

BULLETIN D'INFORMATION

LES CLOCHE PIEDS

Mars 2009



Cher(e)s ami(e)s coureurs,

La saison hivernale s'achève. Le printemps est là et le premier journal de l'année entre vos mains... Bonne lecture !
Bien sportivement.

VOS PARTICIPATIONS AUX COURSES

Dimanche 04/01/2009 : 6^e Corrida de l'Epiphanie à LESCURE D'ALBIGEOIS (81)

Ce dimanche de l'Epiphanie, 226 coureurs se sont déplacés à Lescure d'Albigeois pour goûter au plaisir de courir une compétition placée sous le signe de la convivialité.

C'est la famille **FRANCART** qui a porté les couleurs des Cloche Pieds sur cette première course de la saison.

Christophe a terminé 63^e du 10 km en 40'18s : « **Etant ma première course l'an dernier pour mon arrivée à l'association, je souhaitais y participer pour la 2^eme fois cette année. Après un bon échauffement et malgré le froid, je me suis élancé avec les autres concurrents pour les 10 kms de la course. Le parcours est agréable bien que celui-ci se déroule sur deux boucles identiques. Je me suis efforcé de bien gérer les 5 premiers kms afin d'être physiquement bien pour accomplir les 5 derniers. Lors des deux derniers kms, je me sentais bien, ce qui m'a permis d'accélérer légèrement et de redoubler certains qui n'en pouvaient plus. Lors des derniers mètres, j'ai encore trouvé de la force pour finir sur une pointe de vitesse et redoubler encore des concurrents. D'un point de vue personnel, je suis très satisfait de ma performance car j'ai effectué le parcours avec une minute de moins que l'an dernier et onze places de mieux. Ensuite, à l'arrivée, le réconfort avec les galettes des rois et le rafraîchissement. Puis, dans la salle des fêtes, la remise des prix, le tirage au sort et l'apéritif. Pour finir, le retour à la maison après une bonne journée à Lescure. »**

Christine, qui démarre la course à pied, a fait sa première sortie avec leur fils **Nathan** sur la course « parents - enfants » : « **Dur de suivre Nathan qui a foncé dès le départ. Entre descente, côte puis redescente et recôte, les poumons n'en pouvaient plus, en plus du froid. Par contre, Nathan est arrivé frais comme un gardon. Il a fait ses 1060 en 5'39 »**.
Bravo à tous les trois !

Dimanche 18/01/2009 : 10^e Ronde printanière à GRAULHET (81)

4 Cloche Pieds ont couru La Ronde Printanière de Graulhet.

Sur le relais 2 x 4.2 km, **Laurent Milheu & Georges Amarin** montent sur la **première marche** du podium en 33'24s.

Sur la course populaire de 4.2 km, **Christophe Francart**, 4^e au scratch (3^e SEM/30) en 17'58s et sur la course des As de 11.2 km, **Dantio Insa**, 60^e en 55'14s (20^e V1M/25).

Nathan Francart et **Maxime Amarin** ont participé à la course enfants, 1200m sur lequel, Maxime finit 2^e.

Laurent nous dit : "**quelques mots sur cette course que j'ai faite en relais avec Georges. Pour moi, c'est simple : grosse pression depuis la veille à vouloir bien courir pour une reprise en compet et en plus de la faire avec Georges, pression maxi ! Enfin le jour j venu,**

il faisait vraiment froid, pas évident de se réchauffer avant le départ. Sinon côté course, rien à dire, parcours agréable, bonne organisation avant et après course avec apéro et couscous au repas."

Georges : "Laurent est le 1er à se présenter au passage de relais. Je m'élance à mon tour pour refaire le même parcours. La course se faisant à contre sens pendant environ 1.5 km, cela me permet de croiser le 1er relayeur de la 2ème équipe et d'estimer notre avance (plus d'1 minute). J'ai du mal à trouver mon rythme en raison du froid. La difficulté du parcours se situe vers le 3ème km ; c'est une belle montée... quelques minutes plus tard, je franchis la ligne d'arrivée en ayant conservé notre avance. L'organisation était impeccable pour la course et le reste (douches, apéro, résultats, repas). Le parcours agréable et le coéquipier motivé et en pleine forme. Que demander de plus ?"

Dimanche 18/01/2009 : Course des Rois à La Magdelaine sur Tarn – Villemur sur Tarn (31)

6 autres Cloche Pieds ont participé le même jour à la Course des Rois, un 10 km reliant La Magdelaine à Villemur sur Tarn.

Au classement : **Ludovic Francisque**, 66è en 42'28s (26è SEM/46) ; **Serge Dintilhac**, 67è en 42'44s (16è V2M/36) ; **Frédéric Hoeppe**, 126è en 49'00s (36è SEM) ; **Bernard Santoul**, 134è en 49'43s (31è V2M) ; **Viviane Roux**, 165è en 55'52s (16è V1F/20) et **Patrice Delporte**, 166è en 55'53s (36è V2M).

A l'arrivée, **Ludovic** confie : "autant on pourrait se dire qu'avec une ligne droite sur 10 km, on pourrait s'ennuyer, autant ça n'a pas été le cas du tout . En effet, j'y ai pris énormément de plaisir et ce sera avec grande joie que je reviendrai porter nos couleurs l'année prochaine."

