



Le Caoureur

La newsletter de « Courir à Merville »

N°3 – septembre 2017

Le voilà ! Le voilà !

On vous l'avait annoncé depuis quelques temps, il était en cours de réflexion, puis en cours de création. Aujourd'hui, nous sommes fiers de vous

annoncer la naissance du nouveau logo du club « Courir à Merville »

C'est lui désormais qui symbolisera la communication visuelle de notre club. Il sera présent sur tous les supports de « Courir à Merville » à commencer par les maillots.



A peine né, il apparaît en effet déjà dans le projet du futur maillot

que nous porterons bientôt sur les épaules. Il nous accompagnera sur les sorties du club ou sur les courses auxquelles nous participerons.

Il est déjà présent sur le site Internet, sur la page Facebook et sur tous les documents émanant du club.

Grâce à lui, « Courir à Merville » sera visible sur toutes les routes que vous foulerez. Bienvenu à lui Et exhibons le avec fierté !



Les « news » du club



Dans ce numéro : le flyer, le futur maillot, la soirée « essayage de maillot », le succès Facebook

LE FLYER

Vous l'avez découvert juste après la naissance du logo : le flyer pour attirer de nouveaux adhérents dans notre club. Il est destiné à être distribué en masse dans Merville et ses environs, principalement dans les commerces. Il va être également envoyé lors de ce mois de septembre aux Comités d'Entreprise des alentours.

Il est un des nouveaux moyens de communication du club. Alors, si vous avez des idées d'endroits où l'on pourrait déposer de flyer, n'hésitez pas à nous en demander. 500 exemplaires en tout ont été imprimés.



LE NOUVEAU MAILLOT

Une fois le logo déterminé, la deuxième étape consistait en la réalisation de notre futur maillot du club. Nous avons trouvé un fabricant belge qui conçoit des équipements cyclo et running sur mesure.

« Notre souhait : un maillot qui soit remarqué sans être trop exhubérant »

Nous avons alors commencé à travailler sur ce que sera le futur maillot de « Courir à Merville ». Nous avons reçu le responsable commercial de cette société, avons présenté notre cahier des charges. Nous souhaitons un maillot qui soit remarqué sans être trop exhubérant. Les modèles qui nous ont été transmis ne nous ayant pas apporté satisfaction, nous avons donc imaginé notre propre maillot, retranscrit en dessin par Alain. Ils ont alors compris l'esprit de notre projet, nous venons de recevoir une proposition qui correspond parfaitement à notre souhait. Nous avons hâte de vous faire découvrir ce maillot qui véhiculera l'image de « Courir Merville » partout où vous courez

Nous avons alors commencé à travailler sur ce que sera le futur maillot de « Courir à Merville ». Nous avons reçu le responsable commercial de cette société, avons présenté notre cahier des charges. Nous souhaitons un

SOIREE CONVIVIALE ET ESSAYAGE MAILLOTS

Suite au mail d'Alain, nous confirmons notre rassemblement à l'occasion d'un apéritif dinatoire pour parler de nos congés, de nos courses et de nos projets, le vendredi 15 septembre chez Christophe. Lors de cette soirée, nous effectuerons également un essayage de nos nouvelles tenues pour déterminer la taille qui sera commandée. A ce sujet, nous sommes désolés de vous offrir quelque chose si tardivement, (vous avez dû croire qu'on vous avait oubliés), mais cette fois, nous avons voulu faire quelque chose de "encore plus mieux".

L'article précédent confirme qu'effectivement l'attente aura été récompensée.

LES STATS FACEBOOK S'EMBALLENT



Au même titre que notre site internet, la page Facebook « Courir à Merville » attire de plus en plus de coureurs, curieux dans un premier temps de découvrir notre club grâce aux différents posts que nous publions. La naissance du nouveau logo a également attiré de nouveaux internautes joggers, l'image de « Courir à Merville » commence réellement à se diffuser dans la région.

Dernier gros coup, la mise en place d'une équipe pour « piloter » la Joëlette de Lucas lors de la course Ludopital ce dimanche 10 septembre (photos et récits dans le prochain Caoureur). Christophe et Anne-Sophie ont communiqué et attiré des coureurs extérieurs au club qui ont participé à la course et ont véhiculé les couleurs de Merville autour de la joëlette de Lucas.

Des personnes nous écrivent régulièrement pour demander des renseignements sur le club. Futurs adhérents ? Et concernant les différents messages que nous recevons, le taux de réponse est de 100% de notre part.

Les comptes rendus de nos courses avec photos génèrent également de nombreuses vues.

En résumé, toutes les statistiques transmises régulièrement par Facebook confirment une fréquentation en hausse sensible.

