

# SOMMAIRE

	Page
Adresses	2
Mot du Président	3-4
à qui appartiennent ces yeux???	5
Février 2000	6-8
Réunion	9
La foulée Monts d'or	10-11
DECIJOG 10 km	12-13
La consécration	14
Le Témoin.....	15
Haut Braques	16-18
Portrait de Pascale Bruchon	19-20
Et si on reparlait de la Saintélyon	21
Bourg en Bresse	22-23
Calendrier des Courses	24



## BUREAU

Président	Joël Detruit	04 78 40 42 81
Vice Président	Lucien Benoliel	04 78 40 42 91
Trésorier	Marie-Françoise Buonamassa	04 78 40 49 28
Trésorier adjoint	Gianni Buonamassa	04 78 40 49 28
Secrétaire	Jean Michel Sanglerat	06 85 83 48 52
Secrétaires adjointes	Christine Dupont	04 72 48 95 08
	Hanneke Rutjes	04 78 40 80 96

## MEMBRES

Pierre Durand

Claude Cécil Castan

Guy Thourel

Daniel Alix

### Entraînements, horaires et jours:

Lundi matin	8.45	Place Des Quatre Vents (Lot. Des Hauts de St.Bonnet)
Mardi matin	6.30	Maison pour tous
Mercredi soir	19.00	Maison pour tous
Vendredi matin	8.45	Place Des Quatre Vents (Lot. Des Hauts de St.Bonnet)
Samedi matin	8.30	Maison pour tous
Dimanche matin	9.00	Maison pour tous

### Adresse rédaction journal:

Hanneke Rutjes  
3, rue Chante Merle  
St. Bonnet de Mure  
Tel. 04 78 40 80 96  
E-mail: [jrutjes@impco.c-si.fr](mailto:jrutjes@impco.c-si.fr)



## Comment va La Foulée ?

Les entraînements du samedi matin semblent démontrer qu'elle va bien. Nous étions dernièrement 28 coureurs au départ de la Maison pour tous, ce n'est pas le record certes mais pour une sortie hivernale, avouez que ce n'est pas mal. De plus, 21 d'entre eux ont poursuivi sur le circuit des crêtes (minimum 21 km) là, les records sont battus, mais attendez ! ... 11 ont mené leurs efforts jusqu'au 30 km, retour par Mions, ce qui n'est pas une simple promenade de santé... Tout indique que les préparations sont dans les têtes, les Marathons de Paris et d'Annecy s'approchent de même que certains semi-Marathons où la Foulée a ses habitudes : Bourg en Bresse et St Symphorien d'Ozon.

Au-delà de ces courses, chacune et chacun se préparent également pour les Foulées 2000. Dans moins de 5 mois nous y serons, les commissions travaillent d'arrache-pied.

Voici rapidement, un point d'avancement de notre projet par commission.

ê **Transport** : les minibus sont réservés (avec un authentique bon de réservation n'est ce pas Jean Michel G).

ê **Organisation** : le tracé est vérifié, contrôlé à la loupe par une équipe très motivée. Le profil global de notre parcours a été réalisé sur plusieurs formats, façon géomètre dont un de 2m20 de long. Le dossier technique s'achève. **Attention**: il est nécessaire de constituer les duos (ou trios selon), la date limite était fin février. Ensuite, les équipes seront constituées avec le souci d'établir des niveaux à peu près semblables. Les accompagnateurs sont connus, leurs activités seront précisées dans un cahier des charges.

ê **Equipement** : un logo spécial Foulées 2000 a été conçu et les démarches vers les sponsors vont pouvoir commencer.



ê **Hébergement et ravitaillement** : les lieux d'hébergement et de ravitaillement sont arrêtés. Les prospections d'hôtels et de restaurants sont en cours.

ê **Communication** : une idée formidable a été proposée et retenue, il s'agit de transformer les coureurs du raid en messagers de l'an 2000. Nous porterons les messages d'espoir et de tolérance réalisés par les enfants des communes que nous échangerons lors de notre périple. La Foulée Muroise trait d'union entre les enfants, les communes et l'Europe, je crois que notre projet s'éclaire tout d'un coup et prend une nouvelle dimension.

Donc tout se précise, le projet avance d'une façon rassurante. Un point sera fait prochainement avec les mairies (sans doute le 14 mars), ce sera l'occasion de régler le financement du projet et de pouvoir débloquer une part de la subvention.

Un dernier élément important dans cette préparation, je vous rappelle que nous avons souhaité participer tous ensemble au **marathon du Beaujolais**. Ce serait vraiment sympathique de tous nous retrouver ce week-end du 11 juin 2000, moment propice pour les derniers réglages.

Le printemps s'annonce avec le traditionnel Duathlon Murois, il aura lieu sur le même parcours. La date n'est pas encore confirmée, à priori ce serait le dernier week-end de mars (dimanche 26 mars). L'organisation avec l'étoile cycliste Muroise, bien que légère réclame un minimum d'attention, sachons attendre et accompagner les derniers participants cette année.

Je salue et félicite nos deux skieurs nordistes Pierre F. et Jean Michel S. qui ont franchi les 76 km de la Transjurassienne. Une mention spéciale également pour José qui a su remporter une belle coupe aux 21,1 km des Foulées Sanpriotes, sans se fatiguer m'a t-il avoué....