Frédéric enchaîne : "Le parcours est sympa, tranquille, plat sur la voie verte. J'ai fait une course agréable avec Bernard sur une bonne partie du parcours. Et pour terminer, une petite séance bien appréciée de remise en forme par des ostéopathes !"

Dimanche 01/02/2009 : 27è Ronde givrée à CASTRES (81)

Petite baisse de fréquentation avec 272 équipes engagées contre 304 l'an dernier mais la randonnée proposée pour la 1ère fois a connu un vif et grand succès.

Deux de nos coureurs ont fait partie d'une équipe entreprise : **Dantio INSA** sur la première étape, 14,2 km, termine 122è en 1h08'45s (12,4 km/h) et **François NOILHAN** sur le troisième parcours, 20 km, est 155è en 1h38'28s (12,2 km/h).

Leur équipe ART & CARACTERE se classe 138è en 5h26'15s (64,8 km au total).

Samedi 21/02/2009 : 1ère Piste des Seigneurs et Trail du Viaduc à MILLAU (12)

Samedi soir à 19h15, lorsque la nuit noire est tombée, le départ de la première édition de la Piste des Seigneurs a été donné.

Cette épreuve s'inscrit dans la tradition des raids nocturnes dont le plus célèbre est bien sûr la Saintélyon.

C'est sur un tracé insolite reliant RODEZ, départ face à sa majestueuse cathédrale, à MILLAU au en passant par le célèbre Viaduc, spécialement illuminé d'un halo de lumière, que les coureurs se sont élancés pour une vraie aventure pédestre au coeur de la nuit enveloppant les monts du Lévezou.

Ces 66 km sont constitués d'une longue course d'approche avec de bons sentiers roulants dès le départ puis le parcours devient nerveux et tortueux avec de nombreux secteurs en monotraces où les spécialistes du trail devraient pouvoir s'exprimer pleinement (+/- 2.000 m) .

Alors que beaucoup ont choisi de parcourir la distance en relais de 2, 3 ou 4 coureurs, **Christophe LEROY et Philippe HELIN** ont choisi de se frotter à cette nouvelle aventure en solo.

Christophe se classe **358è** / 567 en 11h44'37s, **131è V1M** / 187 et Philippe, **397è** en 12h02'19s, **111è SEM** / 134. Chapeau messieurs !

Georges AMORIN, lui, a choisi de courir le Trail du Viaduc, une course de 18,8 km, disputée sur le plus beau tronçon de la Piste des Seigneurs entre le très beau village médiéval de SAINT BEAUZÉLY, en passant par PEYRE, la pile P1 du Viaduc pour arriver à MILLAU (+ 800m).

Il termine **5è** / 525 en 1h50'46s, **2è V1M** / 72. Bravo !

Retrouvez ci-dessous, les interviews de nos héros :

Christophe : « Trois amis au départ du 62 Km de la « Piste des Seigneurs »... trois amis à l'arrivée de ce qui s'est avéré être un 72 Km, seule surprise de ce beau trail nocturne pour lequel notre objectif était d'arriver au bout, ensembles. Les chemins sont très bien

balisés, nous laissant apprécier la magie de la course : les lampes frontales égayent comme autant de lucioles le calme de la nuit, sous un ciel magnifiquement étoilé.

Le parcours alterne tous les types de terrains, des sous-bois aux plateaux, en passant par des parties très caillouteuses, quelques plaques neigeuses, sans oublier bien sûr des passages boueux à souhait. Si le froid reste clément, il nous faut néanmoins prendre garde à la gelée qui couvre parfois les roches affleurant, les rendant dangereusement glissantes.

La dernière partie, peut-être trop technique pour une fin de longue course, devait être sympa en version trail 18 Km. Qu'importe, il ne nous restera que le meilleur de cette nuit blanche en souvenirs, et c'est très bien comme cela ! »

Philippe : « Je me suis engagé sur la formule « solo » avec Christophe et Domi. Nous sommes partis samedi après-midi pour une aventure qui restera pour moi longtemps gravée dans ma mémoire. Le départ a été donné à 19h15 par une température clémente : c'était parti pour une douzaine d'heures d'effort et de plaisir.

Le parcours bien que très long (apparemment 72 km) présentait un profil assez accidenté ; il était donc important de suivre un rythme régulier « raisonnable » ; merci à Domi le métronome. Le fait de courir la nuit procure des sensations nouvelles et ajoute un peu au côté « magique » de l'évènement. Le parcours emprunte de jolis sentiers et traverse de magnifiques villages : un excellent moyen de découvrir la région !!! La course est découpée en 4 parties à peu près égales soit 3 ravitaillements et autant d'occasions de récupérer un peu des efforts fournis. J'ai pris beaucoup de plaisir à participer à cette première édition ; même si j'avoue que c'était plus dur que je ne l'avais imaginé. Heureusement, mes deux compagnons d'aventure ont su me ramener à Millau. Merci infiniment à Christophe et Domi ; et à charge de revanche !!!! »

Georges : « Petite appréhension avant le départ même si je m'étais préparé, depuis quelques sorties, à courir la nuit.

