



Corinne les bons tuyaux (réservé aux coureuses exclusivement!)

Pas facile de porter une ceinture pour cardio-fréquence lorsqu'on est une « dame »...

On peut:

- 1) la bloquer sous une brassière à condition d'avoir la morphologie adaptée à ce type de soutien.
- 2) la placer sous le soutien-gorge et la sentir glisser pendant l'entraînement!
- 3) la coincer entre deux bourrelets!!

Bonne nouvelle! Zsport, une marque récente de lingerie, a pensé à nous et propose brassières et soutien-gorges de sport avec passants intégrés pour le cardio-fréquence.

Où les trouver?

Quelques grands magasins de sport (certains Intersport) les commercialisent. On peut aussi les commander sur La Redoute (page 428 de votre catalogue!) en profitant des promotions régulières.

Nos amis coureurs ne vont pas tarder à envier nos performances...et se demander: « A quand la version tee-shirt pour les garçons? »

Corinne

Aucun sujet tabou dans le Brame, mais les photos seront les bienvenues pour illustrer le propos.

Dernière minute : Les sauveteurs de l'élan...Dernière minute

Lundi 27 avril, vers 17h30, un petit groupe de coureurs (Seb, son Isabelle, Djamy et son fils Nacime, Sandrine et moi même) décidâmes d'aller faire un petit dégrassage d'une heure pour récupérer de la course de St Cannat, pour ceux qui l'on fait (sans commentaire). Quelle ne fut pas notre surprise au bout de 45 minutes de footing, de trouver un mouton échoué sur le bord du canal à hauteur de Sufferchoix. Comme il nous était impossible de le remonter, car pas de prise et trop lourd le bestiau, nous décidâmes de revenir sur Lambesc

20 minutes plus tard avec les pompiers nous arrivâmes à sortir de l'eau cette pauvre bête à bout de force, les pompiers ayant pris le relais.

Tout est bien qui finit bien ! Coach Gégé et l'équipe des sauveteurs

Trop nulle cette équipe, 1 cuistot et 1 fille de là-bas et pas foutu de faire un méchoui! **La rédaction du Brame**

Ephéméride

Bon anniversaire à :

Vincent R.	12/06
Gabriel P	13/05
Isabelle C.	13/05
Jean Michel G.	14/05(CC)
Jérôme D	14/05
Philippe C	19/05
Thierry T.	20/05(CC)
Claudette D	08/06
Thibaut F.	12/06
Jacques D.	13/06(CC)
Sandrine M.	17/06
Eric R.	18/06
Isabelle M.	25/06(CC)
Olga D.	25/06
Véronique H.	30/06
CC :	Changement de Catégorie

Bonne Fête aux :

03/05	Philippe
04/05	Sylvain
18/05	Eric
23/05	Didier
04/06	Clotilde
12/06	Guy
20/06	Silvère
21/06	Fête des Pères
24/06	Jean (pour les Jean-xx)



ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

Le brame de l'élan

N° 04 - Avril 2009

Le Trail de la chaine des Cotes, Bravo les bénévoles !

Dernier et fier de l'être.



Tous les bénévoles sont importants, tous ont un rôle à jouer et sont indispensables au bon déroulement de la course... mais quelle ingratitude parfois !

Celui, ou celle, qui ne s'est jamais retrouvé perdu en plein milieu de rien à attendre des heures pour indiquer une direction, faire arrêter des voitures (se faire engueuler parfois), pointer un classement ou donner un verre d'eau ne peut pas comprendre le plaisir que l'on peut éprouver à se retrouver à la queue d'une course, avec le dernier à l'encourager, le conseiller... en courant tranquillement (parce que très franchement, après 8 kms de trail, le dernier ne va pas trop vite !).

Quelle satisfaction de le voir franchir la ligne, **quelle émotion même parfois... et quelle fierté quand il vient vous remercier de l'avoir aidé, modestement, à réaliser son rêve...**

Du coup j'ai une pensée, ou plutôt un message, pour vous tous, bénévoles passionnés, ravitailleurs, guides, aboyeurs de podium, traceurs, ouvriers, vététistes, déménageurs de barrières, responsables de parking, agents de sécurité, baliseurs, pointeurs, cuisiniers de talent, président.... : **merci !**

Merci de la part des coureurs parce que c'est ce qui ressort des longues discussions de fin de peloton ("c'est super

bien organisé", les gens sont adorables", les ravitos sont géniaux", le parcours est superbe"...voir l'article de B. Laboux sur www.trail.canalblog.com), et merci surtout de me laisser cette place de

coureur-balai chaque année : quel pied !

