

SPIRIDON ROAZHON CLUB

LES ECHOS DU

OCTOBRE 2018

« NUMERO 2 »

Rédaction : Suzanne, Fabrice, Christophe, Guillaume et Bertrand / Conception graphique : Véro
Crédits photo : Suzanne, Fabrice et photographes des événements sportifs

7,50 francs

EDITO

« une journée sans courir est une journée perdue »

Sans aller jusque là, ami lecteur, ami coureur, reconnaissons que la course à pied nous offre de beaux moments. De grandes joies et de petites douleurs. Nous nous entraînons, nous nous dépassons et nous partageons. Cette saison 2017-2018 du Spiridon Roazhon Club est remarquable à de nombreux égards :

- participation à 14 courses classées
- des records personnels battus
- des résultats à l'international
- de nouvelles méthodes d'entraînement
- de belles premières pour les copains
- un nouveau Spiridonnien ? (indice page centrale)

Et toujours autant de plaisir à se retrouver, à découvrir de nouveaux parcours, à se bouger, à partager un godet après la ligne d'arrivée. C'est tout cela, amie lectrice, amie coureuse que tu vas retrouver dans ce second numéro des Echos du Spiridon Roazhon Club, saison 2017-2018.

Bonne lecture, et joyeuse foulée ! FC



POURQUOI UN NUMERO 2 DES ECHOS DU SRC ?

Oui, cette question nous a taraudés tout l'été et une bonne partie de l'automne. Pourquoi publier un numéro 2 des « Echos du Spiridon Roazhon Club » (plus connu sous l'affectueux diminutif de SRC) alors que nous avons publié en 2017 le premier numéro de la revue sous l'appellation de « numéro 0 ». Cruel dilemme de numérotation ! Fabrice m'avait prévenue l'année passée : un numéro 0 n'a pas de sens. Oui, bien sûr, mais il fallait faire honneur à la revue d'origine, Spiridon, qui a débuté en 1972 par son numéro 0, ça se respecte ! Du coup, cette année, on se retrouvait à écrire le numéro 1, au risque que nos lecteurs en perdent leur latin.

C'était sans compter sur la force d'initiative de l'équipe éditoriale qui, étant prête à assumer toutes les originalités, a décidé de passer directement au numéro 2 des « Echos du Spiridon Roazhon Club ».

Pour les réclamations éventuelles, nous répondrons dans le prochain journal. Un rattrapage par un numéro 1 en 2019 n'est pas exclu. SR



LES 10 KM DE LA CREATIVE A CHANTEPIE

Belle édition de la Créative en 2017. Outre le fait que c'est la course où les cadeaux sont les plus originaux (gants, bonnets, tout pour être équipé par temps froid), Chantepie à l'avantage d'être à domicile. On peut aller y courir d'un coup de vélo, c'est appréciable.

SR

Superstitieux les Spiridonniens?

FOULEES HEL YCE

Saint-Nazaire - 9 décembre 2017 - Quelques jours après la mort de Johnny, l'ambiance n'était pas à la fête en France. Beaucoup pleuraient l'idole des jeunes. Suzanne, pas remise, n'a pas pu prendre le départ de la course. Pour se donner du courage, Fabrice, Christophe et Guillaume ont décidé de courir les 10 km ensemble en hommage à l'album « **Jamais seul** » sorti en 2011. Tout au long de la course, Fabrice a encouragé Guillaume prêt à abandonner à chaque hectomètre. Mais bien décidés à « **vivre pour le meilleur** », les trois garçons dans le vent ont « **allumé le feu** » pour franchir la ligne d'arrivée en 55'28" qui est, soit dit en passant, la durée de l'album « **Ça ne finira jamais** » sorti en 2008. Il n'y a pas de hasard.