Poursuivons donc dans cette voie, « Courir à Merville » grandit Tout en conservant son état d'esprit d'origine.

Le récit du Caoureux



Le récit du Caoureux pour ce numéro a été écrit par **Samuel**. Il narre son épopée avec ses compagnons de trail, lors du Marathon du Mont Blanc qui a eu lieu ce 23 juin dernier au départ de Chamonix. Une superbe aventure où plaisirs et souffrances se sont cotoyées pendant ces longues heures autour du Mont Blanc

Après des mois de discussions, d'entraînements, de visionnage de vidéos sur les courses en montagne, de week ends chocs etc etc, nous y sommes. Nous nous lançons pour 80 kms de trail en semi autonomie et ses 6000 m de dénivelé.



4 heures du matin ne va pas tarder à sonner au clocher de Chamonix, on ne peut plus reculer.

L'ambiance est « électrique » et le traditionnel ACDC d'avant course fait monter la tension d'un cran...4 heures sonne c'est parti pour le Brévent, premier gros morceau de la course : 1500 m de dénivelé positif en guise d'échauffement ! Le temps frais et la monotrace sur laquelle nous nous engageons permet une



ascension moins compliquée que prévu. Le soleil se lève sur le Mont Blanc et ce moment restera à jamais gravé dans nos mémoires, on oublie les jambes, le chrono, juste contempler et savourer l'instant !

Le Brévent est derrière nous, il faut maintenant amorcer la descente et c'est à ce moment précis que je comprends que je n'arriverai pas au bout...la descente est compliquée, bien plus que la montée...

Le mental en prend un coup mais la beauté des lieux et l'amusement d'un jeune chamois dans les rhododendrons me donnent l'envie de tout donner ! Les kilomètres s'accumulent et la fatigue se fait ressentir... il va vraiment falloir bosser les descentes.

La Suisse approche et le terrible barrage d'Emosson : température avoisinant les 40°, un pierrier sans ombre, quelques torrents heureusement pour aller faire trempette, mais la force et l'envie n'y sont plus...je ne sais plus rien avaler et même l'eau du camelbak m'écoeure . Ma décision est prise arrivé

au barrage, j'arrête.

En arrivant là haut j'ai la chance d'avoir un sacré comité d'accueil, on me chouchoute, on me remotive, ce serait trop bête d'abandonner .

Mélanie trouve les mots et je repars... difficilement mais je repars.

S'en suit une descente très technique et très longue, il va falloir qu'on m'explique comment font les traileurs qui arrivent à courir dans ce genre de zone ; moi j'y vais à tâtons surtout après avoir vu le gars, fracture ouverte, qui attendait l'hélico...

Au final, la barrière horaire aura raison de moi...stoppé à 50km.

C'est un pincement au cœur ; l'arche d'arrivée ça ne sera pas pour cette année, mais l'aventure fut belle et nous reviendrons, maintenant nous savons à quoi nous attendre !

Les échecs forgent nos futurs succès...nous essaierons de passer l'arche pour nos prochaines grosses étapes (TCO, les Templiers...).

SAMUEL LAVERVIN

Le coup de coeur du Caoureur



Un jour, on commence à courir comme ça, pour faire comme les copains ou parce que nous avons entendu dire que la course à pieds ne présenterait que des avantages.

Puis progressivement, on se prend au jeu, on augmente le nombre de sorties, on devient accro et on recherche alors toutes les lectures traitant de ce sport, facile d'apparence mais au final très complexe, afin de développer nos performances.

Pour cela, il existe une multitude de sources traitant de la pratique du running, notamment les magazines, les sites internet, et les blogs.



Parmi eux, un blog a rapidement pris le dessus lorsque j'ai cherché à progresser et à découvrir tous les bons conseils pour y parvenir...

Il s'agit du blog « **Running Addict** » (et d'une page Facebook très dynamique) créé et géré par Niko, un gars bien sympathique, originaire du Havre et expatrié à Montréal.

Il a cette faculté à transmettre sa passion de la course à pied par le biais d'articles qu'il distille régulièrement sur la toile. Sa devise : « **S'entraîner sérieusement sans se prendre au sérieux** »

Lorsque **Niko** s'est mis à la course à pied, il n'a pas toujours trouvé les bons conseils, a fait certainement des erreurs inhérentes au démarrage de cette pratique. Par conséquent, il a beaucoup travaillé et recherché les meilleures façons de s'entraîner. Et il est devenu à ce jour un athlète performant sur toutes les distances.

En 2014, il a donc créé ce blog pour nous faire partager toute son expérience acquise et ses articles constituent une véritable mine d'or.

C'est un énorme plaisir de découvrir à chaque fois ses différents posts, très clairs et explicites, qui nous transmettent des conseils, des méthodes pour progresser dans la course à pieds.