Petite précision : n'essayez même pas de me prendre ma place l'année prochaine, il faudra me passer sur le corps... ou que je me blesse (bon, ça d'accord, c'est envisageable...) et puis coureur-balai c'est un truc qui se prépare longtemps à l'avance (regardez mon classement à Rognes)...

Cela dit, cette année j'étais accompagné par la relève en la personne de Fabien qui fera certainement un excellent coureur-ouvreur dans un premier temps (merci à lui) et qui avale les kilomètres avec la même facilité que son père (ou presque...). Père que l'on a vainement attendu à plusieurs reprises et entrevu de temps en temps dans la montée à la faveur d'une trouée : les râles derrière nous ce n'était pas un ours... mais ça a permis de faire avancer un peu plus vite les derniers, bravo Alain, belle initiative, formidable coureur-balai-balai.



Christophe

On ne peut pas accuser la rédaction de censurer les articles.. Merci Christophe . ! (Bizounours)

Sommaire

Bravo les bénévoles 1
Par Christophe

Plan d'entraînement 2

La recette du mois 2

Le trail : 3
Comment ça balise !

Le coup de pompe 3

Corinne, les bons tuyaux 4

Les sauveteurs de l'élan 4

Ephéméride 4

Ce journal est le votre !

Participez avec nous !!

alexandre.conge@neuf.fr

alain.chaballier@siemens.com

Site Internet www.elanlambescainsite.viens.la/ / **Blog** blog.ifrance.com/elanlambescain

Forum www.elanlambescainforum.c.la/

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



Le plan d'entraînement de Gérard :

	MAI 2009	JUIN 2009
Mardi 5 20mn d'échauffement, séries de côtes longues, puis retour au calme.	Mardi 5 20mn d'échauffement, séries de côtes longues, puis retour au calme.	Mardi 2 20mn d'échauffement, x10 pont à pont, retour au calme
Vendredi 8 sortie de 1h10 à 1h15	Vendredi 8 sortie de 1h10 à 1h15	Vendredi 5 sortie de 1h10 à 1h15
Mardi 12 / Rognes 20mn d'échauffement, 5x1 000m ou 5x800m, retour au calme	Mardi 12 / Rognes 20mn d'échauffement, 5x1 000m ou 5x800m, retour au calme	Mardi 9 / Rognes 20mn d'échauffement, 8x500m, retour au calme
Vendredi 15 sortie de 1h à 1h10	Vendredi 15 sortie de 1h à 1h10	Vendredi 12 sortie de 1h à 1h10
Mardi 19 20mn d'échauffement, 3 séries de 30-30, retour au calme	Mardi 19 20mn d'échauffement, 3 séries de 30-30, retour au calme	Mardi 16 20mn d'échauffement, séries de côtes longues, puis retour au calme.
Vendredi 22 sortie de 1h15 à 1h20	Vendredi 22 sortie de 1h15 à 1h20	Vendredi 19 sortie de 1h15 à 1h20
Mardi 26 / Rognes 20mn d'échauffement, 6x200m + 4x400m, retour au calme	Mardi 26 / Rognes 20mn d'échauffement, 6x200m + 4x400m, retour au calme	Mardi 23 / Rognes 20mn d'échauffement, 200-400-600-800-600-400-200, retour au calme
Vendredi 29 / St Cannat : sortie de 1h10 à 1h15 en colline	Vendredi 29 / St Cannat : sortie de 1h10 à 1h15 en colline	Vendredi 26 / St Cannat : sortie de 1h10 à 1h15 en colline
		Mardi 30 20mn d'échauffement, 10mn de PPG, x10 pont à pont, retour au calme

La recette du mois : Daube Avignonnaise



Les gamelles ayant été raclées, j'ose en déduire que les bénévoles du trail ont été satisfaits du repas et à la demande de quelques gourmets je vous donne la recette que j'ai utilisée. Il existe plusieurs variantes de cette daube à l'avignonnaise et j'ai choisi celle du guide culinaire d'Escoffier, qui est la Bible de tous les cuisiniers.

Détailler un gigot désossé en gros morceaux de 90 grs environ. Traverser chaque morceau d'un lardon assaisonné et faire mariner au moins 2 h avec du vin rouge, 10cl d'huile d'olives par litre de vin, carottes et oignons émincés, thym, laurier, queues de persil.

