



Vie de la section : pages 2 & 3



Interview du mois : pages 4 à 6



FOULÉES ACHÉROISES 2 COURSES NATURE



Autres infos : pages 7 & 8

Comme un air de printemps ...

À l'issue de ces deux semaines de vacances scolaires de printemps - communes à toutes les académies en raison du troisième confinement - on a presque l'impression que tout est redevenu normal et que la vie reprend enfin son cours d'avant.

Hervé et Vincent, nos deux coachs, ont tout fait pour nous proposer un entraînement quasi normal. Le mardi et le samedi, les adeptes du fractionné ont enchaîné les tours de piste à la Petite Arche à 85 ou 90% de VMA. Pour Thierry comme pour les autres, sentir son cœur tourner à plein régime, ça fait quelque chose !

Le jeudi en fin d'après-midi, pas de PPG sur la pelouse mais direction la forêt pour une sortie en petits groupes. Le soleil est là, que c'est bon de courir sur les pistes forestières et de mesurer combien la nature a repris ses droits sans se soucier du virus.

Le dimanche matin, les joueurs de boules du Petit Robinson ne sont pas encore à l'œuvre que nos joggeurs et marcheurs s'élancent. Direction l'étang du Corra, Achères ou Saint-Germain en Laye, qu'importe ! L'important c'est de rester dans les 10 kilomètres réglementaires.

C'est aussi le comité d'organisation des Foulées qui part à vélo pour reconnaître les deux parcours prévus pour juin. On croise les doigts pour que les compétitions reprennent !

Oui, à bien y regarder en cette fin de mois d'avril, il règne comme un petit air de printemps sur la section. Continuons cependant à être très vigilants pour que peut-être, fin mai, chacun fasse ce qui lui plaît



Pour les tortues déchaînées, ça court de partout !!

En ce samedi matin, il y a foule sur le terrain extérieur de la Petite Arche. Il faut dire qu'avec l'interdiction de pratiquer dans les enceintes sportives couvertes, de nombreuses sections du CLOCA se tournent vers les équipements de plein air.

Pour les tortues de la section Athlétisme, c'est déjà la règle depuis quelques semaines suite à l'instauration du couvre-feu, les adeptes du fractionné se retrouvent là pour enchaîner les tours de piste. Aujourd'hui, Hervé a concocté un petit programme sympa :

- pour les moins de 15 km : 5 minutes à 80% de VMA puis 2 minutes de récupération, à faire de quatre à cinq fois ;
- pour les plus de 15 km : 8 minutes à 80% de VMA puis 2 minutes 30 de récupération, à faire de 3 à 4 fois.



Valérie et Cécile auraient-elles oublié le b-a-ba de la tortue fractionnaire : on est à fond sur les couloirs 1 à 3 et on récupère sur les couloirs 4 et 5 !



et je demande aux tortues - absentes le jour de la photo - de deviner qui manque dans le groupe. Aux dernières nouvelles, il semblerait que ce soit Bernadette qui ait trouvé la première l'identité du mystérieux coureur. Elle s'est vue remettre un superbe cadeau par l'organisatrice de ce nouveau jeu. Pour celles et ceux qui n'ont toujours pas reconnu notre tortue « ? », sa tête figure quelque part dans l'une des pages de cette gazette ...



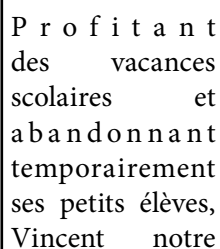
Pour les non initiés des autres sections du CLOCA, qui voient les coureurs aller dans un sens puis dans l'autre, cela ressemble à un joyeux bazar ! Mais qu'on ne s'y trompe pas, c'est du sérieux même si les filles s'arrêtent parfois au beau milieu de la piste pour discuter d'on ne sait quoi. « Chaud devant ! », il y en a qui courent ...



Pour Laurence, la séance de fractionné du samedi matin sert aujourd'hui de prétexte à un jeu collectif « Devinez, devinez, devinez qui je suis... ». Le principe est simple : je prends une photo du groupe présent, je cache une tête



Ailleurs en forêt, nous rencontrons Laurence et Valérie en route pour le Bout du Monde. Si elles continuent trop loin dans cette direction, il est fort probable qu'elles ne seront plus en règle avec la loi Mais en cas de contrôle, la maréchaussée fera certainement preuve de mansuétude pour nos deux tortues égarées !



