



Vie de la section : pages 2 à 4



Courses hors stade : pages 5 à 8



Autres infos : pages 9 & 10

### ***Bonne année 2020 !***

Santé, bonheur, prospérité, réussite scolaire, succès professionnel, retraite heureuse, ..., tout cela vous est tellement souhaité ces jours-ci que le bureau se demande bien ce qu'il pourrait rajouter à la liste des voeux de ce début d'année 2020.

Alors, puisque la course à pied est notre passion commune, nous vous souhaitons de continuer à prendre énormément de plaisir au sein de la section Athlétisme du CLOCA. Que les séances d'entraînement hebdomadaires et nos soirées festives régulières soient l'occasion de nous retrouver dans une belle ambiance d'amitié et de camaraderie loin des tensions, querelles et autres conflits qui font la une de nos journaux télévisés.

Nous vous souhaitons de continuer, en Yvelines ou ailleurs, à faire de belles courses, à découvrir de superbes paysages et à rencontrer d'autres passionnés de la course à pied. Que chaque épreuve soit toujours un beau voyage car chaque kilomètre du parcours est bien plus important que le passage sous l'arche d'arrivée.

Enfin, nous vous souhaitons de continuer sans cesse à dépasser vos limites car la course à pied est aussi une belle aventure intérieure. Que la confrontation sportive avec l'adversité et la recherche du dépassement de soi vous aident à affronter les difficultés de la vie.

Tout le bureau de la section Athlé vous souhaite une bonne et heureuse année. Ensemble en 2020, nous irons plus vite et plus loin ...

### ***Agenda du mois de janvier (Non exhaustif)***

- Mercredi 1er Foulées des bons voeux
- Dimanche 5 Challenge sur route (10 & 21 & 42 km) - Cernay la Ville
- Mardi 7 Siberian Ice Marathon - Russie
- Samedi 11 Trail de la galette (12 km) - Mantes la Jolie
- Vendredi 17 Soirées Palmes Achéroises - Achères
- Samedi 25 Paris-Versailles-Mantes (12 & 22 & 39 & 54 km de nuit)
- Dimanche 19 Foulées du XIVème arrondissement (10 km) - Paris
- Dimanche 26 Marathon de Marrakech - Maroc
- Dimanche 26 L'hivernale (12 & 24 km) - Les Bréviaires
- Dimanche 2/02 Foulées Moissonaises - Base Loisirs Moissons























Vie de la section : page 2



### *En janvier se prépare la suite de l'année ...*

Le mois de janvier est calme car il y a peu de compétitions. Mais c'est maintenant que se préparent les défis à venir.

Les conditions météo n'incitent pas trop à mettre le nez dehors et la tentation est parfois grande de remettre à demain, voire après-demain, l'entraînement que l'on pensait faire aujourd'hui. Heureusement, un simple coup d'oeil au calendrier de nos compétitions futures nous rappelle à l'ordre et nous voilà partis courir sous la pluie, dans le froid ou dans l'obscurité. Les courses de demain se préparent en effet dès à présent et chacun sait que l'entraînement hivernal est le gage d'un printemps en forme.

Le comité d'organisation des Foulées Achéroises ne chôme pas, lui non plus. Les yeux fixés sur la date du 14 juin, il enchaîne les réunions et les différents dossiers avancent à grands pas. Il reste bien sûr beaucoup à faire mais toutes les énergies sont mobilisées. Nul doute que cette édition 2020 sera plébiscitée par les coureurs des Yvelines qui sont toujours plus nombreux à répondre présents.

D'autres ont les yeux fixés sur le dimanche 22 mars, mais pas pour des raisons sportives. La course aux municipales est d'ores et déjà lancée et les prospectus politiques fleurissent dans nos boîtes à lettres. La période de campagne électorale doit être l'occasion d'interpeller les différents candidats sur la place du sport dans la politique de la ville et de rappeler que leurs promesses n'engagent pas seulement ceux qui les écoutent...



Courses hors stade : pages 3 à 5



Autres infos : page 6

### Agenda du mois de février (Non exhaustif)

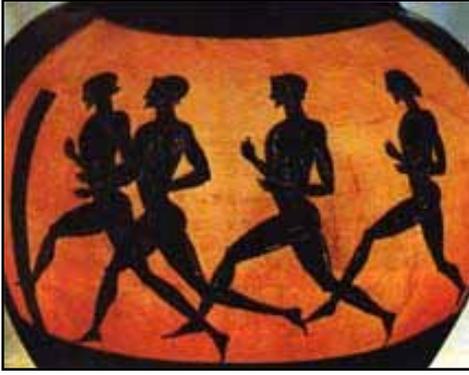
- Samedi 1er Maxi cross (10 & 27 & 42 km) - Bouffémont (95)
- Dimanche 2 Foulées Moissonaises (5 & 14 km) - Moissons
- Dimanche 9 Semi du Lions Club (21 km) - Bullion
- Samedi 15 Course St Valentin (5 & 10 km) - Paris (75)
- Dimanche 16 Foulées de Bacqueville (6 & 10 km) - Bacqueville (27)
- Dimanche 23 Tour de Bernes (5 & 10 km) - Bernes sur Oise (95)
- Dimanche 23 Verdi marathon - Italie
- Vendredi 28 ESSEC night run (10 & 15 km) - Cergy (95)
- Samedi 29 Soirée «crêpes Athlé» costumée - Achères
- Dimanche 1/03 Harmonie Mutuelle Semi(21 km) - Paris (75)









**En piste pour les élections municipales ...**

Pratiquer la course à pied à Achères est un vrai bonheur puisque la ville est idéalement située entre Seine et forêt. Les mordus de course à pied, jeunes ou anciens, débutants ou confirmés, n'ont que l'embarras du choix : longer tranquillement les berges du fleuve ou bien s'égarer sur les sentiers forestiers.

Pourtant, en tant que président de la section Athlé du CLOCA, je ne peux m'empêcher de penser qu'une belle piste d'athlétisme serait la bienvenue et ferait le bonheur de tous. Dans la Grèce antique, les athlètes pouvaient s'adonner aux joies de toutes les disciplines de l'athlétisme (courses, sauts et lancers) dans de superbes stades. Pourquoi n'en serait-il pas de même à Achères dans les prochaines années alors que Paris accueillera les JO en 2024 ?

Selon l'INSEE, la population achéroise s'élevait à 15 039 habitants en 1990 et à 21 017 en 2017. A cette dernière date, 21,7 % de la population a entre 0 et 14 ans et 18,9 % entre 15 et 29 ans. Par ailleurs, dans son rapport de juin 2017 relatif à l'examen de la gestion de la commune d'Achères, la Cour Régionale des Comptes indique qu'«il apparaît qu'une partie non négligeable de la population présente des signes de fragilité socio-économique». On y lit aussi que «la commune devra s'efforcer d'identifier les conditions nécessaires à la préservation et au renforcement de ses marges de manœuvre, en termes de maîtrise des charges de gestion, de personnel notamment, de recours en tant que de besoin au levier fiscal et de priorisation des dépenses d'équipement.»



Dans un tel contexte, je sais que la mission de nos élus n'est pas des plus faciles car il y a tellement de charges, tant en fonctionnement qu'en investissement, et les ressources financières ne sont pas extensibles. Toutefois, force est de constater que depuis de nombreuses années, nos élus - quelle que soit leur étiquette politique - ont favorisé l'accroissement de la population achéroise sans doter la ville de l'ensemble des infrastructures nécessaires à la satisfaction de tous les besoins des habitants. Or, une politique de la ville digne de ce nom ne peut se faire sans en appréhender toutes les dimensions, notamment en matière d'éducation, de culture et de sport.



Aujourd'hui, comparativement aux villes voisines équivalentes, Achères est à la traîne en matière d'infrastructures dédiées à l'athlétisme. La piste de la Petite Arche est vétuste, inadaptée et traumatisante pour les organismes. A Bourgoin, on n'a même pas un tour de piste en synthétique et les aires de lancer ne sont pas suffisantes. Selon un représentant de la municipalité actuelle, rencontré le 19 novembre 2019, rien ne sera entrepris à la Petite Arche et à Bourgoin ; rien ne sera entrepris dans les deux ans à venir et les futures installations dédiées à l'athlétisme doivent s'inscrire dans le projet plus vaste d'un nouveau gymnase. Pas de fausses promesses, c'est rassurant ! Pas d'horizon prévisible, c'est embêtant !

Alors que la course à la mairie est lancée, il est plus qu'urgent de rappeler aux différents candidats combien les valeurs du sport, de l'athlétisme et de l'olympisme sont porteuses de citoyenneté, de fraternité et de laïcité. Comme de nombreux autres jeunes des cités voisines, des petits achérois ont envie de courir, de sauter et de lancer. Profitons en pour leur inculquer le vivre ensemble, le dépassement de soi, le respect des règles et l'esprit d'équipe qui vont de pair avec l'entraînement et la compétition.



Je ne doute pas que la prochaine équipe municipale sera présente en juin prochain pour manifester son attachement aux Foulées Achéroises et figurer sur la photo souvenir. Pour que nos graines de champions puissent rêver des JO, il serait souhaitable que les élus mouillent vraiment le maillot dans le dossier d'une nouvelle piste d'athlétisme. Ils doivent en faire une priorité du prochain mandat !

Didier T.

Soirée Athlé

- Date : samedi 29 février  
 Horaire : 19h30  
 Tenue : Décontractée costumée  
 Menu : Auberge espagnole.  
 Au programme :
- quelques infos du bureau et des Foulées Achéroises ;
  - apéro, avec modération ;
  - sourires et fous rires ;
  - petits plats et boissons diverses ;
  - jeux pas sérieux et rigolos ;
  - crêpes au sucre et autres gâteries ;
  - zénitude et zéro stress ;
  - musique et expression corporelle ;
  - ....

Plus d'infos dans vos boites mails courant février !!!

Christine de l'Athlé, sportive de l'année !