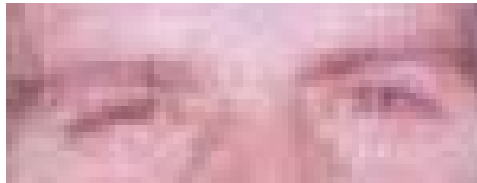


A: Daniel Alix B: Jean-Jaques Paugam c: Marie-Claude Alix

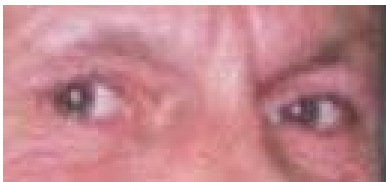
à qui appartiennent ces yeux?



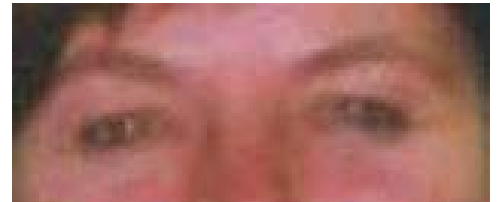
A.....



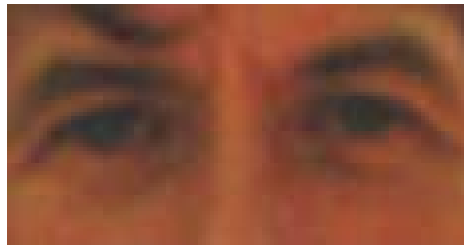
B.....



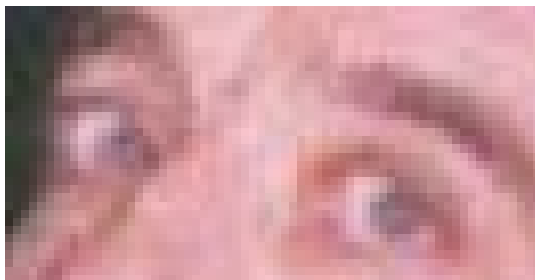
D.....



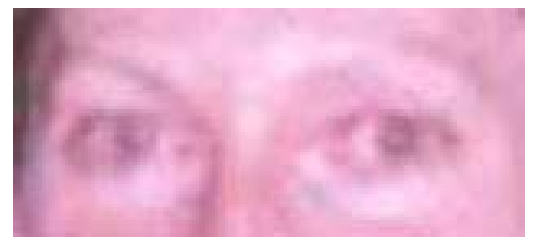
C.....



E.....



G.....



F.....



FÉVRIER 2000-

LA FOULÉE MUROISE SE BOUGE, À L'AUBE DES "FOULÉES 2000"...  
ALLONS AUX COMMISSIONS, PUISQU'IL S'EN PASSE DES CHOSES.

LE PARCOURS SE MEUT, LES DÉNIVELÉS S'AVALENT À GRANDES ENJAMBÉES, ARPENTEURS À L'ANCIENNE ET LES CARTES PLIENT TANT ELLES S'ACTIVENT, LES LOGICIELS FONT LES BONS COMPTES CAR NOUS SOMMES ENTRE AMIS. LA VIEILLE EUROPE TOUT À COUP RAJEUNIE, SUR NOTRE BON VIEUX CONTINENT, SE PÂME D'ÉTONNEMENT DEVANT D'AUSI ÉNERGIQUES "FOULÉES". 2000 COMME IL SE DOIT. PLUS DE 2000 KM, VIA LA SUISSE PUISQUE SON ACCORD EST DONNÉ.....

LES COMMUNES, INTERCOMMUNALITÉ AU RENDEZ-VOUS, QUI SUIVENT NOTRE TRAIN D'ENFER, S'INFORMENT, PROPOSENT, S'APPROPRIENT LE PROJET DANS LE CADRE DES FESTIVITÉS DE L'AN 2000. ARTIFICIERS DE NOTRE ARRIVÉE POUR UN BOUQUET FINAL ÉCLATANT, ET UN DÉPART FESTIF OÙ L'ENFANT SERA "ROI", LUI QUI EST NOTRE DEVENIR....

LES VILLES JUMELÉES, CAR IL FAUT DIRE QUE LES MAILLONS DE LA GRANDE CHAÎNE PRENNENT PLACE, S'ACCAPARENT LE PROJET À LEUR FAÇON, VILLES PLEINEMENT PRÉSENTES DANS UNE IDENTITÉ PROPRE. ACCUEILLIR LES COUREURS, ANIMER LEUR PASSAGE CAR LA COURSE, ELLE, NE S'ARRÊTE PAS.....

NOTRE BOUCLE À NOUS, FRANCE, ITALIE, ALLEMAGNE, FRANCE. JALONNÉE DES MESSAGES DES ENFANTS DES QUATRE COMMUNES, MOTS D'ESPOIR ET TOLÉRANCE LES ÉCOLES S'IMPLIQUENT DANS UN PROJET QUI PREND ALORS SA DIMENSION. DES JEUNES AU BOUT DE LEUR PLUME QUI S'ENVOLE ALORS. BALUCHON À DOS D'HOMMES, DÉPOSÉ, CONDUIT. LOURDE CHARGE POUR CES JAMBES, PRÈS DE TRENTE COUREURS QUI VONT SILLONNER, LES ROUTES, LES SENTIERS. COURIR. CHARGE MORALE AUSSI. MARATHONIEN D'UNE ÉPOQUE MODERNE, À LA MÉTHODE ANCESTRALE.

