

novembre 2010

## Finis les vacances



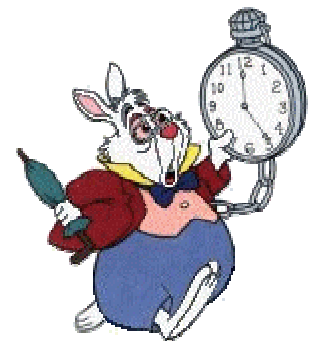
Je crois que tout le monde peut confirmer : les vacances, c'est fini ! bon d'accord, c'est pas une bonne nouvelle. C'est vrai que les fesses dans le sable et les pieds dans l'eau, on est pas mal. Mais voilà, il a fallu revenir. Heureusement, nous, membres du FAC, sommes contents de nous revoir et d'en baver ensemble autour de notre belle piste. Et quelle belle surprise cette année... grâce à un travail de recrutement et surtout de renseignements au forum des associations, nos rangs se sont plus que renforcés. On a pu voir arriver de nouveaux coureurs très motivés qui ont su parfaitement s'intégrer

dans le groupe. On a aussi vu des anciens revenir nostalgiques des séances difficiles qui sont proposées. Toutes les catégories sont concernées par ce renouveau. Ainsi pour les adultes, on peut constater que la moyenne aux entraînements est passée de 29 pour la saison 2009-2010 (de septembre à mi-juillet) à 36 depuis la reprise le 31 août. Chez les jeunes, on a eu le départ de nos jeunes juniors qui sont parti sous d'autres cieux poursuivre leurs études. Mais on a eu aussi l'arrivée d'une plus jeune génération avec Laury (minime), camille (benjamine), Gwendoline (poussine) et Maëlle (éveil athlétique). Des jeunes recrues qui ont déjà montré leur qualité à l'occasion de l'ékiden de Saint-Julien, à Saint-Pierre et au cross des Bûches. Mais le boum démographique vient des plus petits. On est passé de 12 à plus de 30, voir presque 40. l'avenir du club est plus que bien assuré. Car pour encadrer tout ces coureurs, de plus en plus de monde met la main à la pâte. Le samedi matin, pour nos galopins, on n'est pas moins de 5 animateurs à assurer le service. Avec le roulement, c'est 8 personnes qui se relaient pour contenir en moyenne 35 têtes blondes (et surtout 70 jambes et autant de bras).

On souhaite donc la bienvenue à tout ce monde courant vers les performances et le plaisir du sport. Je remercie tous ceux qui de près ou de loin participent à la vie du club : le comité, les animateurs et tous ceux qui nous aident...

## Forum des associations

Le rendez-vous annuel est devenu incontournable dans le monde associatif clusien. En effet, chaque famille de la vallée et même plus loin, visite le salon à la recherche d'une activité. Pour les nouveaux venus dans la région, c'est aussi l'occasion de savoir ce qui se passe à Cluses. le Fac depuis le début est donc présent chaque année à la recherche de coureurs ou de futurs coureurs. Mais cette année le succès a été énorme. D'abord une campagne de pub grâce à des flyers (merci au magasin "Le Romarin") a été faite dans tous les commerces du coin. Le public ne s'est pas trompé et a suivi notre piste jusqu'au parvis des Esserts. Notre stand a été pris d'assaut. Nos coureurs déguisés en représentant en course à pied a parfaitement répondu à toutes les attentes et ont été efficace. Pour preuve, l'affluence le premier jour des petits galopins où notre secrétaire intérimaire (Marjorie) a assuré l'accueil administratif d'une quarantaine de paire de parents venus emmener leurs enfants essayer (43 petits galopins, ce jour-là). Ce forum est très important pour nous car c'est le véhicule de notre image. Je remercie donc ceux qui se sont relayés pour assurer le bureau des renseignements ce jour-là.



