



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

1) Mot du bureau :

Bravo à tous les courageux qui suivent assidûment leurs plans d'entraînements. Ce n'est pas facile, vu les conditions météo de ce mois.... Les plans préparés par nos coachs sont difficiles. Certains murmures sur le bord de la piste ne trompent pas...

Beaucoup d'entre vous seront sur des courses durant ce mois de mars, notamment le dimanche 15 mars ou pas moins de 3 lieux de rendez-vous sont fixés :

Pour commencer, honneur aux athlètes qui suivent le programme d'Isabelle. Après 6 mois de remise en forme, ils vont s'engager pour la première fois sur une épreuve chronométrée. Depuis quelques semaines, les entraînements se sont durcis, devenu plus axé sur la course sur route. Rendez-vous donc dimanche 15 mars sur le parcours du Tour pédestre de Saint Jean de Moirans. Au programme : 5km



Bon courage à vous !! Nous serons là pour vous soutenir et vous supporter

Nos athlètes s'exportent aussi !! Après Catherine DE PALMA (voir article ci-dessous), quatre de nos camarades iront défier les routes de Barcelone. Cette fois-ci, pour le marathon. Le programme atteint le seuil maxi de travail avant 15 jours d'activités réduites pour recharger les batteries. Ils sont prêts !!! Les baskets et les tee-shirts tous propres. Souhaitons leurs beaucoup de courage et rapporter nous beaucoup de souvenirs à nous raconter ...

Ndlr : Marathon de Barcelone 15 mars

Et pour finir, ils seront hélas moins que l'année dernière, mais nous aurons encore une bonne délégation à Bourg les Valence. Cette année, nous verrons nos athlètes engagés sur le semi-marathon ainsi que sur le 10km. Parcours exigeant sur une boucle de 10km pas toujours plat, de longues sections en ligne droite et un retour le long du Rhône interminable. Espérons que le vent sera clément avec eux

Dans tous les cas, coach Alain sera là pour motiver les troupes, assurer l'échauffement avant de s'élancer pour 21km...

Bon courage à tous !!

Enfin, ce dimanche, nous organisons la Ronde du Saint Marcellin. Nous avons volontairement avancé la date et nous pouvons d'ores et déjà vous dire qu'il y aura beaucoup de concurrents. Le plateau sera bien représenté et nous aurons, cette année, le privilège d'accueillir sur le 23 km Renaud Rouanet, récemment 16^{ème} de la dernière édition de la Diagonale des Fous (173km - 10000m D+ tout cela en 31h09min et 48sec respect !!!)... Nous ne doutons pas que cette ronde sera une grande réussite grâce à vos efforts ainsi que l'aide de tous les bénévoles non adhérents à la section.

Pour terminer, nous vous rappelons que les inscriptions pour la sortie club au trail des Coulmes prévue le 24 mai ont débuté. Celles-ci se feront directement auprès de Maurice pour un tarif unique de 10 euros quel que soit la distance, le repas est compris dans le prix de l'inscription.

Pour mémoire, il est proposé une randonnée de 11 km et 3 trails de 11, 20 et 30 km).

Clôture des inscriptions : 31 mars 2015

2) L'Hivernale de Méaudre 1^{er} février 2015:



"Quatre athlètes de l'AL St-Marcellin athlétisme se sont lancés sur les 12,5 km de l'Hivernale de Méaudre dimanche 01 Février.

Pour sa 5^{ème} édition, cette course portait bien son nom ! Elle aurait pu même s'appeler la "Sibérienne de Méaudre". En effet, d'abondantes chutes de neige la nuit précédente ont déposé 50 cm de poudreuse sur tout le parcours, le vent et le grésil qui gifle les visages pendant toute la course, rendent la progression très difficile ! Aucun appui dans les montées, tous les coureurs sont en file indienne, impossible de doubler, glissades dans les descentes, de la neige jusqu'au-dessus du genou sur le plat... Malgré tout, tous sont allés jusqu'au bout et sont contents de l'avoir fait.

Bravo à Sébastien Pretot (1h51; 57 VE1M/67), Nadège Colomb (1h56; 27 SEF/42), Clémentine Frachet (1h56; 28 SEF/42) et Marion Paquet (2h11; 42SEF /42).

Article rédigé par Clémentine FRACHET

3) Trail blanc Rencurel 8 février 2015 :



« Salut Nath ! ça te dirait un petit 10km ce samedi? Voici le lien... ». SMS du lundi soir, ça me tenterait bien ! Je regarde la page web, trail blanc des Coulmes : Ah mais alors, il va falloir courir dans la neige ? Départ 18h30 : c'est de nuit ? Mais je vais mourir de froid ?! C'est « plat » selon Eve, juste 300m de dénivelé, mais je n'ai jamais fait un tel dénivelé moi, sauf tranquillo en 1 heure de randonnée.