Le 1er Km se fait sur la route pour sortir du village de ST Beuzelly, puis nous nous retrouvons plongés dans l'obscurité au cœur de la forêt. Les lampes frontales entrent en action et nous montrent la voie. Je suis dans un groupe de 5 ou 6 coureurs et de ce fait le sentier est suffisamment éclairé pour nous permettre de progresser en toute sécurité. Une dizaine de minutes passent et je quitte le groupe pour suivre un coureur qui nous dépasse. La progression devient plus difficile : nous sommes à découvert et zigzaguons dans les genêts. A l'occasion de la 1ère montée, le coureur qui me précède s'efface pour me laisser passer. De suite, la situation est moins confortable car c'est moi qui ouvre la route. Ça ne rate pas, j'ai droit à ma 1ère chute ! et ma lampe qui s'éteint lors du choc !

J'actionne l'interrupteur un peu dépité, sans trop y croire, et pourtant la lampe se remet à fonctionner. Je repars, mais quelques minutes plus tard nouvelle alerte : je file tout droit sans voir la signalisation. Heureusement, je m'en aperçois rapidement et je reviens sur mes pas. Entre-temps, mon poursuivant de tout à l'heure est repassé devant. Je me retrouve seul un long moment. Puis je finis par revenir sur lui à l'occasion d'une portion de route. Je le dépasse une nouvelle fois. Nous sommes alors aux environs du 10ème km, juste avant d'attaquer l'ascension qui nous mène au pied du Viaduc de Millau. Je me rapproche d'un groupe de coureurs. La difficulté est là avec des roches à gravir. Je pense aux 2 Cloche pieds qui se sont engagés sur le parcours long et qui passeront ici même, quelques heures plus tard. Dur, dur !

Ca y est, le passage sous le pilier du pont signifie la fin de l'ascension, mais nous avons ensuite des successions de petites descentes et de montées à travers bois. Petit à petit, je remonte les quelques coureurs qui me précèdent. Pour ne pas boudier mon plaisir, je m'étale une deuxième fois au sol !! sans bobo... Voilà enfin la ville toute éclairée, ce qui signifie que la ligne d'arrivée ne doit plus être bien loin. Il faut pourtant encore tenir et courir pendant environ 3 kms sur le bitume. J'en profite pour doubler un dernier concurrent. Plus loin, un spectateur m'annonce que je suis 5ème. J'ai du mal à y croire mais 2 minutes après c'est officiel... Je suis arrivé !

J'apprécie de plus en plus les sorties en nature et cette course en nocturne a été l'occasion de voir, de percevoir, la nature encore autrement. Il faut dire aussi que la boue n'était pas au rendez-vous, ce qui nous a permis de courir dans de meilleures conditions. Le parcours est superbe, les paysages et les sols variés. Seul petit bémol, les derniers kms sur route, qui font déjà regretter les sentiers qu'on vient de quitter.»

<http://www.vo2.fr/seigneurs/news.php4>

Dimanche 22/02/2009: 18^e Relais de l'Hers à AUCAMVILLE (31)

Le Relais de l'Hers, c'est une course en équipe de trois avec un parcours de 5 km sans la moindre difficulté dans les rues d'Aucamville et Fonbeauzard qui s'achève par un final commun de 2.2 km, c'est un accueil convivial à l'image du TACO organisateur (Toulouse Aucamville Coureurs Occitans) qui a fêté ses 20 ans et peut être fier d'être l'une des anciennes associations pédestres de la Haute Garonne.

Cette année, ce sont **114 équipes** qui se sont élancées sous un ciel gris et un petit vent glacial pour la 18^e édition. Avec cinq équipes engagées, contre six pour LE SATUC, nos **quinze CLOCHE PIEDS** sont passés tout près du podium pour recevoir le trophée des Violettes attribué à l'association ayant aligné le plus grand nombre d'équipes. Mais qu'importe puisqu'ils courent avant tout pour le plaisir !

Ces 5 équipes ont bien représenté la diversité des niveaux qui existe au sein de l'association avec un classement varié :

Laurent MILHEAU, Alain MILHEAU et Christophe FRANCART, **14^e** en 1h07'32s,
Jean-Pierre TROCELLIER, Joël PORPÉ et Ludovic FRANCISQUE, **21^e** en 1h10'32s,
Patrice DELPORTE, Patrick DINTILHAC et Serge DINTILHAC, **60^e** en 1h21'11s,
Christian DURAND, Claude RAUCOULES et Bernard SANTOUL, **75^e** en 1h23'12s,
Véronique MILHEAU, Viviane ROUX et Michelle PEREZ, **87^e** en 1h29'34s.

