



Le Caoureux

La newsletter de « Courir à Merville »

N°6 – Mai 2018



Sommaire

- . La Mervilleuse en chiffres
- . Les news du club
- . Le reportage du Caoureux : l'aventure NTMF (par Magali)
- . La route du Louvre racontée par les Caoureux : des témoignages passionnés et passionnants
- . Cotés courses (Locon et Bavinchove)
- . Le récit du Caoureux par Jean Paul
- . Les courses à venir



Que d'événements en ces 3 mois de mars - avril - mai ! Le club Courir à Merville s'est illustré à plusieurs niveaux. Que ce soit dans l'organisation de sa 2^{ème} « Mervilleuse », que dans sa participation à différents trails d'envergure dont le fameux NTMF (en tant que coureurs mais aussi bénévoles), au Marathon de la Route du Louvre, aux courses chez nos amis de Locon et Bavinchove, aux 100 kms de Steenwerck, et à d'autres courses régionales ... Courir à Merville était sur tous les fronts ; et grâce à son dynamisme, ses nouvelles couleurs, sa présence et ses performances, il devient un club de plus en plus reconnu dans la région. Grâce à vous tous ! Bravo et poursuivons cette belle aventure ... sans oublier évidemment de se retrouver régulièrement à Merville lors des différents entraînements afin de garder cette simplicité qui est l'ADN de notre club. Un club au sein duquel nous courons ensemble ... pour le plaisir ! C'est aussi important que les courses auxquelles nous participons. En attendant, bonne lecture de ce Caoureux N° 6 ! E.N.

Les « news » du club

Une Caoureuse à l'honneur : Mélanie



Mélanie n'en finira pas de nous épater ! A l'instar de son compère masculin Romuald, elle est en train de faire une première partie de saison exceptionnelle. Après avoir cumulé des kilomètres d'entraînement, elle s'est illustrée dans différents trails et course longue distance, et pas des moindres : les Poilus, le NTMF, le Trail de Licques et les 100 kms de Steenwerck. Bravo Mélanie !

Une progression de dingue !



80 kms sur le NTMF
10h18
17^{ème} féminine



Trail de Licques
(ici en compagnie de Karine)
35 kms
3h38
1^{ère} féminine



100 kms de Steenwerck
12h03
34^{ème} et 1^{ère} féminine





La Mervilleuse en résumé et en quelques chiffres

Les 7 membres du bureau mobilisés depuis 8 mois,
7 sponsors principaux,
Le soutien d'un nombre incalculable de commerçants mervillois et des environs pour notre tombola,
Des milliers de vue sur les réseaux sociaux,
200 affiches, 5 000 flyers,
Des parcours de 400 m, 1 000 m, 10 km ou 4 km,
Des dizaines d'agent de la mairie en action,
10 bénévoles du club le samedi pour la préparation,
35 bénévoles du club le jour de la course,
35 signaleurs,
9 barmans,
1 animatrice sportive
1 garderie pour enfants
40 musiciens (zéro fausse note)
700 photos,
1 film (merci Romu)
Les commerces mervillois chez qui tous nos achats ont été effectués (cadeau souvenir, flyers, boissons, nourriture),
Les cafés et restaurants qui ont profité du passage de spectateurs et acteurs
254 inscrits,
Des centaines de mervillois ravis de cette animation,
1 belle ville mise à l'honneur

Le reportage du Caoureur : Le Nord Trail Monts des Flandres



La première édition du NTMF (Nord Trail Monts des Flandres) était annoncée comme un véritable événement dans le monde du trail. C'est sous un magnifique soleil que la belle ville de Bailleul a accueilli cette première édition.

Magali a recueilli les témoignages de nos caoueurs qui se sont lancés sur les différentes distances que proposait l'épreuve et a réalisé un beau reportage.

LES CAOUREURS AU

Notre œil de chat s'est glissé au cœur même de cet événement.



Rédigé par : Magali

En effet, les caoueurs de Merville étaient partout !

