



LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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



Memento audere semper.

N° 39 - Février 2021



Des mots et des photos : page 2



S'adapter encore et toujours ...

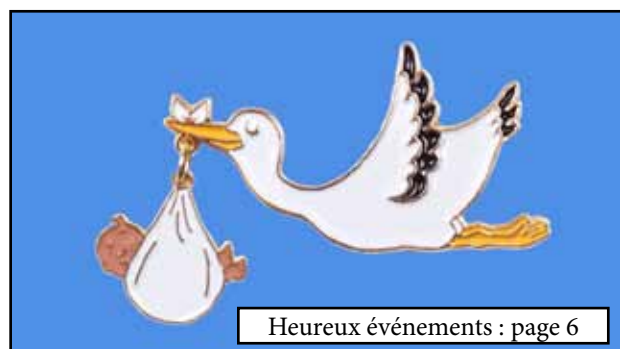
Depuis le mois de mars 2020 et l'arrivée de la Covid-19, tout change tout le temps ! Ce qui était vrai il y a quelques jours ne l'est déjà plus aujourd'hui et il est fort probable que ce qui l'est ce jour ne le sera plus demain. On peut le regretter mais c'est ainsi !

Dans un tel contexte, continuer à s'entraîner collectivement est loin d'être une sinécure car les règles sanitaires applicables sont en perpétuelle évolution. Nous nous souvenons tous de l'heure passée à tourner en rond autour du pâté de maisons. Nous avons connu ensuite la visio-PPG et le tous ensemble mais chacun chez soi avant de passer aux groupes de 6. Nous étions presque revenus à la normale lorsque l'instauration du couvre-feu à 20h00 nous a contraint à avancer le début de nos séances à 18h30. Mais le couvre-feu nous a rattrapé, dépassé et mis une demi-heure dans la vue. Même si notre marge de manoeuvre est de plus en plus réduite, il faut tout de même profiter de l'opportunité qui nous est donnée de pouvoir nous entraîner le samedi matin de 10h00 à 11h30 sur la piste de la Petite Arche. Nul ne sait combien de temps cela va pouvoir durer puisque l'on parle déjà d'un troisième confinement. Mais qu'importe, c'est toujours ça de pris !

Demain donc aussi, il faudra nous adapter comme hier et aujourd'hui pour organiser nos entraînements. Mais, contrairement à d'autres sections du CLOCA, nous avons la chance de pouvoir encore pratiquer la course à pied. S'adapter ou renoncer, poursuivre ou abandonner ; comme en course, c'est dans l'adversité que l'on se forge un moral d'acier qui permet d'aller toujours plus loin ...



Interview du mois : page 4



Heureux événements : page 6



Tenue running « Covid-19 »

Des mots et des photos ...

Avec un couvre-feu à 18h00, la suppression de toutes les compétitions et une météo pas terrible, les occasions de se rencontrer sont plutôt rares. Dans de telles conditions, il n'est vraiment pas facile de trouver des articles à publier dans notre gazette. Heureusement, quelques adhérents ont bien voulu contribuer à ce numéro de février.

C'est tout d'abord notre ami Patrick F, que tout le bureau salue bien, qui nous a envoyé cette petite pensée positive accompagnée de ce montage photos : « *La morosité doit disparaître, voici ma manière de la combattre.* »



C'est aussi Laurence qui nous écrit « *Nous arrivons à nous retrouver le dimanche en petit groupe, voici les photos des sorties de janvier. Avec Valerie S et parfois Karine S, nous marchons un peu et un ancien du CLOCA (Patrick B) nous accompagne à vélo histoire de nous escorter et passer un agréable moment en notre charmante compagnie. On se donne RDV à 9h au Petit Robison et c'est l'occasion de saluer nos amis coureurs. Orlando a profité de l'épisode neigeux pour faire un peu d'exercice en forêt ...* »

Quant à Muriel, toujours aussi joviale, elle nous annonce « *J'ai déjà une photo à proposer ! Elle date du dimanche 10 janvier mais il n'y a que nos pieds de Dominique et moi... Nous avons réellement pris notre pied malgré la gadoue... Bon les baskets n'ont pas trop soufferts !* » On les imagine bien toutes les deux courant et chantant « *On dirait que ça te gêne de marcher dans la boue, on dirait que ça te gêne de marcher avec nous ...* ».

