



ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

Le brame de l'élan

Sommaire

Mot du président	1
Plan d'entraînement	2
La recette du mois	2
Un Weekend End char-	3
Projet Ski de Fond	4
Ephéméride	4

Ce journal est le votre !

Participez avec nous !!

alexandre.conge@neuf.fr
alain.chaballier@siemens.com

Edito du président :

Quelques années en arrière, en 2005, l'ELAN avait déjà eu un journal qui s'appelait « LA GAZETTE ».

Après quelques éditions qui avaient pourtant beaucoup de succès, nous avons manqué de souffle, étonnant pour des coureurs à pied, et peut-être aussi d'assiduité aux côtés de Christophe pour poursuivre l'aventure...

Je souhaite la bienvenue à cette nouvelle publication, et espère que ce « BRAME DE L'ELAN » aura un retentissement apprécié dans tout Lambesc.

Je remercie Alex, Alain et tous ceux qui sont à l'initiative de ce projet. Et longue vie à ce nouveau support...

Bonne lecture !
Le président;



Photo d'archive, sans trucage !!

Pourquoi le Brame ?

Rigolo, pour faire un joli jeu de mot !!! Dites le à Alexandre cela lui fera plaisir ...

Mais aussi pour vous proposer un support d'échange, d'infos, de conseils, de mauvaise foi, d'humour, votre journal quoi !

Le Brame a pour ambition d'être un élément de partage et de diffuseur d'idées.

Un des objectifs essentiels de ce journal est de faire vivre et de développer vos propositions, suggestions...

Exemple, dans ce numéro en quatrième page avec la présentation de la sortie pour un week-end à la montagne.

Le Brame est une tribune libre, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues. Alors si vous avez des griefs, des choses à dire, venez le « bramer » à nous tous !! L'édito est là pour ça.

Dès à présent de nouvelles rubriques sont à l'étude et verront le jour pour les numéros suivants, Christophe et Guy sont déjà à pied d'œuvre.

Horaires d'Entraînement : Mardi 18h30 et 19h / Samedi 9h00

Site Internet www.elanlambescainsite.viens.la.htm

Blog blog.ifrance.com/elanlambescain

Forum www.elanlambescain.la/





ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

Les conseils des Coach !! Vincent et Gérard

Le plan d'Entraînement

Novembre

- Mardi 04/11 : 20' d'échauffement + 6x2 tours (500m), retour au calme
Samedi 08/11 : Sortie 1h00 à 1h10
Mardi 11/11 : Sortie le matin 1h20 à 1h30
Sortie le soir : 20' échauffement + 10x250, retour au calme
Samedi 15/11 : Sortie 1h20 à 1h30
Mardi 18/11 : 20' d'échauffement + série de côtes et retour au calme
Samedi 22/11 : Reconnaissance de Saint Cannat
Mardi 25/11 : 20' d'échauffement + 15x100 mètres puis retour au calme
Samedi 29/11 : Sortie 1h10 à 1h15

Décembre

- Mardi 02/12 : 20' d'échauffement + 2 Pyramides de 1/2 à 2 tours
Samedi 06/12 : Sortie 1h20 à 1h30 en colline
Mardi 09/12 : 20' d'échauffement + 10'PPG + 6x500 puis retour au calme
Samedi 13/12 : Sortie 1h10 à 1h20 sur du plat
Mardi 16/12 : 20' d'échauffement + Série de Côtes longues puis retour au calme
Samedi 20/12 : Sortir 1h à 1h15 cool
Mardi 23/12 : 20' d'échauffement + 10'PPG + 20' allure rapide puis retour au calme
Samedi 27/12 : Footing lent 1h
Mardi 30/12 : 20' d'échauffement + 10' PPG + 20' allure rapide + 2x500m puis retour au calme

Orientation de ces 2 mois d'entraînement :

Progresser ensemble et dans la bonne humeur.



Un programme, où il faudrait, pour bien faire, rajouter 1 voire 2 sorties d'1h10 à 1h15 en endurance. L'idéal serait le jeudi.

J'entends, toutes les semaines...

« C'est pour qui ça coach ? »

Cet entraînement est typé course rapide pour préparer au mieux Saint Cannat le 23 novembre ainsi qu'une autre course avant la fin de l'année.

Maintenant à vos running, il y a du pain sur la planche.

Les coach

Gérard & Vincent.

N'oubliez pas de vous faire plaisir !



La recette du mois SPAGUETTISTOMATE CRUE ET ROQUETTE

Pour 4 personnes : Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

Rincer les tomates et les couper en quatre. Mélanger avec la roquette nettoyée et essorée. Saler, poivrer, arroser d'huile puis remuer.

Cuire les spaguettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet (10-15mn). Egoutter puis verser dans un plat chaud avec les tomates, la roquette et leur huile. Parsemer de parmesan taillé en copeaux et de piment émietté. Mélanger très délicatement et servir sans attendre.

400g de spaguettis	2 cuill. à s. d'huile d'olive
2 poignées de roquette	1 piment oiseau sec
300g de tomates cerises	sel, poivre du moulin
50g de parmesan	

Vin : Il est recommandé de boire avec ce plat un mâcon blanc pour sa fraîcheur et son joli côté acidulé

Enfin, sauf les veilles de MARATHON !!!!!