A l'organisation, chez les bénévoles et bien entendu au sein même des 3 pelotons qui se sont lancés à l'assaut de nos montagnes.



Sam, le caoureur organisateur nous explique comment il a été embarqué dans cette aventure :

« L'idée d'organiser cet ultra trail a pris naissance début mars 2017 à l'occasion d'une réunion qui a eu lieu en mairie d'EECKE en présence de Philippe, Benoit (A l'initiative du projet), la vice-présidente de la CCFI en charge du tourisme, le maire de EECKE et des représentants de la commune de Boeschève. A l'issue de cette réunion, les élus ont de suite été séduits par le projet et c'est donc à cet instant que tout a démarré.

Philippe a proposé à ses amis proches de l'accompagner dans cette aventure. Personnellement, j'avais un peu de réticence au début étant donné l'ampleur du projet mais Philippe a réussi à me convaincre d'y adhérer. »

Son rôle au sein de l'organisation :

« Philippe souhaitait, entre autres, que cette course soit festive, c'est ainsi qu'il m'a nommé responsable festivités du NTMF.

Mon objectif étant, dans un premier temps, de solliciter les groupes de géants et fanfares et les convaincre de participer à cet événement. Mission que j'ai effectuée avec beaucoup de plaisir. Au final, 14 géants et 9 fanfares ont décidé de nous rejoindre. Des emplacements ont été attribués aux endroits stratégiques de la course (Boeschèpe, Mont des cats, Mont noir, Bailleul). La semaine avant la course fut consacrée à participer au fléchage et à la préparation de la salle à Bailleul.

Le jour de la course, ma mission était de vérifier que les groupes soient tous en place et de livrer à chacun d'eux leur collation. »



Les caoueurs bénévoles :

Que ce soit la veille, le jour J et le lendemain, les coureurs étaient présents sur le site, pour apporter leur aide avec joie et bonne humeur.

- La veille : distribution des dossards et stand St-Yorre
- Le jour-même : distribution des dossards, encadrement de la structure gonflable.
- Le lendemain : C'est pas tout de s'amuser mais il faut ranger et nettoyer maintenant

Sensation bizarre d'être un petit rouage d'une très grosse machinerie – avec quelques couacs certes – mais quel événement... !

Et quelle frustration le jour J !...

Bein oui ! Voir 3000 personnes (dont les copains) partir en courant et revenir exténués mais avec les yeux qui pétillent d'avoir relevé le défi des Monts des Flandres

C'est à présent au tour de nos valeureux guerriers de s'exprimer.

Chacun avec leurs mots, ils nous font partager l'épreuve et le plaisir qu'ils ont eu à courir ce 1er NTMF. A chacun, son défi :

Sur le 80 km : Jean-François, Mélanie, Romuald

Sur le 42 km : Derry, Sandy

Sur le 25 km : Alice, Karine, Régis

LA PREPA :

REGIS (25 km) : «Ma préparation a été très tardive : trois semaines avant : deux fois 60km de vélo 27 à 30km/h très moyen....et 2 fois 12km et une fois 20km en CAP »

SANDY (42 km) : « Pour ma préparation, je l'ai faite en 11 semaines, 6 semaines de préparation physique et 5 semaines de préparation spécifique, mêlant fractionnés, fractionnés côte, endurance 'court et long' et beaucoup de dénivelé (sur Bailleul, Mont Noir, Mont Rouge). »

MELANIE (80 km) : Prépa commencée en février avec 3 à 4 sorties/semaine (1 sortie "vitesse"/1 sortie "dénivelé dans les monts"/1 sortie endurance et 1 sortie longue dans les monts)

JEAN-FRANCOIS (80 km) : Prépa débutée 4 mois avant. 3 sorties mini, 2x10 km et une longue toutes les 2 semaines de 25-30 km - 2 heures de musculation.

LA COURSE : Chaleur dans l'air et dans les cœurs

REGIS



« Pas de grosse prépa donc un mental dans le doute.

Un stress léger...mais serein, j'y vais tranquille...

Depuis des mois que je voulais le faire celui-là...