novembre 2010

## Retour sur un week-end dantesque



L'été au niveau de la météo avait été moyen mais plus beau que l'an dernier durant lequel plusieurs courses avaient dû être arrêtées ou annulées. Depuis le drame du Vercors en 2009, les organisateurs reprennent la main en matière de sécurité des coureurs. Et ce dernier week-end du mois d'août, on l'aurait voulu beau et ensoleillé. D'abord parce que beaucoup était encore en vacances, et ensuite parce qu'un événement mondial allait se tenir à Chamonix. Il s'agit bien sûr du traditionnel UTMB. Ils en avaient tous rêvés tout l'été en arpentant les sentiers de montagne tout l'été pour se préparer : essai de matériel, de chaussures, d'alimentation, aucun détail n'est oublié quand il s'agit de préparer cette course. Mais ce jour là les dieux de la course à pied en avait décidé autrement et surtout la déesse météo. Des déluges d'eau et de vent ce sont abattus autour de ce Mont-Blanc impérial. Il fallait donc être plus que courageux pour oser prendre le départ

d'une CCC et d'un UTMB qui promettaient de rentrer dans la légende de la course à pied et du sport en général. Ce fut d'abord aux coureurs de la CCC d'essayer les plâtres déjà lavés par des tonnes d'eau. Certains chemins et sentiers ressemblaient à des ruisseaux. Au fil de la première nuit les conditions devenaient inhumaines et malgré tout les humains que sont les coureurs parvenaient à avancer. Mais en pleine nuit, il devenait difficile d'assurer la sécurité, alors que les bénévoles en charge de celle-ci ne pouvaient même plus tenir leur poste. La décision fut donc prise par l'organisation d'arrêter cette légion de bipèdes hagards. Dans le même temps, un peu plus tôt dans la soirée le départ de l'UTMB avait été donné malgré les doutes et quelques incertitudes. Mais rapidement, la course a été arrêtée laissant sur leur faim les courageux partants.

C'est donc seulement, un petit régiment de coureurs qui a pu rallier l'arrivée de la CCC. On peut donc féliciter haut et fort nos quatre finishers : Olivier Morin, Pascal Cartier, Jean-Yves Krumm et Suzanne Perche. Mais aussi tous ceux qui ont bravé les éléments hostiles. Quant aux coureurs de l'UTMB, ils auront eu besoin de patience. Après avoir été arrêté, rapatrié sur Chamonix, dormi un peu, pour ceux qui ont pu, un SMS matinal les a invité à rejoindre Courmayeur pour un second départ et une course de remplacement. De nos partants de la veille, seuls Emmanuelle Jaeglin, Eric Pasteur et François Lachaux avaient le courage et l'envie de reprendre la course. Les deux premiers étaient contraint à l'abandon, alors que François parvenait à rejoindre Chamonix en courant.

Bravo à nos courageux coureurs !!!

## L'agenda

On va bientôt entrer dans l'hiver mais le FAC ne va pas hiberner pour autant. Inscrivez donc ces dates sur vos carnets :

- novembre : essais des nouvelles tenues avant les entraînements du mardi et du jeudi.
- Novembre-décembre : vente des calendriers 2011 pour le bonheur du trésorier.
- 9 janvier 2011 : départementaux de cross à Aix les Bains.
- 15 janvier 2011 : galettes des rois.
- 30 janvier 2011 : régionaux de cross à la Tour de Salvagny (69)
- **03 avril 2011 : 10 kil de Cluses**



novembre 2010

## Nouveau comité

Un comité dans un club, c'est comme un gouvernement, il y a souvent des remaniements. Sauf que dans un club, les remaniements se font avec l'accord des personnes concernées. Certains partent, d'autres arrivent. Cette année, on a donc constaté des mouvements. D'abord, la démission du trésorier, Jean-françois Hudry, et de son adjointe, Sylvie Buzzolini. Ils ont tout de même repris leur licence. Ensuite Alain Porret laisse sa place de vice-président par manque de temps. Dans les nouveaux venus, d'abord, un nouveau ancien, Patrick Montini, qui a déjà tenu serré les cordons de la bourses, et un vrai nouveau, Gilles Farina qui souhaite participer encore un peu plus à la vie du club. Voici donc la composition du comité nouveau :

Président :  
**Patrice Besson**

Vice président :  
**Guy Berthet**

Trésorier :  
**Patrick Montini**

Trésorier adjoint :  
**Jean-Yves  
Guillemot**

Secrétaire générale :  
**Véronique Caillaud**

Secrétaire adjointe :  
**Chantal breton**

Membre comité :  
Rachel Bontaz (responsable communication)  
Daniel Vanel (responsable entraîneur)  
Gilles Farina  
Richard Bertolini  
Alain Porret

Tous sont déjà très actifs : calendriers, préparation 10 kms, galettes des rois, tenues...Le travail ne manque pas, et les petits coups de mains ou coups de pouce sont les bienvenus.