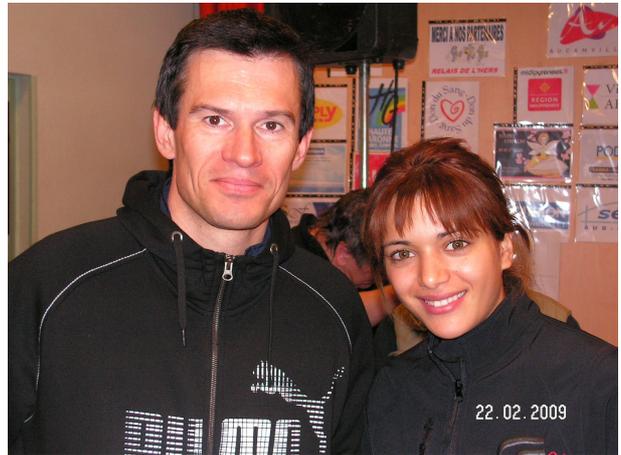
Au classement hors scratch, **nos trois V1F sont montées sur le podium à la 2^e place** et ont eu le plaisir de poser, le temps d'une photo souvenir, avec Jade, la gagnante de Koh-Lanta 7 en 2007 et demi-finaliste de Koh-Lanta, **le retour des héros**, cette année.

Jade a même eu la gentillesse de dire quelques mots à Nathan, le fils de Christophe, qui n'en revient toujours pas que son papa ait croisé le chemin de son héroïne à Aucamville !

Classement scratch	Classement catégorie	3 x 5 km + parcours commun 2.240 km	Temps aux 5 kms	Temps de l'équipe
14^e / 114	10 ^e SH	Laurent MILHEAU (SH) Alain MILHEAU (V1H) Christophe FRANCART (SH)	18'19 20'50 18'	1h07'32s
21^e	12 ^e SH	Jean-Pierre TROCELLIER (V1H) Joël PORPÉ Ludovic FRANCISQUE (SH)	19'19	1h10'32s
60^e	6 ^e V2H	Patrice DELPORTE (V2H) Patrick DINTILHAC (V2H) Serge DINTILHAC (V2H)	23'00	1h21'11s
75^e	10 ^e V1H	Christian DURAND (V2H) Claude RAUCOULES (V1H) Bernard SANTOUL (V2H)	24'45 23'30	1h23'12s
87^e	4 ^e V1F	Véronique MILHEAU (V1F) Viviane ROUX (V1F) Michelle PEREZ (V1F)	27'08 24'18 26'	1h29'34s

Classement complet sur : <http://www.taco-aucamville.fr/classement-general.html>





Jade s'est gentiment prêtée au jeu des interviews & photos pour les enfants de Christophe et Jean-Pierre.

Dimanche 01/03/2009 : 13^e L'Union contre le cancer à L'UNION (31)

Pour sa 13^e édition, la course «Courir contre le cancer» a changé de nom pour devenir « L'UNION CONTRE LE CANCER », course inscrite au challenge Lévy 2009.

Malgré quelques gouttes de pluie, la course a mobilisé 425 coureurs, parents et enfants, pour soutenir l'action des Aventuriers du Bitume.

Quatre coureurs des Cloche Pieds ont couru le 10 km : **Serge DINTILHAC** se classe **77^e** / 233 en 45'55s (9^e V2H / 51), **Joël PORPÉ**, **118^e** en 48'39s (47^e V1H / 84), **Bernard SANTOUL**, **130^e** en 50'00s (20^e V2H) et **Michelle PEREZ**, **174^e** en 54'23s (68^e V1F / 83).

144 coureurs ont également pris le départ du 5 km. Au total, les Aventuriers du bitume ont remis un chèque de 2 976 € au profit de La Ligue régionale de recherche contre le cancer.

Résultats complets sur : <http://aventuriersdubitume.free.fr/>

Dimanche 08/03/2009 : 23^e Semi-marathon & 10 km à BLAGNAC (31)

Depuis 2007 : changement du parcours des 10 et 21 km de Blagnac dû aux travaux du centre commercial Leclerc et aux travaux du futur tramway.

Le record de participation a été battu lors de l'édition 2007 avec plus de 2400 coureurs présents aux départs des deux courses.

Cette année, on a compté 1201 arrivants sur le 10 km et 1055 sur le semi. **Christophe FRANCAERT** a bouclé ces 21 kms en 1h33'50', 190^e. Bravo !

« **Le circuit est à travers la ville en deux boucles sur le même parcours que le 10 km. Il est vrai que ce n'est pas le style de course que j'affectionne le plus (refaire une deuxième fois le même parcours) mais pour avoir entendu parler de cette course, je souhaitais y participer.**

Aussi, ce dimanche, je me suis rendu à Blagnac pour courir le 21 km. Malheureusement, le temps n'était pas au beau fixe puisque la pluie et le vent étaient au rendez-vous. Mais cela n'a pas découragé les coureurs puisqu'au départ nous étions 1055 à nous élancer pour ce semi.

Il est 10h30. Le départ est donné et je m'élance avec mon fidèle compagnon d'entraînement, mon MP3. Dès le départ, je trouve ma vitesse de croisière. J'effectue mon premier km en moins de 5mm (4'55). Je zigague afin de doubler quelques coureurs. J'arrive au 5^{ième} km en 20'50. Je me dis que je suis bien au niveau de mon temps. Au 6^{ième} km, voici le 1^{er} ravitaillement (en pleine côte). Je croise et fais un bout de chemin avec des coureurs de l'ASA Lavarur qui grâce à notre logo me reconnaissent en voisin. Quelques échanges de mots et d'encouragements sur quelques kms. Sur le trajet, nous passons par des zones de travaux, par le centre ville, par un parc et le parking couvert du centre commercial. Nous avons 3 belles montées sur le parcours à gérer avec le vent de face, ce qui ralentit le rythme de ma course. A certains endroits, la pluie s'est invitée. Au niveau ambiance, une fanfare sur le trajet et à l'arrivée, et du monde pour nous encourager sur le bord de route.

