



Mai 2011
n°33

ENDORPHINE

Atomiade 2012 : J-408

La bonne nouvelle est tombée lors de l'AG de l'ASCEA Saclay, l'athlétisme et les courses de fond (semi et 10 km) pourront se dérouler sur le site de l'Ecole Polytechnique.

Le comité d'organisation de la section, désormais constitué, a tenu sa première réunion mi-avril. On retrouve dans ce comité les membres du bureau de la section C à P ainsi que Sylvie Regnaud, Sylvain Foucquart, Jérôme Allard et Philippe Ferrando.

A l'ordre du jour de cette réunion :

- les sites possibles de déroulement des épreuves,
- la répartition des postes pour la constitution du budget,
- une première liste de questions à transmettre à l'AS qui manage l'ensemble de l'atomiade.
-

A ce jour, le budget prévisionnel pour nos 2 épreuves est en cours de finalisation. Il sera de l'ordre de 12000€ à 15000€. Nous sommes encore dans l'attente de devis pour le chronométrage des courses d'athlétisme et la sécurité civile.

Nous allons prochainement prendre contact avec le responsable athlétisme de l'école Polytechnique afin de visiter les installations.

A suivre...

Assemblée générale de l'ASCEA Saclay mardi 26 avril 2011

L'AG annuelle de l'ASCEA Saclay s'est déroulée le mardi 26 avril 2011.

- Le budget : en légère baisse
- Les effectifs : en légère baisse depuis 4 ans. Dit comme ça c'est inquiétant !

Pourtant :

- Il y a quand même 1096 adhérents, 25 sections et 28 activités proposées. Peu d'associations sportives d'entreprise peuvent annoncer des chiffres aussi élevés.
- Le bureau dirigeant l'AS est quasiment complet et se renouvelle, une nouvelle personne est accueillie,
- L'organisation de l'atomiade 2012 bât son plein,...

Même si peu de personnes étaient présentes à cette AG, et pour l'essentiel des responsables de sections, donc très peu de membres « sans casquette », le quorum a été atteint avec vos pouvoirs (248 voix), et le budget approuvé.

Claude Jeanney, le président a donc posé quelques questions : Comment évoluer ? Comment rechercher de nouveaux adhérents ? Comment faire connaître nos activités ? Si vous avez des suggestions concernant l'AS ou la section course à pied, n'hésitez pas à les faire remonter, nous transmettrons.

Pour que nos activités continuent d'exister au sein du CEA Saclay, l'ASCEA doit être soutenue car elle est la seule entité juridique de toutes nos sections et nos activités. Pensez-y !

Cross du bois de la tête ronde 2011



Tous les records sont tombés ce jeudi 7 avril 2011 au cross du bois de la tête ronde :

- Une participation record avec 106 coureurs au départ, venant de onze instituts différents. Nous retrouvons les fidèles (AREVA TA, CEA, CCR 92, CNRS Gif, IPSL, Observatoire de Meudon, ONERA, Orange, PSUC) et sommes très heureux de la présence de l'école Polytechnique et de Sup'élec.
- Toutes les catégories de coureurs étaient représentées : sénior, vétéran 1, 2, 3 et 4 chez les hommes et chez les femmes.
- Le CEA aligne au départ 47 coureurs et coureuses en plus des organisateurs, classe 12 équipes c'est une première, remporte la course chez les garçons et chez les filles.

Ce nouveau parcours, pourtant beaucoup plus sélectif car présentant une côte sur 450 m de long, semble avoir fait l'unanimité. En prévision du cross de l'an prochain, vous êtes invités à nous indiquer votre préférence entre les parcours de 2010 et de 2011 sur le lien suivant :

http://www.pixule.com/137006368477_quel-parcours-preferezvous--2010--2011.html.

Voici quelques uns des messages de soutien qui vont motiver Marc à continuer...

Bravo encore aux bénévoles, organisateurs pour cette belle course et un parcours sympa (je ne sais pas si c'est le terme approprié) et bien entendu aux coureurs ☺
Théo

Oui bravo à tous, organisateurs (marc fait passer le message), coureurs ou spectateurs.

J'ai vu des gens peu habitués à faire des compétitions et d'autres avec de gros objectifs pour les jours à venir et qui ont fait l'effort de mouiller le maillot. Qu'ils en soient félicités (Pascal, Philippe t'as fait mal).

Belle organisation et beau parcours et certaines courses à 15 ? n'ont pas le même niveau organisationnel.