Un trail dans "MES monts", ma terre d'entraînement en vélo notamment... un rêve quoi ! Donc obligé, je me suis inscrit.

Sur la ligne de départ : une ambiance de folie, une organisation de dingue, que du bonheur.

la course tranquille... bonjour soleil et chaleur !

Les ravitos : un vrai repas de communion !

Des décors de rêve : chemins, sous-bois fleuris, champs de houblon... des calèches nous doublent avec des encouragements... les Flandres quoi !!

Et au loin le son des micros... ça booste le moral pour finir en beauté, plein de joie, de plaisir, de fierté de courir habillé tout beau avec la tenue de Courir à Merville. »

« Course éprouvante avec la chaleur mais très belle course, bien vallonnée, beaucoup de bitume – pour un trail – mais ce qui m'a "avantage" (blessure). »



SANDY



« Avant la course : impatiente d'y aller mais un peu peur quand même ! 1ère fois que je me lance sur une si longue distance (max avant : 72 km) et surtout grosse appréhension par rapport à la météo, il va faire super chaud et j'ai horreur de ça (à la plage ok mais en courant...?)

Départ à 6h, "à la fraîche", avec les copains, tout va bien. Départ "tranquille", y a quand même 80 bornes à faire ! Les 25 premiers km se passent bien, puis partie un peu moins sympa à mon goût : beaucoup de macadam, il commence à faire chaud, longs passages en plein soleil... puis retour sur le Mont Noir/Mont Rouge, mon terrain de jeu préféré, ça va mieux ! Petits chemins, forêt, nature, le pied !

Il fait toujours chaud ; heureusement, les gens venus encourager leurs familles ou amis nous arrosent, nous donnent à boire... Je cours toujours avec mes 2 acolytes, Ludo et Romu, on se motive mutuellement quand l'un a un coup de mou...

Arrive le dernier ravito, il reste 12-13km à parcourir qui seront pour moi difficiles : j'ai une jambe qui me fait souffrir. Les copains m'attendent, on alterne marche et course, et on franchit ensemble la ligne d'arrivée ! Victoire ! Heureuse de terminer avec les copains, en 10h18 environ »

MELANIE



Avant le départ : trop tard il faut y aller !

Pendant la course : j'ai bien géré les différentes difficultés bien qu'étant novice. J'ai prévu suffisamment d'eau et autres pour me maintenir entre chaque ravito. Avant tout, il faut prendre du plaisir, discuter avec les autres concurrents et profiter de l'environnement.

J'oubliais... un conseil : ne pas regarder ceux qui abandonnent dans les moments difficiles...

Après: c'est déjà terminé ! Tout ça pour ça, je rigole... c'est avant tout un défi perso.

Satisfait car je l'ai terminé dans de bonnes conditions (mauvais souvenir des 100km de Steenwerck)



JEAN-FRANÇOIS

L'APRES : blessure, pragmatisme
et nouveau défi : les caoueurs ne
se laissent pas abattre.

Le mot de la fin revient à notre
Caoueur organisateur : Samuel
Nouvelle

« Ce 1er NTMF a eu un véritable succès et bien entendu toute l'équipe du NTMF est très heureuse du déroulement de l'épreuve. Nous ne remercierons jamais assez les nombreux bénévoles qui ont pris de leur temps et qui ont permis la réussite de cet événement.

Un grand merci également au club Courir à Merville pour leur soutien et leur participation en tant que bénévoles et coureurs.

Je remercie bien sûr Philippe de m'avoir entraîné dans cette folle aventure. Mais comme le dit le philosophe: "Il n'y a que les fous qui font des trucs de dingue".

JEAN-FRANCOIS : Le lendemain,
retour à la réalité ! Au boulot !

SANDY : Très content de l'avoir terminé !
Repos forcé ! Et très hâte de recourir...

MELANIE :

Niveau récup, un peu mal aux jambes les 3-4 jours suivants, normal ! Petit footing du jeudi pour tester les jambes : tout va bien ! C'est reparti pour les entraînements.

