de pâtes et autres délices, fromages de nos campagnes, ... ont régalé tous les convives présents. Pour ce qui est des boissons, après un petit apéritif anniversaire, là aussi le choix est impressionnant avec les blancs, les rouges, les rosés et le cidre de nos différentes provinces mais aussi quelques jus de fruits pour les plus sages - les enfants !

Il est à noter, parmi l'assemblée nombreuse, la présence de quelques anciens de la section Athlé qui souhaitent être là pour fêter leur copain Michel qu'ils connaissent depuis de très nombreuses années. Nul doute qu'ils ont parlé de courses et d'exploits sportifs que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître....



Après avoir bien bu et bien diné, c'est sur des rythmes endiablés - sélectionnés par DJ Christophe - que tous les convives ont pu se trémousser jusqu'à tard dans la nuit. Les quelques enfants présents et tous les adultes ont enchaîné de grands classiques de la danse dont la fameuse chenille qui a certainement ravi tous les cheminots présents - en activité ou retraités, notamment Michel la loco de la section Athlé : « En voiture' les voyageurs La chenill' part toujours à l'heure Accroch' tes mains à ma taille Pour pas que la chenill' déraile ».

Les 4 clocagénaires fêtés ce jour remercient très sincèrement toutes celles et ceux qui ont contribué à l'organisation et au succès de cette superbe soirée.



Après avoir fait la fête toute la nuit, Michel est là le lendemain matin à 9h00 devant le Petit Robinson pour le traditionnel footing dominical de la section.

Bon pied, bon oeil, notre jeune octogénaire slalome entre les flaques d'eau et les plaques de verglas comme un gamin.

Sacré Michel, t'as toujours tes 20 ans !

A nos supporters.

Quel que soit le temps, ils sont là. Au moment du départ, de part et d'autre du premier hectomètre, ils sont là pour les premiers encouragements. «Allez le CLOCA !», on n'entend que ça !

Parfois, si le parcours s'y prête, on les retrouve au hasard d'un virage ou d'un changement de direction. Rapidement, on échange un regard, on fait un petit signe de la main et on poursuit la route. Cela ne fait pas aller plus vite mais c'est bon pour le moral.



Puis voilà le dernier kilomètre et ils sont encore là répartis de chaque côté de l'ultime ligne droite qui mène jusqu'à l'arche d'arrivée.

Même si on est fatigué, voire crevé, on leur fait un petit sourire et on tente de sprinter pour montrer que l'on en a encore sous les baskets.

Lorsqu'il y a plusieurs courses, même s'ils sont fatigués, ceux qui viennent de finir une épreuve n'hésitent jamais à enfiler la tenue de supporter après avoir retiré leur tenue de coureur. Puis ils sont là sur le bord de la route, avec les autres supporters du club, à crier haut et fort que le CLOCA est là et qu'on va tout casser comme à chaque fois.

Après la course, si l'un d'entre nous a la chance de faire un podium, ils sont encore présents avec leurs cris et leurs banderoles pour lancer des «Viva» et des «Hourra». Et c'est ensemble que l'on partage ensuite le verre de l'amitié ou le pique-nique.

Nos supportrices et nos supporters, ils sont vraiment supers. Tous les clubs des Yvelines doivent nous les envier et s'il y avait un challenge pour eux, c'est sûr qu'ils seraient premiers. Sans vous, la section Athlétisme ne serait certainement pas ce qu'elle est, nous vous disons «merci».



C'est avec un grand sourire que le dossard 1875 a quitté Achères pour se lancer à son tour dans l'aventure après avoir écouté les récits de course des super trailers de la section Athlé. Histoire de faire dans l'ultra déjanté, il a choisi l'ultra trail du grand nord, un beau défi de 85 km sans grand dénivelé mais avec des températures extrêmes.

Les premiers kilomètres du parcours sont super sympas, il est au milieu du peloton avec de nombreux coureurs et l'ambiance est joyeuse. Il profite du paysage, écoute la neige crisser sous ses baskets et apprécie le silence de la forêt. Il s'arrête de temps en temps pour faire quelques photos en pensant à ses copains du CLOCA qui font ce week-end un 14 km nature du côté de Moissons dans l'une des boucles de la Seine. S'ils étaient ici avec lui, au milieu de nul part, ils verraient ce que c'est qu'une vraie course nature !!!



Au kilomètre 35, quelques panneaux de signalisation fixés sur des ruines confirment que ce n'est pas un trail pour rigoler. Ici, dans ces contrées sauvages du grand nord canadien, la moindre erreur peut être fatale. Le dossard 1875 va donc devoir rester concentré jusqu'au bout de la course même si l'ambiance le grise et lui donne envie de faire le fanfaron comme c'est la règle au CLOCA.

Soudain, après s'être arrêté faire de nouvelles photos, voilà que notre coureur clocasien se rend compte qu'il est maintenant seul sur le parcours. Il voit bien la trace des autres coureurs dans la neige mais ils sont loin devant. Un sentiment de panique le gagne mais il faut tout de même continuer.

A part quelques canards qui barbotent sur un lac, il n'y a pas âme qui vive ; même les indiens ont abandonné leurs tipis qui ressemblent maintenant à de blanches pyramides. En plus de la peur qui l'envahit, notre valeureux dossard 1875 commence à ressentir la fatigue. Ses pieds sont à moitié gelés, ses doigts sont insensibles, ses jambes sont lourdes. Il se rend compte alors que sa préparation n'a pas été assez sérieuse et que ses équipements ne sont pas au top.



Alors qu'il n'est plus qu'à 15 km de l'arrivée, le dossard 1875 sent ses forces qui l'abandonnent. Il s'allonge dans la neige et tente d'envoyer un sms pour alerter les secours. Zut, la batterie est à plat ! Il ouvre son sac pour prendre une boisson énergisante, zut encore, il a oublié d'y ajouter de l'antigel. Il s'est vraiment lancé dans cette expédition en touriste comme si c'était une petite balade sous la neige en forêt de Saint-Germain.

C'est ainsi que, faute d'une préparation physique sérieuse, le dossard 1875 a disparu à jamais dans le grand nord. Au printemps suivant, on ne retrouva que ses baskets..... Lui avait fondu en larmes et s'était évaporé à tout jamais !



Bientôt en concert au Sax.

Après avoir débuté leur tournée internationale dans la SNCF Aréna de Grand Cormier il y a quelques semaines, les Whashing Machine se produiront bientôt en spectacle à Achères dans la salle du Sax.

Nul doute que toutes les achéroises ont en tête les paroles du dernier tube de ces trois stars de la chanson française :

«Nettoyer, balayer, astiquer
Récurer, serpillier, faire briller
1,2,3 on le fait bien en cadence
4,5,6 allez vite on recommence.
Nettoyer, balayer, astiquer
Récurer, serpillier, faire briller
C'est notre cure de jouvence
Le secret de nos performances !»

Billets disponibles au Leclerc d'Achères. Pressez-vous car il n'y aura pas de place pour tout le monde !!

Un chef étoilé à Achères.

Tous les achérois connaissent certainement le célèbre parolier et compositeur de musique Michel Legrand et ses nombreux succès. Ils vont bientôt découvrir un autre Michel Legrand, le cuisinier étoilé qui a décidé d'expérimenter à Achères son nouveau Food Truck «A table».

Michel s'installera devant la gare d'Achères Ville et proposera chaque jour ses spécialités qu'il composera sur place. Avec le temps qu'il fait en ce moment, il est fort probable que ses soupes aux légumes du jardin, ses potages au pistou et au gingembre ainsi que ses veloutés aux couleurs provençales vont rencontrer un vif succès.

Des tarifs réduits sont réservés aux adhérents du CLOCA.



Il semblerait par ailleurs que des discussions soient en cours pour que Michel devienne rapidement le cuisinier attitré de la section Athlé. Dossier à suivre !



Drôle de PPG à l'Athlé !

Ils n'étaient que trois à l'entraînement ce soir là - Laurence, Ahmed et Laurent - car tous les autres avaient renoncé à rejoindre le gymnase de la Petite Arche compte tenu des conditions climatiques qui régnaient sur toute la région parisienne et interdisaient quasiment tout déplacement en véhicule (voiture, moto, vélo, ...).

Florian le coach a donc décidé de modifier légèrement sa séance d'entraînement et c'est ainsi que la traditionnelle séance de PPG du mardi soir s'est transformée en séance de bowling.

L'histoire ne dit pas qui des trois a réalisé le plus de strike...

Ont contribué à ce numéro :

Anne-Lise GM, Francine et Christophe R, Séverine et Michael G, Bernard B, Didier T, Florian L, Frédéric C, Sylvain S et Vincent L.



Ecole d'athlétisme : pages 2 et 3



S'élever par l'effort ...

Lorsqu'on commence l'athlétisme ou la course à pied, c'est avant tout dans une perspective de bien-être et de santé. Pour les jeunes, c'est pour apprendre à coordonner ses gestes et mieux maîtriser son corps dans l'espace. Pour les adultes, c'est pour retrouver une certaine hygiène de vie que les contraintes du quotidien nous ont fait oublier.

Mais progressivement, entraînement après entraînement, on finit toujours par avoir envie d'aller plus loin, plus haut et plus vite. Il ne s'agit pas d'être un champion mais tout simplement de faire mieux que la fois précédente et de tenter de repousser ses limites.

Pour nos jeunes de l'école d'athlétisme, il faut se surpasser à chaque compétition pour faire partie des meilleurs athlètes qualifiés pour les finales départementales en salle à Achères. Mais quel bonheur quand on y est !

Pour les adultes de la course hors stade, c'est finir sa première compétition, boucler son premier semi comme à Rambouillet ou Bailly-Noisy puis rêver ensuite de son premier marathon. Et quelle joie intérieure quand on y arrive !

Nous grandir et nous élever par l'effort, telle est la première vertu du sport !



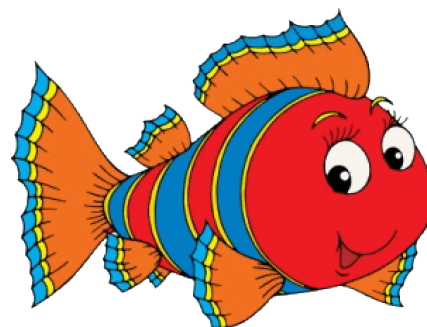
Courses hors stade : pages 4 à 6



Autres infos : pages 7 et 8

Agenda du mois d'avril (Non exhaustif).

- Dimanche 1 Les foulées Poissonnaises (1 km) - Poissyl d'Avron
- Samedi 7 Triathlon Benjamines & Benjamins - Mantes la Jolie
- Dimanche 8 Triathlon Minimes - Mantes la Jolie
- Dimanche 8 La Guyancourse (Trail 10 km) - Guyancourt
- Dimanche 8 La Pisciacaise (Courses nature 5 et 10 km) - Poissy
- Dimanche 8 Schneider Electric Marathon (42 km) - Paris
- Dimanche 15 La Rambouillet Sports (Trails 10 et 20 km) - Rambouillet
- Dimanche 15 Tout Trappes court (10 et 21 km) - Trappes
- Dimanche 29 Tour de Houilles (6,9 et 10 km) - Houilles
- Mardi 1er mai Trails des portes du Vexin (7, 14 et 27 km) - Issou



Finale triathlon à Eaubonne.

En ce samedi 10 mars, ils ne sont que 2 Jeunes de la section Athlé à être là à Eaubonne, qualifiés pour la finale départementale de triathlon Benjamins-Benjamines et Minimes filles et garçons. Mais l'essentiel est qu'eux deux soient contents à être là pour en découdre avec les jeunes des autres clubs tout en défendant fièrement les couleurs du CLOCA.

Chez les benjamines, sur les 39 athlètes présentes, **Julia du CLOCA se classe à une belle 21ème place.** Ses performances sont les suivantes : 7m52 au lancer du poids de 2kg ; 3m64 au saut en longueur et 7"73 sur la course de 50m.



Chez les benjamins, sur les 43 athlètes présents, **Mattéo du CLOCA se classe à une belle 22ème place.** Ses performances sont les suivantes : 6m50 au lancer du poids de 3 kg ; 4m08 au saut en longueur et 7"68 sur la course de 50 m.

Nous pouvons être tous fiers de ces deux jeunes de l'école d'athlétisme car il s'agissait là de la finale départementale et c'était donc tous les meilleurs jeunes athlètes des Yvelines qui étaient présents. Nul doute que cette confrontation avec l'élite du 78 va les motiver dans leur entraînement afin de progresser dans chacune des différentes disciplines.

Enfin, soulignons combien Julia et Mattéo peuvent servir d'exemples pour leurs petits camarades de la section Athlé.



Finales départementales à Achères.

Il y a foule au gymnase de la Petite Arche en ce samedi 17 mars après-midi pour les finales départementales en salle des écoles d'athlétisme filles/garçons et des poussines/poussins. Nous avons là de rassemblés les 192 meilleurs jeunes athlètes issus de 31 clubs différents des Yvelines et il va donc y avoir une concurrence sévère sur chacune des épreuves.

En école d'athlétisme, parmi les 45 filles présentes, **Calista notre seule représentante s'est classée à une honorable 38ème place** avec un total de 137 points. Ses performances sont les suivantes : Parcours 24"85 / Perche 2 points / Cible 1 point / 30mètres plat 7"22 / Lancer de médecine Ball de 1kg 3m80 et Pentabond 7m.

Toujours en école d'athlétisme, **Etienne, notre seul garçon présent** parmi les 49 athlètes retenus, se classe lui aussi à une belle 37ème place avec un total de 118 points avec les performances suivantes : Parcours 23"86 / Perche 2 points / Cible 3 points / 30mètres plat 7"20 / Lancer de médecine Ball de 1kg 6m60 et Pentabond 7m2.





Chez les poussines, ce ne sont pas moins de 4 athlètes du CLOCA qui sont présentes au milieu des 50 autres qualifiées. **Séréna se classe 1ère** avec un total de 83 points (Parcours 18"62 / Perche 4 points / Cible 3 points / 30mètres Haies 6"25 / Lancer de médecine Ball de 2kg 8m20 et Saut Triple 6m40). **Christina termine 2ème** avec 89 points (Parcours 18"62 / Perche 4 points / Cible 3 points / 30mètres Haies 6"25 / Lancer de médecine Ball de 2kg 8m20 et Saut Triple 6m40). Nos deux autres représentantes, **Ambre et Kelly, se classent respectivement 33ème** avec 128 points (Parcours 21" / Perche 3 points / Cible 3 points / 30mètres Haies 7"25 / Lancer de médecine Ball de 2kg 5m80 et Saut Triple 4m80) **et 44ème** avec 144 points (Parcours 24"03 / Perche 3 points / Cible 3 points / 30mètres Haies 7"54 / Lancer de médecine Ball de 2kg 5m20 et Saut Triple 5m).



Chez les poussins, ils sont 2 parmi les 48 athlètes à défendre les couleurs du CLOCA et ils l'ont fait avec brio. **Alexis termine 2ème ex aequo** avec 97 points (Parcours 18"95 / Perche 4 points / Cible 3 points / 30mètres Haies 6"39 / Lancer de médecine Ball de 2kg 6m80 et Saut Triple 5m60). **Erwan termine** quant à lui **à une belle 8ème place** avec 105 points (Parcours 20"87 / Perche 2 points / Cible 3 points / 30mètres Haies 6"20 / Lancer de médecine Ball de 2kg 5m80 et Saut Triple 5m40).



De l'avis de tous, athlètes et clubs, ces finales départementales à Achères ont été une belle réussite et il convient de féliciter la Team Jeunes de l'Athlé du CLOCA qui a organisé ces épreuves et veillé à ce que tout se déroule comme prévu avec sérieux et dans la bonne humeur.

Il convient aussi de remercier toutes celles et ceux qui se sont joints à la Team Jeunes pour préparer les installations sportives, encadrer les groupes d'athlètes, occuper les postes de juges, tenir la buvette, ... Un grand merci donc à la famille Gernigon, à Luka, Anthony, Jonathan et Mélanie (anciens Jeunes de l'Athlé), Julia et Joshua de l'Ecole d'Athlé, Sylvain, Pierrick et Patrick de l'Athlé Adultes, Prisco et Aurélien ainsi que les autres parents présents dans les tribunes sans oublier Yannick, gardien du gymnase, dont le soutien est indispensable.

Sans cette mobilisation de toutes et de tous, rien ne se ferait !! Gageons que tous nos jeunes athlètes garderont un excellent souvenir de ces finales à domicile et continueront à s'entraîner pour aller toujours plus vite, plus haut et plus loin..... Voir dans quelques années l'une ou l'un de nos jeunes de l'école d'athlétisme briller dans des compétitions nationales ou internationales serait la plus belle des récompenses pour tout l'encadrement technique et pour tous les supporters.



Ahmed à Carrières-sous-Poissy.

En ce dimanche 11 mars, c'est sur le 12 km nature de Carrières-sous-Poissy organisé sous un beau soleil printanier dans le superbe cadre du parc du peuple de l'herbe en bordure de Seine qu'Ahmed, petit nouveau de la section Athlé, a décidé d'effectuer sa première course officielle pour le CLOCA.

Bien entouré de quinze autres athlètes de la section, dont Catherine et Emma nos deux seules féminines du jour, Ahmed a certainement apprécié la belle organisation de cette course de nos voisins du FLEP ainsi que l'ambiance joyeuse des sorties du CLOCA. Son chrono de 1h15'15" constitue déjà une belle référence à battre pour les prochaines courses à venir. Il peut compter sur tout le reste de la section Athlé pour l'aider à progresser et il constatera de lui-même qu'ensemble on va plus loin, parfois plus vite, à l'instar de nos deux vétérans qui montent sur la première marche du podium, Didier en V3 et Michel en V5.

**Douze de l'Athlé au semi de Rambouillet.**

Plutôt que Carrières-sous-Poissy, ces douze là du CLOCA ont choisi Rambouillet en ce dimanche 11 mars et sa 37ème édition du semi-marathon qui a rassemblé près de 2500 coureurs de 24 nationalités. Il faut dire qu'après Paris-versailles, c'est la course la plus prisée des Yvelines.

C'est sous un beau soleil et par une température idéale que l'armée des douze singes tortues s'est élancée sur un parcours toujours sympathique avec un quart de circuit en ville et trois quarts en forêt sur des routes et pistes cyclables, sans oublier - en bonus - la traversée du Parc du Château de Rambouillet.



Cette belle course se caractérise par une belle ambiance tout au long du tracé qui est jalonné de groupes de musique et d'un public ravi du grand soleil et du beau spectacle donné par tous ces coureurs. Une belle organisation même si le ravito final était loin d'être à la hauteur légendaire de celui des Foulées Achéroises.

Encore une belle épreuve au palmarès de la section Athlé !!



Une étoile du CLOCA dans la nuit vernolienne.

L'histoire commence par un mail de Christophe à toute la section pour solliciter des volontaires souhaitant l'accompagner sur le trail nocturne de Verneuil-sur-Seine. Autant dire qu'il s'agissait de trouver quelques fadas pour aller courir 15 km de nuit dans la campagne yvelinoise ; courez y'a rien à voir ! L'histoire se poursuit avec Valérie, l'une de nos deux secrétaires, qui a dû cliquer sur «Ok» sans s'en apercevoir au lieu de cliquer sur «Poubelle» comme beaucoup d'autres. Une fois son erreur constatée et son inscription validée, elle n'avait plus qu'à convaincre son mari Alain de l'accompagner dans cette sortie nocturne.

L'histoire se termine avec un chrono de 1h20'35" pour Christophe et 1h42'43" pour Valérie et Alain. Et, cerise sur le gâteau, Valérie devient l'étoile de la nuit en obtenant une inattendue mais superbe 1ère place dans sa catégorie. Un grand bravo à notre star qui gagne un dossard pour revenir à Verneuil-sur-Seine le 25 mars, mais de jour !!!! Histoire d'y voir enfin quelque chose....



Trois équipes de l'Athlé à Oinville sur Montcient.

Oinville sur Montcient, c'est un petit trou perdu au fin fond des Yvelines dans le parc du Vexin. En ce samedi 17 mars après-midi, compte tenu de la pluie qui tombe sur Achères et de la neige qui menace, il fallait bien être un peu fou pour aller disputer l'un des trois trails de la Moncient.

Pourtant, ce ne sont pas moins de trois équipes de la section, réparties sur les trois distances proposées (12, 24 et 35 km), qui sont là pour se lancer sur un terrain particulièrement sélectif. Ceux qui ont l'habitude de faire le choco trail d'Hardicourt connaissent bien le coin et ses dénivelés qui cassent les pattes.

Tous nos coureurs sont allés au bout de l'effort et le CLOCA revient avec de belles places d'honneur : Christine 1ère V2F, Agnès 3ème V2F et Didier 1er V3H sur le 12 km ainsi que Virginie 3ème V1F sur le 35 km. Il convient de ne pas oublier ceux qui effectuaient là leur premier trail, Arnaud et Vincent, et nul doute qu'un petit 35 km - avec du froid, de la gadoue et de beaux pourcentages - ça donne envie de recommencer....



Sur le 12 km.



Sur le 35 km.



Sur le 24 km.



A Verneuil-sur-Seine.

Dimanche 25 mars, voilà les tortues des champs à Verneuil-sur-Seine et c'est un peu le retour du CLOCA au grand jour après l'exploit nocturne de Valérie sur ces mêmes lieux.

Lola a cumulé les rôles en participant à la courses des enfants puis en supportant et photographiant les grands. Après elle, les tortues adultes se sont élancées sur un sympathique parcours, tout en faux-plats et en virages, un peu usant pour les jambes.

A l'arrivée, c'est une razzia sur les trophées avec Francine 3ème en V1F, Christine 1ère en V2F, Didier 1er en V3H, Bernard 2ème en V4H et Bernard 1er en V5H. Une belle récolte de coupes, 6 avec celle de Valérie sur le trail nocturne, toutes dédiées à Michael qui, bien qu'absent temporairement de la section malgré lui, suit les sorties et exploits de ses troupes en attendant de s'y remettre avec nous tous.



Semi de Bailly à Noisy.