Mardi, je fais la liste de tout ce que je n'ai pas pour courir dans le froid : un caleçon chaud, un bonnet, des gants, une polaire... et il faut aussi une couverture de survie, des chaînes de chaussures. Bon, je ferai un saut chez Décathlon entre deux réunions sur Lyon le jeudi.

Et me voilà sur le parking pour le co-voiturage avant la course, avec mes tenues dans deux sacs, un thermos de tisane chaude et plein de pâtes de fruits. Rencurel est bien sous la neige, je sens les gars piaffer au fur et à mesure que le départ approche. « Je vais rester avec toi si tu veux. Et sinon, je crois que je vais bombarder un petit peu » Que répondre ? Que ça me pèse d'être un boulet ? Que ça me rassure de ne pas me retrouver seule dans la neige et dans la nuit en queue de course ? J'accepte bien volontiers.

On s'habille, sacs plastique entre deux chaussettes, Fred se bourre la veste de journal parce qu'il a froid au ventre, José a oublié sa crème, Sam n'a qu'une épaisseur. Finalement, on ne mettra pas les chaînes (ouf, une première de moins pour cette soirée un peu hors de tout) et on part s'échauffer avant le départ. Première côte : je vois bien que c'est dur de courir dans le froid, la neige ne s'enfonce pas trop, mais c'est inhabituel de glisser à chaque pas, je sens que ce n'est pas gagné.

Au départ, une centaine d'aguerris, bonnets ou gants SaintéLyon, une tisane sucrée dans le ventre ou une bière pour Fabrice, Maurice est bénévole pour l'organisation et ne courra pas.

Les premières foulées sont terribles, tout le monde part vite, la côte est raide, je ne suis pas habituée à la neige, les jambes rechignent à avancer, le cœur s'emballe. 1,6km de côte, j'arrive en haut la dernière, Eve à mes côtés « Ça va Nath? ». On commence les « single », bucoliques intermèdes dans la poudreuse, entre les arbres ployés sous la neige, puis une côte encore, puis enfin, ça descend, je reprends un peu mon souffle. « Mange un peu Nath », le micro bout de pâte de fruit a du mal à passer, mais effectivement, ça fait du bien. Les pieds au chaud, je commence à me sentir mieux, mais suis toujours autant à la traîne : on croise les premiers qui s'engagent dans leur seconde boucle.

La seconde boucle passe mieux. Est-ce de voir Fabrice revenir sur ses pas pour me récupérer au passage ? Est-ce de les entendre jacasser avec Ève à mes côtés, alors que j'arrive à peine à grogner une réponse entre deux respirations ? Est-ce la magie du paysage blanc qui nous enveloppe ? Est-ce juste le corps qui se calme ? Dans tous les cas, je me sens bien, et suis très fière d'arriver la dernière... ah non, l'avant-dernière !

Les gars ont couru en moins d'une heure, Fred est 1er de la V1, la première fille est arrivée en 1h20, et nous, en un peu moins de deux heures. L'after est chaleureux, de la soupe à la tartiflette au petit rhum en musique. Je suis épatée de tous ces gars et ces filles, qui vibrent pour 100km de course, une Sainté de nuit, un 56km avec 3000m D+, un cross de 7km en apnée. Tous ceux-là pour qui ces 10km étaient à peine un petit échauffement. Merci Eve, j'ai bien fait de ne pas trop réfléchir et de te suivre yeux fermés. Merci Fabrice pour ta verve sans fin et ton optimisme entraînant. Merci José, Sam, Fred pour la bonne humeur et le co-voiturage (et les coups payés). Merci Maurice, pour ton engagement : et en plus demain tu te lèves à 7h pour débroussailler ?!

Article rédigé par Nathalie Panarin

4) Semi-marathon Barcelone :



Mitja maratón de Barcelona 15/02/15 : Benvinguda!

Où que tal?! Dimanche matin 8h, dans le métro, les fêtards rentrent de leur nuit de carnaval vêtus de costumes improbables et croisent d'autres déguisements : baskets et tee shirts bariolés Kal..ji, une foule de 15000 personnes se regroupe au Parc de la Ciutadella.