Objectif les 100km de Steenwerck le 9 mai !

La route du Louvre racontée par les caoueurs

Après le magnifique trail NTMF en avril, le marathon de la Route du Louvre a constitué un deuxième événement majeur pour notre club. Ce sont 8 caoueurs qui se sont préparés pendant plusieurs semaines et se sont alignés sur la ligne de départ à Lille en ce dimanche 13 mai : Jean Philippe, Jean, Jean Luc, Christophe, Romuald, Jean François, Bruno et Ludovic. Et tous ont franchi la ligne d'arrivée à Lens.



Voici trois récits passionnants qui témoignent de la difficulté de cette épreuve mythique mais qui apporte tant de bonheur une fois que l'on atteint l'arrivée



Jean : 22 ans qu'il n'avait pas couru un marathon

Tout d'abord, à propos de ce marathon, mon objectif était de le faire pour le terminer, 22 ans après ma dernière participation sur cette distance mythique (comme on le dit souvent).

Cette Route du Louvre de 42,195 km aura été mon 6^{ème} essai pour mes 67 ans et ce ne fut pas une partie de plaisir.

Pour mes camarades marathoniens et les autres, je souhaite partager mes expériences passées :

1. En Septembre 1993 à Lille : 3h54'40'' (42 ans)
2. En Avril 1994 à Paris : 3h32'54'' (43 ans)
3. En Septembre 1994 à Lille : 3h41'08'' (43 ans)
4. En Mai 1995 à Munich : 3h17'42'' (44 ans)
5. En Octobre 1996 à Reims : 3h17'57'' (45 ans)
6. Et enfin sur la RDL Mai 2018 : 4h57'07'' (67 ans)

Ce dernier marathon est pour moi un demi-échec car j'avais visé de faire moins de 4h30, mais je fus pris de crampes à partir du 25^{ème} km occasionnant des arrêts multiples avec étirements et marche forcée mais aussi des douleurs dans les épaules (je cours avec une tendinite à l'épaule gauche depuis Janvier) et enfin une sensation de brûlure aux orteils du pied droit (je me suis rendu compte le lendemain que j'avais une belle ampoule), bref des « bobos » que je n'avais pas prévus et qui ne s'étaient pas révélés lors de mes sorties longues durant ma préparation : je considère que ces soucis m'ont fait perdre 25 à 30 mn.

Ma préparation a vraiment commencé mi-février avec 4 sorties par semaines : d'endurance fondamentale, de fractionné et de sorties longues en suivant un plan d'entraînement qui me servait de guide mental.

Enfin le jour « J », mais alors que nous craignons la chaleur voilà que la pluie s'invite la veille et au moment du rassemblement pour le covoiturage(*) au stade Charles Rattiez.

() Covoiturage obligé pour éviter de se faire piéger par les grèves SNCF, tant pour l'aller que pour le retour. Je remercie la solidarité des chauffeurs qui spontanément ont proposé de nous conduire et même de nous encourager et nous photographier sur le parcours et à l'arrivée.*

Vers 08h00 nous sommes à Lille, une pluie fine nous accompagne toujours mais la température est bonne (autour de 10°), il faut faire la queue pour récupérer notre sac cadeau dans lequel je découvre le maillot longue manche, plutôt pas mal, puis déposer ses effets et enfin les toilettes. Les minutes passent, il est temps de regagner la ligne de départ tranquillement. Comme convenu Bruno et moi décidons de prendre le départ ensemble, pour lui c'est un baptême et il ne veut pas prendre le risque de partir trop vite au départ, néanmoins nous nous calons au meneur d'allure 4h00 (1^{ère} erreur de débutant pour moi)

Le départ est enfin donné à 09h30 pétante, nous passons le 1^{er} km en 5'48'', au 5^{ème} km nous sommes toujours sur ce tempo trop rapide (je m'étais fixé 6'10'' au km), le 10^{ème} km est le plus rapide (5'38''), je suis toujours avec Bruno. Entre le 13^{ème} et le 14^{ème} km, à Houplin-Ancoisne, je fais un coucou aux cousins de ma femme installés devant chez eux pour m'applaudir et me

photographier (ça fait plaisir). Au 16^{ème} km arrêt pipi toujours avec Bruno (mais chacun son coin), nous perdons une bonne minute et je repars sans problème. Je passe le semi en 2h03' c'est bien mais trop vite pour moi je décide de ralentir et je laisse partir Bruno, à ce stade c'est chacun dans sa souffrance car il faut refaire la même distance pour voir la ligne d'arrivée.

