

# S LES ECHOS DU SPIRIDON ROAZHON CLUB

OCTOBRE 2019

« NUMERO 3 »

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



## EDITO

### De l'autre côté du miroir

Leurs cris nous préviennent de l'arrivée plus sûrement que les organisateurs. Ils sont là, et sans eux la course n'aurait pas la même saveur. En couverture du troisième numéro des Echos du SRC nous avons tendu le micro à nos supporters adorés : témoignages !

Une ambiance particulière. Il y a toutes sortes de courses, avec des saveurs différentes pour celles et ceux qui viennent au bord du chemin soutenir les copains, la famille. Raphaëlle apprécie particulièrement les courses nocturnes (héliYce à St Nazaire ou l'Eléphant à Nantes) où la nuit nous enveloppe et nous rapproche. Pour Véro, c'est l'ambiance qui fait la différence : lorsqu'il y a des groupes de musique sur le parcours, des coureurs déguisés. Certaines courses ont un côté « Tour de France ».

Mais avant tout, ce qui compte, c'est la proximité avec les coureurs. Le plaisir que l'on a à se retrouver au détour d'un virage... on se guette... on se reconnaît de loin (et quand on se trompe... c'est pas grave... on encourage un coureur inconnu et heureux). Il y a une joie partagée et un vrai spectacle. Les gens sont ensemble et très différents : tous les âges, toutes les foulées, chacun son défi, jamais dans l'outrance. C'est pour cela que « nos » supporters accompagnent tout le monde : ça galvanise, on partage la même aventure, on entre dans le monde des coureurs.

Ce n'est pas le confort qui compte. A l'arrivée du semi-marathon Auray-Vannes, on était bien assis sur les gradins... mais un peu loin des coureurs... Gabriel ne s'y est pas trompé en courant rejoindre Guillaume, tout près, juste derrière la barrière, presque dans les bras. A l'inverse, Véronique se souvient du relais de l'Ekiden à Saint Nazaire : « on essaye de donner de l'énergie. Et là, on voyait plusieurs fois les coureurs, on était proche, sans barrière, on pouvait même se taper dans les mains ou courir quelques mètres ensemble. C'était très festif ! » Un petit goût de reviens-y peut-être ?

Certaines courses ont un enjeu particulier. Bien sûr, quand on sait que le coureur a tout donné, qu'il s'est dépassé, c'est important d'être là ! Comme pour Fabrice à la fin du Marathon Vert. Les cris de Milo, de Gérard et Ghislaine, la ligne d'arrivée... et Véro qui est là : tout y est, Fabrice peut lâcher.

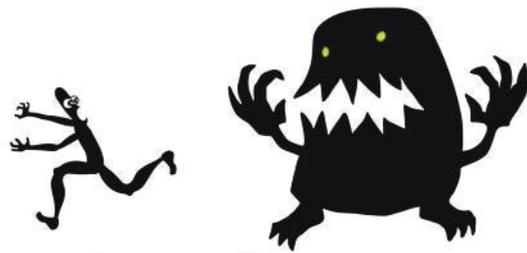
La course est loin d'être un sport solitaire : un **grand merci** à nos chers supporters qui font du running une aventure collective et qui se transforment en grands reporters pour illustrer les pages des Echos du Spiridon.

Bonne lecture  
à tous !  
SR



# LES TROIS MONSTRES DE FABRICE

Chaque saison voit fleurir son lot de défis. Durant cette saison 2018-2019, Fabrice a affronté pas moins de 3 monstres : un **chrono**, un **ultra trail** (que d'aucun dirait petit), et la **douleur**. Revenons sur ces combats et ce qu'il en est ressorti.



Mikao Usui<sup>1</sup> ne disait-il pas « *dans chaque épreuve, ne cherchez pas l'ennemi, cherchez l'enseignement* » ?

Le premier monstre, c'est le marathon de Rennes, en **octobre 2018**.

Nouvelle tentative de passer sous la barre des 03:30. Cet objectif est un pari bête entre Paul et Fabrice. L'essai de début d'année à Paris s'est soldé par un honorable et douloureux 03:37.

L'entraînement estival s'est voulu qualitatif, le parcours est connu. Et justement c'est parce qu'il est connu (03:48 en 2016) que Fabrice demande à Suzanne et Christophe de l'attendre vers le 37e kilomètre pour l'accompagner sur une partie du parcours qu'il estime particulièrement difficile : 4 km interminables le long de la Vilaine, depuis Cesson jusqu'aux quais, en léger faux plat. La mission assignée à Christophe et Suzanne est

d'apporter par leur présence le réconfort et le courage salvateurs au marathonien au bout du rouleau. Et les choses se passent ainsi : les 3 amis se retrouvent au lieu dit et courent ensemble sur cette portion tellement crainte. L'allure est encore rapide, même si elle décroît inexorablement. Au bout de 2 km Suzanne laisse partir les garçons. Christophe ne sait pas trop s'il doit parler ou se contenter de tenir la cadence, Fabrice s'accroche à lui. Son but alors est de ne pas laisser plus de quelques décimètres entre lui et son copain. C'est près de la mairie que Christophe laisse partir Fabrice vers la ligne d'arrivée, un petit kilomètre plus loin. Fabrice dira plus tard que tout seul, il aurait marché. Or là, il court. Jusqu'au bout. Sans s'arrêter avant de passer la ligne d'arrivée où l'attend

sa famille, après un peu plus de 03:31 de course. Certes, le chrono visé n'est pas atteint ; **le monstre n'est pas terrassé, mais il est à terre, et ça, c'est grâce à l'amitié.**

**FC - SR**

<sup>1</sup> Homme d'affaires, journaliste, employé de bureau, garde du corps du maire de Tokyo et moine bouddhiste. Et c'est vrai !