C'EST AVEC DILIGENCE QUE NOUS OEUVRERONS, PUISQU'IL S'AGIT D'ENFANTS. NOUS DEVRONS NOUS ENTRAÎNER, COURIR ENCORE ET TOUJOURS, POUR NE POINT LES DÉCEVOIR!



NOUS PLANCHONS SUR LE PROFIL: ACCOUCHEMENT EN PLUS DE DEUX MÈTRES DE LONGUEUR ET IL NE LUI MANQUE RIEN À LA BELLE ET SÉDUISANTE BOUCLE, LES ALTITUDES, LES KILOMÈTRES PARTIELS ET CUMULÉS, LES PLAGES HORAIRES ET KILOMÈTRES CORRESPONDANTS DES QUATRE ÉQUIPES EN SCÈNE SUR L'ENSEMBLE DU PARCOURS. SANS PARLER DU VERTIGE DES MONTÉES ET DESCENTES.

UN BEAU BÉBÉ, CE PROFIL; SOIGNÉ COMME IL SE DOIT. UN OUTIL TECHNIQUE ET INFORMATIF DE PREMIER ORDRE.

NOUS AVONS LOUÉ LE CIEL POUR TROUVER EN CE MOIS DE JUILLET CINQ VÉHICULES ET CE FUT FAIT. PAS FACILE POURTANT...

SAVANTS CALCULS, CONCOCTER L'HÉBERGEMENT IDÉAL ET GARANTIR AINSI UN SOMMEIL SALVATEUR APRÈS DES NUITS DÉVASTATRICES SUR LE BITUME. SANS PARLER DU LIEU DU REPAS DE MIDI, CONVIVIALITÉ DANS LA TOURMENTE DE L'ÉCLATEMENT DES ÉQUIPES. PRENDRE LE TEMPS, RÉDUIT À DE BREFS INSTANTS BIEN SOUVENT ET RACONTER, ÉCOUTER, SOUFFLER....

UN "DOC" À L'ÉCOUTE, AVEC SEPT COUCHAGES À DISPOSITION DANS SON VÉHICULE. IL SERA LÀ CHAQUE MATIN APRÈS LA NUIT COURUE. ET ÉTOILÉE. SERVICE OFFERT, BOBOS SOIGNÉS.

VEILLER AU GRAIN POUR UN RAID DIFFICILE, TANT SUR LE PLAN PHYSIQUE QU'HUMAIN, D'APRÈS SES DIRES.

À LA RECHERCHE DE DEUX ÉTUDIANTS-CINÉASTES POUR LE FILM DE L'AVENTURE, À TOUTES LES ALTITUDES, SUR TOUS LES LIEUX, JOURS ET NUITS AUX AGUETS, À GUETTER L'EFFORT, LA FATIGUE, LES JOIES, L'INSOLITE AU DÉTOUR. À LA CROISÉE DES VILLAGES, DES PAYS, DES POPULATIONS.

RELATER AU PLUS PRÈS L'ÉVÉNEMENT PAR L'IMAGE, LE SON ET AINSI FIXER LE SOUVENIR. SANS OUBLIER L'ÉCRIT, MOTS TRANSCRITS PAR CHACUN DANS L'INSTANT VÉCU, EN DIRECT, MAIS AUSSI L'ANALYSE AVEC LE RECUIL NÉCESSAIRE.

UN LOGO QUI PREND CORPS, SE PRÉCISE, S'AFFINE, SORTI DE LA MACHINE INFERNALE, SANS SUPPLANTER POUR AUTANT LE TOUCHER SUBTIL D'UNE MAIN GRIFFANT LE PAPIER. LA TORTUE EST LÀ, NOTRE SYMBOLE PLUS QUE JAMAIS, SUR FOND D'EUROPE À PARCOURIR.



SURVÊTEMENT, TENUE DE COURSE POUR LA RECONNAISSANCE D'UNE GRANDE FAMILLE. LES IDÉES GERMENT, IL FAUDRA DÉMARCHER AUSSI. NOUS DEVRONS ÊTRE À LA HAUTEUR ET LA SITUATION EST ÉLEVÉE, NE LE NIONS POINT.....

UN ACCOMPAGNATEUR PAR VÉHICULE, ASSURANT L'INTENDANCE, LA SÉCURITÉ, LA TENUE DU LIVRET DE BORD, LA CONDUITE.

UN CAHIER DES CHARGES DE HAUTE TENUE POUR UN HOMME AU COEUR D'UNE ÉQUIPE, AU COEUR DU PROJET. VOLONTAIRES, MERCI!

LES RÉUNIONS SE SUIVENT, S'ACCUMULENT. LA MOTIVATION L'ENGOUEMENT, L'ÉNERGIE SONT LÀ, NE SE TARISSANT NULLEMENT. ET PUIS LE RAID À CE JOUR SE CONCRÉTISE, COMME UNE SILHOUETTE JUSQU'ALORS FLOU, IMMOBILE QUI SE PRÉCISE, LES LIGNES S'AFFIRMENT ET LA BELLE ET GRANDE DAME SE MET EN MOUVEMENT....