Vers le 24- 25^{ème} km les problèmes commencent : crampes et douleurs multiples se rappellent à moi et là survient la gamberge où une partie de ton corps dit « abandon » et une autre partie dit tu iras au bout, tu es venu et tu t'es entraîné 3 mois pour ça, tu ne lâches rien. Alors je ne lâche rien, j'oublie le chrono mon seul objectif maintenant est de rallier la ligne d'arrivée et d'avoir cette médaille autour du coup qui confirme que tu l'as fait. Je cours, je marche et les km défilent de plus en plus lentement, ces longueurs le long du canal sont interminables mais soudain à la montée d'un pont 2 supporteurs m'encouragent et même courent une centaine de mètres avec moi : c'est Anne-Sophie et Samuel, « vas-y tu es dans les temps » me disent-ils ! Encore merci à eux pour ce bref et utile encouragement.

Du 33^{ème} au 39 km je fais une moyenne de 9' au km avec même 12' pour le 36^{ème}, il n'est plus question d'abandonner pourtant quelque chose en moi me l'a demandé 100 fois. Quand soudain à partir du 39^{ème} km je décide de me faire violence et je termine les 3 derniers km en 6'30'' de moyenne et « ouf » je passe la ligne d'arrivée où mes 2 supporteurs viennent me féliciter en criant « bravo Jean ! » : et là même plus mal, le corps humain est quand même une drôle et belle machine.

Je reprends très vite mes esprits et je retrouve mes compagnons de club, ils vont tous bien, ils sont tous heureux, chacun raconte et se remémore déjà sa course, nous concluons par des photos souvenirs en attendant nos chauffeurs perdus aux alentours du Louvre Lens. Ils nous ramènent à bon port sur Merville.



Christophe : Un deuxième marathon dans la douleur à cause d'une blessure mais un meilleur temps que son premier

Je ne suis pas un très bon narrateur, mais je vais essayer de vous faire partager mon 2^{ème} marathon du Louvre.

Je ne suis pas de ceux qui suivent une préparation type comme on peut en voir des centaines sur le net

Je le fais un peu à ma sauce en sachant bien sûr qu'il y a des bases, sorties courtes et longues, fractionnés, à raison de 2 à 3 par semaine avec surtout des périodes de récupération.

Une fin de préparation problématique.

Cette année je me suis entraîné avec Jean François. Notre but était de faire moins de 4h pour ce marathon

Nous avons enchaîné sorties courtes (parcours d'entraînement sur Merville et environs) et sorties longues (sorties dans les monts et notre plus grande sortie Merville-Locon ,10km sur Locon, puis Locon-Merville 34km)

On sentait bien que notre objectif était à portée de main. Bonnes jambes, bonne endurance et surtout bon mental.

8 jours avant le jour J, petite douleur au niveau du tibia droit. Je ne me suis pas écouté et j'ai fait l'entraînement du 10 km le soir même comme prévu

Ce qui devait arriver arriva, douleur plus accrue et jambe gonflée le lendemain.

Mon moral en prit un coup

J'étais à moins de 8 jours du départ et c'était ma première blessure depuis que je cours. LA POISSE Grands moyens mis en route. Médecin généraliste sans grand succès, renseignements pris sur le net et auprès de mes amies et amis coureurs.

Verdict : probable périostite du coureur

Traitement : Arrêt de la course à pied d'une à deux semaines puis reprise progressive en distance et en rythme.

