LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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

Memento audere semper. N° 16 - Janvier 2019

Ecole d'athlétisme : page 2 et 3

Courses hors stade : pages 3 à 6

Autres infos : pages 7 et 8

Les voeux du bureau Athlé pour 2019.

2018 a été une très bonne année pour la section avec beaucoup de belles réussites autant sur le plan sportif qu'humainement. Nos jeunes de l'école d'athlétisme ont su briller dans de nombreuses compétitions: et la course hors stade s'est encore distinguée par son collectif en se classant 8eme du challenge des Yvelines.

Septembre a été une rentrée très encourageante pour la section avec l'arrivée de nouvelles têtes, plus d'une vingtaine. Cela permet de stabiliser nos effectifs et surtout d'apporter du sang neuf et ainsi éviter la routine. A nous de leur proposer les petits plus qui les feront apprécier notre club.

Nous avons également une grosse pensée pour nos athlètes qui ont dû mettre de côté temporairement voir définitivement leur activité favorite : la course à pied. Nous leur souhaitons un bon rétablissement et beaucoup de courage pour 2019.

Mais, sans les oublier, nous devons rester positifs et aller de l'avant. Nous continuerons en 2019 à favoriser le sport bien-être pour tous et nous proposerons bien évidement à chacun, jeunes et moins jeunes, la possibilité de pouvoir se surpasser lors des compétitions. Quelle que soit la discipline, quelle que soit la distance, que ce soit en salle, sur piste, sur route ou en pleine nature, le dépassement de soi et le goût de l'effort restent les défis de chaque athlète .

Le bureau vous souhaite une très bonne année 2019, que tous vos challenges et défis sportifs se concrétisent.

Agenda du mois de janvier

(Non exhaustif)

- Dimanche 6 — 1er challenge sur route (10 & 21 & 42 km) - Cernay la Ville
- Dimanche 13 — Championnats Cross Toutes Catégories - Montesson
- Dimanche 20 — Foulées du XIVe arrondissement (10 km) - Paris
- Samedi 26 — Galette de la section Athlé - Achères Salle SNCF
- Samedi 26 — Versailles-Mantes (marche 54 km) - Versailles
- Dimanche 27 — L'hivernale (trails 12 & 24 km) - Les Bréviaires
- Dimanche 27 — 2ème tour en salle Benjamins et Minimes - Trappes
- Dimanche 27 — Trail des marcassins (trails 17 & 27 km) - St Brice /s Forêt

NB : Epreuves et activités spécifiques à l'Ecole d'Athlétisme

Bonne année à toutes et à tous !

Premier triathlon en salle à Trappes.

En ce dimanche 25 novembre 2018, les benjamins et minimes de l'école d'athlétisme ont rendez-vous à Trappes pour le premier triathlon en salle organisé par l'EASQY.

Chez les benjamines, les résultats de nos représentantes sont les suivants sur 43 filles classées :

- Julia termine 6ème avec 82 points (50 m : 8"04 - Longueur : 4,08 m - Poids 2kg : 8,59 m).
- Séréna termine 11ème avec 73 points (50 m : 7"80 - Longueur : 3,54 m - Poids 2kg : 7,04 m).
- Ambre termine 31ème avec 48 points (50 m : 8"91 - Longueur : 3,14 m - Poids 2kg : 5,91 m).

Il convient de souligner que Julia réalise la 3ème meilleure performance à la longueur et la seconde au lancer du poids. Séréna réalise quant à elle la 5ème meilleure performance sur le sprint 50 m.

Alexis, seul benjamin du CLOCA, obtient 65 points et se classe 9ème sur 31 compétiteurs : (50 m : 7"91 - Longueur : 3,82 m - Poids 3kg : 6,27 m). Sur l'ensemble des garçons, il fait la 6ème meilleure performance à la longueur et la 7ème sur le sprint 50 m.

Quant à Mattéo, notre unique minime de la compétition, ses 46 points lui permettent d'obtenir une belle 26ème place sur les 42 minims garçons présents. Il réalise 7"80 sur le sprint 50 m, 9 m au triple saut (8ème meilleure performance) et 4,02 m à la longueur.

Le bureau de la section Athlétisme ainsi que la rédaction de la gazette adressent leurs plus vives félicitations à ces 5 jeunes tortues déchaînées qui ont brillamment défendu les couleurs du CLOCA.

Cross aux Mureaux.

Samedi 1er décembre 2018, c'est près des Mureaux sur la base de loisirs de Verneuil-sur-Seine que nos jeunes ont cette fois-ci rendez-vous pour un cross toutes catégories. Les résultats de notre délégation clocasienne sont les suivants :

Chez les benjamines et benjamins, sur 157 athlètes filles et garçons mélangés, Julia termine 145ème et Alexis 21ème.

Chez les poussines et poussins, sur 157 athlètes filles et garçons partis ensemble, Erwan termine 95ème, Kelly 117ème et Samia 145ème.

Dans la catégorie Eveil Athlétique (super-poussins), sur les 89 athlètes présents, Evan termine 15ème, Younes 22ème, Tristan 31ème et Joshua 39ème.

Un grand bravo peut être adressé à tous nos jeunes compétiteurs qui ont fait honneur au CLOCA. Un grand remerciement est adressé aux parents accompagnateurs et supporters devant lesquels nos jeunes ont eu plaisir à donner le meilleur d'eux mêmes.....

Premier tour en salle à Achères.

En ce samedi 15 décembre, après avoir été en déplacements les week-end précédents, nos jeunes de l'école d'athlétisme jouent à domicile à Achères pour ce premier tour en salle réservé aux super-poussins et poussins.

Pour que tout soit fin prêt en début d'après-midi lors de l'arrivée des différentes délégations, le gymnase de la Petite Arche ressemble à une véritable ruche toute la matinée. On s'active dans tous les coins pour installer les sautoirs, les haies, les quilles, les piquets, la rubalise, les tables et tout le petit matériel indispensable au bon déroulement des épreuves. Tout cela se fait sous le regard des graines de champions achérois qui attendent avec impatience d'entrer en piste.

Une fois que tous les clubs des Yvelines sont présents, il est procédé à la constitution des groupes et les épreuves vont enfin pouvoir commencer. Chaque athlète va pouvoir mettre en pratique les techniques maintes fois répétées lors des séances d'entraînement en effectuant successivement un sprint, un lancer, un saut et un parcours. A la fin des épreuves, devant un public nombreux venu des quatre coins du département, il est procédé à la remise des récompenses.

Nul doute que tous nos jeunes athlètes garderont un souvenir inoubliable de cette première compétition à Achères, surtout celles et ceux qui, comme Théo, ont rejoint la section en septembre 2018 et découvrent progressivement combien c'est sympa de développer ses capacités physiques pour tenter de devenir un super-héros !

Un grand merci est adressé à Laurence, Orlando, Laurent M, Jean-Jean, Jacques, Cyril et Virginie, Valérie S, Bernard pour l'installation du gymnase ainsi qu'à tous les parents venus encourager les jeunes athlètes.

Record perso battu à La Rochelle.

(Article de Guillaume à lire sur cloca.fr)

Après Paris, Barfleur et Rouen, c'est à La Rochelle en ce dimanche 25 novembre 2018 que Guillaume, notre célèbre tortue au nez rouge, effectue son 4ème Marathon de l'année. Sur une boucle à parcourir deux fois essentiellement tracée en ville à proximité immédiate du port de plaisance, du vieux port et du port des grands yachts, notre « marathon man » a littéralement explosé son record personnel. Parti sur une base de 6 min/km, il passe au 10 km en 1h00, au 15 km en 1h30 puis parvient au semi en 2h05min. Tous les voyants sont au VERT et notre nez rouge, confiant, poursuit sur le même rythme. Avec un passage au km 25 en 2h28 puis au km 30 en 2h59, tout est nominal pour Guillaume. Mais le mur tant redouté des marathoniens au km 30 attend notre nez rouge au km 35 qui est atteint en 3h32. Crampes dans les mollets et aux ischio-jambiers, le rythme baisse sérieusement en cette fin de parcours et les derniers kilomètres vont s'effectuer en alternant course et étirements rapides. Sous l'arche d'arrivée, le chrono affiche 4h22min43s et son précédent personnel est donc battu de 20 minutes.

Bravo Guillaume !!!

Hold-up sur les berges de Conflans.

En ce samedi 1er décembre, tandis que les jeunes de la section sont aux Mureaux pour un cross, quelques adultes ont franchi la Seine pour se retrouver à Conflans Ste Honorine pour le traditionnel 15 km des berges.

Sous l'impulsion de Florian, l'entraîneur «Courses hors stades», qui part comme une fusée, toutes les autres tortues présentes (Christine, Valérie L, Marie, Denis, Hervé, Vivien, Laurent, Jean-Jean, Frédéric et Christophe) s'élancent derrière lui. Après avoir dévalé la sente des laveuses, le peloton s'étire le long des berges, grimpe à flanc de coteau, fait demi-tour au confluent de l'Oise puis revient le long de la Seine. Chacun apprécie la présence et les encouragements de Sylvain et Guillaume postés à un endroit stratégique. Le moteur chauffe un peu lorsqu'il faut escalader la sente des laveuses mais l'arrivée se rapproche. Un ultime tour de piste et c'est enfin la délivrance.

A la remise des récompenses, c'est un véritable hold-up que réalise le CLOCA avec :

- Hugo, premier dans la catégorie Junior Masculin et 42ème sur 658 arrivants,
- Vivien, premier dans la catégorie Espoir Masculin et 133ème,
- Christine, seconde dans la catégorie Vétéran 2 Féminine et 178ème,
- CLOCA, premier par équipe au classement sur les quatre meilleurs coureurs (Florian 13ème, Hugo 42ème, Denis 58ème et Hervé 68ème),
- CLOCA, premier au classement des clubs les plus représentés,

sans oublier Christine qui gagne aussi un vélo à la tombola. Comme Frédéric il y a quelques années !!

Il sera dur de faire mieux en 2019 !!

Trail nocturne hivernal au Perray en Yvelines.

Eric, spécialiste des trails longues distances, a participé le samedi 1er décembre à l'Origole Trail organisé au Perray en Yvelines par ALTERNAT'ure. Comme souvent, Eric a choisi l'épreuve reine proposée : un trail de 76 km, 2500 mD+ officiel, mais surestimé selon notre copain. Eric a bien voulu partager son expérience de ce trail nocturne hivernal.

«Pas d'objectif pour cette dernière course un peu longue de l'année mais une vraie curiosité, celle d'avoir lu que ce trail doit être particulier : 55% de finishers en moyenne sur les dernières éditions du trail long. Taux surprenant pour une course en région parisienne, peut-être lié aux conditions hivernales, au parcours en nocturne ou à la présence d'un seul ravitaillement solide à la mi-course, à l'endroit du départ alors que la voiture attend juste à côté : la tentation doit être grande de rentrer se mettre bien au chaud…

Le risque de ne pas aller au bout est bien réel, c'est la tête qui décidera et c'est l'intérêt de tenter l'expérience. Cinq barrières horaires dont la dernière de 14h00 pour rejoindre l'arrivée

Départ sous la pluie à 20h00 du Perray en Yvelines et un millier de frontales dans la nuit. Je pars vite, trop vite et je le sais. Le départ est commun pour les 25, 44 et 76 km et je cale mon allure sur les coureurs que j'arrive juste à suivre. Une tactique de jeune cadet !

Le terrain est piégeux, la boue, les feuilles qui cachent les racines, la visibilité de la frontale dégradée par le brouillard de la pluie qui tombe continuellement. Deux gamelles sur les 15 premiers km, à vouloir dépasser dans une descente, puis seul comme un grand dans un virage serré sur de mauvais appuis sur un tapis de feuilles. Sans gravité. Juste les mains crasseuses.
30 premiers km euphoriques avec des jambes « fougueuses », je les laisse faire et les encourage même ! Elles apprécient ces successions de côtes sèches et de descentes glissantes. Puis ce qui était prévisible arrive : plus de son, plus d'image. A commencer par la frontale qui lâche au km 30 et oblige à une fouille du sac à la recherche de piles. Puis les jambes qui commencent à rechigner à relancer sur le plat.

2h20 du matin, retour au gymnase pour finir la première boucle de 44km et trouver un peu de chaleur. Changement de tenue des pieds à la tête, un quart de pomme comme ravitaillement (seul point faible de cette belle organisation). Fatigue générale mais pas de voyants au rouge ,donc pas de raison de ne pas repartir dans la nuit.
La deuxième boucle de 32km vers les étangs de St Hubert et de Hollande jusqu'au château des Menuls est plus roulante mais réserve quelques beaux raidillons. La pluie est toujours là avec de surcroit une grosse averse d'une heure vers 5h du matin. La présence des bénévoles stoïques et mouillés au milieu des forêts sombres relativise l'effort et motive.
Carbonisé, les derniers kilomètres se font entre footing et marche 'rapide'. Arrivée à 7h30 avant le lever du soleil.
11h26 au final, 131ème sur 361 partants et 17ème M2 dans cette nouvelle catégorie.
Direct dans la voiture - la douche attendra - car il ne faut pas traîner pour apporter les croissants à mes 3 petites gonzesses.»

Un grand **BRAVO** à Eric qui fait partie des seulement 258 FINISHERS.

Belle participation au Choco Trail.

A Hardricourt en ce dimanche 2 décembre, le CLOCA est venu en force pour participer aux différentes courses du traditionnel Choco Trail, épreuves bien connues des tortues gourmandes achéroises. Pourtant, il ne fait pas très chaud dans ce petit coin des Yvelines et la pluie menace. Mais quand on aime (le chocolat !), on ne renonce pas ! Et avec plus de 2000 participants sur les différentes courses, il y a vite une certaine surchauffe, surtout dans le gymnase où les places sont comptées !!

Partis à 9h30 sur le 24 km, il y a Sabine, Hervé, Didier P, Stéphane et Thierry. Ce sont les 5 courageux de la délégation achéroise.
Quinze minutes plus tard, à 9h45 sur le 13 km, ce sont Christine, Séverine, Virginie, Prudence, Francine, Emma, Caroline, Didier T, Laurent, Vivien, Benoit, Florent, Christophe, Frédéric, Guillaume et Luc qui s'élancent.
Puis à 10h00 sur le 8 km, on trouve deux petites nouvelles, Cécile et Karine, accompagnées de leur copine Patricia ainsi qu'Anne-laure l'épouse de Vincent. Même si le parcours est plus court, elles vont toutefois devoir affronter les 256 marches qui permettent de remonter jusqu'au gymnase avant de savourer les pistes boueuses de la campagne et des forêts environnantes. Pour ne pas risquer l'entorse ou la fracture de cheville, il faut, comme Christophe, y aller avec Prudence !!

Mais les vrais héros de la journée, ce sont nos trois petits jeunes Lola, Camille et son petit frère Mathieu, qui vont effectuer leur course de 1,5 km sous une pluie battante. Heureusement, comme les grands, ils ont droit à une belle médaille en chocolat, un petit sachet de gâteries et un bon bol de chocolat chaud. A noter par ailleurs, la belle victoire de Camille au scratch et dans la catégorie des benjamines et la troisième place de Lola dans la même catégorie. Un grand bravo à ces trois jeunes tortues déchaînées !

Romain, étoile 2018 du CLOCA.

Lors de la récente assemblée générale, une Etoile du CLOCA a été remise à Romain. Cette distinction récompense bien sûr les belles performances de Romain réalisées depuis qu'il a rejoint la section :

- En 2016, il termine 2ème du challenge route et 5ème du challenge trail organisés par la CDCHS78,
- En 2017, il termine 3ème du challenge route et 3ème du challenge trail ;
- En 2018, malgré un début de saison prometteur, il est obligé de stopper la course à pied suite à quelques soucis de santé.

Mais cette Etoile témoigne aussi de l'excellent état d'esprit dont il fait preuve au sein de la section. Super camarade d'entraînement et de compétitions, toujours disponible et souriant, Romain est un bel exemple à suivre pour les plus jeunes. Nul doute qu'il a très certainement partagé cette Etoile avec ses parents Annick et Michel qui sont de fervents supporters de la section depuis déjà trois ans.

Rendez-vous est d'ores et déjà pris avec eux trois pour le retour de Romain à la compétition, normalement le 3 février 2019 à Moissons.

Les sorties dominicales de l'Athlé.

Cette gazette est, à l'instar du site cloca.fr, le moyen privilégié pour que chacun puisse partager son expérience de la course pied et c'est pourquoi chaque numéro se fait l'écho des nombreuses compétitions où le club est représenté. Mais il est bon de ne pas oublier que chaque dimanche matin, pendant que quelques uns vont faire des compétitions et que d'autres font la grasse matinée, certains continuent à se rassembler au Petit Robinson à 9h00 pour la traditionnelle sortie oxygénation.

On retrouve bien sûr là de nombreux licenciés adultes de la section, dont quelques uns se remettent doucement à la course après de petits soucis de santé. Mais parfois, il y a aussi présents d'anciens licenciés de la section qui prennent plaisir à venir profiter de l'ambiance conviviale de ces sorties dominicales car courir en groupe c'est tout de même beaucoup plus sympa que de courir seul ! Et comme chacun le sait, lorsqu'il fait mauvais temps, il est beaucoup plus facile de se motiver à plusieurs.

C'est en général derrière Michel, qui connaît parfaitement le moindre sentier, la plus petite piste ou le plus cool des chemins de la forêt, que le groupe s'élance. Chacun peut ainsi découvrir, en suivant le guide, les beautés de la forêt, les coins fleuris, les grottes cachées, les bords d'étang, les recoins secrets et ainsi apprécier combien c'est agréable de courir dans les environs d'Achères. En fonction de la durée de la sortie, le groupe part vers l'étang du Cora puis file vers Maisons-Laffite avant de revenir en longeant la voie ferrée. On peut aussi choisir de partir plutôt vers Poissy, de remonter ensuite vers la maison de la Légion d'Honneur et de revenir à la maison par de petits sentiers forestiers. Quelle que soit la direction choisie et même si beaucoup perdent le nord en cours de route, Michel sait en permanence où il est et il finit toujours par ramener tout le monde à bon port. Chapeau Michel !

Alors, si vous vous ennuyez un dimanche matin ou bien si vous n'êtes pas très motivé pour partir courir seul, rendez-vous à 09h00 au Petit Robinson pour une balade sportive entre amis.....

Point de situation de début d'année.

La 23ème édition des Foulées Achéroises aura lieu le 16 juin 2019, la Co-Présidence des Foulées Achéroises nous effectue ci-dessous un point de situation de la préparation de cette grande fête sportive achéroise :

« Le comité d'organisation est déjà à pied d'œuvre depuis le mois de septembre. Cette année un renouvellement d'une partie de la co-présidence a eu lieu afin, d'une part, de laisser souffler les anciens qui ont beaucoup œuvré mais qui restent en appui pour apporter leurs expériences et compétences et, d'autre part, tenter de redonner un nouvel élan à la grosse machinerie que constitue la mise en place des foulées. Il devrait en être ainsi chaque année.

Récente réunion du comité d'organisation 2019.

A l'occasion des 50 ans du Cloca, deux nouveautés apparaissent :
- Une randonnée pédestre ouverte à tous se déroulera principalement en forêt.
- L'invitation, au travers du comité de jumelage, des coureurs issus des villes d'Amarante, Stoneheaven et GrossKrotzenburg. Une première réunion de cadrage a déjà eu lieu avec le dit comité et un appel à hébergement a déjà recueilli quelques volontaires.

Nous conservons bien évidemment les deux courses de 6.8 km et 15 km, comptant pour le challenge route des Yvelines, où se côtoieront à la fois des compétiteurs et des coureurs de tous niveaux.

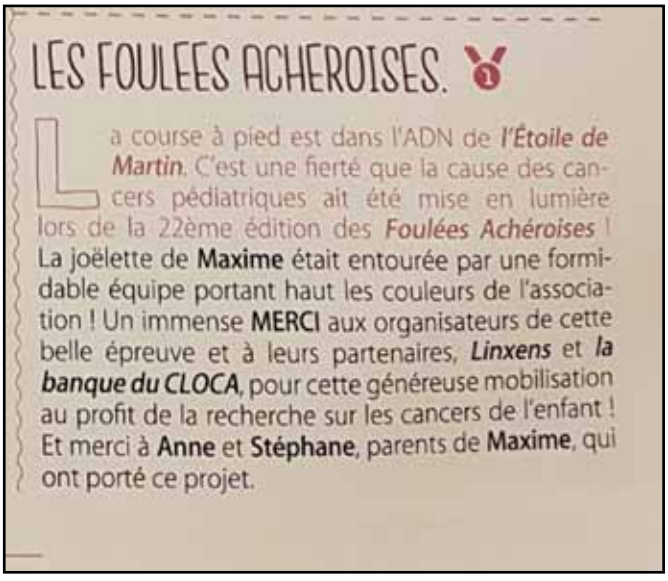
Promotion des Foulées 2019 lors des courses d'Andrésy.

Les parcours enfants, très prisés par ceux-ci mais également par les parents, seront encore organisés dans le village des foulées fermé et sécurisé. Nous l'espérons égaler, voire dépasser, le record régional de plus de 250 enfants que nous avons atteint l'année dernière.

Attachées à faire bénéficier de son aide une association caritative d'aide à l'enfance, les foulées Achèroises ont choisi cette année les « Clowns Z'hôpitaux ». Ainsi, après « Kourir », « Rêves » et « L'étoile de Martin », cest à l'association « Clowns Z'hôpitaux » que sera reversée l'intégralité des recettes générées par les deux parcours enfants (2 euros par dossard/enfant).

Dès ce mois–ci, nous abordons le sujet du bénévolat. En effets, sans la centaine de bénévoles nécessaires à notre objectif, les foulées n'existeraient pas. Outre la Mairie, nos partenaires et nos sponsors (encore à trouver) qui nous apportent leurs soutiens, le bénévolat reste l'élément principal. Apporter son aide pour monter le village, tenir les stands, ouvrir le parcours, distribuer le ravitaillement aux coureurs, aider à sécuriser le village et les parcours, orienter les coureurs et le public, distribuer les dossards, tenir le vestiaire, etc. etc. Bref, vivre la course de l'intérieur et réaliser mille et une petites choses afin de mener à bien ce qui reste, comme l'a affirmé Yves FUZET le président du Cloca lors de la dernière assemblée générale du 30 novembre 2018 : **l'évènement majeur du C.L.O.C.Achères**.

Les Foulées Achèroises sont et doivent rester un évènement populaire, c'est pourquoi nous comptons sur vous tous pour apporter votre aide, si minime soit-elle, et réussir avec nous ce magnifique projet.»



LES FOULEES ACHEROISES.

La course à pied est dans l'ADN de *l'Étoile de Martin*. C'est une fierté que la cause des cancers pédiatriques ait été mise en lumière lors de la 22ème édition des *Foulées Achéroises* ! La joëlette de **Maxime** était entourée par une formidable équipe portant haut les couleurs de l'association ! Un immense **MERCI** aux organisateurs de cette belle épreuve et à leurs partenaires, ***Linxens*** et ***la banque du CLOCA***, pour cette généreuse mobilisation au profit de la recherche sur les cancers de l'enfant ! Et merci à **Anne** et **Stéphane**, parents de **Maxime**, qui ont porté ce projet.

Article paru dans la revue «Le fil de l'étoile de Martin».

Cécile M en quelques questions-réponses.

Après Vivien Meurice, interviewé dans la gazette de novembre 2018, c'est Cécile Mégret qui a bien voulu répondre aux questions du rédac en chef pour ce numéro de janvier 2019.

La Tortue Déchaînée : Cécile, comment en es-tu venue à rejoindre la section Athlétisme du CLOCA à la rentrée 2018 ?

Cécile : Eh bien, en m'inscrivant aux foulées achéroises, alors que je courais simplement avec quelques voisins, j'ai préféré venir au repérage de la course. C'est ainsi que j'ai couru avec quelques membres du CLOCA et le courant est bien passé. Ils m'ont mise en confiance malgré mon faible niveau de course à pied.

LTD : Participes-tu régulièrement aux entraînements organisés et coachés par Florian le mardi et le jeudi ? Si oui, quels en sont pour toi les premiers effets bénéfiques ?

Cécile : J'essaie de ne pas les rater mais j'ai un métier avec des réunions certains soirs et des enfants en bas âge à surveiller quand le papa n'est pas rentré du travail... Donc on va dire que je participe quand même à une séance par semaine minimum.

Oh oui, je trouve que je tiens mieux en endurance. J'arrive a mieux suivre le groupe mais il faudrait peut être que je piplette moins avec ma nièce Karine. Lol !!!

LTD : Comme tu l'as certainement constaté, quelques membres de la section sont licenciés à la section depuis déjà de nombreuses années. Comment se sont passés ton accueil et ton intégration parmi ces «anciens» ??

Cécile : Très bien ! Je trouve le groupe vraiment chaleureux et attentionné ! On rigole bien tout en bossant ! L'intégration nickel !

LTD : Tu as déjà effectué quelques compétitions depuis septembre 2018 et tu as récemment participé au Choco Trail. Quelles sont tes premières impressions de compétitrice ?

Cécile : Euh la... j'suis en mode stress a fond, la mdr... J'me dis «mais qu'est ce que tu fous, lolol complètement folle ...»
Non sérieux, c'est un sacré challenge personnel pour moi ! Mon 1er trail a été à la fois difficile (je suis en surpoid important cest pas negligeable a porter en courant) et en même temps une sacré fierté car j'ai rien lâché ! Ça paraît bizarre mais cest pas qu'une course, c'est un défi et ça me permet de relativiser face à des difficultés ... Mais pour le ChocoTrail, j'y suis allé en mode cool avec Karine et Patricia une tres bonne amie ! On s'est s'éclaté, rire, selfie assuré et ...et aussi en chier ! Ah ah ah Aïe les 200 marches notamment !

LTD : Sachant que ta réponse à cette dernière question n'engage à rien, t'imagines-tu encore licenciée au CLOCA dans 10 ans ?

Cécile : Bah oui, pourquoi pas ! Et avec un meilleur niveau bien sûr, mdr.

Rappel :

La galette de la section Athlé se déroulera le samedi 26 janvier à la salle SNCF de Grand Cormier.
Surveillez votre boite mail pour plus d'infos !

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé et la co-présidence des Foulées Achéroises ainsi que la Team Jeunes, Laurence, Martine, Eric, Guillaume et Vincent.

Tout l'actualité de la section Athlé est à retrouver sur le site cloca.fr.

LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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

Memento audere semper. N° 17 - Février 2019

Courses hors stade : pages 2 à 4

Galette de l'Athlé : page 5

Autres infos : pages 6 à 8

Aux absents de la section ...

En ce début d'année 2019, un nombre non négligeable de membres de la section est obligé de rester éloigné des séances d'entraînement et des compétitions suite à des pépins de santé plus ou moins sérieux. Nous ne les voyons plus à la Petite Arche le mardi et le jeudi, ils ne sont plus là le dimanche matin au Petit Robinson pour trottiner en forêt ou place du marché pour partir courir à l'autre bout du département.

Nous ne les voyons pas, ou seulement peut-être par hasard en faisant les courses à Leclerc, mais eux recoivent tous les mails et les diverses infos de la section. Pour avoir été un jour ou l'autre à leur place, nous savons tous combien cela est dur de devoir laisser ses baskets dans un coin du placard, stocker dans la penderie ses effets de sport, attendre le feu vert du médecin ou du kiné, reporter encore et encore le retour et continuer à voir les copines et les copains poursuivre tranquillement leur saison sportive.

