

CÔTE DE JADE ATHLETIC CLUB

Convivialité | Entraide | Performance



JUIN 2019... On donne à CELUI qui NOUS donne... Juste retour des choses !

PAS VRAIMENT D'EDITO...

...JUSTE DES MOTS !!!

COURIR

LANCER

SAUTER

REVER

SE SUBLIMER

RIRE

SOUFFRIR

SURMONTER

JUBILER

ACCEPTER

S'IMPLIQUER

AIMER

DONNER

SAVOURER

Parés à endosser toutes ces actions durant la SAISON ?

BIENVENUE DANS LA GRANDE FAMILLE ATHLETIQUE DU CJAC !!!

Interviews croisées de 3 Traileurs Invétérés !!!
SYLVAIN RECULEAU + GILLES VAILLAND + PASCAL LERAY
= Le TRIO des GALACTIQUES

*Passionnés, chevronnés, exigeants et pathologiquement contaminés par l'ivresse des grandes distances, nos 3 champions se sont confiés sans retenue aux 7 questions posées par un novice en la matière... Préparez-vous à vibrer, à souffrir par empathie, à être épatés, voire charmés et à être prochainement...
CONVERTIS !!!*

1) Pouvez-vous brièvement vous présenter : Age ? Métier ? Vie de famille ?

Sylvain : **38 ans**, chirurgien dentiste à Pornic, marié et un chat psychopathe.

Gilou : **56 ans**, kiné, marié (Brigitte, randonneuse), 1 enfant (25 ans, traileur également)

Pascal : J'ai **45 ans**, je suis Artisan dans le bâtiment et je suis père de 3 enfants (garçon de 19 ans, fille de 18 ans et bébé fille de 16 mois)



Gilou, à bâtons rompus, sur le Trail du Mont-Blanc en 2019 !



Pascal sous le pic rocheux des Templiers en 2012 !

**2) Depuis quand vous êtes-vous convertis aux courses de fêlés ?
Y a-t-il eu un déclic ?**

S : Mon premier trail digne de ce nom fut **le Noz trail de Moncontour** avec Ludo Le Goff, Anne Solène et Jérôme Toupense... **un 33 km** de nuit dans le froid, le vent et la boue début décembre dans le centre Bretagne....un enfer. Après cette course je m'étais promis d'arrêter les Trails ! 2 semaines plus tard je m'inscrivais sur un autre trail breton bien connu : **le Trail du Glazig !**

G : Amoureux de **rando en montagne** depuis tout jeune, et coureur à pied depuis mes 23 ans, je me suis laissé tenter par **la Course du Petit Vignemale (45km-2100 D+)**, à **Cauterets**, en 2012....et là, j'ai enchaîné, d'abord les autres courses de Cauterets, le **Grand Vignemale**, la **course des refuges**, puis **Serre Chevalier**, **Luchon Aneto Trail**, **Chamonix...**

P : J'ai commencé en 2005 à participer à **des Trails de 30 à 70 km** et en 2012 je me suis mis sur **des Ultra-Tracks, supérieurs à 100 km !**

3) Quel est le supplément d'âme de ces courses hors-normes pour courir à ce point après ?

S : C'est sûr que relever le challenge de finir un trail avec beaucoup de km et dénivelé+ me motive énormément ! On sait qu'on va se retrouver dans des **paysages grandioses** avec des **parcours** souvent **bien techniques** qui ne laissent pas beaucoup de répit. On se retrouve à passer **plusieurs heures avec des coureurs** qu'on ne connaît pas forcément et qui viennent d'horizons différents.

Mais je tiens à rassurer **les néophytes en trail (Ndlr : c'est nous?)** : sur le papier, on se dit que c'est impossible à terminer. Sur la ligne de départ, on a l'impression de ne pas être à sa place. **Au bout d'une heure**, on se demande ce qu'on fait là !

Au bout de 2 heures, on se dit que c'est la dernière fois qu'on fait ça.