J'ai fait un compromis : arrêt de l'entraînement la dernière semaine, prise d'anti-inflammatoires et antalgiques pendant 5 jours (jour de la course compris), port d'un bas de contention la journée et application la nuit de mélange à base d'huile essentielle. J'étais prêt à tout pour que ma jambe guérisse.

J - 1 avant le départ essaie de courir en compagnie de Jean sur 4 km et là à ma grande surprise la jambe tient et ne me fait pas mal

Allez, j'y vais quand même !

Jour J, accompagné de Bruno, Jean Luc, Jean, Jean Philippe, Romu, Ludovic et Tony nous nous rendons sur la ligne de départ

Grosse émotion d'y être, fiers d'être en groupe

Stress au départ car nous étions arrivés tôt pour ne pas être en queue de peloton pour partir.

Le départ est donné, soulagement pour tous

3 groupes d'allure se forment très vite.

Moi j'étais avec Jean François et Jean Luc vite rattrapé par Romu.

Ma jambe s'est vite rappelée à moi, douleurs et jambe qui enfle seulement après 5 petits km.

Je garde le rythme mais le doute s'installe « vais-je pouvoir aller au bout ? »

La douleur est constante mais reste supportable et heureusement, car du fait, je cours différemment en prenant appui sur mon autre jambe.

Celle-ci se crispe et mes muscles se tétanisent après 25 km.

Là à nouveau gros doute car je me suis retrouvé seul, mes compagnons de route étant plus rapides que moi.

Mon mental et le fait d'être encouragé tout le long du parcours par des personnes inconnues et surtout au 30ème par Marie accompagnée d'Anne-So, Sam et Pascal m'ont reboosté

J'ai fini la course au mental

Je peux vous dire que les 10 derniers kms m'ont paru très longs

Enfin la ligne d'arrivée est en vue, dernière accélération pour gagner quelques places et surtout quelques secondes.

La ligne est passée, grand soulagement, grande satisfaction d'avoir fini et surtout grande surprise, je bats mon record de 11 mn par rapport à l'année dernière.



Moralité : écouter son corps

Le lendemain a été une autre histoire

J'ai payé mon obstination à vouloir prendre le départ.

MAXIME DE CETTE HISTOIRE, SAVOIR ÉCOUTER SON CORPS ET SAVOIR S'ARRÊTER AVANT LA BLESSURE. PREUVE QUE LE MENTAL EST POUR BEAUCOUP DANS NOS RÉUSSITES

A bientôt sur nos routes de campagne mervilloise



Bruno : un premier marathon réussi !

La course à pieds : de mes premiers kilomètres au marathon

Pour ma part, j'ai décidé il y a dix ans, un beau matin de chausser les baskets et de me mettre à courir pour éliminer quelques rondeurs superflues.

Et on attrape très vite le virus.

Au départ on court 20 minutes, puis 5 km, puis 10 ... Et un jour on tape à la porte d'un groupe pour ne plus courir seul.

C'est ce que j'ai fait dans un premier temps avec le Lille Métropole Athlétisme où j'ai découvert l'esprit running et toute la bonne humeur qui s'en dégage.

Puis déménagement en 2014 pour Merville et une période de presque 2 ans où l'envie de courir n'était plus présente. Inscrit à Courir à Merville mais très peu présent. Je me suis remotivé en juillet 2017 à la lecture de mon père personne et par déclic du plaisir retrouvé.

Les semaines d'entraînement s'enchaînent et Jean me parle de licence avec Planète Running et du dossard du Louvre inclus dans l'adhésion. Il ne m'en pas fallu plus pour que je me lance ce défi 42 ans = 42 km, objectif premier marathon.

Une préparation assidue

Pour la préparation, rien de trop difficile, l'assiduité aux entraînements 3 fois semaine et depuis janvier allongement des durée et distance parcourue.

J'ai consulté plusieurs plans de préparation marathon pour me guider sans être très à cheval sur les séances de fractionné.

Pour me rassurer sur mes capacités à tenir l'endurance j'ai participé au 10 km de Ravensberg et au semi de Fleurbaix pour lesquels j'ai réalisé des temps mieux que mon objectif, signe que les entraînements sont bénéfiques...