On se dit que c'est injuste, on est dégoûté et parfois même on perd un peu courage. Mais soyez toutes rassurées, vous les tortues blessées, le reste de la section pense fort à vous et espère que le jour viendra vite où vous serez de retour parmi le reste du groupe. Après des semaines d'interruption, voire parfois des mois, la reprise ne sera peut-être pas facile mais nous serons là à vos côtés, comme nous l'avons toujours été.

Et n'oubliez pas que nous serons toujours heureux de vous voir passer en «spectateur» à la Petite Arche pour nous donner de vos nouvelles. Sans compter les soirées sympas où une place de choix vous est bien sûr toujours réservée.

A bientôt, vous nous manquez !

Agenda du mois de février

(Non exhaustif)

- Samedi 2	2ème tour en salle Eveil Athlé & Poussins - Montesson
- Dimanche 3	Foulées moissonnaises (5 & 14 km) - Moissons
- Dimanche 10	Semi du Lions Club (21 km) - Bullion
- Dimanche 10	Trails 41 et 25 km - Bouffemont (95)
- Jeudi 14	Saint Valentin des sportives
- Vendredi 15	Cérémonie et défilé 50 ans CLOCA - Achères
- Samedi 16	Courses de la St Valentin (5 km duo & 10 km) - Paris
- Dimanche 17	Cross de la sablière (5 & 10 km) - Viroflay
- Samedi 26	Versailles-Mantes (marche 54 km) - Versailles

NB : Epreuves et activités spécifiques à l'Ecole d'Athlétisme

La dernière course de l'année 2018.

(Plus de photos sur le site cloca.fr)

A Houilles en ce 30 décembre, dernier dimanche de l'année 2018, ce ne sont pas moins de 24 tortues de la section, accompagnées de trois sympathisants (Orlando, Thierry et Patrick), qui sont au départ de l'épreuve de 10 km dite «populaire». Laurence, présente sur l'épreuve dans la délégation achéroise, a bien voulu rédiger et partager le compte-rendu de sa course.

« Le 1er RDV est à 13h15 place du marché à Achères pour un grand nombre de participants. Téo distribue les enveloppes avec les dossards et en route pour le second RDV fixé chez Patrick, le frère de Michael, qui nous accueille tous pour nous mettre en tenue dans une ambiance conviviale.

Préparation de nos guibolles avec la potion magique que Cristina commande pour les cuisses de Denis. Puis nous voilà partis pour rejoindre la ligne de départ avec quelques gammes en pensant à notre coach, ensuite, comme d'habitude, petite mise en jambe avec la préparation physique pour échauffer nos muscles. Et Pan !!! le coup de feu est tiré, à petits pas on se lance sur le parcours..., 3 boucles avec des montées, des descentes, du plat, tout y est, et même nos supporters photographes Cristina, Lola et Téo nous encouragent.

Romain et Bernard nous guettent aussi pour réussir à nous prendre en photo en pleines foulées. Là, on a le plaisir d'apercevoir notre fidèle Michel, cette fois comme supporter, accompagné d'Annick et son époux Michel. Belle course pour tout le monde et un FINISH en trio entre Emma, Laurence et Luc.

Une nouvelle fois, nous repartons chez Patrick et Houria qui nous ont préparé un ravitaillement comme tous le monde en rêve avec la participation de Lola et ses fabuleux sablés en forme de sucre d'orge, Francine, Christine et Cristina, Valérie et j'en oublie sûrement et le fameux verre de l'amitié.

On se change histoire de se réchauffer un peu même si, avec plus de 30 personnes dans la maison, la température est bien montée.

Nous repartons le ventre plein pour encourager à notre tour les participants de la courses des As, 45 minutes plus tard elle est déjà terminée alors nouveau retour chez Patrick et sa femme pour encore se rassasier avec de nouvelles victuailles et repartir pour le feu d'artifice organisé par la ville de Houilles. Magnifique moment, nous sommes comme des enfants à regarder ce splendide spectacle.

C'est ensuite l'heure des «au revoir» et des remerciements chez nos hôtes. Un grand merci à eux pour cet accueil chaleureux.

En 2019, pensez à réserver votre dernier dimanche de l'année pour participer de nouveau à la Corrida de Houilles.

Petit clin d'oeil à Emma « la troisième sera la bonne»! »

La rédaction remercie grandement Laurence pour son témoignage et vous invite tous à faire de même pour raconter les courses de l'intérieur du peloton.

Premières neiges.

En ce mardi 22 janvier 2019, comme la météo l'avait annoncé, il neige sur une grande partie de la France et sur toute la région parisienne. On pourrait bien sûr ne voir que les galères occasionnées par cet épisode neigeux : des RER qui circulent moins bien, des routes enneigées et congestionnées, des transports scolaires annulés, la batterie HS de la voiture, le trottoir à déneiger, les risques de gadins et de fractures, le nez rouge qui coule sans cesse, ... Mais si on prend le temps de s'arrêter et de regarder, alors on peut profiter de la magie de l'instant. En contemplant ce paysage de carte postale montagnarde, les adultes retombent en enfance. On rêve d'une bonne bagarre de boules de neige, d'un bon gros bonhome de neige ou d'une belle descente en luge.

Pour les coureurs à pied, c'est un moment génial et unique et il ne faut surtout pas laisser passer l'occasion d'en profiter. Alors vite, on saute dans ses baskets, on enfile son collant et quelques maillots, on n'oublie ni les gants ni le bonnet. Dommage, on a pas encore reçu nos beaux tours de cou !!

La neige crisse sous les chaussures la nature est silencieuse, on a l'impression de courir en «noir et blanc». Dans ces conditions là, pas question de tirer sur la couenne, de mouiller le maillot ou d'exploser le chrono. On se laisse aller, on déroule la foulée, on décompresse, on évacue le stress, on oublie les soucis, on déconnecte et on se laisse envahir par un indescriptible sentiment de bien-être. On rentre peut-être gélé à la maison, mais on rentre heureux ! Et après un bon bain chaud, on a l'impression d'avoir rajeuni de 10 ans !!!!!

Toutefois, pour bien profiter des bienfaits de la course à pied en hiver, quelques conseils peuvent être utiles :

Conseil 1 : Avant la course, se préparer correctement.

Il est déconseillé de partir le ventre vide et il faut s'échauffer au chaud avant de s'élancer.

Conseil 2 : Avoir une tenue adaptée.

Il faut porter des effets à la fois isolants, respirants et chauds et ne pas oublier de bien se protéger les extrémités. Prévoir si nécessaire un gilet réfléchissant et une frontale.

Conseil 3 : Savoir affronter les conditions climatiques.

Tenez compte du vent qui diminue la température, démarrez et terminez en douceur. Respirez par le nez ou à travers un foulard et expirez par la bouche.

Conseil 4 : Boire et se restaurer.

Hydratez-vous bien avant le départ. Si vous courez plus d'une heure, partez avec une boisson isotonique et prévoyez une collation en cours de route (barres énergétiques, gel, ...).

Conseil 5 : Après la course, prendre soin de soi.

Couvrez-vous bien dès l'arrivée et buvez une boisson chaude.

Prenez une douche chaude puis hydratez votre peau et faites des étirements.

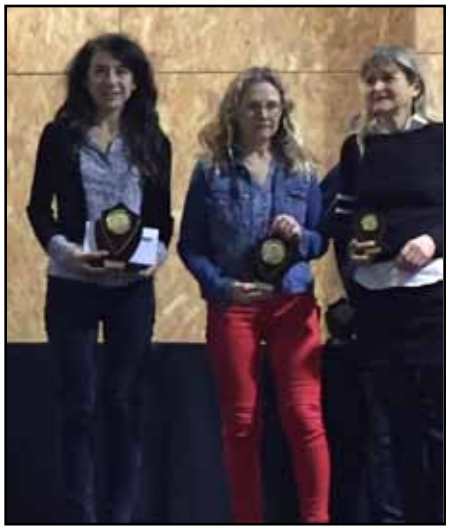
Buvez encore et prenez une bonne ration de glucides et protéines.

Et si l'envie vous prenait de courir souvent, n'oubliez pas de vous ménager des jours de repos et ne courez pas en cas de fatigue, blessures ou douleurs.

Soirée des champions 2018 de la CDCHS78.

Le vendredi 21 décembre en fin de journée, la communauté des runners du 78 a rendez-vous à Ecquevilly pour la traditionnelle «Soirée des champions» de la commission départementale des courses hors stade (CDCHS) des Yvelines. Cette réunion annuelle a pour but de récompenser celles et ceux qui se sont illustrés au cours de la saison sportive qui vient de s'achever, 2017-2018 dans la cas présent. Parmi le public nombreux venu des quatre coin du département, une belle délégation de la section Athlé du CLOCA était présente, athlètes et supporters.

Ont tout d'abord été récompensés, celles et ceux qui se sont illustrés sur les deux challenges individuels annuels (Route et Trail) de la CDCHS78.
La section Athlé d'Achères a été appelée plusieurs fois sur le podium en la personne de :
- Christine, 1ère V2F des challenges Route et Trail ;
- Didier T, 1er V3M du challenge Route et 2ème V3M du challenge Trail ;
- Michel, 1er V5M des challenges Route et Trail.



Sur le plan collectif, même si elle n'a pas été récompensée, la section peut légitimement être fière de sa belle 8ème place sur les 41 clubs classés du département.

Enfin, comme elle le fait chaque année, la CDCHS78 a offert un petit cadeau à tous les athlètes ayant récolté, sur l'ensemble des courses (Route et Trail) de la saison, plus de 200 points chez les femmes et plus de 600 points chez les hommes. Du CLOCA, sont donc repartis d'Ecquevilly avec une jolie doudoune bleue au logo de la CDCHS78 : Christine, Virginie, Francine, Didier T, Romain, Jean-Jean, Hervé, Laurent et Vincent.

Même si le sport bien-être accessible à toutes et à tous reste l'ambition majeure de la section Athlé, force est de constater que la participation aux compétitions crée une saine émulation entres les tortues. Aucun objectif (distance, chrono, ...) n'est imposé à quiconque, chacun reste maître de son calendrier et de ses défis. La richesse de la section réside aussi dans la diversité de ses membres et dans la variété des expériences sportives.

En 2019, libérez la championne ou le champion qui sommeille en vous !

En ce samedi 26 janvier, une foule nombreuse se presse à la salle SNCF de Grand Cormier où la section Athlé organise sa traditionnelle soirée galette.

Une fois tout le monde présent et après un petit mot d'accueil de Michael le président, le bureau de la section a procèdé à la remise des récompenses des deux challenges internes à la section.
Pour le challenge 78, ce sont Emma (1ère), Valérie B (2ème) et Virginie A (3ème) chez les femmes et Jean-Jean (1er mais absent de la soirée), Hervé (2ème) et Laurent M (3ème) chez les hommes qui sont récompensés. Pour le challenge Km, ce sont Christine (1ère), Virginie A (2ème) et Valérie B (3ème) chez les femmes et Jean-Jean (1er), Guillaume (2ème) et Eric (3ème) chez les hommes qui ont été récompensés. Un beau trophée et un chèque cadeau offert par Alain, mari de Valérie S et gérant de la boutique Endurance Shop à St Germain en Laye, ont été remis aux lauréats. Il est d'ailleurs rappelé que Alain offre systématiquement une petite remise sur tous les achats effectués dans sa boutique par les membres de la section.

Cette soirée a été l'occasion de remettre le tour de cou Athlé aux athlètes présents. L'ambiance dans la salle était chaude, mais certains ont tout de même souhaité essayer tout de suite leur cadeau.
Le bureau Athlé a ensuite donné diverses informations sur :
- la sortie Athlé 2019 (Cf. infos bureau en page 7)
- le nouveau site internet de la section dont une version «en construction» est déjà consultable à l'adresse https://sites.google.com/view/clocathle/accueil
- le concours Maillots Athlé dont les projets doivent être réalisés à partir du site de design Owayo dont l'adresse est https://www.owayo.fr/konfigurator_html

La soirée s'est ensuite poursuivie avec quelques jeux ludiques, la dégustation des petits plats amenés par tout le monde, la galette des rois et quelques danses aux rythmes endiablés.
Cela a été aussi l'occasion privilégiée de discuter des nombreux projets de la section, des 50 ans du CLOCA, des Foulées Achéroises, des courses à venir et mieux faire connaissance entre tous.

Un grand merci à celles et ceux qui ont organisé cette activité !

Bernard, super-héros palmé !

Chaque début année, une cérémonie est organisée par la municipalité d'Achères pour récompenser celles et ceux qui se sont illustrés au cours de l'année 2018 dans les domaines sportifs et associatifs. Présidée par monsieur le maire d'Achères, la dernière cérémonie s'est déroulée le samedi 19 janvier à 19h00 dans la salle Boris Vian. Michael y était et nous raconte la soirée.

« Cette année, nous étions 2 aux côtés de Bernard pour sa remise de palmes Achéroises car nous avions accepté de nous plier aux restrictions de la municipalité. Nous étions donc, avec Valérie, partagée entre la déception de ne pas pouvoir inviter davantage d'athlètes pour encourager notre BB national et le plaisir d'être aux côtés de notre ami.
La salle du gymnase de la petite Arche était méconnaissable. Une scène plantée au milieu de l'espace, des projecteurs, quelques tables rondes parsemées dans la grande salle et nous voilà plongés dans une ambiance cabaret : très sympa ! Beaucoup d'associations étaient une nouvelle fois récompensées pour la saison 2017-2018, l'attente fut longue et la soirée interminable. Mais un groupe de musique et la bonne humeur légendaire de Valérie nous aidèrent à attendre la récompense.

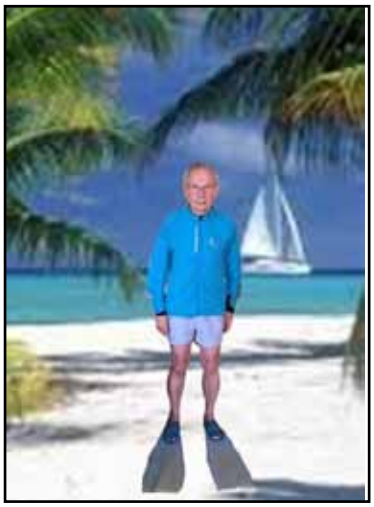
Le bureau avait choisi de proposer la candidature de Bernard pour toute son action de bénévolat, soit près de 20 ans d'activité au sein de la section athlétisme. Il était important à nos yeux que son dévouement soit récompensé. Vers 22h30, Bernard est appelé à venir sur la scène. Il est accueilli par monsieur le Maire en personne qui lui remet un magnifique trophée.

Cela fut donc une belle soirée passée entre amis. J'espère que Bernard a apprécié son sacre car il le mérite amplement.»

En plus de son implication dans le bureau de l'Athlé et dans le fonctionnement général de la section, tous les adhérents apprécient la gentillesse, la disponibilité et le dynamisme dont Bernard fait preuve en permanence, même au cours de ces derniers mois pendant lesquels il a pourtant été blessé.

La Tortue Déchaînée le remercie très sincèrement pour l'exemplarité de son comportement vis-à-vis des plus jeunes et la pérennité de son engagement au profit de l'athlétisme du CLOCA.

Le bureau de l'Athlé et de la rédaction de la gazette adressent leurs plus vives félicitations à notre super-héros palmé.



Le bureau de la section Athlé s'est réuni au grand complet le mercredi 9 janvier pour sa première réunion de l'année 2019.
A la date du 09/01/2019, les effectifs de la section Athlé sont de 52 jeunes et 84 adultes, soit un total de 136 membres. Les nouveaux, c'est à dire les non licenciés la saison précédente, représentent une part non négligeable des effectifs de la saison en cours puisqu'ils sont 28 jeunes et 32 adultes.

Conformément aux orientations de début d'année, le bureau a fait procédé à l'achat de 55 gourdes au profit des jeunes et de 90 tours de cou pour les adultes. Ces équipements, de couleur bleue et au logo de l'Athlé, ont été distribués lors de la soirée galette pour les membres présents ou le seront lors des prochaines séances d'entraînement pour les autres.

Depuis déjà plusieurs années, une sortie club est proposée aux adultes pour se retrouver hors des frontières des Yvelines lors d'une belle compétition sportive. Après Caen et ses diverses épreuves sur route de l'année 2018, le bureau a décidé de proposer une sortie Trail pour l'année 2019.
Les propositions formulées sont :

- le 7 avril : Lyon Urban Trail à Lyon (69) avec des épreuves de 37 km, 24 km, 14 km, 8 km, 12 km et rando.
- les 1er et 2 juin : Transju'Trail à Morez (39) avec des éreuves de 23 km en nocturne et 72 km, 36 km, 23 km, 15 km 10 km et 5 km.
- les 8 et 9 juin : Les gendarmes et les voleurs de temps à Ambazac (87) avec des épreuves de 32 km, 52 km, 20 km, 11 km, 5km et rando.

Le résultat des votes de la section sera publié dans la gazette de mars.

Le besoin d'une vraie piste d'athlétisme à Achères est avéré, que ce soit pour certaines associations sportives comme pour les établissements scolaires. Or, force est de constater que la piste actuelle du complexe sportif de la Petite Arche est vieillissante et aujourd'hui inadaptée aux besoins. Voir Achères se doter d'une véritable installation permettant la pratique de l'athlétisme est l'un des voeux du bureau en ce début d'année.
Un dossier complet sur le sujet, élaboré par le bureau Athlé, a été remis à monsieur le maire lors de la galette du bureau directeur du CLOCA.
Une réunion doit maintenant être organisée entre toutes les parties prenantes pour que le bureau puisse détailler ses quatre propositions.
Affaire à suivre donc !

La section Athlétisme.

Le vendredi 15 février 2019 marquera le début des cérémonies célébrant les 50 ans du Club Laïque Omnisports de la Commune d'Achères et, pour cette occasion, un grand défilé rassemblera l'ensemble des sections sportives du CLOCA.

La section Athlétisme du CLOCA a, quant à elle, été créée en 1969 et s'est particulièrement développée sous l'impulsion d'Albert Léraillé son fondateur. Ancien gendarme, il est arrivé à Achères en 1966 et était déjà un coureur à pied confirmé qui s'est entraîné avec de grands coureurs de l'époque dont Alain Mimoun. Lui et son épouse Raymonde se sont rapidement investis dans le sport achérois ; Albert occupera même les fonctions de trésorier puis président du CLOCA. Il restera toutefois fidèle à la section jusqu'en juin 1988 en y cumulant les fonctions d'animateur-président-entraîneur. Avec sa disparition à 70 ans, le 7 décembre 1989, la section Athlé perd son premier président mais l'élan est donné pour les générations futures....

Depuis sa création, comme le souhaitait Albert Léraillé, la section athlétisme du CLOCA n'a jamais cessé de vouloir regrouper en son sein toutes les générations achéroises et chaque saison montre que cela est possible.

Pour les jeunes de 6 à 12 ans, l'école d'athlétisme est le lieu idéal pour renouer avec la tradition des athlètes antiques grecs et romains. Les principales disciplines qu'ils pratiquent à l'entraînement et en compétition, comme le sprint, les sauts et les lancers, datent en effet de plus de deux mille ans.

Pour les adultes, la pratique de la course à pied s'inscrit avant tout dans la recherche d'une hygiène de vie permettant de lutter contre le stress du monde actuel. Mais pour nombre d'entre eux, le goût de l'effort et l'envie de se surpasser les poussent un jour ou l'autre à vouloir inscrire leurs foulées dans celles de Philippidès, le soldat et messager grec à l'origine de la mythique épreuve du marathon.

En fin de saison, toute la section se mobilise pour les traditionnelles Foulées Achéroises qui sont, depuis ces dernières années, la plus importante fête sportive de la ville. Initialement réservées aux athlètes confirmés, les foulées sont aujourd'hui accessibles aux coureurs adultes débutants, à tous les enfants et aux personnes en situation de handicap.

Permettre à chacun de rêver d'olympisme, telle est la réalité de l'athlétisme.

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé ainsi que la co-présidence des Foulées Achéroises, Laurence et François Laronde pour la partie historique.
Toute l'actualité de la section Athlé est à retrouver sur le site cloca.fr.

LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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

Memento audere semper. N° 18 - Mars 2019

Ecole d'athlétisme : page 2 et 3

Courses hors stade : pages 4 à 6

Autres infos : pages 7 et 8

50 ans de bénévolat.

Souffler les 50 bougies du CLOCA, c'est bien sûr célébrer les 50 ans du sport achérois sous toutes ses formes individuelles et collectives. La diversité des treize sections du club permet à chaque achérois, jeune ou moins jeune, de trouver la discipline qui correspond à ses goûts et ses aspirations. La dimension omnisports du CLOCA contribue sans nul doute à son succès depuis sa création en 1969.

Même si le rugby a récemment quitté le giron du CLOCA, on ne peut que se féliciter de la structure centralisée du club. En effet, le regroupement des fonctions sensibles (gouvernance, trésorerie, ...) au niveau du bureau directeur allège le travail administratif des sections et leur permet de se concentrer sur leur fonctionnement interne. Le bureau directeur ne doit toutefois pas oublier qu'il n'existerait pas sans les sections. Ces dernières ont donc impérativement besoin d'une certaine autonomie de gestion pour répondre du mieux possible aux attentes de leurs adhérents.

Enfin, cette année de commémoration doit être l'occasion de fêter le bénévolat sans lequel le CLOCA n'existerait pas. Apporter son aide volontaire et désintéressée au profit de la collectivité n'est pas, force est de le constater, une sinécure dans notre monde actuel où tout s'achète. Un bénévole oeuvre dans l'ombre, il ne fait jamais de selfie et ne s'affiche pas sur les réseaux sociaux. Alors, pour une fois, sachons les mettre sous le feu des projecteurs pour que leur exemple suscite de nouvelles et nombreuses vocations pour les 50 années à venir ...

Agenda du mois de mars

(Non exhaustif)

- Samedi 9	Finale en salle Benjamin(e)s- Eaubonne
- Dimanche 10	Course nature (12km) - Carrières-sous-Poissy
- Samedi 16	Trails de la Moncient (12, 24 & 38 km) - Oinvielle/Montcient
- Samedi 16	Ecotrail (30, 45 & 80 km) - Paris
- Dimanche 17	32ème semi-marathon (21 km) - Rambouillet
- Samedi 23	Finale en salle Poussin(e)s & Super Poussin(e)s- Achères
- Dimanche 24	Trail du Marivel (9 & 19 km) - Viroflay
- Dimanche 24	33ème foulées (10 km) - Aubergenville
- Samedi 30	Epreuves de durée - Lieu à préciser
- Dimanche 31	La vernolienne (12 km) _ Verneuil-sur-Seine
- Dimanche 31	Semi Bailly-Noisy (21 km) - Bailly

Championnats départementaux de cross.

A l'instar des adultes, nos petits jeunes de l'école d'athlétisme ne connaissent pas de trêve hivernale et poursuivent avec assiduité leurs deux séances hebdomadaires d'entraînement sous la direction des encadrants et bénévoles.

Pour ce qui est des compétitions, pas de pause non plus ! Après le 1er tour en salle des super-poussins et poussins, organisé à Achères le 15 décembre 2018 (Cf. LTD N°16 de janvier), et un peu de repos pendant les vacances scolaires, il est temps de repartir lutter - amicalement - contre les autres jeunes athlètes des Yvelines.

C'est tout d'abord le dimanche 13 janvier 2019 à Houilles, qu'il va falloir défendre les couleurs du CLOCA lors du grand rendez-vous annuel des challenges départementaux de cross country.

La délégation achéroise est nombreuse et les résultats très encourageants :

- Chez les benjamins, sur 111 coureurs, Alexis notre seul représentant se classe 58ème.
- Chez les poussins, sur les 146 garçons classés, Nathan termine 90ème et Erwan 119ème.
- Chez les poussines, sur les 121 filles classées, Joheyna termine 73ème, Kelly 90ème et Samia 113ème.
- Chez les super-poussins de 2012, sur les 51 filles et garçons présents, Adam termine à une belle 11ème place.
- Chez les super-poussins garçons de 2011-2010, sur les 123 athlètes au départ, Younès se classe 31ème, Evan 51ème, Tristan 52ème, Rémi 56ème, David 73ème, Ywan 74ème et Joshua 82ème.
- Chez les super-poussines filles de 2011–2010, Calista notre unique représentante se classe 44ème sur les 76 participantes.

Bravo à nos champions et championnes qui se sont battus avec panache !

Second tour indoor à Trappes.

En ce dimanche 29 janvier 2019, c'est maintenant à Trappes qu'ont rendez-vous nos benjamins et minimes pour le second tour en salle. Après le premier tour qui s'était déroulé au même endroit en novembre, nos jeunes ont là l'occasion de tenter d'améliorer leurs performances. Même s'ils n'étaient que trois du CLOCA, ils ont fait honneur à leurs entraineurs et à leur club.

Chez les benjamines, 43 athlètes s'affrontent sur trois épreuves (sprint, saut et lancer). Julia termine 6ème avec 82 points et de belles performances : 50m en 7"74 (8"04 au 1er tour), Saut en Longueur à 4m33 1ère du concours (4m08 1er tour) et Lancer de Poids-2kg à 7m86 (8m5 1er tour)
Serena se classe quant à elle 11ème avec 73 points : 50m en 7"88 (7'80 1er tour), Saut en Longueur à 3m79 (3m54 1er tour) et Lancer de Poids-2kg à 8m13 (7m04 1er tour)

Mattéo, notre seul garçon présent parmi les 42 athlètes, se classe 23ème avec 46 points : 50m en 7"79 (7"80 1er tour), Triple-Saut à 8m81 (9m 1er tour) et Saut en Longueur à 4m16 (4m02 1er tour).

Second tour indoor à Montesson.

En ce samedi 2 février 2019, c'est maintenant aux poussins et super-poussins de se rendre à Montesson pour le second tour en salle. Là aussi, notre délégation achéroise, plus nombreuse qu'à Trappes, s'est bien comportée et a fait honneur aux entraîneurs et accompagnateurs.

Chez les super-poussins (2012), sur 7 garçons classés, Daniel s'est issé sur le 2ème marche du podium avec un total de 118 pts : 24"5 parcours/2pts à la perche/3pts à la cible/6"09 au 30m/3m60 au lancer/6m20 au quintuple bond. Adam termine 6ème avec 126 points 26"59 parcours/2pts perche/2pts cible/6"18 30m/3m40 lancer/6m20 quintuple bond.

Chez les super-poussins (2010-2011), sur 48 compétiteurs, Joshua termine 12ème avec 89 points : 23"58 parcours/4pts perche/3pts cible/5"47 30m/3m80 lancer/7m80 quintuple bond ; Tristan 25ème avec 101 points 22"78 parcours/3pts perche/3pts cible/5"8 30m/4m20 lancer/6m80 quintuple bond. ; David 25ème avec 101 points 23"63 parcours/3pts perche/1pt cible/5"88 30m/4m80 lancer/7m50 quintuple bond ; Souleymane 41ème avec 124 points 22"33 parcours/2pts perche/1pt cible/6"22 30m/2m80 lancer/5m80 quintuple bond et Kamil 45ème avec 129 points 29"29 parcours/3pts perche/2pts cible/6"22 30m/3m80 lancer/6m20 quintuple bond.

Chez les poussines, Kelly notre seule athlète réussit une superbe performance en montant sur la 3ème marche du podium avec 81 points 22"56 parcours/4pts perche/2pts cible/5'03 30m/7m lancer/5m triple bond.