Philippe

En effet un grand merci à l'organisation pour ce dernier cross qui finit en beauté cette saison de cross. Vivement l'année prochaine !!!
Benjamin

Merci à Lionel, Suresh et Antony pour les photos, au club vidéo, aux VTTistes pour l'ouverture et la fermeture de la course.

Ces vêtements oubliés après le cross recherchent leur propriétaire. Contacter Marc Frydman.



Résultats du challenge cross inter-labo 2011

« CHALLENGE CROSS INTERLABOS : petit chelem du CEA ! » dixit Daniel Civale organisateur de ce challenge.

C'est fini, le CEA remporte l'édition 2011 sans surprise avec une très grande avance. Seule l'équipe de l'IPSL (3ème en 2010) a tenu tête en préservant sa seconde place sur le podium. Malheureusement, le PSUC longtemps accroché à la 3ème place, a fini par craquer ! C'est la seconde équipe du CEA qui monte finalement sur la 3ème marche !

Au challenge du nombre, et ce pour la deuxième année consécutive, le CEA l'emporte d'une courte tête devant l'IPSL.

Avec 4 équipes de classées au final toutes les deux; elles ne sont départagées qu'à la différence des places obtenues au classement général.

Cette année le challenge cross inter-labo a pris de l'ampleur :

- L'IPSL a organisé son premier cross.
- Le nombre de participants à chacune des courses est en très nette augmentation.
- Nous mesurons clairement que la dynamique s'amplifie, de nouvelles équipes du plateau de Saclay entrent dans la compétition qui reste toujours très amicale, et les équipes fondatrices étant toujours présentes.

Peut-être verrons-nous prochainement Thalès, Danone, l'Institut d'Optique,... prendre les départs à nos côtés ?

Daniel, la section course à pied du CEA te remercie et t'assure de sa participation l'année prochaine.

Vos résultats

Le debriefing de Théo après le marathon de Sénart:

1. Marathon J-9 : trois jours de fièvre sans rien manger (certains disent que la contre perf peut venir de là).
2. Marathon J-6 : je garde de fortes courbatures au niveau des abdos / diaphragme (sous les côtes flottantes).
3. Marathon J-4 : je me remets et fait jeudi et vendredi des sorties de 30 min en mode plutôt échauffement.
4. Marathon J-4 : stocks mais pas trop de sucres lents, + légumes pour terminer de préparer l'estomac.
5. Marathon J-2-3 : stock sucre lent.
6. Marathon J-1 : toute l'après midi à faire des emplettes et récupération de dossard (piétiner ce n'est pas bon)
7. Marathon H-10 : couché bien en forme...même si je sens que la journée de courses m'a fatigué.
8. Marathon H-4 : je rêve que tout c'est bien passé et que le marathon est fini... Je me réveille en sursaut, merde il n'est que 6h13...et 42,195 km à parcourir.
9. Marathon H-1 : no soucis on arrive sur l'arrivée.
10. Marathon - 30 min : échauffement sans trop forcer sur la course, mais échauffement complet.
11. Marathon : départ un peu avant les 3h15, j'attends le meneur d'allure.... Ça commence à se fritter dans le peloton....comme à l'école tout le monde veut être à côté de la maîtresse....
12. Premier ravito : je ne trouve pas mon ravito perso : je perds le temps de faire un aller-retour : je veux repartir je lève la tête, le drapeau des 3h15 m'a collé 200 m.
13. Le doute s'installe...l'organisation est pourrie...même pas capable d'acheminer mon ravito...je me détends ...mais tout de même je suis contrarié ! Et en plus je suis contrarié d'être contrarié.
14. Je repars en attrapant une bouteille d'eau aromatisée, que je jette sans boire pour éviter toute connerie...
15. Je me dis que je vais rattraper le groupe plus tard sans forcer de trop pour ne pas me mettre dans le rouge.
16. 10 kilo : je chope mon ravito perso...ouf...mais j'ai les jambes qui (déjà) commencent à être lourdes !!!! Je me dis que ça risque d'être très long aujourd'hui.
17. Je bois (je pense trop).
18. Le vent souffle et me glace le ventre (autre source possible de mal au bide les coups de froid au niveau de l'estomac/intestin : j'essaye t'en bien que mal de maintenir mon ventre au chaud.)
19. 15 kilo... je vois au loin le drapeau des 3h15...
20. Le semi en 1h44...je me dis pas mal, faut tenir comme ça.... Mais le mal était fait
21. 22 kil : je ne supporte plus mes Compress Sport, j'ai l'impression d'avoir des cuisses comme des bouts de bois, ma foulée n'est plus du tout celle que j'ai à l'entraînement !
22. Je m'arrête pour baisser mes Quad....et je desserre mes lacets de chaussures (GGGRRRRRRrrr je les avais trop resserrés juste avant le départ, erreur qui m'avait déjà coûté cher à l'imperial Trail de Fontainebleau, lorsque pour des descentes j'avais resserré mes lacets sans les desserrer après.... c'est radical (autre source de soucis ?)
23. A partir de là, la course est terminée pour moi... chaque kilo me paraît une éternité... je sais très bien que dans ces conditions, ça va être dur... et ça c'est dur ! Je revis le Paris - Mantes 2010 ou encore la fin du Raid 28
24. 29^{ième} kilo : je rencontre un mec que je vois devant moi depuis 10 kil : un pote de souffrance qui est en vrac ! Il me dit : on va finir !
25. Au 32^{ième} : je vois Charlotte au niveau d'un rond point...qui me fait des grands signes toute détente.....
26. Je sais qu'elle m'attendait avant, elle me confirme avoir cru un moment m'avoir raté !
27. 32-42 : une horreur, la grosse déprime, proche des larmes parfois, des larmes de la joie (en pensant à mes proches), du rire (quand Charlotte me fait remarquer que le Staffeur mange des Curly et bois une bière !)
28. Le drapeau des 4h me dépasse dans le parcours de santé....et là lorsque je vois ça, je repense à moi l'année dernière au même moment tout pipant C'est méga dur, la tête veut mais les jambes, les genoux, les cuisses sont HS,
29. Je veux forcer pour bien finir...impossible je sens que la crampe au mollet n'est pas loin !
30. J'arrive, je termine en doublant les 3 personnes devant moi, et ça aura été ma seule satisfaction, mis à part de partager 10 kil avec Charlotte qui m'aura soutenu et que je remercie pour ça, malgré une cheville en vrac.

