



# LA TORTUE DÉCHAÎNÉE



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

*Memento audere semper.*

N° 38 - Janvier 2021



Interview du mois : page 3



Vie de la section : page 4



Foulées Achéroises 2021 : page 6

## En 2021, que la force soit avec nous ...

Comme vous le lirez en page 5 de cette gazette, l'année 2020 a été bien particulière et nous ne sommes pas prêts de l'oublier. Et, alors que paraît ce premier numéro de 2021, nul ne peut prédire à quoi va ressembler cette nouvelle année. L'arrivée du vaccin nous redonne de l'espoir mais c'est loin de tout régler puisqu'il y a encore tant d'incertitudes dans la connaissance médicale de la Covid-19.

Le bureau de la section Athlé reste donc très réaliste dans ses vœux, sans toutefois sombrer dans la morosité ou le pessimisme. Finalement, peut-être faut-il simplement vous souhaiter, nous souhaiter, de ne rien changer aux valeurs qui nous animent.

En effet, au cours de l'année écoulée, malgré les deux confinements, la fermeture des installations sportives, le couvre-feu, l'annulation des Foulées, le départ de Florian, la baisse des effectifs, le manque de compétitions, ... la section Athlé a survécu. Nous avons su, dans la tourmente, garder le cap, rester soudés et continuer à aller de l'avant malgré les vents contraires et les nombreux récifs rencontrés sur la route. En 2021, nous devons agir de même, pour que les tortues achéroises continuent de partager ensemble leur passion de la course à pied. La course à pied est un sport individuel mais la section en a fait un sport collectif où chaque coureur, quels que soient son âge et son niveau, a le même rang que tous les autres. S'il y a une chose qui peut nous aider en 2021, c'est bien la force de notre collectif et notre volonté d'avancer ensemble. Comme en course à pied, seul on va souvent plus vite, mais ensemble on va toujours plus loin ....

## Quelques bonnes résolutions pour 2021 :

*(Liste non exhaustive ...)*

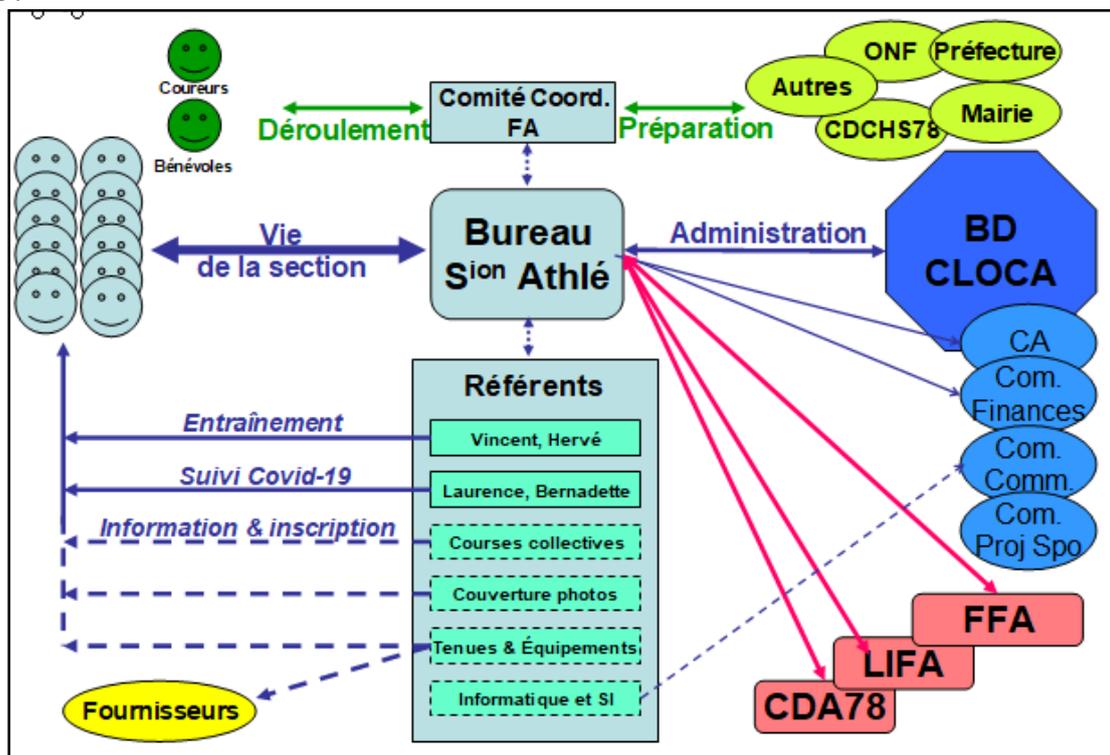
- Aux entraînements, être toujours à l'heure je veillerai ...
- Pour la section, chaque fois que possible je m'impliquerai ...
- En course, jamais des moins rapides je ne me moquerai ...
- Chaque fois que possible, le maillot de l'Athlé je porterai ...
- Pour les Foulées Achéroises, à ma façon je participerai ..
- Les consignes sanitaires, encore et toujours je respecterai ...
- A la gazette, de temps en temps je contribuerai ...
- Chaque fois que possible, de belles photos je ferai ...
- A chaque instant, une Tortue Déchaînée je serai
- ...