Nous y voilà mon homme et moi...dossard épinglé, le temps est couvert mais température idéale de 10°C, après un petit échauffement nous prenons place dans notre stand, ambiance détendue, bisous à mon chéri, rendez-vous à l'arrivée ? OK...

On commence par piétiner un bon quart d'heure puis ça se décante, on passe la ligne, nuage de confettis : c'est parti !

Plaza Colomb : salut à l'ami Christophe perché sur son pilier, ambiance festive : les batucadas se succèdent aux fanfares, groupes de rock, jazz et même chorales ponctuent le parcours, difficile de se concentrer et de rentrer dans ses jambes, oups ! Dans le feu de l'action j'ai oublié de déclencher mon chrono...tant pis pour les temps de passage, du coup je vais le faire au feeling !

Les 5 premiers kilomètres défilent, premier ravito où sont les tapas???

La motivation est là, le public aussi, je croise quelques magnifiques monuments mais le moment n'est pas à la visite touristique ! Au 10^{ème} il commence à faire chaud et soif malgré les ravitos.

15^{ème} km, j'entame la seconde avenue à parcourir aller-retour, du coup je croise les coureurs dans l'autre sens: les veinards et ce demi-tour qui n'arrive pas! Si je tenais celui qui

a remplacé mes jambes par deux piliers de marbre il passerait un sale quart d'heure! En attendant le plus dur est fait et j'y suis presque, je reprends la pêche. On lâche rien parce qu'à St Marcellin, on n'est pas des quand même à ce qu'il paraît !

Ronda littoral, on longe la mer, 18km...autour de moi les runners sont concentrés, encore un petit effort !

Ligne d'arrivée à 2 km, peut-être un chrono à moins de 2 heures comme avait dit le coach ??? Allez ! j'y crois, on verra bien, il en reste una mica sous la semelle...

J'aperçois les arches gonflables j'allonge (un peu !) la foulée, ça y est, la ligne est passée : marcher, boire, manger, je cherche mon homme...on avait dit rendez-vous à l'arrivée...c'est-à-dire au milieu de 15000 personnes, ce n'est pas gagné ! Coup de chance on se retrouve au vestiaire 20mn après. Je ne connais pas mon temps...suspense mais en tous les cas je suis ravie de ma course et c'est l'essentiel !

A nous la récupération active à la mode Catalane : cerveza, poule à la plancha, l'architecture de Gaudi et le shopping !

Comme on dit par ici en levant son verre: « Salut i força al canut » (ne pas traduire devant les enfants...)

Merci à tous et surtout à Christian le coach : contrat rempli 1h58'30' / ;-) moltes gràcies! Pat, les filles et les collègues du Club pour le soutien.

Sans oublier mes super sponsors : H2O et Arnica 9CH, bravo les gars : toujours aussi efficaces.

Spéciale dédicace à Maurice, tu as raison : **C'est que du bonheur !!!!**

Isa et toi, je vous passe le relais pour 2 fois plus de plaisir mi-mars, bande de p'tits veinards
va...

Article rédigé par Catherine DE PALMA

5) Semi-marathon des Dignes 15 février 2015 :



Dans toute prépa marathon il y a ...un semi à courir....

Sauf que voilà, pour accompagner les copains au semi de St Priest, il faut faire quelques kilomètres.....et surtout il faut se lever tôt....même très très tôt !!!!!

Comme solution de repli, nous n'avons qu'à nous organiser "notre" semi. Aussitôt dit, aussitôt mis en place.....donc, pour bien préparer un semi, il nous faut :

- un parcours plat : on peut aller sur les digues de St Gervais,
 - des ravitos : des copains se proposent et préparent tout,
 - un meneur d'allure : pas de problème, Yvan (le mari de Sandrine) sera là avec sa Garmin,
 - un peu de monde à l'arrivée...quand même...au moins pour les photos,
 - des dossards : ils sont prêts,
- Alors il n'y a plus qu'à.....

Et nous voilà parti le dimanche 15 février pour notre 1er semi des digues. Au final ; une météo plutôt clémente, un parcours en ligne droite (il paraît que cela forge le mental pour la suite!!), et deux coureuses satisfaites.

En effet, cela a été très confortable d'avoir tout au long de la course quelqu'un qui gère le temps et, quel bonheur de voir au loin les copains qui nous attendent pour le ravito.

Semi bouclée en 2h04, à notre allure marathon.....prochaine étape le 15 mars !!!!!!!

7) Les Foulées San Priotes - 15 février 2015 :



Dans le cadre de la préparation marathon (Barcelone, le 15 mars 2015), Maurice et moi avons décidé de faire le semi-marathon de Saint Priest, près de Lyon.

