

juillet 2010

Tiens, tiens !

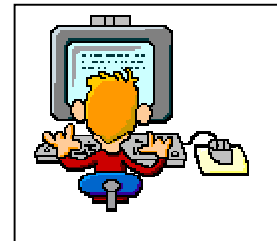


6 mois sans Fac'info, çà a été long pour certains. Le temps qui passe en est la principale cause. Ce n'est pas un manque de motivation ou d'infos à faire passer, les responsables, mais bien le temps qui file à toute vitesse. Notre miroir nous trahit tous les matins. Heureusement, nous sommes des sportifs. Il paraît qu'on vieillit mieux quand on fait du sport. Malgré tout, il s'est passé plein de choses et on n'a pas eu le temps de s'ennuyer. Le club vit bien. Beaucoup de news sont mis en ligne sur le nouveau site. Et voici donc enfin le nouveau Facinfo à lire attentivement en attendant la nouvelle saison dans un mois ou presque, çà aussi c'est le temps qui passe...

le nouveau site internet...

Depuis le début de l'année, le site a changé de peau. Le précédent était devenu obsolète. Les rubriques étaient limitées, peu lisibles et pas assez moderne. La plupart des futurs adhérents visite le site internet avant de franchir le pas. C'est une vitrine pour notre association et un indice de qualité pour l'accueil de tous les coureurs. C'est donc un nouveau site qui a pris la place. De nouvelles rubriques sont apparues (galeries photos, revue de presse - bientôt en service-, adhérents...) , les anciennes sont plus lisibles (notamment les résultats). De plus, le site est plus ouvert vers l'extérieur grâce à notre hébergeur spécialisé dans les sites sportifs.

Seul le forum connaît moins de succès que l'ancien. Mais il demande à être amélioré. Pour rendre notre site encore plus agréable, toutes vos idées sont les bienvenues. Vos webmasters sont de simples amateurs. Alors pour que votre site continue à vivre et évoluer, n'hésitez pas à m'envoyer vos news, photos, résultats et tout les trucs sympas qui vous arrivent et que vous avez envie de partager...



La galettes des rois

Et pourtant, çà avait mal commencé. Par un week-end très neigeux de janvier, le comité du FAC avait invité tous les membres à venir déguster les galettes royales, brioches et frangipanes...malgré une mauvaise météo, beaucoup avait répondu présent, à l'heure,... c'était aussi l'occasion de célébrer notre 100^{ème} licenciée. tout était donc prévu pour que tout se passe bien. Mais voilà, c'était sans compter avec Madame Pas de chance. A l'heure prévue, tout était prêt sauf un détail : la clé du local se trouvait dans la poche de son propriétaire à Sallanches. Coup de téléphone rapide, et la clé est revenue rapidement à Cluses 10 cm de neige plus tard. On a ainsi pu partager les bonnes brioches et galettes, en buvant le verre de l'amitié et en se souhaitant une année pleine de bonheur.

juillet 2010

Et les cross dans tout ça



Ça avait plutôt bien commencé avec le cross des bûches et le cross des Glaisins. La liste des engagés pour les joutes savoyardes de la spécialité était importante du côté du Fac. On pouvait espérer de bons résultats en individuel et par équipe (minime garçon, féminine, vétérans homme et sénior homme). Mais c'était sans compter sur les intempéries qui ont obligé les organisateurs et le comité départemental à annuler la compétition. Avec les conditions d'entraînement, il fallait donc être motivé pour se rendre à Mably pour les régionaux. Mais les virus et les

blessures ont eu raison d'une partie des plus courageux. Cependant c'est une belle délégation qui s'est rendu dans la Loire pour tenter de se qualifier pour le tour suivant. D'abord, chez les jeunes avec pour la première année 4 représentants. Ainsi, Méлина après un départ difficile a fait une magnifique course pour remonter des places jusqu'à l'arrivée et entrer dans le top 100. Ensuite venait le tour des minimes garçons avec pour objectif la sélection dans l'équipe du comité départementale. Et là encore de beaux résultats, 2 qualifiés sur nos 3 minimes, Alexandre et Vincent, Corentin loupant la sélection de peu. Chez les séniors, la course a été très rapide comme dans toutes les catégories. Le coach a eu du mal à suivre le rythme effréné ratant la qualification. Quant à Anthony et David, ils ont chèrement vendu leur peau. Dans la course vétérane, Rémi et Jean-françois se sont battus becs et ongles pour échouer de très peu (une dizaine de places) pour le droit de courir les interrégionaux. Gilles a gagné au terme d'une course de fous son billet pour Moulin. Dans la course des filles, seule Valérie avait fait le déplacement. Bien lui en a pris. Elle a été notre 4^{ème} mousquetaire qualifiée pour les demis-finales du championnat de France.

