



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

1) Mot du bureau :

Ca y est, enfin les inscriptions sont terminées. Vous allez tous pouvoir vous atteler à votre programme de courses concoctées par les entraîneurs: remise en forme, préparations courses sur route, trail, ultra trail et cross. Il reste encore de nombreuses courses pour se faire plaisir, voire tenter une première pour ceux qui se lancent dans la course à pied. D'un point de vue effectif, vous êtes 47 enfants, 24 seniors et 57 vétérans.

Bon courage à tous !!!

Le nom du site internet du club sera dorénavant saintmarcellin-athletisme.com. Ce nouveau nom permettra de nous trouver plus facilement sur internet par toutes les personnes voulant se mettre à la course à pied.

Nous avons été choisis pour l'organisation du cross départemental de l'Isère qui se déroulera le 11 janvier 2015. Cette manifestation rassemblera pas moins de 1700 athlètes venus de tout le département. Le circuit cross se déroulera uniquement dans l'enceinte du stade de la Saulaie.

Nous lançons d'ores et déjà un appel aux bénévoles pour venir nous aider à la préparation de cette journée. Deux postes importants sont mis en place. Poste technique sous la responsabilité de Frédéric DECARD qui aura la responsabilité du balisage du circuit, des signaleurs, aides aux officiels dans les zones de départ et d'arrivée. Le second poste sera géré par Martine MERLAT, qui s'occupera de la partie buvette et ravito. Si vous êtes intéressés par l'un des deux postes, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès de Fred et Martine, auprès des coachs ou du bureau.

Merci pour votre aide précieuse pour que cette journée soit réussie et donne une bonne image de notre club

Les maillots seront bientôt prêts, encore quelques jours de patience et vous pourrez fièrement porter les couleurs du club. De plus, nous avons décidé également de proposer des coupe-vents. Malheureusement, nous n'avons pas toutes les tailles pour les essayer. Toutefois quelques exemplaires seront disponibles pour essayage et vous faire une idée de la taille qu'il vous faudra. Le prix du coupe-vent est fixé à 65 euros.

A noter que nous vous proposons une réunion d'information le **vendredi 21 Novembre 2014 à 19h** à la salle Micoud Tardy de l'Amicale Laïque (23 av du Dr Carrier 38160 Saint-Marcellin).

Ordre du jour de la réunion :

- Organisation du cross départemental qui aura lieu à Saint-Marcellin le dimanche **11 Janvier 2015**
- Loto de l'Amicale Laïque du samedi 17 Janvier 2015
- Organisation de la ronde du St-Marcellin qui aura lieu le dimanche **1er Mars 2015**
- Proposition d'une sortie club fin Mai 2015 (inscription à une course accessible à tous et partage d'un repas tous ensemble).

Nous finirons la soirée avec un verre de Beaujolais nouveau.

Le club offre les boissons et nous vous proposons d'apporter chacun un petit quelque chose à grignoter et à partager (salé ou sucré).Merci d'avance.

2) Message :



Il a été retrouvé une paire de basket au stade le mardi 30 septembre après l'entraînement. Contacter Alain qui vous les rendra avec plaisir ...

3) Run and Bike :



8 Athlètes de la section athlétisme de l'Amicale Laïque de Saint-Marcellin se sont élancés sur l'épreuve de Run and Bike proposée par L'ACO Triathlon à Chatte dimanche 5 Octobre dernier. Le but de cette épreuve était de parcourir 20km par équipe de deux en ayant un seul vélo pour l'équipe et donc en alternant course à pied et vélo. A chacun de trouver la stratégie et les changements adéquats.

Nos athlètes ont pris beaucoup de plaisir et ont obtenus de beaux résultats :

Les équipes mixtes de Martine Merlat & Maurice Ronzier et de Nadège Colomb & Sébastien Pretot arrivent respectivement à la 1^{ère} et 2^{nde} place du classement mixte. L'équipe féminine Isabelle Gauvin & Clémentine Frachet arrive à la 2^{nde} place du classement féminin.

Bravo aussi à l'équipe féminine Sandrine Champon & Isabelle Ben Ali qui n'ont pas démerité."

4) 10 km de Romans :



"Treize athlètes de L'Amicale Laïque se sont élancés parmi les 1700 participants du 10km de Romans dimanche 12 Octobre dernier.

La course se déroule au centre-ville, les coureurs effectuent plusieurs boucles autour des différentes places de Romans ce qui permet aux spectateurs d'encourager plusieurs fois leur coureur.

