



## Solutions du Quizz

- 1- c 50Km marche  
 2- a un messager grec aurait couru de Marathon à Athènes pour annoncer la victoire contre les Perses à l'issue de la bataille de Marathon lors en -490.  
 3- b En Angleterre au château de Windsor/stade olympique  
 4- c Depuis 1963  
 5- b Un trail de 150km, *un truc pour Vincent ça!* le titre du film est « la diagonale du fou »  
 6- a Un relai *où les coureurs se transmettent des bâtonnets de glace suédoises*  
 7- b Les yeux bandés  
 8- b, a:perf Féminine, c:perf Corinne *Bravo Chevette!*  
 9- c  
 10- b *le principe :à chaque cote, j'accélère !*  
 11- voir l'intéressée! *et bon courage à celui qui lui posera la question pour la 10<sup>o</sup> fois... Heureusement Djamy ne râle jamais!*  
*Autre proposition : un bon vomi ne nuit pas au résultat*  
 12- a et épouse de Chouchou  
 13- au choix!  
 14- c C'est plus joli! *nous on aurait dit des pipelettes*



## À réserver sur vos Agendas !!



**La Transcastonétoise 2009:** Comme chaque année, je m'en vais souffrir sur un semi magnifique qui traverse 7 villages **aux environs de Rodez**. Deux courses sont proposées, un semi ou un relai sur le parcours du semi. La course aura lieu le **dimanche 13 septembre**, ambiance chaleureuse garantie.

Si vous voulez partager ce moment fort, contacter **Magnum au 06.16.22.32.11** ou [alexandre.conge@neuf.fr](mailto:alexandre.conge@neuf.fr) **avant le 31 août**. Je m'occupe du logement. L'an dernier, Pour l'Elan la quatrième place de Vincent de l'édition 2008 est à défendre. NDLR: *Qu'as-tu prévu à l'arrivée en attendant que tu termines ?*

**La Course des Elans :** Le **19 septembre** nous fêterons **les 10 ans du club**. Une soirée est organisée à la Salle Georges Brassens pour laquelle il faut vous faire connaître auprès de Marie Pauline **avant le 30 juin**.

Le matin nous vous proposons de faire la « **Course des Elans** ». Réservez dès à présent votre matinée du 19 septembre pour participer à cette grande course que nous ferons probablement par équipe sur le parcours de la Sainte Anne. **Les « amis » du club pourront s'associer soit en courant soit en suivant à vélo .**

**Une course d'orientation** est à nouveau organisée le **27 Septembre** par Vincent. Venez défier Delphine & Alexandre vainqueurs des dernières éditions et grands spécialistes de l'épreuve, même Christophe dit le Gros Chauve n'arrive plus à les suivre. Marquez votre attachement au club et à ceux qui vous offrent des activités, venez vous amuser en famille et pourquoi pas avec des amis hors club. Vincent & Alexandre

## Ephéméride

<b>Bon anniversaire à :</b>	Djamy BEDJAOUI 11/08	<b>Bonne Fête aux :</b>	20/08 Bernard
Jean-Claude NONAT 10/07	Alain BENET 18/08	01/07 Thierry	21/08 Christophe
Josiane LION 13/07	Fabien ROLLAND 19/08	03/07 Thomas	25/08 Louis
Eric ESSAYAN 19/07	Bernard CHIAVASSA 20/08 cc	(c'est presque le président)	09/09 Ours & Bizou-nours
Bernard BONNET 23/07	Teddy JULLIAN 21/08	11/07 Olga	29/09 Michel - Gabriel
Alexandre CONGE 26/07		18/07 Frédéric	
Michel PIAU 28/07	CC : Changement de Catégorie	21/07 Jean	30/09 Jérôme
Gérard ROCHERIOUX 5/08		26/07 Anne	
		15/08 Marie	



## ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

# Le brame de l'élan

N° 05 - Juin 2009

## La course des minots : la parole aux coureurs!

**Anaëlle, 9 ans :** Pour la course des minots j'ai trouvé ça super. En plus il y avait de l'ambiance. Pour moi avec un départ difficile, où quelqu'un m'a fait un croche patte, j'ai eu du mal à regagner ma place.