En ce vendredi 17 janvier 2020, tout le gratin du monde associatif achérois est réuni au gymnase de la Petite Arche pour la traditionnelle soirée des Palmes Achéroises. Il s'agit pour la mairie de récompenser les acteurs associatifs ayant mis en valeur leurs talents dans le domaine sportif, culturel ou social.

Bien entourée de Valérie qui représentait le bureau et de Michel «palmé» en 2017, Christine s'est vue remettre une palme achéroise et décerner le titre de «Sportive de l'année».

Même si notre copine semble bien petite aux côtés du boxeur Tony Yoka, présent lors de la soirée, Christine n'en est pas moins grande par le talent ! Toute l'année 2019, elle a brillé dans la catégorie des V2F (championne départementale du 15 km, vice-championne départementale du semi-marathon et deux beaux podiums aux challenges Route (2ème) et Trail (3ème) des Yvelines) sans oublier sa participation aux championnats de France du 10 km, du semi et du marathon.



Contrairement à ce qui a été écrit tout récemment dans une revue achéroise, Christine n'est pas la 1ère traileuse des Yvelines dans sa catégorie et elle n'a nullement fait 600 km en 10 courses. Si le journaliste ayant écrit l'article courrait de temps en temps, il aurait vu l'énormité de sa bêtise ! Enfin, lors de son prochain marathon de Paris, son objectif n'est pas de faire mieux que 60ème dans sa catégorie mais d'améliorer son record chronométrique sur l'épreuve en visant 3h30min. Comme tous ceux de la section, Christine ne se bat pas contre les autres mais contre elle-même. Là est le vrai défi sportif !

La rédaction de la gazette lui adresse ses plus vives félicitations pour cette récompense et lui demande de vite oublier ce mauvais article écrit par un journaliste qui n'y connaît pas grand chose.

Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé, le comité d'organisation des Foulées Achéroises, Anne, Christine et Frédéric.



Vie de la section : pages 2 à 4



Courses hors stade : pages 3 à 5



Autres infos : pages 6 à 8

### *Nous sommes tous des « transformeurs »...*

Antoine Laurent Lavoisier (1743-1794) est souvent présenté comme le père de la chimie moderne dans laquelle il a introduit la méthode scientifique, à la fois expérimentale et mathématique. Les collégiens le connaissent pour son principe de conservation de la masse, plus célèbre sous la forme « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ».

Si ce principe est vrai en chimie et en physique, on peut tenter de l'appliquer à tout. Ainsi, dans le domaine sportif qui nous intéresse, pourquoi ne pas considérer que l'énergie dépensée en courant se transforme en multiples hormones qui nous rendent plus joyeux et moins stressé ? Pourquoi ne pas imaginer que le temps passé avec les autres à l'entraînement ou en compétition se transforme en amitié et en lien social ? Pourquoi ne pas se dire que les efforts que l'on fait lors d'un marathon ou d'un super trail se transforment en expérience pour les prochains défis à relever ?

On peut finalement se demander si appliquer le principe de Lavoisier à tous les domaines de la vie ne serait pas le meilleur moyen pour mieux vivre. Chaque action que l'on réalise a un impact, positif ou négatif, sur notre quotidien et sur le monde qui nous entoure. En être conscient doit nous permettre de choisir le sens que l'on veut donner à sa vie. Donner de son temps, partager son amitié, être bénévole, donner son sang, ..... ne sont pas de vaines actions car elles peuvent changer la vie des autres, même de manière imperceptible. Rien ne se perd, rien ne se crée, c'est nous qui choisissons comment nous transformons le monde...

### *Agenda du mois de mars (Non exhaustif)*

- Dimanche 1 Harmonie Mutuelle Semi (21 km) - Paris (75)
- Dimanche 8 Course nature (6 & 12km) - Carrières sous Poissy
- Dimanche 8 33ème édition du Semi (21 km) - Rambouillet
- Samedi 14 Eco Trail (18 & 30 & 45 & 80 km) - Paris (75)
- Dimanche 14 Ultra Trail (92 km) - Fontainebleau (77)
- Dimanche 22 Trails (24 & 42 km) - Auffargis
- Vendredi 27 Trail de nuit vernolien (10 & 15 km) - Verneuil/Seine
- Samedi 28 La diagonale (12 & 20 & 48 & 82 km) - Rochefort en Yv.
- Dimanche 29 Course du printemps (15 km) - Voisins le Bretonneux
- Dimanche 29 La pisciacaise (enfants, 5 & 10 km, marche) - Poissy
- Dimanche 29 Trails (6,5 & 12,5 & 21 km) - Nesles la Vallée (95)



**Pour ne pas être en retard à la Pisciacaise, n'oubliez pas de passer à l'heure d'été.....**









De nuit de Versailles à Mantes.

Organisée tous les ans fin janvier dans une ambiance nocturne appréciée de tous, ce rendez-vous incontournable des marcheurs permet de rallier Mantes-la-Jolie à partir de Versailles (54 km) avec un départ à minuit, de Beynes (39 km) avec un départ à 1h, de Maule (22 km) avec un départ à 6h ou de Jumeauville (12 km) avec un départ à 8h.



Cette année, c'est dans la nuit du 25 au 26 janvier 2020 que près de 3 000 marcheurs se sont élancés dans la nuit yvelinoise. Le CLOCA y était. Parti à minuit de Versailles, c'est Frédéric qui nous raconte :

« Les bus nous ont déposé et nous sommes dans le deuxième sas. La foule est nombreuse et nous piétons sur place. Il y a là Françoise, Caroline, Christelle, Séverine, Emma, Cécile, Charlotte et sa maman, Pierrick et moi. Minuit vingt, ça y est nous sommes partis ! Chacun adapte son allure à son envie. Nous sortons de Versailles, la foule des marcheurs est très dense et nous sommes obligés de ralentir. Bientôt la route s'élargit et peu à peu nous prenons de la vitesse. Christelle mène la danse sur un bon rythme et nous nous retrouvons à trois. Nous longeons l'autoroute ; au bout d'une heure trente de marche, 9 km ont été effectués. Le temps est doux et agréable, nous avons presque trop chaud. 3 heures de marche et 18 km de parcourus. Nous passons Sainte Gemme, contrôle N°2 et 1er ravitaillement que nous sautons. Près de Feucherolles, un caillou dans une chaussure, quelques secondes d'arrêt et déjà Christelle est hors de vue. Nous ne la rattrapons jamais ! Direction la station d'écoute de la DGSE où



la plaine interminable nous attend. Un léger crachin nous surprend mais disparaît aussi soudainement qu'il est apparu. 4h30 de course et nous sommes à mi-parcours. Nous approchons de Maule et un challenge vient de naître dans notre esprit : finir en moins de 9h00. Les douleurs commencent à apparaître et nous descendons Maule au pas de course. Nos jambes nous remercient de s'être un peu dégourdies. Nous passons Jumeauville sur le même rythme. 6 h de course, 36 km de parcourus, nous avons laissé Andelu derrière nous. Notre Challenge tient toujours. Chaque descente est propice pour nous détendre et pour être parcourue rapidement. Certaines douleurs deviennent insupportables et nous nous interrogeons sur notre nouveau challenge.





Tant pis, on continue sans ralentir ; les ouvriers et les gendarmes nous encouragent. 7h07 mn de course et la distance du marathon est franchie, il reste 11 km à parcourir en moins de deux heures. Le contrôle est passé, nos réserves d'eau et de nourriture sont encore conséquentes et nous sautons le dernier ravitaillement.

Le jour se lève, on entend un coq qui nous salue, cela fait huit heures que nous marchons sans aucune pause. Nous avons fait 48 km ; notre prochain objectif : 50 km et après on verra bien. Ca y est nous sommes dans Mantes et un ouvrier nous accueille en nous indiquant «plus que 3 tout petits petits kilomètres». Nous comptons nos pas, cela n'en finit plus. 1 km de franchi puis encore un autre et nous entrons sur l'île aux Dames. Encore quelques centaines de mètres et nous atteignons

le gymnase main dans la main. Notre challenge est réussi. Nous remercions les bénévoles présents. Près de neuf heures de course, neuf heures de plaisir. à bientôt pour un nouveau défi.»

Parti de Maule pour le circuit de 22 km, un autre groupe constitué de Bernard, Valérie, Sandrine et son mari est également sur le chemin. Pour eux, il aura été possible de dormir avant de rejoindre le départ et le parcours plus court sera moins éprouvant.

Toutes nos tortues marcheuses arriveront à bon port, plus ou moins fatiguées, et c'est au grand jour que l'on peut profiter du ravitaillement final et faire les photos souvenirs.

Qui reviendra l'an prochain ???



PARIS  
VERSAILLES  
MANTES  
À LA MARCHÉ





Soirée Athlé masquée : page 2



### Confinés mais pas enchaînés !

Tout le monde a encore en tête notre sympathique soirée costumée dans la salle SNCF de Grand Cormier. Cela a été un bon moment de convivialité, pour les grands comme pour les plus jeunes.

Depuis, des mesures sanitaires ont été décrétées et nous voilà quasiment tous cloîtrés à la maison. Suspension des compétitions sportives, suppression des entraînements encadrés, interdiction de courir à plusieurs et restriction de nos sorties individuelles ; telles sont les règles à respecter. Pendant les semaines à venir, il va donc falloir réussir à garder la forme en faisant preuve d'imagination et de détermination. Tourner en rond autour du pâté de maisons, faire du gainage sur le tapis du salon, réinstaller le vieux vélo d'appartement sur le balcon ou dans le garage, enchaîner les kilomètres sur son tapis de course si on a la chance d'en avoir un, ..., voilà le programme des prochains jours et des suivants. Bien évidemment, cela va nous changer des séances collectives de PPG et de fractionné à la Petite Arche et des footing en groupe sur les bords de Seine ou en forêt mais ce n'est qu'une mauvaise période à passer. N'oublions surtout pas que l'essentiel, en cette période de « guerre sanitaire », n'est pas de maintenir la forme à tout prix mais de rester en bonne santé et d'endiguer la propagation du virus.