Je pensais arriver dans une petite course de la banlieue de Lyon...en fait c'était une belle manifestation avec près de 1800 coureurs sur 3 courses : 5km, 10km, semi-marathon.

Une organisation « millimétrée » au top avec speakers, scène à l'intérieur et à l'extérieur, pom-pom girls pour faire le show, mascotte, des musiciens....même le temps était parfait ! Couvert mais pas de pluie pendant la course.

Des ravitos bien fournis avec des bénévoles très souriants et agréables et des signaleurs tout aussi souriants qui nous ont bien encouragés, et la sécurité était assurée par la police. (Traversées de rond points et carrefours).

Quant à la course en elle-même pour ma part très bien passée, idem pour Maurice. Pas évident tout de même car de longues montées et faux plats sur les 10 premiers km, du coup un peu « casse-pattes ». Pas loin de 200m de dénivelé tout de même. Par conséquent, j'ai eu un peu de difficulté à me mettre dans la course les premiers km...

Finalement après 10km, nous repassons par l'arche de départ, empruntons la dernière bosse pour ensuite avoir enfin de grandes lignes droites plates. Nous étions dans nos temps et avons dû mettre les freins jusqu'à la fin du parcours. Pour garder cette vitesse de croisière j'ai même papoté avec une jeune athlète Lyonnaise au 16è km (ben oui, je m'ennuyais un peu toute seule...) et nous avons fini ensemble. Maurice, remonté sur 2 km après avoir passé la ligne d'arrivée pour nous accompagner, en avait fait de même avec un boxeur qui voulait terminer avec le même chrono que lui....la course à pied n'est pas un sport individuel...

Je devais réaliser 2h00, j'ai mis 1h58 et Maurice devait réaliser 1h45 et a mis 1h41.

Le semi-marathon à mi-parcours de la prépa marathon permet de donner des indicateurs sur l'état de forme. Les recommandations du coach, moi-même donc ;) étaient d'effectuer la distance à allure marathon. Nous avons eu les mêmes sensations de facilité et envie de continuer après l'arrivée. Je suis donc confiante pour le marathon.

8) Dates à retenir :

Dimanche 1er Mars 2015 - Saint Marcellin

Ronde du Saint-Marcellin

Dimanche 15 Mars 2015 - Barcelone *

Marathon de Barcelone : Isabelle GAUVIN, Isabelle REPITON, Sandrine CHAMPON
et Maurice RONZIER

Dimanche 15 Mars 2015 - Bourg les Valence *

Semi- marathon : Samuel VEYRE - Patricia BOUTEILLON

10 km : Audrey DOLIN - Sandra JACQ - Michel CHAVANEL - Alain BEC - Mohamed BOUZINEB

Dimanche 15 Mars - Saint Jean de Moirans *

Tour pédestre de Saint Jean de Moirans 5 et 10 km : Participations nombreuses des
nouveaux pratiquants du groupe d'Isabelle GAUVIN.

Dimanche 21 et 22 Mars - Tullins

Trail des collines * :

Samedi : 12.5 km 500mD+

Dimanche : 21km 1020mD+ et 37km 1650mD+

Dimanche 5 avril - Grenoble (38)

Semi-marathon Grenoble-Vizille * : 22km. (Inscrite : Edith Potard)

. * : 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

9) Culture sport :

Pourquoi le marathon fait-il 42km et 195m ?

C'était il y a un bout de temps, en 490 avant notre ère. Ce brave messager Philippiès, à bout de souffle, venait annoncer le succès des Perses après une course désespérée entre Marathon, lieu de la bataille victorieuse, et Athènes. La distance approximative de 40 km, utilisée lors des tout premiers JO d'ailleurs, venait d'être établie.

Seulement, le marathon est désormais couru sur une distance étrange : 42,195 km. Mais d'où sort ce petit « bonus » d'un peu moins de 200 mètres ? Eh bien, les accros du bitume le doivent à la famille royale d'Angleterre. Lors des Jeux Olympiques de 1908 à Londres, les têtes couronnées voulaient absolument que le marathon (avec une douzaine de participants à l'époque) démarre de la pelouse du château de Windsor, pour que les enfants puissent y assister. Quant à ligne d'arrivée, elle devait être établie, au cœur du stade, pile en face de la loge où siégeait Édouard VII. Au final, les 26 miles initiaux se sont donc transformés en 26 miles... et 385 yards. C'est-à-dire, une fois cette distance convertie, en 42 kilomètres et 195 mètres.

Depuis, cette référence n'a plus jamais bougé.