C'est donc 4 coureurs qui allaient défendre nos couleurs à Moulin dans l'Allier. Les courses étaient de haut-niveau, et nos athlètes ont tenu leur rang, encouragés et sermonés par le coach. Le magnifique parcours, technique et physique leur a bien réussi, améliorant leur performance des régionaux, avec les coureurs auvergnats en plus.

La saison de cross s'est donc terminée en beauté pour le club.



Le biathlon de l'OMSL



Dans l'euphorie des Jeux Olympiques et la razzia de médailles de l'équipe nationale de biathlon, les athlètes du FAC se sont sentis pousser des ailes et ont répondu nombreux pour la course de l'OMSL. Pas moins de 5 équipes ont représenté le club, 2 en ski de fond et 3 en raquettes. L'après-midi a été ensoleillée et froide mais heureusement l'OMSL de Cluses avait prévu un bon vin chaud, élément indispensable pour une journée de sport nordique. Ainsi après avoir essayé le tir et avant de s'échauffer sur les skis et les raquettes, nos coureurs ont pris soin de bien apprécier le chaleureux breuvage concocté par Marie-Laure. C'était donc des athlètes parfaitement préparés et hydratés qui prenaient le départ d'une course en contre la montre par équipe de 3 relayeurs. Et loin de leurs baskets

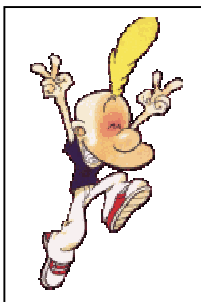
juillet 2010

les résultats ont été excellents. En raquette, nos équipes réalisent le doublé, la troisième prenant la 5^{ème} place. En ski de fond, nos représentants montent sur la 1^{ère} et la 3^{ème} place.

Tous nos biathlètes ont pris rendez-vous pour la prochaine compétition organisée par l'OMSL, le triathlon. Décidément, les coureurs ont toujours plusieurs cordes à leur arc...



Nouveaux maillots et 1^{ère} course pour nos galopins



Voilà maintenant quelques mois que nos petits galopins s'adonnent aux joies de la course à pied sous mes conseils et ceux de Bruno, Pascal et Stéphane. Les progrès sont remarquables compte tenu de leur âge. Le petit groupe est relativement homogène et très dynamique. Tous les samedis matins, c'est une véritable récréation pour les enfants et leurs éducateurs. Pour les récompenser de leurs efforts, et pour marquer leur appartenance au club, Patrice Besson, est venu assister à une séance. A la fin de celle-ci, il a distribué aux petits coureurs un maillot aux couleurs du club qu'ils ont pu montrer à l'occasion du 10 kil'. Et ils n'étaient pas peu fiers de les porter brillamment.

J'espère qu'ils pourront participer à d'autres compétitions et se mesurer à d'autres clubs. Mais pour cette fin de saison, ils ont les yeux vers Valence où ils vont assister le 10 juillet prochain aux championnats de France Elite et rencontrer de grands athlètes internationaux. Cette 1^{ère} année aura été réussie et le coup d'essai va être transformé. Déjà quelques copains sont venus en observateurs et le groupe va s'agrandir au mois de septembre.



Un mur blanc au Plomb du Cantal

Vue depuis le plomb
ducantal

Il est un rendez-vous que j'attendais depuis l'annonce qui m'avait été faite par mon escorte lors d'un contrôle anti-dopage au fin fond d'une région un peu perdue. Les championnats de France de course en montagne ont eu lieu entre Murat et le Plomb du Cantal, monument d'Auvergne. Je voulais que le FAC soit dignement représenté dans ma belle région natale. Et ce fut le cas. Même s'il manquait une fille pour avoir une équipe féminine, nos chamois se sont bien battus. Véro et Rachel ont d'abord pris les devants et ont bien défendu leur

chance dans un brouillard londonien. Parties sous un soleil cantalien, quelques nuages s'étaient un petit peu accrochés aux sommets. Une belle course de haut niveau qui aurait mérité une équipe complète pour notre club. Chez les hommes, c'est une équipe inédite qui a pris le départ avec les premiers pas dans une compétition de ce niveau pour Anis et Olivier, Gilles, David, Yohann et le coach allaient les accompagner dans leur périple. Une belle course de nos coureurs avec un tir groupé des 3 mousquetaires dans les 100 premiers, suivi de très près par Olivier et David et Yohann. Enfin notre petit groupe a pu profiter de la purée de pois digne des bas-fonds de Londres. On avait du mal à voir sa main au bout du bras...