J'arrive au 10^{ième} kms en 42'16. J'ai un petit peu de retard mais physiquement, je suis bien au moment d'attaquer la 2^{ième} boucle. La musique m'entraîne sur un bon rythme que je garde sur une bonne partie de la course.

Cela fait 1heure que je cours et je passe le 14ième kms. Là, je commence à ressentir la difficulté dans les jambes mais je pense à autre chose (la musique que j'écoute par ex.). Voici en vue la partie couverte du parking du centre commercial ce qui annonce les derniers mètres avant l'arrivée. J'arrive à accélérer dans ces derniers mètres pour bien finir. Au final, j'ai parcouru le semi en 1h33m50s et me classe à la 190ième place. Je suis content sur un plan personnel de ma course malgré le temps et même si ce n'est pas mon meilleur temps sur cette distance. A l'arrivée, en me retournant, j'aperçois quelqu'un qui habite mon village qui finit quelques secondes derrière moi. Nous échangeons quelques mots sur le parcours en nous ravitaillant au stand. Puis vient le moment du retour. »

Dimanche 15/03/2009 : 1er Trail des Collines du Diable à CAHORS (46)

Georges AMORIN a couru le 18,5 Km. Il nous dit « 1000 m de dénivelé positif sur 5 collines à "gravir" (on marche à tous les coups) et à redescendre (c'est pas mieux car il faut se freiner et les appuis sont très difficiles dans la roche et les éboulis), c'était dur, mais comme d'hab, on est content d'arriver au bout.

Je fais 8ème au Général et 3ème V1 en 1h35mn sur 126 arrivés (plus de 140 au départ) »

Dimanche 15/03/2009 : 10è Coteaux des Pieds Lurons à SAINT JEAN (31)

Cette course, réputée pour son agréable parcours vallonné et sa convivialité, traverse les communes de Saint-Jean, Beaupuy, Montrabé, et Rouffiac Tolosan.

Parmi les 236 coureurs présents ce dimanche matin à Saint Jean, il y avait **quatre Cloche Pieds** pour courir ce 10 km :

105è	Serge DINTILHAC	47'42s	25è/50 V2M
155è	Viviane ROUX	52'18s	6/12 V1F
176è	Reine LOUBAT	54'41s	2/3 V3F
177è	Christian DURAND	54'43s	39/50 V2M

Viviane : « Magnifique temps pour cette course, l'ambiance et les côtes étaient au rendez-vous, sur un parcours très agréable. »

Samedi 21/03/2009 : 3è Pieds en Fête à ST SULPICE

Chaque année depuis 3 ans maintenant, les Cloche Pieds invitent les runners et joggers à chausser leur runnings pour venir fêter l'arrivée du printemps à Saint Sulpice. Et pour la première fois et pour le plus grand plaisir de tous, le soleil nous a fait la bonne surprise de s'inviter.

Et ce samedi 21 mars, ce sont 54 enfants et 133 adultes qui sont venus animer le stade et les rues de la vieille bastide albigeoise avant de gambader joyeusement dans le vignoble couffoulésien pour boucler ce 8.648 km à Polyespace où un apéritif était offert.

Petit clin d'œil, c'est une cloche (armoiries de la ville dont notre association a tiré son nom) qui a servi à donner le départ aux coureurs venus participer à cette fête de la course à pied.

A l'entrée du Pont Suspendu, les **musiciens d'ALGORITHME** ont régalé les participants de morceaux choisis. A Saint Waast, les **vignerons BENNES** avaient mis les petits plats dans les grands pour accueillir les coureurs qui traversaient leur domaine.

A l'arrivée, tous les enfants ont reçu une médaille pour récompenser leur effort et une montagne de crêpes réalisées par **Patrice, notre Chti saint sulpicien**, a régalé leurs papilles.

Du côté des plus grands, à leur arrivée, une plante, offerte par la **Jardinerie Jamans** de Couffouleux, attendait toutes les féminines présentes sur le 8.648 km.

Cette après-midi sportive s'est clôturée par la cérémonie des récompenses en présence de représentants de l'**AG2R** et de la **CAISSE D'EPARGNE**, partenaires institutionnels de premier ordre, de M. VERDIER, **Maire de Couffouleux**, de Mme PRAT et M. AURIOL, pour la **Mairie de Saint Sulpice**.

Sur **400m**, **Estelle AMORIN**, **Angélique BERMEJA**, **Victoria BERDAYES**, **Arnaud FERRANT**, **Florian RIGAL** et **Adrien LEROY** montent sur le podium.

Sur **800m** : **Justine AUTELITANO**, **Julien CILICI**, **Matthieu TREUIL** et **Tom ASTRUC**.

Sur **1200 m** : **Claire BARREAU**, **Olivier DAVIAU**, **Anthony MILHEAU** et **Maxime AMORIN**.

Une jolie peluche rose et une bleue ont été remises **aux plus jeunes coureurs**.

