



Le Caoureux

La newsletter de « Courir à Merville »

N°4 – décembre 2017

COURIR A MERVILLE ... UN CLUB QUI GRANDIT !!

En quelques mois, notre club est passé de 22 adhérents à 40 ! Il existe plusieurs raisons pour expliquer ce succès et ce dynamisme croissant: le bouche à oreilles, la notoriété de la Mervilleuse après sa première édition, la communication via le site internet, la page facebook vivante avec ses publications régulières sur la vie du club, la nouvelle identité visuelle, le Caoureux, l'adhésion à prix plus que sympathique



Aujourd'hui, il n'est pas rare de se retrouver à plus de 15 aux entraînements nocturnes. Un record de 19 coureurs a été enregistré un jeudi soir de début novembre !

Courir à Merville est devenu un club reconnu, tout en restant simple avec son ambiance familiale et sa devise d'origine toujours appliquée à chaque entraînement : « Le plaisir de courir ensemble ». Jamais de coureur seul à l'arrière grâce à des relais réguliers et alternés des « caoureux et caoureuses »

Au-delà de Merville, le club commence à faire parler de lui, sur les courses, sur sa participation (en coureurs et bénévoles) à de grands événements comme « Nord Trail Monts des Flandres », à sa participation à des courses spécifiques comme « Ludopital », à son réseau qui ne cesse de s'élargir notamment grâce à sa page Facebook

« Courir à Merville », un club où « il fait bon courir »

Les « news » du club

Des entrainements de plus en plus variés, des nouvelles sorties

En semaine, au-delà de la sortie « classique », des séances de course fractionnée sont parfois organisées à l'initiative d'un ou plusieurs Caoureux. Elle n'est pas obligatoire et ceux qui veulent faire le parcours 10 kms peuvent évidemment réaliser la sortie traditionnelle. Cette séance de fractionné peut ainsi intéresser ceux qui préparent une course spécifique ou qui veulent simplement développer leur vitesse.



Séance de fractionné sur la piste du stade



Petite séance de gainage pour Bruno et Jean François

Les sorties autour de Merville étant limitées (Caudescure, Neuf Berquin, Calonne, ...), un nouvel élan dynamique voit le jour depuis quelques temps **le dimanche** : la sortie extérieure. Elle existait déjà le premier dimanche de chaque mois mais pas toujours appliquée. La particularité des dernières sorties extérieures est son organisation par un membre du club. En effet, certains adhérents résidant hors Merville ont à cœur de faire découvrir les chemins de leur campagne. C'est ainsi que nous avons pu nous rendre le dimanche :

- A plusieurs reprises à Robecq le fief de Anne So, Vanessa, Alain et JérémY
- A Steenwerck la ville d'Aurélié
- A Hinges
- Dans les monts des Flandres, magnifique sortie organisée par Romuald en soutien à nos caoureux traileurs, Mélanie, Samuel et leurs potes de la Team CCC qui participent au même moment près de Millau au Trail des Templiers (voir « Le récit du Caoureux » par Mélanie page 6)
- A Boeschepe en préparation de la course « Monts et Merveilles » afin d'appriivoiser les monts et leur dénivelé

D'autres sorties sont également prévues comme le Bois des Dames entre Béthune et Bruay, etc ... Si vous voulez organiser une sortie au départ de votre village ou même ailleurs (par exemple une sortie Terrils ou Monts), n'hésitez pas à la proposer.



8 octobre -Sortie à Hinges



22 octobre – Templier des Flandres organisé par Romuald



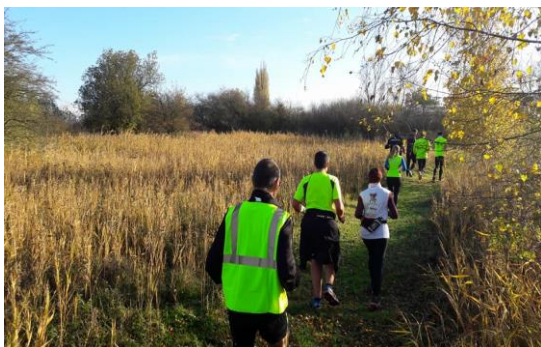
15 oct – repérage Monts et Merveilles à Boeschep



10 novembre - Sortie nocturne au Mont Kemmel avec Off Course Lille et le sponsoring de Mizuno



19 novembre – Sortie à Steenwerck chez notre nouvelle et sympathique adhérente Aurélie



5 novembre - Vanessa nous emmène courir à Robecq en pleine nature en compagnie des chevreuils et des cygnes

Record sur les routes de Merville !