Même pas peur du changement d'heure pour une petite équipe de 6 courageux, plutôt un peu fadas, qui s'est rendue à Bailly-Noisy pour aller se faire un petit semi.

Un parcours pas si facile, notamment sur les 4 premiers km avec de belles côtes qui font rapidement un peu exploser les 450 participants. Après une belle traversée de la forêt de Marly, retour à Noisy avec quelques nouveaux faux plats et côtes sur les 3 derniers km.



Si cette sortie fut celle des derniers réglages pour 4 de nos tortues (dont Marie qui sera à nouveau parmi nous la saison prochaine) avant leur prochaine balade dans la capitale, ce fut surtout et avant tout le 1er semi d'Emma ! Quel plaisir de voir Emma tout sourire franchir l'arrivée main dans la main avec Frédéric sa tortue-mentor. Une grande joie pour elle et on la comprend. Réaliser un chrono de 2h12'41 sur un tracé aussi exigeant, il fallait être en forme. Bravo Emma !

Au passage, Hubert, animateur du jour et notre bien aimé speaker des Foulées, nous a fait une belle publicité pour notre rendez-vous du 3 juin prochain.

Echos du challenge CDCHS 78.

Chaque saison, plus par jeu que par ambition, la section Athlé du CLOCA lutte au coude à coude avec les autres clubs dans le cadre du challenge de la commission départementale des courses hors stade (CDCHS) des Yvelines. C'est un peu du style : J'y vais, tu viens ?, On y va, tu n'y vas pas ??, Ils y vont, pourquoi pas moi ?, C'est un peu comme l'écho dans les montagnes, un seul cri qui se répète à l'infini. Sauf que là, c'est un écho qui circule dans les boîtes mails, ça fait moins de bruit, mais plus d'effet !

Cela fonctionne tellement bien qu'en ce début du mois d'avril, et ce n'est pas un poisson, le CLOCA pointe à une superbe 3ème place sur les 40 clubs classés. Verneuil est loin devant à la première place et Houilles deuxième à seulement 100 points devant nous. Derrière nous, Mantes-la-Ville, Aubergenville, Rosny-sur-Seine, Conflans, Saint-Germain-en-laye et Andrésy vont certainement tout faire pour combler leur retard et lutter pour un podium.

20ème en 2007, 15ème en 2008, 14ème en 2009, 7ème en 2010, 13ème en 2011, 20ème en 2012, 18ème en 2013, 20ème en 2014, 6ème en 2015, 4ème en 2016 puis 6ème en 2017. Pour la première fois de son histoire, le CLOCA sera-t-il sur le podium en 2018 ??? Chacun de nous a un peu de ce rêve sous ses baskets.....

Phase «Communication».

Après une phase préparatoire visant à définir les grandes lignes selon lesquelles sera organisée et exécutée la prochaine édition des Foulées Achéroises, l'opération «FA 2018» est maintenant entrée dans une phase capitale de communication.

Faire en sorte que les coureurs des Yvelines viennent en nombre à Achères le 3 juin prochain, tel est le premier objectif recherché et il est essentiel au succès de l'épreuve. Il s'avère, des premiers échos recueillis lors des distributions de flyers, que de nombreux athlètes gardent un excellent souvenir de l'édition 2017 et envisagent d'ores et déjà d'être des nôtres début juin. Les actions de communication vont se poursuivre dans les prochaines semaines sur la plupart des courses organisées dans le département.

Mobiliser l'ensemble des partenaires impliqués, tel est le second objectif que s'est fixé la présidence des Foulées. C'est dans ce cadre qu'un petit déjeuner FA2018 a été organisé au siège du CLOCA pour informer la mairie, les sponsors et les autres acteurs sur le déroulement de la prochaine édition et susciter leur indispensable adhésion dans cette grande fête sportive achéroise.

**Phase «Recrutement».**

En parallèle de la phase de «Communication», une phase importante de «Recrutement» est en cours pour que le comité d'organisation des Foulées Achéroises puisse s'appuyer sur une véritable armée de bénévoles sans lesquels rien n'est possible.

En plus d'être le grand rendez-vous sportif 2018 de la ville d'Achères, le 3 juin prochain sera également la fête de fin de saison de la section Athlétisme du CLOCA. C'est la raison pour laquelle le bureau de la section encourage tous ses athlètes Adultes, notamment les licenciés de longue date, à être bénévoles pour remplir l'une des nombreuses missions concourant au soutien des différentes courses (inscriptions, distribution des dossards, jalonnage et sécurité, consignes, ravitaillements, ...). Les nouveaux licenciés sont quant à eux invités à porter les couleurs du CLOCA au sein du peloton sur la course de 15 km. Pour ce qui est de nos jeunes de l'école d'athlétisme, nul doute qu'ils auront envie de participer à l'une des deux courses réservées aux enfants et dont les droits d'inscription seront intégralement reversés à l'association L'Etoile de Martin qui sera mise à l'honneur lors de cette 22ème édition.

Ancrer les Foulées Achéroises dans la vie de notre cité, mettre en exergue les valeurs du sport et de la solidarité, tel est le défi. En serez-vous avec nous ?



Fidèles à la devise de cette gazette, «Souviens toi de toujours oser», cinq de nos athlètes - Bernadette, Valérie B, Valérie L, Arnaud, et Thierry D - s'étaient fixés pour objectif d'effectuer leur premier semi-marathon à Rambouillet le dimanche 11 mars.

Entourés de quelques coureurs chevronnés sur longue distance - Christine, Denis, Guillaume, Hervé, Jean-Jean et Laurent L - ainsi que de Charlotte qui courait là son premier semi sous les couleurs du CLOCA, nos cinq «débutants» sont allés jusqu'au bout de l'effort et ont brillamment relevé le défi.

Les deux témoignages suivants illustrent bien que «qui ose gagne» !



Valérie L (2h11'22') : «Après avoir fait une course de 20 km à la «Rambouillet Sport» en 2016, je me disais que le compte n'y était pas : il me manquait ce précieux 1,1 km pour enfin dire «ça y est ! J'ai fait mon premier semi !».

... Il en fallait à nous tous de la motivation pour se lever à point d'heure pour le rendez-vous place du marché à 6h30 ! Un réveil encore plus tôt que la semaine, c'est du délire !

... Je me suis un peu préparée, deux sorties longues avec mon coach personnel et d'autres sorties plus courtes, mais plus rapides. Je n'oublie pas non plus cette sortie dans la neige avec le coach officiel des primo-semi-marathonniennes (ou quasi primo) ; sortie magnifique dans la forêt enneigée mais exigeante pour courir dans 10 cm de neige ! Merci à Jeanjean

Sur la course elle-même, je retiens surtout le cadre magnifique de la forêt, les torrents qui la traversent. Et puis quand même, il faut le dire, les jambes qui s'alourdissent ou se durcissent au bout d'un moment. Surtout ne pas avoir de crampes !

Merci à Hervé, mon coach personnel, qui est venu à ma rencontre et m'accompagner pour finir et accélérer autant que je le pouvais sur le dernier kilomètre (celui qui me manquait...).

Des semi, j'en ferai d'autres à coup sûr. Quant au marathon, là c'est une autre histoire...

Mais, en tout cas, sans une inscription dans un club tel que le Cloca, où règne une saine émulation, je n'aurais jamais envisagé de faire une telle course».

Valérie B (2h21'11") : S'il y a 3 ans on m'avait dit qu'un jour je ferai le semi marathon, je ne l'aurais pas cru ! Pour moi ce semi a été un vrai challenge ! Mon objectif était de finir la course, pour savoir si j'avais la résistance de la faire.

J'ai réussi à aller jusqu'au bout grâce aux entraînements du samedi par notre coach perso JeanJean et par l'esprit d'équipe du club et surtout de mes 2 copines Bernadette et Charlotte. Nous nous sommes soutenues mutuellement et c'est le plus important ! C'est une belle satisfaction d'avoir participé, vive les tortues achéroises!



Ont contribué à ce numéro :

Alexia, Anne-Lise, Francine et Christophe, Laurence et Théo, Séverine et Michael, Aurélien, Didier, Hervé et Sylvain .



LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

Gazette d'information de la section Athlétisme du CLOCA

et des Foulées Achéroises

Memento audere semper.

N° 9 - Mai 2018



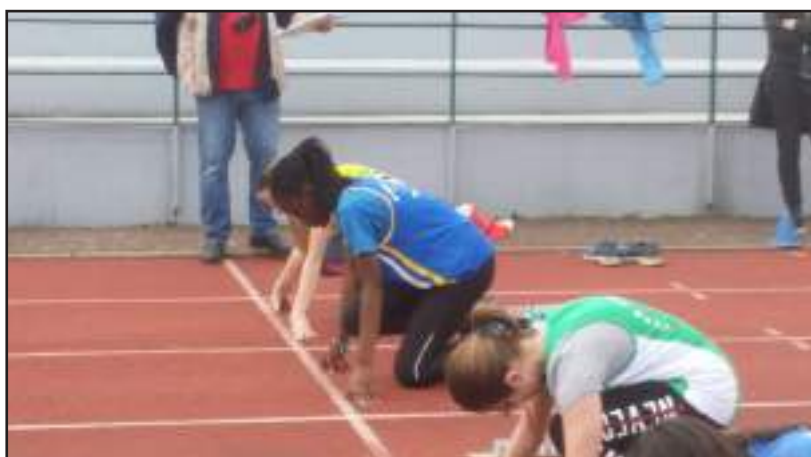
Ecole d'athlétisme : pages 2 et 3



Courses hors stade : pages 4 à 6



Autres infos : pages 7 et 8



Sprint final ...

Très bientôt, le dimanche 3 juin, nous avons tous rendez-vous au stade Georges Bourgoïn pour la 22ème édition des Foulées Achéroises, véritable fête de fin de saison 2017-2018 de la section Athlétisme du CLOCA.

Depuis déjà de nombreux mois, Sylvain, Denis et Christophe s'activent dans l'ombre pour que tout soit prêt le moment venu. Ils ont enchaîné les réunions, rencontré la mairie et les partenaires associés, multiplié les contacts un peu partout et déjà réparti les rôles entre les différents membres du comité d'organisation.

Même si on peut considérer que le principal est fait, le succès des Foulées Achéroises va se jouer lors du sprint final de ce joli mois de mai. Finaliser toutes les opérations logistiques, mobiliser les bénévoles avec un effort sur les signaleurs, réaliser les ultimes opérations de communication, voilà autant de tâches qui restent à réaliser. Comme lors d'un sprint, il convient de ne pas se relâcher dans les derniers mètres car la dernière semaine verra le montage du village et la préparation des dossiers des coureurs.

Faire en sorte que les coureurs, Adultes et Enfants, repartent ravis d'être venus, que le petit Maxime soit transporté de joie pendant ses 15 km dans la joëlette, que tous les membres de la section prennent plaisir à se retrouver pour le déjeuner sur l'herbe d'après-courses, tels sont les objectifs de ce sprint final qui nous concerne tous...

Agenda du mois de mai (Non exhaustif).

- Mardi 1er Trails des portes du Vexin (7- 14 et 27 km) - Issou
- Vendredi 5 Triades 1 Ecole Athlétisme et Poussins/Poussines - Buc
- Dimanche 6 Courses du château de Sully (5 et 10 km) - Rosny sur Seine
- Dimanche 6 Trails des lavoirs (19,8 et 32 km) - Chevreuse
- Jeudi 10 Championnats 78 Relais Toutes Catégories - Croissy sur Seine
- Samedi 12 & dimanche 13 Championnats d'épreuves combinées - Maisons-Laffitte
- Dimanche 13 La Forestière (1- 2- 7- 13 et 21 km) - St Léger en Yvelines
- Samedi 19 La Raizeulienne (7 et 14 km) - Raizeux
- Dimanche 20 Contre la Montrail (8 km) - Cernay la Ville
- Dimanche 27 Trails des cerfs (15- 25- 35 et 45 km) - La Queue les Yvelines
- Dimanche 27 Fête des mères
- Dimanche 27 Foulée Villennoise (10 km) - Villennes sur Seine
- Vendredi 1er juin Grand prix des Clayes (5 et 10 km) - Les Clayes sous Bois



Championnat des Yvelines de course de durée.

En ce samedi 31 mars 2018, le C2A d'Aubergenville organise le championnat départemental de course de durée sur le stade municipal Alain Mimoun.

Pour les 8 jeunes de l'école d'Athlé présents, le principe est simple : courir la plus grande distance possible pendant le temps imparti à chacune des catégories d'âge.

Dans la catégorie Eveil Athlétisme, la durée de l'épreuve est de 10 minutes et les Jeunes sont «rangés» dans l'ordre d'arrivée mais sans classement. Les résultats de nos 4 plus jeunes représentants sont les suivants : [Tristan](#) 2km - [Samy](#) 1km900 - [Joshua](#) 1km800 - [Elyès](#) 1km700.



Dans la catégorie Poussines, la durée de l'épreuve est de 15 minutes et ce sont 60 athlètes qui sont au départ. [Sarah](#), seule représentante du CLOCA se classe 28ème avec un distance parcourue de 2km900.

Dans la catégorie Poussins, là aussi la durée de l'épreuve est de 15 minutes et le CLOCA est représenté par deux jeunes coureurs : [Alexis](#) se classe 7ème avec un distance parcourue de 3km400 et [Erwan](#) 50ème avec un distance parcourue de 2km800 sur 76 athlètes.

Dans la catégorie Benjamines, la durée de l'épreuve est de 20 minutes et 33 athlètes sont au départ. [Julia](#), notre unique représentante, se classe 21ème avec une distance parcourue de 3km800.



La rédaction de la gazette se joint aux entraîneurs pour adresser ses plus vives félicitations à tous nos jeunes clocasiens présents lors de ce championnat départemental de course de durée.

Une mention toute particulière mérite d'être accordée à la famille Bokilo qui représentait plus du tiers de la représentation du CLOCA avec [Joshua](#) en école d'athlé, [Erwan](#) chez les poussins et [Julia](#) chez les benjamines.

Quelle famille ! Quel bel exemple d'esprit d'équipe !!



Triades benjamines et benjamins.

En ce samedi 7 avril 2018, les benjamines et benjamins des clubs d'athlétisme des Yvelines se sont donnés rendez-vous à Mantes la Jolie pour un nouveau triathlon.

La section Athlé du CLOCA était représentée par 3 jeunes - Agnès, Julia et Mattéo - dont l'encadrement souligne tout particulièrement la persévérance et l'implication dans toutes les compétitions.

Chaque athlète a concouru dans 3 épreuves et le classement tient compte des 3 épreuves ainsi effectuées.

Dans la catégorie benjamines filles, 69 athlètes étaient inscrites :

- **Agnès** se classe 25ème avec 71 pts et les performances suivantes : Longueur : 4m05 - 50m : 8"17 - Disque : 14m08

- **Julia** se classe 29 ème avec 66 pts et les performances suivantes : Longueur : 2m88 - 50m : 7"57 - Poids : 6m55. Il est à noter que Julia a réalisé là une contre-performance au saut en longueur mais cela arrive un jour ou l'autre à tous les athlètes, même aux grandes championnes. Qu'elle se rassure, cela sera vite oublié !!!!

Dans la catégorie benjamins, 75 athlètes étaient inscrits :

- **Mattéo**, bien encouragé par sa maman, se classé 19ème avec 73 pts et les performances suivantes : Longueur : 4m00 - 50m : 7"77 - Disque : 17m62

Un grand bravo est adressé à nos trois jeunes et un grand merci aux supporters et supportrices présents.



Goûter des vacances de printemps.

Le vendredi 13 avril, à l'occasion du dernier entraînement avant les vacances de printemps, la séance s'est terminée par quelques jeux et un excellent goûter. Tous nos jeunes de l'école d'athlétisme ont apprécié ce sympathique moment de détente. Mais après ces vacances, il s'agira de mettre le paquet pour les dernières compétitions de la saison 2017-2018 (Cf agenda de mai en page 1 et agenda de juin dans notre prochaine gazette).



Marathon de Paris.

En ce dimanche 8 avril, comme à chaque printemps, les Champs Elysées sont envahis par près de 45 000 coureurs de toutes nationalités venus découvrir Paris à travers son prestigieux marathon. En y regardant de près - de très près, on peut repérer quatre clocasiens et deux sympathisants dans le long mille-pattes multicolore qui serpente à travers la capitale vers le bois de Vincennes puis jusqu'au bois de Boulogne avant de revenir savourer son Triomphe sur l'avenue Foch.

Pour Christine, Guillaume, Jean-Jean et Alain, on pourrait presque dire que cela avait comme une impression de «déjà vu». Mais pour Stéphane et Marie, qui disputaient là leur premier 42,195 km, nul doute que cela a été une belle et grande aventure. La rédaction leur souhaite la bienvenue dans le club des marathonniens !



8ème édition de la Pisciacaise.

Pendant que certains sont à Paris, une autre équipe du CLOCA s'est quant à elle donnée rendez-vous dans le parc du bois de la Charmille à Poissy. Le programme de cette matinée chez nos voisins est plutôt varié puisqu'il y a une marche et plusieurs courses pédestres.

L'après-midi est quant à lui dédié aux épreuves de run and bike (2, 4 et 10 km)

A 09h02, juste après le départ de la course Adultes de 5 km, ce sont Annick, Françoise, Charlotte et Florent qui prennent le départ de la marche du Petit France qui va les entraîner sur un sympathique parcours de 12 km en pleine nature à travers le massif forestier de Poissy/Saint-Germain-en-Laye. Sans chronométrage ni compétition, cette balade a constitué un bon moment de convivialité pour tous les randonneurs présents.

A 10h00, c'est maintenant le départ de la course de 10 km à laquelle participent 17 licenciés adultes de la section sans compter quelques sympathisants (Charlène, Steeve, ...). Après le départ donné sur l'ancienne route de Poissy, les 715 participants effectuent un petit tour dans le centre ville puis remontent - du mieux possible - l'avenue de Versailles/ Eisenhower avant de s'attaquer aux 7 derniers kilomètres du parcours forestier. Cette participation massive permet à la section de marquer 810 points au challenge de la CDCHS 78 tandis que Didier et Michel terminent premiers dans leur catégorie.



A 11h30, c'est à nos deux championnes en herbe - Lola et Camille - de s'aligner au départ de la «Kid Pisciacaise», course de 2 km réservée aux enfants nés entre 2005 et 2008. Nos deux petites blondes ont fait honneur à leurs parents et à tous les autres clocasiens puisqu'elles terminent respectivement aux 15ème et 35ème places sur les 51 coureurs du classement scratch. Dans leur catégorie, sur 12 poussines, Camille termine 1ère et Lola 5ème. Aurions-nous là deux candidates sérieuses pour l'école d'athlétisme ?



A l'issue de ces épreuves physiques, rien de tel qu'un bon pique-nique clocasien pour reprendre des forces. Une fois de plus, l'ambiance a été particulièrement festive autour la table et Michel nous a de nouveau régales avec un excellent taboulé au gingembre et autres saveurs exotiques. Les bouteilles ont été vite descendues et les convives ont fait honneur à toutes douceurs apportées par les différents participants. Les autres clubs nous regardaient un peu avec envie se demandant si nous étions un club de sport ou une confrérie gastronomique. Nous sommes les deux, tout simplement !



La Rambouillet Sports, trois tortues et une amie y étaient.

C'est les vacances de printemps en ce dimanche 15 avril mais cela n'arrête pas certaines tortues du CLOCA pour lesquelles il est bon de courir chaque dimanche. Peut-être est-ce là le secret du bonheur ?

Quoi qu'il en soit, ils sont trois à se retrouver dans le sud des Yvelines pour les traditionnelles épreuves sportives (marches et courses) de la Rambouillet Sports organisée dans le superbe parc du château et de la bergerie nationale. Romain, qui retrouve doucement la forme, et Laurent M, qui confirme sa bonne forme, sont au départ du 10 km et ils vont y réaliser de belles performances. Sur les 446 participants, Romain termine 23ème et Laurent 63ème avec de beaux chronos (39'54" et 44'20"). Laurent, qui réalise là l'un de ses meilleurs chronos sur la distance, relativise sa performance car selon lui les kilomètres ne doivent pas tous faire 1000 m dans les Yvelines !



Sur le 20 km, Christine retrouve son amie Linda du SO Houilles qui était absente des courses depuis quelque temps suite à une blessure. Grâce à un chrono de 01h43'19", Christine prend la 2ème place de sa catégorie tandis que Linda termine 1ère V3F. Bravo les copines !



Sortie dominicale et amicale.

En ce dimanche 15 avril, il fait vraiment un temps remarquable en Île de France et c'est l'occasion idéale pour galoper un peu en forêt de Saint-Germain à proximité d'Achères. En effet, faute de course à proximité en ce week-end de vacances scolaires, autant se retrouver au Petit Robinson pour quelques kilomètres de balade printanière dans un océan de verdure.

De plus, cette sortie du dimanche, ouverte à tous et non pas réservée aux seuls membres de la section, permet de découvrir de nouveaux coureurs achérois et de revoir avec plaisir les visages connus d'anciens membres de la section. Passer un bon moment en partageant la passion commune de la course à pied, tel est finalement le principal intérêt de cette sortie organisée chaque dimanche. En fonction de ses activités du jour, on y vient ou on va ailleurs, chacun son plan !

**CŒUR ET SPORT, ABSOLUMENT, PAS N'IMPORTE COMMENT.**

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 4 / Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5° ou > +30° et lors des pics de pollution
- 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 1 0/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Dernière ligne droite avant le jour J.

Après 8 mois de préparatifs, les Foulées Achéroises entrent dans leur dernière ligne droite, avec une bonne nouvelle : les partenaires sont encore au rendez-vous cette année, dont notre amis Louis (4TINFORMATIQUE).

Le Comité d'Organisation s'est étoffé depuis quelques semaines, avec la venue de deux membres très motivés, Charlotte et Florent, qui rejoignent Arnaud, Bernard, Christophe, Denis, Francine, Françoise, Frédéric, Hervé, Michaël, Michel, Patrick, Pierrick, Séverine, Stephan (mairie), Sylvain, Thierry, Valérie, Yves (CLOCA) ; une équipe plutôt renforcée, et alliant expérience et jeunesse.