juillet 2010

Les galopins en sortie



On voulait finir la saison en beauté pour nos nouveaux petits coureurs. C'est ainsi qu'on les a amené aux championnats de France sur piste à Valence. C'était pour eux l'occasion de voir des vrais champions de la télé qui seront confrontés aux meilleurs européens la dernière semaine de juillet. Ainsi, on a vu des médaillés des derniers championnats du monde, le seul médaillé français en athlétisme des derniers jeux olympiques. Devant les petits yeux ébahis mais grand ouvert, il y a eu une meilleure performance mondiale de

l'année, un vieux record de France égalé, meilleure performance européenne de la saison, un duel entre un vice champion olympique et un médaillé mondial et bien d'autres performances de beaux calibres. L'après-midi a été chaude et belle, et nos petits champions sont revenus plein de bons souvenirs et prendrons en exemple ces grands athlètes...

Portrait de coureurs...

C'est toujours difficile de choisir un coureur pour en faire un portrait. Cette fois-ci, j'ai eu du mal à trouver. C'est donc arbitrairement que je vais présenter 2 licenciés qui sont arrivés cette année et ont participé activement à la vie du club.

Ils ont fait le bonheur d'un autre club de la vallée dans un autre sport avant de faire le notre. Leur CV sportif se ressemble finalement beaucoup même si quelques années les séparent. Malgré des qualités de coureurs évidentes, leur première passion est le football. Heureusement pour nous, c'est la course à pied qu'ils ont décidé de pratiquer de fort belle manière :



Anis Belhi :
25 ans
ancien footeux sur gazon et en salle, une saison au fac en cadet pendant la trêve pour les cross
résultats 2010 :
Sallanches-Varan, 11^{ème}
France de montagne, 72^{ème}
Thollon, 9^{ème}
Nid d'aigle, 45^{ème}

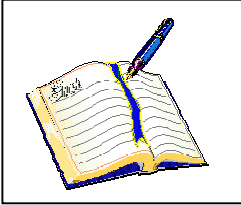
Olivier Darfeuilles :
40 ans
footballeur à l'USCS de père en fils, il a participé aux belles années de ce club
résultats 2010 :



trail des crêtes, 25^{ème}
France de montagne, 114^{ème}
Faverges, 101^{ème}
Chamonix, 178^{ème}
Nid d'aigle, 145^{ème}

juillet 2010

Dates et rendez-vous à retenir



La nouvelle saison va bientôt commencer que déjà des grands rendez-vous pour le FAC pointent à l'horizon. Le premier concerne la promotion du club. C'est le **samedi 11 septembre** que se tiendra le **forum des associations** de Cluses au parvis des esserts. Venez nombreux pour vanter notre club et attirer de nouveaux coureurs.

Ensuite viendra notre **assemblée générale** prévue le **vendredi 1^{er} octobre** et les bilans moral, financier et sportif de la saison.

Puis ce sera un rendez-vous sportif avec **l'ékiden de Saint-Julien** (officiel cette année !), le **dimanche 03 octobre**, avec pour objectif la qualification aux championnats de France.

Et enfin le **14 novembre**, le **marathon Nice-Cannes** verra 3 de nos coureurs (Valérie Bellard, Gilles Farina et Guy Berthet) défendre leur chance pour les championnats de France de la spécialité. Ils seront accompagnés par une poignée de braves.

L'automne sera bien chargé pour nos coureurs tout terrain, vive les vacances...

C'est fini

Voilà encore un facinfo terminé...en attendant le suivant, les vacances vont passées par là. C sera l'occasion de se reposer, peut-être de couper avec la course à pied mais sûrement l'occasion de se fixer des objectifs et de se refaire une santé pour les préparer au mieux. Je vous souhaite donc de bonnes vacances en attendant la reprise le 31 août.