novembre 2010

## On fait pas un métier facile...



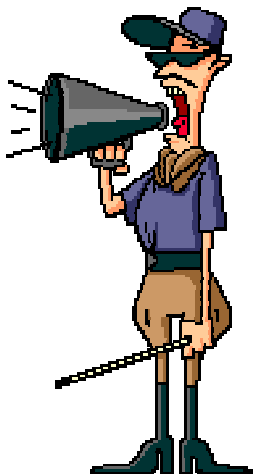
Et en plus, c'est pas un métier. Je parle du métier de bénévole, le plus mal payé du monde, non le mieux payé en remerciements, sourires et autres signes de gratitude. Non, ce n'est pas facile tous les jours. Et ce n'est pas notre président qui dira le contraire.

Si nos petits galopins peuvent encore courir dans tous les sens, ils reviennent de loin. 1<sup>er</sup> épisode : début juillet, Patrice téléphone à l'OMSL pour confirmer une réservation de minibus. Dans la conversation, on lui annonce qu'on n'a plus l'accès au gymnase à partir de la rentrée. Un autre club a pris le créneau qui nous était gracieusement réservé jusque

là. Vent de panique, il faut trouver une solution : la dizaine d'enfants de la 1<sup>ère</sup> promotion veut continuer et déjà d'autres m'ont confirmé leur arrivée. Donc du côté de l'OMSL point de solution, pour eux, on pouvait faire pratiquer la course à pied à des enfants de 4 à 8 ans sur la piste extérieure en Haute-Savoie, à Cluses. il fallait donc trouver un autre gymnase. Patrice a donc chercher du côté de l'école du centre. On a cherché du côté de Scionzier où on a été bien reçu (merci à Myriam), mais point de solution, du côté de Marnaz, le responsable était en vacances, mais ils étaient prêt à nous accueillir. Après moult pérégrination et prise de tête, l'OMSL a bien voulu nous octroyé un créneau un peu plus matinal à partir de 8h30 jusqu'à 10h00.

La rentrée a donc pu se faire avec le succès que l'on connaît, tout ça pour s'apercevoir que le créneau qui était le notre ne sera utilisé que l'hiver... A cluses, les plus petits pour pouvoir faire du sport doivent donc se lever de bonne heure...heureusement que l'éducation nationale a libéré le samedi matin pour que les enfants puissent se reposer...

## Petits portraits entre amis



Ce n'est pas un portrait que je vous propose aujourd'hui, mais 9. oui je sais c'est beaucoup, mais c'est pour mieux connaître ceux qui vous encadrent et qui animent les groupes (dans tous les sens du terme). Pour garder nos coureurs, il faut qu'ils soient bien accueillis. Dans le désordre, voici les animateurs de vos séances, petits, moyen et grand :

**Jean-François Ledoux** : coureur d'expérience, du 10 kms au marathon et de la montée du Môle. Il s'occupe des adultes ainsi que des benjamins-minimes. Un grand écart mais finalement si proche. Il vous conseille de manière pointue et précise.

**Rémi Féret** : encore un coureur d'expérience. Un des membres historique du FAC, il est là depuis les débuts du club avec une interruption de quelques années. Il conseille les adultes le mardi, le jeudi et encadre des sorties de

qualité le samedi. Il prépare soigneusement tous les parcours.

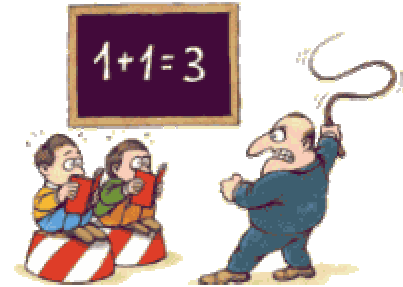
**Guy Berthet** : trailer d'expérience, coureur sur route du 10 km au marathon. Il accompagne volontiers nos débutants, mais aussi peut servir de guide lors des sorties du samedi, ou échauffer les plus petits pour une course...

novembre 2010

**Pascal Cartier** : comme les scouts toujours prêt à rendre service au club et aux enfants. Ses faits d'arme, basket aux pieds, survivant de la CCC, 126<sup>ème</sup>, la Gypaète, le trail des aiguilles rouges, le marathon d'Annecy... Une belle saison avec le fac et efficace avec les galopins...

**Anis Belhi** : il vient d'arriver au club et pourtant, c'est le plus vieil ancien, il était là, il y a une dizaine d'année. Il torture les plus petits tous les samedis matins pour leur plus grand bonheur. Je ne sais pas s'il font beaucoup de progrès mais en tout cas, c'est dans son groupe que ça crie le plus fort. Son côté footballeur.