Au bout de 3 heures, on pense à abandonner et puis finalement on passe la ligne d'arrivée heureux. Heureux car on ne se rend pas compte que **le corps humain est incroyable** et qu'il peut nous permettre de faire des choses incroyables. C'est d'ailleurs souvent le mental qui lâche (avant le physique).



Panorama superbe derrière Sylvain (Trail du Mont-Blanc en 2019)

G : Pour moi, ce n'est pas hors norme, ni "course de fêlés", juste **un plaisir** de se retrouver **en montagne** et une **école de gestion de l'effort**, avec toute la préparation nécessaire (entraînement, alimentation, matériel). En fait, pour moi, **le plus grand bonheur, c'est l'entraînement**, les sorties couplées VTT/ course à pied... Le jour de l'épreuve est la récompense des efforts fournis à l'entraînement.

P : Déjà, c'est la passion de **courir en pleine nature** qui m'a donné envie de **participer à des longues distances**, durant lesquelles j'ai appris à connaître **le pouvoir de mon corps** mais aussi mes limites...

**4) Qu'est-ce que cela implique comme bouleversements pour vos entraînements ?
Alimentation ? Sommeil ? Suivi médical ?**

S : S'aligner sur des trails de plus de 50 km avec **2000 ou 3000 M d+** nécessite **une grosse préparation en amont**. Un minimum de **3 à 4 sorties par semaine** s'impose avec travail de l'endurance et un **travail spécifique pour les montées et les descentes**. L'idéal pour les trails en montagne est de faire **un ou deux week-ends "bloc"** afin d'emmagasinier un maximum de dénivelé et de kilomètres en conditions "réelles" de courses.

Il faut veiller à **bien dormir la semaine qui précède** la course et éviter les excès en tout genre afin d'arriver au top sur la ligne de départ. Je sais que Gilou va te parler de la traditionnelle bière la veille de la course !!!

(Ndlr : Quelle clairvoyance Sylvain !)

G : Peu de bouleversements, juste une hygiène de vie correcte et peu exigeante... Tous ceux qui me connaissent et me côtoient sont étonnés par ma gourmandise et **mon goût avéré pour la bière** (avec grande modération bien entendu, cela doit rester un plaisir, style 1 tous les 2 jours)... Le plus difficile est d'**adapter son planning**, travail et entraînements laissent **peu de place à la vie familiale**, c'est là que j'ai la chance de pouvoir me préparer en montagne, en Famille, le plus souvent possible.

P : Pour participer à Ces longues distances ? cela implique **beaucoup de temps pour les entraînements**, faire un peu attention sur l'alimentation, mais aussi passer **plus de temps à dormir et se faire masser les jambes** (choses pour lesquelles je n'ai pas pu trouver ce temps supplémentaire pour ces précieux moments-là).

5) Un top 3 Perso des Trails dont vous êtes les plus fiers ?

S : En 1 : **le 90 km du Mont Blanc 2019** (6220d+), couru sous la canicule (37 °C) et fini malgré d'énormes crampes musculaires à partir du KM50.

En 2 : **l'Ardéchois Trail 2019** (57km avec 3000d+) fini en dixième position.

En 3 : **Le grand Trail des Templiers 2018** (78 km avec 3700d+) fini en moins de 9h frais comme un gardon !!!

G: **Le 90 km de Chamonix** (Marathon du Mont Blanc cet été) *(aux côtés de Sylvain justement !)*, avec ses 6200 D + et sa canicule, sans hésitation... la beauté du site, la difficulté liée au **dénivelé**, **l'ambiance**, **les encouragements**... C'était mon plus gros challenge, et c'est peut-être la course qui s'est le mieux déroulée, une expérience et une mise en confiance pour la suite de mes projets...

En fait, je n'ai pas de mauvais souvenirs, **que de belles aventures**, avec des souffrances (montées calvaires, chutes...) et de belles rencontres, de beaux chemins et **des arrivées en "héros"**.... Mais se détachent Serre Chevalier, Luchon et bien-sûr **ma ville de cœur Cauterets** et son Vignemale.