Tous les thèmes ayant attiré à la course à pied sont abordés :

Préparation courses (10 kms, semi, marathon,), Compétitions, équipements, techniques, mental, santé, diététique, tests des équipements, ...



Ses articles sont toujours accueillis avec ferveur par ses « suiveurs » de plus en plus nombreux. Face à ce succès et constatant une demande croissante de ses « runners addict », il a même écrit il y a quelques mois un petit guide à l'attention des débutants mais aussi valable pour tous : « **Petit guide pour progresser à pied sans vous stresser** ».

Alors n'hésitez pas à aller consulter régulièrement ses articles sur son blog (www.running-addict.fr) ou sur sa page Facebook. Vous ne serez pas déçus !

Qui suis-je ?



Pourquoi je cours ?

Le portrait d'un(e) Caoureux



A chaque numéro du Caoureux, un membre du club est mis en lumière afin de mieux le connaître. Ce mois-ci, nous avons le plaisir de faire plus ample connaissance avec Paul. On ne présente plus Paul, tellement il est une figure emblématique du club. Mais pourtant, vous allez lui découvrir des facettes que vous ne connaissiez pas.

Paul, si tu devais te décrire en quelques mots :

J'ai 64 ans, retraité. Ancien électronicien, j'ai mal tourné, suis devenu informaticien, par obligation, alimentaire, mon cher Watson !

Que peux-tu nous dire sur ta pratique de la course à pied ?

Dans ma jeunesse, il y a fort fort longtemps, j'étais plutôt du genre « allergique » au sport...

C'est vrai que commencer le sport en sixième, par des cross à travers champs, avec un viandox comme récompense à l'arrivée, ça motive...

J'ai devancé mon service militaire, et j'ai rencontré des bidasses beaucoup plus âgés, qui s'échappaient de la caserne par tous les moyens légaux, le cross en était un, la mode n'était pas encore à la course à pied...



Retour à la vie civile, quelques courses, sans entraînement, avec un beau-frère, et un copain ... Rien de particulier.

Puis un jour, Anne-Sophie me propose de découvrir un club flamand. Et là, c'est un peu la révélation : il faut s'entraîner, il y a des programmes ... et des résultats qui suivent... Merci Anne-So, Dominique et Philippe pour ces années « bonheur ».

Quel plaisir trouves-tu dans la pratique de la course ?

Le premier plaisir : apprendre à se connaître, tes limites, si tu les oublies, tu te blesses, et tu te décourages.

Le deuxième plaisir : rencontrer des personnes de tout âge, toute situation, et ne faire aucune différence entre nous : nous avons deux pieds et nous courons. Occasion aussi de parler, de découvrir des coins superbes, et des gens très agréables (ou pas ...)

Le troisième plaisir rencontré à chaque fois : quand on s'arrête, c'est le meilleur moment, on est zen !

Comment as-tu connu le club « Courir à Merville » ?

Le 11 février 2011, à l'initiative de Jean-Luc et Jacques, un club se forme où je prends part. A cette époque, je courais seul, pourquoi ne pas essayer ? La mayonnaise prend. La devise, toujours respectée: le plaisir de courir ensemble ! Bien sûr, chacun(e) y court selon ses envies, plus ou moins vite, moi, c'est moins vite ... On se retrouvait au kiosque sur la Grand Place de Merville. Une très bonne ambiance: on s'appelle par le prénom, et on court. On découvre aussi d'autres courses, d'autres parcours, notamment le premier dimanche du mois, où l'on fait une sortie « extérieure ».

Quels sont tes objectifs pour cette année ?

Etre plus régulier, et courir le plus longtemps possible... J'ai voulu dernièrement, sortir de ma zone de confort, et j'ai un peu dépassé mes limites, alors retour à un fonctionnement plus pondéré, il n'y a pas que le sport dans la vie, il y a la famille, les ami(e)s, la généalogie, les associations de consommateurs, l'histoire de Merville, et les frontières entre toutes ces activités sont élastiques ...



Du côté des courses



Semi-marathon de Phalempin – 02 juillet 2017



Belle journée ensoleillée en ce 2 juillet. Le semi-marathon de Phalempin est une course incontournable dans la région au même titre que le semi de Fleurbaix ou la route du Louvre. Plusieurs coureurs de « Courir à Merville » étaient donc présents pour représenter le club. Karine, Sylvie, Romuald, Christophe, Jean-Luc, Jean-Paul. Alice les accompagnait et était venue pour faire « un temps ». Mission accomplie pour elle.



