



Le Caoureur

La newsletter de « Courir à Merville »

N°5 – Février 2018



Février 2018

A deux semaines de la deuxième édition de la Mervilleuse, la pression monte. En effet, après une première réussie l'an passé, Courir à Merville a pour objectif de faire aussi bien en terme d'organisation et d'augmenter le nombre de participants (250 en 2017). La

nouveauté 2018, un parcours de 4 kms, devrait aider à battre ce chiffre. 300 ? 400 ? Et pourquoi pas plus ?

Courir à Merville devra prouver que cette course mérite d'être reconnue dans la région et pour cela, nous comptons sur l'implication de chacun d'entre vous.

Compte rendu complet (résumé, commentaires, photos ...) de la Mervilleuse N°2 dans votre prochain numéro du Caoureur

Vive la Mervilleuse, Vive Courir à Merville !

Sommaire

Les news du club

- Effectifs
- Remise des maillots
- Participation au NTMF
- La sortie de Romu
- Le défi de Mélanie et Sam
- La Mervilleuse

L'Assemblée Générale

Le récit du Run and Bike d'Alice et Noé

Les photos des dernières courses

Les courses à venir

Le challenge des Monts de Flandre



Les « news » du club

Effectifs

En ce mois de février, l'effectif de « Courir à Merville » a atteint un record de 47 adhérents. En moins de 7 mois le nombre de coureurs a doublé ! Cette évolution illustre bien le dynamisme du club et la bonne ambiance qui y règne. Le slogan « Pour le plaisir de courir ensemble » colle parfaitement à la peau du club, et c'est un véritable plaisir de se retrouver à chaque sortie ou course afin de partager ces kilomètres dans la bonne humeur.

Remise des maillots



En décembre a eu lieu la remise des maillots. Ce nouvel équipement, avec ses nouvelles couleurs, aura été le symbole de l'envol du club en 2017

Pour rappel, un maillot est offert à chaque adhérent. Et si vous désirez le compléter avec d'autres équipements, il est possible d'acheter le cuissard (disponible auprès d'Alain) et prochainement un débardeur sera mis en vente au prix de 20 €. Vous recevrez bientôt une offre et un bon de commande.

Participation au Nord Trail Monts des Flandres



Le 22 avril 2018 aura lieu une première dans la région ! Le Nord Trail Monts de Flandres au départ de Bailleul. 3 parcours de 25, 42 et 80 kms au cœur des magnifiques monts des Flandres. Une date à retenir car cet événement, bien qu'il ne soit qu'à sa première édition, est déjà un véritable phénomène avant même son départ. Une communication énorme, une organisation dantesque avec une foule d'animations tout autour du parcours et à Bailleul. 3000 participants auront le privilège de découvrir ce nouveau trail.

Plusieurs adhérents de Courir à Merville participeront évidemment à cette première sur les 3 distances mais aussi dans l'organisation en tant que bénévoles. Une amitié est née entre l'organisation du NTMF et Courir à Merville. Plusieurs membres du NTMF seront d'ailleurs présents à la Mervilleuse !

La sortie de Romu



Romuald fait partie de ces traileurs fous qui prennent leur(s) pied(s) (sans jeu de mot) à chaque fois que les distances s'allongent et que les chemins s'élèvent. Nous avons le bonheur de l'avoir dans le club et de suivre régulièrement ses exploits en photos et vidéos sur sa page Facebook. D'une extrême gentillesse, il prend plaisir à nous faire partager sa passion et nous proposer des sorties dans « ses » monts. C'est ce qu'il a fait ce dimanche 28 janvier en invitant tous les amoureux de la course nature dans les monts boisés sur 2 parcours sur

les monts noir, rouge et Kemmel qu'il avait spécialement préparés pour l'occasion et baptisés « Petite ballade en mode trail dans les monts » Encore merci à toi Romu pour tout ce que tu apportes à chacun d'entre nous.