Après le weekend déterminant en matière de communication (Leclerc, Pisciacaise), les dernières campagnes vont vite arriver : Leclerc 2, fête de la Pentecôte, footings découverte du parcours, flyers sur quelques courses, mailing à M-1 mois, diffusions Facebook, réalisation des grandes bannières, positionnement des affiches (lieux publics,...) .



Le nombre des inscrits n'atteint pas la hauteur de 2017, mais le constat est identique chaque année : une très grosse proportion des coureurs adhère dans les toutes dernières semaines, voire les derniers jours. D'où une mobilisation importante de l'équipe inscription la semaine qui précède l'événement (contrôle des pièces, constitution des enveloppes de dossards....).

La mobilisation des bénévoles et l'attribution des fonctions constituent l'autre volet clé des jours à venir. **Tous seront conviés le 18 mai en présence de la mairie et de partenaires**, pour une petite soirée de présentation des Foulées et de découverte des équipes, avant le sympathique verre de l'amitié.

Enfin, le volet logistique entre également dans une phase essentielle avec la préparation du village, des parcours et du déjeuner final.

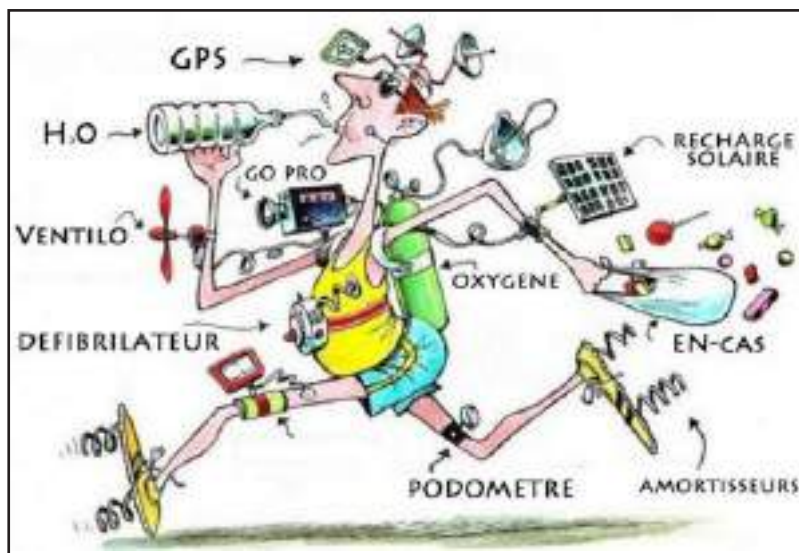
Le parcours 6,8 km est identique à 2017 ; le 15 km a subi une petite modification pour tenir compte d'une contrainte imposée par l'ONF



Un choix d'équipements très variés.

En matière d'équipements du coureur à pied, si tout le monde s'accorde à dire que les baskets, le short et le maillot sont indispensables, on peut dire que pour tout le reste il y a autant de solutions que de coureurs.

Que ce soit au sein de la section Athlé du CLOCA ou au sein des pelotons sur les différentes courses, on en voit de toutes les couleurs et bien vite on remarque qu'il y a une multitude d'équipements divers à la disposition des joggeurs, runners, trailers, marathoniens, centbornard, ultra et autres bipèdes.



Quelques profils de coureur.

Sans chercher à présenter tous les types de coureurs, on peut tout de même identifier les profils les plus fréquents.

Il y a tout d'abord le coureur basique, véritable **homo basketus** des pelotons qui court avec les seuls équipements quasi obligatoires même si parfois une paire de lunettes All Sport Vision apporte tout de suite un look plus professionnel. On en croise parfois certains qui court «ultra léger» mais attention au coup de froid ou aux coups de soleil.

Celui que l'on rencontre de plus en plus sur les courses, c'est le coureur branché ou **runner connecticus**. On le reconnaît facilement à ses nombreux équipements high-tech, montre GPS à un poignet, téléphone 5G sur l'autre avant bras, écouteurs bluetooth, Tout en courant, il peut surfer, tchater, tweeter et faire mille autres choses. Mais attention quand il court dans une zone blanche, il va vite se sentir perdu !

Les courses de longue distance sont le terrain privilégié du coureur en auto-suffisance, appelé aussi **trailer sherpatus**, que l'on reconnaît à son sac à dos ou baudrier à réserve d'eau. Il peut également transporter de quoi se nourrir pendant deux jours, une couverture de survie, son gobelet à eau, effets de rechange, et est doté de nuit de phares longue portée pour éviter les sangliers et autres animaux de sa compagnie.

Enfin, à titre expérimental sur de rares épreuves, on peut croiser quelques concurrents en charge de la sécurité du peloton. Que tout le monde soit rassuré, ces **bipidus vigipiratus** sont dotés d'armes à effet hilarant à portée très limitée. Il vaut donc mieux en rire !



Ont contribué à ce numéro :

Anne-Lise, Francine et Christophe, Christine, Assem, Guillaume, Didier, Stéphane et Sylvain .





LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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



Memento audere semper.

N° 10 - Juin 2018



Ecole d'athlétisme : pages 2 et 3



En attendant la saison prochaine ...

Avec l'arrivée du mois de juin, voilà déjà la fin de saison sportive qui pointe son nez. Chacun va profiter des derniers entraînements programmés et quelques compétiteurs, adultes ou enfants, vont encore défendre les couleurs du CLOCA lors des ultimes épreuves organisées dans le département ou ailleurs. Ensuite, ce sera la trêve estivale tant attendue ; 2 mois pour les plus jeunes qui changent de classe et quelques semaines pour les adultes qui travaillent.

En attendant la saison 2018-2019, vous êtes toutes et tous invités à vous replonger dans les souvenirs de cette belle saison 2017-2018. Sur le site cloca.fr, dans les anciens numéros de votre gazette, dans les répertoires de vos ordinateurs, dans le cloud ou tout simplement dans un petit coin de votre mémoire, nul doute que vous gardez quelques belles images de cette saison qui se termine.

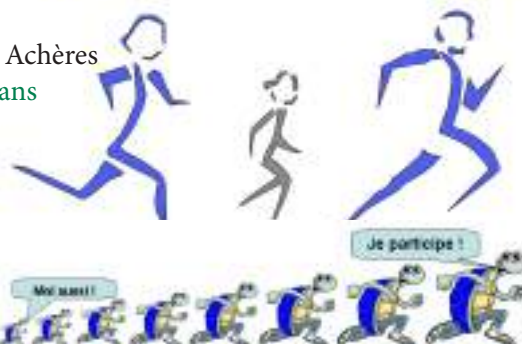
Mais il est presque certain que ces meilleurs moments dont vous vous souvenez sont des instants de partage et de complicité avec quelques autres athlètes de la section. En effet, que ce soit pour l'école d'athlétisme ou la course hors stade, ce qui compte c'est le plaisir d'être ensemble pour partager - à l'entraînement ou en compétition - notre passion de l'athlétisme et de la course ou pied.

Vivement la rentrée 2018 que l'on remette ça !!

Agenda du mois de juin (Non exhaustif).

- Vendredi 1er juin Grand prix des Clayes (10 km) - Les Clayes sous Bois
- Samedi 2 Epreuves individuelles Benjamins/Benjamines - Conflans
- Dimanche 3 Epreuves individuelles Minimes - Conflans
- Dimanche 3 Foulées achéroises (Jeunes 1 et 3 km, Adultes 6,5 et 15 km) - Achères
- Samedi 9 Triades 2ème tour Ecole Athlétisme et Poussins/Poussines - Conflans
- Samedi 9 et dimanche 10 Les courants de la liberté - Caen
- Dimanche 10 La Foulée royale (10 km) - St Germain-en-Laye
- Mercredi 13 Assemblée Générale Section Athlétisme - Achères
- Samedi 16 Courir (10 km) - Elancourt
- Dimanche 17 Trails des 4 piliers (12 et 29 km) - Bazainville
- Dimanche 17 Trails du vieux lavoir (21,5 et 35 km) - Morainvilliers
- Dimanche 24 Trails du pays de Sully (10- 17 et 35 km) - Rosny-sur-Seine
- Mercredi 27 Goûter fin de saison de l'Ecole d'Athlétisme - Achères
- Samedi 30 Olympiades Jeunes Toutes Catégories - Mantes La Jolie

Foulées Achéroises



Triades à Buc

En ce samedi 5 mai 2018, nos championnes et champions en herbe sont là à Buc pour ce premier tour des triades EveilAthlé et Poussines/Poussins.

Il fait un temps superbe et c'est un régal d'être là pour se mesurer aux autres athlètes devant un public assez nombreux.

Le programme de l'après-midi est articulé en deux parties :

- tout d'abord les triades dans les différentes catégories ;
- puis les épreuves de relais toutes catégories confondues.



En Eveil Athlé, sur les 23 filles inscrites aux épreuves, **Calista** se classe 20ème avec 19 points obtenus avec les performances suivantes : 50m : 10"1 / Lancer Balle : 8m35 / Longueur : 2m30.

Chez les garçons de l'Eveil Athlé, où 28 athlètes sont en compétition, nos trois représentants terminent dans les 10 premiers.

Joshua, 4ème, loupe de peu le podium avec ses 43 points et de belles performances : 50m : 9"2 / Lancer Poids : 6m86 / Longueur : 2m64.



Etienne se classe 8ème avec 37 points. Ses performances sont les suivantes : 50m : 9"2 / Lancer Balle : 15m05 / Triple Bond : 6m35.

Juste derrière, à la 9ème place, on trouve **Tristan** avec ses 35 points obtenus avec : 1000m : 4'21" / Lancer Balle : 14m75 / Longueur : 2m39



Chez les Poussines, ce ne sont pas moins de 32 athlètes qui sont en lice pour ces triades. Nos trois représentantes ont obtenu de beaux résultats.

Christiana, avec 91 points, monte sur la première marche du podium avec les performances suivantes : 50m : 7"7 / Lancer Balle : 35m et le record de la compétition / Longueur : 3m95 et le record de la compétition.

Juste derrière, **Séréna** prend la 2ème place avec 82 points obtenus grâce aux performances suivantes : 50m : 7"7 / Lancer Poids : 9m5 et le record de la compétition / Longueur : 3m46.

Kelcy occupe quant à elle la 18ème place avec 44 points : 50m : 8"3 / Lancer Balle : 13m98 / Longueur : 2m62.

Chez les Poussins, ils sont 39 athlètes inscrits aux épreuves et nos deux représentants ont également fait honneur à leur maillot du CLOCA.

Avec ses 83 points, **Alexis** monte sur la 2ème marche du podium. Ses performances sont les suivantes : 1000m : 3'52" / Lancer Balle : 40m75 et le record de la compétition / Longueur : 3m53.

Erwan termine 18ème avec 56 points : 50m : 7"5 / Lancer Balle : 15m21 / Triple Bond : 7m35



Lors des relais «Toutes catégories confondues» disputés après les épreuves individuelles, nos deux équipes se sont remarquablement bien comportées.

Notre relais Filles, constitué de **Calista - Kelcy - Serena - Christiana**, prend la première place.

Notre relais Garçons, constitué quant à lui de **Etienne - Tristan - Alexis - Erwann**, prend la seconde place.

Toutes nos jeunes filles et tous nos jeunes garçons impliqués lors de ces triades et relais ont montré un excellent état esprit et tout le bureau de la section Athlé leur adresse leurs plus vives félicitations. Nul doute que ces beaux résultats de la fin de saison en cours méritent d'être cités en exemple pour attirer de nouveaux athlètes lors de la saison 2018-2019.



La gazette remercie vivement Aurélien, le papa de Calista, pour son reportage photos de ces triades à Buc.

Infos diverses de la Team Jeunes.

A partir de mercredi 23 mai 2018, **TOUS les entraînements du mercredi** se dérouleront **au stade BOURGOIN** sur la piste à côté du terrain de foot stabilisé.

Sauf en cas de forte pluie, repli au stade de La Petite Arche - lieu habituel de l'entraînement.

Les entraînements du vendredi sont maintenus comme d'habitude au stade de la Petite Arche.

Il est rappelé à tous les Jeunes de l'école d'athlétisme, comme cela figure dans l'agenda, que **le goûter de fin d'année se déroulera le mercredi 27 juin**. Ce sera également l'occasion pour les encadrants Jeunes de remettre **les diplômes et les récompenses** pour cette belle saison 2017-2018.

Avant les vacances estivales, après avoir participé en nombre aux courses enfants des Foulées Achéroises du 3 juin, venez donc nombreux le 27 juin à ce dernier rendez-vous de la saison !!



Tout le monde court pour le 1er mai.

Il fait un superbe temps en ce mardi 1er mai 2018 et tout le monde semble s'être donné le mot pour aller courir quelque part. Pour quelques uns, comme si aujourd'hui c'était dimanche, le RDV est donné au Petit Robinson. Comme l'écrit Martine « *Chacun sa course du 1er mai, la nôtre était plutôt tranquille ! 12,5 km quand même, un bel itinéraire avec notre guide Michel très en forme... Direction le grand chêne, la mare aux canes et pour finir un petit sous-bois plein de muguet. Halte photos et cueillette, temps idéal, un sympathique moment de partage.* »

Grâce à Michel et à sa parfaite connaissance de la forêt, chaque coureur est rentré à la maison avec quelques brins de muguet et quand on a soi-même cueilli le muguet que l'on offre, c'est tout de même bien mieux que de l'acheter chez le fleuriste du coin. Pour tout ce petit groupe, le bonheur avait donc les belles couleurs et le doux parfum des fleurs de la forêt de saint-Germain.



Pour ces quatre là, alignés au départ du trail de 14 km à Issou, le 1er mai avait la senteur des chemins de campagne du Vexin. Mais force est de constater que, malgré le grand soleil qui brille sur toute l'Île de France, le terrain est gras, voire très gras. Lorsque le parcours emprunte des bordures de champs, on voit à peine les trous sous l'herbe haute et glissante. Quelques chemins agricoles sont particulièrement boueux et casse-gueule. A la fin, on a les baskets crottées, les pieds mouillés et les jambes vannées.

Une fois l'arrivée franchie, on prend le temps de discuter avec des copains des autres clubs, on distribue des flyers pour les Foulées Achéroises, on arrose les podiums en dégustant la fameuse bière artisanale locale. On savoure en groupe le bonheur simple d'être là ensemble à la campagne.

Ceux là étaient cinq à franchir les frontières du département pour aller disputer la course du muguet de Cergy-Pontoise.

Valérie, dossard 254, nous précise « *Départ du stade des Maradas (pour celles et ceux qui connaissent) pour un parcours roulant de 10*

km, très agréable, passant par les maraichers et aux abords du bois de Cergy. Parcours mêlant donc route et chemins, d'une seule boucle. Il ne fallait pas rater l'occasion de faire la promotion de nos foulées puisque 1200 coureurs étaient présents. Denis, Hervé et Jeanjean ont donc mouillé le maillot pendant la course mais aussi après... pour distribuer un bon stock de flyers. »



Course de lièvres à Houilles.

Course avec label régional, le tour de Houilles attire chaque année des athlètes de haut niveau. Le vainqueur de cette édition 2018 boucle l'épreuve en 33'04" et les 50 premiers des 377 arrivants sont tous en moins de 38'30".

Dans ce peloton de lièvres, nos deux tortues achéroises présentes n'ont nullement démerité et ont fièrement défendu les couleurs du club. Même si ce n'est pas son record personnel, Vincent réalise un beau chrono de 38'57" qui le place à une très honorable 54ème place. Romain, qui retrouve tranquillement la forme, termine 18 places derrière avec un chrono de 40'28" très encourageant après sa longue période d'inactivité forcée. De plus, cette nouvelle course à son actif permet à Romain de consolider sa 3ème place au challenge Route de la CDCHS 78.

Encore un grand bravo à nos deux tortues lièvres du jour !



Trail des lavoirs, c'est pas pour les lavettes !



Tous les vrais coureurs yvelinois connaissent la vallée de Chevreuse, ses trails 100 % nature et ses dénivelés à vous casser les pattes !

C'est donc tout naturellement que les trailers du CLOCA se sont donnés rendez-vous en ce dimanche 6 juin.

Sur le 23 km et ses 469 m de dénivelé, Valérie L. est notre seule représentante mais elle ne semble pas le regretter si on en croit son témoignage « Ils

étaient 6 amis Clocasiens avec Cyril sur le 32 km et moi seule sur le 23 km. Mais c'était pour moi largement suffisant, ma plus longue distance en trail et ma longue distance tout court. J'ai beaucoup aimé ce parcours dans la vallée de Chevreuse, très varié, avec un départ et une arrivée dans les ruines du château médiéval de Chevreuse. A refaire ! »

Sur le 32 km et ses 565 m de dénivelé, ils sont donc 6 dont Thierry D. qui nous livre ici son récit ; « Pour mon premier trail long (pour moi) j'ai été gâté par le superbe parcours à travers la vallée de Chevreuse, l'ambiance, la météo sans oublier les Tortues du Cloca. J'ai essayé de suivre les conseils de mon coach Eric en partant pas trop vite et surtout bien m'hydrater et m'alimenter, j'ai donc pris mon temps à chaque ravitaillement. On m'avait prévenu que Chevreuse était valonnée mais je ne pensais pas autant, ce fut dur même très dur pour les 7 derniers kilomètres qui n'en finissaient pas de monter et descendre mais j'ai réussi à tenir malgré les cuisses douloureuses et les crampes. Quel soulagement au passage de l'arche d'arrivée et de se dire qu'on a terminé son premier 32km en 4h00. Cela donne encore une bonne marge de progression. Très belle expérience à recommencer. »



Vous aussi, libérez le trailer qui sommeille en vous et venez découvrir les superbes courses de la vallée de Chevreuse ...

Deux disciples de Forrest Gump à La Forestière.

En ce dimanche 13 avril 2018, il sont près de 200 trailers à s'être donnés rendez-vous à Saint-Léger en Yvelines sur le trail de 21 km de la forestière. Parmi le peloton qui s'élance sur une boucle unique tracée en forêt de Rambouillet, le spectateur averti peut reconnaître deux mordus de la course à pied licenciés au CLOCA. A eux deux, depuis le début de la saison en cours, ils totalisent près de 40 courses et un peu plus de 700 km.



Multipliant les expériences sur tous types de courses (sur route, trail, en solo, en équipe, court, long,), Jean-jean et Guillaume sont deux brillants disciples de Forrest Gump et nul doute qu'ils trouvent tous les deux beaucoup de plaisirs et de satisfactions à rencontrer d'autres athlètes et à découvrir de nouveaux paysages.

Puissent-ils encore courir longtemps ainsi



A Villennes-sur-Seine.

En ce dimanche 27 mai, jour de la fête des mamans, elles sont deux dans le groupe de cinq tortues présentes à Villennes pour le traditionnel 10 km de nos voisins de l'autre côté de la Seine.

Le cadre de verdure dans lequel est installé le complexe sportif est particulièrement champêtre, il y a peu de monde et l'ambiance est bon-enfant. Mais au moment du départ, à 10h00, il fait déjà bien chaud et les organismes vont souffrir sur ce parcours de 2 boucles particulièrement exigeant.

Bien que le parcours vallonné avec des relances incessantes lui convienne généralement, Laurent n'en a pas vraiment profité. La faute à un sale virus qui, on l'espère tous, sera vite neutralisé !



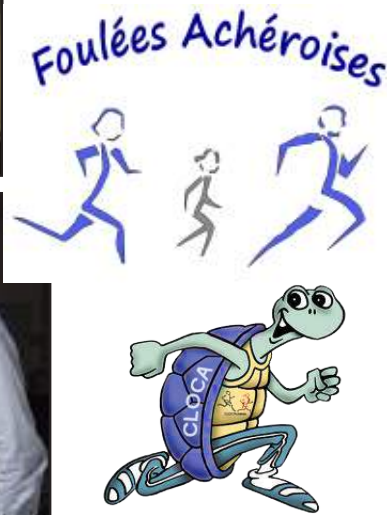
Pour Valérie, cela n'a pas non plus été une balade de santé comme le souligne son témoignage « L'esprit d'équipe et les conseils de Michel et de Denis m'ont permis de ne pas abandonner car la chaleur et les faux plats étaient très épuisants. Mais tout compte fait, après l'arrivée, on se sent tellement bien et très content de l'avoir fait. Avec les tortues, on ne lâche rien ! » Une fois rentrée à la maison, nul doute que les « Bonne fête maman » de ses deux fistons lui auront vite fait oublier les douleurs dans les gambettes.

Quant à Denis, venu en free-lance sans dossard, il s'est mis à distribuer les flyers des foulées aussitôt arrivé et après avoir bien soutenu Valérie. Un grand merci à lui !

Didier et Michel, même s'ils ont également souffert comme tous les autres 220 participants de ce 10 km, ils terminent tout de même bien classés dans le peloton ce qui leur permet de finir 3ème en V2F, 1er en V3H et 1er en V4H.

Au bilan, un 10 km bien chaud, un 10 km bien beau !





*Des semaines et des mois de préparatifs
pour un 3 juin sportif et festif !*



Fête de fin saison.

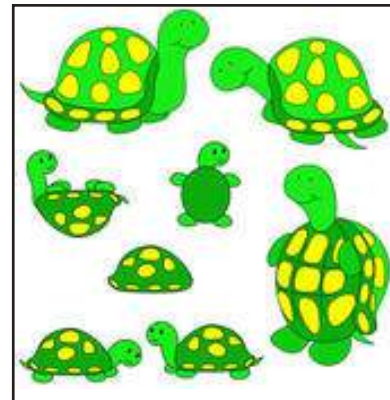
Le 3 juin, les foulées achéroises constitueront la fête de fin saison de la section Athlé et une participation maximale est souhaitée.

Pour **les Jeunes de l'école d'Athlé**, les encadrants souhaitent une participation nombreuse aux deux courses dédiées aux enfants (1 et 3 km en fonction de l'âge) dont le départ sera donné à 9h15. Il est rappelé que les droits d'inscription aux courses enfants seront intégralement reversés à L'Etoile de Martin, association reconnue d'utilité publique qui finance la recherche sur les cancers de l'enfant et offre des moments de bien-être aux jeunes malades.