Le mardi, à la Petite Arche, celles et ceux qui ont loupé la séance de fractionné du samedi matin ont droit à une séance de rattrapage. Le menu est identique en intensité et en travail demandé. Certains mordus des tours de piste profitent peut-être des deux séances en vue des compétitions qui devraient reprendre un jour ou l'autre...

adhérents présents, on fait des groupes de 6 coureurs et c'est parti pour un footing en forêt. Avec l'arrivée du printemps et du soleil, c'est toujours un bonheur d'arpenter la forêt



de Saint Germain en long et en large. Lorsqu'on a Michel dans le groupe, on a droit à des itinéraires, connus de lui seul, où on découvre de beaux petits sentiers ombragés et

tortueux ainsi que de belles allées champêtres fleuries. C'est ça le privilège des anciens qui courent en forêt depuis plusieurs décennies, ils connaissent tous les bons coins....

Grâce à Hervé et Vincent, on a presque eu un entraînement normal pendant ces deux semaines de vacances. Qu'ils en soient ici vivement remerciés !



Quelques tours de piste avec Thierry...

Après avoir interviewé Thierry Coeur de Lion en février, c'est avec un autre Thierry que nous avons rendez-vous ce samedi matin pour quelques tours de piste à la Petite Arche. Sous la direction d'Hervé, la séance de fractionné est déjà commencée mais nous allons profiter des phases de récupération pour réaliser notre interview du mois.

La Tortue Déchaînée : Bonjour Thierry, merci de nous accorder quelques minutes de ton temps de récupération. Pour commencer, pourrais-tu nous dire ce que le sport en général, et la course en pied en particulier, représentent pour toi ?

Thierry : Pour moi, qu'il soit individuel ou collectif, le sport est avant tout un moyen de se maintenir en forme physique et mentale grâce aux entraînements et aux objectifs que l'on se fixe. Il permet de rencontrer et tisser des liens avec les personnes au travers des clubs et associations.

Bien que très exigeant pour les personnes qui font de la compétition, la course à pied est un sport qui peut être pratiqué à tout âge quel que soit son niveau ; on peut courir sans installation particulière que ce soit sur route, en forêt, en montagne, en bord de mer... Personnellement, à chaque fois que je cours dans de nouveaux lieux, j'ai du plaisir à découvrir les paysages. J'ai choisi la course à pied car, disposant de temps, elle permet de bien me dépenser sans trop empiéter sur la vie de famille contrairement à d'autres sports. Dans la course à pied, chacun à son niveau trouve son compte, qu'on la pratique en compétition pour atteindre des objectifs ou juste pour faire une sortie tranquille avec les copains.



LTD : Comment en es-tu venu à rejoindre la section Athlétisme du CLOCA en septembre 2016 ?

Thierry : Avant de rejoindre la section Athlétisme, je courais le dimanche matin ou lorsque j'étais en vacances pour garder la forme. Je faisais toujours le même parcours d'une dizaine de kilomètre entre le Petit Robinson et l'étang du Corra. Voyant que chaque week end c'était toujours aussi dur, que je ne progressais pas trop, je me suis inscrit en mode «Découverte» lors de la journée des associations en Septembre 2016. Les séances de PPG de Wilfried, à l'époque, m'ont bien plu ainsi que les sorties d'endurance fondamentale en groupe. L'ambiance y était sympathique et j'y ai retrouvé des amis d'enfance. J'ai donc pris ma licence Athlé à la FFA par la suite.



LTD : Après maintenant quelques années de présence au sein de la section, penses-tu avoir progressé ou bien ton objectif est-il simplement de rester un quinquagénaire en forme ?

Thierry : Je répondrais « Les deux, mon capitaine ! » Effectivement, lorsque tu commences à enchaîner les entraînements, tu vois tes performances progresser rapidement et tu ne peux qu'être satisfait de toi.

Puis, parvenu à un certain niveau, les performances stagnent et c'est à ce moment là qu'il faut continuer l'entraînement sans vouloir trop en faire afin de préserver son corps et éviter les blessures. La course à pied est un sport bien ingrat car si tu te blesses et t'arrêtes, alors tu perds rapidement le bénéfice de tes entraînements.

Aujourd'hui encore, l'envie de progresser est toujours là mais, avec les années qui avancent, c'est le plaisir qui prime tout en gardant mon niveau et en évitant les blessures.

Ce n'est cependant pas pour cela que je me caractériserais comme un traileur car les courses auxquelles j'ai participées sont circonscrites dans la région et ne dépassent guère les 40km avec 500 mètres de D+.

J'ai un mauvais souvenir du semi de Caen où j'ai chuté à 500 mètres de la ligne d'arrivée en trébuchant car j'étais fatigué et plus très lucide.



LTD : Depuis mars 2020 et le premier confinement, comment arrives-tu à maintenir un minimum d'entraînement ? As-tu des objectifs précis pour le deuxième semestre 2021 si les compétitions reprennent ?