Le défi de Mélanie et Samuel



21,8 kms, 16188 marches, 7h56, 2500 m de dénivelé !

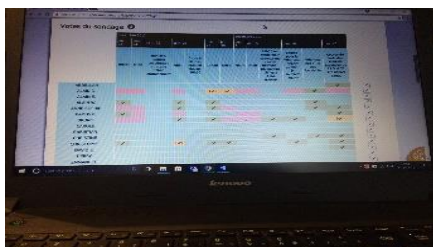
C'est le défi accompli par Mélanie et Samuel en ce 11 février. Défi créé par un traileur de la région (Link Traileur) sur un des 2 terrils d'Haillicourt : il consiste à gravir autant de fois cette montagne noire que son âge. Plusieurs « fous » de la région s'y sont lancés à l'occasion de leur anniversaire. En cette semaine de ses 38 ans, Mélanie n'a pas loupé l'occasion et, accompagnée de Sam, elle s'est lancée dans cette folle aventure. Plusieurs copains les ont accompagnés pour quelques montées au cours de la matinée afin de leur apporter un soutien moral. Et ils l'ont fait ! 38 montées de folie avec 65 m de dénivelé à chaque ascension et un vent vif qui les attendait au sommet. Bravo à eux ! Superbe exploit !



Framadate

Framadate

Organiser des rendez-vous simplement, librement.



Rappel

N'oubliez pas de vous inscrire sur Framadate pour les sorties et autres manifestations organisées par le club !

La Mervilleuse

J- 10 ! La pression monte !

Le 22 février a eu lieu la dernière réunion de préparation de la Mervilleuse. Ne rien oublier. Il y a tellement de choses à penser. Mais pour cela, nous pouvons compter sur notre président qui est une véritable machine de guerre et qui met toute son énergie dans l'organisation de la course. Il peut compter sur son équipe qui s'investit à ses côtés pour offrir à tous les participants une « Mervilleuse » de qualité !

Et merci à tous ceux d'entre vous qui ont proposé leur aide précieuse pour le bon déroulement de la manifestation et qui contribueront à la réussite de cette deuxième édition.

La Mervilleuse : la reconnaissance du parcours



En ce dimanche 25 février, Courir à Merville a proposé la reconnaissance de la "Mervilleuse". Ce sont près de 20 coureurs, du club ou extérieur, qui se sont lancés dans un froid glacial et ensoleillé sur ce magnifique parcours qui sera emprunté le 11 mars par espérons le, une foule de coureurs.

L'Assemblée Générale

Le premier vendredi du mois de février a lieu l'Assemblée Générale. Pour la première fois, elle a eu lieu dans la salle Francis Bouquet, afin d'avoir plus d'espace.

Après un bilan complet détaillé par notre président Alain Didier et ses compères du bureau, nous avons eu droit à un discours élogieux de la part de Franckie Verwaerde, maire adjoint délégué aux sports.

Le verre de l'amitié et le repas type auberge espagnole sont venus clôturer cette belle soirée.

EN BREF

COURIR À MERVILLE EN PLEIN ESSOR



MERVILLE. Un nouveau logo, de nouveaux maillots, le développement de la communication numérique, à cela vous ajoutez une première édition de la Mervilleuse qui a réuni pas moins de 300 coureurs, et vous avez une bonne recette pour augmenter fortement le nombre des adhérents de Courir à Merville pour « le plaisir de courir ensemble ». Son président, Alain Didier, a rappelé que la prochaine édition de la Mervilleuse se déroulera le 11 dimanche mars. Plus de renseignements auprès d'Alain Didier au 06 21 04 39 34. ■

Article paru dans la Voix du Nord



Les échanges après la réunion ont été conviviaux et chacun a pris plaisir à discuter ...

Le sujet ? A votre avis ? Merci à Jean François notre barman « maison » qui a assuré !!