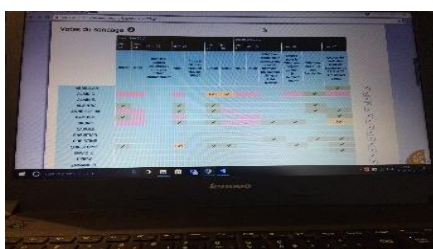


31 octobre – Il y a du monde à Merville !! « Courir à Merville » ne passe pas inaperçu dans les rues de la commune. Et courir dans la nuit d'automne procure de belles sensations. Quelle magnifique danse de lumières projetées par nos lampes frontales le long des chemins empruntés !

Framadate

Framadate

Organiser des rendez-vous simplement, librement.



Justement, afin d'organiser au mieux ces sorties et entraînements, il existe un outil facile à utiliser et géré d'une main de maître par Jean : Framadate. Vous recevez régulièrement un mail de Jean qui vous informe des sorties prévues et joint à cet effet le lien Framadate. Il est important et intéressant que chacun renseigne ce planning. C'est en le faisant vivre ainsi que nous dynamisons notre club.

La Mervilleuse

Le 11 mars prochain aura lieu la 2^{ème} édition de la Mervilleuse. Après le succès de la première, nous sommes en train de préparer la Mervilleuse 2018 qui aura la particularité de proposer en plus du 10 kms, un parcours de 4 kms. Nous espérons ainsi attirer des participants supplémentaires intéressés par de plus courtes distances.



Afin de faire de la Mervilleuse une véritable fête de la course à pieds, l'organisation devra être parfaite et pour cela nous aurons besoin de bras. Si vous souhaitez apporter votre aide, n'hésitez pas à vous rapprocher d'Alain Didier. Plusieurs possibilités selon vos envies : préparation de la salle, signaleurs, ravitaillements, inscription, vestiaire, sécurité, etc ...Les postes ne manquent pas.

Téléthon 2017

Dimanche 10 décembre 2017



En collaboration avec la Médiation
Mervilloise et le Centre Social



Espace Animation **Stéphane Hessel**
18 place François Mitterrand
Jardins de Flandres

Venez marcher ou courir !
5 ou 10 kms

9h30 marche – 10h course
11h15 Course enfant

Ouvert à tous !
Licencié ou non

Avec la participation de Lucas



Prix : 5 € ou plus entièrement reversés au Téléthon
Inscription sur place à partir de 8h30

Comme chaque année, « Courir à Merville » organise la marche et la course du Téléthon. 2 distances au choix pour les 2 disciplines : 5 et 10 kms. En tant qu'adhérents du club, vous avez le choix entre participer à la course ou alors être bénévole pour apporter votre aide dans l'organisation de l'évènement. Dans ce cas, n'hésitez pas à vous rapprocher d'Alain afin de connaître les besoins.

Nous aurons également le plaisir d'accueillir Lucas, le fils de Guillaume dans sa Joëlette. Et le plaisir de courir à ses côtés.

Venez donc nombreux le 10 décembre et parlez en autour de vous, afin que ce téléthon 2017 soit une grande réussite.

Une soirée pizza pour un essayage de maillots et cuissards



Le vendredi 22 septembre, les adhérents se sont réunis chez Christophe lors d'une soirée Pizza organisée par le club afin de marquer la reprise post vacances d'été mais c'était aussi l'occasion pour chacun d'entre nous de faire un essayage de nos futurs maillots et cuissards. Afin de valider les tailles. Patience, ils arrivent ! C'est imminent !