Quand tout cela sera terminé et qu'une vie normale reprendra progressivement son cours, nul doute que nous aurons grand plaisir à tous nous retrouver et qu'importent les quelques kilos superflus. Mais d'ici là, même si nous ne courrons plus, gardons l'esprit sportif. Dans le confinement qui nous est imposé, goût de l'effort, envie de dépassement et sens du collectif sont plus que jamais d'actualité...



12 km Carrières-sous-Poissy : page 4

Les Foulées Achéroises : page 7

### Agenda du mois d'avril



**Sauvez  
des vies,  
restez  
chez vous !**











**« La tortue confinée »****Préambule :**

- Le concours photo, ci-après dénommé « la tortue confinée », est organisé par la rédaction de La Tortue Déchaînée sous le patronage du bureau de la section Athlétisme du CLOCA et de la coordination des Foulées Achéroises.

- L'objectif de « la tortue confinée » est de maintenir le lien entre les membres de la section et ses sympathisants malgré les contraintes de « distanciation sociale » imposées dans le cadre du confinement tout en suscitant une certaine « émulation créative sportive déjantée » entre les participants.

**Article 1. Présentation du concours :****1.1 Thème.**

« La tortue confinée » fait appel à l'imagination et à l'humour des participants, notamment par le biais du thème imposé « Activité sportive confinée, réelle ou simulée » et l'obligation de mettre en situation le ou les personnage(s) photographié(s) dans un environnement strictement limité au domicile familial, balcon, terrasse, cave, garage ou jardin inclus.

**1.2 Durée.**

« La tortue confinée » se déroule du 2 avril 2020 au 28 mai 2020 selon les modalités du présent règlement.

**1.3 Participants.**

Peut participer à « La tortue confinée » tous les adhérents de la section Athlé du CLOCA, leur conjoint et leurs enfants, ainsi que les sympathisants de la section et tous les bénévoles des Foulées Achéroises.

Plus on est de fous, plus on rit !

**1.4 Accessibilité.**

Le concours se déroule uniquement via Internet en adressant son projet à l'adresse [latortueconfinnee@orange.fr](mailto:latortueconfinnee@orange.fr)

**Article 2. Modalités de participation :**

1. Le concours porte sur deux catégories distinctes :

- Catégorie 1 : « Activité sportive individuelle ».
- Catégorie 2 : « Activité sportive à deux ou plus ».

2. Un participant ne peut proposer que deux projets au maximum et un seul par catégorie, mais il peut y avoir plusieurs participants par famille (conjoint et enfants). On peut donc jouer et concourir en famille !

3. Pour pouvoir concourir, le participant doit obligatoirement adresser par mail à l'adresse internet figurant à l'article 1.4 supra le fichier numérique sous format jpg de la photo proposée. La photo peut éventuellement comporter du texte (bulle de dialogue, ...) et faire l'objet d'un traitement numérique (Photoshop, Paint, ...).

Le mail adressé devra par ailleurs préciser le nom et le prénom du participant ainsi que le titre de la photo et la catégorie pour laquelle elle est proposée (1 ou 2).

La même adresse mail peut bien sûr servir à envoyer les différentes participations d'une même famille.

**Article 3. Date limite d'envoi des participations :**

Les photos peuvent être envoyées à partir du 2 avril 00h00 jusqu'au 28 avril 23h59. Toute photo adressée hors délai sera dès lors refusée.

**Article 4. Désignation des lauréats :**

Les photos de tous les participants seront présentées, par catégorie, dans le numéro 31 de La Tortue Déchaînée (mai 2020).

Les lecteurs de la gazette seront alors invités à voter, avant le 28 mai, pour désigner les cinq meilleures photos dans chacune des deux catégories. Le classement final sera assuré par l'organisateur en comptabilisant les votes des lecteurs.

La liste des lauréats sera diffusée dans le numéro 32 de La Tortue Déchaînée (juin 2020). La remise des prix se fera lors de la fête de fin de saison de la section Athlé.

**Article 5 : Garanties et responsabilités :**

1. Tout participant garantit sur l'honneur être l'auteur de(s) photo(s) proposée(s).

2. Si l'auteur présente une photographie comportant une ou plusieurs personnes reconnaissables, il doit avoir obtenu au préalable l'accord de reproduction et exploitation de leur image, et si le sujet est mineur, l'autorisation parentale.

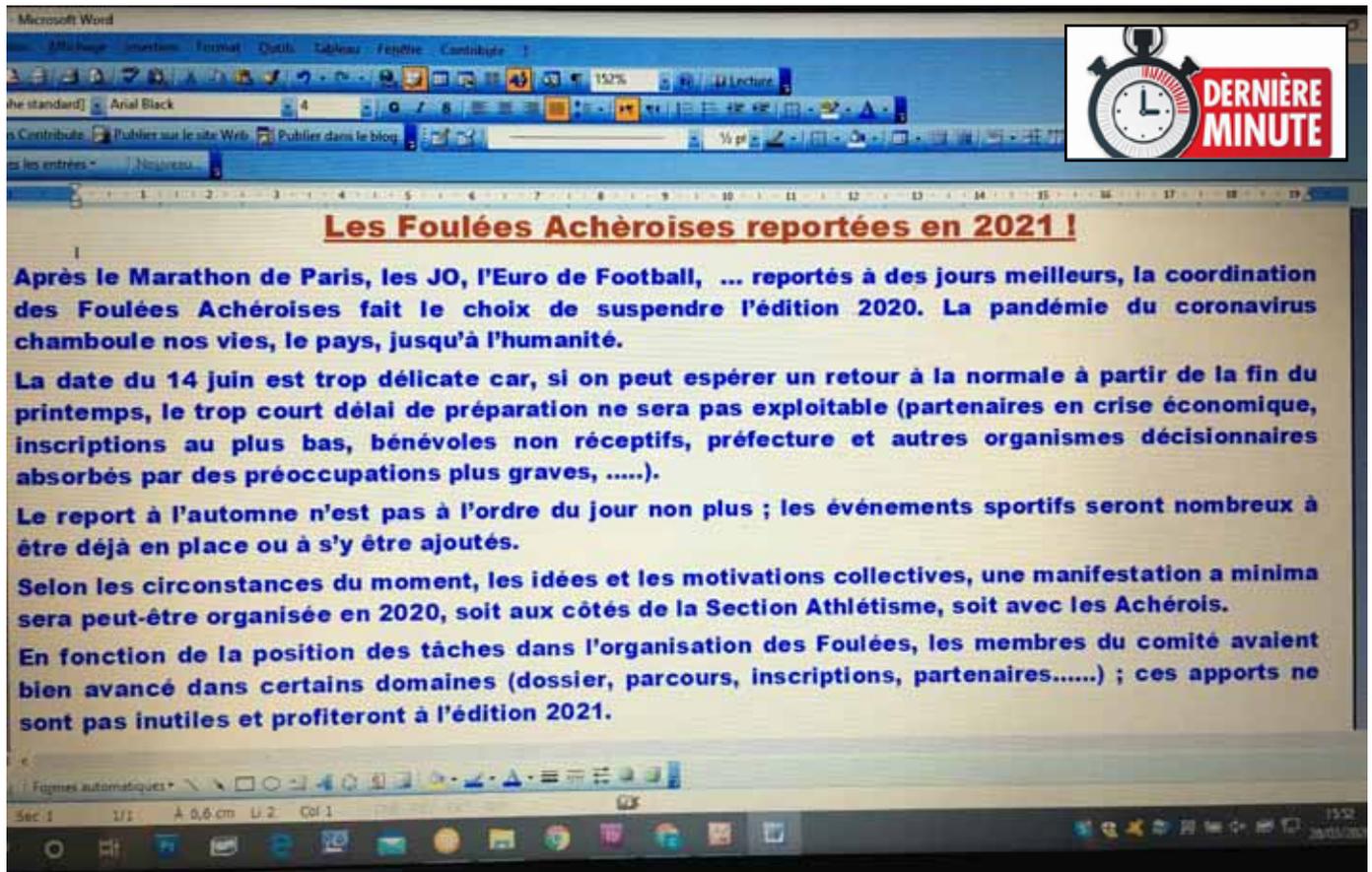
La rédaction de La Tortue Déchaînée, le bureau de la section Athlétisme du CLOCA et la coordination des Foulées Achéroises vous remercient par avance pour votre participation déchaînée à ce concours photos.

*« Plus on met d'humour dans sa vie, mieux on se porte. »* Milton Erickson

Lundi 30 mars, compte tenu des contraintes de confinement imposées par les autorités, tous les membres de la rédaction de La Tortue Déchaînée sont confinés en télétravail à la maison. Mais cela n'empêche pas le rédacteur en chef, les journalistes, les reporters, les photographes, les typographes, les infographistes et tous les autres techniciens de s'activer pour boucler dans les délais cette nouvelle édition de votre gazette d'information réalisée dans des conditions bien particulières comme chacun peut l'imaginer.



Alors que tout est bouclé, que les presses sont prêtes à imprimer les 10 000 exemplaires mensuels de la gazette et que le doigt de l'informaticien est prêt à cliquer sur le bouton « Envoyer » pour expédier dans le vaste monde par internet la version informatique de la revue, un voyant **STOP** s'allume sur tous les ordinateurs de l'équipe rédactionnelle. Chacun retient son souffle, un communiqué de la coordination des Foulées Achéroises vient de s'afficher sur tous les écrans. Un rapide coup de fil à Sylvain permet de confirmer qu'il ne s'agit pas de fake news ou d'un poisson d'avril. Vite, il faut se remettre à l'ouvrage, modifier la mise en page, rechercher quelques photos, ... **Priorité à l'info !**



Nous imaginons tous combien cette décision a dû être difficile à prendre par Sylvain, Claude et Sofiane en concertation avec tous les membres du comité d'organisation. Mais cette décision est celle de la sagesse car chacun sait combien l'organisation d'une manifestation sportive comme les Foulées Achéroises nécessite de temps disponible, de bénévoles motivés, de partenaires impliqués, de soutien financier et d'énergie collective. Or, lorsque la vie reprendra son cours normal une fois les mesures de confinement levées, il y aura des défis bien plus importants à relever que celui d'organiser une compétition sportive. Il est donc raisonnable de reporter à 2021 les Foulées Achéroises de manière à ce que tous, municipalité, partenaires, soutiens, bénévoles ... se mobilisent pour qu'Achères, ses commerces et ses habitants retrouvent au plus vite les raisons de croire encore en l'avenir.

