

# LA TORTUE DÉCHAÎNÉE

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



Memento audere semper.

N° 41 - Mai 2021









#### Comme un air de printemps ...

A l'issue de ces deux semaines de vacances scolaires de printemps - communes à toutes les accadémies 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 coeur 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'oeuvre 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 reconnaîtres les deux parcours prévus pour juin. On croise les doigts pour que les compétitions reprennent!



FOULÉES ACHÉROISES

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 plait .....





# なべんなななんなななななな

#### 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.

なよれななななななななれ

Pour les tortues de la section Athlé, 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



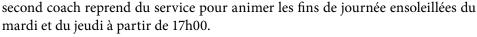
Le dimanche matin, c'est sur la longue terrasse du château de Saint-Germain en Laye que l'on croise une horde de tortues déchaînées. Un petit coup d'oeil au GPS montre que nous sommes bien toujours dans les 10 kilomètres autorisés par la loi.

スステジスステジスステジ

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!



Profitant des vacances scolaires abandonnant temporairement ses petits élèves, Vincent



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 peutêtre des deux séances en vue des compétitions qui devraient reprendre un jour ou

l'autre...

Le jeudi, dès l'issue du regroupement des

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



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!





# タイスをするような 大きなな

#### Quelques tours de piste avec Thierry ...

ススロスススロスススは

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.

<u>La Tortue Déchaînée</u>: 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 ?

<u>Thierry</u>: 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 entrainements 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.

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

<u>Thierry</u>: 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.





<u>LTD</u>: 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 ?

<u>Thierry</u>: Je répondrais « Les deux, mon capitaine !» Effectivement, lorsque tu commences à enchaîner les entrainements, 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'entrainement 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.





スステキスステキスステキ

LTD: Si l'on jette un coup d'œil aux compétitions auxquelles tu as participées ces dernières saisons, peut-on dire que tu es plus un adepte du trail que de la course sur route ? Pour quelles raisons ?

Thierry: J'ai commencé les compétitions lors de ma deuxième année en club. Au début, j'ai participé aux courses avec la section tout en sélectionnant de préférence les courses nature sur chemin. Avec le temps et l'entrainement, les distances se sont allongées et le dénivelé a augmenté!

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+.

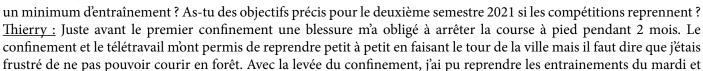
LOC'ACH

Pour moi, les as du trail sont ceux qui ont l'habitude de faire des compétitions de plus de 50 km avec beaucoup de dénivelé. Je n'en suis pas encore à ce niveau mais je ne désespère pas de faire des trails un peu plus longs en montagne.

l'ai testé aussi les courses sur routes au travers de semi-marathons mais c'est moins mon truc. C'est trop monotone et le rythme n'y est pas assez varié. A la limite, je préfère les courses courtes de 10 à 14 km sur lesquelles je peux me donner à fond.

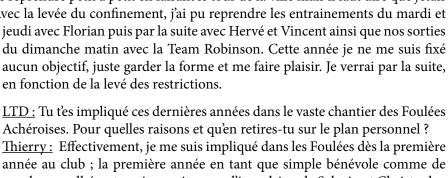
J'ai un mauvais souvenir du semi de Caen où j'ai chuté à 500 mètres de la ligne d'arrivée en trébuchant car j'étais fatigué et plus très lucide.

LTD: Depuis mars 2020 et le premier confinement, comment arrives-tu à maintenir



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 levé 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.







Personnellement, c'est une belle expérience de travailler avec une équipe motivée et impliquée en quête du meilleur pour les coureurs et bénévoles. Avec les idées de tous les membres du comité, les Foulées Achéroises s'améliorent d'année en année en offrant de nouvelles prestations qui plaisent à tous, notamment aux coureurs de plus en plus nombreux.

Ce que j'apprécie plus particulièrement, c'est l'esprit de convivialité que l'on retrouve à la fin de la course avec la remise des récompenses, le déjeuner avec les bénévoles et les membres de la section.

<u>LTD</u>: Tu cours avec les membres de la section, avec des collègues de travail et avec des copains. Finalement, la course à pied ne serait-elle pas avant tout pour toi une histoire d'amitié ?

<u>Thierry</u>: Oui c'est vrai, j'aime courir en groupe, que ce soit avec les collègues de la section ou du travail. Cela permet d'échanger, de passer un bon moment ensemble et de tisser des liens d'amitié.

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.