P: En 1er : **L'Endurance Trail des Templiers** à MILLAU en 2012 sur une distance de 105 km pour 4 800 MD+ , en réalisant une **2ème place** au classement général !

En 2ème : **la Transmartinique en Martinique** en 2013 sur une distance de 138 km pour 5 600 MD+ , en réalisant une **4ème place** au classement général !

En 3ème : **Le Trail des Refuges à Cauterets** en 2016 sur une distance de 53 km pour 3457 MD+ , en réalisant une **5 ème place** au classement général !

Je rajouterai aussi l'**UTMB** (Ultra Trail du Monts Blanc) à Chamonix sur une distance de 170 km pour 10 000 MD+, en terminant **112ème, dont 32ème français**, du classement général et en n'ayant pas réalisé de préparation spécifique pour ce trail-là... *(Quel pedigree Pascal !)*



Quand il vous dit que c'est technique, caillouteux et escarpé, il faut croire Sylvain !!!



La solitude de l'Ultra-Traileur... Un physique hors-normes + un mental d'Acier ! Pascal en est l'incarnation...

6) *Vous reverra-t-on un jour sur des courses sur route ???*

Pas tout de suite même si **Guigui** insiste pour que je fasse un 10 km !
(Les Foulées Nazairiennes t'attendent... ;)

G : Sans doute un peu, pour garder un peu de vitesse ou accompagner des copains, mais après 21 marathons, mes projets vont sur les chemins, de préférence en montagne, et à terme la **Diagonale des Fous 2020** (à la Réunion).

P : **OUI** je participe encore à des courses sur route, mais plus sur semi-Marathon et Marathon.

7) *Avez-vous un conseil à donner à nos lecteurs pour les convaincre de franchir l'impressionnante marche qui les mènerait au statut prisé de Finisher d'Ultra-Trail ?*

S : L'important est d'y aller **par palier**. On ne peut pas se lancer sur de grandes distances sans un minimum d'expérience et de "caisse" sinon l'abandon guette ! Le plus important est de **prendre du plaisir**.

G : Seulement aller là où ils ont envie, on peut tout faire dans une saison, du cross à l'ultra en passant par la route.... Il faut simplement **respecter ses limites, écouter son corps**... On a souvent tendance à "en faire de trop" et là, c'est la santé ou la Famille qui lâchent.... L'Ultra-Trail doit rester, à mon avis, **très occasionnel**, le bon compromis me semble-t-il est **entre 50 et 120km** (ce qui est déjà pas mal, non ?) Nous distillons des conseils lors des entraînements ou sur des sorties longues... On a le temps de discuter à 10 ou 11km/h !!! Mais commencer par **faire une course de montagne de 30 à 40 km début juillet** est un bon point d'entrée...

P : Non je n'ai pas vraiment de conseils à donner car **tout corps humain n'est pas conçu** pour participer à des Ultra-Trails. Beaucoup de participants abandonnent ou n'arrivent pas à franchir les barrières horaires mises en place sur le parcours. Mais pour ceux qui se sentent capables, **n'hésitez pas, foncez !!!**

Alors... Vous signez quand ???

Les fameuses arrivées en Héros : Oriflammes, Applaudissements, Tapis Royal et Émotions débordantes !!! Fiers d'en finir, prêts à repartir...



... de nuit...



... comme de jour !

NOM DE CODE : S.A. Comme Sexion d'Assaut ?
... Non, comme Sport Adapté !!!

Pascale DEME nous dépeint l'atmosphère radieuse qui règne au sein de la section... prise d'assaut !

Nous entamons, cette année, **notre 4ème année d'existence** pour notre section sport adapté. Nos entraînements ont repris début septembre avec 4 nouveaux athlètes : **Maëlis**, licenciée au RCN l'année dernière et venue rejoindre notre section cette année, ainsi qu'**Antoine, Romain et Rémy**.

Ce sont donc **9 athlètes** qui se retrouvent **tous les vendredis** sur la piste. 3 d'entre eux, Maëlis, Julien et Gabriel ont participé à l'**ékiden** et ont savouré leur podium pour récompenser leurs performances.