Le 10 km est une course très rapide et exigeante, nos athlètes ont tous bien terminé avec des résultats très encourageants :

Damien BARNIER	JUM (8.)	38'33
Maurice RONZIER	V1M (103.)	42'59
Mohamed BOUZINEB	V1M (107.)	43'09
Jérôme LAFOND	V1M (172.)	46'22
Michel CHAVANEL	V3M (17.)	48'31
Martine RONZIER	V1F (30.)	51'08
Isabelle GAUVIN F	V1F (45.)	52'40
Laurent MURCIA M	V1M (295.)	53'01
Patricia BOUTEILLON	V1F (68.)	55'38
Sandra JACQ	SEF (165.)	1h01'30
Audrey DOLIN	SEF (166.)	1h01'30
Patricia PRAT	V2F (46.)	1h05'28
Marijo MICHAL	V3F (10.)	1h09'12"

5) Trail des Gaulois :



Le club était également représenté au trail des Gaulois qui s'est déroulé le dimanche 19 octobre à Charmes sur Rhône. Le parcours de 17 km avec 660m de dénivelé était technique et exigeant, nos 5 cinq athlètes ont fait bonnes figures notamment Céline Borel terminant même seconde féminine dans sa catégorie. Course très bien organisée, très bien balisée avec des ravitos super copieux. Pour info, une part des bénéfices ont été reversés à 1 2 3 soleil qui permet l'intervention de clowns en milieu hospitalier.

Résultats :

Céline Borel	: 1h42'22sec
Celine Rivier	: 1h50'18sec
Michel Charbonnier	: 2h02'05sec
Pierre Brocvielle	: 2h06'02sec
Joelle David	: 2h15'45sec

6) Ekiden - Grenoble :



Manque sur la photo : Michel Chavanel

Deux équipes Saint-Marcellinoises ont participé à l'Ekiden de Grenoble. Cette épreuve de course à pied d'origine japonaise, consiste à la succession de relais sur route pour six compétiteurs sur la distance d'un marathon c'est-à-dire 42,195km. Les six coureurs ont des distances imposées à parcourir dans l'ordre suivant : 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km et pour finir 7,195 km. Ils se transmettent un relais. Ainsi, en ce dimanche 19 octobre, sous un soleil radieux et de plus en plus chaud au fil des heures, 2 équipes mixtes de l'AL Saint Marcellin se sont engagées parmi 630 équipes soit près de 3800 coureurs.

Les premiers relayeurs des « Good Boys and Bad girls » et « les Killers » ont pris le départ à 10h.

Compte tenu des distances courtes à parcourir le rythme était soutenu mais les athlètes saint Marcellinois portés par un fort esprit d'équipe, se sont surpassés et n'ont pas démerité !

Les deux équipes ont réalisé des chronos très honorables :

« Good boys and Bad Girls » se classent 103^e sur 384 équipes mixtes en 3h30 (241^e/630 équipes)

(Didier Dezandre, David Grand, Audrey Dolin, Christian Mancini, Sandra Jacq et Isabelle Gauvin)

« Les Killers » se classent 195^e équipe sur 384 équipes mixtes en 3h41 (375^e/630 équipes)

(Edith Potard, Michel Chavanel, Valérie Jeymond, Mohamed Bouzineb, Patricia Roubinet et Catherine De Palma).

7) Trail des marrons - Gillonnay 26 octobre 2014 :

Hier, à Gillonnay, avec Edith et Yann, on a fait le 9 km du cross des Marrons. Départ à 9H30 pour un parcours qui, dès le début, ne laisse pas indifférent... Les 4 premiers km sont bien physiques avec de bonnes côtes ; du coup, il fallait gérer. Un tracé bien agréable avec quelques petites routes et beaucoup de chemin en sous-bois au milieu des charmes et des châtaigniers aux couleurs automnales. Sur les sentiers, les randonneurs nous laissent gentiment passer...

Arrive ensuite une longue traversée sur une crête qui nous aurait offert un beau panorama sur la Bièvre ou sur la plaine de Semons si le brouillard s'était levé ! Un petit détour par la chapelle de ND des Monts et voilà une descente longue et risquée pour les non-habitués comme moi. De temps en temps, on se fait doubler par des bombes vivantes : ce sont les premiers coureurs du 25 km qui reviennent déjà... Ça décoiffe !

Allez, encore une petite montée bien raide juste avant l'arrivée, histoire de se mettre en appétit pour déguster les marrons chauds qui nous attendent... Non, merci ! Sans façon, on rentre !

En tout cas, une course sympathique et conviviale comme on les aime. Une bonne organisation et un balisage super.