Thierry : Juste avant le premier confinement une blessure m'a obligé à arrêter la course à pied pendant 2 mois. Le confinement et le télétravail m'ont permis de reprendre petit à petit en faisant le tour de la ville mais il faut dire que j'étais frustré de ne pas pouvoir courir en forêt. Avec la levée du confinement, j'ai pu reprendre les entraînements du mardi et jeudi avec Florian puis par la suite avec Hervé et Vincent ainsi que nos sorties du dimanche matin avec la Team Robinson. Cette année je ne me suis fixé aucun objectif, juste garder la forme et me faire plaisir. Je verrai par la suite, en fonction de la levée des restrictions.

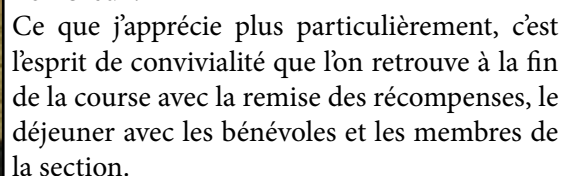


J'ai trouvé que c'était une superbe fête pour la ville, qu'il y avait une bonne ambiance, que l'organisation et l'équipe étaient formidables et professionnelles. Aimant être au service des autres et ayant l'habitude de gérer des projets, c'est naturellement que j'ai rejoint le comité d'organisation.

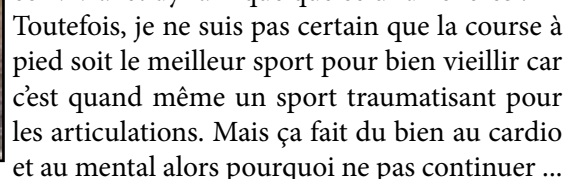
LTD : Tu t'es impliqué ces dernières années dans le vaste chantier des Foulées Achéroises. Pour quelles raisons et qu'en retires-tu sur le plan personnel ?

Thierry : Effectivement, je me suis impliqué dans les Foulées dès la première année au club ; la première année en tant que simple bénévole comme de nombreux adhérents puis ensuite, sous l'impulsion de Sylvain et Christophe, comme membre du comité d'organisation attaché au partenariat.





Personnellement, j'ai un peu de mal à courir seul, rien que le fait de se donner rendez-vous est motivant. Courir à plusieurs permet aussi de progresser en profitant de la dynamique du groupe et de la saine émulation entre tous. De plus, c'est super sympa de pouvoir discuter en courant, ça permet d'aller au rythme du groupe et de faire des kilomètres sans vraiment s'en apercevoir.



Puisque ton projet est, semble-t-il, d'ouvrir un gîte ou des chambres d'hôte là-bas, sois certain que nous aurons plaisir à venir te rendre visite....



Les Foulées Achéroises passent à l'offensive !

Le point de situation suivant, les actions sont donc bien



- Le plan anti-COVID de Bernadette permet de prévoir une solution particulièrement aboutie avec un arsenal de moyens adaptés (masques et gel, aérosol pour le balisage, panneaux d'information, ...).

- Thierry a lancé la campagne de communication en direction des partenaires et certains, à la réception du book, de l'email ou de la visite, ont répondu

- Claude poursuit le travail d'administration FaceBook de Christophe, sur lequel certains visiteurs ont déjà promis de troquer leur journée travaillée du samedi 13 juin pour venir courir. Le site est modernisé, avec les informations les plus fraîches et toujours les photos et résultats passés.

- Denis a le doigt sur le bouton du Sportif.com, prêt à ouvrir les inscriptions dès le début mai. Il a obtenu la venue du chronométreur «affilié» aux Foulées le 13 juin. L'impression des dossards auprès d'un autre prestataire ne devrait être qu'une simple formalité.

A large crowd of runners participating in a marathon. In the foreground, a man in a clown costume (clown face, colorful polka-dot hat, and bow tie) is running alongside other participants. The runners are wearing various athletic gear, including tank tops and shorts. The background shows a dense crowd of people, suggesting a large-scale event. The text "13 JUIN 2021" is overlaid on the image, along with the title "FOULÉES ACHÉROISES" and "24ÈME ÉDITION".

Enfin, le comité apprécierait de recevoir les coordonnées de commerçants / entreprises potentiellement partenaires ; date souhaitée le 6 mai. D'avance, merci !

CLOCA : Mieux communiquer pour mieux recruter ...

Pour toutes les sections du CLOCA, la saison 2019-2020 a été très fortement impactée par la pandémie COVID-19. Malgré les mesures - notamment financières - prises par le Bureau Directeur (BD) et les bureaux de section pour fidéliser les anciens adhérents et les inciter à renouveler leur adhésion, la rentrée 2020 s'est caractérisée par une baisse notable des effectifs.