Pour **les Adultes de la course hors stade**, les possibilités de participation sont nombreuses :

- le samedi : aide au montage du village sur le stade Georges Bourgoïn ;
- le dimanche : bénévolat au profit des épreuves, participation aux courses Adultes, accompagnement de la joëlette de l'Etoile de Martin,

A l'issue des épreuves et des remises de récompenses, un déjeuner sur l'herbe regroupera tous les membres de la section Athlé présents sur les lieux et inscrits à ce déjeuner (Cf. vos boîtes mails !). Cette activité sera l'occasion de partager tous ensemble un dernier bon moment de camaraderie et de convivialité avant la trêve estivale.



Les courants de la Liberté.

Les 9 et 10 juin, la section Athlé sera présente à Caen pour participer aux différentes épreuves organisées dans le cadre des **Courants de la Liberté**.

Rappels aux participants à cette sortie de cohésion :



- RDV le samedi 9 juin à 8h15 (au plus tard !) devant le gymnase de la Petite Arche pour le départ vers Caen.
- Adresse du camping : Les Hautes Coutures Avenue de la Côte de nacre 14970 Bénouville
- Samedi midi : prévoir son pique-nique
- Samedi soir : pasta party ou grillades (si inscrit !)
- Dimanche midi : barbecue
- Ne pas oublier d'imprimer son bon de commande pour le retrait du dossard au village expo

- Ne pas oublier d'imprimer aussi son bon de commande de la pasta party ; lors de votre retrait de dossard, un bracelet vous sera remis pour vous permettre d'avoir vos pâtes ou grillades
- Prévoir drap simple ou double ou duvet, affaires de toilettes, maillot de bain, tenue pour courir,

Contacter les membres du bureau pour toute question relative à cette sortie en Normandie.

A.G. de la section Athlé.

L'Assemblée Générale de la section Athlé se déroulera **le mercredi 13 juin à 20h00 au siège du CLOCA**, 9 avenue des droits de l'Homme à Achères.

Les Adultes licenciés au sein de la section ainsi que les parents des jeunes de l'école d'athlétisme sont vivement invités à participer à cette AG.

L'ordre du jour est le suivant :

- bilan financier 2017-2018, budget prévisionnel 2018-2019
- bilan activités 2017-2018, objectifs pour saison 2018-2019
- élection du bureau
- questions diverses
- verre de l'amitié

Si vous ne pouvez pas participer, pensez à donner un «Bon pour pouvoir» à quelqu'un d'autre.



Ont contribué à ce numéro :

Anne-Lise, Francine et Christophe, Christine, Valérie B., Valérie L, Aurélien, Guillaume, Didier et Sylvain .



Ecole d'athlétisme : page 2



Foulées Achéroises 2018 : une sacrée réussite !

Dimanche 3 juin en fin d'après-midi, le complexe sportif Georges Bourgoïn retrouve son calme après une journée exceptionnelle. Sans faire preuve d'un chauvinisme démesuré, force est de constater que cette 22ème édition des Foulées Achéroises a été un beau succès.

Le soleil était là dès les premières lueurs de l'aube. Puis l'armée des bénévoles s'est regroupée et les différents groupes constitués pour la circonstance sont partis à droite ou à gauche pour tenir leurs postes. Ce sont ensuite les enfants qui ont envahi les lieux avant de s'élancer sur le circuit tracé à l'intérieur du complexe sportif. Le nombre de 499 coureurs sur les deux courses adultes étant atteint, on a arrêté les inscriptions malgré les candidats qui continuaient à se présenter. Avant le départ des adultes, c'est Maxime qui s'est élancé sur le 15 km avec sa joëlette aux couleurs de l'Etoile de Martin. Une fois tout le monde arrivé, malgré un petit contre-temps informatique, on a récompensé les meilleurs et on a profité de l'ambiance et du beau temps. Les bénévoles et les membres de la section Athlé ont ensuite partagé un super déjeuner accompagné d'une accordéoniste puis tout a été démonté.

Tout le monde est reparti ravi de cette belle fête sportive et nul doute que chacun a emporté avec lui de superbes images ensoleillées. Un grand coup de chapeau mérite d'être donné à celles et ceux qui ont contribué à la réussite de la fête ; sans l'engagement de tous ces bénévoles, rien n'aurait été possible.

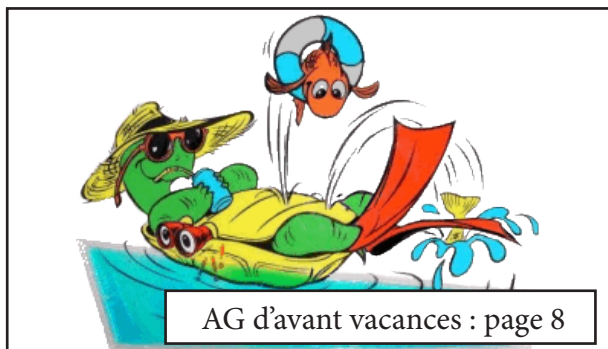
Quant à Christophe, Denis et Sylvain, qui ont porté cette nouvelle édition à bout de bras pendant de longs mois, ils peuvent être fiers de cette sacrée réussite car c'est avant tout la leur. La section Athlé les remercie infiniment pour leur engagement et leur dévouement.



Courses hors stade : pages 3 à 5



Foulées Achéroises : pages 6 et 7



AG d'avant vacances : page 8

Agenda du mois de juillet (Non exhaustif).

- Dimanche 1er Les 15 km de la drouette (15 km) - Orphin (78)
- Samedi 7 Trail des moulins (25 et 50 km) - Mondeville (91)
- Samedi 7 Départ du tour de France cycliste - Vendée
- Jusqu'au 15 Coupe du monde de football - Russie
- Dimanche 22 Trail estival (10,5 et 21 km) - La Queue en Brie (94)



L'Ecole d'Athlé présente aux Foulées.

Lors des deux courses enfants qui se sont déroulées lors des Foulées Achéroises (Cf. article dans cette gazette), c'est avec plaisir que nous avons vu quelques visages connus dans le peloton.

Ces deux courses ont en effet été l'occasion, pour les Jeunes de l'école d'athlétisme du CLOCA, de courir à Achères devant les parents et les amis. Cela a également été l'occasion de participer à une bonne oeuvre puisque les frais d'inscription aux courses enfants ont entièrement été reversés à l'association «L'Etoile de Martin».



Même s'il n'y avait ni chrono ni classement, nos petites têtes blondes s'en sont données à coeur joie : départ à fond la caisse, accélération continue sur tout le reste du parcours dans le complexe sportif Georges Bourgoïn puis sprint débridé jusqu'à la ligne d'arrivée.

Quelques parents se sont joints au peloton pour aider leurs enfants à bien gérer leur course. Cela n'a pas toujours été facile pour les grands de suivre la cadence infernale imposée par les plus jeunes.....



Quelques photos et quelques mots.

Dimanche 27 mai 2018, il est tout seul du CLOCA à être présent au départ du [trail de l'orangerie de Bonnelles](#). Mais quand on est un spécialiste des longues distances comme Eric, la solitude du traileur, on connaît !

De bonne heure, le voici donc parti avec près de 170 autres participants sur les 38 km d'un superbe parcours qui emprunte les petits sentiers du parc naturel de la haute vallée de Chevreuse. Avec un dénivelé positif (D+) de 800 m, il y a forcément des hauts et des bas mais quand on aime le trail, on aime monter et descendre...

On imagine aisément la satisfaction et le bonheur d'arriver après 4h53min07s. Chapeau Eric !!



Le [vendredi 1er juin](#) en début de soirée, au [grand prix des Clayes-sous-Bois](#), ce sont Christine, Jean-Jean et Didier qui représentent le CLOCA. Il n'y a qu'une petite centaine de participants sur ce sympathique 10 km urbain dont le départ est donné dans le cadre champêtre du parc de Diane. L'épreuve dure le temps de deux tours d'un circuit tout en descentes et montées, virages et relances. Nos trois coureurs ont échappé à l'orage qui menaçait mais ils ont tout de même frappé fort en remportant deux podiums. Foudroyantes les tortues !



En ce dimanche 27 mai 2018, un couple de tortues du CLOCA a quant à lui décidé de franchir les limites du département pour aller participer au [marathon et semi-marathon de Poitiers-Futuroscope](#). A 8h15, c'est Hervé qui s'élance sur les 42,195 km du parcours qui lui fera visiter Poitiers et ses environs dont le parc du Futuroscope. Trente minutes plus tard, c'est Valérie que l'on reconnaît dans le peloton des 1760 coureurs du semi.

Hervé termine 90ème sur 688 avec un superbe chrono de 3h29min25s. Valérie boucle son semi en 2h10min50s, confirmant ainsi sa belle performance de Rambouillet en début d'année. Parions que l'an prochain nous les verrons tous les deux sur un marathon.....



Dimanche 10 juin, ils sont 5 coureurs et 1 accompagnateur-supporter-photographe aux [foulées royales de Saint-Germain en Laye](#). Presque 1000 participants se sont élancés pour deux tours sous un ciel lourd et un peu pollué. A l'arrivée, Sylvain est là pour accueillir les tortues qui ont les jambes un peu lourdes. Denis, Yaya, Laurent et les deux Didier rapportent un peu plus de 400 points pour le challenge de la CDCHS 78. Au bilan c'est donc une bonne opération pour tout le CLOCA.

A Caen : des tortues libérées

En ce week-end du 9 et 10 juin, nos Clocassiens Hors Stade, sous leur pseudo «Les Tortues du 78», sont sur les terres normandes pour participer aux Courants de la Liberté à Caen.

Pour ce premier week-end sportif de la section, l'idée était de trouver un évènement qui rassemble le plus grand nombre d'adhérents autour d'une même passion : la course à pied ; une façon de resserrer les liens entre athlètes de l'Athlé. Ce rendez-vous se voulait avant tout sportif, mais aussi convivial et familial.

Nos tortues sont environ une quarantaine à partir d'Achères le samedi matin avec les 2 minibus de la ville et 5 voitures. Un vrai convoi exceptionnel !!!

11h30 : halte sur Cabourg pour un pique-nique sur la plage. Le sport ne doit pas empêcher de prendre du bon temps :-)



14h00 : arrivée sur Bénouville pour prendre possession de nos bungalows au camping des Hauts des Coutures, retirer les dossards et faire quelques courses.

16h00 : distribution des dossards : 40 engagements sur 4 disciplines : marche/course, 10km, semi-marathon et marathon.

19h00 : départ de nos 17 marcheuses pour un 5km solidaire en faveur de la lutte contre le cancer du sein. Nos 17 athlètes, toutes de rose vêtues, ont participé à un moment jovial parmi 15 000 participantes.

20h00 : repas collectif à la Pasta Party de la Rochambelle. Un moment convivial permettant à chacun de prendre des forces pour sa course du lendemain.

22h00 : extinction des feux



6h30 : le camping se réveille sous la brume normande

7h00 : les 11 coureurs du 10 km sont sur le qui vive. Ils embarquent dans les 2 minibus direction le Zénith de Caen où ils vont se joindre aux 4 200 autres coureurs.

7h30 : vient le tour de nos 3 marathonniens emmenés par Laurence, toujours prête à rendre service, jusqu'au départ à Courseulles sur mer où ils se fondent aux 1 063 autres partants..

9h00 : les 13 derniers coureurs inscrits sur le semi-marathon, avec 3 600 autres, s'élancent du célèbre pont Pegasus de Bénouville, à 5 minutes du camping.



Tous nos coureurs, quelle que soit la distance choisie, ont le même objectif : finir leur course dans les temps et être frais dispo pour le BBQ du midi. A l'arrivée, chacun est content de sa course et tous ont atteint leur objectif. En prime, la section fait 2 podiums : Michel 1er M5 sur le 10km et Christine 3eme M2 sur le marathon. Et une belle 4eme place au classement par équipe.



Les tortues sont toutes bien rentrées à Achères après ce beau WE à Caen.
On recherche déjà des idées pour 2019 ...



Grand soleil sur Achères.

En ce dimanche 3 juin, après de longs mois de préparation, il y a un peu de stress au comité d'organisation des 22e foulées achéroises. On a beau avoir fait le maximum pour que tout soit fin prêt, tout ce travail ne servirait à rien si les coureurs n'étaient pas au rendez-vous. Mais bien vite, sous un superbe soleil, voici le stade Georges Bourgoïn qui se remplit d'une foule de coureurs de tous âges aux maillots multicolores et rapidement on se rend compte que le record de participation de l'édition 2017 va exploser.

Les 120 bénévoles monopolisés pour l'occasion s'affairent au sein du village départ et en forêt pour régler les derniers détails. La trentaine de partenaires extérieurs mobilisés pour l'occasion aux côtés de la section Athlétisme du CLOCA est là pour soutenir cette belle fête sportive et festive. A 9h15, toutes les conditions sont optimales pour que le départ des deux courses enfants, de 1 et 3 km, soit donné. Ce ne sont pas moins de 200 enfants qui s'élancent sous les encouragements des parents et des autres coureurs adultes. Après un tour de circuit à l'intérieur du complexe sportif achérois, voilà nos petites têtes blondes qui reviennent et franchissent l'arche d'arrivée. Remise à tous d'une médaille et d'un petit sac goûter, félicitations des parents, cela suffit à leur donner comme un goût de victoire olympique.



Sur la ligne d'arrivée, les applaudissements se font plus fournis et les encouragements plus prononcés lorsque Maxime arrive dans sa joëlette et ses huit accompagnateurs aux couleurs bleu turquoise de l'Etoile de Martin. L'association, qui finance la recherche sur les cancers de l'enfant et offre des moments de bien-être aux jeunes malades, s'est vue remettre un chèque de 500 euros par les organisateurs. Maxime, quant



à lui, est ravi de sa performance d'une heure trente minutes et de cette belle balade dominicale de 15 km en forêt.



En présence de madame POUZYREFF députée de la 6ème circonscription des Yvelines, de monsieur Honoré maire d'Achères et des représentants de tous les partenaires, il a ensuite été procédé à la remise des récompenses. On retiendra bien sûr les premières places de Baptiste EUDES et Camille MOLES sur le 6,5 km et de Mustapha BOUSSOU et de Charlotte MAILLARD sur le 15 km mais c'est surtout le sport, la camaraderie et la solidarité qui ont gagné en ce superbe dimanche ensoleillé. Contrat rempli pour le comité d'organisation qui remercie vivement toutes celles et ceux qui ont œuvré pour le succès de cette journée. Rendez-vous est déjà pris pour 2019....



Morceaux choisis.

Près de 10 000 photos ont été triées par Patrick et sont sur le site cloca.fr, en voici quelques-unes, parfois insolites !



Souvenir de la 1ère édition :
une affiche collector et deux dinosaures.



Préparation de la potion magique du CLOCA : un secret
bien gardé que tous les clubs du 78 convoient.



Rien faire quand tout s'agite autour de vous, quel pied !



En voilà deux qui tirent une drôle de bobine !



Une arrivée au coude à coude.



De Clairefontaine à Moscou en passant par Achères.

Assemblée Générale de la section Athlé du CLOCA.

Comme cela était annoncé dans votre gazette N° 10, l'AG de la section Athlé s'est tenue le mercredi 13 juin dans les locaux du CLOCA à Achères en présence de Patrick Fourets représentant le bureau directeur.

Après un point de situation des effectifs de la section (73 adultes et 52 jeunes), il a été procédé à un état des finances de la section. Il convient de retenir que 60% des recettes sont constituées par les cotisations des adhérents et près de 40 % par des subventions. Les dépenses se répartissent quant à elles de la manière suivante : charges de personnel 39 %, adhésions FFA et CLOCA 38 %, investissements et achats divers 20 %, autres 3 %. Compte tenu des ressources exceptionnelles attribuées à la section après la rentrée et non prises en compte dans le budget initial, la section devrait terminer la saison avec un léger excédent financier. Lors d'une prochaine réunion avec le bureau directeur du CLOCA, l'objectif du bureau de la section est de demander un report de ressources sur la prochaine saison 2018-2019. Ce report doit notamment servir à financer une formation au profit d'encadrants de l'école d'athlétisme.



Le bilan des activités effectué ensuite a montré que la saison a été particulièrement riche en compétition et en podiums, que ce soit chez les adultes de la course hors stade comme chez les jeunes de l'école d'Athlé. Force est de souligner que si la tendance de cette saison s'inscrit dans la suite logique des saisons précédentes pour les adultes, avec toutefois un



engouement certain pour le trail, il n'en est pas de même pour les jeunes. En effet, après une saison 2016-2017 plutôt en demi-teinte, la saison actuelle s'est caractérisée par des compétitions nombreuses et variées : épreuves indoor, épreuves en extérieur, cross, épreuve de durée et autres triades. Cette belle dynamique mérite d'être confirmée l'an prochain.

Pour la saison prochaine, le bureau de la section va reconduire les grands principes qui ont guidé ses actions depuis la rentrée 2018 :

- rester un club de loisir accessible à tous - jeunes et adultes - et privilégier le «sport bien-être» tout en encourageant la participation progressive aux compétitions départementales ;
- favoriser la connaissance réciproque entre anciens et nouveaux adhérents par l'organisation d'une soirée d'intégration juste après la rentrée ;
- renouveler annuellement une partie des équipements utilisés lors des séances d'entraînement Jeunes et Adultes ;
- uniformiser les équipements vestimentaires Jeunes et Adultes à partir d'un logo Athlé commun à définir ;
- organiser des événements sportifs et/ou festifs tout au long de la saison afin de renforcer la cohésion entre tous les adhérents de la section ;
- travailler en étroite collaboration avec la présidence des Foulées Achéroises afin de pérenniser l'épreuve comme manifestation sportive majeure de la ville et comme véritable fête de fin de saison de la section Athlé.

Dès la rentrée, le bureau de la section souhaite également finaliser et présenter à la municipalité le dossier relatif à la rénovation de la piste d'athlétisme de la Petite Arche.

La séance de questions-réponses qui a suivi les différentes présentations a été particulièrement animée et a montré tout l'intérêt d'une bonne communication entre le bureau et les membres de la section. Bien exposer les différents projets menés au cours de la saison et en expliciter les modes de financement sont des attentes importantes de tous et le bureau est prêt à répondre à toute demande d'information. Dans ce cas là, il est demandé aux adhérents de privilégier un contact direct (clocathle.hr78@gmail.com) avec le bureau plutôt qu'un mail collectif.

Avant de se séparer, les participants à cette AG 2018 ont partagé le verre de l'amitié accompagné de quelques gâteries.

Ont contribué à ce numéro :

Anne-Lise, Francine et Christophe, Christine, Valérie L, Didier, Guillaume et Michael.



LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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



Memento audere semper.

N° 12 - Août-Septembre 2018



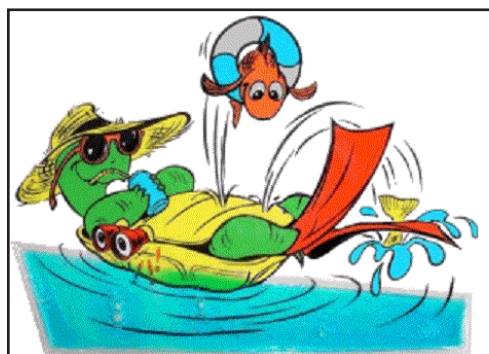
En avant pour une nouvelle saison sportive ...

Il n'y a pas à dire, c'est fou comme le temps passe vite !!! Nous voici de nouveau en septembre, les enfants viennent de faire leur rentrée scolaire, ceux qui bossent ont repris le chemin du travail et les retraités retrouvent les joies du jardin.

Le samedi 8 septembre, le gymnase de la Petite Arche va s'animer de nouveau pour la traditionnelle journée des associations achéroises et nul doute qu'une foule nombreuse va s'y retrouver pour choisir quelles activités culturelles et sportives seront pratiquées pendant les 10 à 12 prochains mois.

Tout le bureau de la section ainsi que les encadrants Jeunes et Adultes seront là pour vous accueillir sur le stand de l'Athlétisme, répondre à vos questions et prendre en compte vos aspirations pour la saison 2018-2019. Comme pour la saison passée, l'équipe dirigeante souhaite tout mettre en oeuvre pour que chaque licencié, jeune ou moins jeune, fille ou garçon, trouve un environnement favorable à la pratique de l'athlétisme ou de la course en pied. Tout en privilégiant le sport bien-être, celles et ceux qui le souhaitent pourront goûter aux joies de la compétition sans pour autant renier les valeurs de camaraderie et d'esprit d'équipe.

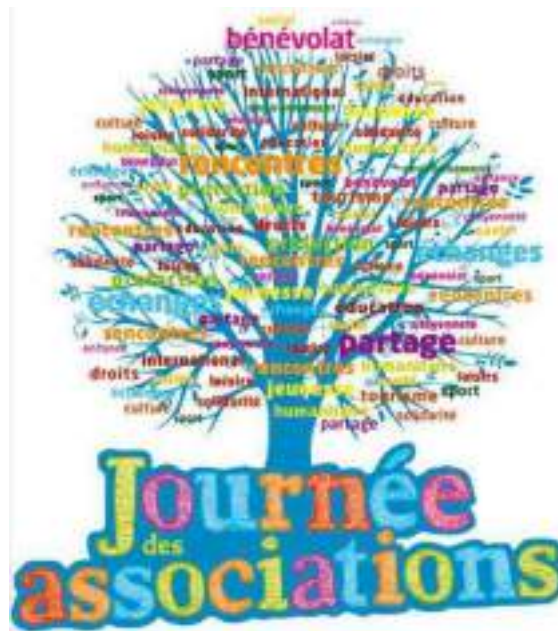
Rendez-vous donc le samedi 8 septembre pour débiter ensemble une nouvelle saison sportive ...



Agenda du mois de septembre

(Non exhaustif).