Comme je voulais être devant, je suis repartie comme une fusée, mais bon, ça n'a pas servi à grand-chose. On aurait fait le podium de celui ou celle qui aurez le plus marché, c'est sûr je serais arrivée première !!! En tout cas, j'ai souffert.

C'est vrai que je suis râleuse quand il s'agit de la course à pied mais il ne faut pas exagérer quand même. Mais bon voilà, je félicite tous ceux qui ne sont pas arrivés sur le podium, l'important c'est qu'ils ont bien couru.

En plus la règle ce n'était pas d'arriver le premier, bon c'est super si on l'est, mais le plus important c'était de s'éclater comme un fou et de tenir au maximum.

Bon je pense que tout le monde s'est éclaté comme un fou et qu'on a bien couru.

Je voudrais féliciter Marie-Pauline pour ce super début d'après-midi que nous avons fait avec joie même si tous les enfants n'étaient pas tous au rendez-vous ; en tout cas, je remercie le club de mon père .

**Juliette 10 ans :** J'ai bien aimé la course de samedi. J'ai adoré courir avec les filles. J'aurais bien voulu avoir une coupe mais j'ai pas couru assez vite (malheureusement). J'ai trouvé ça bien organisé avec les participants de l'élan Lambescain qui nous ont aidé.

**Manon, 10 ans :** La course des minots s'est passée le Samedi 06 Juin. J'étais avec mes copines que j'aime bien : Anaëlle, Juliette, Camille. Puis nous avons dû démarrer avec les cm1 et les cm2 quand je suis partie. J'avais les jambes qui tremblaient et un petit peu après le départ j'ai commencé à avoir mal au ventre en dessous du nombril, mais c'est qu'on devait faire 2 fois le grand tour. et ça a commencé à faire de plus en plus mal alors un adulte a dû me donner des conseils : il est resté avec moi pendant la course, et je me suis dit que j'allais y arriver. Puis j'y suis arrivé quand même et j'ai eu une médaille. Puis les goûters ont été donnés. Mais ce n'est pas pour ça que je n'ai pas aimé cette course.

**Arnaud 12 ans :** La course était bien organisée. Il n'y avait pas beaucoup d'enfants pour beaucoup d'organisateur.

**Cyril 9 ans :** Cette course était très bien, j'ai terminé 2<sup>o</sup> mais le premier avait deux ans de plus que moi. Merci aux organisateurs, c'était très bien ! A l'année prochaine !  
*La relève du Bram est assurée !!*



## Sommaire

La course des minots	1
Plan d'entraînement	2
La recette du mois	2
Corinne, les bons tuyaux Le Quizz	3
Ephéméride	4

## Ce journal est le votre !

Participez avec nous !!

[alexandre.conge@neuf.fr](mailto:alexandre.conge@neuf.fr)  
[alain.chaballier@siemens.com](mailto:alain.chaballier@siemens.com)

**Site Internet** [www.elanlambescainsite.viens.la/](http://www.elanlambescainsite.viens.la/) / **Blog** [blog.ifrance.com/elanlambescain](http://blog.ifrance.com/elanlambescain)

**Forum** [www.elanlambescainforum.c.la/](http://www.elanlambescainforum.c.la/)

Horaires d'Entraînement d'Été : Mardi 19h / Vendredi 19h00



### Le plan d'entraînement de Gérard :

#### JUILLET / AOUT 2009

Les coach Gégés et Vincent étant soit épuisés soit en pleine préparation de soit disant triathlon, il n'y a pas sur les 2 mois d'été de plan d'entraînement.

**Nous reprendrons avec les mêmes horaires, à savoir mardi 19h00 et vendredi 19h00 à partir du Mardi 1<sup>o</sup> Septembre.**

Ceci dit, pendant l'été 2008, il y a toujours eu du monde le mardi et souvent le vendredi. Si vous êtes là, venez et amenez vos invités.



*Magnum & Bizounours*

Le samedi 04 juillet en soirée, il y a la course des Matous à Lambesc.