LE 6 JUILLET 2000 : DEVANT NOUS ET SI LOINTAIN À LA FOIS. IL APPROCHE POURTANT. SIX MOIS POUR FICELER LE PROJET; LA FOULÉE MUROISE ET SES COMMISSIONS, LES COMMUNES CONCERNÉES. UN BEAU PROJET, SPORTIF ET RASSEMBLEUR, AU DELÀ DE NOTRE ASSOCIATION. NOUS SERONS PRÊTS, L'EMPRISE NE DOIT PAS ÊTRE RELÂCHÉE, MAINTENIR LA PRESSION ET LIBÉRER UNE ÉNERGIE LE JOUR VENU, JOUR "J" COMME CE JEUDI DE JUILLET.

JE NE TRAÎNE PAS. AUJOURD'HUI, C'EST MARDI ET À 20H30 NOUS AVONS UNE RÉUNION "FOULÉES 2000". DE TOUTE FAÇON; C'EST TOUS LES MARDIS, COMME ÇA ON NE PEUT PAS NE PAS Y PENSER! J'Y VAIS COMME ON DIT PAR ICI DANS LA RÉGION, OU PLUTÔT J'Y COURS. PRÉPARATION OBLIGE.

## ***DUATHLON 2000*** PIERRE DURAND

***Organisé par***

***LA FOULEE MUROISE***

***&***

***L'ETOILE CYCLISTE MUROISE***

***LE DIMANCHE 26 MARS 2000***

***Rendez-vous au kiosque à musique de St Bonnet de Mure à 9H30***

***Inscriptions Cécil Castan 04 78 40 83 47***



## REUNION

Avec le début de l'an 2000 le projet FOULEE 2000 va bientôt devenir réalité. Mais avant tout cela il aura fallu des réunions – en premier lieu réunion extraordinaire pour créer les commissions ensuite REUNIONS sur REUNIONS pour mettre à terme ce défi grandiose – que de REUNIONS en perspective.

Pour maintenir le moral de tout le monde je voulais vous faire d'un petit pamphlet qui circule dans les entreprises concernant ce sujet très à la mode et très important qu'est la "réunionite"

**VOUS VOUS SENTEZ SEUL  
VOUS ETES TRISTE DE TRAVAILLER SEUL DANS VOTRE COIN  
VOUS HAISSEZ PRENDRE DES DECISIONS**

### ALLEZ EN REUNION

**VOUS POURREZ AINSI**

- . RENCONTRER DES GENS
- . CREER DES PLANNING
- . VOUS SENTIR IMPORTANT
- . IMPRESSIONNER VOS COLLEGUES
- . BOIRE DU CAFE
- . GRIBOUILLER VOTRE CARNET DE NOTES
- . PARLER A TOUT LE MONDE EN MEME TEMPS
- . AVOIR L'AIR INTELLIGENT
- . APPROUVER D'UN HOICHEMENT DE TETE

et tout cela pendant les heures de travail

**EN CONCLUSION**

### LES REUNIONS – UNE ALTERNATIVE PRATIQUE AU TRAVAIL

Bien-sûr toutes ces gentilles remarques ne nous concernent absolument pas j'en suis sûre car nous avons énormément de "pain sur la planche" si nous voulons être prêts pour le 6 juillet 2000 et par ailleurs nos "REUNIONS" se déroulent bien évidemment après nos heures de travail.

Il s'agit simplement d'une aparté sur nos futures réunions et qui j'espère vous fera tous sourire.

**BONNE REUNION QUAND MEME A TOUS.**

**PASCALE BALFIN**



## LA FOULEE DES MONTS D'OR

« Les années se suivent mais ne se ressemblent pas » , tel pourrait être l'adage des organisateurs.

En effet après les 20 cm de neige de 1998 , les -15 °C de 1999 c'est une météo idéale et surprenante qui accueillait les 450 coureurs de l'édition 2000.

Les absents ont eu tort ,les frileux du Dimanche matin vont avoir des regrets , sans parler de ceux qui n'aiment pas courir dans et sous la neige.

La Foulée n'est pas perturbée par les phénomènes météo et a toujours su braver les intempéries , ceci explique la forte représentation de ses adhérents.

Pascale était la seule représentante féminine de notre association, bien décidée à remporter l'édition 2000 après sa performance de la SainteLyon et l'absence de Valérie Chambry vainqueur de l'édition 1999.

Bernard Gay était au rendez vous avec Jacky, Daniel, Jean Paul, Jean Michel , Ali, Jean Jacques, Jean François et d'autres dont je connais les visages, mais pas les noms.



Après 500 m de course, je rencontrais, Oh surprise ! Claude Mirodatos, fraîchement débarqué d'un avion en provenance de Californie. Il m'expliqua que le décalage horaire allait certainement le perturber, qu'il avait promis à un copain de participer et qu'il n'était pas du genre à se débiner. Résultat , meilleur temps des représentants de la Foulée, bravo Claude, tu nous étonneras toujours.

Cette course arrive un peu trop tôt dans la saison, les organismes ont eu du mal à passer les fêtes de fin d'année, se sentent en petite forme sur ce type de terrain, particulièrement exigeant.

Il faut tirer un coup de chapeau à nos représentants qui ont répondu présent et su honorer notre association.

Pascale était déçue par sa troisième place, il est vrai qu'avec son chrono de 1999 elle aurait terminé première. Le principe de cette course, qui décale le départ et l'arrivée d'une année sur l'autre, influence le temps de référence de chacun en fonction de l'ordre des difficultés.

**BRAVO** à toi qui termine une fois de plus sur le podium d'une course régionale.

« Dis , Pascale, c'est quoi la bouteille de vin que tu tiens dans la main ? »

Rendez vous à tous pour l'édition 2001 d'une course qu'il faut absolument avoir à son palmarès.