Comme le souligne la coordination des Foulées Achéroises, tout le travail fait depuis de nombreuses semaines n'est pas perdu. Gardons en tête les belles images des Foulées précédentes et capitalisons le travail effectué depuis septembre par la nouvelle équipe pour que l'édition 2021 soit encore plus belle.....

**Une nouvelle section au CLOCA.**

Avec le succès des grandes comédies musicales (Starmania, Le Roi Lion, Notre Dame de Paris, Ghost, ...), on relève partout en France un engouement marqué de la part de nombreux jeunes et moins jeunes pour la danse et l'expression corporelle.

Pour répondre à ce besoin exprimé également par une partie de la population achéroise, c'est en ce premier jour du mois d'avril que le bureau directeur du CLOCA devrait officialiser la création d'une nouvelle section au sein de l'association achéroise.

Baptisée «Free Style Dance», cette section se fixe comme objectif d'initier ses adhérents à toutes les formes de danse, leur faire découvrir de nouvelles sensations corporelles dans le mouvement et les réconcilier avec leur corps. Cette nouvelle section sera animée par une équipe de quatre chorégraphes, The Pink Pantyhose, arrivée de Broadway il y a seulement quelques semaines.

Lors d'une récente soirée de présentation et de promotion des futures activités de leur section, nos quatre «collants roses» ont pu vérifier qu'à Achères on a le rythme dans la peau. Sur des musiques endiablées, quelques jeunes achéroises ont en effet improvisé une superbe chorégraphie qui a enthousiasmé tout le public.

Nul doute qu'il y a là un véritable potentiel artistique qui ne demande qu'à s'épanouir dans le cadre de cette nouvelle section. Après la période de confinement que nous vivons, on imagine déjà cette belle troupe de danseuses se produisant salle Boris Vian à Achères, ultime répétition avant quelques représentations à Bercy puis une tournée internationale se terminant en apothéose dans la mythique salle du Madison Square Garden à New York.

**Programme télé «spécial confinement».**

Comme vous l'avez lu en page 5, bien que confinées à la maison, nos tortues du CLOCA rivalisent d'imagination pour continuer à pratiquer des activités sportives et ainsi maintenir la forme. Cependant, pour des raisons évidentes, il n'est pas envisageable de faire du sport toute la journée à la maison.



Pour vous changer les idées après vos activités sportives, rien de tel que de regarder une bonne série à la télé bien installé dans son canapé. La rédaction vous propose de vous replonger dans les intrigues historiques des nobles familles des sept royaumes de Westeros en regardant la nouvelle saison de la série «Game of Thrones».

Beaucoup moins comique, le 1er épisode d'une nouvelle série médicale, librement inspirée d'une autre série mondialement connue, mérite également d'être regardée. Le réalisme des actions de guerre, filmées sans recours aux effets spéciaux et sans hémoglobine, va vous captiver. Diffusée comme sur une chaîne d'infos en continue, cette série va vous scotcher sur votre canapé. Mais n'est-ce pas l'effet recherché !!!



Enfin, mais vous le savez déjà, sachez profiter des spots publicitaires (Eh oui, il y en a encore même si on ne peut quasiment rien acheter !!) pour aller prendre une bonne boisson fraîche dans votre frigidaire en espérant que les rayons de bière dans les magasins ne vont pas se vider comme ceux de papier toilette.....

**Ont contribué à ce numéro :**

Tout le bureau de l'Athlé, la coordination des Foulées Achéroises, Anne, Laurence, Christophe, Frédéric et Maxime.





# LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

Athlé  
HR78

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

*Memento audere semper.*

N° 31- Mai 2020



## Lettre ouverte à notre copain Patrick,

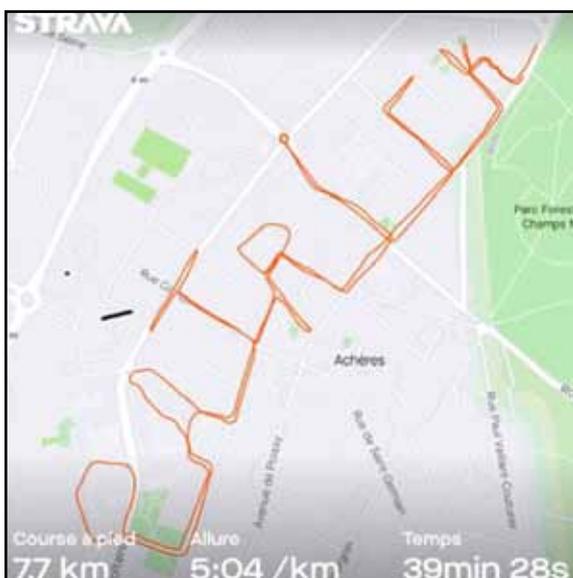
En ce samedi 18 avril, il fait beau sur Achères et nous sommes quelqu'uns, malgré le confinement, à nous retrouver sur internet pour un petit apéro. Même si tu n'es pas là, nous pensons bien à toi et nous trinquons à ta santé, à ta rééducation, à ton rétablissement et à ton retour parmi nous.

Tu ne le sais pas mais pendant quelques jours on a bien cru qu'Orlando était tombé sur la tête, on le voyait faire des allers-retours sans fin dans les rues d'Achères et on a bien pensé que le confinement l'avait rendu maboul. Sois rassuré, il n'en est rien ! C'est en consultant le circuit de ses courses sur sa montre GPS que l'on a compris que c'était sa façon de penser à toi, en t'écrivant dans les rues de la ville.

Aujourd'hui il pleut... alors toute la rédaction de la gazette se plonge dans l'album des photos souvenirs et on remonte le temps. Les petits jeunes de la section ne le savent pas mais tu es vraiment un dinosaure de l'Athlé. Sur de vieilles photos du siècle dernier, on te voit avec le maillot collector de la section, celui des pionniers de la course à pied achéroise. On t'a retrouvé sur de nombreuses photos. Tu n'es pas souvent le premier à l'arrivée mais, en tout cas, tu n'es jamais le dernier quand il s'agit de déconner, de bien bouffer, de picoler un peu, de faire le clown et de pousser la chansonnette. Quelle forme olympique !

Sois certain que toutes les tortues du CLOCA pensent fort à toi et que l'on a hâte que tu sois de retour. Après ce long confinement, il va falloir que l'on fasse une fête d'enfer et on a vraiment besoin de toi pour mettre l'ambiance.

Alors ne déconne pas Patrick, on compte sur toi comme tu peux compter sur toute la section Athlé ...











### **Sachons rester prudents !**

Depuis le lundi 11 mai, nous avons retrouvé une certaine liberté et nous pouvons de nouveau courir en petits groupes dans une limite de 100 kilomètres autour de notre domicile et sans contrainte de durée. Il était temps, le hamster commençait à perdre la boule !

Mais cette relative liberté ne doit pas nous faire oublier que la guerre contre le virus est loin d'être gagnée. Cette longue lutte s'apparente à une course de longue distance. Passer le cap du confinement, c'est un peu comme franchir la barrière des 30 km au marathon ou basculer de l'autre côté du col lors d'un trail en montagne. On pense que le plus dur est fait, qu'il n'y a plus qu'à dérouler les 12 derniers kilomètres ou qu'à se laisser aller dans la longue descente qui mène à la vallée. On se voit déjà les bras levés sous l'arche d'arrivée, ovationné par la famille et les amis venus là en accompagnateurs. Mais le destin est parfois cruel !

Croyant la partie déjà gagnée, la course déjà finie, on se déconcentre et on en oublie les fondamentaux. On saute le dernier ravitaillement pour gagner quelques secondes sur le chrono et c'est l'hypoglycémie qui nous terrasse. On n'assure pas ses appuis dans le sentier de rocaille et c'est la cheville qui part en vrille. On oublie de boire sur quelques kilomètres et ce sont les crampes qui nous coupent les pattes. On ne fait pas attention à la rubalise jaune et on se perd au dernier carrefour. On s'y voyait déjà mais on n'y sera pas !

Alors, continuons à respecter les gestes barrières et appliquons strictement les consignes sanitaires. La liberté et la victoire sont à ce prix !



## **Votre priorité, c'est votre sécurité !**

**COVID-19 - MERCI DE RESPECTER LA ZONE DE SÉCURITÉ DE 1M ENTRE 2 PERSONNES - COVID-19**



## Reprendre l'entrainement de manière progressive

en s'inscrivant dans une logique de réathlétisation et consulter un médecin avant la reprise si suspicion ou Covid-19 avéré

## Règles de reprise d'activité des pratiquants.

(Source : Fédération Française d'Athlétisme)

En plus du respect impératif des gestes barrières, la Fédération Française d'Athlétisme demande à ses licenciés de respecter les mesures suivantes.

Ces règles, même si elles sont un peu contraignantes par rapport à nos habitudes, visent avant tout à nous permettre de reprendre nos activités en limitant au plus bas le risque de contamination.

Individuellement et collectivement, nous devons être responsables de notre propre sécurité.



## Respecter la plage horaire

de son entrainement et quitter le site à la fin du créneau.



## Arriver en tenue

de sport avec sa réserve d'eau, son gel hydro-alcoolique et sa serviette.

## RESPONSABILITÉ

## COLLECTIVITÉ

Respecter, en dehors du stade ou lors de l'échauffement, un espace de **4m<sup>2</sup>** entre les pratiquants et au moins **10m** en file indienne



## SÉCURITÉ

**Conserver le matériel attribué** pendant la séance (engins de lancer, médecine ball, starting block....) et le nettoyer puis le désinfecter avant rangement.



**Désinfecter le matériel** de musculation après chaque utilisateur. Nettoyer ses mains avec du gel hydro-alcoolique lors de chaque changement d'appareil.