Je me souviens d'une seule chose quand j'étais dans le dur : c'est de m'être dit : je me remets de ce marathon, et je repars à l'entraînement !

Je pense que ma plus grosse erreur a été de sous estimer cette épreuve mythique du marathon.

Théo

Trail des 3 rivières - 25 km - 13/03/2011			
NOM Prénom	Temps	Classement scratch	Classement par catégorie
MAUPOUX Murielle	2h17'38"	48	
Trail entre chiens et loups - 30 km D+ 680 m - 19/03/2011			
NOM Prénom	Temps	Classement scratch	Classement par catégorie
MAUPOUX Murielle	3h16'18"		2 V1F
trail du josas - 35 km D+ 750 m - 03/04/2011			
NOM Prénom	Temps	Classement scratch	Classement par catégorie
GRENIER Olivier	4h31'45"	182 / 269	66 V1H
DEWYNTER Véronique	4h43'24"	205 / 2069	7 V1F
trail du josas - 20 km D+ 750 m - 03/04/2011			
NOM Prénom	Temps	Classement scratch	Classement par catégorie
REGNAUD	2h33'53"	292 / 392	22 V1F
BORAS Eric	2h45'20"	348 / 392	349 V2H
trail du josas - 10 km D+ 750 m - 03/01/2011			
NOM Prénom	Temps	Classement scratch	Classement par catégorie
JEANJEAN Damien	0h54'14"	1 / 228	1 SH
RONFART-HARRET Marc	1h05'35"	15 / 228	8 SH
Marathon de Paris - 42,195 km - 10/05/2011			
NOM Prénom	Temps	Classement scratch	Classement par catégorie
BARGET Yann	2h45'20"	179 / 31169	109
SONNAERT Marc	3h05'27"	1267 / 31169	491 / 8937
Semi-marathon de Djerba - 21 km - 23/04/2011			
NOM Prénom	Temps	Classement scratch	Classement par catégorie
BLANC Jean-françois	2h06'		





Copinage



Les courses subventionnées à venir

Course	Distance (Km)	Date	Type de course	Organisateur (Contact Inscription)
Trail des Cerfs	35/50	15 Mai 2011	Verte	Géraldine
TransJu Trail	72/36	5 Juin 2011	Verte	Géraldine
10 km de Polytechnique	10	18 Sept 2011	Route	Alexandra
Journée du trail Mondeville 91	Toutes distances	Sept 2011	Verte	Véronique
Impérial Trail Fontainebleau	10 / 60	Sept 2011	Verte	Véronique
Marathon de Millau	42.195	24 Sept .2011	Route	Eric Bordas
100 Km de Millau	100	24 Sept .2011	Route	Eric Bordas
20 km de Paris	20	09 Oct.2011	Route	Géraldine