28 octobre : test VMA pour les licenciés « Planète Running »



Plusieurs mervillois ont pris la licence « Planète Running », ce qui leur permet d'être affiliés à la FFA puis aussi de bénéficier de certaines courses gratuites (Marathon du Louvre l'an passé) et de faire quelques séances de coaching sur piste dont ce fameux test VMA auquel se sont attaqués Jean, Abdellah et Manu. Et ce, en présence de la responsable Planète Running et représentante FFA des Hauts de France, **Fanny Pruvost** (arrageoise) notre championne de France de semi-marathon

Le récit du Caoureux

 *By Mélanie*

Elle est la « traileuse » du club, celle qui ne lâche jamais rien et s'éclate dès que les chemins commencent à s'incliner et les distances à augmenter. Elle aime ces reliefs accidentés où elle doit affronter les pourcentages parfois élevés en milieu montagneux, elle a apprivoisé ces longues distances qui mettent au défi le corps.

Le dernier récit de l'année revient à Mélanie. Elle a vécu avec Sam et leurs trois compères de la Team CCC un week-end inoubliable le 22 octobre en plein milieu des Causses non loin de Millau. Elle a participé à l'un des plus beaux trails de France : le Grand Trail des Templiers, 76 kilomètres et 3500 m de dénivelé, le tout dans un décor somptueux. Vous allez revivre sa course de l'intérieur. Elle réussit à merveilles à nous transmettre les émotions, la souffrance, le bonheur d'être finisher qu'elle a connu en ce dimanche 22 octobre, à 900 kms de Merville. Voici le récit de Mélanie pour le Caoureux. Et merci à elle pour ce magnifique témoignage !



Dimanche 22 octobre 2017. 05h45. Me voilà sur la ligne de départ du Grand Trail des Templiers à Millau, entourée des amis, qui comme moi vont s'élancer sur cette course mythique : 76km et 3500mD+.

Pour la première fois, mon objectif n'est pas de terminer la course mais plutôt d'aller le plus loin possible, car je sais que c'est une course difficile, pour laquelle je n'ai ni le niveau ni l'entraînement nécessaire (on a beau monter Kemmel ou le monts des Cats dans tous les sens, on ne parviendra jamais à atteindre 3500mD+ !!).

Donc objectif final: essayer de passer la 1ère barrière horaire située 23 km après le départ, en moins de 3h55.



06h00. Le silence s'installe, Les lampes frontales s'allument...La traditionnelle musique d'ERA retentit, les feux de Bengale sont allumés. Le départ est donné. Nous voilà partis. 2kms de petites routes pour se dégourdir les jambes, puis commencent les hostilités : une première montée de 4kms en file indienne (2500 trailers au départ!). Le jour commence à se lever quand nous atteignons le haut du plateau du Larzac. Les copains, plus rapides que moi, s'éloignent alors progressivement. La portion suivante, jusqu'au 20ème km, est relativement roulante, avec de belles pistes forestières. Puis, c'est la descente en balcon au-dessus du Tarn avant le 1^{er} ravito: il pleuvine, ça glisse, ça bouchonne !



J'arrive finalement à la 1ère barrière horaire (BH) en 3h20 (35 min d'avance), en forme : objectif atteint !!! (- de 3h55). A partir de là, ça ne sera que du bonus pour moi ! Je repars pour tenter de passer la 2ème BH, 11 km et 565mD+ plus loin: cela sera pour ma part la partie la plus difficile : cheminement à flanc de causse entre falaises et «quilles», la montée du ravin de Malbouche, raide et interminable, tout le monde me double, le moral en prend un coup, il pleut de plus en plus ; arrivée en haut sur le plateau, le vent s'invite : je suis trempée et frigorifiée quand je passe la 2ème BH (35 min d'avance). Gros doute à ce moment là, je continue ou pas ?? : j'ai très très froid, la course est vraiment difficile avec tous ces cailloux, ces ravins (pas top quand tu as le vertige !).

Et je me rappelle le discours que j'ai tenu aux garçons lors du trail du Mont Blanc au barrage d'Emosson : «être arrêté par une barrière horaire, ok / abandonner, hors de question !»