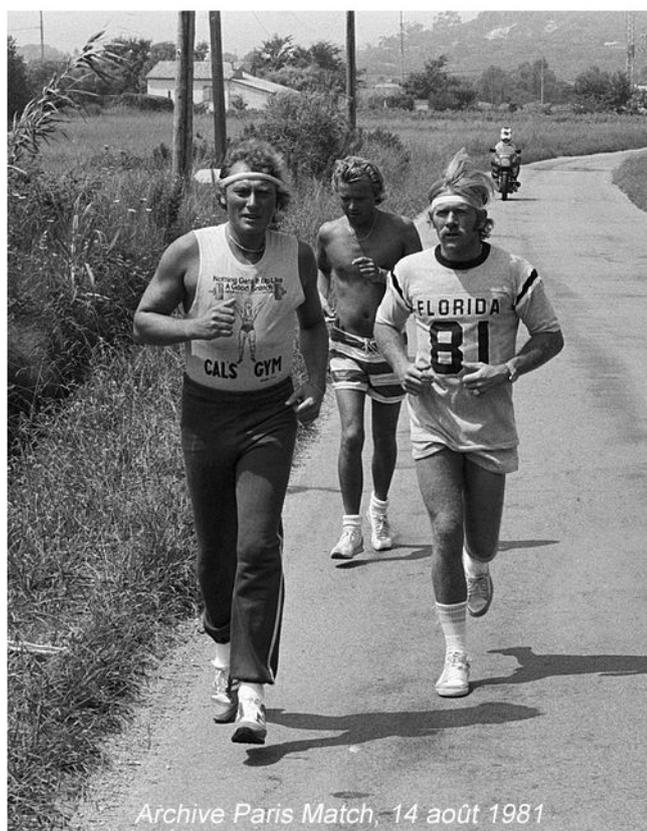
A l'issue de la course, un des trois aurait déclaré « *tu te rends compte, si on n'avait pas perdu 2 minutes, on serait là depuis 2 minutes* ».

Pour oublier Johnny, un atelier « raclette et course à pied » a ensuite été organisé. La conclusion est qu'il vaut mieux manger la raclette après la course qu'avant ou pendant... A méditer jusqu'au prochain numéro.

Rendez-vous le 1er décembre 2018 pour une nouvelle édition des foulées hélYce où chacun voudra être « en haut de l'affiche ». **GB**

Johnny Hallyday lors du Paris-Dakar en 2002 :

" Tu te rends compte que si on n'avait pas perdu une heure et quart, on serait là depuis une heure et quart ! "



Archive Paris Match, 14 août 1981

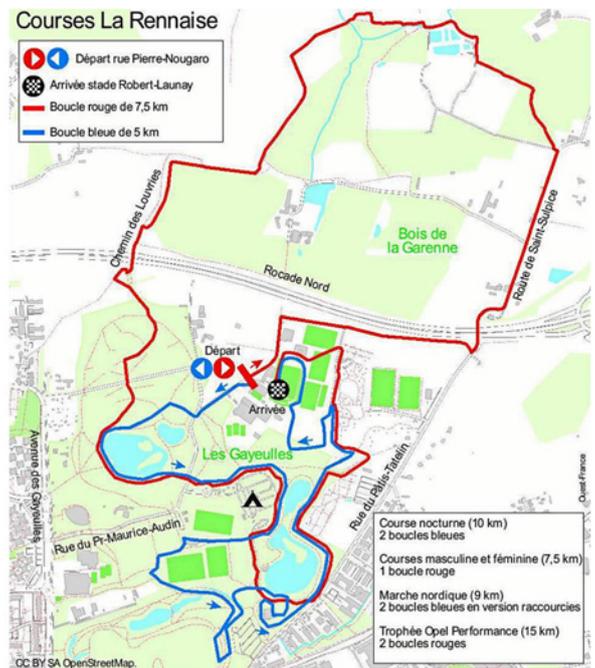


LA RENNAISE

Avis aux sportifs amateurs de nature qui ne veulent pas sortir du périmètre de la ville !

Innovation 2018, la Rennaise : 10 km en nocturne, avec les frontales, et en pleine nature dans le parc des Gayeulles. Des sensations agréables, avec toute la diversité de revêtements qu'offre le parc : terre, feuilles, sable, boue, gravier ou herbe. Des petites surprises sur le parcours lorsqu'il faut sauter les ballots de paille (mais il ne faudrait pas que les organisateurs en abusent, c'est quand même crevant). Moment agréable aussi pour Suzanne de partager la course en féminine avec Katell. Les garçons ont couru avec Halim. Nous avons déjà fait des sorties ensemble le week-end, mais c'est bien aussi de partager les challenges.