- Dimanche 2 Foulées du mantois vexin (10 km) - Mantes la Jolie
- Dimanche 2 La foulée trielloise (5 & 12 km) - Triel sur Seine
- Samedi 8 Journée des associations achéroises - Achères
- Dimanche 9 Courses de la Saint Gilles (10 & 21 km) - Bois d'Arcy
- Mardi 11 Reprise des entraînements Adultes à la Petite Arche
- Dimanche 16 Trails des fonds de Cayenne (13 & 25 km) - Bouafle
- Dimanche 16 Fin d'oisiennaise (10 km) - Conflans Sainte Honorine
- Samedi 22 Au pas de course - 1ère édition (8 & 16 km) - Septeuil
- Dimanche 23 Paris - Versailles (16 km) - Paris
- Samedi 29 Déca'trail (9,5 & 19,5 km) - Buchelay
- Dimanche 30 La foulée chesnaysienne (10 km) - Le Chesnay



Nos trailers en liberté ...

En regardant de près les épreuves effectuées ces derniers mois par les membres de la section, force est de constater que le nombre de trailers est en forte augmentation. Même s'ils sont encore loin d'effectuer de très longues distances comme les ultra tortues (Jérôme, Eric et Laurent), nul doute que tous prennent plaisir à découvrir les bienfaits de ce type de course à pied. Contrairement aux épreuves sur route où le rythme est bien régulier, le trail demande une véritable gestion de ses efforts en fonction de la distance et de la nature du terrain. Là plus qu'ailleurs, rien ne sert de courir, il faut arriver ...

En ce week-end du 18 et 19 mai, Jacques est dans le Vaucluse en équipe avec son fils pour un trail original sur les pentes du Mont Ventoux, un haut lieu mythique bien connu des coureurs du tour de France. Le principe de ce Xtrail light est simple : le premier relayeur effectue la montée puis la descente à pied avant que son équipier fasse de même à vélo. Même s'il se définit lui-même comme un «trailer débutant», Jacques a parfaitement géré sa course de 30 km et 1900 m D+ malgré une météo dantesque, quelques petits soucis d'orientation et un ravitaillement ultra light. Un grand bravo à notre copain qui a porté haut (1912 m d'altitude) les couleurs du CLOCA.



En ce week-end des 16 et 17 juin, Eric et Yaya ont quant à eux pris le chemin du Massif-Central pour aller participer aux trails d'Aurillac. Comme à l'accoutumée, Eric ne se déplace pas pour rien. A 00h01, le voici donc place des Carmes pour le départ de l'épreuve reine, l'UTMPA (Ultra Trail du Puy Mary Aurillac), une sympathique épreuve de 105 km et 5500 m de dénivelé positif (5500 D+) avec une belle montée vers le Plomb du Cantal (1855 m). Sans pépin physique et en finissant dans la première moitié des partants, notre copain réalise un beau chrono de 22h48'27". Il est à noter que cette épreuve intégrait un défi supplémentaire, «la montée diabolique» de 5 km et 720 m D+, consistant en une portion chronométrée sans bâtons sur laquelle Eric a réalisé 52'36". Sachant qu'un tiers des partants a abandonné, on comprend la joie d'Eric d'avoir terminé une telle course. Chapeau !! Quand à Yaya, afin d'être en forme pour le retour sur Paris, il a préféré s'aligner sur le trail de 16 km (370 m D+) qu'il a effectué en solo en 1h50'58" alors qu'il était également possible de l'effectuer en relais à 2. Cette sortie de nos deux copains montre

que le trail permet à chacun de trouver la course qui lui convient. Ceux qui aiment les durs efforts solitaires privilégieront les longues, voire très longues distances, réservées aux trailers confirmés particulièrement aguerris. Les autres trouveront des distances plus raisonnables et beaucoup moins éprouvantes, accessibles au plus grand nombre, et qui permettent de découvrir les joies de ce type de course hors des voies urbaines et des sentiers battus.

En ce dimanche 24 juin, eux six se sont donnés rendez-vous à Rosny-sur-Seine aux portes du parc régional du Vexin aux confins de l'Île de France et de la Normandie pour les trails du pays de Sully, illustre ministre d'Henry IV. Pour satisfaire un large public, trois courses sont au programme : 10, 17 et 35 km.

Sur l'épreuve de 17 km, nous n'avons qu'une représentante sur les 158 coureurs présents au départ. Mais une fois de plus, Christine sort du lot et termine 1ère dans la catégorie M2F. Rien de tel pour consolider sa place au classement général du challenge trail de la CDCHS 78.





Sur l'épreuve de 35 km, dans le peloton de 110 coureurs qui s'aligne au départ, on peut reconnaître quatre de nos licenciés (Virginie, Hervé, Jean-Jean et Laurent) accompagné de Cyril, mari de Virginie et possible futur membre de la section Athlé du CLOCA. Le parcours, particulièrement sélectif avec quelques belles côtes, a permis aux concurrents de découvrir la forêt régionale de Rosny, de superbes petites vallées et des terrains moins difficiles entre l'A 13 et la Seine. On ne sait pas si c'est la présence de son mari qui l'a motivée mais toujours est-il que Virginie termine à une remarquable 4ème place au classement scratch féminin et sur la 3ème marche du podium dans sa catégorie M1F. Un grand bravo à notre tortue traileuse ! Ses quatre compères n'ont pas démerité sur l'épreuve comme en témoignent les belles 34ème et 39ème places de Cyril et Hervé.

Avec l'engouement que connaît le trail au sein de la section, il y a fort à parier qu'ils seront plus nombreux l'an prochain à venir participer à ces belles courses organisées par nos amis de la section Athlé du Club Sportif Municipal Rosnéen (CSMR).

Rendez-vous en Vendée.

Comme quelques autres tortues du CLOCA, Michel notre glorieux M5 a l'habitude de se rendre en Vendée pour ses vacances d'été et l'occasion était trop belle de se réunir à plusieurs pour [les galopades de Saint Hilaire de](#)

Riez organisées le dimanche 5 août avec, au programme, trois courses de 7,5 km, 14,2 km et un semi-marathon. Sur la course de 14,2 km, nous sommes six de la section (Christine, Françoise, Séverine, Michael, Michel et Didier) accompagnés d'un sympathisant, Patrick, le frère de Michael. Sous un chaud soleil, nos 7 compères ont effectué les deux tours du circuit en veillant à bien rechercher l'ombre pour ne pas se mettre dans le rouge.



Même si cela n'a pas fait la une de Ouest France, il convient de noter la belle prestation de Michel qui termine 1er M5M et les beaux résultats de nos trois filles avec Christine 1ère M2F, Françoise 3ème M2F et Séverine 4ème M1F. Un grand bravo à elles trois !!!

Après la course, tout ce beau monde s'est retrouvé à Beauvoir-sur-Mer chez Séverine et Michael où les attendait un excellent barbecue arrosé de nombreuses boissons (vins italiens et portugais, petit rosé de Mareuil, troussepinette vendéenne,). Une petite balade digestive en bord de mer s'imposait à l'issue pour éliminer toutes les toxines accumulées pendant ces épreuves sportives et dégustatives....

Et à Achères ...

En cette période estivale, fidèles à la tradition, ils sont une poignée à se retrouver régulièrement au Petit Robinson pour partager un petit footing ou une marche sympa dans la forêt achéroise.

Remis de ses petits soucis de santé et bien accompagné par quelques autres marcheurs, Bernard, notre dévoué secrétaire adjoint et très respecté M4, reprend petit à petit les activités sportives. Aux dires de certains, il marche déjà comme un lapin et nul doute qu'il gambadera bientôt aussi vite qu'une tortue ou le contraire !

A très bientôt Bernard pour de nouveaux exploits ...



Consignes pour les futur(e)s licencié(e)s de la saison 2018-2019.

Afin de faciliter la prise des licences 2018-2019 auprès de la fédération française d'athlétisme (FFA) par le bureau de la section Athlé, il vous est demandé de bien vouloir appliquer les consignes suivantes :

Adultes de la Course Hors Stade :

Pour celles et ceux déjà licenciés en 2017-2018 :

- vérifier que vous avez répondu au mail «Renseignez votre questionnaire de santé» qui vous a été adressé par la FFA ;
- si vous avez répondu «Non» à toutes les questions, vous êtes dispensé de présenter un nouveau certificat médical ;
- si vous avez répondu «Oui» à l'une des questions, vous devez présenter un certificat médical datant de moins de 3 mois à la date du 1er septembre 2018 ;
- lors du forum des associations, ou ultérieurement si vous n'êtes pas en mesure d'y participer, fournir au bureau un chèque de 130 € ainsi que la fiche d'inscription complétée.



Pour celles et ceux non licenciés auparavant :

- détenir un certificat médical de moins de 3 mois stipulant une absence de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ;
- lors du forum des associations, ou ultérieurement si vous n'êtes pas en mesure d'y participer, fournir au bureau l'original du certificat médical, un chèque de 130 € ainsi que la fiche d'inscription complétée.

Ancien ou nouveau licencié, il vous sera demandé de préciser si vous souhaitez une licence FFA Running ou une licence FFA Compétition. Au niveau de la section Athlé, il n'y a aucune différence entre les licenciés Running et les licenciés Compétition. La seule différence se situe au niveau de la FFA qui autorise les seuls licenciés Compétition à participer aux championnats nationaux (10 km, semi et marathon) dès lors qu'ils ont réalisé les minimas fixés pour chacune des catégories d'âge.

Jeunes de l'Ecole d'Athlé :

Les informations relatives à l'adhésion des Jeunes à l'école d'Athlétisme et à leur licence FFA seront données sur le stand de la section Athlé lors de la journée des associations.



Banque

€

A _____

A _____

Le _____

Signature _____

PARIS 13ème
14 AVENUE DE LA BANQUE
75013 PARIS

N° de Compte
12445 0000 00000000 00000000
M. Dupont
123 rue du Spectacle
75013 Paris

000048 0480042598712 00800015297

Il est rappelé que le montant de la cotisation à la section Athlé (130 €) sert essentiellement à :

- payer votre licence auprès de la FFA ;
- assurer la rémunération des encadrants Adultes et Jeunes ;
- contribuer au fonctionnement général du CLOCA.



LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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



Memento audere semper.

N° 13 - Octobre 2018



Forum des associations : page 2



Courses hors stade : pages 3 à 5



Reprise des entraînements : pages 6 et 7



24h de VTT de Cergy : page 8

Agenda du mois d'octobre

(Non exhaustif)

- Samedi 6 Tu viens, tu cours (trails 12 & 24 km) - Villiers St Frédéric
- Samedi 6 Foulées de Maurepas (12 km) - Maurepas
- Dimanche 7 Le Vernoli'trail (trails 13, 30 & 50 km) - Vernouillet
- Dimanche 7 Trail de la grande ferme (trails 11 & 22 km) - Soindres
- Dimanche 7 Parcourir Montigny (trail urbain 15 km) - Montigny le Bx
- Vendredi 12 Soirée d'intégration CLOCA Athlé - Achères
- Dimanche 14 Trail des 7 hameaux (trails 14 et 28 km) - Magny les Hameaux
- Dimanche 14 Cross de Chapet (6,6 & 10 km) - Chapet
- Dimanche 21 28ème ronde de Vélizy (10 km) - Vélizy
- Dimanche 21 Trail du haut planet (trails 12, 25 & 35 km) - Adainville
- Jeudi 1er novembre Trail'Oween (10 & 18 km) - Les Clayes sous Bois



Sans vous, rien n'est possible !

Comme vous le lirez dans ce nouveau numéro de votre gazette, le forum des associations s'est bien passé et la saison 2018-2019 est déjà bien lancée.

Lors de sa réunion de rentrée, le bureau de la section Athlé a décidé de reconduire les principes mis en oeuvre la saison précédente :

- consolider les liens entre les Jeunes de l'école d'athlétisme et les Adultes de la course hors stade ;
- favoriser l'amalgame entre les nouveaux licenciés et les anciens par la pratique active d'une convivialité sportive et festive ;
- privilégier le sport loisir et bien-être accessible à tous les licenciés tout en encourageant la participation aux compétitions ;
- en liaison avec le comité organisateur, faire des Foulées Achéroises une véritable fête de fin de saison de la section Athlé.

Etre une section active du CLOCA où il fait bon pratiquer l'athlétisme et la course à pied, telle est donc la volonté du bureau mais cet objectif collectif ne peut pas être atteint sans l'implication de chacun. L'aide des anciens licenciés est indispensable car ils sont la mémoire du club et sont toujours précieux pour aider les coaches à l'entraînement, conseiller les novices lors des compétitions et animer les activités festives. Le concours des nouveaux licenciés est tout aussi important. Ils sont bien sûr les anciens des saisons futures mais ils sont surtout et d'abord le sang neuf et les idées nouvelles dont la section Athlé a infiniment besoin pour ne pas sombrer dans la routine et l'immobilisme. Enfin, la présence des parents des jeunes est également souhaitable, surtout lors des compétitions, car l'encadrement ne peut pas tout faire et l'école d'athlétisme n'a pas vocation à devenir une garderie péri-scolaire.

A lui tout seul, le bureau ne peut rien faire. Mais avec vous, tout est possible !



En ce **samedi 8 septembre**, comme chaque année à la même période, le gymnase de la Petite Arche affiche complet en cet après-midi dédié au **forum des associations achéroises**. Il y en a pour tous les goûts, quel que soit son âge, compte tenu du nombre d'activités sportives et culturelles proposées par les différents clubs et associations de la ville.

A l'instar de toutes les autres sections du CLOCA, l'Athlé a sorti le grand jeu pour fidéliser ses anciens athlètes et en recruter de nouveaux. Les filles du bureau se sont mises sur leur 31 pour prendre les infos, répondre aux questions et bien sûr encaisser les chèques d'inscription.



De nombreux athlètes Adultes de la saison 2017-2018 sont passés en famille sur le stand pour échanger avec les membres



du bureau, raconter les vacances estivales et envisager déjà cette nouvelle saison Athlé qui débute. Alors que certains parlent de l'Ekiden de Paris auquel ils sont inscrits dans l'une des 4 équipes de la section, d'autres discutent des prochains trails organisés dans les Yvelines tandis que quelques uns envisagent déjà leur participation à la saison départementale de cross.

Tout le monde a été ravi de revoir Romain qui connaît

actuellement quelques soucis de santé qui le tiennent malheureusement éloigné des compétitions. Que notre jeune camarade prenne patience et privilégie sa santé aux compètes ! Il est loin d'avoir l'âge de la majorité des membres de la section et il a donc encore de nombreuses années devant lui pour courir dès qu'il y ira mieux.

Du côté de la Team Jeunes, là aussi c'est l'effervescence pour accueillir les parents et leurs enfants. Répondre aux questions, donner les horaires d'entraînement, parler des compétitions,, ils veulent tout savoir !! Les quelques jeunes présents aux côtés d'Anne-Lise et Laurent sont là pour témoigner de l'excellente ambiance qui règne au sein de l'école d'athlétisme lors de l'entraînement et du véritable esprit d'équipe que l'on développe lors des différentes compétitions organisées tout au long de l'année.

Si certains Adultes et Jeunes ont d'ores et déjà décidé de prendre leur licence pour la saison 2018-2019, d'autres hésitent encore. C'est pour cette raison qu'il est conseillé de venir suivre gratuitement deux entraînements pour constater de visu que la section Athlé c'est vraiment le pied !





Sortie finistérienne.

Eric est l'un des ultra trailers de la section et il apprécie donc tout particulièrement les longues chevauchées solitaires vers des horizons infinis. Pourtant, en ce **samedi 18 août 2018**, on le retrouve sur deux trails - ultra courts pour lui - qui vont se dérouler dans un mouchoir de



poche à **Plougonvelin** charmante cité bretonne située sur la pointe du Finistère face à la mer d'Iroise.

Au programme de cette 1ère édition, deux trails de 5 et 10 km constitués respectivement de 3 et 6 tours suivis d'une descente à -20 m dans une casemate puis, via une passerelle au-dessus de la mer, d'une montée des 100 marches venant au sommet du fort de Bertheaume.

En guise d'échauffement, Eric effectue la première épreuve de 5 km en compagnie d'Anne-Sophie et les voilà tous les deux dans le peloton des 87 participants qui, après trois tours et une descente sous terre, se retrouvent en haut du fort après un bel effort sportif. A peine a-t-il récupéré de cette première course que voilà Eric qui prend le départ de la seconde épreuve de 10 km avec 148 autres participants. Mais entre le 2ème et le 8ème km, notre valeureux camarade a les cuisses tétanisées sans aucune force. Nous espérons tout de même qu'il a profité un peu plus longuement du superbe panorama sur la mer avant de redescendre sur le plancher des vaches.

Quand on est un mordu des trails longues distances comme Eric, il est bon de savoir aussi profiter des petites courses originales organisées dans de jolis coins de notre belle France.

Dans le Cotentin.

Dimanche 26 août, Guillaume est là au départ de la 2ème édition du **marathon de la pointe de Barfleur**. Sur un superbe parcours de deux tours avec 50% de bords côtiers, il va découvrir la côte Est du Cotentin avec de nombreux passages au bord de la plage, voir les blockhaus de Névilles sur Mer, emprunter la Route du Phare de Gatteville et le chemin des douaniers.



Sans préparation spécifique, sans objectif de chrono, mais avec un sacré vent sur la seconde moitié du parcours, Guillaume a couru tranquille en surveillant juste son cardio pour ne pas se mettre dans le rouge et en contrôlant sa montre tous les 5 km. Ravitaillios, photos, c'est beau !

2h11 au semi, notre copain se met alors à penser qu'il peut battre son record perso. Mais avec des crampes à compter du km 36 (The wall comme dirait les Pink Floyd !), Guillaume alterne course et marche pour lutter contre la douleur tout en ayant un œil sur sa montre et atteindre l'objectif qu'il vient de se fixer en cours de route. Bonne surprise à l'arrivée avec un chrono de 4h43 et 3 minutes de gagner sur son meilleur temps. Bravo Guillaume !!

A Triel, c'est la reprise !

Ce **dimanche 2 septembre 2018** marque la reprise des courses dans les Yvelines après la pause estivale et c'est à **Triel sur Seine** sur un **parcours de 12 km** que cela se déroule. Ils sont 7 du CLOCA à être présents : Emma, Valérie, Christine, Hervé, Guillaume, Jean-Jean et Frédéric. Laissons le soin à ce dernier de nous donner ses impressions d'après-course : «Le parcours de 12 km totalisait en réalité 11,5. On nous avait annoncé un nouveau parcours très technique à faire deux fois et les côtes longues et assez raides devaient être abordées avec prudence.





Les descentes étaient rapides et il a fallu les emprunter avec attention car les racines et cailloux étaient nombreux. Mi-route, mi-bois, la course a été agréable car une bonne partie se courait à l'ombre et le soleil était au rendez-vous. Pas assez coutumiers de cette épreuve aux multiples grimpettes et casse pattes, nous nous sommes montrés très prudents sur le premier tour afin de ne pas exploser dans les premiers kilomètres. Il faut noter un tout petit ravito à mi-course où il n'y avait que de l'eau mais, heureusement, gros ravitaillement très complet à l'arrivée avec une superbe vue sur la vallée de la Seine à partir des hauteurs. En résumé, cela a été une matinée très agréable avec la participation de sept tortues courageuses et sympathiques qui n'ont eu de cesse de s'encourager mutuellement et la présence de notre photographe Sylvain pour immortaliser l'évènement et nous booster dans les passages délicats. Et bien sûr, la superbe première place de Christine dans sa catégorie.

En conclusion, comme le dit Sylvain, «Bravo aux courageux qui ont commencé la saison très fort !»

Semi de Bois d'Arcy.

En ce dimanche 9 septembre à Bois d'Arcy, une foule nombreuse et multicolore se presse sur le parking du supermarché Leclerc pour participer aux différentes courses de la Saint Gilles. Aussitôt les épreuves enfants terminées, ils sont près de 900 à s'aligner à 9h30 sur le départ conjoint du 10 km et du semi-marathon. Sur le semi, ils sont trois du CLOCA à s'élancer sur le parcours qui va leur faire découvrir les quartiers ouest de Bois d'Arcy puis la forêt qui s'étend jusqu'aux Clayes sous Bois. Bien que ne comportant aucune difficulté, le parcours présente toutefois l'inconvénient d'obliger à des relances incessantes dans les nombreux virages, surtout en ville. Par ailleurs, bien que très agréables à parcourir en cette matinée ensoleillée, les kilomètres en forêt obligent à ralentir un peu le rythme compte tenu du manque de rebond du sol. Mais qu'importe, cela a tout de même été une belle épreuve sportive et le final sur la piste en tartan du stade est un régal pour les pieds.

Domage que nos athlètes n'étaient que trois sur les 486 coureurs du semi, et ne rapportent donc aucun point pour le CLOCA au challenge départemental, car ils ont réalisé de belles performances : Didier 31ème en 1h26'45" et 1er M3H, Hervé 67ème en 1h32'44" et JeanJean 235ème en 1h46'22".



De l'autre côté de la Seine.

Une semaine plus tard, le dimanche 16 septembre à Conflans Sainte Honorine, ils sont cette fois-ci 10 de la section à avoir franchi la Seine pour être présents aux 10 km de la fin d'oisienne. Chacun a son objectif semble-t-il !



Pour Virginie et Vivien, deux nouveaux licenciés, il s'agit de faire une belle première course pour le CLOCA. Pour Valérie et Bernadette, il s'agit de lancer la nouvelle saison 2018-2019 par une première compétition. Pour Laurence, il s'agit d'un retour à la compète après quelques pépins de santé. Pour Laurent, il s'agit de montrer la voie à son jeune neveu Vivien qu'il a recruté pour la section. Pour Didier et Michel, il s'agit de faire si possible un nouveau podium. Pour Denis (Chevalier), il s'agit de tenter de passer sous la barre des 45' en profitant de la présence et du coaching de Denis (Correia).

Au bilan, tout le monde a atteint l'objectif fixé. Les p'tits nouveaux se sont bien comportés et aident à récolter 400 points pour le challenge départemental. Laurent peut être fier de son neveu. Les filles ont déroulé sur les 3 tours du circuit et ont sans nul doute repris goût à l'ivresse des compétitions. Nos deux anciens terminent 1er V3H et 1er V5H. Nos deux Denis, le second bien calé dans la foulée du premier, réalisent un beau chrono de 44'17".