Je repars donc pour 14 km, jusque la prochaine BH. Le parcours nous emmène à travers de magnifiques villages moyenâgeux. Le soleil revient, ainsi que la motivation, et j'avance. J'arrive alors dans les petites ruelles du village de La Roque Sainte Marguerite, la 3ème BH. Par contre, je n'ai plus que 15 min d'avance...J'en suis à 47,4 km de course en 8h30, 1900m D+.



Au programme maintenant pour atteindre la prochaine BH : 18 km, 820m D+, à faire en moins de 3h45 avec la remontée sur le Larzac, et des passages très aériens au-dessus des corniches du Pompidou. Vu le terrain, cela me paraît vraiment difficile mais je tente ! Le sentier est assez technique. Au plus j'avance, doucement!, au plus je me fais à l'idée que je serais arrêtée par la barrière horaire.

J'arrive finalement au 65ème km avec 15 min de retard ...Je pense donc que c'est terminé pour moi... Cependant, le commissaire de course me propose 2 choix :

Attendre la navette qui me ramènera au départ et ne pas être finisher, ou étant donné les 65 km effectués, que j'ai «seulement» 15 min de retard et encore le sourire, continuer par un autre chemin, plus court de 4km et avec moins de dénivelé, et passer la ligne d'arrivée en tant que FINISHER (avec une pénalité de temps, mais tant pis !).

Evidemment, 2ème choix !

Je franchis donc la ligne d'arrivée après 13h43 de course, 72 km, 3000m D+ parcourus à travers le Larzac. En résumé, une course difficile mais magique, avec des paysages à couper le souffle (dans tous les sens du terme!), une ambiance ultra chaleureuse et des bénévoles au top ! A l'année prochaine !

MELANIE LAVERGIN



Du côté des courses



La période de rentrée est très riche en courses. Plusieurs Caoureux et Caoureuses ont participé à des 5, des 10, des trails partout dans la région. Voici un petit résumé photos de ces adhérents, de plus en plus nombreux, qui ont véhiculé l'image de « Courir à Merville » dans la région.

Les foulées de Ludopital – 10 septembre 2017



« Courir à Merville » a montré ses couleurs à Roubaix lors des foulées de Ludopital, grande manifestation 100% solidaire, organisée par une association qui reverse l'intégralité des droits d'inscription à des actions hospitalières. « Courir à



Merville » a emmené Lucas et grâce à sa communication sur sa page Facebook a pu trouver des coureurs (euses) pour tirer la joëlette. Un formidable élan de solidarité s'est créé lors de cette journée qui a marqué tous les esprits. Chacun est revenu heureux d'avoir pu participer à cette magnifique course remplie d'émotions.

Robecq – 24 septembre 2017



Très belle représentation de Courir à Merville (11 participants) à cette course de Robecq

Jogging des Pommiers – Sercus – 17 septembre 2017



Monts et Merveilles – Boeschepe - 5 novembre 2017



« Courir à Merville » était également bien représenté lors de cette magnifique course nature de 11,2 kms et ses belles montées autour du Mont des Cats et des monts de Boeschepe.

Course du Souvenir – Ploegstaert (B) – 11 novembre 2017



En ce 11 novembre, jour de commémoration a eu lieu la Course du Souvenir. Un rendez vous annuel incontournable à la frontière belge qui attire des milliers de coureurs sur le 8 kms et le semi-marathon.

Plus de 2500 partants sur ce 8 kms dans la campagne belge. Un parcours plat et agréable idéal pour faire exploser les chronomètres

Et un beau trophée à l'arrivée, la spécialité locale : La Queue de Charrue !