Les semaines passent et l'objectif rapprochant, les inquiétudes naissent avec quelques douleurs se faisant ressentir à force d'accumuler les sorties plus longues.

Et finalement, le jour J, une pêche d'enfer et l'envie de le boucler même en rampant s'il le faut.

Et c'est parti pour mon premier marathon

Départ avec Jean et nous prenons notre rythme (5.4 mn / km) plus rapide que notre prévision mais l'adrénaline nous pousse...

Puis Jean peine à suivre et je me lance seul en gardant mon allure. Les kilomètres passent et je suis porté par les encouragements de la foule. C'est vrai que le prénom sur le dossard c'est top. Régulièrement, j'entendais "Allez Bruno" par des spectateurs de tout âge et quand un gamin t'encourage ça te donne vraiment des forces.

31ème km, je rattrape Jean Francois, on se motive mutuellement mais je passe tout doucement devant même si la fatigue commence à se faire sentir.

35ème, Sandy notre photographe me surprend dans mes pensées et je me prête au jeu du sourire pour le fun des photos.

Longue ligne droite qui commence à me paraître interminable et au 36ème, mon ami Sébastien m'a fait la surprise. Il a remonté le



parcours en sens inverse à ma recherche pour courir à mes côtés et me soutenir jusqu'à la ligne d'arrivée.

39ème, l'arrivée est proche, Sébastien ne cesse de m'encourager mais une douleur s'invite dans ma cuisse gauche.

Je ralentis en me disant que je ne lâcherai rien et ne marcherai pas. Doucement et au mental, nous rejoignons la ligne d'arrivée.

Quelle joie et satisfaction d'être arrivé au bout. Même si la fatigue gâche mon sourire sur les photos, je suis ravi et fier de moi.

Objectif 42 km pour mes 42 ans atteint et cela grâce au club Courir à Merville dont nous sommes fiers de porter les couleurs. Grâce à vous tous qui par votre enthousiasme, bonne humeur et conseil m'ont porté au bout. (Merci à toi Manu pour tes conseils réguliers ; ton expérience est d'un grand soutien)

A ma grande surprise, pas trop de douleurs ni fatigue les jours suivant (même si j'avoue le soir du marathon j'avais les jambes en miettes!).

J'attends encore quelques jours pour rechausser les baskets, je m'accorde un break mérité.

A refaire dès l'année prochaine.



Du côté des courses



Les foulées de la Lawe à Locon – 15 avril 2018 (article écrit par Magali)

En tant que (presque) voisin, il était important que Courir à Merville soit présent à cette belle course nature entre chemins de campagne et pommeraies



Le soleil brille, les petits oiseaux chantent ; en ce 15 avril, le printemps est de retour sur Locon et les conditions sont idéales pour courir.

Ca s'anime, ça s'ébroue sur le parvis de l'église...

Non, ce ne sont pas des chevaux - quoique certains pourraient être qualifiés de pur-sang - mais plus de 300 coureurs qui piaillent d'impatience de s'élancer sur les tracés bucoliques des 5 et 10 km des foulées de la Lawe.

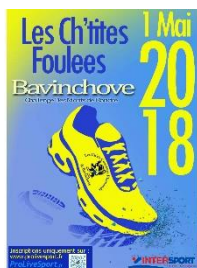
Au sein de ce troupeau, 6 caoureux, tous beaux et fiers dans leur maillot bleu et blanc.

Pour ma part, c'est parti vite - trop vite - ajouté à ça, un coup de chaud et quelques centimètres de boue sous les chaussures après le verger et ce fût compliqué d'arriver au bout de ce 10 kms.

