



## **Gazette de l'A.L. Saint-Marcellin Section Athlétisme**

### 1) Mot du bureau :

#### Inscription 2014-2015 :

La campagne d'inscription pour la saison 2014-2015 débutera dès le 1<sup>er</sup> septembre. Vous avez déjà reçu par mail le certificat médical. Vérifiez bien que votre médecin ait bien noté la date de la visite médicale sur votre document. Sans cela, nous ne pourrions pas réaliser votre inscription sur le site de la fédération.

#### Date des permanences :

Samedi 13 septembre	9h - 12h
Mercredi 17 septembre	17h - 20h
Mardi 23 septembre	19h - 20h
Jeudi 25 septembre	19h - 20h
Samedi 11 octobre	9h - 12h

#### Forum des associations :

La section Athlétisme de l'Amicale Laïque sera à nouveau présente au Forum des Associations le dimanche 7 septembre à partir de 13h30 pour le public. Si vous connaissez une ou plusieurs personne(s) intéressée(s) par la course à pied, c'est le moment de leur(s) en parler.

#### Site internet :

Depuis peu de temps et petit à petit, le site internet est en cours de remise à jour. Vous pouvez venir le consulter et découvrir les articles sur la vie du club au travers des sorties dominicales et des courses de nos athlètes.

Pour mémoire, nous vous rappelons les coordonnées du site : <http://alsmcross.jimdo.com/>

## 2) Sortie Pré de 5 sous



Belle petite sortie du côté Vercors Drôme, au-dessus Hostun et à proximité de Beauregard-Baret. Une matinée avec un taux d'humidité maximum, mais sans pluie et même avec du soleil.

Neuf amicalistes et quatre accompagnateurs ont arpenté les sentiers que notre ami Seb a bien voulu nous faire découvrir. Cette sortie mi-trail/mi-rando, d'environ 22Km et 1200m de dénivelé positif pour se hisser à ce fameux PRE DE CINQ SOUS, a été très agréable et plein d'entrain, générée par un groupe fort sympathique.

Même si les cailloux étaient très glissants, nous progressions doucement pour ne pas nous blesser. Nous nous arrêtons pour admirer les points de vue fantastiques et immortaliser les moments présents par de petites photos par-ci et par-là....

Merci à Seb pour cette magnifique sortie et merci à Sandrine pour un super ravito à l'arrivée.

*Article rédigé par Joëlle*

### 3) 8 fous de la basket au trail du Galibier



Dimanche 17 Août, 6 heures, réveil matinal sur le magnifique domaine de Valmeinier, température 3°, autant dire pas très chaud !!

9 heures, sous une météo idyllique, c'est avec un grand bonheur que 8 fous de la basket impatients ont pris le départ des 21 km dans la fraîcheur matinale de Valloire, dans la vallée d'Or, au pied du Galibier.

Au programme : du dénivelé (1330 km D+/D- quasi répartis sur 10 km) mais aussi des ruisseaux, des lacets, des trous de marmottes, des névés, et une vue splendide aux Vallons à 2180m qui nous a tous fait oublier cette montée longue et périlleuse ...

Belle arrivée joyeuse et belle course pour tous ces St Marcellinois avec des duos qui ont parfaitement fonctionné que ce soit à l'apéro ou sur les sentiers de grande randonnée !!

Une mention spéciale à Sandrine pour l'organisation et à Joëlle pour son podium !

*Duo : Sandrine/Yvan ; Nadège/Seb ; Eve/José  
Course en individuel : Joëlle, Michel.*

## 4) Questions / Réponses : ce mois-ci avec Isabelle

### **Isabelle, comment es-tu venue à la course à pied ?**

Je souhaitais me remettre au sport à 35 ans pour entretenir ma condition physique après avoir été inactive. Sportivement parlant pendant plus de 10 ans (car tout le monde le sait se consacrer à ses enfants en bas âge c'est du sport !).

Je souhaitais me lancer dans une activité sans contrainte horaire. Or, à Saint Marcellin, c'est facile de chausser ses baskets et sortir de chez soi pour être directement dans la nature !

J'ai commencé à courir seule, puis avec des copines le WE puis seule avec de la musique et j'ai fini par m'inscrire en club en octobre 2009.