## CHANTEPIE

Il pleuvait le **25 novembre 2018** pour la 20e édition de « La CREATIVE Chantepie ». Qu'à cela ne tienne, ça garde les mollets au frais ! De beaux résultats pour le SRC et une petite bouffe tous ensemble.

SR



# A L'ABORDAGE DE L'INTRAIL-MUROS DE ST MALO

Tout a commencé par une discussion entre collègues « *L'urban trail malouin, c'est d'abord une superbe organisation et surtout, tu verras, découvrir St Malo de nuit c'est sensas !* ».

L'appel auprès des spiridonien lancé dans la foulée n'a pas eu le succès escompté puisque seuls Fabrice et moi étions dispos, les autres membres de la team préférant produire à haute dose des globules rouges en altitude. Le **22 février** dernier 19h, nous voilà donc tous les deux devant « la zone d'embarquement », prêts à en découdre : 14 km à écluser à la lueur de notre lampe frontale. Un peu de patience est exigée

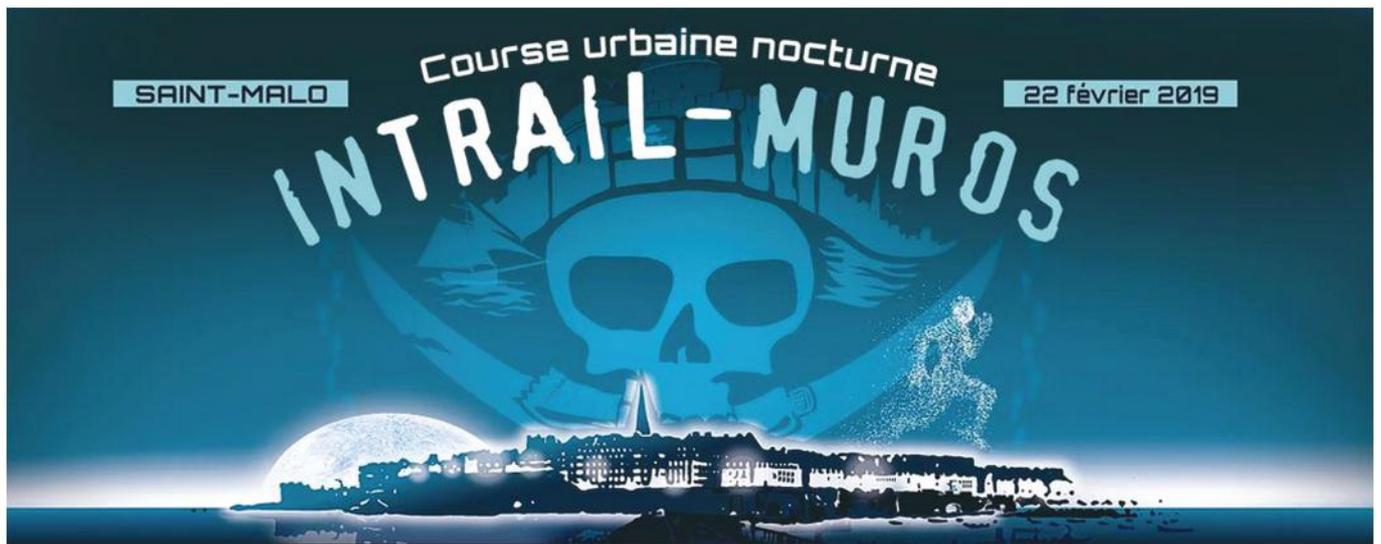
avant de s'élancer ; 20 départs toutes les minutes ce n'est pas si rapide pour écouler 5000 pirates en baskets. L'intérêt de ce sas de départ est pourtant immédiatement perceptible : de l'espace pour courir et pour apprécier les différentes ambiances et paysages se succédant. Ces sas donnent aussi la capacité de profiter des différents ateliers qui rythment le parcours. **Quoi de plus normal au bord de la mer que de rencontrer des sirènes ?** Malheureusement c'étaient celles des pompiers et dans leur vacarme j'ai cru perdre mon co-équipier quand nous avons dû traverser un mur de mousse pour nous échapper d'un hangar enfumé. En sortant nous avons contourné la cité corsaire via les souterrains du fort qui, à l'occasion du trail, revivaient leur annexion par les troupes alliées de 39-45. Dernière étape par la digue du Môle des Noirs, bien longue quand on a déjà 8 km dans les gambettes, avant d'attaquer les remparts et



leur cortège d'escaliers à monter ou descendre, leur ribambelle de pubs à traverser sous les encouragements de pintes levées. Arrivée sous un chrono très honorable de 01:29 au pied du bateau de corsaire. Pour finir dignement, galettes et bière bretonne quelque part du côté du Sillon.

Avant le retour vers Rennes deux conclusions : une organisation au top et, finalement, St Malo n'est pas si plat qu'il y paraît !

**BM**

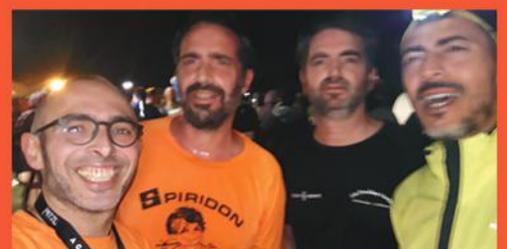


## LA NOCTURNE DES GAYEULLES

Du noir, une frontale et des bottes de pailles, c'est le programme des 10 km de La Rennaise. Ambiance garantie dans la forêt sombre... mais jamais peur au milieu de la guirlande lumineuse qui se déroule sur les 2 x 5 km du parcours. On regarde bien où on met les pieds, on entend le rythme de la foulée des coureurs dans le silence de la nuit, et on se cale dessus pendant une petite heure !