Preparer un hachis avec 3 oignons et 2 gousses d'ail, 250grs de lard en dés, 250grs de couenne en morceaux et un gros bouquet de persil avec un bout d'écorce d'orange séchée .

Garnir le fonds d'une terrine ou cocotte en fonte de bardes de lard, ranger les morceaux de gigot en couches alternées avec l'oignon haché, le lard et la couenne, en soulignant d'un peu de thym et de laurier (en poudre) chaque couche. Disposer le persil et l'écorce d'orange au milieu, mouiller avec la marinade passée au chinois, et compléter avec du fonds brun à hauteur, et recouvrir d'une barde de lard.

Luter le couvercle de la cocotte. Cuire environ 5 heures dans un four à chaleur douce (150°) et rigoureusement égale tout au long de la cuisson.

Au moment de servir, retirer les bardes, dégraisser et enlever le bouquet.

Servir dans la terrine.

Le 20 Avril 2009 Bon appétit !



Le trail comment ça balise !!!

Depuis mon arrivée au bureau, c'est ma première participation active, le balisage. Rendez-vous fut donné le samedi, veille de la course, à 08h00 pour marquer le parcours. Pour l'occasion, j'ai retrouvé mes chaussures de trail quasiment neuves et ma gourde qui ne sert que dans de très rares occasions. Bref je suis prêt pour en découdre avec la montagne.

08h00 sur place, et Totor qui s'impatiente, Pours Alain a prévu d'arriver à 08h30, la tension monte.

Pour la mise en jambe, direction le bar... pour un demi. J'ai l'air fin avec ma gourde d'eau. Bien sûr je n'avais pas envisagé cela et donc pas le moindre sous sur moi. C'est Thierry qui paye sa tournée.

Bon, l'équipe est au complet, nous sommes 8, les 2 Alain, André, Guy, Thierry, Yohann, Totor et moi, le seul en tenue de coureur. Nous partageons le circuit : Totor part baliser le vallon qu'il connaît par cœur et... se trompe. Tout est à refaire, Yohann le seconde bien. Quant à moi je suis avec le petit Alain et nous faisons le début du parcours. Comme nous finissons bien avant

Totor et Yohann, avec Guy nous nous retrouvons au bar pour un demi...

Finalement, nous nous retrouvons tous, et pour marquer ce périple, direction le bar... pour un demi... Cette matinée m'a enseigné 2 choses, si un jour vous rejoignez le bureau ayez toujours le sous sur vous pour payer votre coup et apprenez à encaisser le demi. De plus, le balisage devrait être ouvert à plus de membres, car c'est assez sympa et permet de découvrir une partie du parcours sans grosse fatigue.

Alexandre

Course d'orientation, coup de pompe

Après une sortie nocturne encore très réussie le vendredi 20 mars, deux très beaux articles sont là pour le témoigner dans le blog, Vincent nous avait concocté un nouveau programme sportif le dimanche suivant, le 22 mars, toujours au départ du parking du Mas de Fauchon de Saint-Cannat.

Cette journée était radieuse avec un ciel bleu limpide, pas de vent, une température très agréable, bref tous les éléments étaient réunis pour faire une matinée réussie.

Hélas, triple fois hélas, le nombre de concurrents n'étaient pas au rendez-vous. Très peu d'Elans étaient au départ. Heureusement que Sébastien était tombé sur son bras et ne pouvait faire le semi d'Aix en Provence et que Luis avait besoin de se défouler après une soirée entre voisin fatigante.

Comme d'hab j'ai fait équipe avec Delphine et comme d'hab nous avons gagné. Et encore, heureusement que Luis avait pris la carte pour relancer le jeu en nous perdant une balise. Bon c'est vrai, les petits Garcia finirent devant, mais pas dans la catégorie sénior, bravo à eux.

Le parcours a été très réussi et pas trop sélectif, même Bruno aurait fini par trouver les balises s'il était venu. Même Christophe aurait pu faire le parcours. Et que dire de Alain, lui aussi aurait fini par y arriver...

Tout ça pour dire que Vincent a passé beaucoup de temps à préparer une activité et que nous avons été bien peu nombreux à lui témoigner notre reconnaissance. Je compte sur vous pour le motiver à nous refaire transpirer et égayer Corinne et Isabelle, c'est rigolo.

Alexandre



Commentaire de Christophe :

excellent... mais tu oublies que tu "chambres" les vainqueurs de la première édition, la "mythique", celle qui avait vu la victoire éclatante des "petits" (les lents, les gros, les blessés, les nouveaux) contre les champions (les rapides, les très rapides et les super très rapides...)