## Se doucher en rentrant à la maison

Mettre sa tenue de sport au lavage à 60° si possible

Laisser ses chaussures de sport dans l'entrée











### Un bureau directeur provisoire pour le CLOCA.

Suite à la démission de quatre membres du bureau directeur du CLOCA, un conseil d'administration extraordinaire s'est tenu en visio conférence le 15 mai 2020 avec tous les présidents de section et en présence de monsieur Desmarez adjoint au maire et chargé des sports.

Un bureau directeur provisoire a été élu et est composé de : Patrice Koch Président, Patrice Dubuc Vice-Président, Pascal Bonnet Trésorier, Mathieu Prévost et Arnaud Le Sauce Trésoriers-Adjoints, Frédéric Happe et Patrick Gernigon Secrétaires.

Dans son premier courrier officiel en date du 18 mai (Cf. ci-dessous), notre nouveau président a rappelé que tout serait mis en oeuvre pour permettre une reprise progressive des activités au sein de notre association.

Chères adhérentes,  
Chers adhérents,

En cette période exceptionnelle, le conseil d'administration, à travers le bureau directeur, souhaite par ce courrier réactiver le lien qui nous unit habituellement lors de nos rencontres sportives et par la même occasion, vous donner des informations concernant le CLOCA.

Si la période de confinement a fortement modifié nos modes de vie, il en a été de même pour notre association. En effet, nous avons enregistré le samedi 9 Mai, la démission de l'ensemble du bureau directeur élu en Novembre 2019.

Les présidents de section ont réuni un Conseil d'Administration Extraordinaire, le vendredi 15 Mai 2020, qui a élu un nouveau bureau directeur, élargi au sein duquel de nombreuses sections sont représentées, pour assurer la continuité de fonctionnement du CLOCA en lien avec la municipalité.

Ce nouveau bureau directeur est transitoire, jusqu'à la prochaine Assemblée Générale, lors de laquelle il vous reviendra d'élire un nouveau bureau directeur pour 3 ans. Nous assurerons cette transition dans le respect des règles communes et sans aucune conséquence directe pour vous, chacun de vos bureaux de section restant présent et impliqué.

Nous sommes, comme bon nombre d'entre vous, dans l'attente d'une reprise de nos activités respectives, accompagnée par nos entraîneurs, bénévoles et encadrants tout en garantissant la sécurité de tous dans cette période de crise sanitaire.

Sachez que nous mettons tout en oeuvre, en relation avec les services municipaux, pour permettre cette reprise progressive des activités sportives au sein de notre association dans le strict respect des protocoles sanitaires gouvernementaux.

Nous vous tiendrons informés de l'évolution de la situation, au travers de vos bureaux de section, mais également via le site Internet de l'association.

Nous comptons sur votre engagement et votre fidélité pour passer ensemble ce moment inédit. Prenez soin de vous.

Bien Amicalement,

Pour le Bureau Directeur du CLOCA,  
Son Président, Patrice KOCH



En introduction à ce conseil d'administration extraordinaire, monsieur Desmarez a rappelé combien la mairie reste attachée au concept de club omnisports et a renouvelé le soutien de la municipalité au CLOCA.

Il a par ailleurs souligné l'importance de toutes les sections de l'association, les grosses comme les petites



Après 50 ans d'existence, l'heure est peut-être venue de donner un second souffle à notre association. Le nouveau BD semble vouloir donner ce nouvel élan, il revient aux bureaux de section et à tous les adhérents de suivre leur foulée.....

Pour l'instant, le forum des associations achéroises est toujours maintenu le samedi 5 septembre 2020 sous une forme qui reste à préciser en fonction des conditions sanitaires du moment.

A cette occasion, renouveler son adhésion pour la saison prochaine sera un geste fort d'adhésion aux valeurs de notre association après cette saison en demi-teinte.

#### Ont contribué à ce numéro :

Tout le bureau de l'Athlé, le comité d'organisation des Foulées Achéroises, Anne, Laurence, Virginie F., Christophe, Frédéric, Michel, Orlando et Sylvain.

Et retrouvez toute l'actu du CLOCA sur [cloca.fr](http://cloca.fr)



#### Agenda :

Le dimanche 7 juin, n'oubliez pas que c'est la fête des mères.

Il y a bien un fleuriste à moins de 100 km de chez vous.....



Vie de la section : page 2 ...



### Bonnes vacances et à bientôt ...

L'arrivée du mois de juillet et des vacances d'été marque quasiment la fin de notre saison 2019-2020 même si nos licences FFA seront encore valables jusqu'au 1er novembre 2020 inclus compte tenu de l'annulation d'un grand nombre de compétitions depuis le 1er mars 2020 (Cf. circulaire FFA N°31 du 5 juin 2020).

Après avoir vécu confiné puis en liberté surveillée ces derniers mois, chacun va pouvoir profiter de cette trêve estivale pour s'éloigner de la région parisienne et aller se ressourcer en famille à la campagne, à la mer ou à la montagne. La France offre suffisamment de diversité pour que chacun trouve l'endroit qui lui convient le mieux. Même s'il faudra être encore très prudents, puisque le virus a décidé de circuler lui aussi, nul doute que ces vacances d'été vont être appréciées de tous, petits et grands. Sachez profiter de ces merveilleux moments où l'on oublie le travail et les devoirs pour collectionner de beaux souvenirs.

En septembre, le bureau espère vous retrouver nombreux au stand Athlé du forum des associations pour nous renouveler votre adhésion. Comme chaque année, quelques nouvelles têtes rejoindront certainement nos rangs et nous apporterons le sang neuf dont nous avons besoin. Plus que jamais, nous aurons besoin de tous pour continuer à aller de l'avant.

Et que ceux qui nous quitteront sachent que nous avons été heureux de faire un bout de chemin avec eux et que nous aurons toujours plaisir à les revoir à la moindre occasion.

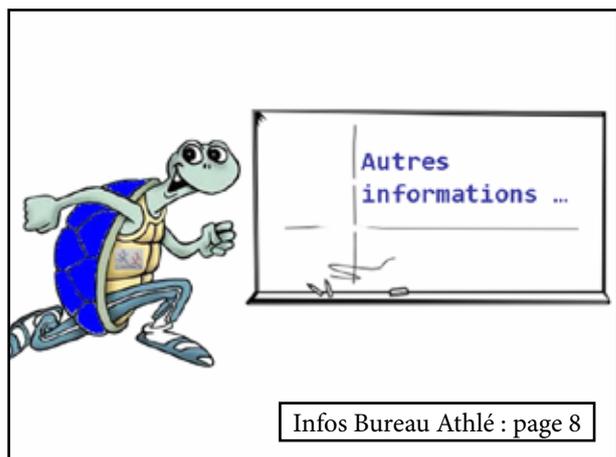
Le bureau de la section et le comité de coordination des Foulées Achéroises vous souhaitent de bonnes vacances et vous disent à bientôt pour de nouveaux défis.....



... à page 4



Initiation CO : pages 5 à 7



Infos Bureau Athlé : page 8

**CORONAVIRUS,  
POUR SE PROTÉGER  
ET PROTÉGER LES AUTRES**

**même pendant les vacances .....**







**A en perdre le nord ...**



Sur un idée de Sylvain, le bureau de la section a décidé de proposer à ses adhérents une petite course d'orientation en forêt de Saint-Germain. Cette initiation au « Courir avec la tête et les jambes » s'est déroulée le vendredi 19 juin en fin d'après-midi.

S'agissant d'une séance initiatique, les objectifs sont très simples :

- pour les enfants, remettre en pratique les connaissances du cours élémentaire ;
- pour les grands, se (re)familiariser à l'utilisation d'une boussole ;
- pour tous, trouver le maximum de balises et surtout passer un bon moment...

La 1ère étape consiste à choisir un nom d'équipe. Nos 36 coureurs ont mis au point des noms originaux qui auraient d'ailleurs pu donner lieu un classement : Airval, La Triforce, Las Tigresas, Les Blondes, Les Désorientés, Les Dudus, Les Otakus, Les Paridéens, Les Paumés Déboussolés, les Pinpins, Les Tortues, M & M's, N & N's, Team Syl.

Il convient ensuite de choisir son parcours parmi les 3 proposés :

- le parcours «Petit Poucet» de 2,85 km et 4 balises ;
- le parcours «Ça va le faire !» de 5,85 km et 6 balises ;
- le parcours «Je vais tout casser !» de 8,2 km et 8 balises.

Bien évidemment, chacun se rendra compte par la suite que ce kilométrage est celui que l'on fait quand tout se passe bien. Dans le cas contraire, les kilomètres supplémentaires défilent...

A VOTRE ARRIVEE

1 CHOISISSEZ VOTRE PARCOURS :

A	« Petit Poucet » <small>(recommandé enfant moins de 12 ans accompagné d'un adulte)</small>	2.85 km / 4 balises
B	« ça va le faire » <small>(ouvert à tous)</small>	5.85 km / 6 balises
C	« Je vais tout casser » <small>(un poil + long)</small>	8.2 km / 8 balises

2 INSCRIVEZ VOUS SUR LA FEUILLE « PARTICIPANTS » (fournissez un nom d'équipe original)

3 PERCEVEZ SOUCHE + CRAYON + BOUSSOLE

4 LISEZ LES CONSIGNES

5 RECOPIEZ LES CARACTERISTIQUES DE POSITION DE CHAQUE BALISES SUR LES SOUCHES

6 ATTENDEZ L'APPEL DE L'EQUIPE (départs échelonnés) POUR PERCEVOIR LA CARTE

7 PRENEZ LA PAUSE PHOTO

8 ETUDIER LA CARTE 1 MN ; PARTEZ AU TOP

9 ...FAITES-VOUS PLAISIR 😊



De manière à impliquer le plus de monde possible, aucune règle n'a été imposée pour la

constitution des équipes. On peut donc choisir son format (en l'occurrence 2 à 5 coéquipiers) et adapter ses moyens. Si quelques binômes sont présents pour courir non stop, la majorité est venue en famille (11 des 14 équipes) et 4 équipes comptent au moins 1 vélo.