Sur les 338 arrivants de cette belle course ensoleillée toute en faux plats montants et descendants, il y en a donc 10 qui ne sont pas venus pour rien. Virginie est repartie si vite fêter chez elle cette première course pour le CLOCA qu'elle ne figure malheureusement pas sur la photo souvenir. Mais il y aura bien une autre compétition pour la saisir sur le vif !

Et un grand merci aux deux supportrices (Annick et Catherine) et à Romain pour les encouragements et les photos.



Seine marathon 76.

Toujours en ce dimanche 16 septembre, mais à Berlin, le kenyan Kipchoge pulvérise le record du monde de marathon en bouclant l'épreuve avec un chrono de 2h01'39", soit plus d'une minute de moins que le précédent record qui datait de 2014. Eux trois ne sont pas à Berlin mais à Rouen au départ du Seine Marathon 76 qui permet de découvrir cette superbe ville de Seine-Maritime ainsi que ses communes alentours. Chacun a son propre objectif ! Pour Guillaume, il s'agit de réaliser son 3ème marathon de 2018 après Paris en avril et Barfleur en août. Pour Christine, notre tortue italo-normande, l'objectif est de tenter un bon chrono et une bonne performance. Quant à François, le fils de Christine, il souhaite tout simplement boucler là son premier marathon.



la ville aux 100 clochers, permet à Guillaume de nous faire l'un de ces sympathiques clins d'oeil dont il a le secret. A la fin de l'épreuve, Christine peut être fière de son chrono de 3h33'46" qui lui vaut une belle 5ème place au classement scratch féminin et une superbe seconde place en V2F. François son fiston boucle l'épreuve, malgré une entorse, accompagné d'un copain en 4h45'53". Après 5h05'56" de course, Guillaume réussit la passe de 3 et la tortue pantouflarde, rédactrice en chef de cette gazette, lui conseille maintenant de boucler l'année 2018 en roue libre avec simplement quelques petites courses tranquilles.

A 09h15, devant l'hôtel du département de Seine-Maritime, nos trois héros du jour s'élancent dans un peloton de près de 1300 coureurs et vont devoir affronter un parcours de 42,195 km et un dénivelé positif de 251 m. Au fil des kilomètres, sur un tracé mêlant nature et histoire, ils vont découvrir les bords de Seine, la forêt, le centre historique de Rouen et les quais. Au km 5, la traversée de la commune de Bonsecours, connue pour le superbe panorama qu'elle offre sur



Des tortues aux fonds de Cayenne.

Egalement en ce dimanche 16 septembre, mais cette fois-ci à Bouafle pour les trails (13 et 25 km) des fonds de Cayenne, on trouve Virginie, Sabine, Hervé, Vincent, Cyril, JeanJean, Laurent, Thierry et Luc sur le 25 km accompagnés d'Alain le mari de Valérie S. Sur le 13 km, une seule athlète du CLOCA est là, Valérie l'épouse d'Hervé. Mais surprise, sur le parcours, nos tortues vont être encouragées par Eric venu sur place pour tenir un poste de signaleur.



Même s'il n'en est pas à son premier trail, puisqu'on l'a souvent vu sur les épreuves où court Virginie son épouse, cette course était la première pour Cyril sous les couleurs du CLOCA. Depuis cette rentrée 2018, il est en effet licencié à la section Athlé et nous lui souhaitons la bienvenue.

Mais c'est sans nul doute pour notre ami Laurent (Loisel) que cette épreuve de 25 km devait avoir une saveur toute particulière. Bien qu'il ait pris une licence au CLOCA, Laurent va en effet nous quitter pour rejoindre Lyon son nouveau port d'attache. Nous souhaitons tous bon vent à Laurent et nous lui disons à bientôt car il est presque sûr que certains d'entre nous croiseront de nouveau la route de ce trailer infatigable, toujours souriant, et prêt à se lancer dans de nouveaux défis.



Les adultes de la course hors stade.

En ce mardi 11 septembre, ils sont 56 Adultes à se retrouver au stade de la Petite Arche pour la reprise des entraînements sous la direction de Florian, le coach des coureurs hors stade. C'est un peu comme la rentrée scolaire, il y a de nombreux anciens et quelques petits nouveaux qui se sentent peut-être un peu perdus au milieu de tous les autres qui se connaissent bien. Pour être passé par là, notre tortue rédactrice de votre gazette sait très bien que le plus difficile c'est de retenir tous les prénoms. Mais que nos nouveaux se rassurent, bien vite le bureau de l'Athlé va se charger de réaliser

un trombinoscope pour que chacun sache rapidement identifier tous les autres athlètes.

Comme lors de chaque début de saison, les entraînements vont être essentiellement axés sur la PPG ou préparation physique générale qui permet de prévenir le risque de blessure en proposant des exercices généraux de renforcement musculaire global et d'équilibre du corps. Les deux séances de la semaine permettent de varier les exercices tout en commençant, pour les nouveaux coureurs, la pratique du footing. Travail de gainage,

renforcement des abdominaux, renforcement des membres supérieurs, renforcement des membres inférieurs, voilà les quatre grands domaines que chacun va devoir travailler.

Tout cela se fait sous forme d'ateliers préparés à l'avance par Florian afin de ne pas perdre de temps. Répartis par petits groupes, les athlètes passent d'un atelier à l'autre en veillant à bien respecter les consignes de posture et de mouvement données par le coach.

Evidemment, vu de l'extérieur par un non-initié à la PPG, cela peut ressembler à une séance de french cancan couché, de préparation à l'accouchement ou de méditation contemplative. Mais que l'on ne s'y trompe pas, c'est bien du sport !!!



Depuis le début du mois de septembre, chaque séance d'entraînement regroupe un nombre toujours aussi élevé d'athlètes et Michael, notre président de section, n'hésite d'ailleurs pas à montrer l'exemple pour prouver qu'on peut faire rimer course à pied et convivialité.



Les jeunes de l'école d'athlétisme.

Le lendemain, le mercredi 12 septembre, ce sont 35 graines de champion de l'école d'athlétisme qui se pressent à leur tour sur le stade de la Petite Arche pour la reprise des entraînements Jeunes. Sous la direction d'éducateurs qualifiés, tous ces jeunes vont être progressivement initiés à la course, aux différents sauts et aux lancers dans le respect de la devise olympique «Toujours plus haut, toujours plus vite, toujours plus loin», mais chacun à son niveau et surtout avec le sourire !



Pour celles et ceux qui le souhaitent, il sera par la suite possible de participer aux diverses compétitions d'athlétisme du département. En plus de récompenser le travail effectué à l'entraînement, la participation à ces compétitions Jeunes crée une saine émulation qui ne peut que contribuer à améliorer le niveau de tous et à renforcer la cohésion au sein de tout le groupe.

Enfin, l'école d'athlétisme peut être considérée comme une véritable école de la vie puisque le respect des consignes données, le goût de l'effort et l'esprit d'équipe sont au cœur de toutes les activités sportives pratiquées.



**Attention de bien noter
qu'à partir du mercredi 3 octobre :**

- les entraînements du mercredi auront lieu sur la piste Georges Bourgoïn derrière le collège J. Lurçat de 17h30 à 19h00 ;
- et les entraînements du vendredi auront lieu à la Petite Arche de 18h00 à 19h30.

Les 24h de VTT de Cergy.

Ce week-end du 25-26 août a une saveur toute particulière pour Christophe qui a une nouvelle fois décidé de fédérer une belle équipe de copains pour prendre le départ des 24h de VTT de Cergy. A un mois de la course, Christophe prend quelques précautions en passant un test d'effort pour vérifier l'état du moteur (le cœur) ; test réalisé en pleine canicule, avec une surprise de taille : une anomalie cardiaque nécessitant de stopper tout effort intense et de pratiquer toute une série d'examen de vérification. Le mois d'août est un mois difficile pour pratiquer ce genre d'examen, prendre son mal en patience s'est imposé ! Ménager sa monture est essentiel pour continuer à prendre du plaisir sur nos terrains de jeux favoris. Se désister des 24h est déjà pas simple alors quitter le navire c'est carrément impossible...



Vivre l'événement pour la 6ème fois était inscrit définitivement à son programme de fin d'été ; une sorte de rituel en quelque sorte avant la rentrée scolaire...

Partager la joie des 1180 participants (équipes de 1 à 6 VTT) s'imposait pour garder un souvenir sympathique de l'édition 2018. Venir avec Lola (sa fille) pour encourager les amis avec la mascotte du CLOCA Athlétisme était logique ! La plus grosse difficulté sera finalement les températures nocturnes tombées à 5 degrés. Pour les équipiers une telle fraîcheur présente des avantages : moins de risques de déshydratation mais une difficulté majeure : la remise en route à chaque tour. Rappelons que ce type d'effort est apprécié de ceux qui aiment tout donner sur quelques minutes (entre 21 et 25mn) et défier le chrono.

Jamais autant de tours n'auront été effectués par nos Achérois parmi lesquels toujours quelques représentants de

notre belle section. Cette année Laurent (Mossion) sera finalement l'unique représentant du club. Il a honoré une nouvelle fois sa participation par des chronos impressionnants (un peu plus de plus de 21mn seulement pour son meilleur tour). Gregory, Pascal, Georg et Arnaud avaient accepté dès le mois d'avril l'invitation de Christophe. Ils ont également tenu leurs engagements : s'impliquer avec cœur pour mener les 5 équipiers au bout de la route, c'est-à-dire 56 tours de 7,8 km (soit un total de 437 km) en décrochant une belle 24ème place dans la catégorie des équipes de 5 (sur une soixantaine) Une belle aventure marquée par un temps sec qui nous a obligé à respirer beaucoup de poussière. Certains passages faisaient vraiment penser à la plage !

En définitif, Christophe a pris beaucoup de plaisir dans son rôle de chef d'orchestre muni de son mégaphone. Ce qui compte le plus à la fin de cet été est d'être complètement rassuré pour reprendre le départ des compétitions qu'il aime tant partager avec ses amis (VTT, trail, route...).



Info dernière minute : Christophe est de nouveau opérationnel et sera bien présent pour l'Ekiden de Paris.



Pour que vive la gazette :

Pour que la gazette d'information que vous venez de lire reflète pleinement les activités et l'état d'esprit de la section Athlé, il est indispensable que chacun puisse s'y exprimer sous la forme qu'il souhaite.

Aussi, n'hésitez pas à nous envoyer vos photos d'entraînements et de compétitions, accompagnées éventuellement de quelques mots.

Pour cela, une seule adresse : clocathle.hr78@gmail.com

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé ainsi que Christine, Laurence, Virginie, Christophe, Eric, Frédéric, Guillaume, Hervé et Romain



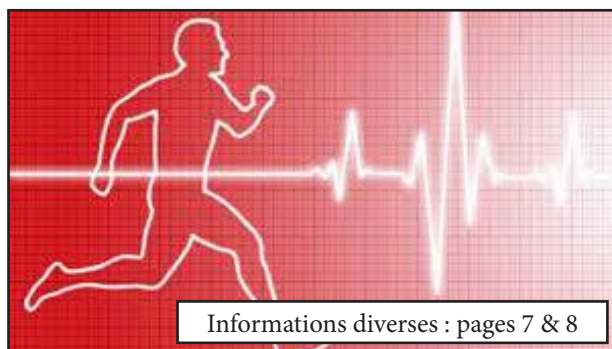
Soirée d'intégration Athlé : pages 2 & 3



Au-dessus des nuages : page 4



Courses hors stade : pages 5 & 6



Informations diverses : pages 7 & 8



Libérez la tortue qui est en vous ...

Septembre est traditionnellement le mois de la reconstitution de la section Athlé après la trêve estivale. De nombreux enfants ne sont plus en âge de fréquenter l'école d'athlétisme et un nombre non négligeable d'adultes a décidé, pour de louables raisons (santé, mutation, ...), de ne pas reprendre de licence. Il faut donc recruter de nouveaux membres - jeunes et moins jeunes - pour avoir un effectif suffisant et le forum des associations a permis d'atteindre cet objectif.

Octobre est ensuite le mois de l'intégration des nouveaux licenciés et de l'amalgame entre les nouveaux et les anciens. Les joies de l'entraînement permettent de mettre un prénom sur chaque visage, l'effort des compétitions contribue à resserrer les liens, les discussions de la sortie dominicale favorisent la connaissance mutuelle et la récente soirée d'intégration a permis au bureau de la section Athlé de fixer le cap pour la saison à venir. Chaque membre de l'Athlé est maintenant capable de participer activement à la vie de la section.

En novembre, il n'y a maintenant plus de nouveaux ou d'anciens licenciés ! Nous faisons toutes et tous partie de la grande famille de l'athlétisme achérois et nous partageons la même passion de la course à pied. Il faut savoir profiter de chaque occasion pour courir ensemble et capitaliser les bienfaits du sport bien-être. Il faut aussi savoir oser prendre le départ d'une compétition - pas trop difficile pour commencer - pour goûter à l'euphorie du dépassement de soi. Le bureau de l'Athlé et la rédaction de votre gazette souhaitent de tout coeur que vous soyez dorénavant une Tortue Déchaînée ...

Agenda du mois de novembre

(Non exhaustif)

- | | |
|---------------|---|
| - Jeudi 1er | Trail'Oween (trails 10 & 18 km) - Les Clayes sous Bois |
| - Dimanche 4 | La course royale (10 & 20 km) - Fontenay le Fleury |
| - Dimanche 4 | Ekiden (marathon en relais de 6) - Paris |
| - Samedi 10 | Course Les Flambeux (trails 10 & 18 km) - Montfort L'Amaury |
| - Dimanche 11 | La ronde des 10 côtes (10 km) - Ecquevilly |
| - Dimanche 11 | La sans raison (16 & 35 km) - Velizy Villacoublay |
| - Dimanche 18 | La route des 4 châteaux (16 km) - Chevreuse |
| - Dimanche 25 | 20 bornes d'Andrésy 10 km et semi - Andrésy |
| - Samedi 1/12 | Les berges de Conflans (5 & 15 km) - Conflans Ste Honorine |



Afin de faciliter l'intégration des nouveaux licenciés au sein de la section, il a été décidé l'année dernière d'organiser une soirée d'intégration à chaque début de saison. C'est donc en ce **vendredi 12 octobre**, dans la salle du CLOCA, que s'est déroulée la **soirée des nouveaux de la saison 2018-2019**. En plus de permettre aux nouveaux de faire la connaissance des anciens, cette activité de cohésion permet au bureau de la section de diffuser en direct les informations indispensables à chacun pour suivre la vie de la section et y participer activement.



A la date du 10 octobre, l'effectif de la section est de 128 adhérents se répartissant en 56 jeunes et 72 adultes. Cet effectif est en très légère augmentation par rapport à celui de la saison précédente.



Pour ce qui est du budget annuel, il s'élève à 24 500 €. 62% des recettes proviennent des cotisations des membres, ce qui correspond globalement aux adhésions (FFA et CLOCA) et aux charges de personnel (71% des dépenses). Le reste des recettes, provenant de subventions diverses, permet entre autre de renouveler les équipements de la section et de financer des activités de cohésion. C'est ainsi que lors de la saison passée, il a été acheté : 2 armoires de rangement, 4 disques de lancer, deux marteaux, 1 claquoir de départ, 12 mini haies, 18 élastiques, 14 vortex, 21 médecine balles, 10 tapis de sol, 4 échelles d'entraînement, 8 cordes à sauter et 8 supports pilates.

Le bureau a ensuite présenté quelques nouveautés et projets pour la saison 2018-2019. Le nouveau logo, créé par Michael, sera

désormais le signe d'identification de la section Athlé. Il figurera notamment sur les nouvelles tenues qui doteront progressivement les athlètes ; collectivement et gratuitement pour l'école d'athlétisme, individuellement pour les coureurs hors stade qui souhaiteront acheter ce maillot estival. La tenue définitive, couleurs et design, reste toutefois à valider. Le bureau a par ailleurs décidé d'offrir un cadeau à chaque membre de la section ; pour les jeunes ce sera une gourde et pour les adultes un bonnet-tour de cou.

Ont été ensuite détaillés les grands rendez-vous qui jalonnent la saison sportive et permettent de renforcer la camaraderie et la solidarité entre les membres. Il s'agit



tout d'abord du repas de Noël organisé dans un restaurant proche d'Achères puis de la soirée galette, sous forme «d'auberge espagnole», organisée dans la salle SNCF de Grand Cormier. Au cours du premier semestre 2019, le bureau souhaite pouvoir finaliser une sortie Jeunes avec des accompagnateurs Adultes pour assister à un grand meeting d'athlétisme. Enfin, dans la suite de la sortie à Caen qui s'est déroulée en juin 2018, une sortie collective sera proposée aux adhérents avant les vacances d'été 2019. Pour changer des courses sur route de Caen, la sortie 2019 sera orientée «Trails» et devra comporter plusieurs épreuves de distances variées afin de permettre la participation du plus grand nombre. Les membres de la section, et les trailers en particulier, sont invités à formuler des propositions en veillant à ce que cela ne coïncide pas avec les Foulées Achéroises organisées le 16 juin 2019.



Un petit focus a par ailleurs été fait sur l'Ekiden de Paris - marathon en relais - qui se déroulera le dimanche 4 novembre. L'édition 2018 de cette épreuve verra une participation record du CLOCA avec 4 équipes engagées et coachées par Martine, Laurent, Jean-Michel et Didier. Ce style d'épreuve est idéal pour permettre d'associer, dans une même équipe, coureurs chevronnés et compétiteurs novices.

Michael notre président a poursuivi en donnant quelques orientations sur les cinquante ans du CLOCA qui seront célébrés en 2019. La cérémonie d'ouverture, sous pilotage du bureau directeur du CLOCA, est prévue en février. Elle sera suivie par près d'une dizaine d'événements inter-sections jusqu'en novembre 2019. La section Athlé devrait organiser deux événements dans le cadre de ces festivités. Le premier, sous le pilotage de l'école d'athlé, se tiendrait en avril et constituerait en un athlé-fitness pour les jeunes. Le second, en septembre, devrait impliquer trois sections dans le cadre d'un triathlon course à pied-VTT-tir à l'arc. Les membres de la section seront sollicités en temps voulu pour participer à l'organisation de ces activités.

Concernant le site cloca.fr et la gazette de l'athlé, il a été rappelé que ces outils d'information constituent le trait d'union entre tous les membres de la section. Chacun a donc vocation à contribuer à leur contenu en proposant articles, témoignages, photos, ... au bureau. C'est ainsi que l'on peut pleinement partager notre passion de la course à pied sous toutes ses formes : athlétisme, course sur routes, course nature, trail, ultra trail, course en relais, course à obstacles, ... Sans être inscrit sur le site cloca.fr, il est tout de même possible d'accéder aux informations générales diffusées par le bureau directeur du CLOCA. Mais il est indispensable d'être inscrit pour accéder aux informations (actualités, événements, documents, ...) spécifiques à la section Athlé. Pour cela, il suffit d'aller sur le site, de cliquer sur «inscrivez-vous» et de suivre la procédure d'inscription en veillant à bien spécifier l'appartenance à la section Athlétisme. Par la suite, un administrateur validera votre inscription dès qu'il aura vérifié votre adhésion à la section. Il a été souligné aux nouveaux, et rappelé aux anciens licenciés, combien il est important de faire figurer sur le site la participation envisagée par chacun aux diverses compétitions recensées dans la rubrique «Événements». Il s'avère en effet qu'un grand nombre déteste être seul à une compétition et privilégie donc les épreuves où il va retrouver d'autres tortues de la section. Le fait de cocher la case «Participer» pour une épreuve inscrite sur le site cloca.fr crée une saine émulation entre les membres de la section et c'est ainsi que l'on se retrouve rapidement à une dizaine sur la même course. Il est toutefois précisé que l'inscription à la course n'est définitif que lorsqu'on s'est effectivement inscrit auprès de l'organisateur, par courrier ou par internet.



La présentation de la section Athlé a ensuite été suivie d'une présentation des Foulées Achéroises par les deux co-présidents Sylvain et Frédéric. La présentation du comité d'organisation de l'édition 2018, dont 16 des 20 membres appartiennent à la section Athlé, a permis de souligner combien les Foulées Achéroises doivent être considérées comme la course annuelle de la section et un véritable challenge collectif pour tous les membres.

Frédéric et Sylvain ont poursuivi en montrant combien l'engouement pour les foulées, avec ses deux courses enfants et ses deux courses adultes, s'est traduit par des records de participation en 2018. Inscrites au calendrier de la CDCHS78, les Foulées Achéroises constituent un formidable événement pour la ville et une aide aux associations mises à l'honneur chaque année. Forte d'une organisation bien rodée et du soutien indéfectible d'une centaine de bénévoles, l'épreuve s'est progressivement dotée d'un village accueil qui constitue une véritable référence en la matière. Des avis recueillis après-course, il ressort que les Foulées Achéroises constituent pour les coureurs yvelinois un rendez-vous majeur avant la trêve estivale. Pour tous les membres de la section ainsi que pour tous les autres acteurs impliqués (bénévoles, partenaires, sponsors, ...), c'est aussi un grand rendez-vous festif et solidaire qui constitue le point d'orgue de la saison sportive de la section Athlé. C'est la raison pour laquelle Frédéric et Sylvain ont invité tous les athlètes de la section à être présents pour la prochaine édition qui se déroulera le 16 juin 2019.



Après ces présentations particulièrement appréciées par les nouveaux licenciés, les échanges se sont poursuivis de manière beaucoup moins formelle en partageant le verre de l'amitié. De sincères remerciements sont adressés à celles et ceux qui ont contribué au succès de cette soirée, avec une mention toute particulière pour Michel, le père de Romain, qui a regalé tout le monde avec quelques petits plats dont il a le secret ...





Trails Sancy Mont-Dore.

Dans la gazette du mois d'octobre, nous vous avons relaté les deux trails ultra-courts (5 et 10 km) réalisés par Eric au niveau de la mer en Bretagne avec Anne-Sophie son épouse. Cette fois-ci, le samedi 22 septembre 2018, Eric nous emmène en altitude, au dessus des nuages, pour les trails du Sancy Mont-Dore. Tandis que lui est inscrit sur l'ultra trail Sancy Puy-de-Dôme de 110 km et 4200 m D+, Jérôme qui l'accompagne est au départ du trail du Sancy de 33 km et 2020 m D+.