Magali prise en flagrant délit d'inspection

BILAN DES ACTIVITES 2017

Suite à l'assemblée générale 2017, Anne Sophie et Manu ont rejoint le bureau de Courir à Merville.

En février a eu lieu le Jubilé Benoît : Benoit, qui fut un actif adhérent, notamment à l'origine du club a quitté Merville pour poursuivre son parcours professionnel en Alsace. Une sortie dominicale ponctuée par le pot de l'amitié fut organisée afin de remercier Benoit et lui souhaiter bonne route dans sa nouvelle vie.

En mars a eu lieu la première édition de la Mervilleuse, une réussite, avec 250 inscrits ainsi que 50 enfants. Et une organisation parfaite pour une première.

Les points forts : les animations, l'échauffement collectif, la présence du Caou, les groupes de musique (Lys Parade, Clarie, harmonie), l'arrivée sur le stade avec l'animation de Florent, 40 signaleurs, 30 bénévoles, 30 musiciens.

Objectif 2^{ème} édition : faire aussi bien et augmenter le nombre d'inscrits par la mise en place d'un parcours « 4 kms ».

En Avril, Courir à Merville, comme chaque année, s'implique dans la préparation du parcours du cœur.

Tout au long d l'année, Courir à Merville a mis à disposition des bénévoles sur des manifestations sur Merville : Lille / Hardelot, brocante jardin de Flandres, course cycliste, course cycliste ducasse cité Bouillet, brocante, foire commerciale.

En septembre une soirée pizza a été organisée notamment pour l'essayage de nos futurs équipements.

En décembre, Courir à Merville a organisé, comme chaque année, le téléthon. Malheureusement, 2 heures de neige au petit matin, ont mis à mal l'épreuve qui a dû être annulée et remplacée par une marche.

PLANETE RUNNING

Un émissaire de Planète Running est venu présenter ce club qui propose plusieurs avantages comme des tests VMA, des entraînements sur piste au Creps de Wattignies, une inscription gratuite à certaines courses de la région comme la Route du Louvre, ...

L'IMAGE DU CLUB

2017 a été un tournant en ce qui concerne l'image du club Courir à Merville.

Une nouvelle identité visuelle a été créée, notamment par l'apparition d'un nouveau logo.

Puis, la conception de nouveaux équipements (maillots et shorts) qui permettront au club d'être repéré sur les courses dans la région.

La communication a également bien évolué avec la naissance d'une newsletter interne (Le caoureur), la refonte du site Internet par Jean et Paul, le dynamisme de la page Facebook gérée par Christophe Courir à Merville commence à faire parler de lui au-delà de la commune.

MELANIE

Un hommage a été rendu à Mélanie qui a décidé de quitter le bureau mais qui restera active au sein du club, notamment lors du téléthon et de la Mervilleuse. Merci Mélanie.

LUCAS' TEAM

Courir à Merville a souhaité faire un don de 100 € à l'association « Lucas' Team » afin de participer au projet d'acquisition d'un véhicule adapté pour Lucas.

DISCOURS DE LA MAIRIE

Franckie Verwaerde de la mairie a tenu un beau discours sur le dynamisme du club.

Au terme de cette assemblée, Vanessa a rejoint le bureau. Bienvenue à elle et à ses bonnes idées.

Le récit du caoureur

 By Alice



Les deux frère et sœur Alice et Noé ont participé en ce 3 février à une belle expérience en binome à l'hippodrome de Marq en Baroeul. Le Run and Bike organisé par le club de Triathlon de Marcq. Le Run and Bike est une course en binome et comme son nom l'indique, à vélo et à pied avec alternance des rôles et surtout avec un binome qui ne doit jamais se dissocier sous peine de disqualification.

Voici le récit d'Alice qui retrace cette très belle expérience et qui donne envie de participer à la prochaine.