Concernant le **trophée des associations les plus représentées**, **LES POMPIERS DE ST SULPICE** remportent le Challenge du Castela, **LES GAZEL'S DE COUFFOULEUX**, le Challenge de Saint Waast et **LES RIVES DU TARN RUNNING**, le Challenge du Printemps.

Au scratch, **Thierry AUGADE** monte sur la plus haute marche du podium avec **Marlène PRIVÉ**, **Sébastien ESPITALIER** et **Marie-Aude BELLIN** sur la 2^e, **Marc LOZANO** et **Isabelle CORBIN** sur la 3^e.

Sur toutes les courses, des **Cloche Pieds** ont porté les couleurs de l'association :

16 Graines de Cloche Pieds sur les trois courses enfants :

- Sur le **400 m enfants** (36 enfants au départ) : **Estelle AMORIN**, 2^e au scratch et 1^{ère} fille, **Florian RIGAL**, 3^e au scratch suivi par **Hadrien LEROY** 4^e, **Arthur NEGRE** 8^e, **Quentin LEROY** 11^e, **Nathan FRANCART** 14^e, **Anaëlle RAVAILHE** 16^e (4^e fille), sa soeur, **Alizéa** 19^e, **Lucas MILHEAU** 22^e, **Pauline RAVARY** 29^e, **Chloé MAGNÉ** 30^e, **Julie NEGRE** 35^e.
- Sur **800 m Poussins** (11 enfants) : **Florian MILHEAU**, 5^{ème} au scratch, **Jonathan DINTILHAC** 7^e.
- Sur **1200 m** (7 benjamins et minimes) : **Anthony MILHEAU**, 2^e au scratch, **Maxime AMORIN** 3^e.
- Sur le **parcours route et chemins de 8,648 km** : **13 Cloche Pieds**

Scratch	Nom	Temps	Catégorie	Km/h
13 ^e	MILHEAU Laurent	33'36s	8 ^e SH / 35	15,44
19	FRANCART Christophe	34'55s	11 ^e SH	14,86
42	NOILHAN François	38'04s	8 ^e V2H / 24	13,63
52	DINTILHAC Serge	39'32s	10 ^e V2H	13,12
53	MILHEAU Alain	39'33s	17 ^e V1H / 35	13,12
73	PORPÉ Joël	41'43s	24 ^e V1H	12,43
81	DELPORTE Patrice	42'29s	27 ^e V2H	12,21
87	DINTILHAC Grégory	43'50s	30 ^e SH	11,83
91	DINTILHAC Anthony	44'26s	1er JUM / 1	11,67
93	DURAND Nicolas	44'33s	31 ^e SH	11,64
94	DURAND Landry	45'01s	32 ^e SH	11,52
97	DEYBER Stéphane	45'23s	33 ^e SH	11,43
99	DINTILHAC Patrick	46'02s	20 ^e V2H	11,27

Christian DURAND, notre président, revient sur cette journée du 21 mars : « **Pour cette 3ème édition, nous tenons à exprimer nos remerciements :**

- **à tous les coureurs (54 enfants et 133 adultes) qui nous ont fait l'amitié de nous honorer de leur présence,**
- **à Patrick FONVIELLE, grand animateur spécialiste de la course à pied,**
- **à tous les partenaires qui nous ont soutenus : AG2R Prévoyance, Caisse d'Épargne, Laboratoires Fabre, Julia Bâtiment, Terral, Domaine de Fontorbes, Running Tlse, Maïf, Conseil Général, Bernard Carayon, Député du Tarn 4è circonscription, DDJS, Spiridon du Tarn. A St Sulpice, la Mairie, la Communauté des Communes, Le Tambourin, Joué Club, Maison Service, DM Création. A Couffouleux, la Mairie, Intermarché, la Jardinerie Jamans qui a fleuri le podium féminin, les Vignerons Bennes qui ont même offert aux moins pressés de goûter leur production, les Ets Cunnac, Milhau, Dengasc, Midi Cintres, Pro & Cie SOULIE Christian, SAPAS, Cave de Rabastens.**
- **au groupe musical ALGORITHMME**
- **aux secours, Docteur Jean-Jacques LOMPEDRE et l'ADPC, pour leur présence**
- **Enfin, un grand merci à tous les bénévoles qui ont répondu présents pour tenir un poste dans l'organisation de notre course**
 - **à Patrice pour la montagne de crêpes**
 - **à Dantio pour les impressions**
 - **à Eric pour l'animation musicale**
 - **à Grégory pour la conception et la mise en oeuvre du logiciel de classement**
 - **à tous les coureurs de l'association qui ont porté nos couleurs sur l'épreuve.**

Grâce à vous tous, cette 3è édition des Pieds en Fête a été un véritable succès ! Merci et à l'an prochain. Pour tous les résultats et les photos, rdv sur www.clochepieds.info »



Podium 400 m



Podium 800 m



Podium 1200 m



Une peluche pour le plus jeune coureur



Départ sur l'avenue Vialas



Traversée du Pont Suspendu vers St Waast



Ravitaillement et demi-tour au Domaine de la Valière à St Waast



Une plante pour toutes les féminines



Les vainqueurs femmes & hommes



Nos Graines de Cloche Pieds



A l'informatique, Grégory a assuré !