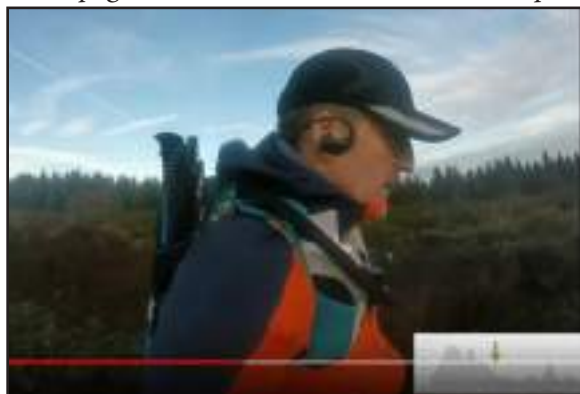
Un coup d'oeil sur le site de l'organisation (XTTRaid 63) permet de savoir qu'en juin 1971, quelques pionniers s'élancèrent du Sancy pour rejoindre le sommet du Puy de Dôme en moins de 5 heures à pied. Empruntant les chemins de grande randonnée

entre les 2 sommets, après 37 km de montée et descente, le but était atteint mais surtout le concept était né. En 2017, après 10 ans de mise en sommeil, la Sancy Puy de Dôme renaît de ses cendres en gardant toujours à l'esprit cette philosophie des grands espaces, en cultivant cet aspect de pionnier, et de défi qui a construit l'histoire du trail. Inspirée des plus grandes classiques de courses de grand fond américaines, l'épreuve présente désormais une évolution



tournée résolument vers le challenge et le dépassement de soi. Une trace en aller-retour entre les deux sommets, la possibilité de faire le retour accompagné d'un « Pacer » et une autosuffisance du coureur avec deux ravitaillements, un au milieu de la traversée et un au sommet du Puy-de-Dôme à courir en individuel ou en relais de 2.

« Le pacer : traduisez meneur d'allure en français. Personne qui dans le cas de notre course sera à vos côtés pour vous accompagner et courir avec vous, vous aider à porter si besoin votre ravitaillement, vous encourager. »



Pour ce qui est du trail de 33 km, c'est le trail par excellence, distance, dénivelé... pour découvrir un peu plus le Massif du Sancy, traverser la Vallée glaciaire de Chaudefour pour y voir la Dent de la Rancune ou la Crête de Coq... et repartir sur les arêtes du Massif du Sancy avant l'ascension du point culminant, le Puy de Sancy (1886 m)... C'est l'idéal pour s'étalonner, pour préparer les grands rendez-vous, ou simplement se faire plaisir.

Mais laissons la plume à Eric pour vivre l'épreuve de l'intérieur : «Départ vendredi 21 septembre à 16h20 d'Achères, direction le Mont-Dore pour 5 heures de route. Perception des clefs de la chambre d'hôtel et après 2h30 de sommeil, réveil pour Eric pour le

départ samedi à 4h30 du 110 km Sancy - Puy de Dôme et retour. Jérôme a le droit de se lever un peu plus tard pour un 33 km à 10h00. Deux courses différentes mais leurs chemins vont se croiser. Le règlement autorise en effet les coureurs du 110 km à bénéficier d'un «pacer» sur le chemin du retour du Puy de Dôme. Après son trail, Jérôme saute donc dans un taxi et retrouve Eric (un peu cramé) au col de la Croix-Morand pour le motiver sur les 20 derniers kilomètres - il était prévu environ 30 km mais les conditions de vent fort sur le Sancy vont nous faire raccourcir le parcours de 9 km à la demande des organisateurs même si la dernière barrière est passée avec 1 heure d'avance. Arrivée à 22h00 après 17h32 d'une belle balade, repas et bière protocolaires et une bonne nuit pour reprendre la route après le plein de Saint-Nectaire car lundi, ..., n'est pas malheureusement pas férié ! »



Allez voir le film d'Eric, disponible sur le site cloca.fr, et vous verrez au bout des 4min35s de vidéo que cela n'a pas été de tout repos. Vous verrez aussi que cela a été une belle histoire d'amitié entre deux copains adeptes de l'ultra trail et des courses qui vous amènent au bout de vous-même, au-dessus des nuages ...

Quatre tortues aux foulées cheysnaisiennes.



En ce **dimanche 23 septembre**, c'est un peu l'été indien au **Chesnay** où se déroulent les traditionnelles foulées cheysnaisiennes, courses ouvertes aux enfants et adultes. **Sur le 10 km**, quatre tortues du CLOCA sont là dans le peloton de 800 coureurs.

Comme lors de sa première course à Conflans Sainte Honorine il y a quelques semaines, Virginie est repartie avant que notre reporter dégage son appareil photo. Il ne restait donc que trois tortues (Christine, Jean-Pierre et Didier) pour la traditionnelle photo souvenir. Soulignons toutefois que Virginie, qui figure en photo en page 1, a battu son record personnel du 10 km sous les couleurs du CLOCA. En effet, après un chrono de 54'12" sur la fin d'oisienne, Virginie réalise au Chesnay un chrono de 53'54". Ce ne sont peut-être que 20 secondes de gagner mais les petits progrès font les grands records !

Courses du week-end du 6 et 7 octobre 2018.

En ce **premier week-end d'octobre**, il y a de nombreuses courses sur le département mais nos tortues sont plutôt sorties en ordre dispersé. Au bilan, malgré une participation à trois épreuves différentes, cela se traduit par zéro point de récolte au challenge inter clubs. Mais qu'importe, l'essentiel est que chacun ait pris plaisir à courir là où il était.

La samedi 6 octobre en soirée, c'est Laurent et Vivien qui ont ouvert le bal sportif du WE, accompagnés de Christine, lors du **trail de 12 km organisé en semi-nocturne à Villiers Saint-Frédéric** dans le cadre des épreuves dites TVTC «Tu Viens, tu cours». Malgré l'obscurité et les 321 autres coureurs sur cette épreuve, nos trois compères sont restés bien groupés puisqu'ils terminent entre les 70 et 75^{èmes} places avec moins de 20 secondes d'écart entre eux.

Au-delà de ce classement dans le premier tiers des arrivants, il convient de souligner la belle performance de chacun dans sa catégorie. Christine termine 1^{ère} en V2F, Vivien 3^{ème} en espoir masculin et Laurent 21^{ème} chez les M1H qui constitue la catégorie la plus nombreuse sur la majorité des courses.

En plus de ses récompenses remises sur le podium, Christine gardera quelques jours un petit pansement souvenir au genou puisqu'elle a malencontreusement chuté sur une racine dans l'une des descentes du parcours. Mais ne dit-on pas que tout ce qui ne tue pas rend plus fort ? A vérifier lors des prochaines compétitions ...



Le lendemain dimanche 7, à 9h30, c'est Thierry qui est au départ de l'épreuve de **11 km 200 D+ organisé à Soindres** dans le cadre des trails de la Grande-Ferme. Il est le seul du CLOCA mais il est tout de même accompagné de trois joyeux compères et d'une bonne rhinopharyngite beaucoup moins sympathique.

Le parcours, sillonnant la campagne des Yvelines entre Soindres, Vert, Breuil-Bois-Robert et Auffreville Brasseuil, était particulièrement agréable mais deux belles bosses un peu difficiles ont calmé les ardeurs de notre tortue-rhino. Cela n'a tout de même pas empêché Thierry de prendre beaucoup de plaisir à ce trail où il termine à une très honorable 98^{ème} place sur les 235 arrivants de l'épreuve.

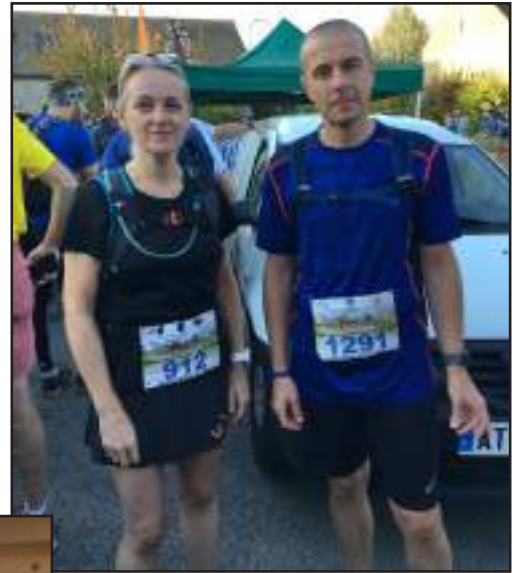
A 9h45, mais à **Montigny le Bretonneux** cette fois-ci, c'est Didier qui est notre seul représentant sur le **trail urbain de 13 km**. Malgré la grisaille et la pluie menaçante, ils sont tout de même 216 partants sur le 13 km et 80 sur le 7 km à s'élancer en même temps sur un parcours particulièrement agréable. Bien que tracée en ville, près de la moitié de la course s'effectue dans des espaces boisés ou des allées arborées ce qui contribue à oublier qu'il s'agit d'un trail urbain.

Avec une 9^{ème} place au classement général, notre représentant s'impose dans la catégorie des V3H et clôture ainsi sa série de courses et de trails pour les deux challenges (Route et Trail) des Yvelines.



Deux tortues aux sept hameaux.

Ce dimanche 14 octobre, il était annoncé une météo pas terrible dans la région parisienne et cela a peut-être incité un bon nombre de tortues à rester tranquillement à la maison pour savourer en famille une grasse matinée bien méritée. Mais il fait finalement un temps clément sur la région et nos deux tortues des champs - Sabine et Stéphane - accompagnées de Luc le photographe ont eu bien raison de se rendre à Magny-les-Hameaux pour disputer l'épreuve de 18 km au programme de la 9ème édition des trails des 7 hameaux. Nos deux représentants ont particulièrement apprécié ce superbe parcours (400 m D+), en pleine nature, essentiellement en sous-bois, qui emprunte en grande partie les chemins et sentiers du Parc Naturel Régional de la Haute Vallée de Chevreuse. Sur les 567 arrivants de l'épreuve, Stéphane se classe 213 ème en 1h48min13s et Sabine 344 ème en 1h59min45s. Un grand bravo à nos deux représentants pour leurs belles performances.

Mais il n'y a pas que les compétitions !

Compète, compète, compète, mais il n'y a pas que ça dans la vie des tortues achéroises !! Rien ne sert de courir, il faut aussi s'entraîner. C'est donc tout naturellement que nos reporters sont régulièrement présents pour immortaliser les exploits de celles et



ceux qui s'entraînent régulièrement le mardi et le jeudi à la Petite Arche sous le coaching de Florian ou qui maintiennent la forme au Petit Robinson dans le cadre du traditionnel footing dominical.

Même si les entraînements sont parfois éprouvants à la Petite Arche - et ils le seront encore plus dès que Florian organisera les séances de fractionné, les occasions sont nombreuses pour décompresser et rigoler. C'est ainsi que Francine et Christophe ont proposé un petit rafraîchissement en fin de séance pour fêter l'anniversaire de la première et le retour opérationnel du second. Ce n'est peut-être pas très approprié après la PPG et le travail de tous les ensembles musculaires mais cela fait quand même du bien à tout le corps. Il suffit de savoir ne pas abuser de ces bonnes petites choses même si c'est parfois difficile de résister !



Pour ce qui est des sorties dominicales, les effectifs sont toujours aussi nombreux et c'est particulièrement sympathique de voir que les petits nouveaux de la section ne sont pas les derniers à être là au Petit Robinson pour s'élancer dans la forêt. Le lecteur attentif notera cependant sur la photo que les filles sont toujours aussi nombreuses et très souvent majoritaires dans le groupe. Certains messieurs diront qu'ils étaient nombreux ce jour là à être partis faire des compétitions dans les Yvelines. Ces dames ajouteront certainement qu'ils étaient également nombreux à faire la grasse matinée. Ce qui compte, finalement, c'est que toutes et tous étaient heureux là où ils étaient en ce beau dimanche ensoleillé.

Dans quelques semaines, lorsque la pluie sera au rendez-vous, notre reporter de la gazette sera là pour voir si le groupe n'a pas fondu sous les premières gouttes...

COEUR ET SPORT.

Selon le Club des Cardiologues du Sport, chaque année en France, on estime à 1300 le nombre de morts subites et à 1500 le nombre d'infarctus du myocarde non mortels survenant pendant ou après l'effort. Les accidents cardio-vasculaires lors de la pratique sportive sont donc devenus indéniablement un phénomène de santé publique. Malheureusement, du fait de la pyramide démographique française et de la pratique d'une activité physique intense par des effectifs croissants de vétérans, le nombre des accidents est appelé à augmenter dans les années qui viennent.



Pour prévenir autant que faire se peut ces accidents dramatiques, le bilan médical préalable à la délivrance d'un certificat médical de non contre-indication est indispensable. La présence d'une chaîne de secours le jour de l'épreuve a aussi une place essentielle mais elle s'inscrit dans une démarche non pas préventive mais curative avec des résultats malheureusement encore médiocres en terme de survie sans séquelles neurologiques sérieuses.

Ces réflexions ont amené le Club des Cardiologues du Sport, qui regroupe des cardiologues du sport de terrain, à édicter les 10 Règles d'Or de la bonne pratique sportive sur le plan cardio-vasculaire. Validées par l'Académie Nationale de Médecine, puis par le CNOSF, elles ont été également diffusées par les Fédérations Françaises de Hand Ball et de Rugby, l'Association 14, et par le Ministère des Sports.

Mais toucher au plus près le milieu de la course à pied reste une priorité dans la mesure où cette activité sportive semble, avec le cyclisme, la plus concernée par les accidents cardio-vasculaires en grande partie du fait du nombre de pratiquants.

CŒUR ET SPORT, ABSOLUMENT, PAS N'IMPORTE COMMENT.***Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport***

1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *.

2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *.

3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *.

4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5° ou > +30° et lors des pics de pollution.

7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.

8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* *Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*

**AU COEUR DES 20 KM DE PARIS.**

Pour se convaincre de l'attention qu'il faut accorder à son cœur quand on est un sportif, il suffit de jeter un oeil aux chiffres communiqués par la Protection Civile à l'issue des 20 km de Paris qui se sont déroulés le dimanche 14 octobre 2018 :

- 197 interventions dont 38 suivies d'hospitalisation ;
- 2 arrêts cardiaques, heureusement sauvés après massage par les secouristes.

Alors, tous ensemble, soyons prudents !



Deux tortues à VTT.

Ce dimanche 7 octobre avait une saveur toute particulière pour Christophe qui retrouvait le plaisir de la compétition après quelques semaines d'attente pour récupérer un certificat médical et surtout être rassuré. Un trail, une course sur route ? Non ! Ce fut du VTT avec son compère Laurent pour une épreuve en duo : les 4h de la Mesniloise dans une partie de la forêt de St Germain assez sinueuse pour que ce soit amusant. Avec 11 tours bouclés sous le retour de la pluie, notre binôme de tortues vélocipèdes se classe 34^{ème} sur 64 équipes. Le tout s'est passé dans une bonne ambiance avec en cadeau d'arrivée une super paella dégustée par les participants ravis de reconstituer leurs forces. Bref, un moment très convivial qui permet de combiner les sports d'endurance pour une nouvelle saison qui réservera encore de belles surprises (run and Nike, courses de nuit, marches...).

Au plaisir de compter de nouveaux adeptes ! Il suffit d'aimer la nature et de s'entraîner un peu...

L'interview de Vivien.

Vivien, nouvel adhérent et plus jeune membre de la section Athlé, a récemment accordé une interview exclusive à La Tortue Déchaînée (LTD).

LTD : Vivien, comment en es-tu venu à rejoindre la section Athlé du CLOCA ?

Vivien : J'ai rejoint la section athlé par l'intermédiaire de mon oncle (Laurent Mossion) car j'avais envie de me remettre à un sport de façon sérieuse. C'est tout naturellement que je me suis tourné vers l'athlétisme, un sport que j'affectionne depuis des années et que je pratiquais seul de mon côté depuis avril.

LTD : Participes-tu régulièrement aux entraînements du mardi et du jeudi ? Quels en sont les bienfaits pour toi ?

Vivien : Oui je participe régulièrement à ces entraînements et cela m'a pour l'instant permis de me renforcer musculairement au niveau du bas du corps et d'avoir un entraînement spécifique à la course à pied, notamment en vue de certaines compétitions.

LTD : Ta première compétition avec le CLOCA s'est déroulée sur le 10 km de Conflans, comment cela s'est-il passé ?

Vivien : En effet c'était ma première compétition avec le club et mon premier 10 km en compétition par la même occasion. N'ayant pas de référence sur la distance, je suis satisfait de mon chrono (48'30 si mes souvenirs sont bons !). J'ai été prudent mais je n'ai pas de regrets, j'ai fait mon maximum et j'ai d'ailleurs fait connaissance avec d'autres membres du club ce jour là.



LTD : Ce week-end, tu as disputé un trail nocturne avec Christine et Laurent. Quelles sont tes impressions après une telle épreuve ?

Vivien : A vrai dire je suis encore dans l'euphorie de la course en ce moment. Ce fut une course très dure, j'ai plusieurs fois cru ne pas pouvoir aller au bout mais j'ai finalement atteint l'arrivée avec d'un grand sentiment de satisfaction. Je suis réellement content du chrono et de la place que j'ai réalisée. J'ai vraiment été au bout de moi-même !

C'est d'ailleurs une belle performance d'équipe car nous terminons respectivement 70^e (Christine), 74^e et 75^e de la course avec chacun des bonnes places dans nos catégories respectives.

LTD : Dernière question. Cela fait maintenant un peu plus d'un mois que tu es une tortue du CLOCA. As-tu trouvé ta place dans le groupe et comment vois-tu ta fin de saison ?

Vivien : J'ai bien trouvé ma place au sein du club. En tant que nouveau, je peux dire que je n'ai pas rencontré de difficultés pour m'intégrer aux entraînements entre anciens et nouveaux licenciés. J'espère pour cette fin de saison acquérir de l'expérience en participant à d'autres compétitions et pourquoi pas réaliser des chronos intéressants.

La rédaction exprime ses plus vifs remerciements à Vivien et lui souhaite beaucoup de satisfactions au sein de la famille Athlé.

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé ainsi que Christine, Virginie, Christophe, Eric, Frédéric, Laurent, Luc, Thierry, Sylvain et Vivien.



Ecole d'athlétisme : page 2

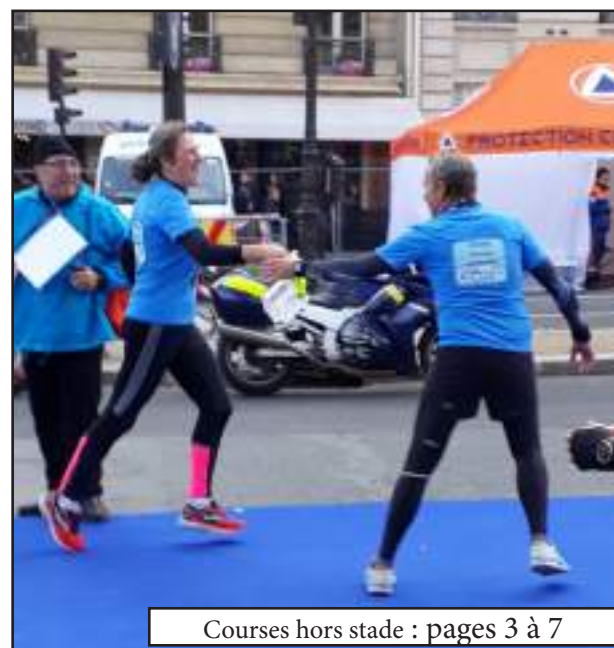


Seul le premier pas compte ...

Ceux qui voient passer des coureurs ont parfois du mal à imaginer le plaisir que l'on peut éprouver à courir et pensent souvent que c'est un sport sans intérêt que de mettre un pied devant l'autre pendant des kilomètres. Pourtant, à la lecture de ce nouveau numéro de votre gazette, chacun peut mesurer toute la diversité des épreuves de course à pied proposées par les organisateurs et ainsi appréhender toute la variété des possibilités offertes aux coureurs débutants ou confirmés.

Comme l'ont découvert les jeunes de l'Ecole d'Athlétisme, la pratique du cross est un bel effort individuel au profit de toute l'équipe puisque les quatre meilleurs coureurs comptent pour le classement collectif. Chez les adultes, on peut courir le marathon à six comme lors de l'Ekiden de Paris et seul le chrono final compte même si chacun contribue à la performance. On peut aussi choisir de le faire en duo et chacun effectue la moitié de la course en donnant le meilleur de lui-même. Certains préfèrent quant à eux la version plus classique de l'effort individuel, perpétuant ainsi la légende du soldat grec à l'origine de cette épreuve mythique de la course à pied. D'autres, moins nombreux et peut-être un peu plus fous, privilégient les longs, voire très longs, efforts solitaires à travers des paysages sauvages. Pour ceux-là, la course à pied est peut-être avant tout un long voyage intérieur en quête d'absolu.

Ce qui fait finalement la magie de la course à pied, c'est qu'il y en a pour tous les goûts et chacun peut pratiquement tout tenter. Que la course fasse un seul kilomètre ou plus de cent bornes, elle commence par un premier pas, une première foulée. Quelle que soit la course, oser faire ce premier mètre est le début d'une merveilleuse aventure humaine...



Courses hors stade : pages 3 à 7



Mariage princier pour l'Athlé : page 8

Agenda du mois de décembre

(Non exhaustif)

- | | |
|---------------|--|
| - Samedi 1er | Les berges de Conflans (5 & 15 km) - Conflans Ste Honorine |
| - Samedi 1er | Cross international Jeunes - Les Mureaux |
| - Samedi 8 | Les lucioles (12 km) - Jouy en Josas |
| - Dimanche 9 | Choco trail (trails 8 & 12 & 24 km) - Hardricourt |
| - Dimanche 9 | Cross Jeunes Toutes Catégories - Sartrouville |
| - Samedi 15 | Corrida de Rambouillet (10 km) - Rambouillet |
| - Samedi 15 | Epreuves en salle Eveil Athlé & Poussins/Poussines - Achères |
| - Mercredi 19 | Goûter d'avant Noël Ecole Athlé - Achères |
| - Mardi 25 | Noël |
| - Mercredi 30 | Corrida de Houilles (16 km) - Houilles |

NB : Epreuves et activités spécifiques Ecole d'Athlétisme



Cross de l'Épinoche.