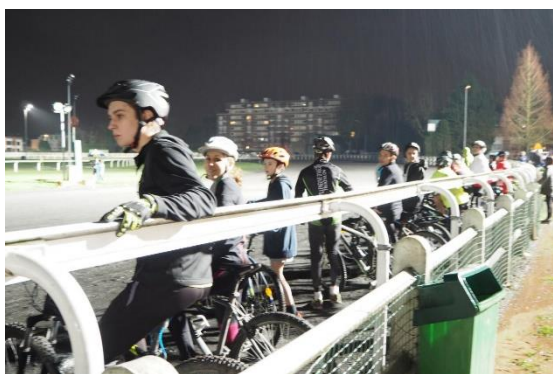
Noé et moi avons participé pour la 1^{ère} fois à un Run & Bike sur courte distance et terrain plat histoire de découvrir le principe et d'y aller à fond ! Nous nous étions entraînés sur le relai du vélo pour perdre le moins de temps possible à ce moment.

Ce fût un samedi soir, une fois la nuit tombée le VTT en main et le casque sur la tête, les arbitres nous ont donné les consignes.

Les consignes étaient que la transition du vélo se faisait à la selle, le changement entre équipiers était libre. Par contre, il y avait sur la course 3 passages en présence de 2 arbitres où l'on devait respecter une distance de 2m grand maximum sinon on risquait d'être disqualifié. Le parcours se composait de 3 tours de l'hippodrome qui était immense et d'un petit crochet pour la ligne d'arrivée. Le sol était en cendrée, minéral issu de la combustion de charbon ce qui donnait un bon amorti.



Il faisait froid et la pluie était au rendez-vous. Nous nous sommes échauffés pendant plus de 30min.



Dès le départ Noé est parti vite, il était 3^{ème}. Moi je commençais à vélo un peu plus loin. Nous étions très concentrés ^^ et en même temps nous avions des supporters : Alain, Christine, Isis et Adrien. Enfin, Alain était plus photographe. L'adrénaline montait !

Un passage difficile pour le vélo et rigolo était sur l'hippodrome où ils avaient installé 2 rangées de petits ballots de paille, il fallait donc porter le vélo tout en maintenant une bonne distance avec le coureur, histoire de ne pas galérer à le rattraper.

Noé passait dans la salle en la présence d'un groupe de rock et moi je le rattrapais à la sortie de la salle et c'était reparti pour un tour ! Le fait d'être une équipe que nous avons nommée « Les Didier » était hyper motivant car on s'encourageait surtout pour celui qui courait. Nous changions toutes les 3mn afin de tenir le rythme assez soutenu en course.

Les derniers 500 m ont été difficiles, car une autre équipe de jeunes ados était avec nous. Nous avons fait une transition juste avant le petit chemin de l'arrivée. Ce chemin était étroit, sinueux avec des flaques d'eau. Noé pensait que l'on devait finir ensemble, moi je lui ai crié de foncer, l'autre fille à vélo me gênait pour ne pas que je la double. Ils ont donc fini un centième de seconde devant nous. Cette arrivée a fait une belle photo finish !

Nous sommes donc arrivés 2^{ème} équipe mixte sur 6 et 10^{ème} sur 21 en 22min49.

Une très belle expérience à refaire !



Du côté des courses



La course des Moulins à Steenvoorde – 17 décembre 2017



Cette course des Moulins se passe dans une ambiance festive, elle est un peu l'occasion de clôturer la fin de saison. Courir à Merville s'est déplacé en masse à Steenvoorde, avec les nouveaux maillots tout juste reçus ...mais aussi de belles capes de toutes les couleurs. Les temps réalisés par chacun seront anecdotiques étant donné les conditions tumultueuses de la course. Une sorte de carnaval de Dunkerque en courant ☺





Le Ravensberg à Bailleul – 3 février 2018



La course du Ravensberg marque le début de la saison des courses sur route. Pour Courir à Merville, cette course était l'occasion de montrer pour la première fois en course officielle les nouvelles couleurs. Ce sont donc 8 caoureux mervillois qui se sont lancés dans le froid de ce début février à la conquête de ces 3 belles « petites » côtes, dont la plus importante Le Ravensberg qui intervient en début de course.