Et pour se réchauffer après la course? Les organisateurs avaient préparé une excellente soupe de légumes ! **SR**



DE NOUVEAUX RECORDS SUR LONGUE DISTANCE

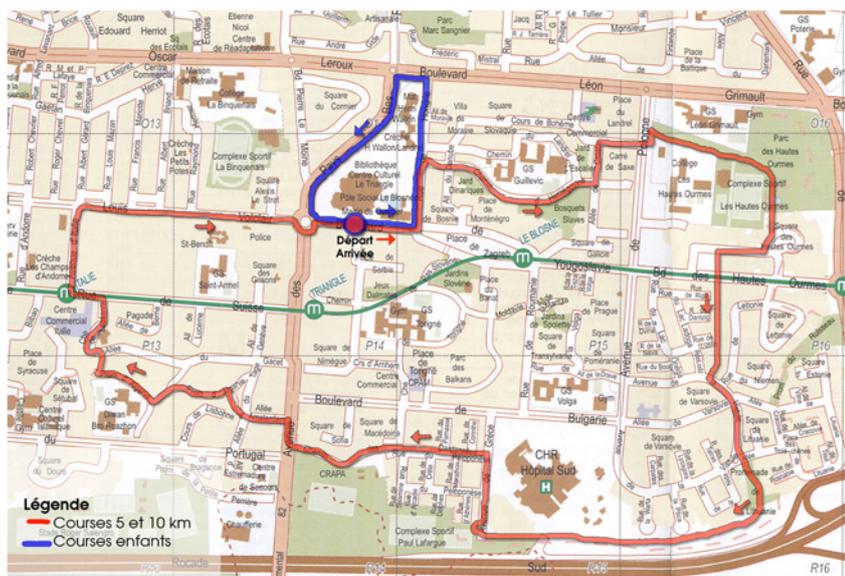


Le 8 avril, c'est sur le bitume parisien que Fabrice bat son record sur marathon avec un chrono à 03h37. Quelques minutes derrière Paul qui établit également son nouveau record à 03h32. Jérémie, quant à lui, boucle son premier 42 km en 03h29 seulement. Bravo les gars !



LES FOULEES VERTES DU BLOSNE

Une course de 10 km inédite pour le SRC à travers les grands espaces en mutation de la ZUP Sud de Rennes.



Après un démarrage sur la « Ramblosna », concept hérité d'un voyage à Barcelone et revisité spécialement pour le Blosne , nous poursuivons vers le centre commercial Ste Elisabeth, haut lieu de l'économie sociale et solidaire et de son forum mondial délocalisé cette année à Bilbao, puis nous dépassons à la vitesse de l'éclair l'hôpital Sud, toujours là en attendant sa repolarisation dans le nord de la ville. Nous frôlons sans la voir la Place du Banat, dans son jus, mais les travaux de requalification démarrent le mois prochain, et nous arrivons après la longue ligne droite du parc en réseau, fierté du quartier, au centre commercial Italie où, malgré la fatigue, personne ne songera à s'arrêter pour profiter des produits locaux (déconseillés, probablement dopants). Du haut du Bd Volclair, nous apercevons très bien le bas du Bd Volclair, d'où nous enchaînons vers le futur pôle associatif de quartier, pur produit d'un marathon du brain-storming, et nous arrivons, chacun notre tour : respectivement Fabrice, Christophe et Bertrand - qui avait sans doute quelques trames arbustives à surveiller (c'est à dire buissons en langage d'urbaniste) - au Triangle, scène nationale de danse contemporaine, qui accueille naturellement et dans la bonne humeur cette manifestation chaque année.

Super course ! **CB**



LA ROUTE DU FORT

Les routes du Fort se suivent mais ne se ressemblent pas. 2017 et 2018 : 2 années, 2 ambiances. On peut dire que l'année 2017 a été marquée par l'effort, et pour certains la souffrance. Fabrice avait battu son record de 2mn. Suzanne et Guillaume avaient vraiment galéré : douleurs, difficulté à garder son souffle, ils étaient peut-être partis trop vite ou bien la boue avait compliqué la course.

L'édition 2018, a été plus agréable pour tous. Fabrice a couru en duo avec Sébastien et avec la banane. Et tous ont terminé en apothéose, avec des finis au sprint ! Comme dit l'athlète américaine Kara Goucher : « *Courser est la partie la plus amusante, c'est la récompense de tous les efforts.* » Après le dernier virage, quand la descente devient raide mais qu'on ne craint plus la chute, on lève les yeux à la recherche du lièvre qui pourra titiller notre envie, on se redresse et on se conditionne une dernière fois pour accentuer le mouvement des bras, pousser sur les jambes, accélérer, accélérer encore. Pour ceux qui arrivent après les autres, on entend les encouragements, on aperçoit les sourires. On sait que la respiration ne peut pas tenir longtemps mais qu'importe puisque la ligne d'arrivée est là et que la bière est fraîche !