En ce dimanche 18 novembre 2018, nos petits jeunes de l'école d'athlétisme accompagnés de quelques encadrants se retrouvent pour le XIVème cross de l'Épinoche organisé dans le parc départemental de la boucle de Montesson par l'Athlétic Club Montesson. Il s'agit là du premier rendez-vous de la saison hivernale de cross dans la perspective des championnats départementaux de début 2018.

C'est sous un beau soleil et dans un petit froid vif que nos graines de champions vont se mesurer aux autres jeunes des différents clubs des Yvelines au cours des différentes épreuves qui vont se dérouler toute la matinée. Après les deux cross courts adultes (féminin et masculin), c'est au tour de nos benjamins de rentrer en piste à 09h50 sur un parcours de 2 km. Nos deux représentants, **Julia** et **Alexis** terminent respectivement 23ème et 19ème dans leur catégorie.



A 11h05, sur un parcours de 1 km, c'est maintenant à nos poussines et poussins de prendre le départ. Là, agréable surprise, ils sont 7 athlètes du CLOCA présents parmi le peloton de 64 filles et 95 garçons au départ. Chez les poussines, **Nahelle** termine 27ème, **Kelly** 47ème et **Samia** 59ème. Chez les poussins, **Nathan** se classe 44ème, **Erwan** 73ème, **Estéban** 83ème et **Ibrahim** 92ème. Au classement par équipe de 4 athlètes, nos garçons se classent 15ème sur 18 équipes.



A 11h55, après une nouvelle épreuve Adultes réservée aux filles, c'est maintenant au tour des super-poussines et super-poussins de l'éveil athlétique de s'aligner sur la ligne de départ pour une course de 1 km. Là encore, le peloton est bien dense car ce ne sont pas moins de 50 filles et 80 garçons qui vont lutter au coude à coude en cette fin de matinée.

Chez les super-poussines, **Meissa** notre seule représentante se classe à une belle 34ème place. Chez les super-poussins, ils sont six du CLOCA et se sont bien battus. **Evan** termine 26ème, **Younes** 28ème, **Tristan** 33ème, **Joshua** 45ème, **Souleymane** 70ème et **Daniel** 87ème. Au classement par équipe, sur les 4 meilleurs athlètes, nos super-poussins terminent à une belle 9ème place sur 17 équipes classées.



Nous pouvons être fiers de nos jeunes car, même si les maillots du CLOCA ont été oubliés à la maison, nos vaillants petits athlètes ont bien défendu les couleurs du club d'Achères. Au-delà des résultats individuels et collectifs de cette matinée sportive à Montesson, nul doute qu'ils ont partagé ensemble les belles valeurs que véhiculent l'athlétisme en général et le cross en particulier : goût de l'effort, dépassement de soi et esprit d'équipe.

Maintenant que la saison de l'école d'athlétisme est bien lancée, chaque numéro de votre gazette sera l'occasion privilégiée de faire le point sur leurs exploits. Que les parents n'hésitent pas à nous transmettre les photos !!!

En ce dimanche 4 novembre 2018, un beau soleil automnal illumine la capitale tandis qu'une foule nombreuse se presse sur le pont d'Iéna entre la Tour Eiffel et le Trocadéro pour participer à l'Ekiden de Paris. Le principe de cette épreuve sportive, venue du Japon, est simple : se relayer à 6 coureurs pour effectuer les 42,195 km du marathon. Les participants viennent de tous les horizons puisqu'il y a l'élite de la course à pied qui concourt là pour les championnats de France de la spécialité et de nombreuses autres équipes (clubs FFA, entreprises, ...).

A 09h00, lorsque le départ est donné, les quatre premières relayeuses (Francine, Emma, Virginie et Séverine) du CLOCA sont noyées dans le peloton mais elles portent tous les espoirs des quatre équipes de la section athlétique achéroise : les tortues déchaînées, les tortues endiablées, les tortues survoltées et les tortues volantes. A peine sont-elles parties pour leur tour de 5 km que les autres équipiers s'activent à proximité du village installé pour la circonstance sur le quai Branly. On regarde le chronomètre car il ne faudrait pas louper l'heure du passage de témoin. On scrute l'horizon et on guette nos quatre tortues. Heureusement, voilà que les sms de l'organisation adressés aux capitaines d'équipe indiquent l'arrivée de nos athlètes. Pendant près de quatre heures, les passages de témoin vont s'enchaîner entre les équipiers des quatre équipes. C'est tout d'abord Christophe,



Vivien, Christine et Laurent qui s'élancent en 2ème vague pour un relais de 10 km avant que Murielle, Martine, Karine et Catherine reprennent le flambeau pour une nouvelle boucle de 5 km. Les quatre équipes sont toujours en deça des temps prévus lorsque les quatrièmes relayeurs Michael-Stéphane-Jean Michel-Guillaume prennent la suite pour un nouveau relais de 10 km. Dans une ambiance survoltée, on surveille leur passage à mi-relais et on les encourage. On se rapproche de la fin et c'est maintenant au tour de Mélanie, Laurence, Hugo et Michel de réaliser leur boucle de 5 km avant de passer la suite aux derniers relayeurs Didier-Frédéric-Cyril-SéverineBis qui terminent le travail en bouclant les 7,195 km restants.



Au final, les quatre équipes sont en moins de quatre heures avec une belle marge sur les estimations initiales. Mais l'essentiel, c'est que le collectif ait gagné et que chacun reparte avec une belle médaille, de beaux souvenirs et l'envie de revenir disputer ce genre d'épreuve qui permet d'associer garçons et filles, jeunes et moins jeunes, novices et compétiteurs. RDV est pris pour 2019 !



La Diagonale des Fous, organisée à La Réunion du 18 au 21 octobre 2018, propose plusieurs épreuves de distance variée aux adeptes du trail. Mais l'épreuve reine, celle qui fait rêver tout les ultra-trailers, c'est le **Grand Raid** qui vous emmène sur 164 km de Saint-Pierre à Saint-Denis en passant par les hauts sommets du centre de l'île à 2000 m d'altitude. Après avoir déjà effectué le grand raid il y a quelques années, notre ami Jérôme a décidé d'y revenir en 2018.

Lorsque le rédacteur en chef de La Tortue Déchaînée lui dit qu'il a de nouveau réalisé un exploit en bouclant cette aventure en 56 heures 57 minutes et 53 secondes, Jérôme répond « Faire une rando en 57 heures n'a rien d'un exploit ! C'est long, très technique dans les montées et descentes. Tu es concentré à regarder où tu mets les pieds. Des montées de quatre heures, ça n'en finit pas ! J'y suis retourné pour cela. C'est usant surtout la nuit... voire les nuits ! J'ai dormi 2 heures, la troisième nuit uniquement. Le paysage est superbe, si tu arrives à lever les yeux ! Le mental fait toute la différence. Il faut qu'il soit au top ! Mais j'ai vraiment pris du plaisir à être là. »



Jérôme aura beau dire tout ce qu'il veut, nous raconter qu'il a traversé La Réunion en faisant du tourisme, enchaîner 164 km d'une traite en deux jours et demi avec un dénivelé positif de près de 10 000 m n'est pas une promenade de santé ! Pour la seconde fois, il a réalisé là un véritable exploit qui mérite d'être souligné.

Nul ne peut imaginer comment il a occupé son esprit tandis qu'il traversait la Réunion mais on peut penser qu'il dédie sa médaille à ses trois plus ferventes supportrices, Anne son épouse et ses filles Charlotte et Océane.

Si vous le croisez à l'entraînement ou lors d'une sortie dominicale, à Leclerc ou sur la place du marché, n'oubliez pas de le féliciter. Il le mérite bien ! Et demandez lui s'il faut être un peu foufou ou bien vraiment fou pour se lancer dans ce trail de ouf !!



Marathon Seine-Eure.



En ce dimanche 14 octobre 2018, Christine court un peu à domicile puisque contrairement à d'habitude, elle n'est pas dans les Yvelines mais dans son département pour disputer le Marathon Seine-Eure, son quatrième de l'année après ceux de Paris, Caen et Rouen. C'est donc avec plaisir qu'elle a retrouvé les coureurs de Normandie, en particulier ceux qu'elle croise sur les différentes épreuves du challenge de l'Andelle.

Le superbe parcours, de très faible dénivelé (37 D+), emprunte des paysages typiques et préservés du département de l'Eure. Avec un départ d'Amfreville sur Iton, il mêle harmonieusement trajet en campagne et parcours urbain sur des routes en très bon état. Christine a accompli l'épreuve sous la chaleur et le vent et, au 33ème km, elle a souffert d'un problème gastrique. Pendant quelques kilomètres, sa course s'est résumée à une recherche des toilettes !! Notre tortue normande réalise tout de même un chrono de 3h45'25" et une première place en M2F. Un grand bravo à elle !

Course du sourire.

Le dimanche suivant, le 21 octobre 2018, c'est cette fois-ci Thomas - un nouveau licencié de la section - qui est dans l'Eure pour la 4ème édition de la course du sourire à Gisors.

Sur un parcours de 10 km assez plat - jusqu'au 4ème km où ça se corse - notre représentant a merveilleusement défendu les couleurs de la section puisque qu'il termine à la 12ème place au scratch sur 184 arrivants avec un superbe chrono de 40'04".

Avec Thomas, nous avons là un coureur qui devrait nous aider à collecter de nombreux points au challenge de la CDCHS78....



La ronde des tortues.

Toujours ce dimanche 21 octobre 2018, mais cette fois dans les Yvelines pour la 21ème édition de la ronde de Vélizy, nous retrouvons 6 tortues du CLOCA au départ d'un 10km relativement plat, qualificatif au championnat de France. Est également présente 1 tortue VTTiste photographe reporter embusquée sur le parcours à la grande surprise des coureurs. Séverine faisait sa rentrée sur les compétitions après une longue blessure ; Christine était au rendez-vous histoire de revoir les amis entre 2 marathons ; Frédéric et Denis CH. avaient choisi la ronde pour son parcours roulant ; Michel faisait le déplacement pour tenter sa qualification pour les championnats de France et Michael avait pour seul objectif de faire le remake du lièvre et la tortue en espérant que la Tortue Michel dépasse le Lièvre Michael pour atteindre son objectif France.



Dans une ambiance très sympathique et avec le soleil au rendez-vous, nos 7 tortues n'ont pas regretté leur ronde à Vélizy même s'il y avait un arrière goût de déception puisque, pour 2 petites minutes de trop au chrono, Michel loupe sa qualification pour les championnats de France (1h02'31" alors que le minima est de 1h00'00"). Mais ce n'est que partie remise ! Il est tout de même reparti, après intervention des copains suite à un oubli des organisateurs, avec un beau trophée récompensant sa première place de M5H. Christine réalise également un beau podium puisque 2ème de sa catégorie (M2F). Denis repart avec un micro-onde et Séverine avec un beau sac de sport gagnés à la tombola. Les 6 coureurs expriment leurs plus vifs remerciements à Sylvain pour les encouragements et les photos.





Trail'oween, même pas peur !

En ce jeudi 1er novembre, sorcières, croquemitaines, vampires, fantômes, zombies et autres horribles créatures se sont donnés rendez-vous aux Clayes-sus-Bois pour le trail'oween. Sur la course de 10 km, on reconnaît 3 tortues du CLOCA : Emma, Cécile et Frédéric. Pour Cécile c'est son premier trail depuis son arrivée au club et pour Emma, c'est la reprise après blessure.

Après avoir laissé partir les monstres sur le 18 km, nos trois amis s'élancent 10 minutes après sur le 10 km. Le temps est doux et le parcours est loin d'être monotone car très vallonné et les monotraces succèdent aux larges sentiers. Cependant, dès le début, ils sont surpris par une grosse côte sur le 1er km et le 4ème s'annonce sur une montée pentue où de nombreux coureurs se transforment en

marcheurs. Il est ensuite temps de reprendre son souffle en abordant des descentes glissantes et vertigineuses. A mi-chemin, la gestion de la course est au top, le deuxième souffle est là et nos tortues déroulent tranquillement jusqu'au 7ème kilomètre quand, après un virage à droite et un énorme tronc d'arbre à enjamber, s'annonce la côte la plus raide du parcours. Certains concurrents sortent leurs smartphones pour immortaliser le mur et reprennent leur souffle en regrettant que les organisateurs n'aient pas placé une corde pour grimper cet obstacle. Au sommet, les déguisements commencent à couler, les araignées sont recroquevillées sur leur toile et les chapeaux de sorcières font la tête. Fred et Emma remercient Florian pour le travail du foncier ; ça relance un peu mais de petits casse-pattes calment rapidement les ardeurs. Dernière grimpette et le 9ème kilomètre est là. Nos compères soufflent en décontractant les bras et hop, une dernière descente les emmène sur la ligne d'arrivée sous les acclamations de la foule. Quel bonheur de trouver au ravitaillement un plein chaudron de soupe au potiron. Cécile est tout particulièrement ravie de son parcours et envisage déjà de s'inscrire au chocotrail. C'est ça le double effet de la soupe au potiron !



En famille dans les Alpes-Maritimes.

Tandis que certains font un marathon à six à Paris, d'autres ont choisi une autre technique lors du marathon Nice-Cannes. Toutefois, avant de passer aux choses sérieuses, rien de tel que la «breakfast run» du samedi pour évacuer le stress d'avant-course. Et c'est en famille que les représentants du CLOCA sont là avec Valérie et Hervé ainsi que Vincent entouré de ses trois enfants et de son beau-frère Nicolas.

Pour la Team Langevin, la technique retenue a été celle du marathon en duo prévu par le règlement de



l'épreuve, une première pour le couple. Nos deux amis ont cependant innové avec une tactique un peu particulière. Chacun devait faire un semi... normalement ! Mais en fait, Hervé a fait les deux relais, le premier en accompagnant Valérie puis le second en poursuivant seul sur un semi plus difficile que le premier (plus de vent, de la bruine et quelques côtes). La team est doublement ravie de cette très belle course car ils ont couru ensemble et profité longuement du superbe littoral.

Leur chrono sous les 4 heures (3h54) leur va très bien. Super !



Vincent et Nicolas ont quant à eux choisi la technique traditionnelle du marathon en solo, la plus dure donc ! Parti sur un rythme de 4'14" au km, Vincent est victime d'un coup de pompe au Cap d'Antibes où la météo est bien moins favorable. Il est rejoint par son beau-frère qui l'encourage à s'accrocher et les mots simples de Nicolas, «Allez Vincent ! Si on maintient ce rythme, on peut faire le marathon en moins de 3h30. C'est pas mal comme temps», le reboostent pour les derniers kilomètres. Il boucle l'épreuve en 3h29min50s et Nicolas quelques instants plus tard en 3h33min08s. Même en solo, l'esprit d'équipe rend plus fort !!! Voir l'article de Vincent sur cloca.fr





Deux tortues au Fun Trail nocturne.

En ce samedi 17 novembre 2018, la nuit tombe sur Jouy le Moutier (95) lorsque le départ du trail de 12 km est donné, trente minutes après celui du 20 km. En début d'après-midi, les deux mêmes épreuves s'étaient déroulées mais en plein soleil. «De jour, c'est pas fun !» diront certains.

Parmi les coureurs nocturnes du 12 km, le lecteur éclairé aura bien évidemment reconnu Francine et Christophe, un couple de tortues achéroises. Sur ce superbe parcours, constitué à 99% de chemins et de sentiers traversant les champs et prairies de la plaine de l'Hautil ainsi que la forêt départementale du même nom, Christophe savoure chaque instant pour oublier l'édition 2016 au cours de laquelle il s'était fracturé une cheville. Pas fun !

Après avoir franchi l'arrivée main dans la main, nos deux tortues, illuminées comme des sapins de Noël, posent avec un autre couple, Patricia et Médéric, du Verneuil AC, histoire de faire un petit clin d'œil à leur amie Cécile qui nous a rejoints en septembre (Cf. autre article).

En nombre à Andrésy.

Dimanche 25 novembre 2018, il suffit simplement de traverser la Seine pour rejoindre Andrésy où se déroulent deux courses bien connues des achérois, un 10 km et un semi-marathon. Afin de débiter la collecte des points pour le challenge CDCHS78 qui vient de débiter, ils sont nombreux du CLOCA à être présents. Sur le 10 km, Thomas, Christophe, Jacques, David, Virginie F, Balérie B, Laurence et Michel se sont tous bien comportés et, même s'ils ont souffert dans la côte de Verdun à 16%, ils rapportent 195 points. Sur le semi, ce sont 340 points de gagnés par Hervé, Jean-Marc, Christine, Virginie A, Séverine, Frédéric, Emma et Michael qui s'était glissé dans la peau de Romain (dossard N° 1) pour vivre la vie d'un champion (Cf. article sur le site cloca.fr). Notre jeune Hugo a été contraint quant à lui d'abandonner au 6ème kilomètre

sur blessure. Une petite erreur de jeunesse puisqu'il a voulu porter pour l'occasion de nouvelles semelles sans les avoir préalablement testées à l'entraînement. Mais rien de grave et notre junior sera vite de retour sur de prochaines compétitions. Lola et Camille ont quant à elles fait la course de 2 km réservée à leur catégorie. Bravo à elles deux ainsi qu'à Christine 1ère V2F et Michel 1er V5M sans oublier Martine qui a couru toute seule en partant du petit Robinson puis a rejoint Andrésy pour supporter les 10 élèves de sa classe de CP qui s'étaient inscrits à la course Jeunes.



Stage Athlé, merci Florian !

Pendant les vacances de la Toussaint, Florian a organisé un petit stage sur 3 journées afin de parfaire la condition physique des adultes de la course hors stade. De l'avis de tous les participants, ce stage a parfaitement répondu aux attentes des athlètes comme en témoigne Agnès ci-dessous.

« Florian, nous propose un stage de trois jours pendant les vacances, tu viens ? Et si je le tentais ce stage. La fiche d'inscription est déjà presque pleine. Y aurait-il une petite place pour une tortue motivée ? Enfin, tenir 3 séances de suite, ça c'est un vrai challenge ! Il est prévu :

- 1ère séance : endurance fondamentale avec les explications ;
- 2ème séance : fractionnée «rapide» + gainage + les explications ;
- 3ème : séance de préparation à la 2nde séance de test VMA + étirements + les explications.

Whoua, un programme bien complet !!!

Et bien, c'était des vraies vacances, un vrai plaisir de se retrouver dans le froid et de monter chaque jour un peu plus en puissance, malgré les courbatures, la peur de se blesser et la fatigue. Un bon moment de partage. Merci Florian pour cette belle initiative qui, j'espère, en appellera d'autres.»





Emma et Frédéric se sont mariés !

Au sein de la section Athlé du CLOCA, ils ne sont pas des inconnus. Fred pratique depuis maintenant la troisième saison et s'est rapidement impliqué dans le club avec la prise de certaines responsabilités. Emma est apparue dans son sillage, d'abord comme supportrice acharnée du club, puis comme pratiquante. Licenciés tous les deux aujourd'hui, ils pratiquent notre sport conjointement et, que ce soit à l'entraînement ou en compétition, on ne les voit que rarement l'un sans l'autre avec, pour deuxième dossard, la joie, le partage et le sourire en toutes circonstances

Ce que peu savent, c'est que Fred a fait sa demande en mariage à Emma le samedi 17 mars 2018 à l'issue de leur trail de 12 km à Oinville-sur-Montcient arrosé d'un petit vin chaud pour se réchauffer compte tenu de la météo particulièrement hivernale.



Le samedi 10 novembre 2018, dans l'intimité de la salle des mariages d'Achères, Emma et Frédéric se sont dit «oui» pour le reste de leur vie. Il s'agissait en quelque sorte d'un véritable mariage princier en notre petite ville car, soulignons le, Emma est la dernière descendante d'une famille malgache de sang royal et Frédéric, né dans le milieu du cirque, est un véritable prince des saltimbanques. Ce n'est donc pas sans une certaine émotion que l'adjoint au maire, les témoins et les quelques invités présents ont assisté à l'échange des consentements des nouveaux époux.

Pour témoigner à nos deux amis de l'Athlé tout le plaisir que nous ressentons et leur exprimer nos plus sincères félicitations ainsi que tous nos vœux de bonheur, nous leur dédions cette petite chanson composée par Séverine, Michael et Arnaud.

Un jour j'irai au CLOCA avec toi
Tous les dimanches déconner
Et faire des courses en entier, ça va d'soi
Franchir la ligne d'arrivée,
Enlacés

Du PPG aux séances de fractionnés
S'entraîner sur la piste délabrée
Traîner près des berges, en forêt s'balader
C'est le programme de Flo cette année
Cette année !

Un jour voilà Emma
Un jour Fred, ton cœur l'aima
Malgré les écarts infimes de VMA,
Elle te rattrapera,
Emmène la !



En Martinique vous étiez tous les deux
Roucouler en amoureux
Picoler des ti-punchs toute la journée
Pas facile pour s'entraîner,
Performer

Fred t'as préféré la montagne cet été
Crapahuter jusqu'aux sommets
Photographier les vaches et distancer Emma
Ta revanche pour la corrida,
Pas sympa !

Un jour voilà Emma
Un jour Fred, ton cœur l'aima
Malgré les écarts infimes de VMA,
Elle te rattrapera,
Un jour voilà Emma
Un jour Fred, ton cœur l'aima
Tu l'as demandée en mariage, Elle accepta.

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé ainsi que Christine, Martine, Valérie, Agnès, Christophe, Frédéric, Jérôme, Thomas, Vincent.

Nous y voilà!
Nous y voilà!
Nous y voilà! ...
Nous y voilà! ...
Fred et Emma
Nous sommes tous là
Nous sommes tous là pour fêter
ça
FRED ET EMMA !!