Après on se retrouve devant une soupe... puis on part boire une bière !

**CB**





## SPIRIDON DANS LE METRO

**31 mars Grande Course du Grand Paris - 10 km - Départ : Place de la République (Paris) - Arrivée : Stade de France (Saint-Denis)**

Je vais à Paris. Je vais faire une course qui arrive dans le stade de France... Ouais, j'me la raconte, je pense que la moitié de Saint-Nazaire est au courant... Le stade de France putain, là où que Zidane a battu le Brésil, là où Usain Bolt a couru très très vite, là où Johnny (encore lui) a fait un concert mémorable...

Trop cool... Sauf que la nuit du 30 au 31, c'est le changement d'heure. On perd une heure... Il faut que je sois à 8h30 sur la ligne de départ, ça fait 7h30 ancienne heure... **Quel est l'imbécile qui m'a parlé de cette course ?** « *Grand Paris mon cul !* », hommage à Zazie, celle du métro pas de la chanson.

Me voilà dans le métro – ligne 5 – entre Jaurès et République (c'est entre Jaurès et République (c'est une course de gauche le Grand Paris ?). Y' a du monde. Première fois que je vois que des gens habillés en running dans le métro. Quelqu'un qui n'est pas au courant de la course pourrait avoir peur des couleurs fluos des maillots et des boissons...

Arrivé Place de la République, on se croirait à un départ de manif (ça se précise pour la course de gauche). Plein de monde partout. Plus de 30 minutes pour atteindre la conciergerie (pas le monument parisien – le gros camion où on met ses affaires). Et je rentre dans mon sas. Sas 55 minutes.

Le premier départ est donné à 9h00 pour les plus rapides... Dans mon sas, on s'avance petit à petit en fonction du départ des sas

précédents... Mon départ : 9h36

**Km 00** : Place de la République. Grand show. Un gars sur un cheval déclame un texte de théâtre sur de la musique baroque. Il part avec son cheval et nous invite à le suivre... C'est parti. Tout va bien.



**Km 01** : On court le long du Canal Saint-Martin. Kilomètre très cinématographique puisque j'aperçois l'hôtel du Nord sur ma droite et je manque de me prendre dans la tête un caillou qu'une jeune fille brune lance dans le canal. Tiens, mais c'est Amélie Poulain.

**Km 02** : Place de Stalingrad. Selon Wikipédia, c'est un haut lieu du trafic de drogue à Paris. Il est donc normal qu'une course à pied passe par cet endroit.

**Km 03** : On est toujours le long du canal. On traverse la rue de Crimée. Ce quartier est devenu très bobo avec beaucoup de cafés dans lesquels on boit du cidre bio et on mange des planches healthy... Je passe vite.

**Km 04** : La Villette. Je regarde si je vois des joyeux bouchers danser le tango en hommage à Vian. Nada,

**Km 05** : On a traversé le périph. (enfin, on est passé par-dessous – paraît que c'est moins dangereux). Nous voilà en Seine Saint-Denis. Sur ma gauche, le grand centre commercial d'Aubervilliers, le Millénaire...

**Km 06** : Toujours à Aubervilliers. Moins de monde sur le long du parcours. On traverse des zones industrielles. Au loin, je distingue déjà le stade...

**Km 07** : On passe sous l'A86. On va plus vite en courant que les voitures sur l'Autoroute, mais on respire leur gaz d'échappement.

**Km 08** : On approche. On arrive à Saint-Denis. Au fait, j'ai mes vaccins ?

**Km 09** : Stade de France... Enfin, pour l'instant, c'est un long souterrain qui n'en finit pas. C'est quand qu'on arrive ?

**Km 10** : Ayé, la piste du stade. J'y suis. Certains coureurs se prennent en photo même avant la ligne d'arrivée. **Je sprinte comme Usain. Je suis content. Je l'ai fait. J'ai foulé la piste.** Avec le monde, trouver de l'eau, des raisins secs et sortir du stade est un effort encore plus important que courir 10 km. Belle course, à refaire. Prochaine date : 19 avril 2020. Pas de changement d'heure à cette date. GO GO GO...

**GB**

# ENTRE DUNES ET BOUCHOTS

## Deuxième monstre, en avril 2019 : le Grand Tra-Hillion

Fabrice s'est encore laissé entraîner par Jérémie dans une aventure pas raisonnable : un gros trail. 45 km, 1400 m de dénivelé positif. Ça se passe entre Pléneau Val André et Hillion, dans les Côtes d'Armor. **Dans les milieux avertis, on l'appelle « le trail des costauds ».** Et 45 km, c'est plus que 42. On est là, modestement mais quand même, dans l'univers de « l'ultra » qui fait un peu rêver...

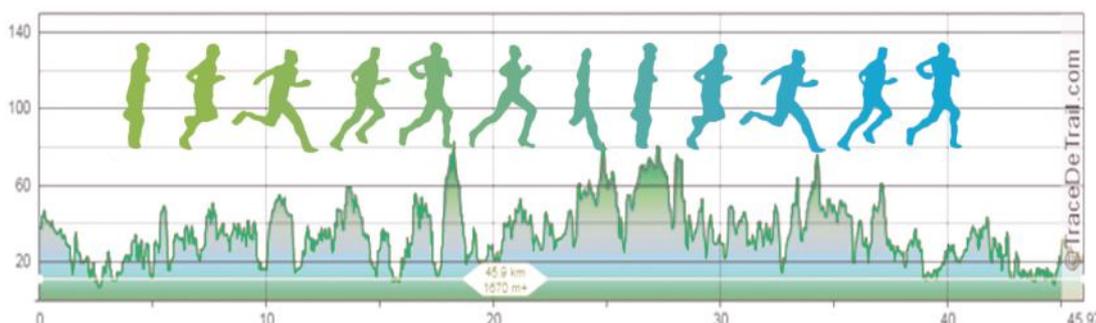


Qui dit gros trail dit grosse préparation : jusqu'à 80 km hebdo, 4-5 sorties par semaine, faut ce qu'il faut. Le jour J, Jérémie, Fabrice et Paul (qui s'est joint à l'aventure) sont sur la ligne de départ, tôt le matin. Quelques centaines de filles et de gars s'élancent sur un parcours magnifique mais exigeant. Chemins côtiers, sentes forestières, lits de rivière... sont au programme.