### Le bureau de la section Athlé recrute des référents.

Comme cela a été souligné lors de l'assemblée générale de l'Athlé qui s'est déroulée le 10 octobre, le bureau souhaite bénéficier du soutien de quelques volontaires pour l'aider à faire fonctionner et vivre la section. En effet, avec seulement quatre membres, le bureau n'est pas en mesure de tout faire. Sa tâche principale est d'assurer l'administration de la section en liaison avec le bureau directeur du CLOCA et participer aux réunions périodiques du conseil d'administration et de la commission des finances ; cela demande du temps même si les membres de la section n'en voient pas toujours les effets. A cela, comme pour tous les clubs affiliés à la fédération d'athlétisme, s'ajoutent les relations avec les instances de l'athlétisme (FFA, LIFA et CDA 78).

Le principe retenu par le bureau est de disposer de quelques volontaires «référénts» pour l'aider dans des domaines bien particuliers. Ainsi, depuis le premier confinement, Laurence et Bernadette se sont investies dans le suivi des participants aux séances. Depuis septembre, ce sont Vincent et Hervé qui ont pris à leur compte l'organisation et la conduite des séances d'entraînement. Par ailleurs, il convient de ne pas oublier le rôle essentiel du comité de coordination des Foulées Achéroises qui prend à son compte des missions impossibles à assurer par le bureau. Comme le montre le schéma suivant, il reste encore quelques domaines dans lesquels le besoin en référents est avéré Deux référents par domaine serait les bienvenus !



**Référent(s) « Courses collectives » :** Le rôle de ce(s) référent(s) sera d'assurer l'interface entre la section et les organisateurs pour les quelques courses qui seront financées par le bureau. Il s'agira donc d'informer les membres de la section, élaborer la liste des participants puis la transmettre aux organisateurs avec le chèque du bureau. Juste avant la course, il faudra préciser les modalités pratiques de l'épreuve aux participants de la section.

**Référent(s) « Couverture photos » :** Le rôle de ce(s) référent(s) sera d'assurer la couverture photo la plus complète possible des activités de la section (entraînement, compétitions, activités festives, ...) de manière à illustrer les différents supports de la section (gazette, articles et présentations divers, futur site internet, ...).

**Référent(s) « Tenues et Equipements » :** Le rôle de ce(s) référent(s) sera d'assurer l'interface entre la section et les fournisseurs pour tout ce qui relève des petits matériels nécessaires à l'entraînement ainsi que des tenues des membres de la section. En liaison les coachs et les membres de la section pour l'évaluation des besoins et le bureau pour le financement, il s'agira donc de réaliser deux ou trois commandes annuelles auprès de fournisseurs déjà connus (Dacathlon pour les équipements et Owayo pour les tenues).

**Référent(s) « Informatique et SI » :** Le rôle de ce(s) référent(s) sera de représenter (environ 1 fois tous les 2 mois) le bureau au sein de la commission Communication du CLOCA qui traite des systèmes d'information du CLOCA (Teams, site internet, ...).