Dimanche 29 mars 2009 : 2^e Semi et Marathon de Montauban (82)

756 coureurs présents sur le semi. 73^e, **Ludovic FRANCISQUE** en 1h31'24s 38^e SH / 285 :
« Très belle course à travers le centre ville. Le parcours n'est pas du tout rébarbatif... et il n'est pas totalement plat (de nombreuses "bosses" pimentent le tracé).

L'organisation est sérieuse ... je dirais même plus, de discipline militaire ! (merci le 17^{ème} RGP !!!)

Bref , ça m'a donné envie de faire ce marathon l'an prochain ; même si (petit inconvénient) celui-ci est constitué de 2 boucles ; ce qui fait qu'on voit la ligne d'arrivée alors qu'il nous reste la moitié du chemin à parcourir !

Je pense que **Christophe** te donnera plus d'éléments que moi sur le sujet car il s'agissait là de son premier marathon. »

385^e **Dantio INSA** en 1h48'44s 121^e V1H / 206.

1er Frédéric BONOTO en 1h11'13s.

189 coureurs sur le marathon. Le 1er, Michel TREMOLE le boucle en 2h47'04s. Notre Cloche Pieds, **Christophe FRANCART** arrive 95^e en 3h51'13s, 26^e SH / 53 et nous livre son témoignage de cette première expérience : « Pour mon premier marathon, j'en garde un très bon souvenir même si j'en ai bavé sur la fin. Toutes les conditions étaient réunies pour une belle journée de course. Du beau temps, ni trop chaud ni trop froid, avec un petit vent qui fut utile à certains endroits.

Le départ est donné à 9h30 précises. Avec **Ludo**, nous nous élançons dans les rues de Montauban. Bien sûr, **Ludo** accélère dans les premiers kilomètres tandis que je m'efforce de trouver le bon rythme.

Tous les 5 kms environ, il y a un ravitaillement avec de l'eau, du jus d'orange, des fruits et du sucre. Suivant les conseils que l'on m'a donnés, je me réhydrate à chaque ravitaillement et, à certains, je me restaure.

Le parcours en lui-même est sympa avec des animations, des applaudissements et des encouragements. Par contre, il était sur 2 boucles, ce qui n'est pas vraiment ce que j'apprécie le plus.

De ce que je me rappelle de mes chronos: le 5^{ème} en 25mm; le 10^{ème} en 49mm; le semi en 1h44m; le 29^{ème} (km de référence pour moi) en 2h24; le 35^{ème} en 3h; et le marathon en 3h51.

Bien que je sois parti prudemment, j'ai trouvé une vitesse de croisière qui me convenait. Au début de la 2^{ème} boucle, j'étais bien physiquement et au niveau des jambes. Quand je passe au 29^{ème} kms et regarde mon temps, je comprends que j'avais été trop vite par rapport à mon entraînement. Mais physiquement, je me sens bien. Alors je continue en essayant de ralentir la cadence afin de pouvoir finir. Au ravitaillement qu'il y a entre le 33 et 34^{ème} kms, je commence à sentir les jambes lourdes. Certains coureurs commencent à marcher. Au 37^{ème} kms, apparaissent des crampes aux genoux qui me contraignent à marcher un peu. Jusqu'au 40^{ème} kms, j'ai alterné course, marche et étirements. Au dernier ravitaillement, peu avant le 40^{ème}, je m'arrête quelques secondes pour prendre de l'eau, des raisins secs et un morceau de sucre. Et là, je décide de ne plus laisser mes jambes commander et dans ma tête, je me dis qu'il faut finir correctement les plus de 2 kms qu'il reste. Soudain, je vois **Ludo** qui m'encourage pour les derniers mètres. Et quel bonheur de voir en haut de la dernière descente, l'arrivée avec une miss qui m'attend avec une médaille souvenir qu'elle me glisse au cou et m'adresse ses félicitations.

Malgré la dureté sur les derniers kms, je suis heureux de l'avoir fait et renouvellerai l'expérience certainement à celui de Toulouse. »

Dimanche 29 mars 2009 : Run & Bike à Pamiers (09)

Malgré un temps incertain et frais, 70 équipes ont participé ce run & bike de 30 km (10 km trail + 20 km Vtt), c'est le record.

Georges AMORIN et **Jean-Pierre TROCELLIER** ont terminé 7^e en 45'15s et 3^e équipe V1H.

Georges sur ses terres nous dit : « Ce n'est pas évident comme discipline car l'effort est intense dans la mesure où le parcours était assez plat et peu cabossé, sauf lors d'un ou deux passages. C'est allé très vite dès le départ, on n'a pas le temps de souffler ou juste un peu quand on remonte sur le vélo. Pour ce qui me concerne, je suis ravi d'avoir expérimenté ce type d'épreuve et compte bien renouveler la chose. Du côté de Marssac le 17 mai pour le 2^e Run & Bike des Rives, 15 km ou 27 km ? »

BIENVENUE A NOS NOUVEAUX ADHERENTS

Merci et bienvenue à **Christine FRAN CART**, **Joël PORPÉ** et **Christian RIGAL** !