### La recette du mois : Flan pâtissier de tonton Laurent

.Ingrédients :

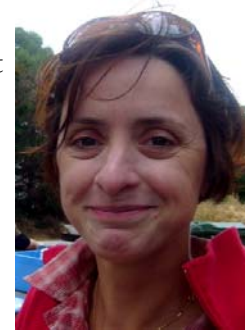
1 l de lait - 180 g de sucre - 3 œufs - 120 g de maïzena - arôme vanille liquide - 1 pâte feuilletée  
(pour plus de détails s'adresser au vrai pâtissier Bruno)

Le savoir faire :

Réserver 1 verre de lait. Dans une casserole, mettre le reste de lait avec le sucre sur feu doux. Pendant ce temps, piquer la pâte et la réserver au frais. Dans une jatte, mélanger la maïzena avec 2 œufs entiers et 1 jaune + 1 cc de vanille+ le verre de lait. Fouetter jusqu'à ce qu'il n'y ait aucun grumeau.

Quand le lait commence à bouillir le retirer du feu, le transférer dans la jatte, mélanger au fouet, remettre le tout dans la casserole et sur feu doux. Mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Mettre sur la pâte et enfourner à four chaud (180 °C) pendant 30 à 40 min.

Après refroidissement, mettre au frigo pour une dégustation assurée...



**Bon appétit - Delphine**

### Dernière minute — Dernière minute

**Le mouton** sauvé par nos amis (cf Brame N°04) a retrouvé ses congénères (info des pompiers).

**Bravo à Guy et Patrick** pour leurs premiers podium à la Barben !!!!

**Bises à Agnes**, photographe sur la course des Minots.

Merci à nos « pigistes » de la course des Minots !



### Corinne les bons tuyaux

#### LE QUIZZ DU BRAME

Bientôt les vacances... Sur la plage ou au bord de la piscine, testez vos connaissances sur la course à pied et sur notre club ! *Pour ceux qui n'auront pas la moyenne, une séance de PPG supplémentaire !!*

**1) Quelle est la plus longue épreuve de course hors stade aux jeux olympiques?**

- a- 20 km    b- 42,195 km    c- 50 km

**2) Quelle est l'origine du marathon?**

- a- une bataille    b- le Dieu de la vitesse    c- un athlète

**3) Où se trouve la distance de référence du marathon moderne ?**

- a- en Grèce    b- en Angleterre    c- à Zanzibar

**4) Pendant longtemps, le marathon était interdit aux femmes... Ce n'est plus le cas depuis:**

- a- 1954    b- 1963    c- 1972

**5) La Diagonale des Fous, c'est:**

- a- le titre d'un film.    b- une épreuve de Trail.    c- un style architectural

**6) Les championnats d'Ekiden sont organisés en France depuis 1998. De quoi s'agit-il?**

- a- un relais 42195m à 6    b- une course d'obstacles naturels    c- une épreuve multi-activités

**7) Parmi ces courses insolites, une seule n'existe pas. Laquelle?**

- a- 350 m en talons aiguilles    b- 7 km les yeux bandés    c- 11,5 km à reculons

**8) Plus près de chez nous, quelle est la meilleure performance à Sainte-Anne?**

- a- 01.03.35    b- 00.52.56    c- 01.28.08

**9) Pour s'entraîner, Vincent propose des séances de PPG, ce qui signifie:**

- a- Plan de Préparation Physique    b- Préparation Physique et Gymnique    c- Préparation Physique Générale

**10) L'Ours Alain serait plutôt un adepte du Fartlek, soit:**

- a- de l'endurance à vive allure    b- des variations d'allures sur chemins    c- une course contre Cerise

**11) Certains clubs ont une devise... Djamy aussi! Laquelle?**

- a- La course d'accord, la fête d'abord!    b- Courir avec le sourire!    c- Si la tête veut, le corps peut!

**12) Sur le forum, chacun choisit un pseudo... Quel est celui de Marie-Pauline?**

- a- Papillon    b- Libellule    c- Choupinette

**13) A l'Elan, c'est un compétiteur, entraîneur, blogueur et...même sauveteur .Qui est-ce?**

- a- Gégé    b- Le marin    c- Gérard R

**14) A Lambesc, les coureurs sont des élans...Et, les coureuses?**

- a- des élanes    b- des biches    c- des gazelles

*Réponses sur la page suivante*