Chez les poussins, Erwan fait une superbe 4ème place avec 74 points 20"5 parcours/4pts perche/2pts cible/4"79 30m/5m8 lancer/5m8 triple bond ; Mohamed est 13ème avec 91 points 21"04 parcours/4pts perche/3pts cible/5"13 30m/4m6 lancer/5m2 triple bond et Ibrahim 24ème avec 114 points 23"28 parcours/3pts perche/3pts cible/5"53 30m/4m lancer/3m8 triple bond.

Le bureau de la section Athlé adresse ses plus vives félicitations à tous ces jeunes athlètes et exprime ses remerciements les plus sincères aux entraîneurs et parents qui encadrent et encouragent nos graines de champions lors de ces week-end sportifs.

Moissons, il y avait du monde !!

Depuis ces dernières années, la saison sportive de la section Athlé est rythmée par quelques rendez-vous incontournables. Les courses de 5 et 14 km, organisées chaque début février sur la base de loisirs de Moissons dans l'une des boucles de la Seine au fin fond des Yvelines, en font partie car elles marquent la reprise des courses dans le département après la trêve du mois de janvier.

Il était donc normal que la section se retrouve là en nombre, coureurs-supporters-photographes, en ce dimanche 3 février 2019 malgré des températures plutôt basses. Les gants, le bonnet, les manches longues et même le collant étaient quasiment obligatoires pour ne pas finir gelés. Certains ont inauguré là le tour de cou du CLOCA offert récemment !

A 09h30 ce sont 16 tortues qui s'élancent sur le parcours de 14 km qui fait une longue boucle dans la campagne et les forêts environnantes avant de revenir vers la base de loisirs.

Puis, quinze minutes plus tard, ce sont 7 autres qui démarrent parmi le peloton du 5 km.

Il est à noter que Bernard et Romain, à l'arrêt depuis de nombreux mois suite à des soucis de santé, effectuaient sur l'épreuve de 5 km leur grand retour à la compétition. Bien encadrés, tous deux sont allés jusqu'au bout de leur effort et nul doute que cela est encourageant pour la suite de leur saison sportive.

Venu en accompagnateur à voiture, Sylvain s'est ensuite métamorphosé en photographe à vélo pour assurer la couverture média de l'événement. En passant devant lui, chacun pouvait prendre la pause qu'il souhaitait ...

A l'arrivée, les supporters du CLOCA criaient haut et fort leur appartenance à la section ; on ne risquait pas de les louper !

Même s'il n'y avait pas de podiums par catégorie, les résultats de nos tortues sont remarquables avec :
- Sur le 5 km, Murielle1ère V3F, Michael 1er V1M, Bernard 1er V4M et Michel 1er V5M.
- Sur le 10 km, Séverine 3ème VF, Christine 2ème V2F et Didier T 1er V3M.
Et le plus important, c'est que le CLOCA marque 684 points au classement inter clubs des Yvelines.

Pour se remettre de ces excellents résultats, il fallait bien un déjeuner royal comme la section sait si bien les organiser. Dans la salle généreusement prêtée par la base de loisirs, coureurs et accompagnateurs du CLOCA ont été nombreux à se retrouver pour profiter d'une après-course fort sympathique. Comme d'habitude, chacun avait apporté de quoi restaurer quatre ou cinq personnes et, même si certains ont été aussi performants à table que sur le parcours, cela n'a pas suffi et les restes ont été partagés entre tous.
Pour ce qui est des biscuits chocolatés de Lola, édition spéciale CLOCA, tout a été dévoré sur place !!!! On en redemande pour les prochaines sorties.....

Courses de la Saint Valentin.

Paris samedi 16 février 2019, l'ambiance est plutôt joyeuse et colorée dans le parc des Buttes-Chaumont (XIXe) où le club des Front Runners de Paris - association de course à pied lesbien, gay, bisexuel, transsexuel et friendly de la région parisienne - organise ses traditionnelles courses (10 km et 5 km) de la Saint Valentin.

Sur l'épreuve de 10 km, qui s'effectue en solo contrairement au 5 km qui se court en duo (HF, FF ou HH), nous retrouvons trois tortues achéroises dont un couple de jeunes mariés. Le parcours est constitué de quatre tours du parc et comporte une belle côte où ceux en forme vont pouvoir faire la différence. Au fil des tours, c'est toutefois un peu compliqué de doubler les retardaires tout en croisant les touristes qui profitent également du parc en ce superbe week-end ensoleillé.

Après la course, tout le monde s'est retrouvé au gymnase Jean Jaurès où l'on a partagé le ravitaillement dans une ambiance très conviviale tout en assistant à la remise des récompenses. Dans le contexte national actuel marqué par une violence et une intolérance en hausse, cela faisait plaisir de voir que l'on peut courir et s'amuser ensemble même si on ne partage pas les mêmes orientations sexuelles.

Pour se remettre de ses efforts, rien de tel qu'une bonne séance d'ostéopathie. N'est-ce pas Emma ?

Paris-Mantes 2019.

Dans la nuit du samedi 26 au dimanche 27 janvier s'est déroulée la traditionnelle marche Paris-Mantes. Notre amie Cécile B était présente sur le trajet Versailles-Mantes (54 km). Voici son témoignage :

« Moi qui adore marcher et la rando, lorsque l'année dernière (en février 2018) j'ai entendu parler de cette marche ça a fait TILT dans ma tête : l'année prochaine je le fais ! Du coup il a fallu attendre un an... De manière générale j'aime bien me lancer des défis et je me suis dit que ça serait celui de l'année 2019.

A la base, j'ai peut-être un peu sous-estimé l'épreuve. Je ne me suis pas spécialement entraînée. Je marchais quelques kilomètres par jour mais sans jamais faire de grosses sorties. Je sais qu'en montagne je suis capable de faire beaucoup mais là encore ce n'est pas la même chose.

Le début de la marche a été chouette. J'avançais vite, même très vite, je me sentais bien et puis il y avait l'excitation du début, c'est super impressionnant de voir toutes les lampes frontales allumées à Versailles, tous les bénévoles sur le terrain, la police, les gendarmes,... Et puis, la fatigue arrive, l'enthousiasme du début disparaît, les gens commencent à ne plus parler, la route paraît interminable. En réalité ce qui est le plus difficile c'est de marcher sur des routes de campagne à côté des champs, le paysage est tout le temps le même (en plus c'est de nuit donc on ne voit pas forcément grand chose) et puis on est en plein vent, c'est bien frais ! Je dirais qu'à partir de la moitié du parcours jusqu'au dernier ravitaillement ça a été très très dur ! Ce qui est rassurant c'est que ça avait l'air de l'être pour tout le monde. Arriver au dernier ravitaillement c'est un peu comme si c'était l'arrivée, il y avait de la musique, les gens dansaient, bref tout le monde se dit il ne reste plus beaucoup de kilomètres le plus dur a été fait ! N'empêche qu'il faut les faire ces kilomètres... Et la fin on ne la voit plus. On nous fait faire trois fois le tour de Mantes avant d'arriver à bon port (j'ai eu l'impression de faire une visite touristique de la ville). Et une fois arrivée, quel bonheur !! On a mal partout, on est épuisé mais aussi et surtout très fière !

Alors le gymnase d'arrivé ressemble un peu à un camp de sinistrés. Il y a des gens allongés partout, la croix rouge qui court partout avec des brancards. J'avoue avoir fait une petite sieste avant de repartir !
Le plus drôle était de rentrer (par le train et de voir des gens tituber dans les rues (rien qu'à la démarche on savait qui avait fait cette marche folle).
Alors sur le coup, je me suis dit que jamais plus je ne ferais une marche comme ça et puis les courbatures ont disparu assez rapidement et je me suis mise à me renseigner pour d'autres marches dans la région !»

Foulées Achéroises 2019.

Faire des Foulées Achéroises 2019 un temps fort des festivités du cinquantenaire du CLOCA, telle est l'ambition du comité d'organisation qui met les bouchées doubles pour préparer ce grand rendez-vous sportif.

C'est dans ce cadre que s'est récemment tenue une réunion avec des représentants de l'association Clowns Z'hôpitaux au profit de laquelle seront reversés l'intégralité des inscriptions aux courses enfants.

Par ailleurs, les actions de communication sont déjà en cours sur les différentes courses du département pour convaincre les coureurs de venir à Achères le 16 juin.

Pour ce qui est des coureurs de la section, préparez vos habits de clown !!!

Comme tous nos lecteurs le savent, 2019 marque les 50 ans du Club Laic Omnisports de la Commune d'Achères, plus connu sous l'appellation CLOCA. Depuis sa création le 11 février 1969, cette association sportive achéroise n'a eu de cesse de promouvoir et développer la pratique du sport parmi la population. Fort aujourd'hui de plus de 2 200 adhérents répartis au sein de 13 sections, le CLOCA est le plus grand club de sport de la ville.

Les festivités de cette année de commémoration ont débuté le vendredi 15 février au gymnase de la Petite Arche en la présence de plusieurs élus dont monsieur Marc Honoré maire d'Achères. A l'instar de tout le CLOCA, la section Athlé était représentée en nombre à cette cérémonie et au défilé qui a suivi.

Jeunes de l'école d'athlétisme et adultes de la course hors stade ont eu à coeur de porter haut les couleurs de l'athlétisme et de la course à pied. Le défilé dans le gymnase, transformé pour l'occasion en véritable temple du sport achérois, a été l'occasion de se saluer entre athlètes. En effet, bien qu'appartenant à la même section, les occasions de rencontre et d'échange sont très rares entre jeunes et adultes. Une simple claque dans la main suffit pour montrer que, quelle que soit la différence d'âge, nous partageons tous les mêmes valeurs sportives.

Dans son discours, Patrick, notre copain de section qui avait endossé pour la circonstance son costume de vice-président du CLOCA, a souligné toute l'importance de l'héritage transmis par celles et ceux qui ont oeuvré dans le passé : « *Le CLOCA existe par 50 ans de volonté bénévole, portée par des femmes et des hommes capables de se mettre au service de leur passion, sachant la partager avec beaucoup d'autres... Ils représentent la richesse bénévole mise au service du club depuis son origine. Ils nous ont transmis des valeurs en héritage. Nous avons le devoir de les perpétuer... C'est même le sens de cette cérémonie d'être le trait d'union entre le passé et le présent...*

Le CLOCA offre aux achérois, un concentré de vie où la relation humaine vaut autant, sinon plus que le résultat en compétition...
Rêvons de voir s'affirmer l'ambiance familiale au sein des sections, source de bénévolat indispensable
Rêvons de voir perdurer la qualité des entraînements dispensés par nos moniteurs diplômés, source de performance des sportifs achérois
Rêvons que les jeunes achérois apprécient les 13 diversités offertes par le CLOCA
Rêvons que s'accomplisse le rêve de certains d'entre eux pour un championnat du monde, une sélection aux jeux olympiques 2024 ou pour toute autre ambition sportive
Rêvons que dure l'excellent travail des encadrants bénévoles
Rêvons qu'il soit reconnu à sa juste valeur et par-delà encouragé.»

Représentée en nombre pour cette cérémonie, la section Athlé s'est également illustrée dans la préparation de la soirée afin que tout soit prêt dans les délais. Séverine Miroux, trésorière adjointe du CLOCA, a d'ailleurs tenu à adresser un mail au président de la section pour lui témoigner toute sa reconnaissance «*Avant tout merci pour votre belle présentation de la section athlétisme-foulées lors du défilé. Vous avez vraiment joué le jeu alors qu'au départ de ce beau projet, ce n'était pas gagné. J'aimerais remercier personnellement toutes les personnes de ta section qui nous ont aidés pour la collation et la remise des casquettes.Tu peux déjà leur dire que, sans eux, ce beau moment de convivialité n'aurait pas été le même. Sincèrement un grand merci à eux.*»

Maintenant que les festivités du cinquantenaire sont lancées, des activités sportives vont être organisées tout au long de l'année pour mieux faire connaître les différentes sections du CLOCA. L'Athlétisme et la course à pied y seront bien sûr à l'honneur lors de trois rendez-vous : une activité ciblée sur les jeunes, un triathlon VTT-Course à pied-Tir à l'arc sans oublier les incontournables Foulées Achéroises.

INFOS DIVERSES ET PAS TOUJOURS SERIEUSES...

Même si nous sommes en pleine période de vacances scolaires et s'il y a foule sur les pistes de ski, ce n'est pas aux sports d'hiver que notre amie Sonia s'est blessée. Non, c'est simplement en descendant les escaliers chez elle que sa cheville est partie en vrille. Résultat : 4 à 6 semaines sans pouvoir courir.
Sonia, la rédaction te souhaite un prompt rétablissement et espère que tu redeviendras vite une tortue déchaînée...

Souvent présente lors de nos sorties et soirées, Lola doit parfois avoir l'impression d'être «une petite» au milieu des grands. Christophe son papa et Sylvain ont pu à leur tour se mettre dans la peau de «petits athlètes» en assistant au match de basket entre les Spartiates de Cergy-Pontoise et l'équipe de Lons-le-Saunier. A côté d'un basketteur de 2,16 m, on se sent tout rikiki !
Moralité : Nous sommes tous le petit d'un plus grand !!

Même si le Parlement Européen s'interroge sur la suppression du changement d'heure, cela ne se fera pas cette année.
N'oubliez donc pas d'avancer toutes vos montres d'une heure dans la nuit du samedi 30 au dimanche 31 mars 2019. Oui, cela fera une heure de sommeil en moins sauf si vous décidez de rester une heure de plus au lit !!

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé, la co-présidence des Foulées Achéroises, Cécile B et Sonia.

Tout l'actualité de la section Athlé est à retrouver sur le site cloca.fr.

LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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

Memento audere semper. N° 19 - Avril 2019

Ecole d'athlétisme : page 2

Courses hors stade : pages 3 & 4

Autres infos : pages 5 & 6

Eloge de la lenteur.

Quand on est une tortue déchaînée, on est toujours à fond lors des séances de fractionné ou lors des compétitions. L'oeil sur le chrono, le pied au plancher pour tenir les 90 ou 95% de VMA, on a le cerveau qui descend dans les mollets et le coeur qui explose dans la poitrine. C'est un peu du masochisme !

Aussi de temps en temps, lors de l'entraînement du mardi soir ou lors de la sortie dominicale, il est bon de lever le pied pour profiter de ce bien-être que procure la course à pied. Avec l'arrivée des beaux jours, c'est un pur régal de respirer à plein poumon l'air printanier, prendre le temps de papoter avec les autres, regarder les fleurs qui recouvrent les bas côtés, écouter les oiseaux gazouiller, se relaxer, ne penser à rien et faire le vide en soi pour mieux se ressourcer.

Dans un monde où nous avons presque toujours l'oeil rivé sur le réveil à la maison, l'horloge à la gare, la montre au poignet ou la pendule au boulot, qu'il est bon d'oublier le temps qui passe. Ce qui compte, ce ne sont pas les secondes, les minutes ou les heures qui s'égrènent inexorablement jour après jour. L'essentiel, c'est ce que nous faisons de ce temps qui s'écoule du sablier. Courir n'est pas une fin en soi, pas plus que le chrono ! La course à pied est une porte ouverte sur de beaux moments de partage, un parcours à travers de superbes paysages, une opportunité pour des rencontres surprenantes mais aussi parfois un beau voyage intérieur au bout de soi-même. Se hâter avec lenteur, quel bonheur !!!

Agenda du mois d'avril

(Non exhaustif)

- Vendredi 5	Trail nocturne (Trails 6 & 12 km) - Verneuil-sur-Seine
- Dimanche 7	Lyon Urban Trail (Rando 12 km, Trails 8 & 14 & 24km) - Lyon
- Dimanche 7	Trails du Josas (Trails 14, 27 & 42 km) - Jouy en Josas
- Dimanche 7	La Pisciacaise (Courses nature 2 (enfants), 5 & 10 km) - Poissy
- Samedi 13	Duathlon Jeunes Athlé-Fitness 50 ans CLOCA - Achères
- Dimanche 14	AgroParisRun (5 & 10 km) - Thiverval Grignon
- Dimanche 14	Schneider Electric Marathon (42 km) - Paris
- Dimanche 28	La Rambouillet Sports (Trails 10 & 20 km) - Rambouillet
- Dimanche 28	Marche nordique Seine & Oise (10 km) -

Nos benjamins en finale départementale.

Pour les athlètes minimes et benjamins des Yvelines, la finale départementale de triathon en salle s'est déroulée le samedi 9 mars dans les superbes installations sportives d'Eaubonne dans le Val d'Oise. Accessible seulement après qualification lors des tours précédents, cette finale a vu la participation de 3 jeunes achérois de la section Athlétisme du CLOCA : Julia, Séréna et Alexis.
S'agissant d'un triathlon général, chaque concurrent devait effectuer une course (50 m plat, 50 m haies ou 1000 m), un saut (hauteur, longueur ou triple-saut) et un lancer (poids de 2 kg pour les filles et 3 kg pour les garçons).

A l'instar des star mondiales de l'athlétisme, nos graines de champions pouvaient suivre en direct, sur de grands écrans, toutes leurs performances

et leurs places respectives dans chacune des compétitions. Rien de tel pour se motiver !!
Chez les filles, nos deux représentantes réalisent de beaux résultats :
- Pour Julia : 7"85 au 50 m, 3m73 à la longueur et 8m65 au poids.
- Pour Séréna : 7"48 au 50 m, 3m90 à la longueur et 7m32 au poids.
Sur les 40 benjamines classées en finale, Séréna et Julia terminent respectivement à la 20ème place avec 85 points et à la 28ème place avec 80 points.

Chez les garçons, Alexis notre seul représentant réalise lui aussi de belles performances et a répondu à l'attente de ses entraîneurs. Il réalise 3'41"53 au 1000 m, 4m09 à la longueur et 6m51 au poids.

Sur les 34 benjamins classés en finale, Alexis termine à la 26ème place avec 66 points.

Nos trois benjamins ont superbement défendu les couleurs du CLOCA et toute la section Athlé peut être fière de ces jeunes athlètes présents sur toutes les compétitions du département.

Le CLOCA en force à Carrières-sous-Poissy.

Dimanche 10 mars 2019, ils sont 327 coureurs à boucler le 12 km nature de Carrières-sous-Poissy, superbe course organisée par nos amis du FLEP en bordure de Seine dans le parc du Peuple de l'Herbe. La section Athlé du CLOCA est venue en force pour profiter, en voisins, du soleil et de l'ambiance conviviale de l'épreuve. Parmi les 17 coureurs d'Achères, on reconnaît là quelques compétitrices et compétiteurs chevronnés qui parcourent le département des Yvelines quasiment chaque dimanche. On identifie aussi quelques vieux briscards de la course sur route achéroise qui affichent joyeusement leurs 60, 70 ou 80 printemps. Mais on reconnaît aussi à leurs côtés quelques autres licencés de la section qui profitent de cette course, presque à domicile, pour se joindre à leurs camarades d'entraînement.

Cette belle délégation achéroise a fait mieux que participer puisqu'elle réalise cinq beaux podiums : Chez les juniors hommes, Hugo se classe 2ème ; chez les séniors femmes, Cécile et Marie se classent respectivement 1ère et 3ème ; chez les V2 femmes, Christine se classe 1ère et notre grand champion Michel termine 2ème chez les V5 hommes.
Collectivement, nos 17 représentants à cette course marquent 580 points pour le classemnt inter-clubs de la CDCHS 78. Un grand bravo à eux !!

Laurence au semi de Rambouillet.

En ce dimanche 17 mars 2019, ils sont un peu plus de 2000 à s'aligner sur la ligne de départ du semi-marathon de Rambouillet. Dans ce peloton constitué de coureurs venus de tous les horizons, on reconnaît 14 tortues du CLOCA - dont Louis tenu éloigné des courses pendant une longue période - et quelques sympathisants. Laurence est également là pour réaliser son premier semi-marathon. Licenciée au sein de la section Athlé depuis 2014, elle suit les entraînements avec assiduité et, progressivement, s'est lancée dans les compétitions. Voici son témoignage :

«Même s'il n'appartient qu'à nous de réussir de belles performances, je suis toujours reconnaissante à tous ceux qui contribuent à ma réussite.

Un premier semi-marathon après quelques années de réflexion mais enfin c'est accompli et pas sans être un peu fière quand même d'avoir pu le partager avec mon mari.
Un grand merci à Valérie et Hervé L. qui sauront pourquoi.

Tout cela grâce à ma persévérance bien sûr, mais aussi à tous les encouragements de la part de beaucoup d'entre vous.
À ma petite Bernadette, pleine de ressources qui m'a accompagnée tout au long du parcours et aussi aux entrainements, mais qui m'a tout de même «coiffée» au poteau en franchissant la ligne d'arrivée sans moi.
Une belle pensée à notre coach, qui nous fait souvent réaliser que nous en avons sous le pied plus que nous le pensons.

Nous avons encore partagé un bon moment tous ensemble, les plus rapides encore présents à l'arrivée des derniers, toujours un bel esprit. Cela fait très plaisir.

Bravo à tous pour vos belles performances.»

La rédaction de la gazette exprime ses plus vifs remerciements à Laurence qui a bien voulu partager là son expérience. Comme elle le souligne, avec de l'entraînement et de la volonté, on peut se fixer progressivement des objectifs de plus en plus ambitieux. 5 km, 10 km, 21 km, à quand un marathon Laurence ??

La rédaction exprime aussi toute sa satisfaction aux autres tortues de la section (Christine, Virginie, Valérie, Bernadette, Emma, Cyril, Hervé L, Jean-Jean, Denis Ch, Vincent, Hervé J, Louis, Frédéric), sans oublié Orlando véritable tortue déchaînée depuis quelques courses, qui ont marqué 560 points au challenge inter-clubs de la commission départementale des courses hors stade des Yvelines (CDCHS 78) et ainsi contribué à consolider la belle cinquième du CLOCA.

Nul doute que l'arrivée du printemps va motiver d'autres tortues qui hibernaient un peu jusque là....

Après les associations Kourir et Rêves, les Foulées s'entourent de Clowns Z'hôpitaux en 2019, association rencontrée par Frédéric. Pascaline, une des 23 clowns est venue présenter la mission (400 interventions par an pour l'association !). Les malades - enfants et parfois personnes âgées - oublient leur souffrance l'espace de quelques minutes ; il est aussi prouvé que ce concept venu des États-Unis peut contribuer à la guérison.

Côté inscriptions, elles sont ouvertes depuis début janvier ; comme chaque année, elles démarrent lentement. Mais les premiers Clocasiens sont là : Denis et Valérie B. viennent d'enregistrer le coureur japonais (présent chaque année) et le timbre est toujours aussi original. Michaël et Denis touchent de très nombreux clubs et coureurs avec leur mailing, qui porteront véritablement leurs fruits au printemps. Comme tous les arbres fruitiers !

Le début de l'année marque aussi le lancement de la chasse aux partenaires. Afin de garantir des prestations équivalentes à celles des éditions passées, il faut non seulement espérer compter sur les anciens sponsors, mais aussi savoir intéresser quelques nouveaux prospects. En effet, mêmes fidèles, des partenaires sont parfois contraints de quitter. Les Foulées peuvent compter sur une équipe de choc animée par Christophe, Thierry, Patrick et en renfort Charlotte. Le 21 mars, l'organisation a réunit la mairie et les partenaires autour du petit-déjeuner officiel, avec l'objectif de fidéliser et convaincre.

Le choix des cadeaux de bienvenue donne généralement lieu à des échanges longs et discutés (coût, originalité, utilité coureurs confirmés et autres, possibilité d'affichage partenaires...). Cette fois, le sujet a été traité rondement par Charlotte, appuyée par Bernard et Thierry.

Vive le printemps...

Avec un peu d'avance, en ce dimanche 16 mars, Thierry a fêté l'arrivée du printemps en participant au trail de 24 km de Oinville-sur-Montcient. Sur les 221 arrivants, notre copain Thierry se classe 137ème en un peu moins de 2h40'.

Après ce long effort solitaire dans la campagne environnante et les nombreuses côtes jalonnant le parcours, nul doute que Thierry a apprécié son verre de bière... Peut-être s'entraîne-t-il déjà pour rencontrer les sportifs écossais de Stonehaven ... Voir article suivant !

Comité de jumelage Stonehaven.

Le 22 mars au soir, une petite délégation des Foulées Achéroises participait à une opération de «rapprochement associatif». Le Comité de jumelage Stonehaven organisait sa soirée «soupe écossaise», un moment autant festif que gustatif, parfaitement orchestré par Sue (présidente du comité) et Catherine (vice-présidente) au profit des adhérent et quelques invités et en présence de Véronique Forensi, adjointe à la culture à la mairie d'Achères. C'était là une excellente occasion de susciter quelques inscriptions et tenter de recruter quelques bénévoles pour le 16 juin prochain.

Il est rappelé à nos amis lecteurs que Stonehaven est une ville située sur la côte nord-est de l'Écosse, dans le council area de l'Aberdeenshire et dans la région de lieutenance et ancien comté de Kincardineshire. De 1975 à 1996, elle était la capitale administrative du district de Kincardine and Deeside, au sein de la région du Grampian. Comptant aujourd'hui près de quinze mille habitants, la cité s'est construite autour d'un village de pêcheurs de l'âge du fer - connu sous le nom de Auld Toun (the old town) la vieille ville), et s'est étendue progressivement au-delà de la côte vers l'intérieur des terres.

La tortue invisible.

Elle est licenciée au CLOCA depuis plusieurs saisons, elle participe à de très nombreuses compétitions, elle a déjà gagné nos challenges internes, elle cherche toujours à motiver les tortues novices, elle accumule les kilomètres mais aucun photographe n'arrive à la saisir sur le vif. De qui s'agit-il direz-vous ?? De la tortue invisible de la section Athlé !

Mais tout récemment, lors d'une course dans les environs d'Achères, Christophe a décidé de se mettre à l'affût sur le parcours. Muni d'un puissant télé-objectif digne des plus grands reporters animaliers, dissimulé en tenue camouflée dans les taillis et posté bien avant le départ de l'épreuve, il a réussi l'impossible : immortaliser notre tortue invisible en plein effort ! Nul doute que cette photo va faire le tour du petit monde de l'Athlé...

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé, la co-présidence des Foulées Achéroises, Laurence, Christine et Christophe

Tout l'actualité de la section Athlé est à retrouver sur le site cloca.fr.

LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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

Memento audere semper. N° 20 - Mai 2019

Ecole d'athlétisme : page 2

Leçon de vie.

Comme tous nos lecteurs le savent, bien malgré lui, notre camarade Thierry est absent des entraînements et des compétitions. Suite à des problèmes cardiaques, il a reçu récemment une greffe du coeur à l'institut de cardiologie de la Pitié Salpêtrière à Paris et est maintenant au repos au centre de soins MGEN à Maisons Laffitte.

Alors qu'il était encore à Paris, La Tortue Déchaînée est allée lui rendre visite pour prendre de ses nouvelles et lui dire combien toute la section Athlé du CLOCA pense à lui et lui souhaite un prompt rétablissement. Si vous allez vous aussi lui faire un petit coucou à Maisons-Laffitte, vous serez impressionnés par le super moral qu'il affiche et l'envie qu'il a de reprendre un jour ou l'autre le tennis - son sport de prédilection - et la course à pied. La cicatrice, qui lui fend en deux la poitrine, témoigne de la gravité de l'opération qu'il a subie mais Thierry est déjà tourné vers l'avenir et a hâte de retrouver sa petite famille.