Le 14 décembre, nous organiserons le cross départemental au Val SAINT Martin. Une centaine d athlètes seront présents. Nous ferons appel aux licenciés du CJAC pour l'organisation de cette manifestation et comptons sur vous pour la réussite de ce cross. **(Ndlr : Vous avez perçu l'appel du pied ?)**

Belle année en perspective : Dynamisme et Motivation sont nos maîtres-mots pour cette nouvelle saison sportive !!!



L'Athlétisme = un sport vecteur d'intégration !!!

A l'occasion du Forum des Associations à Pornic, la Section Sport Adapté du CJAC a été mise à l'honneur. Engagés depuis longtemps dans la prise en considération de la différence, **Christian GODEFROY** et **Pascale DEME** étaient présents pour officialiser un partenariat qui rassemble 3 associations "courir avec", "section handi tennis" et NOUS.



Pluie de projets pour la Section !

Le Rotary Club nous propose de contacter un professionnel de la communication dans l'optique de négocier une action susceptible **de mettre en lumière nos sections** auprès du public en situation de handicap.

Cela nous aidera à **entrer en contact avec ce public** qui n'ose pas toujours franchir la porte des clubs de sport. Nous avons eu 2 rencontres à ce jour.



JUGE en ATHLE... JUGE de PAIX !!!

Grand juge tuteur devant l'Éternel, ce fut d'abord Yvonnick MERLET qui fut approché pour mettre en lumière ces personnes œuvrant si passionnément et consciencieusement dans l'ombre... Humble, discret et partageur, il a refilé le bébé à Sandrine COQUENLORGE, qui, du haut de ses deux décennies passées au CJAC en tant qu'athlète, entraîneuse de jeunes, secrétaire et juge, avait tout légitimité à répondre à nos interrogations de lecteurs ignares en la matière...

Vous vouliez des INFOS, vous allez être servis !

Mme La JUGE, la PAROLE est à la DEFENSE... de votre STATUT !

Un juge en Athlétisme... Kézako ? Combien en compte le CJAC ?

Tout d'abord, un juge en athlétisme est **une personne BÉNÉVOLE**.

La fonction de juge en athlétisme est très diversifiée.

La FFA reconnaît **une quinzaine de certifications possibles**. Les plus courantes sont les suivantes : juge en sauts, courses, lancers, marche sur la piste mais il existe aussi des certifications lecture de photos finish, chronométrie électrique, départ, ...

La fonction de juge ne se limite **pas seulement à la piste**. Sur les compétitions running, des juges mesurage, course **sur route, cross, trail**, délégués anti-dopage sont nécessaires pour le bon déroulement des courses. Il existe aussi des juges sur les **compétitions de marche nordique**.

Enfin, des juges œuvrent souvent dans l'ombre, tels les juges du secrétariat informatique. Sans ces derniers, de nombreuses compétitions ne pourraient voir le jour.

Il existe aussi **une filière juge pour les jeunes** des catégories benjamins et minimes.



Sandrine, sur tous les terrains...



...Toujours à la pointe !

Actuellement, la section CJAC compte 7 juges officiels : **François MERLET** (juge sauts régional), **Yvonnick MERLET** (chronomètre manuel régional souvent présent sur des courses sur route !), **Michel DUTERTRE** (juge lancers régional), **Patricia ZIMOUCHE** (juge lancers fédéral), **Frédéric LE FORT** (Animateur-Commentateur), moi-même (juge sauts régional) ainsi que 2 jeunes athlètes qui en catégorie benjamins et minimes ont brillamment obtenu la qualification de jeune juge fédéral lancers et ont donc été reclassés juge régional lors de leur passage dans la catégorie cadets, **Rose MORILLEAU** et **Maëlan KERNEGUEZ**.

L'an dernier, **Paul THAUVIN**, l'un de nos meilleurs jeunes athlètes a aussi validé la formation jeune juge départemental.