A la seconde étape, c'est la distribution des consignes et du petit équipement (boussole, souche, crayon).

La troisième étape précède juste le départ puisque l'on peut enfin consulter la carte durant 1 mn histoire de repérer au moins où l'on se trouve et voir quelle direction prendre pour partir en quête de la première balise.

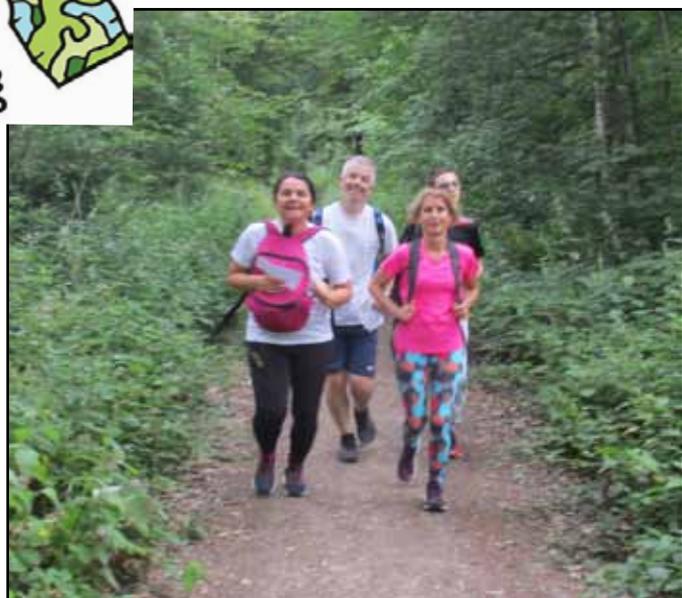
Les 14 équipes s'élancent chacune à leur tour avec quelques minutes d'intervalle. Pas de Petit Poucet et c'est donc sur les parcours de 5,85 et 8,2 km que nos héros partent à l'aventure. A noter que certains sont équipés de tenues de compétition (Thierry D. et son stylo incorporé au camel bag, tenue d'une course chronométrée du dimanche, lunette de précision pour Christophe,... ) tandis que d'autres ont préféré la décontraction.



Après un certain temps, voire un temps certain, toutes les équipes franchissent la ligne d'arrivée, avec un nombre de balises très variable. Il s'agit ensuite de retrouver les 2 noms de sport mystère (composition à partir des lettres récupérées sur les balises) : SAVATE pour le petit parcours, FUNBOARD pour le grand (Sylvain à l'organisation aurait pu faire plus simple, mais la CO c'est la tête et les jambes !).



Natacha et Nicolas (2 amis de Christophe) se distinguent sur le 8,2 km suivis de Maxime et son copain Maxime. Sur le 5,8 km, Françoise, Valérie B., Arnaud, Louis et Tristan sont les plus forts, suivis par la Triforce Carole, Eva et Laurent.





**Compte-rendu de réunion du bureau Athlé.**

C'est chez Valérie à Achères que le bureau de la section Athlé s'est réuni le samedi 6 juin en compagnie de Sylvain représentant le comité de coordination des Foulées Achéroises. L'objectif de cette réunion était de préparer la saison prochaine à partir des enseignements de la saison en cours.

Cette année, la section a compté 72 adhérents se répartissant en 42 licenciés individuels, 1 licencié individuel Master 5, 22 licenciés Couple/Famille, 2 membres Découverte sans licence et 4 membres Sympathisants. Après une fin de saison très perturbée par la Covid-19, il a été décidé d'encourager les renouvellements d'adhésion à la rentrée prochaine en accordant une réduction sur les tarifs section qui resteront inchangés pour la saison prochaine. Cette réduction sera de 20 € sur 130 € pour l'adhésion individuelle avec licence des catégories Cadets à Master 7, de 8 € sur 58 € pour l'adhésion individuelle avec licence des catégories Masters 8 à 10 (Sup 75 ans), de 15 € sur 100 € pour l'adhésion Couple/Famille avec licence, de 15 € sur 90 € pour l'adhésion Découverte sans licence et de 2 € sur 22 € pour l'adhésion Sympathisant.

Concernant l'Ecole d'Athlétisme pour les Jeunes, toutes les recherches sont restées vaines pour recruter quelques encadrants capables d'épauler le professeur de sport qui s'était proposé pour relancer les activités. La mise en sommeil est donc prolongée d'une année mais il est à craindre que la situation perdure tant que la ville d'Achères ne sera pas dotée d'infrastructures sportives vraiment adaptées à la pratique des disciplines de l'athlétisme, avec notamment une piste en synthétique. Il a toutefois été décidé d'ouvrir les activités Adultes à la catégorie Cadets (16-17 ans).

Concernant le remplacement de Florian qui quitte ces fonctions de «Coach Adultes» à la fin du mois de juin, un seul candidat s'est fait connaître. Cependant, cet unique candidat ne saura que fin août s'il sera disponible aux horaires d'entraînement de la section. S'il s'avérait que la section ne dispose pas d'entraîneur à la rentrée, il conviendra alors de voir entre adhérents de la section comment s'organiser et conduire notre entraînement. Vincent, qui détient une licence STAPS, qui a enseigné l'EPS en collège/lycée et le fait toujours au profit des élèves de son école, s'est d'ores et déjà proposé pour animer un groupe d'adhérents/encadrants. Affaire à suivre à la rentrée.

Par ailleurs, pour la saison prochaine, il a été décidé de porter de 2 à 4 le nombre de courses financées par le bureau au profit de chaque licencié. Une première course, non comptée dans les 4, sera normalement offerte aux adhérents dès le mois de septembre (10 km de Conflans fin d'Oise le 13/09) en complément des réductions de tarifs post-Covid-19.



*Bernard en convalescence à la clinique MGEN de Maisons-Laffitte.*

**Ont contribué à ce numéro :**

Tout le bureau de l'Athlé, le comité d'organisation des Foulées Achéroises, Laurence, Séverine, et Orlando.

*Et retrouvez toute l'actu du CLOCA sur [cloca.fr](http://cloca.fr)*

**Pour la gazette de la rentrée :**

Le bureau de la section vous encourage à emporter en vacances l'un de vos maillots estampillés «CLOCA Athlé» et à nous adresser une belle photo de vos pratiques sportives estivales. La compilation de toutes ces photos sera réalisée dans le numéro 34 qui vous sera adressé fin août-début septembre. Nous comptons sur les photos de vos exploits !!!!!





Vie de la section : pages 2 & 3



### *A vos masques, prêts, partez !*

Alors que le forum des associations achéroises se déroule ce samedi 5 septembre, nul ne peut dire à ce jour comment sera cette nouvelle saison 2020-2021. Mais ce qui est certain, c'est que deux gros défis nous attendent.

Le premier défi va consister à relancer les séances d'entraînement malgré des conditions peu favorables. Pour l'instant, nous n'avons pas encore réussi à trouver un coach pour succéder à Florian. Si nous ne trouvons pas d'entraîneur, c'est en interne que nous allons devoir gérer la situation. Il conviendra en particulier que les coureurs expérimentés s'impliquent au profit des plus novices dans l'organisation et la conduite des séances. En parallèle, il faudra faire avec le déficit en installations sportives puisqu'en complément de la piste et de la pelouse de la Petite Arche, nous ne disposerons de la salle 15X20 que le jeudi de 19h00 à 20h30.

Le second défi est celui de la poursuite de la lutte contre la Covid-19. Le respect des règles sanitaires imposées par les autorités et des gestes barrières est plus que jamais une obligation pour la collectivité et chacun d'entre nous. Des contraintes strictes vont devoir être appliquées lors des séances d'entraînement et les compétitions, qui devraient reprendre progressivement, vont certainement devoir s'adapter au contexte sanitaire actuel. Le port du masque ne doit surtout pas devenir un obstacle à la pratique des compétitions !

Même si les effectifs de la section Athlé baissent, compte tenu de cette situation, le bureau compte bien relever les défis pour défendre les valeurs qui font le ciment de la section. Mais le bureau aura infiniment besoin de vous car chaque adhérent est la pierre angulaire de la section.

A bientôt pour que la section Athlé continue d'aller de l'avant ...



Sorties avec nos tortues : page 4



Compétitions estivales: page 5



Souvenirs de vacances : page 6















# LA TORTUE DÉCHAÎNÉE



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

*Memento audere semper.*

N° 35 - Octobre 2020



Forum des associations : page 2



### *C'est reparti malgré tout ...*

Alors que s'ouvrait le forum des associations, les conditions d'entraînement de la section ne se présentaient pas des plus optimales avec l'absence d'entraîneur, un créneau supprimé pour la salle 15X20 et une piste d'athlétisme toujours aussi vétuste. Par ailleurs, le risque Covid-19 étant toujours aussi élevé, nul ne pouvait alors dire si les Yvelines ne seraient pas classées en «Zone d'Alerte Renforcée» avec toutes les conséquences qui en découleraient. Pourtant, le mois de septembre qui vient de s'écouler montre que c'est bien reparti pour la section Athlétisme.



A l'entraînement : page 3

Nous n'avons pas réussi à recruter d'entraîneur pour prendre la suite de Florian qui nous a quitté cet été. Qu'importe, Vincent aidé d'Hervé et de quelques autres a pris en main l'organisation et la conduite de nos séances d'entraînement bihebdomadaires. Après le footing en forêt, fractionné, PPG, gainage et autres exercices sont donc toujours au programme pour le plus grand bonheur de nos adhérents. Pour ce qui est de la lutte contre le virus, chacun fait en sorte de respecter les consignes sanitaires édictées afin de limiter le risque au plus bas niveau, à l'entraînement comme en compétition. Bien sûr que c'est contraignant mais il faut le faire pour soi et pour les autres.



A Conflans : page 5

Notre prochaine assemblée générale, le 10 octobre prochain, sera l'occasion de souligner combien, avec des effectifs en diminution et des défis plus grands, chacun d'entre nous doit s'impliquer au profit du collectif. Plus que jamais, il convient de ne pas oublier que «seul, on va plus vite» mais «ensemble, on va plus loin»...