Passer une petite heure avec Thierry est une formidable leçon de vie quand on imagine les épreuves par lesquelles il est passé, les doutes qu'il a pu avoir avant chaque examen et le découragement qui aurait pu le gagner au cours de ces nombreuses semaines d'hospitalisation. Mais il n'en est rien ! Il est tout sourire, il pense fort à ceux qu'il aime, il plaisante, il lit les magazines de sport et il regarde vers l'avenir. Dans sa chambre d'hôpital, même loin de la piste de la Petite Arche et des sentiers de la forêt achéroise, il incarne à lui tout seul les valeurs de courage et de dépassement de soi que tout sportif essaye de développer jour après jour...

Courses hors stade : pages 3 & 6

Autres infos : pages 7 & 8

Agenda du mois de mai

(Non exhaustif)

- Mercredi 1er Trails du Vexin (Trails 7, 14 & 27 km) - Issou
- Dimanche 5 Contre la Montrail (10 km) - Cernay la Ville
- Dimanche 12 La Forestière (Trails 7, 13 & 21 km) - St Léger en Yvelines
- Dimanche 12 Tour de Houilles (6,9 & 10 km) - Houilles
- Dimanche 19 Course du château de Sully (5 & 10 km) - Rosny sur Seine
- Dimanche 19 Chatou-St Germain en Laye (10 km) - Chatou
- Dimanche 19 Foulées villennoises (10 km) - Villennes sur Seine
- Dimanche 19 Trail des cerfs (15, 25, 35 & 45 km) - La Queue les Yvelines
- Vendredi 24 mai 19h00 Soirée d'information des bénévoles FA2019 - Achères
- Dimanche 28 La Rambouillet Sports (Trails 10 & 20 km) - Rambouillet

Décathlon pour super sportifs !

A l'occasion des 50 ans du CLOCA, la section Fitness-Musculation et l'Ecole d'Athlétisme ont organisé un après-midi de compétition sportive originale le samedi 13 avril au stade Georges Bourgoin d'Achères.

Enfants et parents se sont affrontés amicalement, notamment en saut en longueur, saut de haies, lancer de medecine ball, exercices de gainage, parcours «suicide» qui consiste à faire de la course en aller-retour et plein d'autres ateliers qui alliaient athlétisme et musculation. Un véritable décathlon pour super sportifs !

En fin d'après-midi, après avoir lutté avec un esprit festif et convivial, nos super héros ainsi que les organisateurs et juges-arbitres se sont tous retrouvés pour un goûter et une remise de médailles et de casquettes collector «50 ans» à tous les participants.

La Tortue Déchaînée exprime ses plus vifs remerciements à Xavier qui a bien voulu mettre ses photos à la disposition de la gazette.

Les couleurs du printemps.

En ce dimanche 31 mars 2019, il fait un temps superbe digne du printemps arrivé quelques jours plus tôt et il fallait penser à avancer sa montre d'une heure dans la nuit pour ne pas louper le départ de la Synapse Color 2019 à Juziers. Emma et Fred y étaient et nous en font un petit compte-rendu : « *Pour la 2ème édition de ce run de 10 km tout en couleur et en bonne humeur, il n'y a qu'une petite centaine de participants mais beaucoup de rires et de musiques. Pas de chrono, pas de dossard, pas de classement... seulement du fun et des sourires. Le parcours après avoir longé la Seine par des chemins de halage, nous emmenait sur les hauteurs de Juziers puis d'Hardricourt par différents escaliers et chemins tortueux avec de gros dénivelés positifs. Puis il empruntait une partie du chocotrail qui, pour une fois, était sec et parfaitement praticable. Il fallait bien redescendre vers l'arrivée et c'est par des chemins ruraux cachés entre des maisons pleines de charme que les organisateurs avaient prévu cette fin de course. A intervalles réguliers, nous étions assaillis par des bénévoles lanceurs de poudre colorée et c'est bariolés que nous sommes rentrés sur le ravito final. A refaire ne serait-ce que pour l'ambiance et la belle campagne que nous avons pris plaisir à parcourir une nouvelle fois.*»

Semi de Bailly à Noisy.

Toujours en ce joli dimanche 31 mars, ils sont six du CLOCA Athlé à s'aligner au départ du semi-marathon de Bailly à Noisy le Roi qualificatif pour les championnats de France et support du championnat des Yvelines pour la distance. Dans ce groupe de six, les filles sont en majorité (Bernadette, Christine, Valérie et Virginie) et elles ne sont pas là pour faire de la figuration. Même si les deux garçons, Hervé L et Jean-Jean, terminent devant elles, ce sont tout de mêmes les filles qui dominent l'épreuve avec deux beaux podiums : Virginie 3ème dans la catégorie V1F et Christine 2ème dans la catégorie V2F.
Nos deux garçons pourront toujours se consoler en se disant qu'ils ont servi de lièvres pour les tortues.....

La pisciacaise.

En ce dimanche 7 avril, c'est une belle délégation du CLOCA qui est là pour les différentes épreuves de la pisciacaise. Sylvain, notre reporter photographe, nous en fait ici un petit compte-rendu.

« *Merci pour la section, c'est toujours sympa de pouvoir repérer nos maillots dans la foule, avec sourire, coucou, nez rouge..... Et bravo pour vos perfs, le CLOCA a encore fait parler de lui.*
Remerciement aux bonnes volontés qui ont participé à la distribution de 800 Flyers des Foulées : Lola, Camille, Denis, Christophe entre autres. Les retours sont très motivants : «Achères, on y sera» «Ah oui les Foulées, bien sûr» «C'est toujours dans la forêt ? Ok on vient» «Je suis déjà inscrite» .....et aussi quelques «ah non, ce sera Versailles» «les enfants, toujours pas de classement ?»
En posant pour la photo collective avec l'équipe du CHI de Poissy, présente pour communiquer sur la greffe, toutes les tortues achéroises adressent un sympathique clin d'oeil à Thierry qui vient de sortir de l'institut de cardiologie de Paris pour rejoindre la maison de repos de la MGEN à Maisons-Laffitte.»

Un grand merci à Sylvain pour son reportage et un grand bravo à tous les participants, sur le 10 km, sur le 5 km et sur la course enfants de 1,5 km.
A souligner les belles performances sur le 10 km de Hugo, 4ème dans la catégorie très relevée des juniors et Christine 1ère chez les V2F.
Sur le 5 km, c'est Laura qui réalise une belle 3ème place tandis que chez les V3F Muriel s'impose facilement et prend la 1ère place. Michel, égal à lui-même, l'emporte chez les V5H.
Sur la course enfants, Camille termine 2ème des benjamines tandis que son frère Mathieu se classe 3ème chez les poussins. La relève est là.....

Marathon de Paris.

En ce dimanche 14 avril, un service client Top-Marathon de Paris a été mis en place par Yannick sur le RER A, avec un départ à 07h29 d'Achères Ville et une arrivée vers 08h00 à l'Etoile, de manière à garantir un acccès dans les délais aux différents sas de départ sur l'avenue des Champs-Elysées. Huit tortues sont là, noyées parmi plus de 50 000 autres coureurs. Il y a Christine, Sabine, Luc et Frédéric mais ce sont surtout Emma, Benoit, Florian et Florent qui retiennent l'attention des reporters de la gazette car tous les quatre vont disputer à Paris leur premier 42,195 km. Il fait un peu frisquet sur la ligne de départ mais l'ambiance va vite se réchauffer....

Nos huit représentants vont repartir de Paris avec un superbe maillot de Finisher puisqu'ils sont tous allés jusqu'au bout de l'épreuve. Pour une première, Florian réalise un superbe chrono de 03h22'48", Christine boucle l'épreuve en 03h40'20" améliorant son précédent record parisien, puis c'est Benoit en 3h44'41" et Florent en 3h59'49". Sabine franchit à son tour la ligne en 04h48'16", Emma et Frédéric terminent en 05h50'46" puis Luc en 05h57'25". Un grand BRAVO à nos huit héros du jour !

Témoignage d'Emma : «*Tout d'abord je dédie mon premier marathon à Thierry Ratiarivelo, son courage et son épreuve de vie ont été le moteur de ma volonté d'aller au bout de mon challenge. Merci à Frédéric, mon chéri, qui se consacre depuis 1 an essentiellement à la réussite de notre projet commun en m'accompagnant dans toutes mes sorties. Il a su me guider durant toute ma préparation, mon alimentation, mes sorties longues, mes choix de courses et mes repos.*

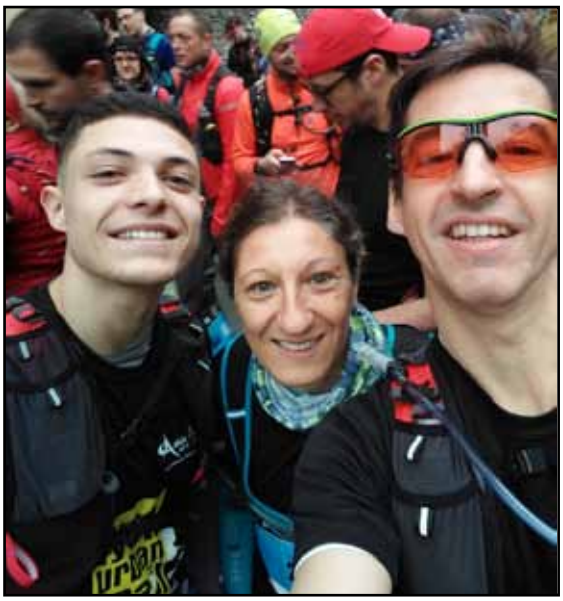
C'est un bonheur incroyable de parcourir 42,195 km ensemble puis franchir la ligne d'arrivée main dans la main. Et même si de violentes crampes m'ont tétanisée à partir du 15ème km, je suis devenue marathonienne alors que je ne cours que depuis deux ans. La preuve qu'avec du travail et de la volonté tout est possible. j'invite toutes les cops (elles se reconnaitront !) à me rejoindre le 05 avril 2020 pour un nouveau défi, en espérant que les crampes ne s'inviteront pas lors de cette prochaine édition. Merci à tous et toutes pour vos conseils et vos encouragements, avant et pendant l'épreuve.»

Témoignage de Sabine : «*Luc ne compte plus le nombre de fois où il a foulé le bitume parisien, c'était environ la 7e fois qu'il participait au marathon de Paris, pour moi c'était mon deuxième marathon, le premier étant Berlin en 2017.*

Nous avons eu la météo idéale et avons eu la chance de courir sur le nouveau parcours, la place de la Concorde et l'Opera Garnier faisant partie des nouveautés de cette année, le parcours très agréable malgré son dénivelé de 160 mètres et les derniers km recouverts de pavés. Il y avait une ambiance de folie, ce qui m'a bien aidée à avancer, les différents groupes de musique disposés tout du long donnent le rythme. Je vous invite tous à le faire un jour, Paris sans voiture c'est quand même pas mal.»

Pour celles et ceux qui sont tentés par le prochain marathon de Paris (5 avril 2020), les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes. Combien de tortues seront sur la ligne de départ ? La réponse dans la gazette N°31 de mai 2020 !

Après de longues semaines d'attente depuis que le Lyon Urban Trail a été choisi comme support à la sortie Athlé de la saison 2018-2019, nous y sommes enfin ! Les troupes du CLOCA ne sont pas nombreuses dans la ville des Lumières mais celles et ceux qui sont là en ce dimanche 7 avril apprécient l'ambiance qui règne place Saint Jean au pied de la cathédrale où sont donnés les départs et enregistrées les arrivées des différentes épreuves de la matinée.



La veille, après un voyage en TGV First Class avec service personalisé, les tortues du 78 se sont installées à l'hôtel, ont récupéré leurs dossards, ont visité Notre Dame de Fourvière, déambulé dans les rues et les traboules de la vieille ville avant de s'attabler pour la traditionnelle Pasta Party. Le lendemain, au départ du trail de 24 km, 3 tortues - Séverine, Vivien et Laurent - sont noyées dans le peloton qui s'élance au petit matin à l'assaut de la colline de Fourvière. A 10h00, elles sont plus nombreuses sur le 14 km mais la première ascension est la même pour cette nouvelle horde de trailers urbains. Enfin, ce sont Valérie B et Bernard qui partent sur le 8 km. Quelle que soit la distance, le parcours est cassant avec une alternance ininterrompue de montées et de descentes, des rues pentues et des escaliers bien raides qui vous amènent des sommets aux quais et vice versa....

Sur les 1245 arrivants du 24 km, Laurent termine 393ème en 2h36'30", Vivien 529ème en 2h43'47" et Séverine 694ème en 2h51'13".

Sur les 2576 arrivants du 14 km, Didier termine 94ème et 1er V3H en 1h09'01", Thierry 732ème en 1h25'01", Orlando 1208ème en 1h32'00", Cécile 1264ème en 1h32'40", Laurence et Michael 2243èmes en 1h50'52", Claire et Guillaume 2300èmes en 1h52'13".

Sur les 1412 arrivants du 8 km, Valérie et Bernard terminent 1030èmes en 1h08'39" et notre récent palmé finit 1er V4H.

Plus d'infos et de photos sur le site cloca.fr

Les Foulées Achéroises sont dans leur dernière ligne droite, avec des sujets aussi passionnants que stressants parfois (contact Partenaires par Christophe-Thierry-Patrick, timing commande des cadeaux avec Charlotte notamment, contrainte pour l'équipe Bernard-Francine-Françoise pour la mise à disposition par la mairie des matériels en raison d'un weekend du 16 juin très animé à Achères, réalisation des grandes bâches communication pour la ville par Christophe, tonte et nettoyage en forêt par l'équipe parcours Michaël-Pierrick-Michel …..).

Si l'incertitude demeure quant à l'effectif des coureurs le 16 juin prochain (progression très lente des inscriptions comme chaque année), l'équipe Inscription Denis-Valérie est confiante. 5 courses le même jour dans la région est un vrai défi que le comité est prêt à relever.

La bonne nouvelle des derniers jours est le « Go » de l'ONF accordé aux Foulées Achéroises 2019 ; la forêt de Saint-Germain en Laye est victime de deux parasites qui contraignent l'ONF à refuser certains événements (arbres fragiles et dangereux).

C'est donc maintenant que les athlètes de la section sont attendus :

- En tant que **bénévole** afin de rejoindre une équipe magnifique et vivre l'événement de l'intérieur : https://urlz.fr/9yBS

- En tant que **coureur** pour profiter du cadre et d'une organisation au top (n'oubliez pas vos petits sur 1 km ou 3 km et vos parents / amis sur la marche 10 km) www.cloca.fr/foulees-acheroises

- Dans tous les cas pour participer au déjeuner offert le 16 juin midi. Les coureurs et leur famille sont invités à cette **fête de la section Athlé**, au côté des bénévoles (https://urlz.fr/9yBS , même sans être bénévole)

Avec la mairie, le CLOCA, les partenaires et les bénévoles, tous ensemble pour réussir !

Sport bien-être dominical.

Depuis déjà quelques années, il existe un rassemblement sportif au Petit Robinson, à la sortie d'Achères, chaque dimanche matin à 9h00. L'objectif de ce jogging dominical n'est pas de se tirer la bourre pendant une heure et de rentrer crevé à l'issue. Pour devenir des tortues déchaînées, il y a les séances de fractionné et les compétitions !

Là, il s'agit simplement de réaliser une sortie cool, à un rythme de tortue décontractée, pour découvrir et profiter de notre sympatique forêt. On fait le plein d'oxygène, on se ressource en groupe, on s'aère les neurones, on évacue le stress, on court pour être bien dans sa peau et dans sa tête. On cherche simplement à garder la forme...

Cette sortie s'adresse à tous, membres de l'Athlé, famille et amis de la section, amis des amis et autres achèrois qui souhaitent partager un moment convivial de course à pied.

Nul besoin d'utiliser Facebook, Snapchat, Messenger ou un autre système pour s'inscrire, il suffit d'être là un peu avant 09h00 pour se joindre au groupe avant son départ. GPS et chronomètre superflus ! Bonne humeur et grand sourire obligatoires !

Au plaisir de vous y retrouver nombreux. Ambiance décontractée garantie ...

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé, la co-présidence des Foulées Achéroises, Christine, Laurence, Muriel, Sabine, Emma & Fred, Christophe, Florent et Xavier.

Toute l'actualité de la section Athlé est à retrouver sur le site cloca.fr.

LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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

Memento audere semper. N° 21 - Juin 2019

Nos jeunes : page 2

Courses hors stade : pages 3 à 5

Autres infos : pages 6 à 8

Foulées Achéroises, J - 16 !

Cela fait déjà de longs mois qu'ils oeuvrent dans l'ombre pour préparer ce grand rendez-vous annuel de l'athlétisme achérois. Même si l'organisation est maintenant bien rodée, il faut presque repartir de zéro chaque année : obtenir les autorisations nécessaires, trouver des sponsors, recruter des bénévoles, finaliser le budget, suivre les inscriptions, optimiser la logistique, répartir les missions, gérer les imprévus, donner un sens à l'action de tous, ..., tout cela ne se fait pas sur un simple claquement de doigt !

Dans 16 jours, la co-présidence des foulées pourra enfin mesurer le résultat de ces longs mois de travail. C'est un peu comme un orchestre qui s'est préparé et a répété avec seulement une petite quinzaine de musiciens et qui doit intégrer plus d'une centaine d'autres instruments et choristes le jour de la première. On croise les doigts pour que chacun des 120 bénévoles, répartis en 16 groupes spécialisés, connaisse sa partition et qu'il n'y ait pas trop de couacs. On espère que le soleil sera de la partie et que les coureurs seront nombreux pour participer aux différentes épreuves.

Les Foulées Achéroises, c'est aussi la fête de fin de saison de la section Athlétisme et tous les adhérents sont invités à y participer. Que l'on soit organisateur, bénévole ou coureur, tout le monde est le bienvenue au déjeuner. Même les absents du matin peuvent rejoindre le reste du groupe pour participer au buffet d'après-course et partager un superbe moment de convivialité.

Rendez-vous à tous le dimanche 16 juin au stade Georges Bourgoin...

Agenda du mois de juin

(Non exhaustif)

- Dimanche 2	Jogging Découverte FA 2019 - Achères
- Dimanche 2	Foulée d'Orgerus (12,5 & 15 km) - Orgerus
- Vendredi 7	Grand prix des Clayes (5 &10 km) - Les Clayes sous Bois
- Samedi 8	Courses en fête (10 km) - La Celle Saint Cloud
- Samedi 15	Courir à Elancourt (10 km) - Elancourt
- Dimanche 16	Foulées Achèroises et Fête de la section Athlé - Achères
- Vendredi 21	Assemblée Générale Section Athlé - Achères
- Dimanche 23	Trails du pays de Sully (10 & 17 & 35 km) - Rosny/Seine
- Dimanche 23	La foulée royale (10 km) - St Germain en Laye
- Dimanche 30	Trails des 4 piliers (12 & 29 km) - Bazainville

FA 2019, infos dernières minutes :

- le 2/06 à 10h00, RDV au 50 avenue de St germain (la crèche) pour le jogging découverte du parcours des Foulées. Verre de l'amitié au retour !

- A l'instar de ceux des enfants, les frais d'inscription des adultes membres de la section Athlé du CLOCA aux différentes courses des Foulées seront intégralement reversés à l'association Clowns Z'Hôpitaux.

De Paris à St Germain en Laye.

Bien connu de toute la section depuis les Foulées Achéroises 2018 (Cf. LTD N° 11 de juillet 2018), Maxime s'était constitué un nouvel attelage de joëlette pour une course de 20 km de Paris à St Germain en Laye en ce dimanche 19 mai 2019.

Dès le départ donné face au jardin d'Acclimatation au cœur du Bois de Boulogne, notre jeune super-héros demande à son équipe de courir sur un rythme soutenu pour réaliser un beau chrono. Après 4 km de course, c'est la montée de Suresnes puis il faut enchaîner avec celle du Mont-Valérien, point culminant du parcours, avant de redescendre jusqu'au pont de Chatou, en traversant les villes de Nanterre et Rueil-Malmaison.

Passé le pont de Chatou, l'équipe «L'Etoile de Martin» trouve un parcours 100% nature le long des rives ombragées de la Seine jusqu'au pont du Pecq d'où elle aperçoit le Château de Saint-Germain-en-Laye.

A l'arrivée, jugée sur la terrasse du Château avec son point de vue unique sur Paris et la région parisienne, la Team de Maxime réalise un superbe chrono de 1h43min03s. Un grand bravo à Maxime et à son équipe.

Il est rappelé que l'association L'Etoile de Martin organise la course de l'Espoir le 30 juin au Mont Valérien afin de récolter des fonds pour la recherche sur les cancers de l'enfant. Si vous ne pouvez pas participer à cette course solidaire, vous pouvez toutefois faire un petit don financier au profit de l'association. Contacter pour cela Anne ou Stéphane.

A Villennes-sur-Seine.

A Villennes-sur-Seine, toujours en ce dimanche 19 mai, une course enfants est organisée juste avant le départ de la traditionnelle épreuve de 10 km réservée aux adultes.

Bien encouragés par les parents et sympathisants, nos quatre jeunes ont fait honneur à la section et ont réussi à limiter la razzia de podiums du club local VO2 Rives de Seine.

Pour sa première course officielle, bien coachée par sa maman Anne-Laure, Emilie s'est remarquablement comportée sur l'épreuve réservée aux plus jeunes. Lola, Camille et Mathieu - habitués à accompagner les grands et participer aux épreuves Enfants - ont également été à la hauteur de l'événement et permettent au CLOCA d'obtenir deux beaux podiums. Après les exploits de nos quatre tortues juvéniles, il allait revenir aux adultes de la section de faire aussi bien...

Courses vendéennes.

Pour Didier, notre tortue vendéenne, les vacances de printemps ont été l'occasion de faire deux petites courses en Vendée dans des conditions bien différentes. Le samedi 20 avril aux 10 km des Sables d'Olonne, il fait près de 23°C et le macadam est bien sec. Une semaine plus tard, le samedi 27 sur le trail de 9 km des Moutiers les Mauxfaits, il fait frisquet et le terrain est plutôt gras, voire très boueux par endroit. Mais qu'importe, courir en Vendée c'est toujours sympa !

Cela a aussi été l'occasion de découvrir le concept de course à pied en colimaçon. On arrive d'un côté et on entre dans le labyrinthe, on court en s'enroulant dans un sens, on déroule dans l'autre sens et on sort du labyrinthe par l'autre bout pour poursuivre sur le parcours. Pour être sûr de s'en sortir, y'a qu'à suivre celui qui est devant...

La Rambouillet sports.

En ce dimanche 28 avril 2019, Jean-Jean s'est entouré de Christine et de Marie pour aller disputer la Rambouillet Sports dans le sud du département. Sur un parcours de 20 km, entièrement tracé dans le parc du chateau et la campagne environnante, nos trois athlètes se sont éclatés et réalisent deux podiums féminins.

Trails à Issou.

Le 1er mai est un jour chômé pas comme les autres pour les tortues du CLOCA ! Francine et Christophe nous exliquent pourquoi.

« Réveil matinal pour un départ commun à toutes les courses du trail des Portes du Vexin (7,14 et 27km). 9h30 et le coup de pistolet retentit pour le peloton qui s'élance dans le parc du château. Hervé L et Virginie se lancent sur la boucle des 27km. Marie, Valérie, Jean Jean, Thierry, Hervé J et nous deux partons pour 14 km vallonnés et très verdoyants. Le temps est brumeux et frais, un paramètre bien agréable pour accompagner l'effort des tortues.

De belles montées, des descentes avec de belles ornières et un passage bien boueux pour nous rappeler que nous sommes sur un trail. Une ambiance sympathique et une organisation au top. Francine réussit à rejoindre Christophe au 8ème km où il a dû jouer au bon samaritain pour porter secours à un coureur. Nous avons pu faire les derniers kilomètres ensemble et, dans un dernier sprint, Francine finit quelques dizaines de mètres devant. Une belle occasion de se motiver pour la prochaine course et prendre sa revanche !

Le château d'Issou étant en restauration, grâce à Stéphane Bern, nous reviendrons l'année prochaine pour profiter du travail accompli. Un trail à conseiller et à refaire ! »

Le tour de Houilles.

Trois tortues du CLOCA et une sympathisante étaient présentes au tour de Houilles. Frédéric nous en fait un petit compte rendu.

« Ce 12 mai 2019, le soleil, comme partout, était au rendez-vous sur Houilles pour la 76ème édition de ce 10 km. Cécile est venue accompagnée de sa petite sœur dont c'était la première course. La famille de Michaël, était également présente, saluant le CLOCA et nous donnant rendez-vous pour la prochaine corrida, fin décembre. A 09h30 le départ était lancé pour trois tours sous les encouragements d'un public venu nombreux profiter de la température clémente de ce mois de mai.

Emma avait à cœur de briser le signe indien qui la poursuivait dans cette ville et, du coup, elle réalisa sa meilleure performance sur cette distance. Cécile et Margot eurent tôt fait de nous rejoindre à l'approche de l'arrivée et c'est tous ensemble que nous avons franchi la ligne, frôlant de peu l'heure de course. A noter l'excellente performance de Margot qui, pour sa toute première sortie, montra de réelles prédispositions pour rejoindre sa sœur sur les podiums. »

Il est dommage que nos camarades n'étaient que trois lors de cette belle course car, faute d'un quatrième coureur, ils ne marquent aucun point pour le CLOCA au challenge départemental.
Il est rappelé une nouvelle fois tout l'intérêt de s'inscrire sur le site cloca.fr lorsque vous avez décidé de participer à une course. Cela renseigne et motive les autres membres de la section !

Encore à Villennes-sur-Seine.

Après la course enfants (Cf. page 2), c'est donc aux adultes de s'élancer pour les deux tours de l'épreuve de 10 km. Le parcours est bien connu de celles et ceux qui viennent régulièrement disputer cette classique. Peu de participants mais une bonne ambiance. On a de la chance, pluie avant le départ et pluie pendant la remise des récompenses, mais pas une seule goutte pendant la course ! Compte tenu des nombreux faux-plats et montées, nos six représentants vont pourtant avoir l'occasion de mouiller le maillot. Mais n'est-ce pas normal d'arroser le nouveau maillot de la section ??

Au final, après les podiums de nos jeunes, ce sont trois nouveaux trophées pour le CLOCA avec Vivien 2ème chez les SEH, Séverine 3ème chez les V1F et Didier 2ème chez les M3H.
Il est à noter que le podium de Vivien est un véritable exploit !! Après la panne de réveil à Andrésy, le départ loupé à Achères avec Laurent, l'arrivée à 09h45 à Villennes, l'obligation de faire la manche pour trouver quelques euros puis enfin le remplissage des formalités d'inscription, il est tout de même là pour la photo de groupe avant le départ et le coup de feu du starter. Bel exploit d'avant-course !!!

Cette course chez nos voisins de Villennes-sur-Seine a été l'occasion de poursuivre la promotion des Foulées Achéroises. Lola et Camille se sont prêtées de bonne grâce au jeu de la distribution des flyers. Sylvain était également là pour encourager les troupes du CLOCA, assurer la couverture photographique et surtout partager un bon moment.

Le trail des lavoirs.

Le trail des lavoirs, en vallée de Chevreuse, est un rendez-vous incontournable pour les mordus des belles épreuves en pleine nature avec un beau dénivelé. En ce dimanche 12 mai, quelques traileurs de la section étaient donc présents au départ des deux épreuves de 22 et 34 km organisées par l'association Route des 4 Châteaux.