## CECIL

Les résultats :

Claude MIRODATOS	2 H 02 ' 03
Pascale BRUCHON	2 H 03 ' 20
Jean Jacques PAUGAM	2 H 03 ' 35
Cécil CASTAN	2 H 07 ' 15
Jean Michel GENNA	2 H 11 ' 48
Ali MANSOURI	2 H 13 ' 41
Jacki WRISEZ	2 H 20 ' 44
Jean François CLARIS	2 H 21 ' 53
Jean Paul BALFIN	2 H 25 ' 05
Bernard GAY	2 H 33 ' 37
Patrick JARLOL	2 H 33 ' 54
Daniel DIGONNET	2 H 34 ' 17



## DECIJOG 10 KM 27 février 2000

### PREMIERE EDITION et MON PREMIER 10 KM !

Licenciée du C S D depuis un an, lors de l'AG annuelle j'apprends que le service des sports de Décines souhaite avec la collaboration du club organiser un 10 km autour du Grand Large.

Deux solutions : participer en temps que bénévole ou courir....peut-être....

On m'annonce que l'équipe bénévole est au complet et que je suis même vivement invitée à courir sous les couleurs du C S D..les cross c'est déjà dur , mais j'irai décontractée.

Au départ de St Bonnet bon présage il fait beau, Jean - Jacques m'accompagne.

Aïe arrivés au départ le brouillard est là , et il fait même frais toujours cette tension et appréhension au départ d'une distance courte, dur de se mettre dans le rouge...

Mais le cadre est agréable malgré le brouillard , qui retrouvons nous ? Toujours présent sur toutes les courses et quelles que soient les conditions? Notre ami Claude toujours égal à lui même.

Sur la ligne de départ mon amie et concurrente Colette de Décines est là , nous nous servons de lièvre mutuellement, un petit clin d'oeil à Jean- Jacques et c'est parti .....

10 minutes de course tout va bien, je me sens bien Colette est restée derrière moi, c'est bon pour le Moral , J.J et Claude ont déjà disparu , le cadre est agréable , circuit varié , légèrement vallonné et tout au long du circuit des encouragements des bénévoles du C S D, où j'apprends que je suis 3è féminine , ça fait du bien , je cours régulièrement , mes sensations sont bonnes et je me garde quelques réserves....



Heureusement une longue ligne droite au milieu du brouillard qui n'en finit pas et Colette qui s'en rien dire ( la coquine en profite pour me remonter) à 1k 5 de l'arrivée elle est à mon niveau je décide alors de me faire mal et finis en bavant ....

Jean Jacques et Claude sont déjà frais comme des gardons.... LE BEAU TEMPS Arrive, le thé à la menthe est délicieux...et nous avons la joie d'apprendre que Jean Jacques termine deuxième vétéran 2 en 37 mn 49 !!

Essayez l'année prochaine le circuit est sympa, la course conviviale et c'est à côté de St Laurent.

## RESULTATS

PAUGAM Jean Jacques 46/217 0h37m 49 s 2 VH

MIRODATOS Claude 57/217 0h39m6 s 4 VH

BRUCHON Pascale 89/217 0h42 12 s 3 SF



PASCALE BRUCHON



## LA CONSECRATION - DIMANCHE 20 FEVRIER

Beau temps un peu froid; je me suis laissé entraîner dans une galère; n'ayant pas su dire non je me retrouve avec Michèle, Gilbert, Jean-Paul et le Pit-bull pour faire les 21 km de St. Priest.

### DEPART

Le pit-bull fait comme s'il avait une meute de chiens à ses trousses; bien-sûr Jean-Paul le suit tranquille, quant à moi je me dis que plus vite ça ira et plus vite j'en aurais terminé.

Bien vu; seulement au bout de 10 km j'étais pratiquement cuit et je décide d'attendre ceux qui étaient partis plus lentement, Marie-France Détruit (une gazelle) je laisse passer; Gilbert (un avion) je

laisse aussi et décide d'attendre Michèle qui, elle, à cause d'un méchant rhume traîne un peu la savate, le reste se passe bien et dans un temps record je franchis la ligne d'arrivée en 2H06.

Un peu honteux quand même, j'essaie de me faire oublier dans les vestiaires et c'est alors que l'on appelle pour monter sur le podium et recevoir une coupe (petite peut-être puisqu'elle ne contient pas une dose de pastis) mais une coupe quand même, il faut dire que les trois premiers V3 y avaient droit et vu que nous n'étions que deux.....

Enfin comme je dis au Pit; moi au moins j'ai gagné quelque chose.

De toutes façons, super journée avec apéro chez mon ami grincheux, et grosse dose d'amitié avec tout le monde.

JOSE

P.S. Pour Joël:  
j'ai fait ma rédaction!!



# TEMOIN

Je remercie le "DOC" de me passer le témoin et de reconnaître mes deux spécialités (nutrition, réhydratation) qui ont nécessité des heures et des heures et des nuits..... et des réveils douloureux.

Je souhaite à toutes et à tous une très bonne année 2000, une santé à toutes épreuves (surtout celle de juillet).

Je souhaite que la très bonne ambiance qui règne dans l'équipe perdure car au delà des performances sportives, les moments partagés lors des entraînements ou des courses sont des vrais bonheurs.