### *Assemblée Générale de la section Athlétisme*

*Samedi 10 octobre 2020 à 19h00*

*Au siège du CLOCA ou sur zoom en vidéoconférence*



Plus d'infos en page 6



**Pour être à l'heure aux entraînements,  
n'oubliez pas de passer à l'heure d'hiver.....**



## Masqués mais motivés pour la reprise de l'entraînement.

En ce 8 septembre, c'est sous un beau soleil que nos adhérents se retrouvent au complexe sportif de la Petite Arche pour ce premier rendez-vous de la saison 2020-2021. Le virus s'étant également invité à cette reprise, le port du masque est obligatoire et il convient de tenir à jour un cahier de présence à chaque séance.

Nos annonces de recrutement d'un entraîneur étant restées sans suite, c'est Vincent - ancien professeur d'EPS - qui va coacher les tortues au cours de cette nouvelle saison. Il sera secondé par quelques membres de la section (Vincent, Romain, Cécile, ...) qui se sont portés volontaires. Encore Merci à eux !



Une fois le petit briefing de Vincent terminé, c'est parti pour le premier footing de cette nouvelle saison. De manière à ce que chacun s'entraîne en fonction de son «vécu sportif des derniers mois», le programme des sorties en forêt pour le mois de septembre est basé sur la constitution de deux groupes : le groupe «reprise progressive» et le groupe «reprise sportive». Par la suite, Vincent devrait proposer des programmes d'entraînement établis sur plusieurs semaines, en fonction de l'objectif visé, à l'instar de ce que pratiquent celles et ceux qui préparent des semis, des marathons ou autres trails longue distance.

Une fois sur les sentiers de la forêt de Saint-Germain, c'est un bonheur de profiter de la météo particulièrement favorable de ce mois de septembre. Même si on est en groupe, on veille tout de même à ce que personne ne s'égare. Nous n'avons pas beaucoup de licenciés en ce début de saison, ce serait vraiment dommage d'en perdre dès la première sortie !

De retour à la Petite Arche, ce n'est pas encore l'heure de souffler et de remettre le masque. En effet, histoire de renouer avec les bonnes habitudes, c'est parti pour les exercices de PPG et de gainage. Pour les petits nouveaux comme pour les anciens de la section, que l'on ait couru ou pas pendant les vacances, le programme est le même et nul doute que cela tire un peu dans tous les muscles. Fessiers, abdominaux, dorsaux, ... sont un peu douloureux mais n'est-ce pas là le signe que cela fait du bien ? Effets garantis dans quelques semaines.... selon Vincent et Hervé qui sont aux commandes en fonction de leurs disponibilités.

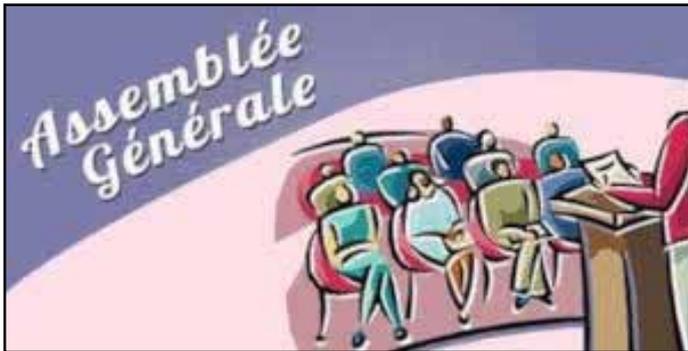






**Vous êtes invités à participer à l'Assemblée Générale ordinaire de la section Athlétisme qui se déroulera le samedi 10 octobre 2020 à 19h00 au siège du CLOCA, 9 avenue des droits de l'Homme 78260 Achères.**

Pour celles et ceux qui le souhaitent, compte tenu du risque Covid-19, cette AG pourra également être suivie en vidéoconférence sur Zoom selon des conditions qui seront précisées ultérieurement par mail.



L'ordre du jour de cette assemblée générale ordinaire sera le suivant :

- Mot d'accueil du président de la section
- Projet associatif de la section Athlétisme
- Bilan de la saison sportive 2019-2020
- Examen et approbation du budget réalisé 2019-2020
- Perspectives pour la saison sportive 2020-2021
  - point de situation des effectifs
  - devenir de l'école d'athlétisme
  - organisation de l'entraînement Adultes
  - financement de compétitions Adultes
  - mesures sanitaires Covid-19
- Présentation et approbation du budget prévisionnel 2020-2021
- Foulées Achéroises 2021
- Composition et fonctionnement du bureau Athlé
- Réponses aux questions
- Mot de clôture du président de la section



Seront admis à participer à l'assemblée générale et à voter, en présentiel comme en distanciel, les membres de la section à jour de leur cotisation 2020-2021, même si le reste de leur dossier (certificat médical notamment) est incomplet.

Les membres de la section qui ne peuvent pas participer à l'assemblée générale, en présentiel comme en distanciel, peuvent s'y faire représenter par un autre membre, aux termes d'un pouvoir spécial (modèle ci-dessous) qui devra être produit en début de séance. Il est rappelé qu'un membre ne peut disposer que de deux pouvoirs au maximum.

**Bon pour pouvoir :**

Je soussigné(e) .....membre de la section Athlétisme du CLOCA  
 donne pouvoir à .....  
 pour me représenter à l'Assemblée Générale du samedi 10 octobre 2020 et à voter en mon nom.  
 Fait à ..... le ...../...../2020

*Signature*



**Mesures sanitaires pour l'AG en présentiel :**

- inscription des participants sur un registre ;
- port du masque obligatoire ;
- mise à disposition de gel hydroalcoolique ;
- 1 mètre entre chaque participant ;
- pas de verre de l'amitié à l'issue de l'AG.





AG de la section Athlé : page 2



### *L'épreuve n'est pas terminée...*

Il y a quelques mois, en plein confinement, nous comparions la lutte contre la Covid-19 à une course de fond ou à un trail car il en fallait du courage et de la persévérance pour supporter pendant de longues semaines les contraintes sanitaires et leurs conséquences sur nos vies familiale, professionnelle et sociale. Le déconfinement a été vécu comme la dernière ligne droite sur la route ou l'ultime descente en montagne avant de franchir l'arrivée.

Mais aujourd'hui, alors que le Président de la République vient tout juste d'annoncer un nouveau confinement pour indiquer une seconde vague que l'on ne peut plus éviter, force est de se rendre à l'évidence : l'épreuve Covid-19 est loin d'être terminée ! Ce n'est plus un marathon mais un véritable 100 km sur route qu'il faut faire ; ce n'est plus un trail mais un ultra trail qu'il va falloir accomplir. Plus que jamais, il va falloir faire appel à toutes nos qualités sportives pour aller jusqu'au bout.

Du goût de l'effort et de l'envie de dépassement, il va en falloir pour supporter les nouvelles contraintes que l'on nous impose. Si les forces physiques commencent à manquer, c'est le moral qui va devoir prendre le relais.

De l'esprit d'équipe et de l'entraide, il va falloir en user pour que nul ne s'arrête en cours de route. Plus que jamais, il est bon de ne pas oublier qu'ensemble on va plus loin.

En ce début novembre, nul ne peut dire combien il nous reste de kilomètres avant l'arrivée. Mais nous savons tous qu'il va falloir tenir jusqu'au bout ...



20 km de Paris : page 3



Dans le Jura : page 5

### *Agenda du mois de novembre*

*(Non exhaustif et susceptible de modifications)*

- Vendredi 6 — AG CLOCA 19h30 Salle Boris Vian - Achères
- Samedi 7 — Trail de l'enfer des buttes (13 km) - Marines (95)
- Dimanche 8 — Moonlight trail (8 km) - Genainville (95)
- Mercredi 11 — 31ème corrida (10 km) - Aulnay/Bois (93)
- Dimanche 22 — La butte verte (8 & 13 km) - Mantes La jolie
- Samedi 28 — 65ème cross (4,8 & 8,7 km) - Les Mureaux
- Dimanche 29 — 20 bornes d'Andrésy (10 km & semi) - Andrésy









Hervé, «parisien à distance».

Avec la Covid-19, de nombreuses compétitions ont été annulées et il est encore aujourd'hui impossible d'organiser de grands événements sportifs compte tenu des règles sanitaires qui sont imposées. Depuis quelques mois, on a donc vu apparaître un nouveau genre de compétitions, les courses connectées, qui permettent de faire courir ensemble, mais à distance, de multiples coureurs. Hervé nous raconte ci-dessous sa récente expérience dans ce domaine.