**Virginie Piérin** : repérée en junior par le coach, une bonne réserve de vitesse pour les cross et les distances courtes sur la route. Pompier volontaire la nuit, s'occupe des enfants à la garderie de Thyez le jour, des jeunes sapeurs-pompiers de Scionzier et bien sur des petits galopins du samedi.



**Stéphane Pérez** : adepte du 24 heures, finisher des plus longs trails dont l'UTMB. Il intervient de temps en temps avec les galopins. Il fait preuve d'une grande patience avec nos chers petits.

**Bruno Peschoud** : fondeur, spécialiste de la transjurassienne, entre autres, instituteur de son état, coureur pour préparer la saison d'hiver. Il est un peu à l'origine des galopins...

**Philippe Suc** : passionné d'athlétisme, il est simplement le papa d'un petit galopin, toujours prêt à rendre service et driver nos coureurs en herbes...

Sans eux, il serait impossible d'accueillir autant de monde, adultes et enfants. On peut donc les remercier d'être là quand on a besoin d'eux.

## Licencié que des avantages

Etre licencié au FAC permet de profiter de plein d'avantages, réductions et remises. En voici quelques uns :

- -10% sur le running dans les magasins suivants : Le Talon d'Achille (Sallanches), Oxygène (Annemasse), TDS (Cran-Gevrier), 42km195 (Annecy)
- -10% sur tout dans le magasin Sport2000 à Amancy, ainsi que 2,5% en bon d'achats sur la carte de fidélité, notre nouveau partenaire
- -10% chez notre principal partenaire Garage Ford Gander

Alors n'hésitez pas à vous rendre dans ces magasins muni de votre licence et profitez des avantages mais aussi des conseils de spécialistes dans leur domaine. Tous ces commerçants aident le club ainsi que quelques coureurs...

novembre 2010

## Canal C : la télé clusienne



On a vu une personne discrète caméra sur l'épaule filmer un entraînement. Puis il est revenu un samedi matin fixé sur la pellicule une séance des petits galopins. Certains ont dû penser que le coach s'était mis à la vidéo pour mieux voir les défauts et les faire encore plus souffrir. D'autres ont peut-être cru à un espionnage venu d'un autre club à la recherche de la bonne formule. Que nenni, notre ami coureur et membre du club a désiré faire un reportage complet sur notre association pour le compte de notre télé locale, Canal C. Ainsi pour ceux qui n'auraient pas encore vu l'émission, ils peuvent se rendre sur le site de la

chaîne clusienne : canalctv.fr. Dans les archives, ils pourront revoir d'autres reportages concernant de près ou de loin le club, avec la gypaète (la reconnaissance et la course), il y a eu aussi un reportage de l'intérieur sur la saintélyon 2009 ainsi que sur le 10 kms. Vous pouvez aussi voir des infos sympas sur d'autres associations et des évènements importants de notre vallée. On remercie donc Pascal Pethe pour ce qu'il fait pour le club grâce à son métier.

## Les templiers, comme si on y était



C'est la perf de l'automne pour notre club. L'auteur s'appelle Yann Curien et vient d'arriver à Cluses. Après une 2<sup>ème</sup> place au mois d'août au trail des hauts-forts, une 7<sup>ème</sup> place à la perjussienne, il a brillamment remporté une 2<sup>ème</sup> place aux templiers. Plus que des commentaires, voici le récit de sa course :

*« Dimanche 25 octobre 2009, première participation au Templiers, je suis super motivé après une première saison de trail pleine de progrès.*

*5H15 départ, je suis complètement stressé, j'ai l'impression que c'est part pour un semi. 1/2 heure de course un premier gel qui fais l'aller retour. La suite c'est un enfer je rallie péniblement Dourbie sans rien avoir pu avaler et en ayant régulièrement donner à manger à la forêt. Là, STOP, je monte dans le bus et je me fais la promesse de revenir finir cette course dans ce cadre magnifique.*

*Un an plus tard, un an à penser à cette course avec pour 1er objectif terminer et pourquoi pas accrocher un top 15.*