Je souhaite instaurer à partir du mois d'avril un rendez-vous dominical à 10 heures au château de Rajat pour s'entraîner en famille. Nous avons à notre disposition un parc magnifique, très tranquille, avec parcours de santé, abris pour séances d'étirements et abdominaux, terrain de foot, jeux pour les enfants. J'espère que vous serez nombreux à ces rendez-vous.

Je passe le témoin à notre druide qui nous prépare chaque samedi une potion magique, je veux parler bien sûr de notre maître queue "PHILIPPE"

A toutes et à tous bons baisers et à samedi.

Jacques Broizat

Dates pour les rendez-vous de RAJAT  
10 heures.

2 avril	14 mai	18 juin
16 avril	21 mai	2 juillet
30 avril	4 juin	



Hauts Braques ? : 1200 ! Depuis plusieurs kilomètres le long ruban d'asphalte serpente entre les gorges sombres. Le plafond gris et bas affleure au-dessus des roches brunes qui découpent l'horizon. Le souvenir de la bête du Gévaudant hante même les bois déchiquetés par la tempête du mois précédent. Dans le froid glacial (c'est marrant on dit rarement un froid tropical !) une halte ; à petits pas rapides nous nous engouffrons dans un troquet terne et quasi dépeuplé. Un chocolat servi avec courtoisie nous ragaillardit. Gianni tout fier brandit son sifflet de bois acquis quelques instants plutôt, en fin commercial il évoque les opportunités marketing d'un tel objet «écolo» auprès des amateurs de trail de tout poil. Les plateaux que nous longeons sont ventés, glacés mais de neige bien peu ce qui ne laisse pas de nous déconvenir. Soudain dans le col qui nous mène à destination les flocons nous assaillent, le bitume retrouve une teinte virginale, et un monospace se retrouve fiché dans une haie d'arbres en contrebas. Dossards, emplettes (Laguiole oblige) et hébergement s'enchaînent sous la nuit floconneuse. La nostalgie envahit le regard de Pierre.

Les couvre-lit, les couloirs, l'odeur,

la gentillesse de nos hôtes et le plantureux repas tout un ensemble concourt à raviver ses nombreux souvenirs de vacances en collectivité. Matin, réveil, petit déjeuner qui n'a de petit que le nom, derniers préparatifs du sac à dos. Gianni est très impressionnant avec son gros tuyau, quant à Christian lui il en a 2 ! Christian et Gianni grattent vigoureusement le fourreau de givre qui enceint la voiture et nous pouvons rejoindre le départ. Au pied du mastodonte taurin qui trône au centre de la place, un peu plus de 2000 chevilles s'agitent confusément et sautillent dans une lutte vaine pour contrer la "sibérisation" de nos chaussettes, il fait déjà moins 12 degrés. Dans un hurlement de joie, le départ est donné dans une ambiance digne des meilleurs moments du trophée Andros. Pierre et Christian s'évadent tout de suite je ne les reverrai plus. La longue cohorte s'étire sur les routes où la neige et la glace se disputent la primeur. Comme chaque fois le rythme de départ me semble très et même trop soutenu, je laisse partir. Les premières bosses me paraissent exceptionnellement difficiles, je suis tout de suite à la peine et l'explication se révèle vite:



d'un point de vue gastrique ça brasse bien. Le terrain est bien dégagé, pas un abri un tant soit peu discret, je prends mon mal en patience. Gianni me rejoint, m'encourage puis reprend sa route. Un autre encouragement, un copain du Parc de la Tête d'Or lui aussi passe, l'embout de son camel back est déjà gelé, il le glisse dans sa veste pour le réchauffer. Un trappeur me double, toque de renard et franges du pantalon au vent. Au bout d'un long moment, ayant déjà perdu pas mal de places un petit chemin discret sur la gauche incarnera le début de la rédemption. Sadiques les organisateurs n'hésitent pas à nous faire emprunter un télésiège ou plus exactement, nous remontons sous le télésiège une piste très raide. Apercevant ce qui semble être un autochtone je lui demande s'il lui est loisible de démarrer l'engin, fort à propos il me répond que c'est inutile puisque je ne suis pas pourvu d'un forfait... Les montées et les descentes s'égrènent dans un massif forestier, l'environnement est exceptionnel. Je me sens de mieux en mieux, je retrouve le trappeur, il semble à la peine. Les franchissements de ruisseaux sont délicats car complètement verglacés, chacun s'entraide pour les enjamber sans encombre.



Dans une descente nous croisons le premier, il est déjà sur le chemin du retour, il monte avec une aisance déconcertante, nous nous écartons et applaudissons, le second suivra déjà plusieurs longues minutes derrière. Enfin la grande descente vers la mi-course arrive : mauvaise surprise pleine de caillasses elle est devenue très glissante, plusieurs chutes se produisent. Je rattrape un petit jeune exténué qui marche il ne se met à recourir que lorsque d'accortes jeunes femmes entrent dans son champ de vision, il m'avoue qu'il est «cuit» qu'il va laisser tomber une fois arrivé au ravitaillement. A l'unique ravitaillement plusieurs coureurs semblent à bout de force. Plusieurs d'entre eux ont couru pendant 3 heures sans eau car leur tuyau de camel back était gelé. Une concurrente qui avait bouclé les 120 km de l'Endurance Trail a le visage marqué par l'effort, elle me confie qu'elle souffre plus aujourd'hui. Changement de chaussette, une barre, un thé c'est reparti pour la seconde partie annoncée comme plus dure. Dans la longue montée je retrouve surpris le petit jeune de tout à l'heure, visiblement il s'est très peu arrêté au ravitaillement pour repartir très vite, je le félicite de son courage, je pense à la joie