NOS RENDEZ-VOUS ENTRAINEMENTS

Au départ de la salle **Polyespace** :

- [Dimanche matin](#) : 9h00 de mai à septembre puis **9h30 d'octobre à avril**.
- [Mardi et jeudi soir](#) : 18h15

CALENDRIER COURSES A VENIR

- **dimanche 5 avril : 5^{ème} Trail des Forgerons à St JUERY**

- **samedi 11 avril : Course de l'omelette géante à BESSIERES**
12 km à 16h

- **dimanche 19 avril : 6^{ème} SAINT PAULAISE**

Course en **relais de 3** : 5 km + 8 km + 13 km
départ 10 h – 05 63 70 70 28 – incription + repas à 6 €.

=> **Merci de vous rapprocher de [Christian DURAND](#) pour les inscriptions.**

- **dimanche 26 avril : 31^{ème} Marathon d'ALBI**

10 km, semi et marathon – 9h00 - 05 63 54 80 80
<http://www.marathondalbi.com/marathondalbi.htm>

- **dimanche 26 avril : 1er Marathon de MARSEILLE**

<http://www.marseillemarathon.fr/>

- **vendredi 1er mai : 13^e Course du Muguet à MONTAUBAN**

6 km & 15 km, courses enfants – 9h30

http://spiridon82.chez-alice.fr/nos_courses/nos_courses.html

- **dimanche 3 mai : Mercus – Foix**

13,6 km – 10 h – 8€

- **dimanche 17 mai : 22^e Semi (et 8 km) de MEZE**

<http://www.millepattes34.fr/>

- **dimanche 17 mai : Journée pédestre de MONS**

9 km et semi-marathon à 9h30

- **dimanche 17 mai : 2^e Run & Bike à MARSSAC SUR TARN**

15 km ou 27 km. Deux concurrents, un seul VTT. Départ 9h30.

<http://rivesdutarnrunning.free.fr/>

- **jeudi 21 mai : 3^e Semi-marathon Béziers Méditerranée**

=> **sortie annuelle. 20 coureurs y porteront les couleurs de l'association.**

<http://www.bcam.biz/accueil.html>

- **jeudi 21 mai : Trail des trois rocs à ST ANTONIN NOBLE VAL**

35 km à courir seul ou en relais à deux.

<http://www.traildestroisrocs.fr/index.php?lng=fr>

- vendredi 29 mai : 3è Trail de l'Albigeois

8 & 18 km – 20h

<http://letraildelalbigois.org/>

- dimanche 7 juin : 16è En Laure en courant à LABRUGUIERE

5 et 12 km – 09h30

Michelle PEREZ nous y attend nombreux. Course très sympa !!!

- vendredi 12 juin : Le Relais Étoilé à CARMAUX

Relais 3 X 5 km – 20h30 – 12€ par équipe – Challenges : famille, association, déguisé...

Relais enfants par 2, gratuit. Ambiance festive

<http://www.athlecarmaux.com/>

- dimanche 14 juin : Courir pour le don d'organes à TOULOUSE LA RAMÉE

5 et 10 km – 09h30 – course enfants – 05 61 51 18 22

- samedi 20 juin : Course des Côteaux de BEAUPUY

6 et 12 km – 18h00 – 5 € - feu de la St Jean – possibilité repas grillades – 05 61 84 71 42

C'est à côté de chez nous !

- dimanche 21 juin : 4è Foulée de Cap Montas

Courir pour hôpital sourire (enfants), **course nature dans la forêt de BUZET**

2 parcours : 7 km plat et 14 km vallonné (220m+) - 10h

Renseignements : 05 61 84 50 90 ou 06 30 47 41 02

- dimanche 21 juin : L'Aubrac

La Capucine (11 km pour les féminines) 8h30 ; Trail des Capucins (21 km) 8h45 ; Marathon des Burons (44 km) 7 h et Ultra Trail Adventure (85 km) départ 4h

<http://www.vo2.fr/aubrac/infos.php4?course=9>

- vendredi 26 juin : 4è Relais Léonicien à ST LIEUX LES LAVAUUR

Courses enfants (400 – 800 et 1200 m) – inscription gratuite – départ 20h

Relais adultes 2 X 5 km – 20h30

Renseignements auprès de J-L OLCHEWSKY au 06 63 08 14 40

Merci de vous inscrire auprès de Claude avant le 07/06

- dimanche 28 juin : 5è Trailhonnet des Filhols à VILLEMUR SUR TARN (31)

10h : 10 km, circuit 2 boucles sur chemins et bitume. 8€. Grillades après course.

Course 0,5 km pour les enfants gratuite.

- dimanche 5 juillet : La Toulousaine

4 km & 8 km pour les féminines ou les hommes déguisés

<http://www.courselatoulousaine.com/index.htm>

- dimanche 5 juillet : Trail des Côteaux et Vignobles lillois (81)

5 km, 10 km & 22 km à 9h

05 63 33 31 64 – 06 80 10 29 63

Voilà de quoi occuper quelques dimanches et user nos semelles !



Prochain Journal en juin 2009

**N'oubliez pas de communiquer vos informations et vos photos à
Véronique MILHEAU.**

Pour étoffer sa rédaction, vos photos, vos impressions (course difficile ou pas, organisation sympa ...) ou descriptions (nombre de coureurs, météo, anecdote ...) seront les bienvenues.