Au niveau **ACL44**, une trentaine de personnes ont les qualifications requises pour exercer à divers niveaux. Mais cela est trop peu. Il est difficile pour l'ACL44 de couvrir toutes les compétitions sur lesquelles nous devons être présents pour le bon déroulement des compétitions et éviter les pénalités financières...

**Il existe différents niveaux de qualifications : Assistant (départemental), Juge (régional), Chef juge et Juge Arbitre (fédéral), Juge International...
Le GRAAL !**

Pour les curieux, page FFA sur les diverses qualifications de juges :
<https://www.athle.fr/asp.net/main.clubs/orientation.aspx?repnb=R21&quefin=R70&Option=R21&choix=JURYS%20-%3E%20JUGE>

Indispensable à l'existence d'un club FFA :

Il faut savoir que la **FFA exige un nombre de juges** avec les qualifications requises définies par le règlement fédéral sur toutes les compétitions sur piste et les courses classantes et qualificatives aux France (exemples : Foulées nazairiennes, semi-marathon de St André, de nombreux marathons, Trails qualificatifs,...)

Sans le respect de cette réglementation, les performances ne peuvent pas être validées et les organisateurs se voient perdre leur label qualificatif.

Sur les compétitions sur piste, chaque juge manquant ou ne répondant pas aux critères définis en fonction des niveaux de compétition entraîne une pénalité financière d'environ **70€/ juge pour le club !!!**

La présence des jeunes juges lors des compétitions par équipe minimes et cadets apporte des points qui font souvent la différence pour se qualifier aux finales nationales. **Maëlan et Rose** ont eu la chance de pouvoir intégrer des équipes ACL44 en tant que jeunes juges et ainsi goûter aux joies d'un podium national !!!



Patricia et Yvonnick... A la vi(II)e...



... A l'AMOR !!!

TOUT SIMPLEMENT, **SANS JUGE**, DE TRÈS NOMBREUSES COMPÉTITIONS, QUE CE SOIT SUR PISTE, ROUTE, CROSS OU TRAIL N'EXISTERAIENT PAS !!!

PROFILS usuels pour incarner le rôle :

Pour les premiers niveaux, peu d'exigences sont requises. Il faut simplement **s'intéresser** un minimum à **l'athlétisme en général** (piste, salle, cross, route, trail) et vouloir **être au plus près de la performance**.

Il faut savoir que, dès le niveau régional, nous pouvons prétendre à juger des championnats de France. **Patricia** a eu la chance de le faire à plusieurs reprises. L'an prochain, **les France élites à Angers** juste avant les JO pourraient **accueillir quelques juges du CJAC** dans l'organisation si certain(e)s sont intéressé(e)s et se proposent en tant que bénévoles.

Je parlerais **plutôt de qualités humaines** et pas forcément techniques ou spécifiques à l'activité. Tout d'abord, **être patient, à l'écoute** mais aussi **intransigeant** par rapport au règlement et normalement **impartial**.

Le côté technique s'apprend en pratiquant.



Une fonction chronophage ?

Oui et non. En fait, chaque officiel(le) s'investit **en fonction du temps** qu'il souhaite ou **peut donner à l'athlétisme**. Pour conserver sa qualification, une seule contrainte : **participer au minimum à 3 compétitions** sur une saison sportive. Mais, quelqu'un qui souhaite s'investir davantage peut être présent sur de très nombreuses compétitions.

La formation :

Une nouvelle formule entre en vigueur cette saison. Elle se déroule en 2 parties :

Une partie théorique qui a lieu à partir de novembre sur 3 dates : **Mercredi 13 novembre 2019 - Mercredi 04 décembre 2019 - Mercredi 11 mars 2020**) à 19h00 pendant 2h00 à la maison des sports à Nantes ainsi que de la formation à distance.

Cette partie se conclut par **un examen**.

Une partie pratique : **un nombre d'heures minimales** à faire **sur des compétitions**. L'officiel(le) choisit les compétitions auxquelles ils souhaitent participer en fonction de ses disponibilités.