Pour redynamiser les adhésions en septembre 2021, après une nouvelle saison en demi teinte, le BD a décidé de rénover le site internet du CLOCA en s'appuyant sur le logiciel AssoConnect particulièrement adapté aux associations. L'objectif du BD est de regrouper sur un même site l'ensemble des informations relatives au CLOCA et à ses sections, ces dernières pouvant toutefois conserver leur site spécifique si elles le souhaitent.



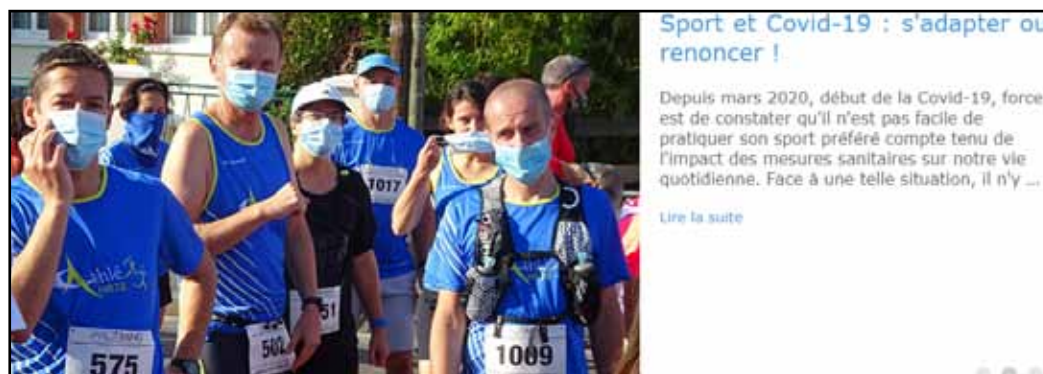
Dans ce chantier particulièrement ambitieux, le bureau de la section Athlétisme a d'ores et déjà pris toute sa part de travail en débutant la mise jour des pages spécifiques à la section. L'organisation est la même pour toutes les sections de manière à faciliter la visite du site par d'éventuels nouveaux adhérents.



Une page «Présentation de la section» permet en particulier de détailler les objectifs sportifs, l'organisation de l'entraînement et la composition du bureau.



Une page «Actualités» regroupe, comme son nom l'indique, les informations majeurs des dernières semaines ou des semaines à venir. A compter de la rentrée prochaine, le bureau verra avec Hervé et Vincent comment intégrer le programme d'entraînement dans cette page accessible à tous. Cela évitera ainsi de se replonger dans ses mails pour retrouver le menu sportif des mardi et jeudi soir. De même, les courses à venir pourront être intégrées dans cette page.



Sport et Covid-19 : s'adapter ou renoncer !

Depuis mars 2020, début de la Covid-19, force est de constater qu'il n'est pas facile de pratiquer son sport préféré compte tenu de l'impact des mesures sanitaires sur notre vie quotidienne. Face à une telle situation, il n'y ...

[Lire la suite](#)

Une page «Articles/témoignages» regroupe tous les numéros de La Tortue Déchaînée ainsi que le témoignage d'adhérents de la section. Une page «Photos» regroupe quant à elle de nombreuses archives photographiques des dernières années et de la saison en cours.



Thierry, 45 ans, membre de l'Athlé depuis 2015,

« Greffé du cœur en 2015, je viens de reprendre une licence à la section Athlé où je suis heureux de revenir pour faire travailler ce cœur et vivre de belles émotions avec le team qui m'a bien aidé pendant cette difficile épreuve ... Je suis un compétiteur dans l'âme, j'ai hâte de refaire les courses du Challenge hors stade des Yvelines mais 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. »



Romain, 29 ans, membre de l'Athlé depuis 2015,

« A mon inscription en Septembre 2015, je ne pensais pas rester aussi longtemps. Mais grâce à l'ambiance qui existe au sein de la section et à l'accueil reçu à mon arrivée, je me suis tout de suite senti bien au club et depuis c'est un véritable bonheur de se retrouver pour les entraînements et les compétitions ... Le CLOCA Athlé c'est un peu comme une seconde famille, quel que soit son âge, on y partage les mêmes valeurs sportives de goût de l'effort et d'esprit d'équipe. »



Avant la rentrée 2021, les membres de la section seront mis à contribution pour apporter leur pierre à l'édifice de manière à ce que «nos pages Athlé» reflètent toute la diversité, la dynamique et le collectif de la section. D'ici là, RDV sur cloca.fr !