En ce 23 janvier, Laurence - toujours sur la brèche - est là à la Petite Arche pour effectuer le pointage Covid-19 des adhérents présents à 10h00 pour ce premier fractionné du samedi. Vu ce qui tombe un peu avant, certains envisagent de venir en barque ou à skis. Laurence nous résume la situation de la manière suivante « *Une première séance de fractionnés s'est tenue ce samedi. Pas facile de motiver les troupes avec la belle averse et les petits flocons de neige qui sont tombés à 9h45. Mais finalement 9 joyeux coureurs étaient là pour écouter les précieux conseils de Hervé et, d'après ce que j'ai entendu, ils sont plutôt satisfaits de cette séance. J'en déduis qu'ils en redemandent ! Alors pourvu qu' Hervé puisse de nouveau se libérer pour continuer....* »

Un grand merci à Hervé et à Laurence !



Et de nouveau c'est la tortue Mumu qui nous remet un petit mot sur ses dernières sorties «Dimanche dernier, je suis allée courir en solo. J'ai démarré aux abords de notre chère forêt avec le froid et le verglas au menu. Brrr Glagla... Pour finir ma course folle, je suis allée jusqu'à la lisière Saint Jean ; lieu de nos entraînements avec notre coach Florian. Petit clin d'œil à lui.... Je détestais cet endroit et Florian me disait «Viens Murielle, tu y trouveras des pâquerettes...» Mouais ! Maintenant on n'y trouve que des orties.... Et depuis, les immeubles y poussent plus vite que les champignons...».



Le bureau de la section espérait que l'on construise des installations sportives dans ce coin, mais c'est loupé. Contrairement à nos amis de Conflans (Cf. en page 6), nous n'aurons pas le plaisir d'y inaugurer une belle piste en synthétique de 400 mètres avec 8 couloirs. Continuer à bétonner Achères, ne serait-ce pas continuer à déconner ??

Notre amie Muriel semble vouloir être en méga forme pour la reprise des courses car elle nous écrit encore « Ce jour lundi, petite sortie d'une petite heure ; couvre-feu oblige ! GRrrrrrrrrrr. Donc voici une photo de dos de nos amis Michel et Dominique Moi je suis derrière... Bah oui.... C'est kiki prends la photo.... Hein »



En ce début d'année, notre amie Muriel a l'air en super forme et la Covid-19 ne semble pas lui faire perdre son éternelle bonne humeur. Tant mieux car, même si la situation est sérieuse, il faut continuer à ne pas se prendre trop au sérieux ...



En cette période bien particulière, vous aussi vous pouvez contribuer à faire vivre la gazette de la section en envoyant tout simplement un petit message et une ou deux photos.

La Tortue Déchaînée : Vivre avec un nouveau cœur demande une longue rééducation. Comment se sont passés ces longs mois et où en es-tu aujourd'hui ?

Thierry : Libéré, délivré ! le nouveau cœur est arrivé. C'était le 14 mars 2019 déjà... Depuis qu'il est en moi, nous nous sommes apprivoisés. Tout va bien aujourd'hui. Cette période de réadaptation je l'attendais avec grande impatience, je l'ai effectué à la clinique MGEN de Maisons-Laffitte d'avril 2019 à février 2020, j'y ai fait des exercices de motricité et d'effort cardiaque (vélo et tapis de course). Je me suis beaucoup investi tel un athlète de haut-niveau. Après chaque séance j'en profitais pour faire beaucoup de marche puis, plus tard, du vélo. J'ai recommencé à trotter à partir d'octobre 2019 avec alternance marche et vélo. Aujourd'hui, je cours et m'entraîne plus régulièrement depuis la fin du 1er confinement. J'ai repris les entraînements fractionnés depuis le mois de novembre 2020.

LTD : Covid-19, confinement, télétravail, couvre-feu, autorisations de déplacement, restrictions sportives, Comment ça c'est passé pour toi ?