Dans quelques jours, il vous sera adressé un tableau sur lequel les volontaires pourront choisir le domaine dans lequel ils souhaitent soutenir le bureau et contribuer ainsi à la vie de la section Athlé. N'hésitez pas.....







Foulées Achéroises 2021.

Lorsqu'on jette un coup d'oeil sur le mois de juin du calendrier des courses de la CDCHS78, on ne peut que se réjouir de voir que les Foulées Achéroises sont prévues pour le 13 juin 2021. Après une année sportive 2020 quasiment blanche pour cause de Covid-19, beaucoup de coureurs yvelinois forment le voeu que l'on puisse enfin mouiller le maillot sur les routes et les sentiers du département.

13 Juin 2021	78	<a href="#">WE SPORT DU VIEUX LAVOIR (TRAIL)</a>	35 Km 21,5 Km 10 Km 2 Km 1 Km	08h30 09h30 10h00 09h10 09h00	Nature Nature Nature
13 Juin 2021	78	<a href="#">COURSE DE LA COLLINE D'ELANCOURT</a>	10 Km 1,3 Km 0,7 Km	10h00 09h45 09h30	Nature
13 Juin 2021	78	<a href="#">FOULEES ACHEROISES</a>	10 Km 5 Km	10h00 10h00	Route-A Route-A
13 Juin 2021	78	<a href="#">TRAIL DES FOULEES CERNAYSIENNE</a>	20 Km 10 Km	10h00	Nature Nature
13 Juin 2021	78	<a href="#">LA FOULEE ROYALE</a>	10 Km 5 Km -	09h30 09h30 11h00	Route-A

Afin de préparer dès à présent ce rendez-vous sportif majeur de la ville d'Achères, la première réunion du comité d'organisation s'est tenue en distanciel le mercredi 16 décembre. Les travaux du jour ont permis de répartir les rôles entre les membres de l'équipe organisatrice (Bernadette, Laurence, Alain, Bernard, Claude, Denis, Jean-Marc, Patrick, Pierrick, Thierry, Sofiane et Sylvain).

Le groupe est un peu plus restreint que les années précédentes mais nous avons là une véritable équipe de commandos de choc prête à tout ! Pour eux, l'objectif est simple : assurer la relance les Foulées Achéroises, à la date du 13 juin, dans une période de contrainte, sur un format nettement plus réduit limité à 2 courses adultes (5 et 10 km).

Les premières formalités organisationnelles ont été lancées, notamment : autorisation de la mairie, validation au calendrier des courses, demande de subvention GPSEO. D'autres actions sont en cours : parcours, communication / voeux, échange ONF concernant les zones autorisées...

Cette réunion a été l'occasion de lancer un petit concours de pronostic des Miss dans le cadre de l'élection de miss France. Un trio s'est révélé expert dans le domaine : Laurence, Bernadette et Thierry en vainqueur ... qui n'oubliera pas qu'il a déjà 3 Miss à la maison.

La chaussure sportive de l'année 2020.

Le 20 décembre au siège de la FFA à Paris, un petit comité d'experts - composé des instances fédérales, d'athlètes de haut niveau et de sportifs amateurs - a comparé et classé les chaussures de running sorties au cours de la saison 2019-2020. C'est finalement la Nike Covid qui a remporté le prestigieux titre de « Chaussure sportive de l'année 2020 ».

La comité a particulièrement apprécié le confort et la légèreté de cette chaussure faite pour les courtes, voire très courtes distances et adaptée aux revêtements les plus variés. Bien qu'elle ne soit pas dotée de plaque en carbone dans la semelle, la Nike Covid offre toutefois un bon retour d'énergie surtout sur moquette et tapis. Compte tenu de sa texture charentaise en laine tissée, particulièrement adaptée aux épreuves indoor, cette chaussure est déconseillée pour les trails, notamment en terrains difficiles et/ou humides.



Son achat peut, sous certaines conditions et sur présentation de votre carte Vitale et de votre licence FFA, être remboursé en partie par la Sécurité Sociale.

Nul doute que de nombreuses tortues déchaînées en sont déjà équipées et en ont bien profitée pendant le confinement ...