Fabrice et Sébastien ont créé un événement sur cette fin de course. En quelques secondes, tout y est : le drame se noue, le suspens se diffuse dans l'assistance, rebondissement et belle connivence. Ils ont mérité la rubrique « zoom photo » des Echos du SRC.



LE ZOOM

en observant attentivement une image il arrive qu'on y découvre un tas de détails qui éclairent le sport d'une tout autre lumière. Spécial dédicace à Zatopek

Décryptage de la photo du sprint final de Fabrice et Sébastien. Dans la dernière ligne droite, ils ont choisi leur lièvre, puis, en se tenant par la main, ils le dépassent, tout sourire. Le coureur lâche un « *j'y crois pas !* », dans un souffle.



La ligne d'arrivée approche, quelques mètres encore mais voici que le lièvre reprend l'avantage et les double à son tour, sourire aux lèvres.

Les spectateurs ont suivi la scène, ils ont vu l'intrigue se nouer, le 1er puis le 2ème retournement de situation. Eux aussi partagent la même connivence, le même sourire. **SR**

Un pur bonheur partagé !

LES SPIRIDONNIENS



LE PALMARES DU SRC

18-08-2017
Run with the Horses
21 km (USA)

01-10
La Route du Fort
11 km (St Père)

08-10
Tout Rennes Court
10 km

26-11
La Créative
Chantepleie 10 km

09-12
Foulées héliYce
10 km (St Nazaire)

03-03-2018
Semi de St Gilles

17-03
La Rennaise
10 km

1h57 00:59 00:51 00:53 00:56 01:33 00:58
01:05 00:51 00:51 00:56 01:33 01:09
00:58 00:56 00:56 01:43 00:58
01:14 00:43 00:58
00:49 00:45 01:09

LES COPAINS

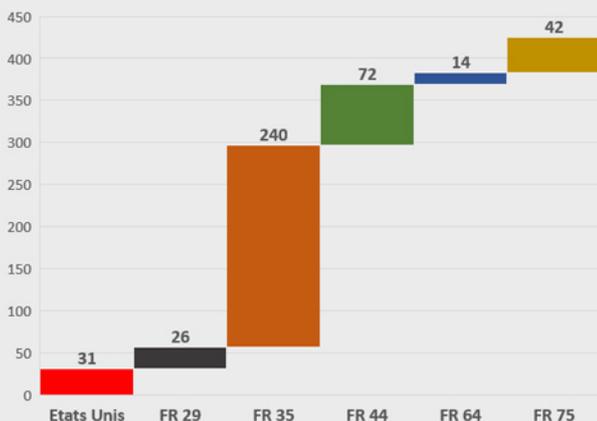


LE SRC EN COMPETITION

Volume temps-distance par coureur



Répartition géographique des kilomètres courus



14 COURSES

413 **KM** *en compétition*

35 DOSSARDS

1 **Podium**

5 Spiridonniens

8 *copains*

AOUT 2017 - OCTOBRE 2018

04-04
Marathon de Paris

08-05
Run the Bronx
10 km (NY USA)

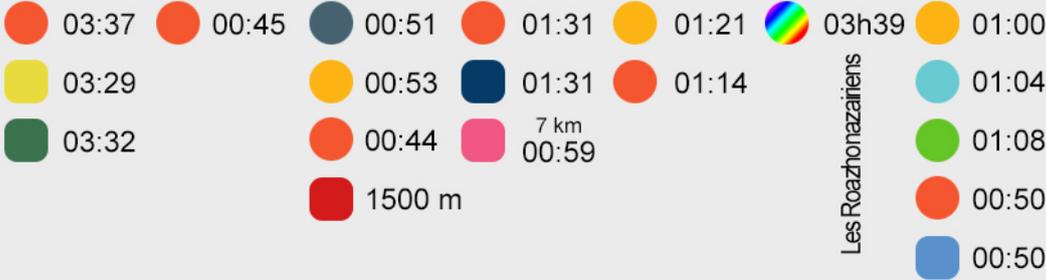
26-05
Foulées Vertes
du Blossne
10 km

07-07
La Course des
Crêtes 7 & 14 km
(Espelette)