Thierry : La Covid a chamboulé nos vies. Je me dis heureusement que j'ai été greffé un an avant cette catastrophe sanitaire. Je fais partie des personnes à risque, je dois être prudent. Le 1er confinement m'a permis de rattraper le temps perdu, profiter de ma famille après mes nombreux mois d'hospitalisation en 2019. J'ai continué à m'entretenir avec mon Home trainer et puis les quelques sorties d'une heure. Il y avait les bons et mauvais côtés dans ce confinement notamment faire l'école à ma fille après ma journée de boulot. On s'est adaptés comme on a pu !



LTD : Tu as repris une licence Athlé cette saison et tu participes de nouveau aux entraînements de la section. Est-ce aussi bon pour ton moral que pour ton cœur ?

Thierry : Oui ravi de refaire partie de la famille CLOCA Athlé, heureux de revenir et faire travailler ce cœur et vivre de belles émotions avec la team.

LTD : Si la situation sanitaire s'améliore, ce que nous espérons tous, quels sont tes objectifs pour 2021 ?

Thierry : Continuer à progresser, faire un 10km en-dessous des 1h et surtout prendre du plaisir à chaque sortie. Et, comme je suis un compétiteur dans l'âme, j'ai hâte de refaire les courses du Challenge hors stade 78 mais et pour cela va falloir travailler encore plus pour être au top, ça ne me fait pas peur. La plus grande victoire pour moi c'est d'être en vie et en excellente santé. Pour conclure, je profite de ces quelques lignes pour remercier, de tout cœur pour la énième fois, tous les membres de la section qui m'ont aidé lors de cette difficile période.

La Tortue Déchaînée : Un grand merci à Thierry pour le temps qu'il nous a accordé.



On peut suivre ses entraînements et exploits sur Strava sous le pseudo Tchiri Heartman. Nous serons bien sûr à ses côtés pour sa prochaine compétition...



Heureuses naissances.

Comme on pouvait s'en douter, la période de confinement du début de l'année ne pouvait que se traduire, neuf mois après, par un boom des naissances. En effet pour certains athlètes, les plus jeunes évidemment, il fallait bien d'une manière ou d'une autre arriver à pratiquer une activité sportive malgré les restrictions imposées. A moins que ce ne soit une des conséquences du télétravail qui permet de rester un peu plus longtemps au lit le matin.... Mais quoi qu'il en soit, la rédaction de La Tortue Déchaînée est heureuse de vous annoncer deux naissances.



Juliann

C'est tout d'abord le petit Juliann, fils de Jauffrey et Juliette, qui est né le lundi 4 janvier à 03h39. Pesant 3,510 kg et mesurant 51 cm, Juliann est en pleine forme et fait déjà le bonheur de ses parents et de son grand frère Jules âgé de 15 mois.

C'est ensuite la petite Thaïs, fille de Florian et Laura partis en Normandie l'été dernier, qui est née le vendredi 8 janvier à 11h25. Pesant 2,930 kg et mesurant 51 cm, Thaïs se porte à merveille et fait la joie de papa et maman.

Tous les membres de la section Athlétisme du CLOCA se joignent à la rédaction de la gazette pour féliciter les heureux parents et leur adresser tous nos vœux de bonheur.



Thaïs

Un heureux événement chez nos voisins de Conflans.

Dans son numéro 35, le magazine du conseil départemental des Yvelines nous annonce l'inauguration d'une nouvelle piste d'athlétisme sur le stade Claude Fichot à Conflans.



Composée de huit couloirs - oui, vous avez bien lu huit !, cette piste rénovée en synthétique de 400 mètres a été baptisée Pierre Eloy en référence à un ancien président du club d'athlétisme. Le coût total est de 684 000 € HT, financé à hauteur de 431 000 € par la ville, 150 000 € par le département et 103 00 € par la région.

Pour Laurent Brosse, maire de Conflans, « Grâce à ce nouvel équipement, nos athlètes vont pouvoir s'entraîner par tous les temps et en toute sécurité. La rénovation de cette piste s'inscrit dans notre politique de modernisation et de développement des infrastructures sportives municipales. »

La citation « Là où il y a une volonté, il y a un chemin » est attribuée à Lénine, Churchill ou Luther. Qu'importe l'auteur ! Comme d'autres, nous espérons tous que la mairie d'Achères aura la volonté...