Laurence, qui aligne les défis cette saison, nous fait un compte-rendu de sa course :

« Comme cette année je me sens en forme j'essaie de participer à de nouvelles courses qui restent un défi pour moi car je réalise des parcours inhabituels. Le trail des lavoirs nous a été vivement recommandé par Valérie L., donc le 12 mai dernier, Bernadette et moi, avons pris notre courage à deux mains et franchi l'étape du 21km en trail cette fois. C'était très dur, des montées interminables, des cours d'eau à franchir, de la boue plein les pieds mais un parcours extra, le trail urbain de Lyon c'est du gâteau à côté de celui-ci.

Nous avons eu le plaisir d'être accompagnée par nos maris. De plus Florent MARC, Benoît Renard et Stéphane V. (ami de Florent) étaient présents aussi. Une belle photo de groupe pour marquer le départ de notre aventure.

Pour moi l'arrivée a été la pire étape mais belle surprise en voyant le reste de l'équipe nous encourager. Ils nous ont attendu alors que cela faisait déjà un bon moment qu'ils avaient terminé leur trail. Encore une fois un bel esprit d'équipe. Merci à vous tous. »

Le trail de l'Orangerie de Bonnelles.

Egalement accros au trail, c'est à Bonnelles en ce dimanche 19 mai que Thierry D et Cyril se sont retrouvés pour disputer l'épreuve de 18 km 400 D+. Nos deux vaillantes tortues ont apprécié le parcours qui fait découvrir de charmantes communes du Parc Naturel de la Haute Vallée de Chevreuse. Ils sont passés entre les gouttes mais nul doute qu'un temps pluvieux et venteux aurait fait leur bonheur. C'est ça les vrais traileurs !!!

Sprint final...

Les dernières semaines de préparation des Foulées Achéroises conditionnent la réussite de l'événement. En effet, si les chantiers tels que Dossier ou Communication débutent dès septembre - octobre de l'année n-1, d'autres volets occupent le Comité plus tard ; les dernières semaines sont logiquement celles de l'action.

Lors de la réunion du 13 mai, Denis présentait ainsi le décollage des inscriptions ; d'expérience, lui et Valérie B savent que la courbe dessinant le flux des inscrits se dresse continuellement jusqu'au jour de la course. Consultation de la plateforme LeSportif.com, récupération des inscriptions papier et internet, examen du formulaire enfants en ligne et report sur l'outil ad hoc sont quasi quotidiens.

Question logistique, l'équipe a déterminé son besoin avec précision. Le niveau de contribution de la mairie impose au Comité de rechercher des solutions alternatives. Sur le plan du ravitaillement, la mairie ne peut plus participer ; Francine a donc préparé la totalité de la commande, pour les 3 ravitaillements et le déjeuner.
Les récompenses et cadeaux ont été livrés et en cours de flocage pour les dernières ; Thierry et Charlotte veillent ! Les coureurs et bénévoles devraient apprécier ces attentions.

En complément des réalisations graphiques de Christophe, la signalétique est un autre éléments clé d'un événement sportif. Le Comité d'Organisation a donc souhaité améliorer la qualité et la quantité des affichages au Village, en forêt et en ville. Charlotte et Sylvain, largement appuyés par la bonne inspiration de Karine préparent ainsi des supports particulièrement adaptés.

Dans un autre registre, Denis et Sylvain ont exploité la base des candidatures des bénévoles (121 enregistrés au soir du 31 mai) afin d'affecter chaque personne sur une ou plusieurs missions. Tenir compte des desiderata et de la disponibilité de chacun, les conjuguer aux besoins précis des organisateurs (effectifs, créneaux, expérience, ...) est un vrai casse-tête. Quoi de plus appréciable qu'un bon rhum arrangé après une première soirée de brain storming sur le sujet, surtout si le service comprend un gâteau maison dont Cristina a le secret.

Quelques jours plus tard, le vendredi 24 mai, a eu lieu la Soirée des bénévoles à la Petite Arche. Cette rencontre, institutionnalisée depuis 3 ans, est devenue indispensable tant elle est utile mais aussi appréciée par les membres du Comité d'Organisation ainsi que par les bénévoles. L'édition 2019 a été dévoilée aux 80 bénévoles disponibles ce soir-là. Ces derniers ont applaudi le travail des membres du Comité ; enfin, le buffet dînatoire concocté par Francine aidée entre autres de Valérie B a permis aux uns et aux autres de faire plus ample connaissance.

Un événement est pourtant venu troubler le projet, l'ONF étant revenue sur sa décision d'autoriser la course sur une large portion du parcours. Depuis le 21 mai, Michaël et Pierrick, appuyés par Michel, multiplient les kilomètres en forêt et sur l'écran du PC afin de proposer un nouveau tracé.... qu'il faudra ensuite faire accepter par les mairies, l'ONF et la préfecture.

Les appuis manquent parfois, mais l'énergie des membres du Comité est là ! Grâce au soutien des Partenaires et des bénévoles, le 16 juin sera un grand jour de fête. Les affichages en ville, en forêt et jusqu'au château de Saint Germain, ainsi que les flyers distribués en masse à Leclerc sont autant d'avertissement aux citoyens et coureurs locaux.

En guise de conclusion, les Foulées et le Bureau de la section comptent sur la présence de tous les athlètes du club et de leur famille au déjeuner de clôture.

Assemblée Générale de la section Athlé.

Le vendredi 21 juin, à 19h30 au siège du CLOCA, se tiendra l'assemblée générale de la section Athlétisme. Tous les athlètes adultes licenciés ainsi que les parents des jeunes de l'école d'Athlétisme sont invités à participer à ce rendez-vous annuel.

Comme lors des AG précédentes, il sera procédé à un bilan de la saison qui s'achève et un coup de projecteur sera donné sur la prochaine saison 2019-2020. Un ordre du jour détaillé sera adressé par mail courant juin à tous les adhérents. Cependant, tout membre de la section peut adresser au bureau les points particuliers ou questions qu'il souhaite voir ajouter à l'ordre du jour. Pour cela, il suffit d'adresser un mail à l'adresse clocathle.hr78@gmail.com.

Par ailleurs, concernant la saison à venir 2019-2020, chaque adulte doit veiller à renseigner le questionnaire de santé qui lui sera adressé par mail par la Fédération Française d'Athlétisme. Le renseignement de ce questionnaire conditionne le renouvellement de votre licence pour la prochaine saison et permet, sous certaines conditions, de ne pas avoir à présenter un nouveau certificat médical pour obtenir sa nouvelle licence.

Comme vous le savez très certainement, la section s'est dotée d'un nouveau maillot de sport pour les adultes du Hors Stade. Pour celles et ceux qui l'avaient commandé, la distribution des 50 maillots déjà acquis a commencé lors des séances d'entraînement du mardi et du jeudi. Si on ne vous l'a pas encore remis, n'hésitez pas à le réclamer auprès des membres du bureau.
Une convention a été passée avec le fournisseur pour pouvoir disposer de nouveaux maillots, aux mêmes conditions que ceux déjà achetés, lors de la prochaine saison. Les anciens maillots, dont l'édition collector du siècle dernier, peuvent bien sûr toujours être portés !
La Team Jeunes devrait proposer prochainement un projet de nouveau maillot pour l'Ecole d'Athlétisme.
On change de maillot, mais on garde l'essentiel !!

Enfin, il est rappelé que l'assemblée générale du 21 juin prochain sera l'occasion de renouveler le bureau de la section Athlé. En effet, suite au départ de Mickael notre président et d'Anne-Lise notre représentante des Jeunes, un appel à candidature est lancé pour les remplacer. Le reste de l'équipe (Francine, les deux Valérie, Bernard et Didier) sont prêts à faire profiter de leur expérience le/la futur(e) président(e). Aucune compétence particulière n'est demandé aux candidat(e)s, il suffit d'aimer le travail en équipe, d'être ouvert au dialogue et d'avoir envie de contribuer au bon fonctionnement de la section Athlé.

Il est souligné par ailleurs que la présence d'un ou de deux parents de Jeunes au sein du bureau de la section est impérative pour pérenniser l'Ecole d'Athlétisme qui ne peut en aucun cas se résumer à être une simple garderie sportive périscolaire. Le rôle de ces représentants sera simple puisqu'il s'agit uniquement de suivre le listing et les licences des Jeunes tout en contribuant, avec les autres membres de l'équipe dirigeante, à la communication entre le bureau et les parents.
Les candidat(e)s aux postes de président(e) de la section et de représentant(e)s des parents Jeunes sont invités à se faire connaître le plus vite possible auprès du bureau.

Un petit pot de l'amitié est prévu pour clôturer l'assemblée générale et permettre un ultime moment de convivialité avant la trêve estivale.

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé, la co-présidence des Foulées Achéroises, Anne, Christine, Laurence, Christophe et Thierry D.
Toute l'actualité de la section Athlé est à retrouver sur le site cloca.fr.

LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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

Memento audere semper. N° 22 - Juillet 2019

Ecole d'Athlétisme : pages 2 et 3

Sauvons l'école d'athlétisme !

Courses hors stade : page 4

Pour consolider la place de nos jeunes graines de champions au sein de la section Athlétisme, il a été décidé d'intégrer deux représentants de parents au sein du bureau. En plus de quelques tâches administratives spécifiques aux Jeunes, ces deux parents aideront à renforcer la communication entre les différentes composantes de la section. Le bureau exprime ses plus vifs remerciements aux deux mamans qui se sont déjà proposées pour cela.

Cependant, à l'heure où vous recevez ce nouveau numéro de votre gazette sportive, le bureau de la section Athlé n'est pas en mesure de garantir que l'école d'athlétisme poursuivra ses activités à la prochaine rentrée. En effet, nos trois entraîneurs Jeunes ont décidé de nous quitter pour des raisons personnelles et/ou professionnelles. Or, la poursuite des activités athlétiques au profit de nos jeunes de 6 à 15 ans repose impérativement sur la présence d'un encadrement qualifié.

FA 2019 & autres infos : pages 5 et 6

Les trois entraîneurs qui nous quittent, et qu'il convient de féliciter pour l'excellent travail accompli au profit de nos Jeunes, ont lancé avec le bureau les actions pour recruter un ou deux entraîneurs qualifiés. Si l'un ou l'autre de nos lecteurs peut nous aider dans ce recrutement, qu'il n'hésite pas à contacter directement l'un des membres du bureau.

En 2024, Paris accueillera les JO et toute la France vibrera au rythme des différentes épreuves olympiques. D'ici là, souhaitons que nos Jeunes de l'école d'athlétisme puissent continuer à s'entraîner pour rêver devenir les Marie-José Perec ou Renaud Lavillenie de demain....

Bonnes vacances à toutes les tortues du CLOCA...

Relais à Croissy-sur-Seine

A Croissy-sur-Seine, en ce mercredi 8 mai 2019, se déroulent les championnats départementaux de relais. Deux équipes de la section Athlé du CLOCA sont présentes sur place pour en découdre avec les autres équipes des Yvelines. Le temps n'est pas terrible, on peut même parler de météo «très humide !!» mais cela ne fait pas peur à nos graines de champions.
Surtout si on se met à l'abri !

La première équipe constituée de Souleymane, Joshua, Kamil et Daniel termine 5ème de sa série en 43"17.
La seconde équipe constituée de Nathan, Ibrahim, Mohamed et Erwan termine 3ème de sa série en 32"85.

Un grand bravo à nos huit relayeurs qui se sont bien battus et font honneur à la section.

De beaux résultats à Mantes-la-Jolie.

En ce samedi 1er juin 2019, Mantes-la-Jolie accueille sous un grand soleil les championnats départementaux Benjamin(e)s sur piste. Le réglement est simple : chaque athlète ne peut effectuer que 4 épreuves au maximum et deux courses maximum. Par ailleurs, on ne peut pas doubler les courses longues (1000 m, 2000 m et marche). Identifier ses points forts et choisir les épreuves appropriées, tel est le défi des trois athlètes du CLOCA : Julia, Séréna et Alexis.

Les résultats de Julia sont les suivants : 14"73 au 100 m, 9m68 au poids de 2 kg et 4m75 à la longueur. Au classement général du triathlon, elle termine 10ème sur 48 athlètes avec un total de 94 points.

Séréna, notre seconde benjamine, termine 4ème au classement général, juste au pied du podium, avec 103 points. Elle réalise 7"43 au 50 m et 8m77 au poids de 2 kg. Pour son premier concours au marteau de 2 kg, sa performance de 23m57 lui permet de remporter la médaille d'argent. Avec 4m77, elle remporte également la médaille d'argent à la longueur.

Alexis, notre unique benjamin, termine 11ème au classement général, sur 28 athlètes, avec 79 points. Comme Séréna, pour son premier concours au marteau de 3 kg, il décroche la médaille d'argent avec un lancer à 13m33. Il réalise par ailleurs 7"64 au 50 m, 3'33"48 au 1000 m et 4m42 à la longueur.

La rédaction de la gazette ainsi que tout le bureau de la section Athlé expriment leurs plus vives félicitations à Julia, Séréna et Alexis pour leurs beaux résultats à ces championnats départementaux. Ils sont tous les trois régulièrement présents sur les épreuves organisées au profit des Jeunes dans les Yvelines et contribuent ainsi à promouvoir la section Athlétisme du CLOCA. Un grand merci à eux !!

Six du CLOCA à Sartrouville.

A Sartrouville, en ce samedi 15 juin 2019, ils sont six de chez nous à être là pour le tour estival réservé aux super-poussins et poussins. Bien encadrés et bien entourés, nos six super héros se sont comportés comme de véritables athlètes de la Grèce Antique en relevant les différentes épreuves proposées dont les trois meilleures étaient prises en compte pour le classement.

Chez les super-poussins, 31 participants sont engagés et nos jeunes effectuent un beau tir groupé :
- Ywan se classe 15ème avec 35 points : 9"07 au 50m, 16m70 au lancer de balle et 3m10 au saut en longueur.
- Evan se classe 16ème avec 34 points : 8"97 au 50m, 9 m au lancer de balle et 3m10 au saut en longueur.
- Joshua termine 18ème avec 31 points : 9"04 au 50m, 12m90 au lancer de balle, 2m55 au saut en longueur et 4'34 au 1000m.

Calista, notre unique super-poussine n'a pas démérité non plus en se classant 14ème sur 21 athlètes avec 24 points : 9"09 au 50m, 11m60 au lancer de balle et 2m90 au saut en longueur.

Achères n'était représentée que par deux poussins :
- Erwan se classe 12ème sur 24 garçons avec 65 points : 8"44 au 50m Haies, 17m36 au lancer de vortex, 3m32 au saut en longueur et 3'57 au 1000m .
- Kelly se classe 7ème sur 24 filles avec 59 points : 9"65 au 50m Haies, 16m57 au lancer de vortex et 3m34 au saut en longueur.

Un grand bravo à tous nos petits héros !

Deux filles à Ivry.

En ce dimanche 16 juin 2019, Julia et Séréna ne peuvent pas être présentes aux Foulées Achéroises comme elles en ont l'habitude chaque année car, pour la première fois, elles sont qualifiées dans la catégorie des Benjamines pour le championnat de triathlon de la ligue d'Île-de-France d'Athlétisme (LIFA) à Ivry.

Sur 37 benjamines qualifiées, Séréna et Julia se classent respectivement 23ème et 34ème.
Séréna obtient 97 points avec 7"49 au 50m, 4m57 au saut en Longueur et 8m10 au lancer de poids 2 kg.
Julia marque quant à elle 87points avec 9"55 au 50m Haies, 4m35 au saut en longueur et 8m17 au lancer de poids 2kg.

Nos deux benjamines ont fièrement défendu les belles couleurs du CLOCA et nul doute que cette confrontation sportive avec les meilleurs athlètes de l'Île-de-France va les aider à progresser dans les différentes disciplines de l'athlétisme.
Bravo les filles !

Les foulées de Saint-Germain-en-Laye.

Dimanche 23 juin, près de mille coureurs se pressent sur la terrasse du château pour les traditionnelles foulées de Saint-Germain-en-Laye. En comptant les coureurs (Bernadette, Christine, Emma, Laurence, Sabine, Séverine, Virginie, Benoit, Frédéric, Laurent, Luc, Michael, Orlando et Yannick) et les supporters (Lola, Francine, Christophe et Sylvain), cela fait presque vingt tortues achéroises venues en voisines pour cette ultime course avant la trêve estivale.

Tous nos athlètes sont finishers de cette 38ème édition très très très ensoleillée et deux beaux trophées sont remportés par le CLOCA : Hugo 3ème chez les JUM et Christine 3ème chez les V2F.

A Orgerus.

En ce dimanche 2 juin 2019, ils sont 134 participants à s'élancer sur le 15 km d'Orgerus qui a été retenu cette année par la CDCHS78 comme support du championnat départemental des 15 kms.

Il n'y a que Christine pour représenter la section Athlé du CLOCA sur cette épreuve mais nous avons avec elle une athlète de choix puisqu'elle termine première dans sa catégorie (V2F). Sous un soleil de plomb et avec une chaleur étouffante, cela n'a pas vraiment été une partie de plaisir pour elle mais elle réalise tout de même un beau chrono de 1h16'54" ce qui la place 63ème au classement général de l'épreuve.

Un grand bravo à elle pour ce beau podium et cette nouvelle récompense.

Dans les pas de Stevenson.

Le chemin de Stevenson est le nom donné au chemin de grande randonnée N° 70 (GR 70) en référence au parcours effectué à travers les Cévennes, en compagnie d'une ânesse, par l'écrivain écossais Robert Louis Stevenson. En 1878, le jeune auteur fréquente une femme mariée (mais séparée de son mari) et mère de deux enfants. En août, elle repart en Californie et Stevenson sombre dans la déprime. Pour se changer les idées, il part en voyage dans le sud de la France et finit par s'installer au Monastier en Haute-Loire, dans une petite pension, où il réside plusieurs semaines, multipliant promenades et petites excursions dans les environs.

C'est à la mi-septembre qu'il conçoit le projet de traverser à pied les Cévennes. En 1879, est publié Travels with a Donkey in the Cévennes (Voyage avec un âne dans les Cévennes), récit de sa randonnée dans le pays des Camisards.

Françoise, Patricia, Bernard, Pierrick et les 2 Patrick sont partis sur les pas de Stevenson et nul doute qu'ils auront eu tout le temps de méditer cette pensée de l'auteur : «Ne juge pas chaque jour à la récolte que tu fais mais aux graines que tu sèmes».

Achères en fête !

Dimanche 16 juin, après de longues semaines de préparation, les Foulées Achéroises 2019 ouvrent leurs portes sur le stade Georges Bourgoin.

Si les différentes épreuves ont finalement eu lieu, c'est grâce à l'équipe de terrain - Michael, Michel et Pierrick - qui a insité auprès de l'ONF pour faire valider le parcours 3 jours seulement avant l'événement. De l'avis de tous les coureurs, ce nouveau tracé est super !

Du côté des inscriptions, l'équipe Valérie - Denis a parfaitement géré les 718 dossiers et les nombreux petits casse-tête liés à quelques certificats falsifiés ou illisibles, les dates de naissance manquantes et les documents étrangers. Heureusement, notre concurrent japonais a toujours son médecin français !

Thierry a quant à lui très bien orchestré la répartition et la remise des cadeaux et récompenses. Pas étonnant après avoir réservé une pièce entière de sa maison pour la préparation et l'étiquetage des 120 trophées.

Le volet logistique, dont la partie achat, a une nouvelle fois été confiée à Francine notre experte en manutention, organisation et chiffres. Le coup de main de Bernard en amont et l'aide de Lolo et Françoise sur le terrain lui ont été très précieuses.

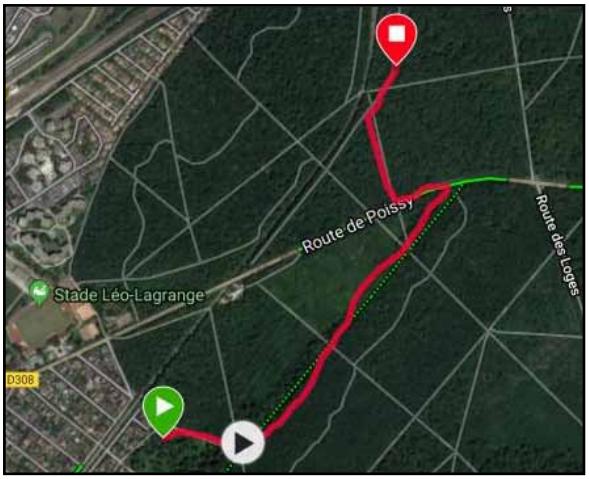
Pas de bras, pas de chocolat ! L'équipe de choc Thierry-Patrick, emmenée par Christophe, a su séduire 26 partenaires dont le désormais fidèle 4T informatique de petit Louis : sécurité accrue, ravitaillement au top, investissement dans une sono, WC mobile, déjeuner pour 150 bénévoles, ... ont ete rendus possibles grâce à eux.

Charlotte a, quant à elle, été multitâches sur ces foulées : dossier secourisme, cadeaux, tombola, ... et sa patte folle n'a pas freiné son inspiration !

Avec tous les jours des enfants à la maison et au travail, Séverine était dans son élément avec les petits coureurs. Cette année, priorité à la sécurité des parcours et blindage de rigueur côté rubalise et signaleurs.

Enfin, n'oublions pas de souligner la participation des 123 bénévoles dont font partie de nombreux athlètes de la section et leurs familles. Le mot « convivialité » revient régulièrement dans le questionnaire de satisfaction ; c'est une caractéristique des foulées et on le doit au sourire et à la pêche des bénévoles ainsi qu'aux clowns et autres bonnes idées. Ainsi on peut noter que les coureurs de la section ont participé, comme les enfants, au soutien de l'association Clowns Z'hôpitaux.

Frédéric et Sylvain peuvent être fiers de leur comité qui a accueilli un nombre de sportifs toujours conséquent, dont des super héros mondialement connus, malgré 4 autres courses ce dimanche dont 12 000 participants à Versailles. RDV en 2020 !



Une rencontre inattendue.

Comme le souligne le petit récit suivant de Virginie, la course à pied réserve parfois de drôles de surprises ...

« Sur les conseils de Charlotte, je vous informe d'une rencontre inattendue et quelque peu percutante, faite hier et que vous pourriez faire si vous passez par le sentier qui relie par la forêt Poissy à Achères pour arriver route des loges aux deux ponts (ci-joint le tracé pour que vous puissiez mieux repérer).

Voici donc ce qui m'est arrivée, en me rendant au rendez-vous du Robinson, j'ai été percutée par un rapace. Avec prudence n'étant pas spécialiste, il s'agirait d'une petite buse. La surprise fut grande, il n'y pas eu de grand mal, juste des griffures sur le cuir chevelu qui m'ont valus un passage, par prudence aux urgences. J'ai écopé d'un traitement antibiotique préventif et d'un bon shampoing à la teinture d'iode.
Il semble d'après mes recherches internet, je ne sois pas la seule à avoir vécu cette expérience.
Les buses défendent leur territoire et leur progéniture.
Avis à ceux qui emprunteraient ce chemin, il est conseillé de porter un casque !!! »

Saison Athlé 2019-2020

Lors de l'assemblée générale de la section Athlé qui s'est déroulée le 21 juin, il a été décidé de retenir les tarifs d'adhésion Athlé suivants pour la saison 2019-2020 :

- Adhésion individuelle avec Licence Compétition ou Loisirs (toutes catégories sauf M5) : 130 €/personne
- Adhésion Couple ou Famille avec licence : 100 €/personne
- Adhésion individuelle Master 5 avec ou sans licence : 58 €/personne
- Adhésion individuelle Découverte sans licence : 90 €/personne
- Adhésion Sympathisant (sans entraînement ni compétition) : 22 €/personne

Par ailleurs, pour faciliter la reprise des compétitions en septembre, le bureau a décidé de pré-saisir les licences au cours des mois de juillet et août pour que les licences définitives parviennent directement aux athlètes dans leur boite mail le 1er septembre.
Vous retrouverez ces différentes infos dans les mails que vous adressent le bureau de la section.

La rédaction de votre gazette et tout le bureau de la section Athlé vous souhaitent de bonnes vacances estivales.

Le prochain numéro de La Tortue Déchaînée ne paraîtra que début septembre juste avant le forum des associations achèroises du 7 septembre. Dans ce numéro estival N° 23, nous serons ravis de publier vos exploits sportifs en tous genres. Un petit texte et une photo adressées à l'adresse clocathle.hr78@gmail.com suffisent !

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé, la co-présidence des Foulées Achéroises, Christine et Sabine.

Toute l'actualité de la section Athlé est à retrouver sur le site cloca.fr.

LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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

Memento audere semper. N° 23 - Août & septembre 2019

C'est reparti ...

Cet été, la météo a été bien capricieuse et nous a joué des tours. Juillet a été chaud, brûlant et parfois même caniculaire. Août a été gris, maussade et parfois même bien pluvieux.

Qu'en sera-t-il de notre nouvelle saison sportive 2019-2020 ? A cette heure, nul ne peut le dire ! Mais ce qui est certain c'est que la saison sportive sera à l'image de ce que nous souhaiterons en faire. Comme le montrent les années passées, la recette est relativement simple pour que l'on s'éclate à l'Athlé. Ne pas se prendre la tête, privilégier l'esprit d'équipe, permettre à chacun de s'exprimer, ne pas faire d'élitisme, donner parfois un peu de son temps, respecter les consignes du coach, partager sa passion, ...

Adhérer à la section Athlé, ce n'est pas s'embrigader et se ranger toutes et tous derrière une seule tête !! Au sein d'un groupe de 80 athlètes, il y a obligatoirement des affinités plus ou moins fortes entre certains membres. Il est donc illusoire de penser que tout le monde a les mêmes aspirations sportives et il est même souhaitable que toutes les aspirations puissent s'exprimer au sein de la section. Que l'on soit un joggeur du dimanche, un mordu de la compète, un fada du macadam, un traileur en herbe, un fan du 10 km, un ultra trailer, un futur marathonien ...., qu'importe, la section athlé doit permettre de vivre sa passion. C'est cette diversité d'expériences sportives qui fait la richesse d'un club de sport comme le nôtre, il revient donc à chacun de partager sa passion de la course à pied. Votre gazette est là pour ça !
Bonne rentrée sportive à toutes les tortues du CLOCA...

Agenda du mois de septembre

(Non exhaustif)

- Dimanche 1er	QBRC (12 & 20 km) - Viroflay
- Dimanche 1er	Foulées trielloises (5 & 10 km) - Triel/Seine
- Samedi 7	Forum des associations - Achères
- Dimanche 8	Semi et 10 km - Bois d'Arcy
- Dimanche 8	Foulées du mantois vexin (10 km) - Mantes la Jolie
- Dimanche 15	La fin d'oisienne (10 km) - Conflans Ste Honorine
- Dimanche 22	Les fonds de Cayenne (14, 26 & 42 km) - Flins/Seine
- Dimanche 22	La foulée chesnaysienne (10 km) - Le Chesnay
- Dimanche 29	Paris-Versailles (16 km) - Paris
- Dimanche 29	La frappadigue (5 & 10 km) - Sartrouville

Forum des associations achèroises
samedi 7 septembre de 14 à 18h00
Complexe sportif de la Petite-Arche

Quatre piliers et deux béquilles.

Il fait un superbe temps sur Bazainvile en ce dimanche 30 juin et cela n'est pas pour déplaire aux deux pelotons de coureurs qui attendent le départ des deux trails des quatre piliers.
Sur le parcours de 12 km, nous trouvons deux tortues achéroises, Yannick et Michael qui effectue là sa dernière course sous les couleurs du CLOCA. 195 coureurs terminent cette épreuve.
Sur le parcours de 29 km, nous retrouvons là Bernadette, Christine, Emma, Laurence, Séverine, Frédéric, Hervé, Thierry et Orlando. 150 coureurs bouclent l'épreuve mais Emma termine en béquilles puisqu'elle fait une mauvaise chute. Au bilan, fracture du péroné et déchirement des ligaments. La gazette lui souhaite un bon rétablissement et un rapide retour parmi les tortues.

