

# Les Nouvelles du 5/11/2019

## Les compétitions à venir :

**9/11/2019**

**Course des flambeaux (Montfort L'Amaury)**

Quentin Catoire

**17/11/2019**

**Marathon de Deauville**

Eric Beck

Frédéric Bonnin

Loïc Chapon

**R4C**

Céline Berthoux

Thierry Borget

Alain Brochard

Paul Camarata

Quentin Catoire

Emmanuel Cornu

Jacques David

Elsa Diallo

Alexis Duriez

Stéphane Lautredoux

Martine Lebreton

Pierre Manil

Jean-Raoul Maurice

Laurent Maury

Christelle Morgo

David Morgo

Jean Marc Pineau

Sophie Prawitz

Jean-Louis Schaffar

**14/12/2019**

**Trail de nuit (Sur la piste du Père Noël) à Bures sur Yvette (12 km)**

Thierry Borget

Thierry Gacoin

Nadia Gourou

Bruno Lecorgne

Sandrine Meyjonade

Voir <https://sur-la-piste-du-pere-noel-2019.onsinscrit.com/accueil.php>

**09/02/2020**

**Semi de Bullion**

Frédéric Bonnin

## **Les brèves :**

Le coach nous a envoyé un plan d'entraînement visant à préparer le semi de Bullion (9 février 2020). Les inscriptions sont ouvertes

[https://forms.registration4all.com/EventRegistration/Register\\_Sport\\_Event\\_AddParticipant.aspx?EventID=161061&ActivityID=28162](https://forms.registration4all.com/EventRegistration/Register_Sport_Event_AddParticipant.aspx?EventID=161061&ActivityID=28162)

La saison 2 de cet excellent podcast a commencé il y a quelques semaines.

<http://danslateteduncoureur.fr/>

Les inscriptions pour la deuxième partie d'un MOOC de l'université Paul Sabatier sur le trail sont ouvertes.

<https://www.fun-mooc.fr/courses/course-v1:univ-toulouse+61003+session04/about>

La première partie n'est plus proposée actuellement <https://www.fun-mooc.fr/courses/univ-toulouse/61003S02/session02/about> mais guetter la session 3 sur la plateforme FUN MOOC.

Je suis preneur de présentation du coureur (coureuse) de la semaine.

## **Le coureur de la semaine:**

François WILLAIME



### **Type de coureur**

J'aime aller chercher mes limites sur marathon, j'en ai 16 à mon actif, 8 en France (Paris, Reims, La Rochelle, Vannes, Mont Saint Michel, Lyon) et 8 à l'étranger (Berlin, NY, Londres, Amsterdam, Rotterdam). J'aime aussi me faire plaisir sur des courses nature de 15-20km sans trop de dénivelé. A l'entraînement le coach Christian m'appelait « le métronome ».

### **Nombre d'années en course à pied et au club de Gif**

Je cours depuis environ 25 ans. Au début une fois par semaine avec les 20 km de Paris comme course annuelle. Et puis, motivé par un ami qui faisait des marathons, je me suis préparé en 2003 pour celui de Reims, en suivant un plan dans Jogging. Je suis parti prudemment en suivant le ballon

des 3h30, et j'ai fini en « negativ split » en 3h27. Du coup j'ai voulu passer à la vitesse supérieure en rejoignant un groupe. Et c'est comme ça que je suis arrivé à l'OC Gif en 2004, en m'y inscrivant par erreur au forum des associations en croyant m'inscrire au GAG (ce n'est pas un gag). Mais je n'ai pas regretté de retrouver le tartan de ma jeunesse.

### **Résultats course – meilleurs temps**

10 km : 37mn, semi : 1h23, marathon : 2h57

Distance la plus longue en trail : 67 km

### **Meilleur souvenir de course**

Difficile de choisir. Mon premier marathon en 2003 ? Le premier sous les 3h, en 2007, à La Rochelle, en sortie de club ? Cela aurait dû être mon premier marathon de NY, en 2009, un beau projet de groupe avec Joël et Patrick. J'étais au top de ma forme pendant la préparation où j'ai battu tous mes records. Malheureusement suite à une grosse contracture au mollet 17 jours avant la course, je me suis retrouvé avec des béquilles et au repos total jusqu'à la course, que j'ai quand même pu terminer mais moins bien que prévu initialement. Erreur de « jeunesse ». Mais au final, je crois que mon meilleur souvenir de course, donc de marathon, reste celui de Rotterdam en 2012 avec Patrick, où après 3 marathons mitigés et plus de 2 ans sans marathon pour cause de blessure (fissuration du ménisque et fracture de la cheville) je suis repassé pour la 3<sup>e</sup> fois sous les 3h.

### **Objectifs**

Je crois beaucoup au cercle vertueux de l'hygiène de vie par le sport et pour le sport. Donc mon premier objectif est de continuer à me faire plaisir en courant, le plus longtemps possible, stimulé par l'ambiance du groupe. Pour mon prochain marathon annuel, je vise celui de Chicago en octobre 2020.

### **Parlez de vous en quelques mots**

54 ans, 3 enfants, ingénieur au CEA, j'aime le sport en général, la science, les voyages, ...

Mon sport de jeunesse était déjà l'athlétisme, mais avec une spécialité très différente : le saut à la perche. Depuis une dizaine d'années, je fais aussi un peu de triathlon, pour diversifier les efforts et essayer de ménager mes genoux abimés et fragiles. Mais j'ai été un peu refroidi par quelques chutes à vélo, qui m'ont valu des passages à l'hôpital, dont un assez sérieux en juin dernier (double fracture ouverte du coude). Moralité, rien ne vaut la course à pied.

**Site internet du club** <http://www.orsaygifathle.lautre.net/>

**Site Otakey** <http://www.gifotakey.fr/>