

La première St Anne par Jacques

2009 est ma première édition de la montée de Sainte Anne. En comparaison avec les autres courses que j'ai faites cette année, je l'ai trouvée particulièrement difficile. J'en ai été surpris. Si pour la montée, plutôt raide, tout allait bien, ce fut plus délicat sur la descente. Elle n'en finissait plus, j'ai dû puiser la force de continuer au fonds de mes ressources et ce, malgré des mollets douloureux et un dos cassé. La présence des autres participants du club a contribué à ma motivation pour continuer et me dépasser.

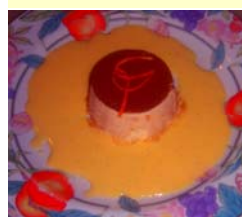
Conséquences, le reste du week-end s'est fini sur le canapé, les doigts de pieds en éventail, la main sur la télécommande ! Je tiens à dire que j'ai apprécié tout spécialement l'organisation et l'esprit de groupe du club que je trouve sympa et accueillant. Ce fut aussi, pour moi, l'occasion d'un premier repas ensemble convivial et amical.



Après tout cela, c'est une semaine de repos, sans entraînement, et bien méritée qui m'attend !

La recette de Guy :

FONDANT GLACE A LA BROUSSE ET AUX ECORCES D'ORANGES CONFITES



Recette pour 15 ramequins individuels: 3 oranges, 200grs de brousse de chèvre ou brebis, 280 grs de sucre en poudre, 5 blancs d'œufs, 25cl de crème liquide

Lever les zestes des oranges, les blanchir pour enlever l'amertume, puis les confire dans un peu d'eau et 100 grs de sucre. (Il faut stopper la cuisson avant que le sirop soit trop épais). Une fois froid, les ciseler finement et garder quelques belles lanières pour la déco.

Cuire le jus des oranges avec 130 grs de sucre comme un caramel mais arrêter la cuisson avant coloration. Pendant cette opération, monter simultanément les

blancs en neige fermes. Quand le sirop est prêt et les blancs montés, verser le sirop sur les blancs en continuant de battre pendant quelques minutes. On obtient une meringue italienne. Faire une chantilly avec la crème et le sucre restant, puis mélanger délicatement chantilly, meringue, brousse et zestes d'orange, puis garnir les ramequins ou timbales alu et les placer au congélateur pendant au moins 4 h.

Au moment de servir, démouler les fondants dans une assiette environ 15 minutes avant de servir (il ne faut pas qu'ils soient trop durs), saupoudrer de cacao amer et disposer les lanières d'oranges en déco, servir avec une crème anglaise que l'on aura fait avec les jaunes d'œufs restants et un demi litre de lait vanillé.

Bon appétit !

Challenge « Montée du collège »

Chez les messieurs peu de changement, la 1^{ère} place est donc toujours codétenue par **Vincent et le Ch'ti en 50"**, à noter toutefois l'excellente performance en 1'12" de Bizounours.

Chez les gazelles le challenge est relancé, malgré une montée spectaculaire, mais maintenant nous savons tous que c'est sa spécialité, en 1'24", Papillon a du laissé la première place à sa copine **Djami en 1'15"**, soit presque aussi bien que Bizounours (*qui n'a pas vraiment le look d'une gazelle*)

Coup de théâtre, à quelques minutes du tirage du Brame, le **Ch'ti vient de porter le record à 48"**.

Ephéméride

Bon anniversaire à :	Guy V	6/01	
Géneviève F	23/12	Valérie P	15/01
Bruno P	27/12	Yannick T	26/01
Magali M	28/12	Marie-Laure D	2/02
Philippe B	31/12	Corinne D	10/02
Bernard A	4/01	Miguel G	17/02
Ruben V	5/01	Antoine B	24/02

Bonne Fête aux :	Guillaume P	10/01	
J. Michel G, Jean P,	Bastien T, Fabien C et		
Jean-Claude N, Jean-	R, Sébastien L	20/01	
Marie B, Jean-Michel S,	Vincent G et R	22/01	
Jean-Victor S, Yannick	Véronique V et H	4/02	
T, Yohann R le 27/12			
Géneviève F	3/01	Claudette D	15/02
Raymond B	7/01	Isabelle C, G, N et R	
		Le 22/02	



ELAN LAMBESCAIN

ne courez plus tout seul !

Le brame de l'élan

N° 08- Décembre 2009

Sommaire

Bienvenue Présidente	1
Plan d'entraînement	2
Photo mystère et les Stats de l'Elan	2
Les ravitos de St Anne	3
La première St Anne	4
Ephéméride	4
La recette de Guy	4

La rédac' du Brame vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et vous dit à l'an prochain pour de nouvelles aventures et compte beaucoup sur votre participation.



Rendez-vous vendredi 22 janvier pour la galette des rois !



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

Forum www.elanlambescainforum.c.la/

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



Que de chemins parcouru depuis mon arrivée au club il y a environ 6 ans. Surtout quand on sait que j'avais la course à pied en horreur.