Plus de photos sur le blog

Retour sur un week end chargé

Noir c'est Noir

Octobre a débuté avec la sortie nocturne du vendredi 03. C'est à 20H30 et quelques minutes de plus pour le coach, Delphine, et les ex-boulangers que nous nous retrouvâmes sur l'aire près de la résidence de retraite de Cairval. A ce moment là, nous étions heureux d'avoir trouvé le départ et un peu saisi par le froid. Sur un groupe d'une dizaine de coureurs nous étions peu à être en short. La gente féminine était représentée en nombre, ce qui a sans doute participé à la bonne ambiance.

Comme d'habitude, Vincent a géré d'une main de maître cette sortie où personne ne s'est blessé et où le timing a été respecté à la minute près. Ne me demandez pas par où nous sommes passé, j'en suis totalement incapable.

Les sensations sont très différentes entre la nuit et le jour, les montées paraissent moins pentues, le rythme doux y est sans doute pour beaucoup et les temps de récupération sans doute plus nombreux. En tout cas, courir devant à la frontale, est une expérience à vivre. Un moment donné, en bordure de bosquet, le coach a voulu tenter de nous faire courir lumière éteinte, mais sans clair de lune, c'était tout de même un peu aventurier.

Je ne vous donnerai qu'un conseil, le mieux quand même c'est d'avoir une frontale, n'est ce pas « Mariété. »

La CO du dimanche 05 octobre 2008



C'est avec enthousiasme que nous nous sommes retrouvés à nouveau sur le parking de la maison de retraite de Cairval pour la course d'orientation. Nous fûmes si nombreux que nous avons pu constituer 3 équipes d'adulte, 4 4 et 5, une équipe d'ado (que des gars), et une équipe de poussins encadrés par Vincent. D'ailleurs dans cette dernière une seule poussinette, ma fille Anaëlle que je félicite encore une fois. La course a eu lieu dans des sentiers que nous pratiquons pas ou que trop rarement, nous avons quand même reconnu des passages de la course de Rognes et bien sûr de Sainte Anne. Quand on pense que Vincent nous a dit que nous étions passés là en nocturne, je peux vous assurer qu'en rien ça n'a été une aide.

C'est rigolo comme sensation, car autant le dire de suite, mon équipe a pulvérisé les autres, notamment celle de Christophe qui était pourtant si serein au départ. Ce ne serait pas chrétien de dire qu'on les a explosé de près d'une heure. Il faut savoir garder son triomphe modeste, et ne pas se moquer des participants qui ont mis près de 2h30 quand nous nous avons mis à peine 1h30. Non, vraiment, se moquer ce n'est pas bien.

Le dicton du jour revient à une fille, pardon Corinne, mais il vaut son pesant d'or, « Me voilà toute griffée des jambes, je suis défigurée ! ».



En tout cas merci et bravo à Vincent pour cette matinée et d'avoir encadré les enfants. J'espère que la prochaine fois la matinée se poursuivra un peu plus, et qu'avec nos familles respectives nous nous retrouverons pour partager un pique nique. Car c'était pas sympa pour Christophe, quand il a fini par arriver, se faisant traîné par Alain, pas celui qui ressemble à l'ours, l'autre, celui qui me ressemble davantage,, l'apéro était déjà pratiquement bouclé.





PROJET :

Vous avez des idées ?

N'hésitez pas, faites nous les parvenir !!!

Vincent nous propose (idée soufflée par Alex.) de faire une virée à la neige (ski de fond) début janvier 2009.

Il connaît un endroit sympa ,AUTRANS en Vercors (2h30) de voiture, il a déjà cherché un hébergement.

Voilà ce qu'il a trouvé : Les Escantilles, c'est près des pistes cela a l'air cool (piscine, sauna et squash).



Pour un tarif autour de 50 euros /par nuit/par personne en pension complète pour 2 nuits mini.

Il y a possibilité de faire de la marche en raquette et du ski de piste à proximité (5kms avec navette).

On lance un sondage pour une date autour du début janvier (il est prêt à faire une initiation en ski de fond (skating) si il y a des intéressés).....

Si ceci vous intéresse, veuillez nous tenir au courant rapidement auprès de Vincent, lors des entraînements.

Dernière minute – Telex – Dernière minute – Telex

Alors que l'Elan compte déjà sa **section des Galériens**, coureurs oh combien méritants et courageux, dont le bureau est tenu par Isabelle C., Alain C. et Alexandre C., une nouvelle section est en train de se monter composée de Yohann R. et Sébastien L. « **Les Perdus** », les coureurs qui se perdent en course.

N'hésitez pas à les contacter pour plus d'infos.

Ephéméride

Bonne Fête aux :	Bon anniversaire à :	
Cathy, le 25/11	Jean Victor Sirand 04/11	Daniel thomas le 05/12
Delphine, le 26/11	Delphine Garcia le 12/11	Gérard houlès le 08/12
André, le 30/11	Véronique Matur le 14/11	Sébastien Legrand le 14/12
Nicole le 06/12	Philippe Bosc le 20/11	Geneviève Faure le 23/12
David le 09/12	Alain chaballier le 23/11	
Daniel, le 11/12	Marie Bonnet le 25/11	
Sylvère le 31/12		

**Sans oublier St Anne qui fêtera
ses 20 Ans le 7 Décembre !!!**

Venez participer nombreux à cette édition exceptionnelle