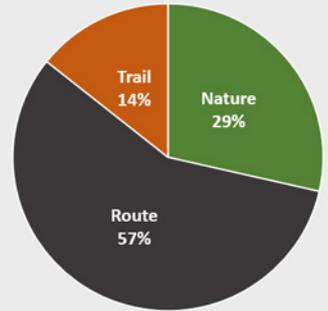
12-08
Diwan Express
13 km (St Pol)

02-09
Ekiden Fiducial
42 km (St Nazaire)

07-10
La Route du Fort
11 km (St Père)



Les Roazhonazaisiens



Paul



Milo

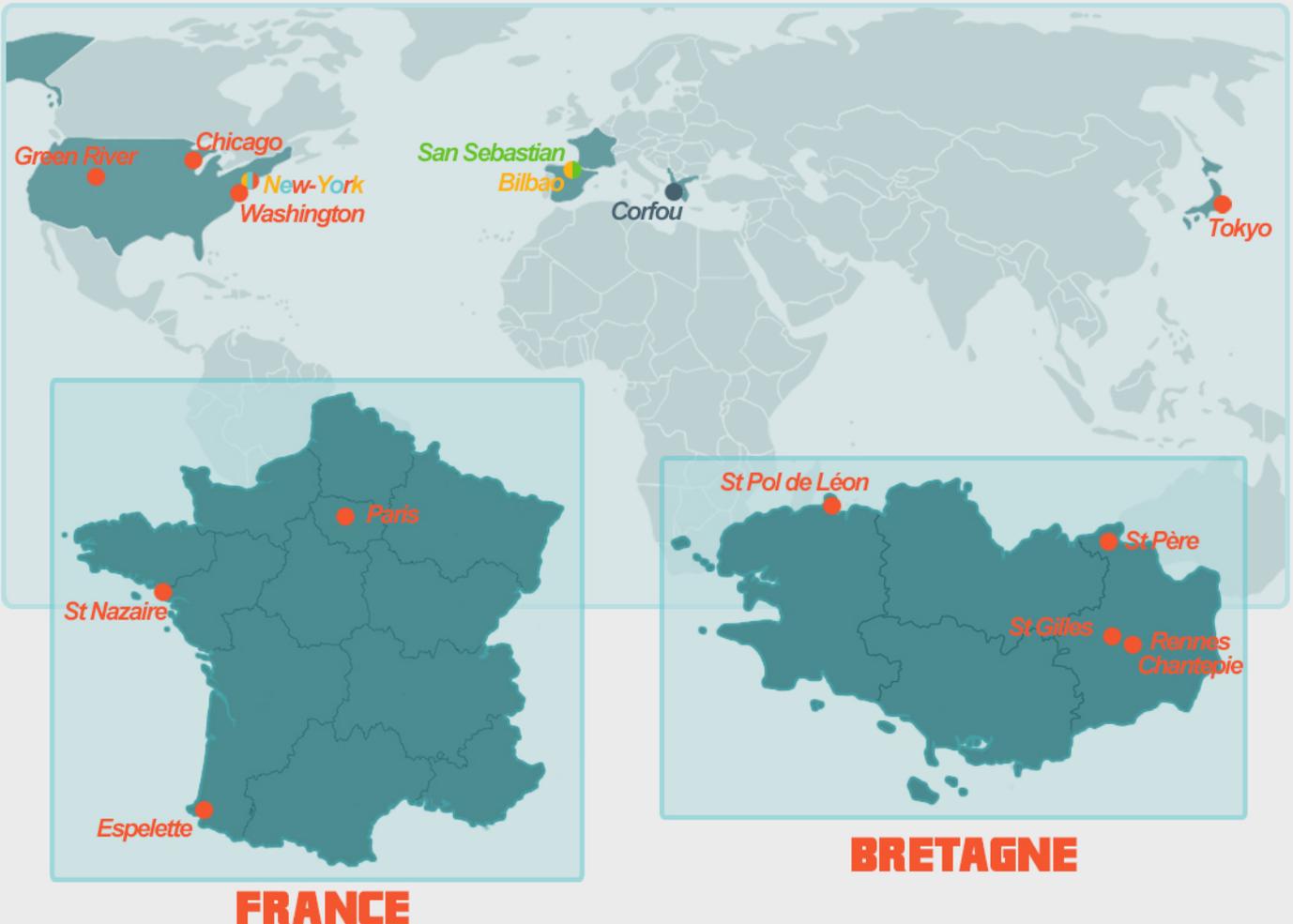


Guillaume



Gérard

LES SPIRIDONNIENS ONT COURU ICI



LE SRC A L'INTERNATIONAL

A l'étroit dans l'hexagone, les membres du SRC sont allés user du bitume sous d'autres cieux. Fabrice se confie en exclusivité à l'équipe du SRC : « été 2017, je traverse l'Etat du Wyoming, à la poursuite de la plus longue éclipse solaire de la décennie. Pour autant cette quête astronomique n'occulte pas l'essence même du spiridonien que je suis, et au petit matin du 19 août, je prends le départ du semi **Run with the Horses** de Green River (1-4). A l'issue d'une ballade à couper le souffle dans les canyons où vivent les chevaux sauvages et sur la mesa surplombant la ville, une belle surprise m'attend à l'arrivée : je suis sixième de la course au classement général, second garçon et premier de ma catégorie d'âge. C'est un double podium pour le SRC au pays de l'oncle Sam ! Quelques mois plus tard, j'aurais moins de chance : titulaire d'un dossard pour le marathon de Yokohama au Japon (2), j'apprends son annulation la veille de la course, pour cause de typhon ! ». Fabrice aura cependant de nouveau la chance en mai 2018 de cotoyer les runners américains à l'occasion de la quarantième édition de **Run the Bronx** (3), une course solidaire rassemblant toutes les communautés et corps sociaux de ce quartier de New York, avec une belle 28^{ème} place sur 280.

Christophe et Suzanne ont aussi mis les baskets à New-York (5-6), et Christophe a remis ça à Bilbao. Guillaume n'est pas en reste avec un petit footing le long de « la Concha », la plage de San-Sebastian.

Bertrand est parti en pèlerinage en Grèce, il témoigne page suivante de sa découverte du «berceau de Spiridon, là d'où tout est parti. ». **SR**



DANS LES PAS DE SPIRIDON LOUIS



Corfou – Août 2018