Le Caoureur du mois



Le portrait d'un(e) Caoureur

Noé DIDIER : la fierté du club au Challenge des Monts de Flandre



Pour ce N°4, la rubrique du portrait d'un Caoureur « Qui je suis, pourquoi je cours » est un peu modifiée afin de coller à l'actualité. Et l'actualité est la remise des récompenses à Sercus ce samedi

« 8^{ème} au classement général et 1^{er} espoir ! »

25 novembre pour le challenge des monts. Ce challenge consiste en un classement général sur 11 courses qui se sont déroulées cette année, principalement dans les monts des Flandres : Watten, Watten-Cassel, Bavinchove, Buysscheure, Steenbecque, Monts Des Cats, Cassel, Sercus, St Sylvestre, Wormouth et Boeschepe. Noé a donc reçu un prix pour avoir participé à ces 11 compétitions mais aussi pour ses performances lors de ces épreuves. Au final, il se classe 8^{ème} et 1^{er} Espoir. C'est une véritable performance qu'il a accomplie, et « Courir à Merville » peut être fier de lui.



Auto-Portrait

J'ai 21 ans. Je suis étudiant, je pense être le seul du club ! Je suis en première année de Master Finance et Développement des Entreprises à l'IAE de LILLE. L'année dernière, j'ai beaucoup couru autour de la citadelle de Lille, après avoir arrêté le basket. J'ai participé à quelques courses pour le challenge des monts de Flandres sur lesquelles je retrouvais des membres du club rencontrés par l'intermédiaire de mes parents, membres depuis plusieurs années. J'ai donc décidé de rejoindre le club en septembre.

Cérémonie des récompenses le samedi 25 novembre



Il y avait du monde dans la petite salle des fêtes de Sercus en ce 25 novembre pour célébrer les victoires du challenge des Monts de Flandre. Félicitations à Noé qui a été mis à l'honneur et a reçu la coupe du 1^{er} espoir et quelques cadeaux qui font toujours plaisir.

« Courir à Merville » est fier d'avoir dans ses rangs un tel athlète ! Bravo Noé !



Les courses à venir



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

Dimanche 10 décembre 2017

Téléthon Merville
 La collaboration avec le Téléthon Merville et le Comité Local
 18 places François Villon
 Jardins de Flandres

Venez marcher ou courir !
 5 ou 10 kms
 9h30 marche – 10h course
 11h15 Course enfant

Prix : 5 € ou plus entièrement reversés au Téléthon
 Inscription sur place à partir de 10h30



Gagnez votre dossard pour l'Urban Trail de Lens

Samedi 9 décembre

LENS TRAIL URBAIN
 8 km / 13 km

Likez, partagez et taguez un ami en commentaire

HORIZON
 88.0 FM
 98.5 FM
 www.horizonradio.fr
 / Horizonradio

02 décembre	Trail nocturne de la St Nicolas	62 Hénin Beaumont	8, 15, 21 kms
03 décembre	Course de la Ste Barbe	62 Hénin Beaumont	5, 10 kms
03 décembre	Noël des Dëshérités	59 Houplin Ancoisne	5, 10 kms
03 décembre	La 10 pour 100	62 Hulluch	5, 10 kms
03 décembre	Cross de la St Nicolas	62 Tatinghem	4,5 et 6 kms
09 décembre	Urbain Trail	62 Lens	9 et 21 kms
10 décembre	Marche et Course Téléthon	59 Merville	5 et 10 kms
	Organisé par « Courir à Merville »		
16 décembre	Boucles nocturnes de Vauban	59 Valenciennes	3 et 6 kms
17 décembre	Cross Jean Vilet	62 Liévin	4, 6, 7 et 10 kms
17 décembre	Course des Moulins	59 Steenvoorde	11,5 et 21 kms
23 décembre	A travers Guarbecque	62 Guarbecque	5,2 et 10 kms
31 décembre	Foulées St Venantaises	62 St Venant	5 et 10 kms

Le prochain numéro du Caoureux sortira en 2018. Je vais donc utiliser ces dernières lignes de ce N°4 pour vous souhaiter à tous et à toutes de bonnes fêtes de fin d'année. Profitez de cette période pourquoi pas pour réaliser votre coupure annuelle. Profitez de ces moments en famille. Profitez de ces petits bonheurs qui vont vous envahir durant ces fêtes. Rendez-vous en 2018 pour un nouveau numéro du CAOUREUR ! **Manu NEVEJANS**