Sortie longue à Cergy.

L'histoire a commencé par un petit mail de Laurence :
« *Coucou tout le monde, j'aimerais vous proposer une sortie qui change des habitudes ! Je souhaiterais aller jusqu'à l'esplanade de Cergy., sortie d'une vingtaine de km avec un challenge, réussir à monter les marche de l'esplanade.*
Certains ont déjà pratiqué, mais cela reste une découverte pour beaucoup d'entre nous.....»

Rendez-vous est ensuite pris le dimanche dimanche 28 juillet au Petit-Robinson et c'est parti pour un beau défi ... Le début de la balade est calme et permet de se mettre en jambe en longeant la Seine. Le petit groupe de tortues s'étire sur les berges, escorté de quelques tortues cyclistes. C'est le week-end, il fait beau, on en profite pour plaisanter et bien rigoler.

Après la simple balade, cette sortie longue du samedi ressemble maintenant presque à une via ferrata. Même pour les adeptes du trail, c'est du costaud !!! Il faut s'accrocher aux parois pour ne pas tomber, s'entraider pour monter et ainsi progresser en sécurité de quelques mètres. A vrai dire, cela a tout du parcours du combattant !!

Toutes nos tortues ont passé l'obstacle et peuvent poursuivre leur course vers Cergy en profitant des charmes des bords de Seine et de la campagne Yvelinoise.

Un proverbe dit que c'est au pied du mur qu'on voit le maçon. On pourrait également dire que c'est au pied des escaliers de Cegy que l'on voit le sportif. Mais quand on en est arrivé là, on ne va pas s'arrêter si prêt du but. Alors, on met un pied devant l'autre et, sans réfléchir, on recommence jusqu'à la dernière marche...
Toutes nos tortues sont arrivées en haut de l'esplanade et sont ensuite revenues tranquillement à la maison....

Un grand bravo à tous les participants à ce beau défi et un grand merci à Laurence qui en a eu l'idée.

Bilan Foulées Achèroises 2019.

Le 16 juin dernier, les familles et amateurs de course à pied s'étaient donné rendez-vous à Achères. La multiplication des courses et autres activités nécessite des efforts de communication et quelques innovations que le comité d'organisation a réussi à mettre en œuvre, associés à une quantité de bénévoles et une petite trentaine de partenaires, sans qui l'évènement ne pourrait pas avoir lieu.

- Classement scratch 15 km (242 participants) : 1er en 51:47 RONDOT Antoine (Foulées St Germain en Laye), 2ème en 54:57 SOURICE Wilfried (Société Générale), 3ème en 55:36 FEURGARD Benoit (St Quentin en Yveline).
- Classement scratch 6,8 km (135 participants) : 1er en 21:28 JUSTIN Illya (Aiglon du Lamentin), 2ème en 21:37 ROBIN Boris (Grand Paris Seine et Oise Poissy), 3ème en 21:54 BURTON Joshua (La Jeunesse de Croissy).

Le CLOCA n'a pas été en reste avec 4 podiums : LETELLIER Hugo, 1er junior (15 km), TESSIER Didier, 2ème V3 (15 km), MEURICE Vivien, 2ème espoir (6,8 km) et LANGEVIN Christine, 3ème V2 (15 km).

Trois clubs ont particulièrement su mobiliser leurs troupes (participation aux 2 courses) : Andrésy (27 coureurs), La jeunesse de Croissy (18) et le CLOCA (15).

Signalons par ailleurs la très bonne participation (qualitative) des coureurs de la ville jumelée d'Amarante et la belle 8ème de leur V3 au scratch 15 km. Fatigués de leur match de football de la veille face à Achères puis achevés lors de leur soirée nocturne, quelques individus seulement avaient enfilé les tennis dimanche matin. Les 2 autres villes jumelées n'ont pas pu être présentes.

Les Foulées Achéroises se caractérisent par leur côté convivial. La marche (nouvelle activité 2019) a permis à une centaine d'individus de partager l'ambiance de la matinée ; les enfants, un peu moins nombreux cette année ont largement profité des parcours, des cadeaux, du clown et des stands ; l'humour et la bonne humeur incarnées par certains coureurs déguisés et/ou grimés a très fortement été appréciée ; enfin, une bonne partie des 123 bénévoles sont restés après 12h afin de partager le repas offert en grande partie par le Bombay Journal, dans une ambiance décontractée et festive.

Toutes les photos et un magnifique film consultables sur : Facebook des Foulées Achéroises et www.cloca.fr/foulees-acheroises

Les 4 heures de VTT du CLOCA.

En ce dimanche 7 juillet 2019, alors que le Tour de France s'élance de Belgique, Les VTTistes yvelinois se retrouvent à Achères pour la traditionnelle course de 4 heures organisée par la section VTT du CLOCA. L'objectif est simple : effectuer en 4h00, en solo ou en duo, la plus grande distance possible.
En retour des services rendus par la section VTT lors des Foulées Achèroises, quelques membres de la section Athlé se sont proposés comme jalonneurs pour cette épreuve cycliste.
A noter cependant la participation de Christophe et Laurent à la course.

Course de l'Espoir.

Dans notre gazette de juin (LTD N° 21), nous vous annoncions l'organisation de la course de l'Espoir le 30 juin au Mont Valérien. Cette course a pour objectif de recueillir des fonds au profit de l'Etoile de Martin afin de financer la recherche sur les cancers de l'enfant.

L'édition du 30 juin a finalement été annulée en raison des fortes chaleurs et de la pollution. Mais rassurez-vous, une édition de rattrapage est organisée le dimanche 15 septembre, toujours au Mont Valérien avec le concours de la ville de Suresnes.

Au programme, 9km chronométré, 4km allure libre et 1km pour les plus petits…. Mais ce sera #bienplusquunecourse : des animations, de la musique et un pique-nique géant en turquoise… mais aussi ce qui fait l'ADN de l'Etoile de Martin, des sourires, des émotions, du partage autour des enfants qui se battent.
Et bien sûr, 100% des fonds recueillis grâce à tous les participants iront soutenir la recherche sur les cancers de l'Enfant à Gustave Roussy et à l'Institut Curie!
Alors, n'attendez plus et inscrivez-vous vite pour nous retrouver tous au Mont-Valérien (92): www.lacoursedelespoir.fr

Si vous ne pouvez pas participer à cette course solidaire, vous pouvez toutefois faire un petit don financier au profit de l'association. Contacter pour cela Anne ou Stéphane.

Le bureau de l'Athlé recrute.

Afin d'être toujours plus performant et au plus près des athlètes, le bureau de la section Athlé souhaite renforcer ses effectifs.

On recherche en particulier deux spécialistes informatiques pour organiser la boite mail «clocathle.hr75» sur gmail et gérer le site internet de la section.

Si vous êtes intéressés, merci de contacter le bureau. D'avance un grand merci aux volontaires...

Info VTT dernière minute !

En ce WE du 31/08-01/09, RDV à Cergy pour les 24h00 à VTT.
Venez nombreux encourager les tortues à pédales.....

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé, la co-présidence des Foulées Achéroises, Anne, Virginie et Cyril.

Toute l'actualité de la section Athlé est à retrouver sur le site cloca.fr.

LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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

Memento audere semper. N° 24 - Octobre 2019

La rentrée de l'Athlé : page 2

Courses hors stade : pages 3 à 5

Autres infos : pages 6 à 8

Et c'est reparti, ensemble !

Même si quelques uns ont effectué des compétitions dès le 1er septembre avec leur toute nouvelle licence FFA, c'est bien le forum des associations du 7 septembre qui marque le vrai début de notre saison sportive 2019-2020.

Comme vous le savez, cela ne s'est pas passé sans difficulté puisque nous avons été malheureusement contraints de mettre en sommeil l'école d'athlétisme et nous avons rencontré quelques soucis pour remplacer Michaël à la présidence de la section. Mais la saison est maintenant lancée et il nous revient de faire en sorte qu'elle soit aussi belle que les précédentes.

Cependant, cela doit nous amener à prendre conscience que rien n'est jamais définitivement acquis dans une association comme le CLOCA où le bénévolat constitue le principal moteur de fonctionnement. Les taches sont nombreuses et il convient de les partager pour que tous puissent concilier harmonieusement vie privée (familiale et professionnelle) et vie associative.

Le bureau compte donc sur vous pour qu'ensemble nous relevions les défis de la saison qui s'ouvre :

- recruter une équipe d'encadrants Jeunes pour réouvrir l'école d'athlétisme en septembre 2020,
- intégrer du sang neuf au sein du bureau et au sein du comité d'organisation des Foulées Achèroises afin de mieux répartir les tâches de bénévolat, parfois contraignantes, qui pèsent sur les équipes en place,
- et, si possible, former quelques Adultes volontaires de la section aux fonctions d'encadrant sportif pour épauler Florian lors des entraînements Adultes organisés au profit d'athlètes toujours plus nombreux et aux niveaux très disparates.

Le CLOCA a fêté cette année ses 50 ans, faisons tous en sorte que l'Athlé et les Foulées soient toujours là pour le centenaire de l'association ...

Agenda du mois d'octobre

(Non exhaustif)

- Samedi 5	TVTC (trails 12 & 24 km) - Villiers St Frédéric
- Dimanche 6	Grande ferme (trails 11 & 22 km) - Soindre
- Dimanche 6	Parcourir Montigny (trails 7 et 13 km) - Montigny le Bx.
- Dimanche 13	Cross de Chapet (6,6 & 10 km) - Chapet
- Dimanche 13	La furieuse carillonne (5 & 10 km) - Carrières sur Seine
- Dimanche 13	La villepreusienne (10 km) - Villepreux
- Dimanche 20	7 hameaux (trails 14, 18 & 30 km) - Magny les Hameaux
- Dimanche 20	Ronde de Vélizy (10 km) - Vélizy Villacoublay
- Vendredi 1/11	Trail o'ween (trails 10 & 19 km) - Les Clayes sous Bois

Une rentrée réussie malgré tout...

Faute d'un encadrement suffisant, le bureau de la section est contraint de mettre en sommeil les activités de l'Ecole d'Athlétisme pour la saison 2019-2020. En effet, dans l'impossibilité de garantir un entraînement de qualité et en sécurité ainsi qu'une participation suffisante aux compétitions départementales des jeunes, il n'était pas raisonnable de poursuivre. Cette décision n'a pas été facile à prendre mais c'est la seule qui pouvait être prise après avoir pourtant envisagé de nombreuses solutions. Mais nous avons bien l'ambition de ne pas en rester là !!

Malgré cette déception, le bureau est pourtant présent en ce samedi 7 septembre au complexe sportif de la Petite Arche pour le traditionnel forum des associations achéroises. Renseigner les nouveaux qui veulent rejoindre nos rangs, papoter avec les anciens qui passent pour renouveler leurs licences, remplir les fiches de renseignements, expliquer l'organisation de l'entraînement, partager les souvenirs de vacances, discuter des prochaines compétitions, ..., l'affaire est bien rodée et tout se passe dans une ambiance décontractée.

C'est avec plaisir que les membres du bureau accueillent Thierry, notre tortue convalescente, qui est déjà plein d'ambition pour la nouvelle saison et n'attend plus que son certificat médical pour repartir avec nous. Quelle santé !

La semaine suivante et toujours à la Petite Arche, il s'agit de passer aux activités pratiques après les formalités administratives du samedi précédent. C'est un peu comme une cour d'école le jour de la rentrée, ça discute, ça piaille, ça papote, ça déconne, ça rigole, ... Mais ici, ni grosses larmes ni cris apeurés, même les petits nouveaux sont heureux d'être là pour débuter l'entraînement.

Au préalable, Florian le coach rappelle les règles qu'il convient de respecter pour que tout se passe bien puis il précise comment va s'organiser l'entraînement au cours de la saison. Dans quelques semaines, les termes PPG, VMA, fractionné, ... n'auront plus de secrets pour les débutants.

Il est maintenant temps de se mettre à courir, on est tout de même dans un club de course à pied....

C'est la rentrée à Triel-sur-Seine.

Comme tous les ans, c'est à Triel-sur-Seine que les plus courageuses tortues du CLOCA effectuent leur rentrée. Pour cette édition 2019, ils sont 6 sur le 12 km qui compte désormais pour le challenge trail des Yvelines. Nos représentants se sont bien comportés puisqu'ils rapportent 367 points à la section qui conforte sa place dans le top 10 des clubs yvelinois.

Sur le 6 km, un petit nouveau de la section, Quentin, dispute là sa première course sous les couleurs du CLOCA. Mais les participants aux Foulées Achéroises auront reconnu là notre ami Batman qui a bien voulu retirer son masque de super-héros pour poser aux côtés de Marie et des autres tortues. Qu'il soit rassuré, la gazette n'en dévoilera pas plus sur son identité ! Du moins pour l'instant ....

Bois d'Arcy, on y était aussi !

Sur le semi, après le trail de Triel (Cf. article précédent), Marie, Jean-Jean et Frédéric remettent cela accompagnés d'Hervé. Ils sont quatre, c'est le minimum pour marquer des points au profit du club et en voilà 230 de plus. Bravo à eux !

Sur le 10 km, Hugo notre junior réalise un superbe chrono de 37'35" et remporte l'épreuve dans sa catégorie. Nul doute que notre jeune copain va se battre jusqu'au bout pour conserver sa 3ème place au classement du challenge Route de la CDCHS78. Allez Hugo, toute la section est derrière toi....

La fin d'oisienne.

Ces dernières semaines, nos copains Christophe et Laurent étaient plus souvent à VTT qu'à pied. Mais en ce dimanche 15 septembre, il est temps d'enlever les cale-pieds pour rejoindre la ligne de départ de la fin d'oisienne à Conflans. Témoignage de Christophe :

«Ce dimanche 15/09, j'attendais confirmation de ma sortie dominicale en VTT avec Laurent et notre petite tribu.

Vers 8h m'arrive un SMS m'indiquant que nous ne devrons pas compter sur Laurent cette fois... , il est sur sur le départ pour la course de rentrée de la fin d'oisienne à Conflans. Rapide point avec moi-même pour me sentir attendu sur la ligne de départ. Une préparation physique VTT que je pensais suffisante pour être à l'aise sur 10 bornes. Eh bien, pas du tout !

Courir 10 km à 12 à l'heure suppose un minimum d'entraînement. A part les 4 premiers kms, ce fût vite la dégringolade avec 54 min nécessaires pour franchir la ligne d'arrivée. Le plaisir était au RDV mais avec un rappel sévère : courir suppose une bonne condition physique et un minimum d'entraînement spécifique.

Je vais devoir revenir sur le stade pour retrouver les amis et un peu de jus afin de regagner une cadence un peu plus soutenue.

Heureusement que Laurent était là pour prouver qu'on peut faire un bon temps (45') avec juste quelques sorties au compteur. Nous ne sommes pas tous égaux ! Félicitations appuyées à Hugo, notre junior qui a fini en 38' cette promenade dominicale. Un podium de plus pour le CLOCA venu cette fois en tout petit comité.»

Championnats de France de semi-marathon.

Pour l'édition 2019 des championnats de France de semi-marathon, la FFA a choisi la course Auray-Vannes comme support de l'épreuve nationale. Notre tortue Christine, qui a réalisé 1h43'29" cette saison sur la distance et donc sous le minima qualificatif dans la catégorie des M2F (1h55'), défendait là les couleurs du CLOCA. Séverine, qui l'accompagnait avec quelques autres membres de la section, a bien voulu nous faire un petit-compte-rendu de cette sortie bretonne.

« Participer à des championnats de France n'est pas donné à tout le monde. Il faut s'être qualifié avec des temps pas forcément évidents à atteindre. Seuls quelques athlètes du CLOCA/Athlé ont déjà été de ceux-ci par le passé, notamment Michel plusieurs fois.

Cette année, c'est Christine qui a eu cet honneur. C'est donc avec plaisir que Valérie, Francoise, Thierry, Michaël et moi l'avons accompagnée pour cet évènement qui s'est déroulé le week-end du 14 et 15 septembre dans le golfe du Morbilhan.
Chance exceptionnelle, il a fait un temps superbe, idéal pour visiter le samedi et courir le dimanche.
A 12h15, ce sont Françoise, Valérie et Thierry qui se sont élancés sur les 10 km de bitume entre Arradon et Vannes.

A 13h, Christine et moi nous élançons sur le semi reliant Auray à Vannes.
Ça n'a pas été une course facile ; les longues lignes droites, les nombreuses montées et les 32 degrés ne nous ont pas laissé de répit. Cependant, nous avons rempli notre contrat : terminer sans se casser en essayant de prendre du plaisir.

Objectif atteint pour tout le monde, notamment pour notre Christine nationale qui termine en 1h48'37" à la 734ème place au général - sur 1035 participants FFA - et 30ème dans sa catégorie des M2F.

Pour toutes nos tortues, cela a été encore un superbe moment de partage comme l'est chacune de nos sorties.

Un grand merci à Michaël qui n'ayant pu s'inscrire dans les temps, aura été finalement notre coach, notre taxi, notre photographe toute cette journée. »

Le bureau de l'Athlé remercie toute l'équipe accompagnatrice car participer en groupe à un championnat national c'est tout de même bien mieux que d'y aller en solitaire.
Et un grand bravo à Christine pour ce championnat national qui n'est pas le dernier..... A suivre dans notre gazette de novembre !

Trails des fonds de Cayenne.

En ce dimanche 22 septembre, ils sont près de 1 000 coureurs à s'aligner au départ des trois trails des fonds de Cayenne pour partir découvrir la forêt des Alluets en passant par les villages de Bouafle, Flins sur Seine, Herbeville et Bazemont. Avec trois distances au programme, trailers néophytes et aguerris vont pouvoir prendre du plaisir.

Parmi les 414 coureurs du 14 km se disimule Laurent ; Christine se cache au milieu des 332 coureurs du 26 km tandis que nos trailers confirmés inscrits sur le 42 km posent pour la photo d'avant départ. Un grand merci à Laurent qui a bien voulu nous confier ses impressions à l'arrivée de l'épreuve.

« Que dire pour un coureur esseulé du CLOCA sur le 14 km des Fonds de Cayenne. Il a fait très beau et j'ai terminé un peu poussiéreux, cela m'a rappelé les 24h VTT. J'ai eu le plaisir de croiser Christine mais nous ne nous sommes pas revus sur la ligne de départ commun au 14 et au 26 km car il y a vraiment beaucoup de monde. Je me suis vraiment fait plaisir sur ce trail très court - «découverte» comme ils disent - mais 14 km c'est suffisant pour moi.

Deux petites anecdotes d'un Vétéran 1 en dernière année, ce qui ne présente pas que des avantages !

- Courant un peu seul et cherchant à savoir à quel kilomètre j'étais, je m'attarde un peu trop à allonger le bras pour arriver à lire les inscriptions de ma montre... Et je me retrouve au sol m'étant pris les pieds dans des racines... Heureusement plutôt sablonneux et un mot sympa du coureur qui se trouvait derrière moi (pas trop près...).

- À 500 m de l'arrivée - allure rapide depuis 2 km- je traverse la route au-dessus du parc et interprète mal les infos du signaleur et je pars sur la gauche au lieu de rentrer dans le bois pour filer vers l'arrivée. J'avais derrière moi un V1 d'Aubergenville que j'avais réussi non sans peine à doubler dans le faux plat descendant. Le coureur d'Auber me voyant me tromper m'a crié dessus et m'a fait repartir devant lui !!! Il m'a doublé à moins de 100 m de l'arrivée et même si j'avais pu lutter je ne l'aurais évidemment pas fait. Sacrée course ! Des bons souvenirs et une belle satisfaction à mon niveau de finir dans les 40 premiers.

J'en profite pour saluer et féliciter Christine sur le 26 et tous les autres sur le 42.»

Notre ami Vincent, porteur du dossard 152, est bien au départ du 42 km avec les autres copains mais impossible de le trouver à l'arrivée ! Il s'est malheureusement tordu une cheville pendant une descente au 14ème km. Il a toutefois été parfaitement pris en charge et, bien que sa cheville ait triplé de volume, les examens radiologiques n'ont révélé aucune fracture.

Il porte une attelle et il peut maintenant marcher sans béquilles. Mais la mauvaise nouvelle est qu'il ne doit normalement pas faire de sport pendant cinq semaines. Il a fait une première séance de kinésithérapeute jeudi soir et l'évolution est très favorable. Nous souhaitons un prompt rétablissement à Vincent et nous espérons vite le retrouver dans le peloton des trailers.

Ligue de diamant, le CLOCA y était !

En ce samedi 24 août 2019, le stade Charléty à Paris accueille une étape de la ligue de diamant, compétition d'athlétisme organisée depuis 2010 par l'Association internationale des fédérations d'athlétisme. Au bout de 14 étapes, l'IAAF sacre chaque année un vainqueur dans 16 disciplines de l'athlétisme.

Dans les gradins, parmi un public enthousiaste, on reconnaît quelques tortues achèroises venues là pour supporter les athlètes français présents sur la piste.

La star de la soirée à été notre Kevin Mayer national - recordman du monde du décathlon - qui s'est révélé éblouissant sur le triathlon. Sur l'ensemble des performances réalisées, on retiendra également le superbe résultat de l'américain Will Claye sur le triple saut (18,06 m, record du meeting)) et la qualification de la française Rénelle Lamotte pour les mondiaux sur 800 m en 2'00"40.

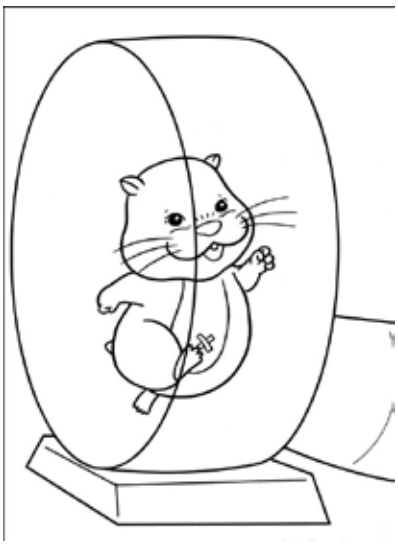
Pour l'instant, il n'est pas prévu d'envoyer une délégation de tortues à Doha fin septembre pour supporter nos athlètes lors des mondiaux d'athlétisme.....

Last one standing.

Un nouveau genre de course à pied, la Last One Standing ou Le Dernier Homme Debout, commence à se développer en France et le principe est relativement simple. Il s'agit d'enchaîner les tours d'un circuit d'environ 7 km en moins d'une heure ; tous les coureurs qui ne terminent pas la boucle dans l'heure sont disqualifiés et ce jusqu'à ce qu'il n'y ai plus qu'un seul participant : le dernier homme debout.

Le but n'est donc pas d'être le plus rapide mais d'être et de rester dans le rythme. Connaître ses limites, ses capacités et sa résistance, là est peut-être le secret d'une course comme le dernier homme debout. Tourner en rond sur un circuit pendant des heures demande donc des qualités sportives mais aussi morales dignes d'un hamster marathonien !

Si l'une de nos lectrices ou l'un de nos lecteurs se lance dans une telle épreuve, la gazette sera ravie d'en publier le compte rendu.... à vous tourner la tête !



Turquoise Day à Suresnes.

Comme nous l'annoncions dans notre gazette n° 23 diffusée début septembre, la course de l'espoir s'est déroulée à Suresnes le dimanche 15 septembre sous un grand soleil. Il est rappelé que cette course, organisée par l'Etoile de Martin, a pour but de recueillir des fonds pour financer la recherche sur les cancers de l'enfant et offrir des moments de bien-être aux jeunes malades.

Les épreuves proposées à Suresnes étaient les suivantes : une course verte chronométrée de 9 km, une course/marche non chronométrée de 4 km et une course de 1 km pour les enfants. Le tout était organisé dans une ambiance très conviviale avec de la musique, des animations/jeux pour les enfants et un pique-nique en turquoise-étoilé.

Sur le 9 km, l'équipe de Maxime, constituée d'Anne et de Stéphane renforcés de quelques copains, boucle l'épreuve en un peu moins de 47 minutes. Bravo au coach et à ses équipiers !

Maxime, mais cette fois-ci en solo, a également effectué l'épreuve de 1 km. Bravo à lui !

La participation des coureurs et les sponsors ont permis aux organisateurs de recueillir 135 000 euros, intégralement reversés aux équipes de chercheurs de Gustave Roussy et de l'Institut Curie qui ont besoin de financements pérennes pour continuer à avancer.

N'oublions pas que tous les enfants doivent pouvoir rêver de voyager un jour ou l'autre dans les étoiles....

24h de VVT à Cergy.

En ce tout début septembre, c'est un week-end de rentrée chargé d'émotions pour nos amis VTTistes de la section Athlé qui se sont engagés sur l'édition 2019 des 24h00 de VTT de Cergy.

Habitués de l'épreuve, Laurent et Christophe se sont une nouvelle fois associés avec leurs amis de la FURIOUS TEAM. Michael a quant à lui rejoint une équipe de collègues de travail et Eric (avec son épouse Anne-Sophie et Stephan anciens de l'Athlétisme) a intégré l'équipe de ses copains du CLOCA VTT.

Les conditions de course sont bonnes : belle chaleur le samedi et une météo clémente sur l'ensemble de l'épreuve. Sur la ligne de départ, 1100 participants ont pris place avec des solos et des équipes de 2 à 6 coureurs prêts à respirer la poussière et à éviter les chutes pendant les 24 heures de l'épreuve. Un défi collectif où l'adrénaline est forcément au RDV avec les spécificités de la course de nuit. La vision baisse et la lucidité aussi ! On se croirait presque aux 24 heures du Mans !

La FURIOUS TEAM finit 19ème des équipages de 5 (49 classées). L'équipe WEBDYN, constituée principalement de débutants, termine 31ème avec 50 tours au compteur. Mention spéciale JETLAG pour Michael qui, rentré la veille de Bali, ne s'est pas endormi au guidon !
Eric a bénéficié de la structure logistique du Cloca VTT avec 3 autres équipes qui, elles, n'étaient pas là juste pour finir ! Les conditions étaient parfaites pour récupérer entre 2 relais mais, comme le dit notre ultra-trailer, cela ne suffit à avoir des jambes de feu...

Une course d'endurance où le challenge collectif permet d'affronter la dizaine de relais d'une boucle de 8 km dans le bois de Cergy qui voit d'un seul coup sa fréquentation exploser !

Avis aux volontaires pour préparer l'édition 2020 ! L'entraînement croisé (course à pied - vélo) est excellent, vous améliorez votre temps au Marathon de quelques précieuses secondes.
Vous hésitez encore ? Rapprochez vous de Christophe qui saura vous transmettre le virus (6 éditions) et Laurent, cascadeur de l'équipe, pourra vous donner quelques conseils de pilotage pour faire des chronos d'enfer !

Enfin, cette sortie sportive a été l'occasion aux VTTistes de l'Ahlé et à leurs supporters de la section de fêter les 72 printemps de notre copain Bernard. La gazette lui souhaite également un bon anniversaire.

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé, le comité d'organisation des Foulées Achéroises, Anne, Christine, Séverine, Christophe, Eric, Frédéric, Laurent et Michaël.

Toute l'actualité de la section Athlé est à retrouver sur le site cloca.fr.

LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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

Memento audere semper. N° 25 - Novembre 2019

Vie de la section : page 2

Courses hors stade : pages 3 à 6

Autres infos : pages 7 à 10

Record ou pas record ?