Il faut savoir que quand j'ai commencé à courir, je n'allais pas au delà de 10mn, après quoi, je faisais concurrence à la SNCF et à leur locomotive !!! Comme beaucoup de fumeurs qui s'arrêtent, il m'a fallu compenser mais sans tomber dans l'excès alimentaire et surtout sans passer mes nerfs sur mes proches !!!

Je me suis donc inscrite au karaté, c'est d'ailleurs là que j'ai rencontré Marie-Laure et Marie, avec qui j'ai aussi commencé à courir. Mais j'étais loin de me douter où ça allait me mener et surtout en cet été 2003, où des amis avec qui nous étions en congés, n'ont rien trouvé de mieux que de m'inscrire au KM Vertical à Praloup (1000m de dénivelé sur 4.5 km) Beau défi !! et je l'ai relevé, au grand désespoir de Thierry dit « chouchou » qui bien sûr était contre au vu de mes performances. Sur ce coup là, il avait raison, mais j'y suis allée quand même. J'ai fini avant dernière, en apnée, mais dans les temps !!!

Après quoi, bien sûr, il ne me restait plus qu'à rejoindre mon cher et tendre qui lui faisait déjà partie du club depuis plus d'un an. Je ne cours pas plus vite pour autant, mais plus longtemps quand même qu'à mes débuts !!! Je m'amuse sans chercher l'exploit, mais qui sait, peut-être qu'un jour je referais une course. Je sais que certaines personnes rêvent de me voir courir un marathon, mais je le cours déjà tous les jours !!! l'espoir fait vivre !!!!

Et puis un jour, lors d'une assemblée générale, j'ai levé la main pour rentrer au CA et c'est là que tout a démarré. De secrétaire adjointe, je suis passée secrétaire. J'en ai profité pour faire rentrer 1 puis 2 copines et gonfler ainsi les rangs féminins qui étaient jusque là très dépourvus !!! vive la parité !!!

Je me suis prise au jeu et je m'y suis beaucoup investi, je ne cacherai pas que ça m'a beaucoup plu ; de la création du blog et du site jusqu'à la mise à jour de certains dossiers administratifs (défaut professionnel)

Quand Daniel a voulu quitter le CA la première fois, je ne me sentais pas du tout concerné par la présidence. Personne n'ayant voulu le remplacer, il a accepté, un peu contraint de rempiler. Et puis cette année, quand il a sollicité à nouveau le CA, certaines personnes m'ont un peu poussé et j'ai fini par accepter, bien volontiers d'ailleurs.

Je ne le regrette pas, pour l'instant. Cela fait maintenant un peu plus d'un mois que je suis en poste et déjà une course à mon actif. Beaucoup d'angoisse et d'appréhension, surtout de ne pas être à la hauteur, mais Daniel a gentiment accepté de me seconder sur Sainte Anne et tout s'est bien déroulé. Je remercie également tous les bénévoles sans qui cette course n'aurait sûrement pas lieu et qui par leur présence et leur participation ont contribué à la réussite de Ste Anne.

Marie Pauline



Les plans d'entraînements de Gégé

JANVIER

Samedi 2 sortie env 1h15 cool

Mardi 5 20mn d'échauffement, 10mn ppg, 10x1 tour, retour au calme

Samedi 9 sortie env 1h10 vallonnée

Mardi 12 / Rognes 20mn d'échauffement, 10 mn ppg, 2x300m + 3x400m, retour au calme

Samedi 16 sortie env 1h15 Assez plat

Mardi 19 20mn d'échauffement, 3 séries de cotes longues, retour au calme

Samedi 23 sortie env 1h10 dont 5mn plus rapide

Mardi 26 / Rognes 20mn d'échauffement, 10 mn ppg, 4x1000m, retour au calme

Samedi 30 / St Cannat sortie env 1h20 env Cool

FEVRIER

Mardi 2 Rognes 20mn d'échauffement, 5x300 + 2x400, retour au calme

Samedi 6 env 1h15 cool

Mardi 9 20mn d'échauffement, 3 pyramides (1/2t, 1t, 1.5t, 1t, 1/2t) retour au calme

Samedi 13 env 1h15

Mardi 16 20mn d'échauffement, 3 séries de cotes courte et tonique, retour au calme

Samedi 20 sortie env 1h15 à 1h25 en colline

Mardi 23 / Rognes 20mn d'échauffement, 2x400m + 1x2000m, retour au calme

Samedi 27 / St Cannat sortie env 1h20 env Cool



La Photo mystère



Solution

de la photo mystère du N° 7 : Facile !!

Pour la photo mystère du mois

un indice : elle est 100 % Féminine



Il faut trouver à qui appartient :

Le front ? Les yeux ? La bouche ? Le buste ?

Devinette :

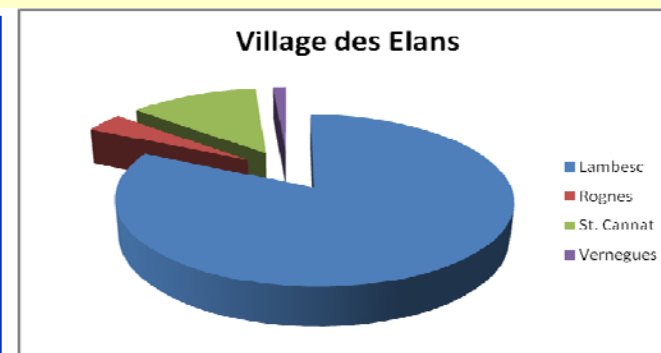
Qui à plus de 40 ans, a fourni une autorisation parentale pour son inscription à l'Elan et qui a libellé son chèque d'inscription de New York sans jamais y être allé?