La relative fraîcheur matinale conjuguée aux envies de grasse mat de quelques membres de la tribu, m'a autorisé quelques triatlons : course à pied de la maison à la côte, nage à la sortie du vieux port de pêche dans un eau à 28°C et petit déjeuner de compétition au retour. De quoi se mettre en de très bonnes dispositions pour consacrer le reste de la journée à découvrir l'île.

Et quelle découverte !!! la plage de Spiridon !

Tout le SRC comprendra l'émotion ressentie en arrivant sur cette plage. C'est avec une fébrilité à

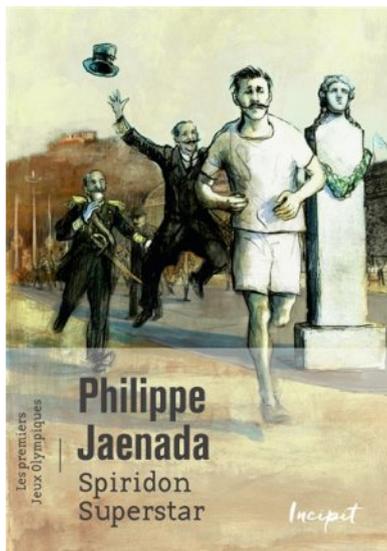
peine contenue que je chaussai mes Asics gel 3000 caressant l'espoir de développer ma foulée légendaire en ce lieu mythique. Espoir vite refroidi par une densité de parasols et de chaises longues qu'on aimerait trouver à chacune des arrivées de nos courses bretonnes.

Ces chaises longues étaient occupées par une population dont le physique ne trahissait pas forcément une pratique assidue de la course à pied. Je me suis donc interrogé sur ce qui pouvait motiver un tel engouement pour le lieu.

Wikipédia m'a donné deux références que je m'empresse de vous rapporter : La première concerne Saint Spyridon. Il fut évêque de Trimythonte (au Nord de Larnaka), dans l'île de Chypre, au IV^e siècle. Sa légende veut qu'il ait d'abord été berger, ou du moins propriétaire d'un grand troupeau de brebis. En tant qu'évêque, il eut à souffrir des persécutions de galère, étant notamment forcé d'aller travailler dans les mines. Il est très vénéré à Chypre, où on lui attribue de nombreux miracles qui lui valent le surnom de St Spyridon le Thaumaturge. Il est aussi très vénéré sur l'île de Corfou (Kerkyra), où est conservée la relique de son corps à quelques encablures de la plage précédemment foulée, d'où son nom. Il est représenté, dans la tradition iconographique orthodoxe, coiffé, par humilité, d'un bonnet de berger. Ce qui pourrait nous donner des idées lors du renouvellement de nos tenues sportives. Il est fêté le 12 décembre.