qu'il aura sur la ligne d'arrivée. Plus loin Gianni monte sagement, il gère bien son effort et est beaucoup moins marqué physiquement que les autres concurrents que nous rattrapons. Dans un «coup de cul» celui qui me précède porte le bonnet de la course de ski de fond la «trans'jurassienne», il me glisse à l'oreille que les 72 km de la «trans'ju» sont moins épuisants et comme pour le confirmer, il arrive exténué en haut de la bosse. Deux jeunes femmes qui passent par-là en skating sont submergées par les propositions d'achat de leur matériel tout le monde les envie de glisser sans effort apparent. Heureusement les paysages et l'ambiance de la course sont toujours fabuleux. Les 5 derniers kilomètres sont en descente et roulants, Gianni et moi en profiterons pour grignoter encore qq. places, Pierre, lui en profitera honteusement pour doubler et distancer la première féminine. Il est temps de terminer mon arrivée l'eau a fini elle-aussi par geler. Seuls les 200 derniers mètres ne seront pas sur la neige. Pierre et Christian nous attendent depuis bien longtemps quand nous passons la ligne d'arrivée. Seule fausse note : seuls les 500 premiers arrivants auront droit au

tee-shirt finisher, les autres devront se contenter de la paire de gants remise avec les dossards (par contre les gants super ! Ce qui rend encore plus noble le geste de Gianni qui a choisi non pas une taille pour lui mais pour Marie-Françoise). Pour la dernière photo Christian n'hésite pas ! Imaginez un V2 en train de se changer sur le parking couvert de neige à moins 7/8 degrés le pantalon à mi-cuisse et bien c'est à lui qu'il s'adresse pour nous prendre en photo ! J'espère bien que c'est cette photo devant le parc à bestiaux qui sera choisie pour illustrer ce petit récit. Pour nous reconforter nous engloutissons des méga sandwich dans un café sympathique à Nasbinal. Malgré des chutes de neiges soutenues (et l'arrêt imposé par le dérèglement prostatique de l'un d'entre nous dont je tairai le nom mais qui se reconnaîtra, le retour s'effectua sans encombre). Nous regrettons que Jean-Jacques n'ait pas pu s'inscrire et se joindre à nous car il aurait comme nous beaucoup aimé cette course.

Jean-Michel Sanglerat



# PORTRAIT DE PASCALE BRUCHON

Pascale est née à Lyon le 9 janvier 1962, elle a deux enfants, une fille de 11 ans et un fils de 8 ans, je vais vous parler d'elle et vous raconter ses débuts dans la course à pied, en me souvenant car c'est ensemble que nous avons commencé.

C'était un après-midi de juillet 1996, alors que je courais accompagnée de ma fille qui faisait du vélo. J'entendis une voix que je connaissais "Alors tu cours?!" Cette voix sortait d'une voiture qui avait ralenti à ma hauteur, et je reconnus Pascale, à l'époque nous ne nous connaissions pas très bien, nous nous voyions à la sortie de l'école, et nous nous croisions quelquefois quand Pascale emmenait ses enfants chez leur nounou qui n'était autre que ma voisine.



Pascale me fit comprendre qu'elle aimerait bien courir mais pas toute seule, alors je lui proposais de me rejoindre dès le lendemain.

Je la revois encore arriver avec ses ballerines, je souris, en pensant qu'elle n'irait sûrement pas très loin ni très vite chaussée de cette façon!

Pourtant, depuis elle n'a cessé de me surprendre, par ses performances, je ne vous citerai que quelques exemples:



10000 mètres -	42 minutes 15 secondes
semi-marathon	1h37 (Annecy)
Marathon	3h33 (Annecy)
SainteLyon	6h31 2ème féminine
Trail des Etangs: 55 km	5h45

Ce sont ses meilleurs temps.

Sans vous parler des courses qu'elle a gagnées, elle a un palmarès très impressionnant.

Sa rencontre avec la Foulée-Muroise, s'est faite à St Pierre de Chandieu, cette fois encore nous étions ensemble.

Elle participait aux 16 km, et moi plus modestement aux 10 km, c'était notre première course officielle, pendant la remise des récompenses, nous

avons fait connaissance avec Joël et Marie-France Détruit. Pascale profita de l'occasion pour prendre les coordonnées du club, et s'inscrivit aussitôt!

Depuis, elle a fait son chemin, et quel chemin!

Elle a des projets plein la tête.

-à Nouveau: le trail des Etangs, le Marathon du beaujolais, et puis une course qui porte bien son nom, la diagonale des Fous (120 km, à la réunion).

Il va lui en falloir de l'énergie. A part la course à pied elle aime la montagne, les randonnées.

Depuis qu'elle court son souvenir le plus beau est celui de la St-Elyon en décembre dernier, et le moins bon, c'est le semi-marathon d'Annecy qu'elle a pourtant bien couru, mais c'était seulement 15 jours après le trail des Etangs (55 km) et elle en a vraiment bavé pour obtenir un bon résultat!

Voilà! Vous connaissez un peu plus Pascale! Vous saviez déjà qu'elle est une bonne vivante, qu'elle aime aussi, rire aux éclats, et maintenant vous savez que pour la suivre sur les routes il vaut mieux être en très grande forme!