Une formation jeunes juges aura aussi lieu en fin d'année pour les jeunes intéressés (sur 1 journée). Ils ont aussi de la pratique à faire puis doivent valider leur certification lors d'un examen.



Yvonnick aux premières loges pour chronométrer la performance de Kmaeiss Abbassi en 2018 à Pornic... CHAPEAU !

La journée-type d'un juge sur un meeting (sur piste) et sur le suivi d'une course hors-stade :

Difficile **car très varié**. Je vais plutôt décrire une journée de compétition sur la piste ou un stade style championnat, ce que je sais faire !

Yvonnick pourrait décrire une course sur route...

Ce sont les journées les plus longues. Un officiel(le) doit être présent(e) au minimum 1/2 heure, voire une heure avant **le début** de la compétition (en général **9h/9h30**). La compétition **se termine vers 17h/18h**. Quand nous arrivons sur le lieu de compétition, nous devons aller nous confirmer auprès du secrétariat afin qu'il puisse organiser des jurys pour toutes les disciplines. Parfois, des parents, entraîneurs,... sont mis à contribution en tant qu'aide. Sinon, la compétition ne peut pas avoir lieu.

Le secrétariat nous spécifie **nos épreuves et horaires** (en général **2 à 3 concours** de sauts dans une journée). Certains sont assez courts mais parfois, dans les catégories jeunes, cela peut durer assez longtemps (2h pour un même concours).

Les juges se voient offrir leur repas et des tickets boissons pour la journée.

Il y a un **chef de concours** désigné par le secrétariat. Son rôle est d'organiser le concours et son bon déroulement.

Nous préparons le matériel et le lieu sur lequel la compétition se déroule. Sur un concours, **4 juges officiels** au minimum mais cela peut monter **jusqu'à 8 environ**. Chacun a sa fonction mais nous pouvons échanger nos postes pendant le concours.

En général, quand nous exerçons depuis quelques années, nous côtoyons régulièrement les mêmes juges. L'ambiance est plutôt bon enfant en dehors mais aussi pendant les compétitions.



Au plus près des performances... de poids !!!

Meilleurs souvenirs en tant que juge :

Le plus récent s'est déroulé en salle cet hiver à Mouilleron le captif (85). Lors du concours de longueur minimes garçons, j'étais au poste de mesurage de la performance au niveau de la planche d'appel. J'ai donc eu le privilège de mesurer le saut d'un athlète de notre section, **Paul THAUVIN**, qui venait de **réaliser la meilleure performance française** minimes de l'hiver dans sa catégorie avec **un saut à 6m62**.

A ce moment-là difficile de rester neutre ! Mais quel plaisir !

Les concours de triple-saut hommes sont souvent très animés par les athlètes. J'ai aussi le souvenir d'un concours de triple-saut lors des Interclubs. Un athlète vétérane du PGAC, coureur sur route, avait rendu service à son club ce jour-là et s'était essayé à la piste et au triple-saut en compétition pour la première fois de sa vie. Cet athlète découvrait l'**ambiance « interclubs »** (Ndlr : **Goûtez-y, c'est phénoménal !**) et avait pris énormément de plaisir sur ce type de compétition. Sur chaque saut, il remerciait les juges tellement il prenait du plaisir à être sur le stade...

Finalement, ce sont **beaucoup de petits moments** comme celui-ci qui font qu'on apprécie d'être sur un stade en tant que juge mais aussi coach ou athlète...

Je conclurai par la fonction de juge officiel permet **d'être au plus près de la performance** et ainsi vivre les joies et détresses avec les athlètes !
Des moments intenses à chaque saison !

Et SANS OFFICIEL..... PAS DE COMPÉTITION !!!

N'hésitez pas à rejoindre l'équipe d'officiels de l'ACL44 !

Pour plus de renseignements, vous pouvez me contacter...
(Je ne divulguerai pas son 06. maintenant...)

Antoine PINEL... Le TRIATHLETE multi-FACETTES !!!