*Le 10(+)<sup>10</sup>(=20)20, j'ai participé au 20 km de Paris connecté sous l'impulsion de mon entreprise qui offrait l'inscription aux volontaires. C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés 231 salariés à prendre part à cette édition inédite organisée partout en France métropolitaine et aux Antilles (pas mal !).*

*La course habituelle ayant été annulée, c'est sous ce format original qu'elle a quand même eu lieu pour le plus grand plaisir de tous les participants. Chaque coureur ou marcheur devait réaliser, n'importe où, la distance en une seule fois entre le 08 et le 11 octobre. C'est comme le Paris Dakar qui ne part plus de Paris et n'arrive plus à Dakar !*

*Cela faisait 8 mois que je n'avais pas participé à une compétition et c'était la 1ère fois de cette façon. Alors pourquoi ne pas se fixer un nouveau challenge ?*



*Je me suis sérieusement pris au jeu et, au préalable, j'ai recherché mon parcours. Ma motivation a été renforcée par le fait qu'une partie de l'inscription était reversée à l'Institut Pasteur. Quoi de plus utile en ces moments de crise sanitaire !*

*N'ayant pas trouvé de collègue dans ma région, j'ai dû prendre et me donner, le départ seul. Sentiment plutôt étrange pour une course qui, d'habitude, compte plus de 30 000 coureurs. Mais au moins j'ai bien respecté la distanciation dans mon sac de départ.*

*Pour rendre plus réaliste ma course et pour le fun, je m'étais aussi fixé un objectif de temps. Profitant d'une belle météo, j'ai pu parcourir mes 20 km entre Achères et les berges de Conflans sans rien lâcher même si les encouragements de la foule - absente - et l'émulation d'un peloton - inexistant - m'ont un peu manqué !*

*J'ai souffert à partir du 17ème km et il est fort possible qu'un ravitaillement m'aurait fait du bien. L'état de forme était nécessaire mais le mental a été primordial dans cette épreuve solitaire. Et, même si je réalise cette distance sans problème, je ne me serais peut-être pas mis au défi d'effectuer cette épreuve dans un*

*certain temps sans un minimum d'expérience.*

*L'avantage d'une telle épreuve, c'est qu'elle peut être courue par tout le monde puisque sans limite de temps à son rythme et sur son parcours préféré. Mais nul doute qu'en groupe de niveau, cela serait plus sympa. Il reste aussi à revoir les ravitos.*

*A l'arrivée, pas d'affichage de classement et donc pas de cérémonie d'après course. Et ça « j'achète ! » Au final, Paris couru ! Paris tenu ! Objectif fixé, objectif réalisé !...que du plaisir.*

*Il y avait avec moi 5802 autres finishers, une belle réussite pour une course en solitaire ! Alors, comme le dit un chanteur « le monde a changé » mais le p'tit joueur « non connecté » s'est adapté. Et comme le dit aussi une miss météo « et surtout ! Prenez bien soin de vous »*

*Un grand merci à Hervé pour ce beau témoignage sur un genre de course inconnu de beaucoup d'entre nous. Courir de la sorte, c'est en quelque sorte faire un sacré pied de nez au virus.....*





En début de saison, chaque adhérent a reçu la charte régionale d'éthique et de déontologie du sport en Île-de-France. Bien que le bureau de la section Athlétisme n'ait pas demandé à chacun de signer cette charte, il va de soi que chaque adhérent s'engage à respecter en toutes circonstances les 10 engagements qu'elle contient. Adhérer à cette charte éthique, c'est s'engager à faire reculer les nombreuses dérives constatées dans le sport en promouvant auprès du mouvement sportif francilien une approche citoyenne et respectueuse du sport.



**Je respecte les règles, l'esprit du jeu et l'adversaire.**



**Je respecte l'arbitre.**



**J'agis contre le racisme.**



**J'agis contre l'homophobie.**

**Je lutte contre les incivilités et la violence.**





**Je me bats contre les préjugés à l'encontre des personnes en situation de handicap.**



**Je refuse le dopage et bannis la tricherie.**



**Je lutte contre le sexisme.**



**Je dénonce les violences sexuelles**



**Je pratique mon sport en harmonie avec la nature.**



Et même si cela n'est pas précisé dans la charte, n'oublions pas ce 11ème engagement qu'il convient également de respecter :

**Quel que soit ma pratique sportive, je respecte les mesures sanitaires de lutte contre la Covid-19.**



Vie de la section : page 2



### Comme un avant-goût de Noël ...

Pour celles et ceux qui en ont un peu marre de tourner en rond autour du pâté de maisons avec un oeil sur la montre pour ne dépasser l'heure impartie, les nouvelles règles édictées par le gouvernement ont des airs de cadeau de Noël anticipé. Alléluia !

Tout d'abord, le sportif solitaire aura noté qu'en traçant un cercle de 20 km de rayon autour d'Achères, c'est un bel espace de liberté qui s'offre à celles et ceux passionnés de marche, de course à pied et de cyclisme. On peut aller à vélo jusqu'au château de Versailles, on peut randonner à pied sur les bords de Seine jusqu'à Juziers, on peut faire sa séance longue de jogging jusqu'à la forêt de Marly et on peut aller en VTT jusque dans le Vexin. Que du bonheur, en veillant à ne pas dépasser la limite des 3 heures.

Par ailleurs, à compter de ce mardi 2 décembre, les entraînements collectifs de la section reprennent sur le terrain extérieur de la Petite Arche. Le mardi et le jeudi, à partir de 19h20, Vincent et Hervé vont nous concocter de beaux ateliers de PPG sur la pelouse et de belles séances de fractionné sur la piste. Finis les entraînements solitaires à la maison, on peut de nouveau se retrouver pour se motiver et se dépasser ensemble. Les tortues de l'Athlé vont pouvoir de nouveau se déchaîner.

Mais bien évidemment, l'application stricte des règles sanitaires reste de vigueur pour continuer à lutter contre la Covid-19. Ne gâchons pas la chance qui nous est offerte de reprendre notre sport par un comportement irresponsable. Nous sommes sur la bonne voie, l'arrivée se rapproche, soyons prudents et vigilants jusqu'au bout...



Interview du mois : page 3



Joyeux anniversaire : page 5

### Reprise des entraînements collectifs Athlé à la Petite Arche :

A compter de ce mardi 1er décembre, les entraînements du mardi et du jeudi reprennent sur le terrain extérieur de la Petite Arche selon les principes suivants :

- Le programme est élaboré pour plusieurs semaines.
- Chaque semaine, les séances du mardi et du jeudi sont identiques ; elles comportent à la fois PPG et Fractionné menés de manière simultanée.
- Chacun choisit ce qu'il souhaite faire (PPG ou Fractionné) en évitant de faire 2 séances de fractionné par semaine.
- Déroulement horaire :

- jusqu'à 19h20 : échauffement/footing dans l'espace public achérois ou sur la piste de la Petite Arche (mais seulement à partir de 19h00 dans ce cas).
- de 19h20 à 19h30 : regroupement, constitution des groupes, rappels sanitaires.
- de 19h30 à 20h30 max : PPG ou Fractionné selon l'activité choisie par chacun.











Un nouveau Bureau Directeur pour le CLOCA.

Le CLOCA n'ayant pas pu tenir son assemblée générale annuelle compte tenu de la situation sanitaire, un conseil d'administration extraordinaire s'est tenu le 16 novembre 2020.

Suite à la mutation en province de deux de ses membres, l'ancien Bureau Directeur (BD) a démissionné. Le nouveau BD provisoire, élu à la majorité, est chargé de gérer les affaires courantes du CLOCA jusqu'à ce que sa légitimité soit entérinée par la prochaine Assemblée Générale.

La constitution de ce BD provisoire est la suivante :

Présidente : Chrystelle DELAGUETTE (Handball)

Vice-Président : Pierre ROY (Tennis)

Trésorier : Pascal BONNET (Tennis)

Trésorier Adjoint : Arnaud LE SAUCE (Basket)

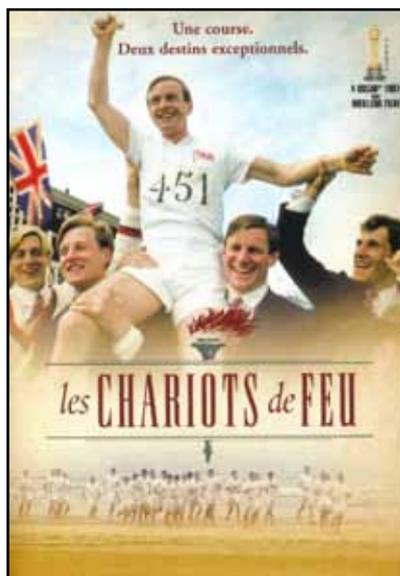
Secrétaire : Patrick GERNIGON (Fitness-Musculation)

Secrétaire Adjointe : Dominique FUZET (Fitness-Musculation)

Vous trouverez ci-contre la correspondance adressée par la nouvelle Présidente du CLOCA aux différents bureaux de section en vue de sa communication à tous les adhérents du CLOCA.

Confinés comme au ciné !

Bien que les salles obscures soient fermées, pourquoi ne pas profiter de la période de confinement pour revoir quelques vieux DVD bien installé dans son canapé ? La rédaction de votre gazette vous propose de revoir deux films oscarisés qui font la part belle au sport.

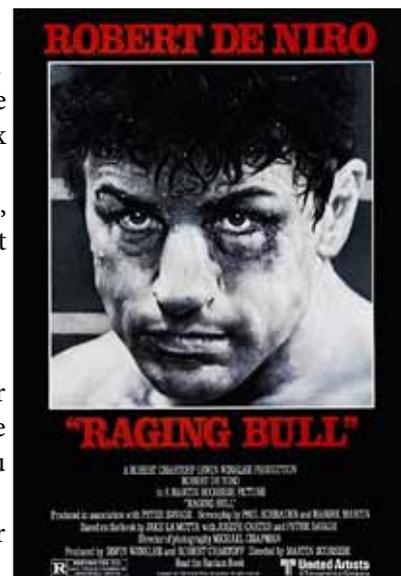
Chariots of fire/Les chariots de feux.

Film britannique de Hugh Hudson, sorti en 1981. Le film s'inspire librement de l'histoire vécue de deux athlètes britanniques concourant aux Jeux olympiques d'été de 1924 à Paris. Le film remporte 4 Oscars en 1982 (meilleur film, meilleur scénario original, meilleure musique et meilleurs costumes).

Raging Bull.

Film américain de Martin Scorsese, sorti en 1980. Le film retrace la vie de Jake LaMotta, boxeur américain d'origine italienne surnommé « le taureau du Bronx », qui deviendra champion du monde des poids moyens.

Le film remporte 2 Oscars en 1981 (meilleur acteur et meilleur montage).

C'est pas du cinéma !

En ce lundi soir, il fait déjà nuit lorsque Muriel, Michel et Dominique - une ancienne de la section - franchissent les portes de la ville pour s'aventurer en forêt. Au programme de cette évasion nocturne : 5 km en forêt parmi les loups, les ours et autres monstres qui hantent les bois à l'approche de l'hiver. Mais rassurez-vous, nos trois amis sont rentrés sains et sauf de cette folle escapade.

Et notre charmante Mumu n'a même pas eu peur !! Quelle vaillante tortue qui mériterait bien un Oscar...



reprise en douceur, merci à Michel & Dominique, même pas peur 😊