## Et si on reparlait de la SAINTELYON

Après les écrits de chacun dans le feu de l'action sur les exploits des uns – les aventures des autres, je me décide à écrire un article quant à ma participation sur cette mythique course qu'est la SAINTE ETIENNE LYON.

Je suis venu à la course à pied assez tardivement car il ne faut pas oublier que mon sport favori reste le cyclisme celui-ci étant particulièrement exigeant en matière d'entraînement surtout en hiver ou il faut avoir franchement un moral à toutes épreuves ou être un peu fou pour partir faire 100 ... 150 km afin d'avoir une super condition pour les innombrables cycloportives de printemps et d'été.

A la recherche d'un sport me permettant de garder une certaine condition physique que j'avais entendu parler d'un groupe de coureurs à pied par l'intermédiaire de MARC ERNANDEZ (sportif connu dans le monde de la course à pied) qui était un jour venu me trouver car il voulait se mettre au vélo et faire une course grandiose la LYON MONT BLANC

J'étais alors dingue de vélo et en quelques mois le rêve de MARC se réalisait. Il était heureux d'avoir tenu les 500 km de course – l'ambiance extra à COMBLOUX l'avait emballé Nous aurions pu ensemble faire de belles courses - il avait découvert le cyclisme et il m'avait fait découvrir la course à pied.

C'est en pensant à lui que je me suis inscrit à la FOULEE MUROISE et comme dans le cyclisme j'ai trouvé une réelle simplicité et amitié.

Comme MARC sur la LYON MONT BLANC moi sur la SAINTELYON j'ai été content de mon résultat ,de cette nuit magique et de l'ambiance exceptionnelle qui règne dans ces manifestations sportives.

Peu importe mon classement une fois dans ma vie je voulais participer à une grande course (j'ai déjà dit à mon épouse que je voulais faire une fois LYON MONT BLANC en réalité je l'ai fait 5 fois - une fois l'ARDECHOISE je l'ai fait 7 ou 8 fois et tant d'autres)

Je crois que le virus est pris et qu'on risque de me retrouver sur d'autres courses mais je n'abandonne pas pour autant le cyclisme. AVIS AUX AMATEURS –

Merci à tous de m'avoir entraîné dans cette belle aventure et particulièrement à CECIL car les derniers kilomètres étaient bien durs et il m'a bien remonté le moral -

JEAN PAUL BALFIN



20 ans de Semi-Marathon



DIMANCHE 5 MARS 2000

C'est sous un beau soleil presque printanier que s'est déroulé ce 21 ème.

semi -Marathon de Bourg en Bresse.

Du monde, il y en avait, et la foulée Muroise était grandement représentée.

Cette année, nouveau circuit avec deux tours de lac en repassant par le golf et la case départ sans toucher 20 000 francs. Pan ! Le départ, badaboum Gilbert tombe, bousculé par un coureur maladroit. J'essaie de bloquer les cou-

reurs pendant que Daniel l'aide se relever, heureusement rien de grave. Au bout de 2 kilomètres un petit groupe se forme, mené par Éric, allure Marathon a dit le coach.

Puis arrive le lac à l'abri du vent, à mi-parcours la route se croise sur plus de 2 Kilomètres, ce qui permet de voir l'avance de Joël et



Jan, peut être 10 minutes et frais comme des gardons!

Et revoilà le lac avec José qui talonne, à l'entendre tourner on se demande à quel carburant il fonctionne celui-là " aucun respect pour les jeunes «



Un petit bonjour aux Golfeurs, et les dernières montées sont là, jalonnées par des Bressants encourageants(merci)enfin revoilà le parc des expositions, zut il faut refaire un tour, allez on s'arrache les dernières centaines de mètres, ouf c'est fini.



Pour conclure, j'ai préféré ce circuit qui nous a offert la protection et le cadre agréable du Parc de Loisirs.

Jean-Paul Fargier

RESULTATS 21,1 KM	
Nom	Temps
Joël Détruit	1.21.19
Jan Rutjes	1.23.22
Eric Carillo	1.39.36
Jean-Paul Fargier	1.39.35
José Guillen	1.42.16
Gilbert Païer	1.42.17
Daniel Digonnet	1.43.28
Marie France Détruit	1.45.12
Christine Fuentes	1.51.04
Bernard Gay	1.55.11
Michèle Païer	1.56.00



# CALENDRIER DES COURSES

Date	Activité	Distance	Lieu	Observations
<i>Samedi 25 mars</i>	Parc de Parilly	10 km	VENNIEUX	
<i>Samedi 25 Mars</i>	Trail des étangs	62 km	CHATILLON s C	
<i>Dimanche 26 Mars</i>	Duathlon	8 km	SANT BONNET	Relais course à pied / vélo avec l'étoile cycliste
<i>Dimanche 9 avril</i>	Marathon	422 km	PARIS	
<i>Dimanche 16 Avril</i>	Semi et marathon	21.1 km 422 km	ANECY	
<i>Dimanche 14 Mai</i>		5, 10 km 21,1 km	CHASSEU	
<i>Dimanche 14 Mai</i>	Course des Hautes Chaumes	65 km 2300 m d'éniv +	BARD 42	Course de trail
<i>Dimanche 21 Mai</i>	Semi et 10 km	10 km 21,1 km	TALUYERS	