La deuxième référence, concerne le marathon olympique, aux premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne en 1896. Spiridon Louis a marqué à tout jamais l'histoire des JO en gagnant ce premier marathon olympique, épreuve mythique disputée sur le même parcours que celui emprunté par



Les échos du SRC vous conseillent la lecture de Spiridon Superstar de Philippe Jaenada aux éditions Incipit

le héros grec Philippidès après la bataille de Marathon en 490 avant Jésus-Christ. Agé de 23 ans en 1896, Spiridon Louis doit sa sélection au colonel sous les ordres duquel il fait son service militaire. Ce dernier ayant oublié chez lui ses lunettes avant un important discours, le soldat Louis retourne les lui chercher en courant. Si vite que son supérieur suggère son nom aux officiels pour qu'il participe au marathon olympique.

Moins de 25 concurrents sont au départ. Un à un, les athlètes abandonnent. Le berger de Maroussi, qui a gardé des réserves, s'arrête peu après le 30^{ème} kilomètre, boit un verre de vin rouge et remonte ses adversaires pour franchir la ligne en vainqueur. A son entrée dans le stade, le public fête la première victoire grecque en athlétisme.

Deux belles histoires qui m'ont permis de prendre conscience de notre responsabilité collective de représenter les valeurs de Spiridon lors de nos prochaines courses. Pour approfondir cette réflexion, je propose que le prochain séminaire du SRC se déroule à l'ombre des eucalyptus sur la plage de Spiridon, au nord de l'île de Corfou. **BM**

DIVERSIFIONS-NOUS UN PETIT PEU : LE TRAIL

Cette saison est aussi celle de la découverte du « trail ». En sortant des rubans de bitume et des sentiers battus, c'est au contact de la nature que l'on évolue. Des épreuves et des paysages à couper le souffle !

Côté montagne, Fabrice, Guillaume et Gérard se frottent à la **Course des Crêtes** à Espelette. Ils ont pu goûter aux charmes de 200 à 700 m de dénivelé sur des distances de 7 à 14 km.

Côté mer, Christophe et Fabrice se sont mouillés à Saint Pol-de-Léon. C'est sous une pluie fine que les 87 coureurs des 13 km du **Diwan Express** se sont élancés. Ils ont bravé les éléments, géré les passages dans les algues et les sables de l'estran. Ils sont arrivés 42^{ème} et 63^{ème} au général, à la régulière - contrairement à un concurrent qui mordait systématiquement le parcours et que le SRC conchie. Pour fêter ça : petit restau en famille au bout de la jetée ! **SR/FC**



EKIDEN FIDUCIAL A SAINT-NAZAIRE

Le Dr. George Sheehan disait avec justesse sur les coureurs : « *La seule différence est que certains d'entre nous s'entraînent, et certains ne le font pas.* ». Lumineuse justesse, et il faut reconnaître l'intérêt de revenir aux fondamentaux. C'est ce que Suzanne a décidé, quelques semaines avant la course en relais à Saint-Nazaire. Les vacances aidant, elle a décidé de suivre la méthode de Kathrine Switzer : alors adolescente, celle-ci avait décidé de courir tous les jours une courte distance et avait fait de rapides et importants progrès. Donc, Suzanne a décidé de chausser les baskets tous les jours au moins 20 minutes (Kathrine courait 2 miles mais la traduction était imprécise...). Suzanne était aussi motivée par la découverte du 5 km, nouvelle distance qui pouvait être difficile à gérer : comment ne pas se cramer mais pousser au maximum de ses possibilités ?

L'expérience a été concluante : 11,15 km/h sur cette distance, Suzanne ne l'avait jamais fait ! Il resterait à déterminer la part de l'entraînement et celle de l'effet d'entraînement de la course en



Les Roazhonazairiens prêts à affronter 42 km

équipe. Les Roazhonazairiens terminent 77^{ème} sur 110 équipes en 03:39. Le passage de relais, les encouragements, les rires des copains et les applaudissements, ça fait aussi avancer les baskets. Une belle aventure pour Guillaume, Fabrice, Suzanne, Christophe, Elisabeth et François : on en redemande ! **SR**

RELAIS 1 - 28:45 - 84^{ème} / 110



RELAIS 2 - 45:51 - 52^{ème} / 110



RELAIS 3 - 26:54 - 68^{ème} / 110



RELAIS 4 - 53:15 - 95^{ème} / 110



RELAIS 5 - 24:32 - 49^{ème} / 110



RELAIS 6 - 39:52 - 95^{ème} / 110



LE SAVIEZ-VOUS ?