Les Statistiques de l'élan

La Stat qui tue : 90 % des Elans ont déclaré une adresse mail

dont 19 % Wanadoo / 18 % Hotmail / 10 % Orange / 9% Gmail / 7% neuf / 6% yahoo / 4% free /

(On le sait cela ne sert à rien mais c'est le propre de la stat qui tue ...)



Dernière minute - Dernière minute - Dernière minute - Dernière minute

Des élan ont l'idée de donner un **hymne au club**. Pour l'instant un seul titre est en lice ; « Debout les gars ! ». Si vous avez des suggestions n'hésitez pas à nous le faire savoir.

Bienvenue également à Marie-Laure et à Ruben dans la section des **Galériens** après leur participation à « La Foulée du Foussa » et à « La Montée de Ste Anne ».

Bienvenue à de nouveaux Elans : Elise et Stéphanie, Alain, compagnon d'Isa, Raphaël, ami du coach Vincent. Saluons également les retours de Didier & David.



Vive les « Girls du ravito »

Mais qu'est ce qui fait courir plus vite et qui est un vrai régal ?

Non, ce n'est pas la (célèbre pour les uns ou sévère pour les autres) montée de Ste Anne, ni le superbe panorama sur le Ventoux et la Ste Victoire, c'est le **RAVITO DE L'ARRIVEE** (dixit un grand nombre de participants...).

Dès que le départ à 9 :30 est donné, autour des tables s'organise le ballet des petites mains « coupeuses » de gâteaux, « trancheuses » d'oranges, « déménageuses » de packs d'eau, coca, Orangina, yaourts...

Les préparatifs, pour le vin chaud tant attendu et les boissons chaudes bienvenues, s'accroissent. Quelques conseils des anciennes, Carole, Claudette, Florence, Geneviève, Claudine, aux nouvelles recrues : Anne, Delphine, Djamy, Isabelle, Magali, Nathalie, Rosy, et déjà les premiers coureurs viennent se désaltérer.

C'est ensuite une prise d'assaut qui va durer près de 2 heures. Les gâteaux et plats salés faits maison sont fortement appréciés et dévorés.

Compliments et félicitations pour la qualité et la quantité proposées fusent de toutes parts. Contrat rempli du côté des « Girls » du Ravito ! **Alors les filles, rendez-vous pour la 22^{ème} au même endroit, à la même heure ??...**



Claudine

Le ravito vu par les nouvelles



Qu'elles viennent de s'inscrire au club, comme Isabelle, ou bien qu'elle soit l'épouse d'un fort élan comme Anne, ou même d'horizon plus lointain comme Rosy, sur le ravito cette année soufflait un vent nouveau. Mais laissons-leur le soin de raconter leur expérience...

Pour la 1^{ère} fois cette année, j'ai rejoint l'équipe des « Anciennes » sur le ravito de l'arrivée.

Attendues par Claudine à 9:30, c'est bon pied bon œil que Rosy et moi nous nous présentons aux chefs après avoir laissé notre marmaille à Christine, encore une épouse d'un nouvel Elan, Fred. Isabelle, elle, était déjà présente pour enregistrer les inscriptions.

L'ambiance, très sympa, était quand même sur 220V car il fallait qu'en moins d'1 heure tout soit en place : tartes & cakes tranchés, bananes coupées et équeutées, oranges en quartier et installation de toutes les boissons et autres gourmandises.

Les habitués ne s'y trompent pas et sont déjà attelés à la tâche ! alors les nouveaux rattrapent vite leur rythme endiablé en copiant chacun de leurs gestes : tous les gâteaux à couper en morceaux, les oranges en quartiers, les fruits secs, les boissons à préparer... C'est un vrai bon moment d'échanges, d'histoires et de rires partagés.

On peut sourire, quant à la préparation, qui est surveillée par des yeux experts, jusqu'à la vérification de la présentation des bouts de bananes qui doivent être sans reproches et donc « sans extrémités sinon elles ne se mangent pas », mais c'est également ça qui fait la réputation de ce ravitaillement en plus de la convivialité de tous les organisateurs.

On finit par être fatigué par ce flot incessant mais heureux d'une telle réussite, d'une belle solidarité et à l'idée de se retrouver tous ensuite autour d'un bon repas convivial !

Avec Rosy, nous avons remarqué le coup de patte et le coup d'œil « professionnel » des copines qui pratiquent depuis quelques années. Nous en avons pris de la graine et espérons avoir été malgré tout à la hauteur. Après cette excellente matinée où la bonne humeur était au rendez-vous, nous en sommes sûre, **il faudra compter avec nous l'année prochaine.** Par Isabelle, Anne la chérie de Magnum et Rosy.