Licencié au sein de la prestigieuse **section TRI du CJAC** et non satisfait de s'adonner uniquement à la nage, au cyclisme et à la course à pied, Antoine a relevé le défi de la **Grande Distance (70 km)** dans l'humidité des marais briérons. C'était le 15 septembre dernier ! Ni l'été, ni sa volonté n'avaient dit leur dernier mot. Il nous narre, avec la précision d'un horloger suisse, son aventure peu commune en Brière... Quid de la Bière ?

1ère édition du Trail tour de Brière !!!

Rdv à St Malo de Guersac pour un départ à 8h30, les conditions sont idéales pour le moment, les **35 premiers kilo** passent à merveille **en 3h30'**, déjà midi et la température commence à faire des dégâts dans le peloton et nécessite d'**alterner marche sur 200m et course sur 800m**, mon objectif pour finir en moins de 8h s'évanouit, les dix derniers kilomètres sont difficiles et interminables mais les commissaires de course m'annoncent « 2km de l'arrivée » et 7h51' à ma montre, je réalise alors un sprint en doublant un à un les différents coureurs du 22km pour finir la course **en 7h59'48"** (allure improbable de 4'30"), **une 27ème place** qui fait plaisir sur un Trail très sympa mais presque trop plat pour moi (130m D+)... (Ndlr : **Vivement la Diagonale !**)



Aussi à l'aise sur herbe que...



... sur surface rapide !

- Pour les détails du parcours 100% Brière : <https://www.openrunner.com/r/9638574>
- Le site internet de l'épreuve est le suivant : <http://courirenbriere.e-monsite.com/>

NOS DIVERS EVENEMENTS... en ETE et en IMAGES !

COURIR A PORNIC : LE 21 JUILLET 2019



Maîtres du TEMPS...



Avec Maîtrise et Puissance !



Le Gratin agglutiné...



Un podium Messieurs gratiné !



**Une personnalité escortée ?
De la Générosité colorée cher Olivier !**



**Un Président qui en
finit...malheureusement !**

LES 31° FOULEES MICHELOISES : LE 4 AOUT 2019 !!!



La Belle et The Best !



To be TRI... Jamais sans mon Fils !



Trop stylé...



Tro...Gnon !



Trio de cadeaux...



...et Massage du dos !

DES LETTRES SANS LES CHIFFRES !

ELISA et ERIC... comme le couple fou de l'**Half Iron-Man de Nice**... Transcendés par l'Amour du Tri !

Président... *Un Président cjacien s'éteint, Un autre s'éveille*... Euh... à moins qu'il ne sommeille !

MAMAN... Le club s'associe à la peine d'**Émilie** et lui transmet ses pensées chaleureuses !

A.G. comme le sigle du premier temps fort de la Saison : notre Assemblée Générale qui se tient **ce Samedi 12 octobre à 18h00 à PORNIC**.

YEU... comme l'île qui a accueilli les athlètes cjaciens à la sortie-club du mois de juin dernier... Ce fut **chaud** !

BENEVOLES... L'**ADN** de toute structure associative : **MERCI** à eux pour leur engouement et leur disponibilité au service des **ATHLETES** de tous âges, de tous horizons et de tous niveaux !!!

STATS dans les STARTS !

1h 12' 32 = **Romain M.**, Champion régional de Semi-Marathon à Varades.

16-11 et 17-11 = **Trail** de la Côte de Jade à St Michel : du **PLAISIR** et des **SURPRISES** en perspective !!!

112 = le nombre de finishers enfants des **Foulées Micheloises**, du jamais vu !

90 = le **nombre moyen** d'athlètes le mardi soir à l'entraînement !

6 = comme le nombre de participants à l'**EKIDEN** et au relais du **SEMNON** !



Pris en excès de **VITESSE**, mais jamais en excès de **CONFIANCE**...
BRAVO à nos **ASSOIFFES** de **VICTOIRES** : Les 100 km en relais du SEMNON

EXCELLENT DEBUT DE SAISON A TOUTES ET A TOUS !!!