VOCABULAIRE

Le mot "running" fait son apparition officielle dans le Petit Larousse et le Petit Robert version 2019. Il a fallu attendre presque 20 ans depuis son utilisation dans les discussions de comptoir. Pourquoi ? Parce que les lexicographes attendaient de pouvoir identifier les différences d'usage avec d'autres mots comme "footing" ou "jogging". C'est chose faite : le "running" est utilisé pour une pratique régulière et intensive de la course à pied, dans un certain esprit de compétition. C'est donc l'esprit de compétition et la régularité qui font la différence avec les mots "jogging" ou "footing".

Bon alors, le SRC, on est compét' ? Non, pas vraiment... mais si on interviewe les membres, on identifie quand même un goût pour la participation aux manifestations sportives, pour l'ambiance et l'émulation qu'elles suscitent. Autre élément, autre enjeu : la régularité. Et là, on peut reconnaître une légère différence entre les coureurs du SRC, mais on ne donnera pas les noms.



La perf' d'accord, la fête d'abord !

MOTS MELES DU SRC

AMITIE
BIERE
CHALLENGE
COMPETITION
COURSE
EKIDEN
FOULEES
KILOMETRE
MARATHON
PARCOURS
PIEDS
RUNNING
SHORT
SPIRIDON
SPORTIF
TRAIL

E	O	T	W	U	N	I	I	S	P	O	R	T	I	F	C	W
F	O	U	L	E	E	S	M	W	I	Y	A	U	E	C	O	V
L	U	Q	L	Z	P	V	Y	A	A	B	N	R	E	W	M	E
J	E	E	X	O	A	Y	R	P	Y	H	U	W	P	W		
T	E	L	N	I	G	J	R	K	N	A	I	X	X	E	E	E
C	P	J	W	Y	Z	I	D	C	L	O	T	S	A	D	T	X
B	H	P	V	Y	E	G	T	I	O	E	V	H	A	R	I	Q
I	U	A	X	E	K	I	D	E	N	U	I	A	O	D	T	H
E	I	E	L	R	K	M	S	Y	O	U	R	Y	R	N	I	G
R	S	A	K	L	O	F	G	Q	S	B	W	S	G	U	O	M
E	U	Y	B	R	E	E	D	R	I	Y	I	I	E	G	N	F
V	Z	E	Y	S	D	N	Y	H	G	C	D	F	V	O	F	X
D	N	G	Q	A	A	N	G	U	F	B	M	P	A	Y	R	C
S	P	I	R	I	D	O	N	E	W	E	S	H	O	R	T	R
T	R	D	U	Y	D	O	A	E	R	U	N	N	I	N	G	H
M	Y	D	K	I	L	O	M	E	T	R	E	F	J	U	R	Y
X	D	Y	I	N	A	M	I	T	I	E	V	P	I	E	D	S

CHARADE 1

Mon premier n'est pas long
Mon deuxième est un adjectif démonstratif singulier
Mon troisième est une interjection exprimant la surprise ou la satisfaction
Mon quatrième sert à marcher
Mon tout est un mode de locomotion de l'être humain

CHARADE 2

Mon premier est le diminutif d'une voile de régates à l'avant du bateau
Quand ils sont de veau, mon deuxième est une spécialité d'abats
Mon troisième est une bonne action
Mon tout est le nom d'une revue internationale de course à pied parue de février 1972 à juin 1989

QUELQUES IDEES DE SORTIES CLUB EN 2019

03 / 02 Tout Betton court
22 / 02 Intrail-muros St-Malo
16 / 03 La Rennaise
14 / 04 Course de l'estuaire
18 / 04 Urban Trail Rennes
05 / 05 La Passagère
25 / 05 Foulées vertes du Blosne
02 / 06 Foulées Jacquolandines
28 / 07 Ronde des douaniers
01 / 09 Cancale - St-Malo
06 / 10 Route du Fort
13 / 10 Tout Rennes Court