Dénivelé en dents de scie, de rares portions planes permettent de récupérer un peu, parfois. Souvent on marche et on s'aide avec les mains. Fabrice est au bout de sa vie aux alentours du 35e km : plusieurs centaines de mètres dans le lit d'une rivière froide suivies d'un raidillon dans les sous-bois ont sérieusement entamé les réserves de moraline des trois garçons. **La question s'impose alors : que font-ils là ? Pourquoi ? Les km qui suivent sont vraiment durs, pas que physiquement.** Jérémie et Fabrice témoigneront plus tard d'une expérience étrange : après avoir eu le sentiment d'être au bout du bout, ils connaîtront une phase plus légère, sans douleur ni sensation désagréable, comme une sorte d'apesanteur où les appuis se font plus confiants et légers. Et un peu plus tard encore, ils vivent ce qui s'apparente à une résurrection : les derniers km sont parcourus à une allure particulièrement élevée. Ils doublent plusieurs coureurs harassés, se jouent du dénivelé et



des fossés à franchir, sprintent même avec le sourire sur les ultimes centaines de mètres ! Presque 6 heures de course ; quelle expérience étrange ! Elise, une traileuse rencontrée lors d'un stage, dira à Fabrice que dans les épreuves longues, on vit, on meurt et on renaît plusieurs fois. **Ce jour là le monstre a été vaincu par la volonté.** Celle d'en découdre, et d'aller chercher ce pour quoi on s'est entraîné : le finish.



# WHY ?!

Pourquoi tu cours ? Peut-être pour une sensation fugace.

Quand on termine une course, parfois, il y a une impression de force. Une impression d'avoir déplacé des montagnes (ses montagnes toutes personnelles puisqu'il ne vient pas à l'idée de se comparer aux élites du running). Et puis, exactement au même moment, cette conscience, cette parfaite reconnaissance de sa propre faiblesse, de sa fragilité.

Cette joie de voir les kilomètres s'égrener au rythme des baskets et cette petite voix inquiète et frêle... cette chanson lancinante :

« tu crois que tu vas y arriver, sans blague ? »

Pour moi, il existait toujours un sentiment de risque de ne pas terminer la course. Et donc, un défi, un pari sincère : tapis, les jeux sont fait et rien ne va plus ! Parfois, je me dis que ce défi là s'émousse... et si le risque et la fragilité n'y sont plus (pour finir un 10 km par exemple... quand on en a fini quelques-uns, depuis quelques années), il me faudrait chercher d'autres enjeux pour garder cette impression furtive et vive d'avoir déplacé ma montagne. **Alors quoi ? Pour quel défi tu cours encore ?** Améliorer son temps au 10 km ? Allonger la distance ? Je n'ai pas la réponse mais la question s'est ouverte.

SR



## LES CRETES D'ESPELETTE: DU PLAISIR A L'ETAT BASQUE

**Samedi 6 juillet 2019**, pour la 44e fois, Espelette, charmante bourgade au climat sud-américain favorable à la culture du piment, s'offre à la communauté des traileurs (plus de 3500).



Température clémente, ciel voilé et brouillard sur les sommets.

**Organisation efficace, ambiance de fête**, les terrasses de bistros sont bondées, familles et proches attendent le spectacle. L'animateur et la Banda sur la ligne de départ « chauffent » candidats à l'effort et foule admirative (?!).

Fabrice, cette année, se limite à prendre l'air et, tout au long du parcours, va prodiguer des encouragements, prendre des photos, admirer (lui) le paysage, faire copain avec les blondes d'Aquitaine...



Et voilà, 15h30, nous nous élançons avec, à nos basques, 255 basques élevé(e)s à l'E.P.O.<sup>1</sup> dont 22 qui, victimes des 200 m de dénivelé sur 7 km, n'arriveront jamais au port.

Après deux kilomètres sur le bitume, la première grimpe survient déjà, la parole se fait rare et le souffle court. Nous laissons le Mondarrain sur la gauche et « filons » à travers les pâturages. Les vaches, paisibles, observent cet étrange ballet, les moutons s'interpellent: « Hé venez voir, la transhumance arrive. Même que M. Panurge les a numérotés pour ne pas en perdre ». **Très au-dessus, les vautours attendent la première chute, l'oeil perçant et la lippe gourmande.**

Après un ravitaillement où la Banda maintient le rythme en musique, nous arrivons au sommet : « Chouette, ça va redescendre » ! Nenni, pas encore ! Après deux descentes raides et deux montées de même facture, nous entamons