*Au départ cette année, aucun stress. En effet, je me suis bien entraîné depuis fin-juillet, la liste de départ est impressionnante, il y a à minima 30 athlètes qui ont déjà prouvé leur valeur avec des perfs bien meilleures que les miennes. Cependant, cette année cela ne m'impressionne pas, je suis certain que parmi cette longue liste seul un tiers va aller au bout sans exploser (j'espère ne pas être dans ceux là) ou arrêter car hors du coup.*

*Côté météo, la pluie ne me dérange pas au contraire, c'est peut être d'avoir passé ma jeunesse dans les Vosges et 10 ans en Bretagne (là mes amis Bretons ne vont pas être contents!).*

*Côté parcours, j'ai eu la chance de venir il y a 3 semaines reconnaître toute la dernière partie à partir de La Roque. Ce petit we au côté de Thomas, Patrick et tous son groupe a été très instructif.*

*6H15, c'est partit! Je démarre avec les meilleurs, jusqu'à la première véritable bosse à Carbassas cela ne va trop vite et je suis le rythme sans soucis. Première difficulté du jour, je choisis de monter en alternant marche et course, j'en profite pour un petit arrêt technique! En haut, je suis avec François D'Haene nous sommes à une centaine de mètres du groupe de tête hormis Pascal Giguet qui est partit en éclairneur. Nous revenons sur le groupe rapidement et à partir de ce moment, je me cale au*



novembre 2010

*chaud dans le groupe. Cela va peut être un peu vite, mais je préfère rester là plutôt que ralentir (dans ces cas là quand le wagon suivant passe, il arrive qu'il soit impossible de grimper à bord!)*

*1° Ravito, le groupe s'est un peu étirer dans la descente, j'arrive un petit peu décroché, ravito express, je reviens le long de la Jonte sur le groupe et je me cale derrière, je suis alors 7°.*

*Arrive la seconde bosse, dès le pied cela attaque très fort trop fort pour moi, François D'Haene laisse filer lui aussi, j'arrive à me caler dans sa foulée et le rythme me conviens bien, reste à savoir combien de temps ça va tenir!*

*Un peu avant le haut on double Stéphane Bégaud qui est le premier à faire les frais de la séance de fartleck organisée dans le groupe de devant. En haut, David Pasquio revient sur nous et ayant de bonnes sensations je décide de le suivre. Quelques centaines de mètres plus loin je décide de prendre un relais et à ma grande surprise David et François n'ont pas suivi. Je gère mon allure jusqu'à St André de Vézine.*

*2° ravito express. Je repars en me demandant une nouvelle fois si je dois attendre un peu pour ne pas faire un long rallye seul, après 1 à 2mn d'hésitation, je décide de continuer (je me dis après tout, c'est comme le loto, il n'y a que ceux qui jouent qui peuvent gagner qq. chose!). Je continue mon chemin à mon rythme, je n'hésite pas à marcher dès que le chemin est raide (même si ce n'est que sur 10m). Mais surtout, je me dis en permanence: manges, bois, bois, manges....*

*Le petit tronçon entre Saint André et La Roque est vite avalé, je ne me retourne jamais. Dans la descente du Riou Sec, je rattrape Patrick qui est en délicatesse avec des crampes naissantes.*

*3° ravito à La Roque, je prend le Camel, à partir de là les choses sérieuses commence. C'est à partir de là que j'ai reconnu le parcours il y a 3 semaines. Les 3 premiers km de cette section n'ont pas de secret! (plusieurs passages début octobre à faire le drapeau derrière Thomas, Patrick et Nico Martin ça laissent des souvenirs!).*

*Je débute donc la montée 6°. Je monte vraiment à mon rythme sans me mettre dans le rouge: marche dès que c'est un peu raide ou un peu technique.*

*Juste à la fin de cette montée, surprise! Erik Clavery, Pascal Giguët, Christophe Malardé. Je me dis je me cale derrière, et j'essaye de suivre le plus longtemps possible. Seconde surprise, les 3 quittent le single pour me laisser passer! Christophe m'encourage à continuer sur mon rythme!*

*Allez hop, c'est parti, j'attaque la descente en me disant continue comme ça, devant il y a les deux grand chefs qui s'expliquent pour la victoire mais par contre quand je vais être dans le dur comme Christophe, Erik, et Pascal cela va être un train entier de gars partis prudemment qui va te passer dessus!*