Sortie « Cyclo Club Mervillois » – 14 juillet 2017



Le 14 juillet, le club de cyclo-tourisme de Merville organisait sa randonnée cyclo annuelle, mais avait également prévu en parallèle, deux parcours de marche. L'idée pour nous étant bien sûr de le faire en courant. 2 parcours étaient proposés : un de 14 kms auquel ont participé Jean, Christophe, Jean Paul et Manu ce qui leur a permis de faire leur sortie longue hebdomadaire. Et un parcours de 7 kilomètres auquel ont participé Alain et Christine. Une belle organisation, avec un bon ravitaillement et finalement un parcours que nous avons eu l'occasion de refaire à plusieurs reprises dans le cadre de la préparation du semi-marathon de Lille

Le tour de la colline d'Hinges – 23 juillet 2017



En plein milieu de l'été, on aurait pu penser que cette course (4 kms, 10 kms, 20 kms) n'allait pas mobiliser les foules. Ce sont pourtant 350 concurrents qui se sont inscrits sur les 3 distances. Jean-Paul, Karine et Manu se sont lancés sur le 20 kms. Cette distance leur a permis d'apprécier la belle campagne environnante d'Hinges et ses bosses, ce qui a constitué un bon entraînement en vue du TCO (Trail Côte d'Opale) pour Karine.

Semi-marathon de la Braderie de Lille – 02 septembre 2017



Ce samedi 2 septembre, la journée commençait mal car sur la route vers Lille, nous avons essuyé plusieurs averses orageuses. Mais fort heureusement, le soleil est apparu à notre arrivée au métro de Lomme. En effet, inimaginable d'aller dans Lille en voiture avec les milliers de coureurs attendus un jour de braderie. Ce périple en métro nous a permis de

passer un bon moment ensemble hors contexte course et de profiter des « conneries » des uns et des autres. Côté course justement, alors que le parcours, nouveau cette année après l'annulation de la course l'an passée, avait été décrié, il s'est finalement révélé être agréable. Certes, urbain et avec de longues lignes droites, mais l'enchaînement des mini tunnels, et les pelotons de coureurs qui se croisent lors du retour ont apporté un côté original. « Courir à Merville » était bien représenté avec Christine, Anne Sophie, Alain, Christophe, Jean, Romuald, Manu et Tony d'Haverskerque qui nous avait contactés via Facebook pour du co-voiturage. Au final, ce fut une très belle course avec des temps personnels records pour plusieurs d'entre nous. Bref, une superbe journée sportive et humaine comme on les aime !



Les courses à venir



Voici une liste non exhaustive de courses ayant lieu dans la région pour les semaines à venir :

17 septembre	Semi-marathon	59 Marcq en Baroeuil	21,1 kms
17 septembre	Jogging des pommiers	59 Sercus	5 et 10 kms
17 septembre	Trail des Mimiles	62 Houdain	7,14,25 kms
17 septembre	Trail des Pyramides	62 Wingles	8 et 16 kms
24 septembre	Foulées cappeloises	59 Cappelle le Grande	5 et 10 kms
24 septembre	Foulées lambersartois	59 Lambersart	5, 10, 21 kms
24 septembre	Course des Terrils	59 Raismes	3, 9, 16, 25 kms
24 septembre	La robecquoise	62 Robecq	5 et 10 kms
24 septembre	Courses de la St Firmin	62 La Caloterie	10 et 21 kms
30 septembre	Trail des terrils loosois	62 Loos en Gohelle	7,5 et 15 kms
1 ^{er} octobre	Trail des 3 monts	59 St Sylvestre Cappel	10,7 et 24,8 kms
1 ^{er} octobre	Foulées du Lingot	62 Calonne sur la Lys	5 et 10 kms
1 ^{er} octobre	Boucles Haubourdinoises	59 Haubourdin	10 kms
7 octobre	Foulées halluinoises	59 Halluin	5 et 10 kms
8 octobre	Entre dunes et mer	59 Leffrinckoucke	5, 10, 25 kms
8 octobre	Sequedingue	59 Sequedin	10 kms
8 octobre	Semi de Marchiennes	59 Marchiennes	10 et 21,1 kms
15 octobre	La ronde de St Jans	59 St Jan Cappel	10 kms
15 octobre	Boucles de l'AA	59 Gravelines	6, 8, 10, 12 kms
22 octobre	Course de la citadelle	59 Wormouth	5 et 10 kms
29 octobre	Foulées de la rouge flamande	59 Bergues	5,6 et 11,2 kms
29 octobre	Foulées de l'amitié	62 Béthune	5 et 10 kms
5 novembre	Monts et Merveilles	59 Boeschepe	11,1 kms
5 novembre	Trail des Minguettes	62 Givenchy en Gohelle	18,5 kms
5 novembre	Les foulées lesquinoises	59 Lesquin	5 et 10 kms
11 novembre	La Pévèle trail	59 Fretin	10,18,35 kms