A Vienne sur un circuit fermé d'un peu moins de 10 km, Eliud Kipchoge est le premier homme à effectuer un marathon en moins de deux heures. Mais pour réaliser son chrono de 1h59mn40sec, le kényan a mis toutes les chances de son côté puisque ce ne sont pas moins de 41 lièvres de luxe qui se sont succédés pour qu'il maintienne un rythme effréné de 2mn50sec au kilomètre.

Ce fabuleux chrono ne sera toutefois pas homologué par l'IAAF compte tenu de ses conditions de réalisation et le record du monde du marathon est donc toujours détenu par Eliud Kipchoge - lui-même - en 2h01mn39sec depuis le marathon de Berlin le 16 septembre 2018. Mais a-t-on besoin que ce chrono soit officialisé pour être admiratif de la performance réalisée ? Même si les conditions n'étaient pas celles d'un marathon normal, l'intéressé a tout de même bien couru la distance en moins de deux heures, ce que personne n'avait jamais réussi avant lui, et il peut légitimement en être fier.

Il en va de même pour les modestes performances que nous réalisons lors de nos diverses compétitions. Nos chronos sont loin de ceux des meilleurs mais ce sont les nôtres et nous pouvons en être fiers. Chacun sait combien il a fallu d'entraînements, de persévérance et d'envie de dépassement pour en arriver là. Alors, même si chacun d'entre nous peut chercher à améliorer ses propres chronos sur les diverses distances, le premier de nos records n'est-il pas d'avoir réussi à terminer l'épreuve en allant au bout de nous même.

Les records du monde ne sont pas les records de tout le monde ! Sachons donc nous contenter de nos plus belles et plus grandes victoires, celles que nous remportons sur nous-même chaque fois que nous franchissons la ligne d'arrivée. Etre heureux et fier de l'avoir fait, cela vaut tous les records du monde....

Agenda du mois de novembre

(Non exhaustif)

- Vendredi 1er	Trail'oween (trails 10 & 19 km) - Les Clayes sous Bois
- Dimanche 3	La course royale (10 & 20 km) - Fontenay le Fleury
- Samedi 9	Les flambeaux (trails 10 & 18 km) - Montfort l'Amaury
- Dimanche 10	Ronde des 10 côtes (10 km) -Ecquevilly
- Dimanche 17	Route des 4 châteaux (16 km) - St Rémy les Chevreuse
- Dimanche 17	La butte verte (13 km) - Mantes la Jolie
- Dimanche 17	La sans raison (10 & 18 & 35 km) -Vélizy Vilacoublay
- Dimanche 24	20 bornes d'Andrésy (10 km & semi) - Andrésy
- Vendredi 29	19h30 Salle Boris Vian A.G. du CLOCA - Achères

Comme il est d'usage depuis mainteant deux ans, après le forum des associations de la ville d'Achères, le bureau de la section Athlé organise la traditionnelle soirée d'intégration de ses adhérents et c'est en ce vendredi 27 septembre que nouveaux et anciens se retrouvent dans les locaux du CLOCA. Le programme est toujours le même : présentation de la section Athlé, présentation des foulées achèroises et verre de l'amitié.

Lors de la présentation du bureau, il a en particulier été souligné combien la communication interne est importante. Sur le site cloca.fr, il convient en particulier de renseigner sa participation aux courses du challenge CDCHS78 de manière à susciter une participation toujours plus nombreuse. Il a également été rappelé que chacun peut et doit contribuer à la rédaction de La Tortue Déchaînée - notre gazette d'information - en partageant ses expériences de la course à pied comme c'est le cas dans ce présent numéro.

Enfin, le bureau a décidé qu'il financera, sur le budget de la section, deux courses à chaque adhérent. De manière à ce que ces courses soient de bons moments de convialité en garantissant une participation maximale de la section, les deux courses sont à choisir parmi les quatre épreuves suivantes :

- les berges de Conflans (5 & 15 km) le 7/12/2019,
- les foulées moissonnaises (5 & 14 km) le 2/02/2020,
- la pisciacaise (5 & 10 km + courses enfants) en avril 2020 (Date exacte à préciser ultérieurement),
- les trails des portes du Vexin (7 & 14 & 27 km) le 01/05/2020.

C'est ensuite Thierry qui s'est chargé de présenter les Foulées Achèroises 2020 qui se dérouleront le dimanche 14 juin 2020. Il a détaillé les neuf comités de l'organisation 2020 et souligné combien il y a de la place pour toutes celles et tous ceux qui souhaitent s'investir dans la préparation et le montage de ce grand événement sportif de notre ville. Même les nouveaux ne doivent pas avoir peur de se lancer dans cette grande aventure humaine car, même si certains anciens ont quitté l'organisation pour souffler un peu, il en reste tout de même encore beaucoup pour partager leur expérence des éditions précédentes. Aux dernières nouvelles, l'appel de Thierry semble avoir été entendu car ils sont près d'une dizaine à avoir rejoint l'équipe en place lors de la réunion FA 2020 du 9 octobre. Comme le dit Sylvain «Perte en expérience mais gain en forces vives ; la section Athlé est bien vivante».

Lors du verre de l'amitié qui a suivi les présentations, il a été possible de poursuivre les échanges et nul doute que les nouveaux adhérents sont repartis avec des infos plein la tête.

Le bon déroulement de cette soirée, la qualité des informations échangées et la convivialité de la troisième mi-temps confirment, s'il le fallait, tout l'intérêt de cette intégration de rentrée.

Running in the rain.

Avec les fortes chaleurs et la canicule de cet été, on avait un peu oublié qu'il peut parfois pleuvoir ! Et en ce dimanche 29 septembre, force est de constater que la pluie est bien là. Plusieurs solutions sont alors possibles en cette matinée dominicale bien arrosée : rester sous la couette, sortir avec un parapluie ou bien faire comme si de rien n'était.

C'est ainsi qu'à Achères, pour le RDV au Petit Robinson, ils ne sont pas moins d'une douzaine à être présents pour la traditionnelle sortie dominicale en forêt de St Germain même s'il faut braver les éléments.
C'est d'ailleurs là une occasion unique de tester son maillot déperlant, sa veste imperméable, son k-way hydrofuge, son poncho waterproof ou tout autre vêtement anti-pluie. On peut aussi, comme Orlando sur la photo, tester pour l'occasion son superbe parapluie invisible !
Mais il faut bien se rendre à l'évidence, il n'y a pas de solution miracle !! Et, une fois que l'on est bien trempé, il ne reste plus qu'à trouver un bel arbre avec encore beaucoup de feuilles pour se mettre à l'abri et prendre une petite pause pour la pose !

A Paris, pour notre tortue parisienne qui s'aligne sur l'un des derniers 10 kilomètres comptant pour le challenge parisien, la meilleure solution c'est encore de ne pas penser à la pluie qui tombe et qui rend le pavé glissant.
C'est aussi le moment de se mettre à chanter
«I'm runnin' in the rain
Just runnin' in the rain
What a glorious feeling
I'm happy again...»
et de se dire qu'après l'automne viendra l'hiver, mais qu'il faudra continuer à courir quelles que soient les conditions météo.

Entre Paris et Versailles, c'est Yannick qui enchaîne les kilomètres sous les trombes d'eau. Même s'il a plutôt l'habitude d'être à l'abri dans le cockpit de son RER, Yaya n'a pourtant pas hésité à mouiller le maillot de la Tour Eiffel jusqu'au château du Roi Soleil, absent des lieux pour l'occasion.
Accompagné d'Anne-Laure, Yannick ne s'est pas départi de sa bonne humeur et nul doute qu'ils chantaient eux aussi dans la célèbre côte des gardes
«I've a smile on my face
I walk down the lane
With a happy refrain
'Cause I'm runnin'
Just runnin' in the rain».

Oui, qu'importe le temps, il est bon de courir. Que ce soit sous le soleil, la pluie, la neige, on prend plaisir à mettre un pied devant l'autre et c'est ainsi que l'on décroche la lune et accède aux étoiles...

Championnats de France de 10 km.

Après le Golfe du Morbihan, c'est au bord de la grande bleue, au Canet en Roussillon, que l'on retouve Christine pour les championnats de France de 10 km après ceux du semi-marathon mais, cette fois-ci, ce sont deux tortues qui représentent le CLOCA à ce championnat national. En effet, en plus de Christine qui a réalisé le minima dans sa catégorie (51' pour les M2F), Didier a réussi celui dans la sienne (46' pour les M3H). Accompagnés de Charlotte, ils comptent bien porter haut les couleurs d'Achères même s'ils savent tous les deux que la concurrence sera bien plus rude que sur les routes des Yvelines.

A 8h30, c'est Didier qui s'élance sur la première épreuve réservée aux cadets, juniors et masters hommes. Le parcours, constitué de deux boucles de 5 km, est particulièrement roulant et ne présente aucune difficulté. A ce niveau, le départ est évidemment rapide et il ne faut pas être surpris de voir qu'il y a plus de coureurs devant que derrière. Mais qu'importe, on est là pour prendre du plaisir et profiter d'une superbe météo alors qu'il pleut sur la région parisienne. A l'arrivée, notre tortue termine en 38'48" à la 411ème place sur les 649 participants et se classe 11ème des M3H.

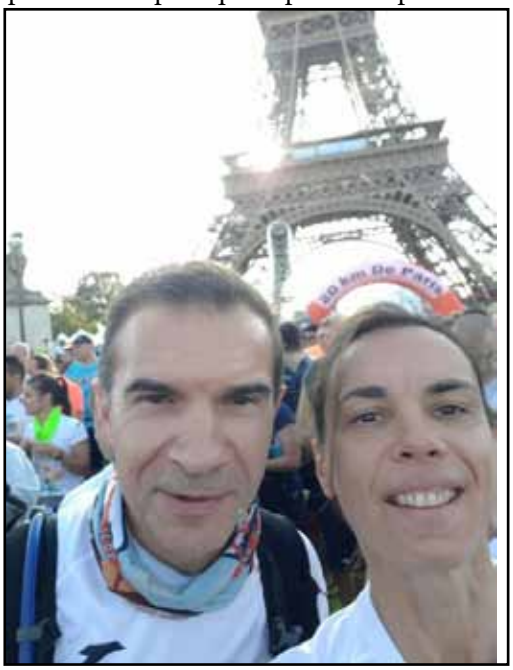
A 9h45, c'est au tour de Christine de s'aligner sur l'épreuve réservée aux femmes. La chaleur commence à se faire sentir et, comme chez les hommes, le peloton s'élance sur un rythme soutenu. Ses supporters l'encouragent en la voyant passer à la fin de la première boucle «Allez Christine ! C'est bien !». Notre tortue normande souffre un peu de la chaleur à l'arrivée mais elle se remet vite de ses émotions. Elle termine en 47'42" à la 446ème place sur les 579 participantes et finit 46ème des M2F. «Jamais deux sans trois», dit-on et voilà déjà Christine qui regarde du côté de Metz...

il est à noter que les 302 coureurs de l'épreuve réservée aux espoirs et séniors hommes terminent tous en dessous de 39'16" !!! Y'avait vraiment de la concurrence...

Pour nos trois tortues, cela a été un superbe week-end sous le soleil du Roussillon et c'est bien là le plus important !

20 km de Paris.

Poursuivant sa préparation pour les Templiers, Yannick est de retour à Paris avec Anne-Laure pour une nouvelle course. Cette fois, pas question d'aller jusqu'à Versailles puisqu'il s'agit des traditionnels 20 km de Paris. Pour cette 41ème édition, ils sont un peu plus de 30 000 au départ et il est bien difficile de reconnaître nos deux amis dans le peloton compact qui se presse au pied de la Tour Eiffel.



Alors que leur course précédente avait été bien arrosée, c'est loin d'être le cas en ce dimanche 13 octobre. Bien au contraire même puisque la météo, quasi estivale avec une température passée à plus de 25 °C à midi, a contraint des centaines de participants à l'abandon dans les derniers kilomètres. Ils n'étaient donc plus que 24 466 à franchir la ligne d'arrivée. En plus de la belle victoire d'Enos Kales Kakopil en 58mn29sec, on retiendra le nouveau record féminin établi sur l'épreuve par Naom Jebet en 1h08mn22sec. Yannick et Anne-Laure terminent respectivement en 1h54mn13sec et 2h00mn58sec. Un grand bravo à nos deux tortues qui ont fièrement représenté le CLOCA lors de ces deux belles courses parisiennes.

Dans notre prochaine édition de décembre, nous ne manquerons pas de revenir sur la participation des trailers de la section aux mythiques épreuves des Templiers, organisées du 17 au 19 octobre en Aveyron autour de Millau.

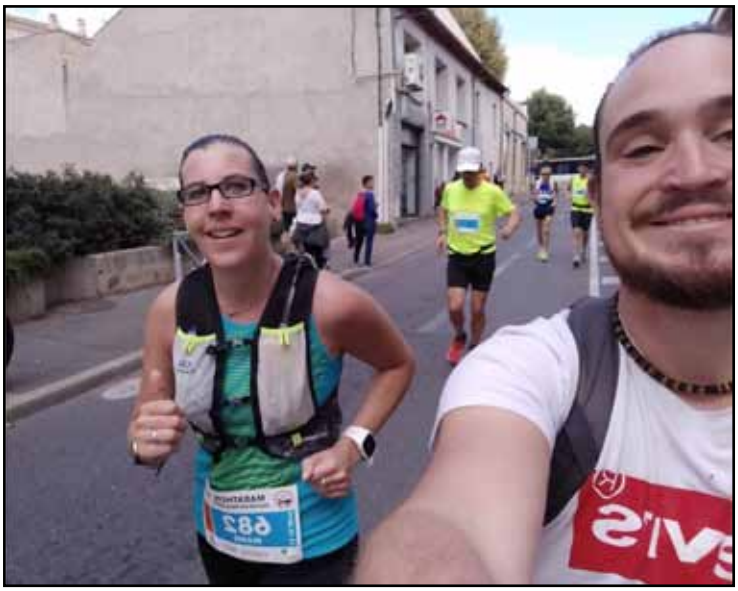
Marathon de Salon de Provence.

Toujours en ce dimanche 13 octobre bien ensoleillé, c'est Marie qui s'aligne au départ du marathon de Salon de Provence sous les encouragements de Quentin. Le parcours de 42,195 km va lui faire découvrir la ville, la campagne provencale et la base aérienne militaire qui est le port d'attache de la Patrouille de France. Marie, cachée dans le peloton des 1 384 arrivants, nous livre ici son témoignage.

« Coucou a tous ! Alors voilà, deux marathons dans l'année c'était pas prévu du tout mais je tombe sur le marathon de Salon de Provence qui promet une médaille magnifique. Je me dis que j'ai jamais mis les pieds la bas et ça fait une bonne occasion d'y aller ! Me voilà donc repartie sur une deuxième prépa mais un peu de lassitude m'a gagnée ; j'ai tourné à 2 sorties par semaine, voire moins avec les douleurs de periostite mais ça tenait. De toute façon, je ne vise pas de temps!

Alors nous voilà le 13 octobre, temps magnifique même trop à mon goût ! 23 °C, grand soleil ! Au départ, on a le droit à la marseillaise et, surtout, c'est le passage de la patrouille de France sur leur musique officielle (games of thrones) qui lance le depart du marathon. Cà nous donne les frissons et les larmes aux yeux tellement c'est magnifique !

Nous voila partis, nous sommes environ 1500 coureurs. Tout se passe bien malgré la chaleur, passage au semi en 1'55. A 21km, les coureurs du semi nous rejoignent, grosse cohue dans les rangs. J'me suis dit que ça serait sympa d'être nombreux mais en fait bof !! J'ai l impression de ne pas avancer car on se fait doubler pendant très longtemps. Evidemment eux, ils sont encore plein de jus !



La traversée de la base aérienne est très sympa, on voit de près les alphajets mais que le retour est long !!! Le secteur 29/39km est interminable, je n'en vois pas le bout ! la chaleur n'aidant pas, je ralentis l'allure. Arrivée au 40ème km, on revient dans la ville ; ça sent l écurie comme on dit !! Je repasse la seconde vitesse mais des crampes me rappellent gentiment à l'ordre ! Heureusement, mon cheri est là et on court ensemble pour le finir ! Finish en 4h17min. J'suis super contente, médaille et tee shirt magnifiques !!

Il y a deux ans, je ne me voyais pas faire un marathon et me voilà déjà en train de programmer le quatrième....c'est ça le Cloca, ça te met le pied à l'étrier et après tu deviens accro !!!

Un grand merci à Marie pour ce beau témoignage.

Championnats de France de marathon.

Après le Golfe du Morbihan pour les nationaux de semi-marathon et les bords de la grande bleue pour ceux de 10 km, c'est cette fois-ci à Metz, bien loin de la mer, que l'on retrouve Christine pour les championnats de France de marathon.

Même si en 2019, il suffit de terminer un marathon à Label FFA pour être qualifié pour ces championnats, il faut tout de même signaler que notre copine a bien réalisé le minima qui était imposé pour l'édition 2018, à savoir 3h52mn pour les M2F.

Tracé au coeur du patrimoine lorrain, le parcours du marathon de Metz-Mirabelle - 10ème édition - est, parait-il, l'un des plus beaux de France. Propice à la performance avec un record actuel à 2h11mn33sec, l'épreuve propose un tracé aux multiples facettes, du centre-ville historique de Metz jusqu'au charme pittoresque des communes traversées.

Même si elle était notre seule tortue sur cette épreuve, sans accompagnateurs, Christine s'est rapidement liée d'amitié avec d'autres concurrents, notamment l'équipe mixte de Gien avec laquelle elle pose. Parmi le groupe, derrière le dossart 75, se cache la championne de France M4F.

Christine boucle l'épreuve en 3h41mn37sec à la 451ème place sur les 1 556 arrivants. Dans la catégorie des M2F, elle termine dans le top 10, 9ème sur les 60 femmes de la catégorie.

Après ces trois championnats de France disputés en un mois à peine, notre copine va souffler un peu avant de revenir courir avec le club sur les routes et chemins des Yvelines. A bientôt Christine...

Eveil sportif pour les plus jeunes.

Comme cela a été expliqué dans la gazette numéro 24, le bureau de la section Athlé a été contraint, faute d'un encadrement suffisant, de mettre en sommeil les activités de l'Ecole d'Athlétisme pour la saison 2019-2020. En effet, dans l'impossibilité de garantir un entraînement de qualité et en sécurité ainsi qu'une participation suffisante aux compétitions départementales des jeunes, il n'était pas raisonnable de poursuivre. Cette décision n'a pas été facile à prendre mais c'est la seule qui pouvait être prise après avoir pourtant envisagé de nombreuses solutions.

Cela ne signifie pas pour autant que notre section se désintéresse du sort des jeunes achérois qui auraient souhaité s'initier aux différentes disciplines de l'athlétisme (courses, sauts et lancers). C'est la raison pour laquelle, lors du forum des associations, les parents ont été invités à s'adresser à la section Fitness-Musculation. En effet, s'appuyant sur l'expérience d'Alexia au sein de l'encadrement de l'école d'athlétisme pendant plusieurs saisons, la section Fitness-Musculation propose pour la saison, en marge des activités adultes, des séances d'éveil sportif au profit des plus jeunes. C'est en quelque sorte l'antichambre de l'école d'athlétisme avant sa réouverture espérée en septembre 2020, si tout se passe bien !

Le 27 septembre 2019, sous l'impulsion d'Alexia et de quelques encadrants de la section Fitness-Musculation, un défi Enfants - Parents a été organisé au sein de la section.

Les enfants et les adultes ont pu transpirer en faisant l'échauffement dans la salle du complexe sportif de la Petite Arche puis en extérieur. Une fois que tout le monde était bien chaud, il était temps de commencer quelques petits ateliers comme la balle à 10. C'était en quelque sorte la coupe du monde de rugby déplacée du Japon à Achères !

C'est ensuite l'heure de jouer à la queue du diable puis d'effectuer des parcours de relais en équipes. Tout le monde est bien concentré car il s'agit de faire gagner sa team. Mais comme souvent, tout le monde gagne à la fin et c'est aussi bien ainsi. Ces différents jeux ont été l'occasion d'apprécier de belles figures de style de la part de certains participants....

Une séance de tir à la corde, qui s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur, a cloturé ce défi.

Petits et grands étaient ravis de cette activité sportive et conviviale. Un grand merci aux organisateurs !

Le triathlon des 50 ans du CLOCA raconté par Michaël.

Pour les 50 ans du CLOCA, les sections cycle, tir à l'arc et athlétisme avaient décidé de se réunir pour faire un évènement en commun, histoire de se prouver que l'omnisports était bien réel sur Achères. L'objectif n'était pas de concurrencer nos «Foulées Achèroises» mais simplement de faire découvrir nos disciplines respectives aux différents adhérents du CLOCA.

L'idée qui en émergea fût la réalisation d'un triathlon découverte : course à pied, VTT et épreuve de tir à l'arc. Le souhait de chaque section était d'effectuer une épreuve commune sans chronométrage ni classement . Pas de prise de tête, pas de réelle compétition avec un objectif commun : prendre du plaisir sur ce Triathlon original aussi bien pour les organisateurs que pour les participants.

Deux formats étaient proposés pour cette première édition:
Enfants : 2km de course à pied , 3 km de VTT et 3 flèches sur une cible à 10 mètres.
Adultes : 5km de course à pied , 10 km de VTT et 3 flèches sur une cible à 10 mètres.

Seize gamins de 8 à 13 ans sont sur la ligne de départ. Comme d'habitude, les enfants partent vite… très très vite.
Quel bonheur pour les organisateurs de voir ces jeunes s'arracher sur chaque épreuve, prenant conscience de la difficulté de chaque discipline : gérer l'endurance d'un 2km, l'agilité d'un parcours de VTT et la précision de l'archer.
L'épreuve complète s'est bouclée en à peine 40 minutes. Impressionnant !

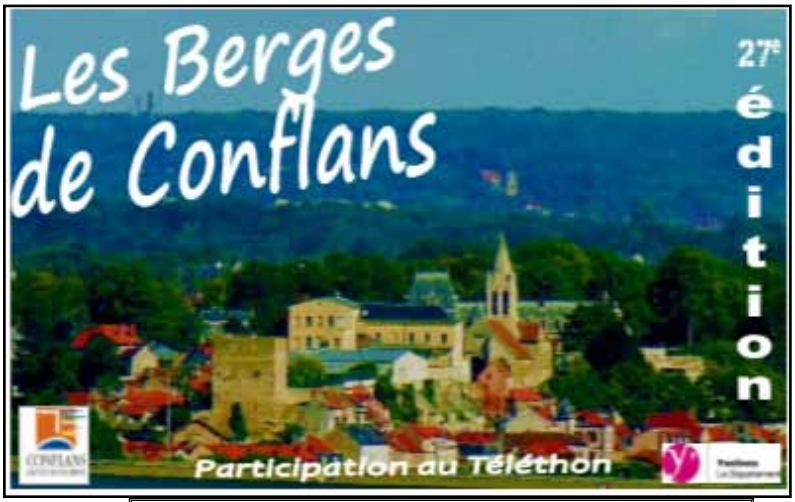
Ce sont ensuite quinze adultes qui s'élancent sur le coup de 15h00. Encouragés par de nombreux supporters, ils avalent à vitesse grand V les kms de l'épreuve. La concurrence est rude mais très fair-play. Les sections Cycle et Athlé se prennent au jeu, se chambrent et jouent des coudes.

Après une boucle de trail et deux boucles de VTT, les athlètes s'alignent un à un sur le pas de tir. L'œil fixé sur le centre de la cible, la concentration est optimale. Il ne faut plus bouger, gérer sa respiration et descendre son rythme cardiaque. Trois flèches et les jeux sont faits !

Certes, il n'y avait pas beaucoup de monde pour cet évènement d'un genre nouveau mais l'objectif premier était atteint : faire et se faire plaisir.
Une expérience à renouveler sans aucun doute...

CLOCA 50 ans

Athlétisme	Cycle	Tir à l'arc



Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé, le comité d'organisation des Foulées Achéroises, Alexia, Christine, Marie, Séverine, Michaël et Yannick

Toute l'actualité de la section Athlé est à retrouver sur le site cloca.fr.

RDV aux Berges de Conflans.

Le samedi 7 décembre 2019 se déroulera la 27ème édition des Berges de Conflans. Comme précisé en page 2 de la présente gazette, les frais d'inscription (12€ pour le 15 km et 7€ pour le 5 km) sont pris en compte par le bureau de la section si vous choisissez cette épreuve comme l'une des deux courses gratuites offertes à chaque membre de l'Athlé. Pour participer, renvoyer par mail ou donner le bulletin d'inscription à l'un des membres du bureau.

Lieu des courses : Stade Claude Pichot, rue du bois d'aulne à Conflans.
Départ des courses : 14h00 pour le 15 km et 14h15 pour le 5 km.

En 2018, nous avions remporté 5 trophées : 3 en individuels (JuM, EsM et M2F), la première équipe mixte (classement sur 4 athlètes) et la coupe du club le plus représenté.
Grace à vous toutes et vous tous, ferons nous aussi bien en 2019 ?? Pour le savoir, RDV le 7/12 !!

LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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

Memento audere semper. N° 26 - Décembre 2019

Vie de la section : pages 2 & 3

Courses hors stade : pages 4 à 9

Autres infos : page 10

Dans la foulée de nos trailers ...

Même si nous en parlons rarement dans nos pages, force est de constater que le trail est une discipline de plus en plus pratiquée par les tortues achèroises. Pour s'en persuader, il suffit simplement de noter que la participation de la section ne fait qu'augmenter sur les principaux trails organisés dans les Yvelines : Hardricourt, Montcient, Portes du Vexin, Pays de Sully, Quatre piliers, Fonds de Cayenne, ...

Même si l'effort sur ce type d'épreuve est bien différent de celui des courses sur route où l'on est quasiment toujours sur le même rythme, l'entraînement organisé par Florian prépare aux deux. La PPG permet en effet de préparer tous les muscles aux fortes sollicitations du trail, notamment les forts dénivelés. Le fractionné, essentiel aux coureurs sur route pour maintenir une vitesse élevée, est également indispensable aux trailers. Il habitue le coeur aux brusques variations de rythme et permet de relancer rapidement l'allure dès que le terrain s'y prête. Même si les vitesses moyennes en trail sont moins élevées qu'en course sur route, il n'en demeure pas moins vrai que l'instauration de barrières horaires oblige à une gestion rigoureuse du temps de course, donc de sa vitesse.

En trail comme en course sur route, en préparant avec soin ses objectifs, on peut progressivement augmenter la distance et effectuer des épreuves qui vous laisseront de merveilleux souvenirs. Nul doute qu'après avoir lu le récit de nos trailers au festival des Templiers, vous aurez envie comme eux de vous élancer par monts et par vaux hors des sentiers battus et ainsi accéder à des paysages à couper le souffle...