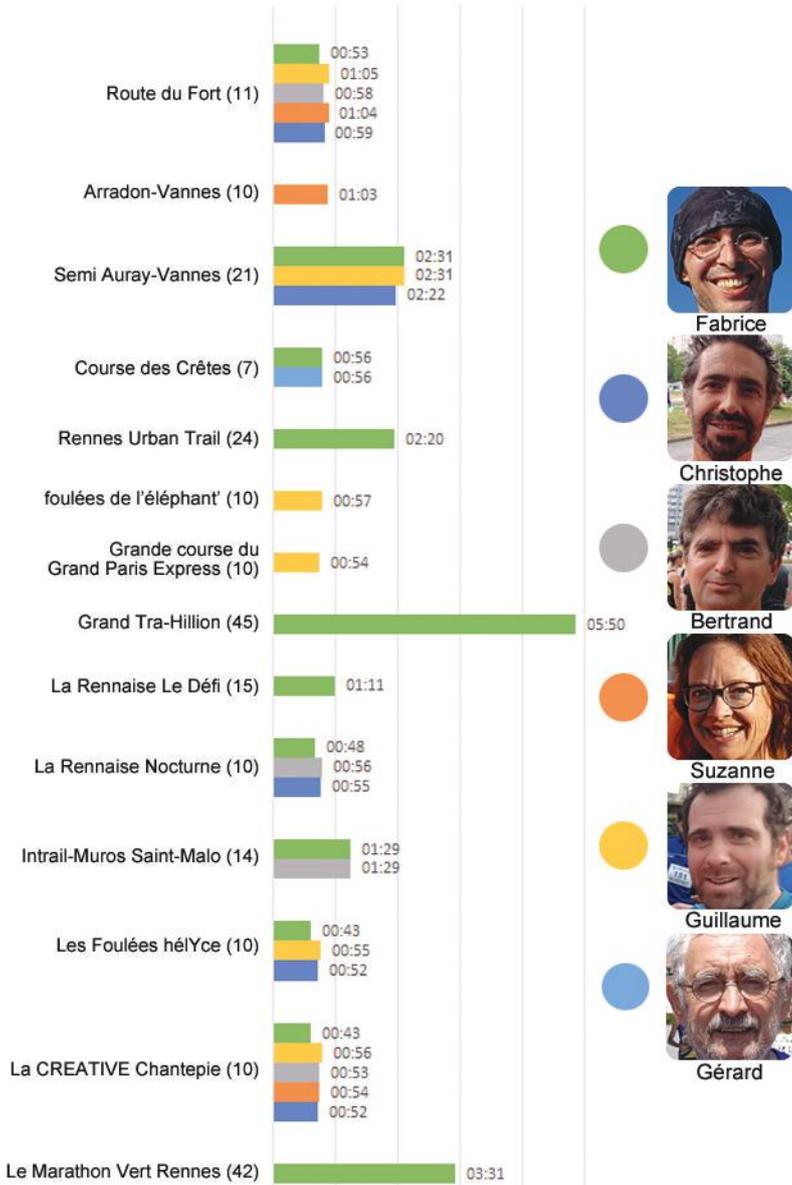
la descente finale en compagnie des coureurs des autres épreuves. L'arrivée sur Espelette ne change pas : casse-pattes mais chaleureuse et enthousiaste. Cela fait plaisir... aussi de voir l'arrivée. Au final, temps de 2018 amélioré et deux tours à la buvette, histoire de profiter encore de l'ambiance bien sympa.

GC

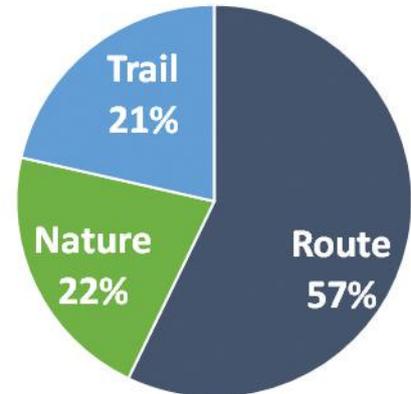
<sup>1</sup> E.P.O.: Energisant au Piment d'Origine.

# LES RESULTATS 2018-2019 DU SRC

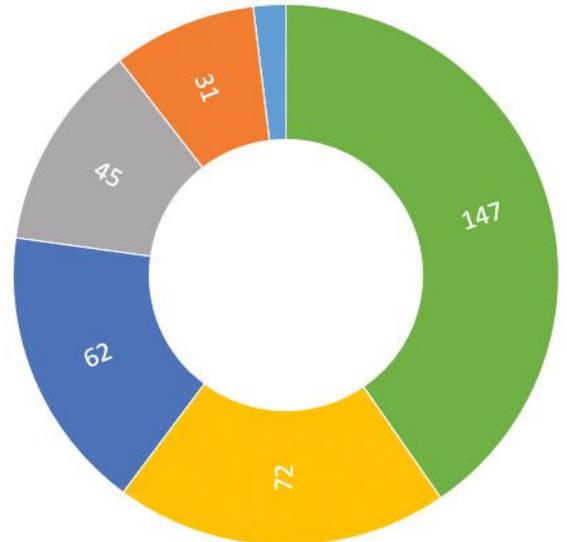
## Courses (distances), durée par coureur