*Une chose est certaine : nos maillots ne passent pas inaperçus !
Nous sommes visibles et reconnaissables de loin. C'était l'objectif non ?*



Le Trail des Givrés – 18 février 2018 (Lapugnoy)



Le trail des Givrés quant à lui est la première course trail de l'année dans la région. 1500 participants répartis sur 3 magnifiques parcours, principalement sur des chemins dans les bois. De belles petites montées et des descentes parfois vertigineuses sur des sols encore boueux agrémentent cette escapade nature. 6 adhérents du club (Derry, Régis, Sandy, Christian, Magali et Manu) y ont participé en ce dimanche d'hiver froid et ensoleillé. Des conditions idéales pour une course à l'organisation parfaite



Les courses à venir



Avant de lister les prochaines courses de la région, il est important de présenter une série de courses regroupées sous l'appellation « Challenge des Monts de Flandre »



Il s'agit de 11 courses étalées sur toute l'année. A chaque course, des points sont attribués en fonction de votre classement et en fin d'année après la dernière course « Monts et Merveilles », a lieu la remise des prix de ce challenge. L'an passé, Courir à Merville a eu le plaisir de voir Noé Didier récompensé par sa très belle 8^{ème} place et 1^{er} espoir.

Vous pouvez bien sûr vous inscrire sur ces courses sans prétendre les faire toutes. Parmi elles, les classiques « Sercus », « Panoramique Monts des Cats », « Monts et Merveilles de Boeschepe » sont régulièrement courues par plusieurs d'entre nous.

Alors si vous voulez vous prendre au jeu, n'hésitez pas ! La première course a lieu ce dimanche 4 mars à Watten.

Et contrairement à l'appellation du challenge, toutes ces courses ne présentent pas des dénivelés insurmontables. Watten-Cassel, la panoramique de monts des cats et Boeschepe sont certainement les plus vallonnées mais accessibles à tous.

Alors pour ceux qui aiment courir dans nos belles Flandres, n'hésitez pas à vous inscrire sur celles qui vous tentent.

Y aura-t-il parmi vous un successeur à Noé ?

Réponse en novembre !

Challenge des Monts de Flandre Calendrier 2018 - 26^{ème} Edition

- 4 MARS** : WATTEN - 27^{ème} Foulées Wattoises - 12,3 km - Label Départemental
☛ Contact : Francis VERMEERSCH - tél : 06 09 04 82 30
- 1er AVRIL** : WATTEN/CASSEL - L'alternative - 21,1 km - Label Régional
☛ Contact : Gérard COCKENPOT - tél : 03 21 98 29 31 - 06 75 02 20 94
- 1er MAI** : BAVINCHOVE - Les Ch'tites Foulées Bavinchovaises - 11 km - Label Départemental
☛ Contact : Jacky HUYGHE - tél : 03 28 44 37 11 - 06 89 15 63 06
- 3 JUIN** : BUYSSCHEURE - Les foulées de l'Aubépine - 10 km - Label Départemental
☛ Contact : Marc DEHEELE tél : 06 74 04 82 44
- 1er JUILLET** : STEENBECQUE - La Steenbecquoise - 10 km - Label Départemental
☛ Contact : Régis BOULANGER tél : 03 28 43 64 10
- 8 JUILLET** : GODEWAERSVELDE - La Panoramique - 13,765 km - Label Départemental
☛ Contact : Françoise GAILLARD - tél : 06 06 45 10 13
- 25 AOÛT** : CASSEL - Le Circuit des Géants - 10 km - Départ 16h00 - Label Départemental
☛ Contact : Gérard QUAEYBEUR tél : 06 68 55 23 45
- 16 SEPTEMBRE** : SERCUS - Le Jogging des Pommiers - 10 km - Label Départemental
☛ Contact : Guy ROLLAND - Patrick WAYMEL tél : 03 28 41 69 59 - 03 28 49 52 82
- 7 OCTOBRE** : SAINT SYLVESTRE CAPPEL - Trail des 3 Monts - Départ 10h - 10,7 km
☛ Contact : Philippe BOUCKSON - tél : 06 86 13 91 05
- 28 OCTOBRE** : WORMHOUT - Course de la Citadelle - 10 km - Label Départemental
☛ Contact : Laurent DYCKE - tél : 03 28 20 69 02
- 4 NOVEMBRE** : BOESCHEPE - Monts et Merveilles - 11,120 km - Label Départemental
☛ Contact : Emmanuel PATTEIN, Jean Bernard QUILLIOT - tél : 06 26 24 44 03 - 06 82 34 37 16