Agenda du mois de décembre *(Non exhaustif)*

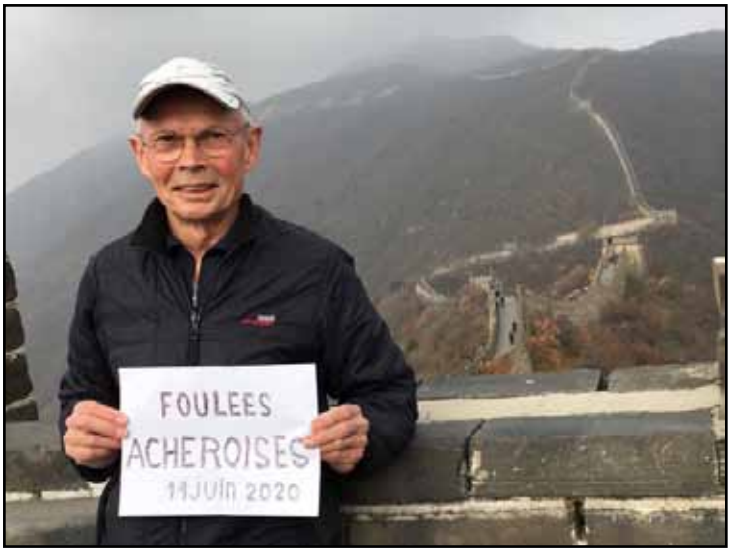
- Samedi 7	Les berges de Conflans (5 & 15 km) - Conflans
- Samedi 7	Les lucioles (12 km) - Jouy en Josas
- Dimanche 8	Chocotrail (8 & 12 & 24 km) - Hardricourt
- Vendredi 13	Dîner de Noël de l'Athlé - Poissy
- Samedi 14	Corrida de nuit (10 km) - Rambouillet
- Samedi 14	Les barbes blanches (12 km) - Mantes la Jolie
- Dimanche 15	Corrida de Noël (10 km) -Issy Les Moulineaux
- Samedi 21	Soirée des champions CDCHS 78 - Elancourt
- Mercredi 25	Course autour du sapin - Noël
- Dimanche 29	Corrida pédestre (10 km) - Houilles
- Mardi 31	Course au foie gras et champagne - Saint-Sylvestre

C'est ça l'ambiance Athlé !

Lors des deux séances d'entraînement hebdomadaires, on se tire sur la couenne, on mouille le maillot, on écoute le coach, on respecte les consignes et on se donne à fond. Même si l'ambiance est sérieuse, si le souffle commence à manquer, si le coeur bat de plus en plus vite et les jambes se font lourdes, cela n'empêche pas de papoter et de bien rigoler.

C'est certainement parce que l'entraînement est sérieux mais décontracté qu'il y a toujours foule le mardi et le jeudi. Même s'il fait nuit, une fois bien équipé de gilets réfléchissants et de frontales, on peut partir en forêt en toute sécurité et sans risque de se perdre. Pas besoin de laisser des petits cailloux derrière soi pour retrouver son chemin et rentrer à la maison !
Une fois de retour au complexe sportif de la Petite Arche, la séance de PPG peut maintenant commencer pour se forger un véritable corps d'athlète, ou au moins faire travailler quelques muscles pas très souvent sollicités. Même si on a parfois l'impression de ramer à contre-courant et d'attaquer la falaise, ce n'est pas grave. Il faut continuer à souquer, c'est bon pour le corps.

Le dimanche matin, même si la météo n'est pas des plus favorables, on se retrouve tout de même au Petit Robinson. Le travail est en général moins intense - récupération dominicale oblige ! - mais c'est toujours le même esprit d'équipe qui anime les coureurs. Il est d'ailleurs fort probable que certains resteraient bien au chaud sous la couette s'il n'y avait pas cette motivation collective qui vous pousse irrésistiblement à sortir du lit malgré l'envie d'y rester.
Ainsi, en ce 10 novembre, c'est avec plaisir que Valérie accompagne Charlotte pour une sortie de 10 km, la plus longue de notre copine depuis sa blessure. Michel est certainement ravi de se retrouver en aussi agréable compagnie, d'autant plus que notre «maître Yoda» a pris un petit coup de vieux début novembre en passant de la catégorie Master 5 à Master 9 (Cf. article en dernière page). Mais cela n'a pas empêché Michel de boucler les 10 km de manière à maintenir la forme et se préparer ainsi pour les Berges de Conflans de début décembre.
Le dimanche suivant, 17 novembre, le groupe est ravi d'accueillir Jauffrey qui vient de s'installer sur Achères et qui serait peut-être intéressé pour s'inscrire à la section Athlé. Rien de tel que de participer à un entraînement encadré et un footing dominical pour tester l'ambiance de la section .....



Dernières infos des Foulées Achèroises 2020.

C'est acquis, les Foulées Achéroises auront bien lieu ; le rendez-vous est fixé au 14 juin 2020. Bernard, en vacances en Chine, s'est empressé d'annoncer la bonne nouvelle sur la Grande Muraille. Nous ne devrons donc pas être supris si quelques bus de touristes chinois font escale à Achères mi-juin pour participer aux différentes épreuves.

Plus sérieusement, il reste toutefois prochainement au maire d'Achères à donner son accord, à celui de Saint-Germain en Laye à donner son autorisation pour courir dans le forêt puis, en 2020, à l'ONF de valider le parcours puis enfin à la Préfecture des Yvelines de valider en dernier ressort. Le parcours du combattant administratif est donc loin d'être terminé !

En attendant, l'organisation s'est mise en place avec une équipe renforcée, comme indiqué dans la Gazette de novembre 2019. Pour compenser le départ de Christophe, Frédéric, Mickaël et Séverine, il fallait bien des renforts musclés : Alain, Bernadette, Claude, Jean-Jean, Laurence, Hervé J, Hervé L, Sofiane et Virginie.

Pierrick et Sofiane sont allés proposer la course à la fédération lors de la récente réunion de la Commission Départementale des Courses Hors Stade des Yvelines (CDCHS 78). Claude, quant à lui, a assisté à une réunion du GPSO basée sur les subventions.
L'animation de la course sera assurée par notre animateur habituel Hubert.
Outre les démarches administratives, une des premières actions vise à fidéliser les partenaires habituels et sensibiliser les prospects. Thierry et Patrick ont démarré leur travaux ; ils sont à l'écoute des noms de professionnels que vous connaitriez, proches des valeurs du sport, de la vie associative et de l'aide aux enfants malades. ***N'hésitez donc pas à les contacter !***

Enfin, les interrogations que le Comité devra lever à compter de décembre concernent notamment le parcours (ce qu'il est possible de tracer compte tenu de l'état de la forêt) et le format (épreuve Marche ou pas).

Soirée des champions 2019 de la CDCHS 78.

Comme chaque année en fin de saison, la Commission Départementale des Courses Hors Stade des Yvelines (CDCHS 78) organise sa traditionnelle soirée des champions pour récompenser celles et ceux qui se sont illustrés lors des challenges départementaux Route et Trail.
Cette année, la soirée se déroulera en fin d'après-midi le samedi 21 décembre au Complexe Sportif Europe, 2 rue de Varsovie à Elancourt. L'horaire exact sera précisé ultérieurement.

En plus de celles et ceux qui seront récompensés dans chacune des catégories, la CDCHS 78 remet un cadeau à toutes les femmes qui ont obtenu 200 points et participé à 3 courses minimum ainsi qu'à tous les hommes qui ont obtenu 600 points et participé à 3 courses minimum.
Les tortues concernées sont : Christine (947 pts, 18 courses), Marie (503 pts, 9 courses), Séverine (320 pts, 6 courses), Virginie (287 pts, 6 courses), Francine (200 pts, 5 courses), Jean-Jean (1090 pts, 18 courses), Hervé L (1045 pts, 13 courses), Hugo (792 pts, 10 courses) et Laurent M (640 pts, 8 courses).

Un grand bravo à nos filles, récompensées ou non, qui ont largement contribué à la belle 8ème place du CLOCA, sur 39, au classement interclubs des Yvelines.

Des tortues au festival des templiers.

Pour tout trailer, participer au moins une fois au festival des Templiers dans l'Aveyron est une évidence tant il s'agit là d'un rendez-vous incontournable dont la renommée n'est plus à faire. Pour l'édition 2019, le festival se déroule du 17 au 20 octobre. La variété des épreuves proposées, dans une région sauvage et pittoresque, contribue sans nul doute au succès de ce festival. Il y en a en effet pour tous les goûts et tous les âges avec l'endurance trail (104 km, 5000m D+), le grand trail des templiers (78 km, 3650m D+), l'intégrale des Causses (61 km, 3032m D+), la Boffi Fifty (51 km, 2770m D+), le marathon des Causses (37 km, 1780m D+), le marathon du Larzac (36,5km, 1497m D+), la Monna Lisa (28 km, 1260m D+), le VO2 Trail (16,9 km, 740m D+), le Midnight Templiers (17 km, 737m D+) de nuit, les troubadours (12 km, 480m D+), la Templière (7 km, 280m D+) exclusivement réservée aux femmes, le KD trail (7km, 280m D+) ouvert à tous les cadets et cadettes, les Kinder trails de 1,5 et 3 km pour les enfants et la belle de Millau marche/course solidaire au profit de la ligue contre le cancer.
Pour cette édition 2019, ce sont plus de 10 000 coureurs qui ont participé sans compter ceux qui n'ont pas pu prendre le départ du grand trail des templiers annulé le dimanche en raison de la météo (vent avec rafales à 80 km/h, fortes précipitations, orage et grêle).

Le vendredi 18 à 04h00 du matin, c'est Eric, l'un des deux ultra trailers de la section, qui est au départ de l'endurance trail et s'élance sur les 104 km de cette épreuve rustique et sauvage dont le parcours permet de découvrir trois causses (Causse Noir, Causse Méjean et Larzac), trois vallées (la Dourbie, la Jonte et le Tarn) et de nombreux petits villages caussenards et médiévaux comme Peyreleau, Le Rozier, Le Truel, ... Il est à noter, pour le plus grand bonheur des coureurs, que le tracé comporte un pourcentage important de monotraces et d'anciens chemins réouverts pour la circonstance afin de mieux pénétrer au coeur du massif.
En quelques lignes , Eric nous résume ses 104 kilomètres :
« Pour ce 5ème trail à trois chiffres, c'était l'occasion risquée de faire pour la première fois un classement 'DNF' ('Did not finish') : 5 kilogrammes de trop, un paquet d'heures d'entraînement économisées (15km hebdomadaire moyen sur les 2 derniers mois pour un minimum syndical de 60 km pour ce type de course) et surtout une absence notable de motivation. Mais poussé par mes 2 trailers cheminots, je n'annule pas les 2 jours de congés et nous partons ensemble pour Millau.

Départ de l'Endurance Trail le vendredi 18 octobre à 4h00. Yaya et Didier ont insisté pour m'accompagner sur la ligne de départ : pour être certains que je ne me dégonfle pas, je suppose...

Premiers kilomètres tranquilles, tellement tranquilles que, à l'entame de la première côte après 6 km de course, j'aperçois moins de 10 frontales derrière : il doit donc y avoir près de 1300 coureurs devant…
La balade se poursuit en étant attentif aux messages du corps, en attendant le moment où les jambes diront 'stop'.

Les ravitos se font avec la stratégie rodée : coca, soupe si disponible et départ sans perdre de temps après avoir rempli le sac congélation de chocolat, fromage, fruits secs, biscuits salés pour savourer ce mélange en vrac sur les 15 minutes suivantes en marchant.

Et puis finalement, les sensations ne sont pas si mauvaises.

Les jambes ont pris le commandement, demandé à la tête d'arrêter de gamberger, décidé de dépasser dans les côtes, de gérer l'allure, de garder 45-60 minutes d'avance sur les barrières horaires. Je leur fais confiance, la tête n'a plus qu'à savourer les paysages grandioses.

Motivation supplémentaire avec les encouragements de Didier et Yaya aux km 42/61/75 puis de toute la troupe au km 92 avant l'attaque de la dernière bosse.

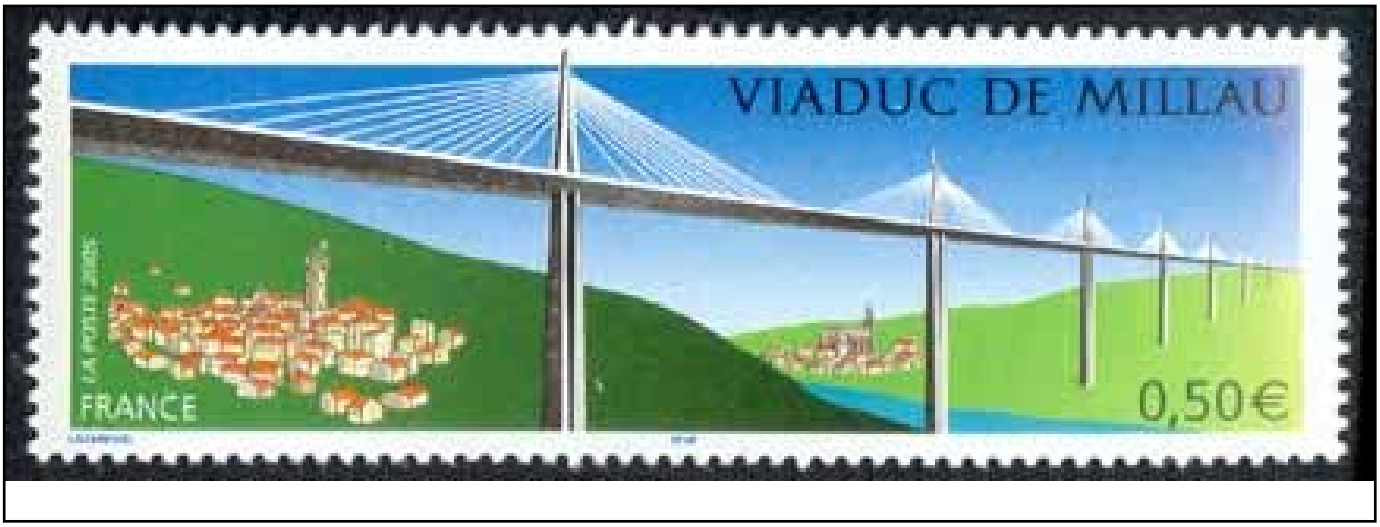
Passage de la ligne d'arrivée en presque 22 heures mais sans aucune gêne physique.

831ème, 3 heures de plus qu'en 2016 : pas la plus belle performance mais ce n'était pas l'objectif !»

Le lendemain samedi 19, à 09h00, ils sont quatre du CLOCA (David, Didier, Luc et Yannick) à s'élancer sur les 51 km de la Boffi Fifty. Cette épreuve, équilibrée mais parfois sauvage et technique, fait découvrir le Causse Noir avec ses forêts de résineux et ses nombreux ravins entaillant le plateau avant une partie très rustique et sauvage dans l'univers des grandes falaises du Bofi. Yannick partage ses impressions :

« C'est toujours un émerveillement d'apercevoir au loin le Viaduc ... nous revoilà ! Toujours la magie des sentiments qui se mélangent en descendant dans la vallée : une sensation de bien-être en retrouvant ces paysages devenus familiers, qui contrastent fortement avec l'excitation et la crainte, parfois, de l'inconnu avant chaque trail.

- Les escaliers des dix-huit étages chez papa/maman pendant trois mois, la conquête de la Lune via Versailles et Saint-Ger, le «viaduc» du Pecq et sa montée que je connais par cœur ... tout cela semble bien loin désormais.



Un festival de timbrés ?

- Samedi 09h00 : hier, le Chamois Éric a bien évidemment montré l'exemple - respect !
- À 09h01 il n'y a enfin plus de stress, plus que l'aventure de la Boffi Fifty à vivre ..... un envoûtement permanent dans l'univers sauvage des falaises majestueuses des Grands Causses, avec fatalement des passages D+++ où je me perds toujours un peu ... Mais que m'importe finalement, car au fil des années, j'ai toujours trouvé sur ces chemins des souvenirs inoubliables : les amis là haut et là bas, un café froid au McDo, une cheville neuve, mon tonton .. et cette année un «YES» ravi lors du franchissement du mythique portique finisher ..... car pour une fois, j'étais à l'approche et à quai dans les temps.»

Sur les 533 finishers de la Boffi Fifty, Didier termine en 09h13mn15sec, Yannick en 09h53mn43sec et David en 10h34mn07sec.
Luc a quant à lui été contraint d'abandonner faute de pouvoir tenir les barrières horaires imposées sur l'épreuve. Nous sommes bien sûr déçus pour lui mais nous savons tous que se lancer sur de telles épreuves sportives n'est pas une sinécure. Est-ce une raison pour ne pas tenter aventure ? Bien sûr que non ! Comme le rappelle une célèbre maxime « Point n'est besoin d'espérer pour entreprendre ni de réussir pour persévérer ». Il est presque certain que Luc reviendra, mieux préparé et plus fort, car il est fort probable que, malgré la déception, il a apprécié l'ambiance et se sent l'âme d'un templier.

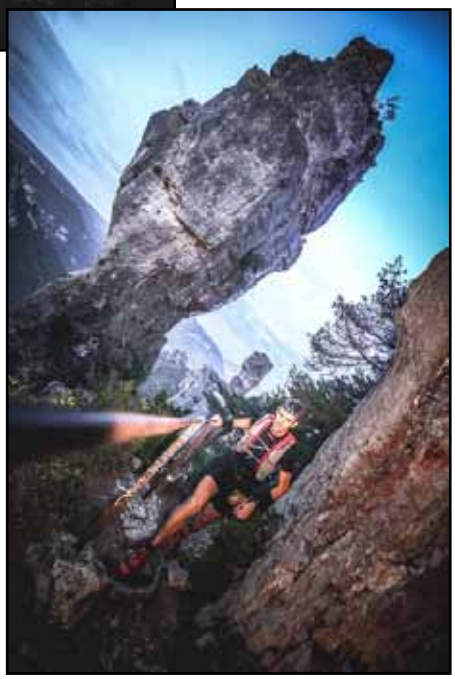
En plus de nos cinq coureurs, il convient de ne pas oublier les deux supportrices, Sabine et Isabelle, qui les accompagnaient. S'il est facile de suivre une épreuve de 10 km ou un semi-marathon organisée en ville, c'est autrement plus compliqué de soutenir et d'encourager les coureurs sur des distances de cinquante kilomètres et plus dans un environnement géographique comme celui de l'Aveyron. Chapeau les filles !

Lorsqu'on regarde les chiffres de ce festival du trail, on ne peut qu'être impressionné par la popularité de cet événement sportif. La preuve c'est que moins de six semaines après l'ouverture des inscriptions, six épreuves étaient déjà complètes. Nul doute que nos tortues, traileuses et accompagnatrices, sont revenues à Achères avec des souvenirs plein la tête qui ne demandent qu'à être partagés.

A la lecture des témoignages d'Eric et de Yannick, gageons que certaines et certains de la section vont avoir envie de tenter l'aventure à leur tour. Une fois la course aux inscriptions gagnée, viendra alors le temps de la préparation. N'hésitez pas à demander conseils à nos glorieux templiers...

Plein les pattes...

plein les yeux !



LES TEMPLIERS
TRAIL ORIGIN

RDV en 2020 ...

Trail des sept hameaux.

C'est vraiment un métier d'être l'une des tortues photographes de la section Athlé du CLOCA, un véritable sacerdoce ! Il faut se lever tôt, se couvrir chaudement pour ne pas prendre froid, chausser des bottes pour pouvoir emprunter les pires chemins et, en cette saison, prévoir un large parapluie pour se mettre à l'abri sous les trombes d'eau. En ce dimanche 20 octobre 2009, c'est ainsi que je suis équipée pour aller dans les environs de Magny-les-Hameaux me poster sur le parcours du trail de 35 km. Mon objectif, ne pas louper Stéphane, seule tortue achèroise à participer à l'épreuve.

Histoire d'être dans un endroit sympa, je choisis le secteur de l'abbaye de Port-Royal des Champs et je m'installe en haut d'un superbe raidillon, un vrai casse-pattes où je suis certain que les coureurs ne vont pas débouler plein pôt.

La tête du peloton arrive, au compte gouttes, puis voilà le gros des troupes. J'ai eu du flair, j'ai vraiment le temps de les voir passer car ils en ont tous plein les jambes. Ah, voilà Stéphane qui arrive au milieu d'un petit groupe. Il cherche son second souffle, je l'encourage mais il ne m'entend pas. Pourtant, dès le sommet de la côte, il relance sa course et le voilà parti vers l'arrivée qui est encore à une vingtaine de kilomètres. Après 35 km de course, 800 mètres de dénivelé positif et 4h21min12sec d'effort, il franchit la ligne d'arrivée vanné, trempé et crotté. C'est finalement peut-être pas si mal que ça d'être simple photographe !

Trail'Oween aux Clayes sous Bois.

En ce 1er novembre, après avoir récupéré de son récent marathon à Reims, Christine chausse de nouveau ses baskets mais, cette fois-ci, pour une course bien moins sérieuse que les championnats de France !
C'est en effet aux Clayes sous Bois, sur l'épreuve de 20 km du Trail'Oween qu'elle a choisi de s'aligner malgré une météo peu favorable. Au programme : déguisements, gadoue, fous rire, gamelle, ... et bonne humeur !

Christine termine 44ème sur 110 participants en un peu moins de 2h00, 4ème au scratch féminin et 1ère dans sa nouvelle catégorie des M4F (Cf. nouvelles catégories en page ?).

Semi-marathon de Boulogne Billancourt.

En ce dimanche 17 novembre, l'objectif de Didier au semi-marathon de Boulogne Billancourt est simple : « Réaliser moins de 1h40 (minima M5H) et se qualifier ainsi pour les championnats de France qui se dérouleront chez lui en Vendée le 31 mai 2020 ». Voici son récit :

«Comme le souligne le commenteur de l'épreuve avant le départ, la température est idéale et il n'y a pas un poil de vent. Reste plus qu'à en profiter ! En course, je pars souvent du principe que tout le temps pris n'est plus prendre. Je décide donc de partir sur un rythme de 4 min au kilomètre et de tenir le plus longtemps possible ; après il n'y aura plus qu'à gérer.
Bien placé dans le sas des 1h30, il y a peu de monde devant et j'arrive à prendre le bon tempo dès le début. Au km 5, je suis en 19min45 puis en 40min15 au km 10. Tout se passe bien pour l'instant.
A mi-course, le moindre faux-plat montant commence à me faire souffrir et je vois que la moyenne flirte maintenant avec les 4min10-4min15. Il faut tenir ainsi jusqu'au bout !
De plus en plus de coureurs me doublent et j'essaye de me caler dans leurs foulées. Je regarde les panneaux, 17, 18, 19, 20, .. ça devient bon ! Voilà enfin l'arche d'arrivée et mon chrono s'arrête sur 1h26'20" avec une place de 2ème V5H.
Contrat rempli mais j'en ai plein les pattes ! »

Deux tortues éclairent la nuit de Paris.

Samedi 23 novembre, la Course des Lumières revient à Paris pour sa 4ème édition. Le but de cet événement sportif et solidaire est de donner un coup d'accélérateur à la recherche contre le cancer. A 19h00, une longue guirlande lumineuse s'étire sur les quais de Seine depuis l'Hôtel de Ville en direction de la Tour Eiffel. Deux de nos copines, Anne et Mumu, sont là pour éclairer la nuit de Paris et contribuer au succès de cette généreuse manifestation.
Bien que l'épreuve ne soit pas chronométrée, nos copines bouclent le parcours en 1h23. Bravo à nos deux lumineuses tortues qui ont contribué à la recette de 217 000 euros pour l'Institut Curie. Et elles ont déjà d'autres projets en tête.....

A Andrésy.

Le lendemain dimanche 24 novembre, toujours sur les bords de Seine mais plus loin en aval, on retrouve là une bonne vingtaine de tortues venues disputer l'une des épreuves (semi, 10 km, 5 km, courses enfants) d'Andrésy.

Sur le semi, nous avons la mixité parfaite avec Christine, Séverine, Orlando et Hugo. La parité est également respectée pour les podiums avec Hugo 1er ESH et Christine 1ère M4F.

Pour trois petits nouveaux de la section, le 10 km est l'occasion de faire ses premiers exploits sous les couleurs du CLOCA. Arnaud est venu accompagné de son fils Yann - peut-être une future recrue !, Claude est également là et pour Julien, interviewé par notre photographe-reporter, « *C'est mon premier 10 km officiel depuis le siècle dernier. Je suis super content, avec l'automne et les bords de Seine, c'est super beau. C'est trop cool, mais c'est déjà fini ! La côte ? Difficile mais j'ai toujours couru ! L'entraînement ? Ca fait qu'un mois que je suis là mais la forme revient vite et j'aime bien car c'est jamais la même chose. Ma prochaine course ? Le 15 km de Conflans me parait difficile, le 5 km pas assez !!* »
Nul doute que l'ami Julien sera vite prêt pour faire plus de 10 km, à Carrières sous Poissy ou Moissons comme lui a suggéré Christophe.

Il convient de ne pas oublier nos deux anciens Bernard et Michel sur le 5 km, respectivement 1er M7H et 1er M9H. Quant à nos graines de champions (Emilie, Mathieu, Camille et Lola), elles se sont éclatées sur le 2 km classé ou non. Et un grand merci à Sylvain et Guillaume postés sur le parcours en modes vélo photos et ravito Haribo ....

Laurence, Etoile du CLOCA 2019.

Comme chaque année, l'Assemblée Générale du CLOCA est l'occasion pour le bureau directeur de récompenser certains athlètes pour la qualité de leurs résultats ou bien tout simplement pour leur comportement au sein de leur section.

Le 29 novembre 2019, sur proposition du bureau de la section Athlé, c'est Laurence qui cette année s'est vue attribuer une Etoile du CLOCA. C'est à 44 ans, en 2015, que notre copine rejoint le groupe. A l'instar de nombreux quadragénaires licenciés au sein de la section Athlétisme, sa pratique de la course à pied s'inscrit au début dans la recherche d'un bien-être physique et d'un équilibre personnel. Particulièrement motivée, elle suit d'emblée avec assiduité les deux séances d'entraînement hebdomadaires et participe régulièrement aux footings dominicaux de la section.

Au fil des ans, dans le sillage des sportifs aguerris de la section, elle découvre les plaisirs de la compétition et augmente progressivement les distances pour boucler son premier semi marathon à Rambouillet. Depuis ces deux dernières années, elle s'adonne également aux joies du trail et boucle en 2019 l'épreuve de 29 km des 4 piliers à Bazainville.

Par son comportement exemplaire et sa pratique assidue de la course à pied au sein de la section Athlétisme, Laurence témoigne combien la rigueur de l'entraînement et le goût de l'effort permettent de passer du statut de « Joggeuse débutante » à celui de « Sportive confirmée » avec toutes les satisfactions en découlent. Un grand BRAVO à Laurence pour cette belle récompense et un grand MERCI pour son éternelle bonne humeur.

Les catégories d'âge 2020.

Pour se rapprocher des normes internationales IAAF, la FFA a décidé de modifier les catégories d'âge à compter du 1er novembre 2019 ; ces catégories changeront annuellement le 1er novembre.

La principale modification concerne les masters dont la catégorie commence maintenant à 35 ans avec des sous-catégories par tranche de 5 ans.

Tout le monde va donc prendre un sérieux coup de vieux !

Catégorie	Code	Année de naissance
Masters	VE	1985 et avant
Seniors	SE	1986 à 1997
Espoirs	ES	1998 à 2000
Juniors	JU	2001 et 2002

Catégorie	Code	Année de naissance
Masters H et F	M0	1985 - 1981
	M1	1980 - 1976
	M2	1975 - 1971
	M3	1970 - 1966
	M4	1965 - 1961
	M5	1960 - 1956
	M6	1955 - 1951
	M7	1950 - 1946
	M8	1945 - 1941
	M9	1940 - 1936
	M10	1935 et avant

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé, le comité d'organisation des Foulées Achéroises, Anne, Laurence, Muriel, Christophe, Eric, Orlando et Yannick.

Toute l'actualité de la section Athlé est à retrouver sur le site cloca.fr.