## Type d'épreuves



## Km parcourus en compétition



Fabrice



Christophe



Bertrand



Suzanne



Guillaume



Gérard



En 2019, un premier semi-marathon réussi pour Guillaume et Christophe

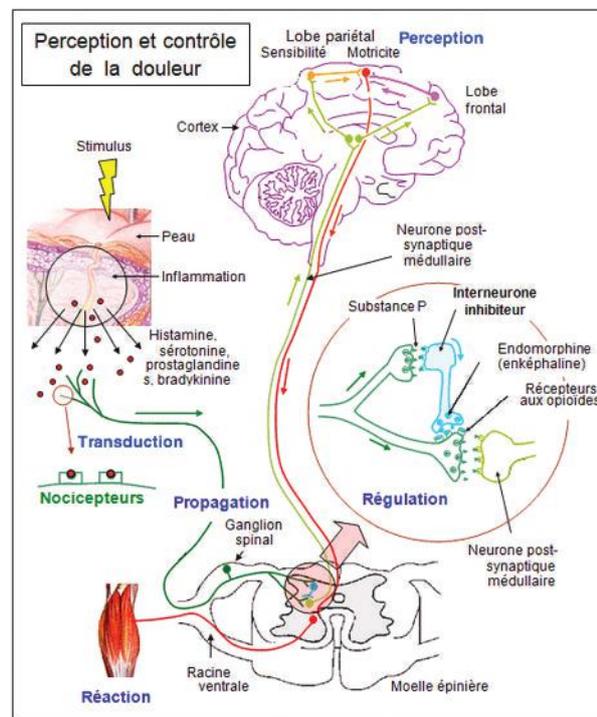
# TROISIEME MONSTRE : LA DOULEUR

C'est au milieu de l'entraînement pour le gros trail, en début d'année, que Fabrice a commencé à ressentir des douleurs au pied gauche, au niveau des coussinets à la base des orteils.



Naturellement il n'y a pas prêté attention, il pense que c'est normal d'avoir des petits bobos de temps à autres et puis y'a un gros objectif, là, faudrait pas apprendre que c'est sérieux, et qu'il faut lever le pied. Bref il galope avec une douleur d'abord assez bénigne, juste les premières minutes de course, puis présente pendant l'effort et enfin permanente et handicapante. Ce n'est qu'après les 24 km de l'Urban Trail de Rennes pour lequel lui et JérémY ont eu un dossard in extremis, qu'il se décide à stopper le running. Passent les mois de mai, de juin et de juillet. Les douleurs diminuent, mais empêchent de courir (sauf la course des Crêtes d'Espelette avec son père bien sûr) alors il cherche d'autres façons de bouger : stand up paddle, kayak, vélo, et aussi natation (bien qu'il pense ne pas aimer ça). **Tous les moyens sont bons pour ne pas s'abandonner à la tristesse.** Car en août il ne court toujours pas. Une bursite (inflammation) est diagnostiquée par le radiologue qui prescrit des anti-inflammatoires. Au moins on exclut la fracture de fatigue. La podologue vend des semelles. En septembre un médecin cynique

explique à Fabrice qu'il n'a plus 20 ans, tout en lui prescrivant un peu de kiné. Pendant ce temps il pédale et nage, de mieux en mieux, ce qui le surprend agréablement. Finalement, ce n'est pas si terrible de ne pas pouvoir courir, ça reviendra (peut-être) bien un jour... Le kiné qui le prend en charge a une approche peu conventionnelle : il considère en effet que la douleur, et le siège de la douleur, sont la conséquence d'un processus dont il convient de trouver l'origine. Il est vain, dit-il, de s'escrimer à traiter les symptômes si la cause n'est pas circonscrite. S'ensuivent plusieurs séances de diagnostic et de prise en charge de cette douleur réelle au pied, concentrées



d'abord sur le bas du dos, puis sur l'articulation de la mâchoire... il est alors établi que la souffrance est distincte de la pratique de la course à pied (un test grandeur nature entre Auray et Vannes avec Guillaume et Christophe en apportera la preuve mi-septembre), qu'elle trouve son origine dans des déséquilibres névralgiques qui, rétablis, apportent enfin le soulagement tant attendu. Fin octobre, revenu aux 40 km hebdo en

moyenne, **Fabrice estime que c'est la curiosité qui a permis de vaincre ce troisième monstre.** Celle dont il a fait preuve en se tournant vers d'autres activités quand courir lui était difficile ; il aurait pu se morfondre. Celle du kiné qui dans sa pratique ne se limite pas à l'enseignement reçu, et a développé sur la base de son expérience et de ses observations une médecine un peu différente qui lui permet, dit Fabrice « *de (me) projeter sur une saison 2019-2020 pleine de nouveaux monstres, de petits et grands défis à partager avec mes amis curieux* » !

FC



# LA ROUTE DU FORT

## Témoignage de Suzanne

« J'adore courir la Route du Fort, c'est comme une Madeleine de Proust ! Une côte raide de pierres et de gadoue, un passage en forêt bordé de gros nounours, des odeurs de sous-bois et de galettes saucisses (et quelques autres moins champêtres mais inutile de s'appesantir), du bitume et quelques ballots de paille et... un échauffement bien rythmé ! Mais surtout, la Route du Fort est la course de la rentrée où les coureurs du SRC se retrouvent avec plaisir. Un rituel vous dis-je ! »

SR



## P E T I T J O G G I N G E N T R E A M I S

C'est aussi en octobre que la section sud du SRC a rendu visite au siège. L'occasion de partager un footing au parc du Landry et de sacrifier à la tradition du lever de coude cher aux membres du club. Y'a pas que la compèt' dans la vie !