Heureusement, les copains-copines de courir à Merville et du boulot sont là pour revenir me chercher et m'accompagner sur les derniers 500 mètres (merci Christophe et Nathalie). Ca fait chaud au cœur et ça m'a donné du souffle et des jambes pour me faire plaisir en terminant en sprint et dépassant 2 concurrentes juste avant la ligne... ^ _ ^ "



Les ch'tites foulées à Bavinchove – 1^{er} mai 2018



Le club de Bavinchove était le plus représenté à la Merveilleuse avec plus de 10 coureurs. Il était important que nous soyons présents à leur course qui a eu lieu le 1^{er} mai

Magali, Christine, Fabrice, Christophe, Jean, Alain (notre président) étaient nos vaillants représentants en ce jour de la fête du travail.



Le récit du Caoureur



 By Jean Paul

Jean Paul nous livre un magnifique témoignage sur son statut « d'ancien coureur » qui a toujours cette passion de la course mais avec la sagesse de l'âge. Merci à toi, Jean Paul. Et nous espérons te voir encore longtemps courir à nos côtés ... pour le plaisir

Dimanche 4 mars 2018, Bois de Vincennes. Je franchis la ligne d'arrivée du semi-marathon de Paris. Et je suis heureux ! Heureux aussi de recevoir une médaille, souvenir que je classerai parmi tant d'autres glanées en près de 40 ans. Comme pour ma toute première course, je suis heureux d'avoir participé. Le chrono ? 2h25mn40s ! Loin des 1h24mn12s que j'avais faits à Corbie, dans la Somme, en 1994 ! Un autre siècle ;-). Mon genou gauche, dont l'arthrose me cause souci depuis quelques semaines, a tenu.

Finir, finir sans se blesser, finir en souriant. C'est ma devise actuelle !

Nous étions 45000 coureurs, pour 36500 classés. Une marée humaine, de tous âges et de toutes nationalités, pour partager l'effort. Il n'y a que la course à pied pour faire cela ! Et c'est aussi pour cela que je l'aime. Je l'aime aussi pour ces bénévoles, qui sont restés des heures durant sous la pluie pour assurer le ravitaillement, et supporter l'humeur de quelques-uns qui ne comprendront décidément jamais. Un grand bravo à ces organisateurs capables de faire un tel événement festif, et sportif.

Dimanche prochain, je serai à mon tour bénévole sur la Mervilleuse, la course de ma ville. Il y aura beaucoup moins de coureurs qu'à Paris. Mais je serai là pour les aider, et les encourager, les adultes comme les enfants J'aime faire partie de « Courir à Merville » groupe de coureurs dont la devise est « *le plaisir de courir ensemble !* ».

Je me suis fait une raison de voir qu'avec les années (et les kilos qui vont avec) le chrono ne suit plus. Mais je suis heureux de continuer à courir, seul ou avec des amis, en compétition comme à l'entraînement, en ville ou dans la campagne. Et en prenant garde de ne pas (trop) se blesser. Mon ambition ? Rester le plus longtemps possible un vieux coureur !

Les courses à venir



03/06	Foulées de l'Aubepine	Buysscheure (59)	10 kms
03/06	Les courses du Magot	La Gorgue (59)	5 et 10 kms
09/06	Loon Plage j'y cours	Loon Plage (59)	5,2 et 12,3 kms
10/06	Run in Morbecque	Morbekque (59)	10 kms
10/06	Les traces du loup blanc	Labourse (62)	8,5 et 17 kms
17/06	Les foulées	Bollezeele (59)	5,5 et 11 kms
17/06	Semi marathon	Phalempin (59)	21,1 kms
24/06	6h et 24h du PDC	Parc d'Olhain (62)	Relais
01/07	La Steenbecquoise	Steenbecque (59)	10 kms
01/07	Foulées de la Loise	Beuvry (62)	5 et 10 kms
08/07	La Panoramique	Monts des cats (59)	13,7 kms
08/07	Les foulées du Bas Pays	La Couture (62)	5 et 10 kms
22/07	Le Tour de la Colline	Hinges (62)	4, 10 et 20,2 kms
25/08	Circuit des Géants	Cassel (59)	9 kms
01/09	Courses de la brader Y	Lille (59)	21,1 kms
16/09	Jog Pom	Sercus (59)	5 et 10 kms