### **As-tu un objectif ou un programme personnel pour l'année qui arrive ? Si oui, lesquels ?**

Oui j'ai plusieurs objectifs pour la prochaine saison ; le plus "gros", c'est à dire celui qui demande le plus de prépa va être le marathon de Barcelone le 15 mars 2015.

Avant cela, je préparerai le 10 km de romans fin octobre avec 2 courses intermédiaires qui seront la Grenobloise (5km) et la montée de la Bastille (fin septembre : 6 km de plat et 3km de montée à la Bastille).

Après, je me lancerai dans la saison de cross à l'automne afin d'être affûtée pour le marathon.

(Pour info : Montée à la Bastille samedi 27 septembre - 10km de Romans dimanche 12 octobre)

### **Tu viens d'obtenir ton diplôme d'entraîneur, qu'est ce qui t'a motivé à le passer ? Penses-tu continuer pour obtenir le niveau suivant ?**

J'ai toujours eu envie d'être coach sportif (j'ai dû tomber dedans lorsque enfant, j'accompagnais mon père, entraîneur de foot, sur les terrains). Je suis admirative des préparateurs sportifs qui parviennent à faire remporter des victoires à leur athlètes. Mais je ne parle pas que des champions de niveau national ou international, je parle aussi de ceux qui rendent réalisables des défis personnels. Je trouve qu'aider les athlètes à atteindre leur objectif et mitonner des plans en essayant de faire en sorte qu'ils soient distrayants en gardant l'objectif en ligne de mire est un challenge intéressant. Et je considère que le but n'est pas seulement que l'objectif soit atteint mais surtout qu'il soit atteint dans de bonnes conditions : Passer la ligne d'arrivée avec le sourire, toujours prêt/e à recommencer ! Là pour moi c'est une victoire !

Et oui, j'ai l'intention de passer le 2<sup>e</sup> degré, probablement en 2015.

### **Quel objectif ou atelier aimerais-tu mettre en place cette année pour mettre en application les connaissances que tu as acquises ?**

Cette année, j'aimerais développer une section « adultes débutants », "petite" VMA pour que les athlètes trouvent du plaisir à courir à leur rythme.

Cela consisterait en grande partie à de la préparation physique générale et l'apprentissage des bases de la course à pied sous forme de "circuit training" (des ateliers).

Pour mieux te connaître :

**Ta couleur préférée ?** Rouge

**Ton plat préféré ?** : Les pâtes au four (gratin de pâte italien avec des pâtes, des morceaux de bœuf en cube, des œufs, des petits pois et de la sauce tomate).

**Qu'est-ce que tu détestes le plus ?** : le bling-bling !!! :)

**Merci Isabelle, bonne chance et bon courage pour cette nouvelle année !**

## 5) Dates à retenir :

Samedi 6 septembre \* : Ultra Trail du Vercors (UTV) - Villars de Lans (38)

Distance : 88 km (5000 m D+) en Solo - relais à 2 - relais à 4

Dimanche 7 septembre \* : Trail des Chambaran - Varacieux (38)

Distance : 11 km (500m D+) et 30 km (1000 m D+)

Dimanche 14 septembre : 25<sup>ème</sup> Sanglier trail de Monsteroux-Milieu (38)

Distance : 11km (300m D+) - 15km (370m D+) et 19km (465m D+)

Samedi 27 septembre \* : Montée à la Bastille -Grenoble (38)

Distance : 10km (300m D+)

Dimanche 28 septembre : 3<sup>ème</sup> Wilder Classic - Grenoble (38)

Distance : 7 km (850m D+) montée du mont Rachais

Dimanche 16 novembre \* : Trail des Truffières - Saint Paul 3 châteaux (26)

Distance : 20km (duo/solo 590m D+) - 27km (1110m D+) et 48km (1700m D+)

Samedi 22 novembre : 4<sup>ème</sup> Ecorando de la Saint André - Saint André en Royans (38)

Distance : 10km - 18km (700m D+) - 23km (1100m D+) et 30km

Attention : Course en semi-nocturne premier départ 15 heures

\* : Participation(s) athlète(s) de l'A.L. Saint Marcellin Athlétisme

Faites partager vos courses et pourquoi pas donner envie à certains ou certaines d'entre nous. N'hésitez pas à nous transmettre vos courses ou vos sorties afin que tout le monde puisse vous suivre et se lancer à leur tour ...