FC



# LA GRANDE COURSE DE AURAY-VANNES<sup>1</sup>



Si les Grecs n'avaient pas réussi à vaincre les Perses à Marathon en 490 avant JC, il est peu probable que la distance parcourue par les quelques milliers de coureurs entre Auray et Vannes ce **19 septembre 2019** eut été précisément de 21 kilomètres et 100 mètres. Elle le fut, ce qui ne correspond d'ailleurs pas à la semi-distance parcourue par Philippiès lors de cette antique et épique performance, mais à celle parcourue par les coureurs du marathon olympique de 1908. C'est en effet cette année là, aux JO de Londres, que fut fixée la distance officielle du marathon, et par conséquent du semi, soit 26 miles et 385 yards, équivalents à 42 kilomètres et 195 mètres. La légende et Wikipédia prétendent que les 385 yards furent ajoutés pour que l'arrivée puisse avoir lieu devant la tribune royale, une autre hypothèse suppose qu'ils correspondent au parcours sur piste terminant l'épreuve, depuis

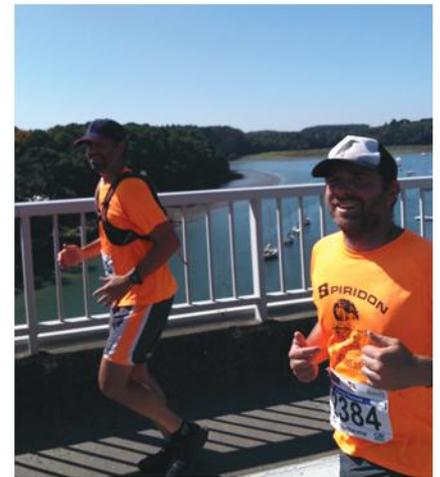
l'entrée du stade jusqu'à la ligne d'arrivée.

Ces approximations historiques et la difficulté des conversions entre les systèmes métriques fut peut-être une des raisons pour lesquelles des dizaines de coureurs donnèrent le sentiment de se tromper (à 20 km près ?) dans l'évaluation de la distance séparant Auray de Vannes. Ils partirent par conséquent trop vite et ne terminèrent pas tous la course. La chaleur - à dire vrai - en fut la véritable raison. Le départ eu lieu à 13 heures sous un soleil de plomb et par des températures dépassant les 30°C, peu propices aux performances.

Les 3 concurrents du Spiridon Roazhon Club engagés dans la course - Guillaume, Fabrice et Christophe - en coureurs expérimentés, conscients des distances et du changement climatique, prirent un départ prudent en ce début d'après midi, sur le parcours roulant d'un axe routier sans charme, mis à part le passage du pont de Baden, et quelques traversées de villages animées par le public nombreux. **L'expérience était cependant nouvelle pour Guillaume et Christophe qui prenaient leur marques sur cette distance inconnue** et dans des conditions météo inédites pour eux. Pas de

difficulté à signaler pour Fabrice qui accompagnait les copains dans cette nouvelle aventure.

Les organisateurs avaient prévu en dernière minute un renforcement notable des points d'eau, chaque concurrent pouvait au choix boire, se rincer la tête ou la casquette (offertes par l'organisation !) s'éponger ou passer sous les nombreux jets d'eau qui jalonnaient le parcours tous les 3 à 4 kilomètres... autant de manières efficaces pour déjouer les effets de la chaleur, mais peu compatibles avec la performance.



Les coureurs les plus rapides négligèrent ces arrêts au stand et bientôt nos trois spiridoniens, réguliers sous une allure de 7 minutes au km environ, se firent dépasser par les ambulances chargées de récupérer certains de ces coureurs victimes de malaises ou épuisés.

Ils parcoururent tous les trois les 10 premiers kilomètres en 1 heure et une dizaine de minutes, en alternant causerie et concentration, les kilomètres suivants s'enchaînant sans trop de difficulté, mis à part quelques dénivelés bien sentis sur la deuxième moitié de parcours et en particulier en fin de course. 3000 concurrents terminèrent l'épreuve, 2:31 pour Guillaume et Fabrice et 2:22 pour Christophe qui accéléra sur la fin de parcours sans regretter de ne pas l'avoir fait plus tôt compte tenu du coup de chaleur ressenti à l'arrivée, après avoir poussé à 5'30 sur les deux derniers kilomètres ...



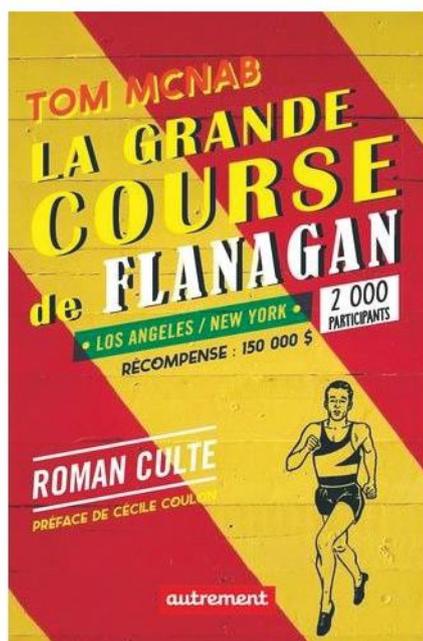
Au final, un sentiment d'avoir du potentiel de progrès sur cette distance en général, et sur cette course en particulier, en prévoyant un démarrage un peu plus matinal... ce que les organisateurs ont annoncé par voie de presse récemment pour la prochaine édition. Tant pis pour les performers déçus par des temps qu'ils jugèrent peu satisfaisants, **car pour nous la course fut belle et intéressante, et la tribune d'arrivée, au bout des 385/2 derniers yards, n'était certes pas royale, mais l'accueil qu'elle nous réserva le fut assurément !**



A quelques dizaines de mètres de l'arrivée, Guillaume salue les nombreux supporters du SRC

<sup>1</sup> d'après " La grande course de Flanagan " : 2000 coureurs de tous les pays se retrouvent à Los Angeles en 1931 pour la plus grande course de tous les temps organisée par un aventurier du sport et du business. L'objectif est de rallier New York à travers une Amérique en pleine crise de 29. Chouette aventure épique et sportive sur 5000 kilomètres de course, avec des personnages jamais fatigués et qui s'humanisent avec les miles... pas trop de place pour les femmes dans l'aventure, et les performances des héros sont parfois surprenantes... mais c'est carrément distrayant !