4 mars	27èmes foulées Wattennoises	59 WATTEN	4,8 kms et 12,30 kms
4 mars	Fleurbaix	59 FLEURBAIX	10 kms et 21,1 kms
11 mars	Le Mervilleuse	59 MERVILLE	4 kms et 10 kms
16 mars	Trail des remparts	59 LILLE	8 kms, 14 kms, 22 kms
18 mars	Semi Marathon du Carnaval	59 DUNKERQUE	5 kms et 21,1 kms
18 mars	Foulées de la St Patrick	62 VERQUIN	5 kms et 10 kms
25 mars	Sur les traces de David	62 VALHUON	8,13,23,39 kms
25 mars	Trail Evasion	62 SENINGHEM	9, 15, 22, 30 kms
25 mars	Les Galopades Lilleroises	62 LILLERS	5,2 kms et 10 kms
31 mars	11 ^{ème} foulées courriéroises	62 COURRIERES	5,7,10 kms
1 ^{er} avril	Watten – Cassel	59 WATTEN	21,1 kms
1 ^{er} avril	Les foulées Nature	59 RONCQ	5,10,21 kms
2 avril	Quand Lomme court	59 LOMME	5 et 10 kms
7 avril	Foulées du Bruayais	62 BRUAY	10 kms
8 avril	Foulées dainvilloises	62 DAINVILLE	5 kms, 10 kms, 22,5 kms
14 avril	La Jaroise	59 RONCQ	12 kms
15 avril	La Course des Fontinettes	62 ARQUES	5 et 10 kms
15 avril	La Seclinoise	59 SECLIN	5,2 et 10 kms

15 avril Les foulées de la Lawe 62 LOCON 5 et 10 kms
Cette course à Locon, non loin de Merville est magnifique et très bien organisée. Que pensez-vous d'y représenter « Courir à Merville » avec un maximum d'inscrits ? Faire voir nos maillots lors d'une telle course marquera les esprits et permettra de promouvoir notre club dans ses proches alentours

22 avril	Nord Trail Monts de Flandres	59 BAILLEUL	25 kms, 42 kms, 80 kms
22 avril	Les foulées mécaniques	62 DOUVRIEN	5 et 10 kms
28 avril	La Sarrazine	62 TOURNEHEM	5,7,10,17 kms
29 avril	Foulées coudekerquoises	59 COUDEKERQUE	2,8 kms, 5,1 kms, 10 kms
30 avril	L'enfer de Bergues	59 BERGUES	13,50 kms
1 ^{er} mai	20 kms de Maroilles	59 MAROILLES	20 kms
1 ^{er} mai	Les ch'tites foulées	59 BAVINCHOVE	5,8 kms, 11 kms
6 mai	Trail du Pays de Licques	59 LICQUES	7, 15, 25, 35 kms
8 mai	Trail Bernard Beets	62 BULLY LES M.	8 kms, 20 kms
9 mai	100 kms	59 STEENWERCK	100 kms
10 mai	Les Boucles de Gayant	59 DOUAI	2 kms, 5 kms, 10 kms
10 mai	Les Bours Six Cotes	62 BOURS	8,12,22,27 kms