Résultats :

Yann Moreau	: 44'54sec
Edith Potard	: 1h00'42sec
Gilles Pellet	: 1h07'28sec

Article écrit par Gilles PELLET

Pour info : Trail des marrons 21 km

Joelle David	: 2h14'13sec
Alain Bec	: 2H13'16sec
Sebastien Pretot	: 2h13'16sec

8) Questions / réponses avec Patricia PRAT :

Patricia, comment es-tu venue à la course à pied? As-tu déjà fait du sport auparavant ?

Je n'ai jamais été une grande sportive, en tout cas, pas au point de m'inscrire dans un club.

Je suis venue à la course à pieds par hasard, courir était vraiment un sport que je n'aurais jamais envisagé.

J'ai perdu beaucoup de kilos en 2012 et j'ai souhaité démarrer une activité sportive.

J'ai d'abord fait de la natation et puis Martine RONZIER que je connais depuis 10 ans m'a proposé de l'accompagner en juin 2013.

Le fait de venir au club, qu'est-ce que cela t'apporter?

Au début cela était très dur, je n'arrivais pas à finir un tour de terrain, ni à monter les cotes.

Mais j'ai trouvé des coachs Isa, Christian et Alain à l'écoute.

Alain m'a fait progresser grâce à des plans d'entraînement adaptés et je l'en remercie.

Les licenciés du club m'ont toujours motivée et je me suis fait de bonnes copines.

Faire partie du club c'est faire partie d'une famille, on ne vous juge pas, on vous aide à progresser et c'est cela qui a été important.



Comment s'est passé ta première course au 10km de Fontaine l'année dernière? Qu'elle sera ton prochain objectif pour le courant de cette année?

Ma première course : les enfants malades en décembre 2013, m'a mis le pied à l'étrier.

Ma vraie première course, c'est mai 2014 et les 10 km de Fontaine. Beaucoup d'appréhension la veille mais aussi sur la ligne de départ. Et puis tout au long du trajet, les idées qui vous viennent en vrac

Vais-je aller jusqu'au bout, mais qu'est-ce que je fais là, je vais finir dernière c'est sur.....

Et puis à 600 m de l'arrivée alors que vous n'en pouvez plus, votre coach Alain avec Damien qui viennent à votre rencontre pour vous aider à terminer....je crois que c'est mon plus beau souvenir.

Mon prochain objectif : les enfants malades ...cette course me tient à cœur parce que c'est pour une bonne cause et parce qu'elle fut ma première. Mais surtout si je peux ... le semi-marathon d'Annecy au printemps prochain.

Ndlr : Courses des enfants malade à Grenoble le samedi 13 décembre 2014 / Semi-marathon d'Annecy le 19 avril 2015

As-tu des hobbies?

J'ai des hobbies je lis beaucoup et j'adore cuisiner cela me détend.

Quel est ton plat préféré?

Mon plat préféré : la tête de veau Ravigote avec un bon verre de rouge.

Un message ou un conseil pour les nouveaux licenciés de cette année?

ON LACHE RIEN !!!

9) Information dernière minute :

La propriétaire de la paire de basket s'est manifestée auprès de nombreuses personnes du club pour savoir qui avait retrouvé ses baskets. Afin de garder son anonymat, nous la prénommerons Sandrine C. Après plusieurs jours, Alain a donc pu lui rendre sa paire de chaussures. Sandrine C. a ainsi pu courir le Run and Bike avec Isabelle Repiton (voir article ci-dessus).

10) Dates à retenir :

Dimanche 2 novembre : Husky Seyssins cross

Cross -Country en relais à 2 ou 3 - Distance Maximale en 1h30

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

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

Dimanche 16 novembre : Lyon Urban Trail (LUT) - Lyon (69)

Distance : 24km (800m D+ départ 19h15) et 13km (550m D+ départ 18h45)

Samedi 22 novembre * : 4^{ème} 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

Dimanche 23 novembre * : 21^{ème} Cross de la ville de Saint Egrève (38)

Dimanche 23 novembre : 24^{ème} Corrida de Sassenge (38)

Distance : 11 km

Dimanche 30 novembre : La Foulée de coteaux- Monsteroux milieu (38)

Distance : 9km (250mD+) - 18km (500mD+)

Dimanche 30 novembre : 10 km de Tournon (26)

* : 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 ...

11) Finisher !!!

Bravo à Fabrice Clément pour avoir terminé le trail des templiers. 75 km en solitaire sur un parcours proposant pas moins de 3400m de dénivelé.

Temps final : 15h24'41sec !!!!

1917ème place sur 1988 classé (2979 inscrits au départ de l'épreuve)



Bravo et respect Fabrice !!!