CB



10km

ARRADON-VANNES

Histoire de participer à l'effort collectif, Suzanne s'est inscrite sur le 10 km. Expérience agréable malgré la chaleur et une belle rencontre. Une certaine Sandrine accompagnait son mari : il faisait le semi, elle le 10 km... C'est-y pas beau ! Du coup, elles ont fait cause commune et se sont échauffées ensemble. Sandrine était restée attendre Suzanne à l'arrivée : sympa !

SR



L'idée d'Auray-Vannes est venue après cette sortie matinale entre copains lors d'un dimanche d'Août 1973 entre Vannes et Larmor Baden

## HISTOIRE DE COURSE<sup>1</sup>

L'épreuve du semi-marathon Auray-Vannes a débuté par un défi que se sont lancé 12 copains, le 23 août 1973 : relier en courant Vannes à l'église de Larmor-Baden.

L'année suivante, une première course officielle est organisée, sur 24 km : elle regroupera 153 coureurs (dont une bonne part de militaires du 3e régiment d'infanterie de marine). A l'époque, hormis le Saint Pol-Morlaix qui a vu le jour en 1974, on ne courait pas sur route sauf dans les courses de pardon en Bretagne. La course était lancée, elle deviendra un semi-marathon officiel avec ses 21,1 km en 1992 : vous l'avez échappé belle, sous le soleil de plomb, la course aurait pu être plus longue !

En 2019, le semi Auray-Vannes sert de support au championnat de France : c'est peut-être pour cela que le SRC a voulu s'y frotter !

SR

<sup>1</sup> Source : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Auray-Vannes>

## ON COURT

Le rythme régulier  
Le choc sur le bitume  
Petit bond en avant

La vigilance alerte pour garder le contrôle  
Pas trop vite, pas trop lent,  
Juste avant que la gorge ne se serre  
légèrement

Pas trop vite, pas trop lent

Le rythme dans le souffle  
Musique corporelle  
Le rythme régulier du choc sur le bitume

Et le visage au vent  
Et le torse en avant  
On court

Il n'y a plus de voie sans issue.

Suzanne R



## WHY ?

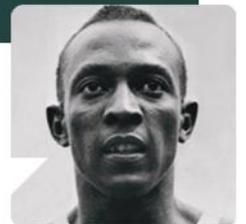
message  
de Fabrice le 02-10-2019 à 07:52



Bonjour !

Ce matin j'ai vécu le " WHY ? "

Victime d'une petite insomnie de fin de nuit, je me console en mettant les baskets vers 06:30. Il fait doux, gris et il y a un peu de vent. D'une foulée aérienne je trotte gaiement sur mon parcours habituel du matin (maison, pôle Kayak par la ZI, retour Vilaine). À mi-parcours je ne m'alarme pas d'une petite bruine. En plus j'ai pris une veste, j'ai bien chaud. Arrivé le long de la Vilaine c'est une autre affaire : le vent (de face) s'est levé, la pluie tombe dru... Il fait nuit, mes lunettes sont couvertes de buée, je sens l'eau s'infiltrer jusque dans l'entrejambe et oui : j'ai froid. La longue ligne droite me paraît sans fin, je croise deux autres forçats du footing (ils ont le vent de dos, les chanceux). Je pense à vous qui êtes au lit... Qu'est-ce que je fais là ?? Passé le pont ferroviaire, le temps redevient clément, il ne pleut plus lorsque j'arrive chez moi. Ouf ! Je vais pouvoir me doucher au sec !  
Bonne journée



## IL L'A DIT !

«J'ai toujours aimé courir... c'était quelque chose que je peux faire par moi-même, et sous mon propre pouvoir. Tu peux aller dans n'importe quelle direction, à la vitesse que tu souhaites, en luttant contre le vent si tu en as envie et à la recherche de nouveaux paysages uniquement sur la force de tes pieds et le courage de tes poumons. »

– Jesse Owens

## Les blagues à méditer...

A l'époque romaine, un belge est condamné à être mangé par les lions devant une foule en délire. Le belge court très vite dans l'arène, mais inexorablement, le lion se rapproche de lui...

Un spectateur crie au belge : « Dépêche-toi, il te rattrape ! » Le belge lui répond : « Je m'en fous, j'ai un tour d'avance ! »

Dans la savane, une petite souris et un éléphant font la course. Soudain, la petite souris s'arrête et dit : « C'est fou ce qu'on fait comme poussière tous les deux ! »

Vous connaissez la différence entre un coureur et de la bière ? Et bien... la bière, on en trouve sans alcool...

## TROUVE TES DEFIS 2020 SUR :

<http://www.jogging-international.net/courses/calendrier>

## RECHERCHER UNE COURSE

### Par mots-clés

Nom du parcours, ville...  jj / mm / aaaa  jj / mm / aaaa

### Par lieu

France métropolitaine  Région  Département

### Par distance

Course sur route  Trail / nature / montagne   
Distance  Niveau de difficulté

### Par thème

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Course féminine                   | <input type="checkbox"/> Triathlon - Run and Bike - Duathlon | <input type="checkbox"/> Course à obstacles     |
| <input type="checkbox"/> Couples - Duos - Equipes - Ekiden | <input type="checkbox"/> Raid multisports                    | <input type="checkbox"/> Trail urbain           |
| <input type="checkbox"/> Course festive                    | <input type="checkbox"/> Orientation                         | <input type="checkbox"/> 24 heures              |
| <input type="checkbox"/> Course nocturne                   | <input type="checkbox"/> Course à étapes                     | <input type="checkbox"/> Contre la montre (clm) |
| <input type="checkbox"/> Course qualificative FFA          | <input type="checkbox"/> Cross                               | <input type="checkbox"/> Kilomètre vertical     |

LANCER LA RECHERCHE ▶