*Me voilà au pied du Ravin du Valat Nègre, là une bonne partie des Clermontois qui suivent la course donnent de la voix avec des encouragements énormes! Je reste dans ma bulle, j'attaque la montée à mon rythme je marche beaucoup. Sur le petit single en balcon, c'est glissant, impossible de courir vite juste un petit trot. J'attaque la seconde partie de la montée, je marche, sans chercher à aller très vite. je sais que pour éviter un retour de mes poursuivants, il vaut mieux que je laisse filer un peu de temps pour pouvoir être capable de courir à une bonne allure sur la longue section de plateau qui suit. Les surprises continuent, juste avant de déboucher sur le plateau j'aperçois le maillot bleu de Thierry Breuil. Je rattrape Thierry, je l'encourage à s'accrocher. Alors que je pensais prendre une petite leçon de train sur le plateau, Thierry ne m'a pas suivi!*

*A compter de cette instant, ma stratégie de course à changer. Je me suis dis: des occasions comme celle ci il n'y en a pas 50 qui se présentent, tentes ta chance serre les dents jusqu'à Massebiau et ensuite sur la dernière section c'est opération survie, soit tu finis 2 soit au pire t'es dans les 15! La section de plateau passe assez bien, je lutte, mais je me dis surtout ne te retournes pas et continue à boire, à manger!*

*En haut de la descente de Massebiau, on m'annonce 5 minutes de débours sur Thomas! J'attaque la descente, c'est un peu glissant mais je ne me pose pas de question. En milieu de descente boom au tapis, la tête tape par terre, je reste quelque secondes par terre et je me relève et repars. Je suis un*

novembre 2010

*peu dans le cirage jusqu'en bas. Je me re-mobilise et je me dis n'oublies pas qu'avant de faire une place, il faut arriver, c'est après la ligne qu'on compte les points alors mange, bois et cours le plus possible.*

*4° ravito à Massebieau, là c'est du délire avec la petite boucle dans le village il y a du monde en permanence pour me pousser (merci à tous!). Je vois Patrick à la sortie du ravito, j'étais persuadé qu'il était à mes trousses. On m'annonce 3'50 d'avance sur mes poursuivants. J'attaque la montée la rage aux dents, dans le pierrier je suis limite à 4 pattes pour avancer, le long tronçon en sous bois qui paraissait être un faux plat lors de la reco est un enfer, je marche.*

*Arrivée en haut, je me remets à courir convenablement les mollets commencent à tirailler mais je me dis c'est pas possible que cela lâche si prêt du but!*

*J'attaque la dernière descente avec prudence (un vague souvenir de la descente précédente me hante), petit passage dans la grotte en restant dans ma bulle!*

*En bas de la partie technique, Thomas Saint-Girons me félicite et me dit que la deuxième place est faite, je me dis encore que c'est à la ligne que l'on fait la place.*

*J'arrive à Millau Yoan est sur le pont pour m'encourager, me dire que c'est fait pour la 2° place et que Martin fait aussi une superbe course. Le long du Tarn j'ai un petit coup d'émotion, je commence à savourer!*

*Dernière ligne droite, tous les potes qui m'ont hurlé dessus à chaque ravito sont là c'est vraiment ENORME!!!!*

*Podium, contrôle, Mac Do, route de retour en Haute Savoie sous la pluie et voilà une journée parfaite qui se termine!*

*Y a plus qu'à retourner à l'entraînement pour en vivre d'autre comme celle là!*

*Merci à tous pour les encouragements: Le Team et ses partenaires, toute la bande d'Auvergnats du PEC, les athlètes entraînés par Patrick, les Hersous bretons du team HDB, Stéphane, .... bien d'autres aussi, ma plus fervente supportrice forcément et mes proches qui suivent mes aventures sportives! »*

no comment, seulement : Bravo !!!



## déjà la fin...

Je vous rassure, c'est seulement la fin du facinfo de la rentrée et déjà beaucoup de choses. La rentrée et le début de la saison a été bien copieux. Si ça continue, ça nous promet encore des week-end bien remplis. La saison 2009-2010 a été belle et la prochaine augure encore de belles choses. Personnellement, je prends de plus en plus de plaisir à vous entraîner que vous ayez pour objectif des championnats de France ou simplement prendre du plaisir et vous amuser, des tout-petits aux vétérans. Je l'oublie souvent mais je voudrais remercier ma petite famille, mon épouse et mes deux enfants qui me laisse assouvir cette passion. Et je remercie de façon générale, tous les conjoints et tous les enfants qui me prêtent leurs parents pour les entraînements et les compétitions, et les parents qui me prêtent leurs enfants le temps des entraînements et des courses...