LTD : Te vois-tu encore dans la section dans une dizaine d'années ? Si oui, est-ce une solution pour bien vieillir ?

Thierry: Dans 10 ans, je ne sais pas si j'aurai encore les capacités de courir. Mais je sais que si la santé est là, je serai toujours dans un club. Mais peut-être pas à Achères car j'ai l'intention de partir en Vendée. Il faudra donc que je trouve un club du côté des Sables d'Olonne aussi convivial et dynamique que celui d'Achères!

Toutefois, je ne suis pas certain que la course à pied soit le meilleur sport pour bien vieillir car c'est quand même un sport traumatisant pour les articulations. Mais ça fait du bien au cardio et au mental alors pourquoi ne pas continuer ...



<u>LTD</u>: Merci Thierry d'avoir pris le temps de répondre à nos nombreuses questions. Nous te laissons maintenant finir ta séance de fractionné et si tu rejoins la Vendée, nous espérons que tu n'oublieras pas la section Athlé du CLOCA.

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....





## ままなななままなれますなよます

#### Les Foulées Achéroises passent à l'offensive!

Ce mercredi 21 avril, la réunion du comité d'organisation a révélé toute la motivation de ses membres. Pourtant, rarement une période n'aura été aussi incertaine (annulation ou report des évènements sportifs, réaction incertaine des partenaires-sponsors, estimation impossible du nombre des inscrits, attente de la décision de la préfecture, engagement de dépenses avec le risque d'annulation....).

Mais l'envie est bien là, les beaux jours approchent, la présidence du CLOCA et l'adjoint aux sports de la mairie ont indiqué leur soutien lors de la réunion du 12 mars, la population vaccinée augmente chaque jour et l'ONF a déjà autorisé l'utilisation de la forêt contrairement aux dernières éditions où il avait fallu



attendre la semaine précédant la course. Comme le montre le point de situation suivant, les actions sont donc bien engagées :



- 1. Depuis plusieurs mois Jean-Jean et son équipe ont mis au point au millimètre près les deux parcours de 5 et 10 km. Le reconnaissance de ces parcours s'est effectuée à vélo sous un beau soleil. Le ravitaillement demandé par Christophe (crêpes-glaces conflanaises) n'est toutefois pas prévu en juin!
- 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

instantanément ; SEFO, Mac Do et GPSEO en tête. La fidélité des éditions passées est marquante, mais Thierry et son équipe n'oublient cependant pas de souligner à chaque directeur que les Foulées comprennent les difficultés économiques, quasi générales.

- 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 fraiches et toujours les photos et résultats passés.
- Le partenariat avec TransForme est officialisé par Sofiane (www.trans-forme.org) et nous pouvons tous méditer la maxime de l'association : «je donne, tu donnes, il court».
- 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.

Sauf si une interdiction intervient d'ici la parution de cette gazette, les Foulées continuent leur marche en avant. L'accent est mis sur la quête et la relance des partenaires (fin avril - début mai) car, pour être au rendezvous, il faut lancer les commandes dans les tout prochains jours (trophées, souvenirs...) malgré les interrogations qui subsistent. La 6ème vitesse sera enclenchée mi-mai!

Interrogés, les clubs yvelinois organisateurs des courses du mois de mai ont indiqué pour la plupart l'annulation ou le report. Le 13 juin, si les enfants n'ont pas droit à leur course et s'il n'est pas raisonnable de renouveler le déjeuner festif d'après-course, les membres du comité d'organisation comptent bien sur la participation sportive des athlètes de la Section, des familles et des amis. Denis viendra très prochainement vers vous avec les modalités d'inscription.



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.

### **SECTION ATHLETISME DU CLOCA:**

LE PLAISIR DE LA COURSE A PIED DES BORDS DE SEINE JUSQU'EN FORÊT ....



Accès à la page Facebook de l'Athlétisme

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.

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 cour en 2015, je viens de reprendre une isence à la section Athlé ou je suis heureux de revenir pour aire travailler ce coeur et vivre de belles émotions avec la earn qui m's bien aidé pendant cette difficile épreuve ... Je suis un compétiteur dans l'âma, j'al hâte de refeire les courses du Challienge hors stade des Yvelines mais pour cela ve felloir travailler encore plus pour être au top, çe ne ne feit pas peur. Le plus grande victoire pour moi c'est l'étre en vic 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'accuell raçu à mon arrivé, je me suis tout de suite senti blen au club et depuis c'est un ventable bonheur de se retrouver pour les entraînements et les competions. Le CLOCA Athlé c'est un peu comme une seconde femille, quel que soit son êge, on y pertage 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!

スステジスステジスステジ