

# ***Le Caoureur***

*La newsletter de « Courir à Merville »*

## **Le journal du Club**



# **N°12**

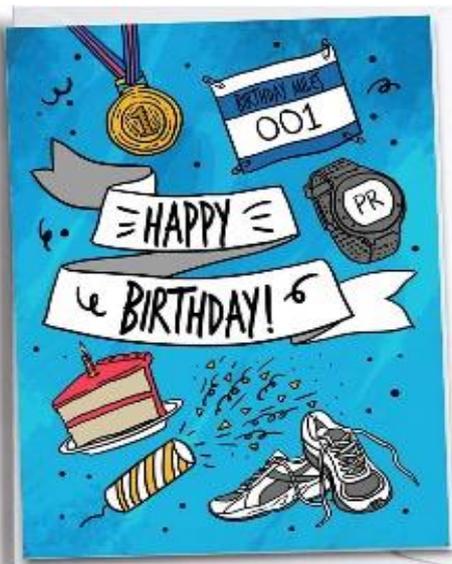
# **Octobre 2021**



# Le Caoureur

La newsletter de « Courir à Merville »

**N°12 – Octobre 2021**



Edito du Président,

## 10 ans, en voilà un bel âge

Ce journal nous fait voyager de 2011 lors de la naissance du club, jusqu'à cette année anniversaire riche en évènements.

Ce qui transparait, c'est la joie de se retrouver, la propension à se soutenir les uns les autres, la volonté d'assurer la réussite de nos organisations. Des règles inchangées depuis 10 ans.

Appréciez chaque texte de ce numéro et contemplez les nombreuses illustrations.

## Le sommaire

1. Les 10 ans du club
2. L'assemblée générale
3. La Mervilleuse 2021
4. Le forum des associations
5. Un club actif en 2021
6. Les adhérent(e)s
7. La communication
8. Les courses à venir
9. Le changement d'heure
10. L'agenda
11. La carte du membre



A lire et à regarder sans modération

Edito : Alain D. (page 2)

Articles : Alain D. - David A. (pages 3 et 4)

Chroniques : Samuel et Sébastien (page 11)

## 1. Les 10 ans du club

# Happy birthday

## Naissance de Courir à Merville : le 11 février 2011

### Un peu d'histoire

*Extrait du discours d'Alain DIDIER pendant l'AG du 24 septembre 2021 :*

Nous avons eu 10 ans cette année.

Une réunion a eu lieu le 11/02/2011 qui a acté la création de «COURIR A MERVILLE».

Le premier bureau fut constitué de Patrick et Muriel V., Paul Demarey, Gérard Lefevre, Benoît Bouquet, Vincent Foutreu et Alain Didier.

Le bureau a évolué au cours des ans, actuellement Alain D est président, Jean est vice-président, Hélène et David A. sont secrétaires et Noé est trésorier.

Sont présents depuis le début David Baron et Jean-Luc Hue.

Présents depuis la deuxième année : Jean, Christine et Jean-Paul. Médaille de bronze pour Jean-François Legrand qui est arrivé en 2014.

Au début, les rendez-vous avaient lieu au kiosque.

Nous avons organisé notre 1ere course du téléthon.

Nous avons organisé également une course pour l'inauguration du complexe Louis Hue.

Notre 1ere Mervilleuse est arrivée en 2017.

Nous avons fait évoluer notre image avec la création de notre logo en 2017 et la conception d'un maillot inédit.

Nous avons fait évoluer notre communication avec la création de nos pages Facebook, le site internet, le journal le Caoureux.

Nous avons organisé diverses actions tels des tests VMA.

Et cette année, nous avons accueilli les 100e et 101e adhérents depuis la création : Samuel et Ghislaine.

#### Souvenirs des débuts

photo d'époque avec  
une des anciennes  
tenues  
et ancien logo



## Happy birthday ("j'ai 10 ans")

Le 24 Septembre 2021, les adhérents de "Courir à Merville" ont eu la joie de pouvoir se retrouver, après ces temps de distanciation sociale, au restaurant mervillois "Le 70", afin d'y fêter les 10 ans du club, et d'effectuer le traditionnel point annuel lors de l'assemblée générale. L'occasion d'échanger sur les expériences de l'année, les projets futurs, et d'accueillir les nouveaux adhérents.

La présence de M. le maire et ses conseillers a permis d'évoquer les attentes de développement de notre structure.

Le repas, offert par le club, qui clôturait la soirée, a réjoui les papilles, dans la joie et la bonne humeur de tous.

*Auteur : David AVIGNON*



## 2. L'assemblée générale

**Une présence record pour cette assemblée générale 2021.  
Nous étions : 26 adhérents présents (6 excusés), 31 au repas et 7 enfants.  
Le président et les membres du bureau vous remercient pour votre participation  
attentive et active.**

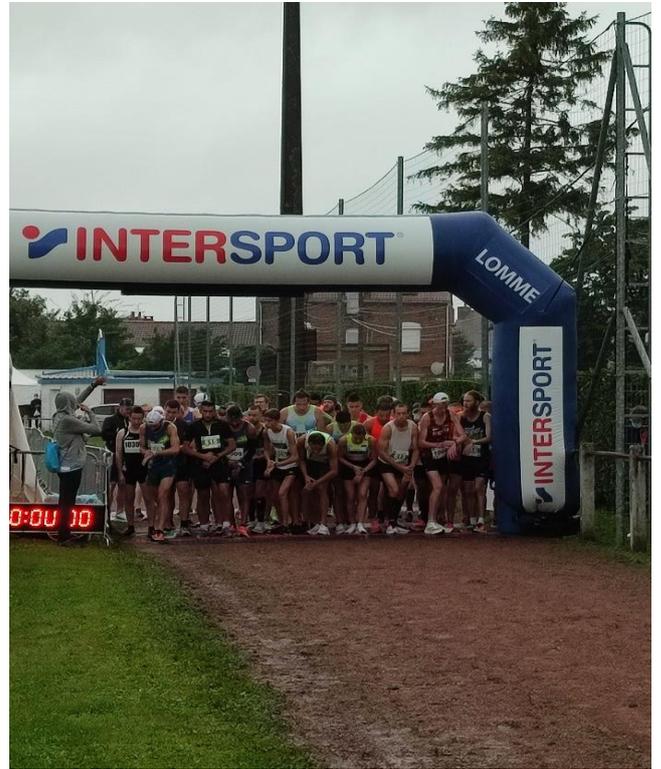


M. le maire et 2 adjoints  
présents pour cette année  
anniversaire et attentifs à nos  
requêtes.  
Pour notre demande de local,  
nous attendons une  
proposition et une solution  
devrait être trouvée.  
**A suivre !**

### 3. La Mervilleuse 2021

Reportée en Août pour la seconde fois  
mais maintenue pour le plus grand plaisir des coureurs et marcheurs

Les départs des 5 et 10 km en mode groupé cette année



Les trombes d'eau et un ciel automnal  
n'ont pas eu raison de l'enthousiasme des participants



### 3. La Mervilleuse 2021 (suite)

#### Le pass sanitaire



Le contrôle du pass sanitaire, à l'entrée du stade mais aussi aux retraits des dossards le vendredi et le samedi au SUPER U de Merville, s'est effectué sans problème. Les consignes sanitaires ont été respectées.

#### Remise des récompenses



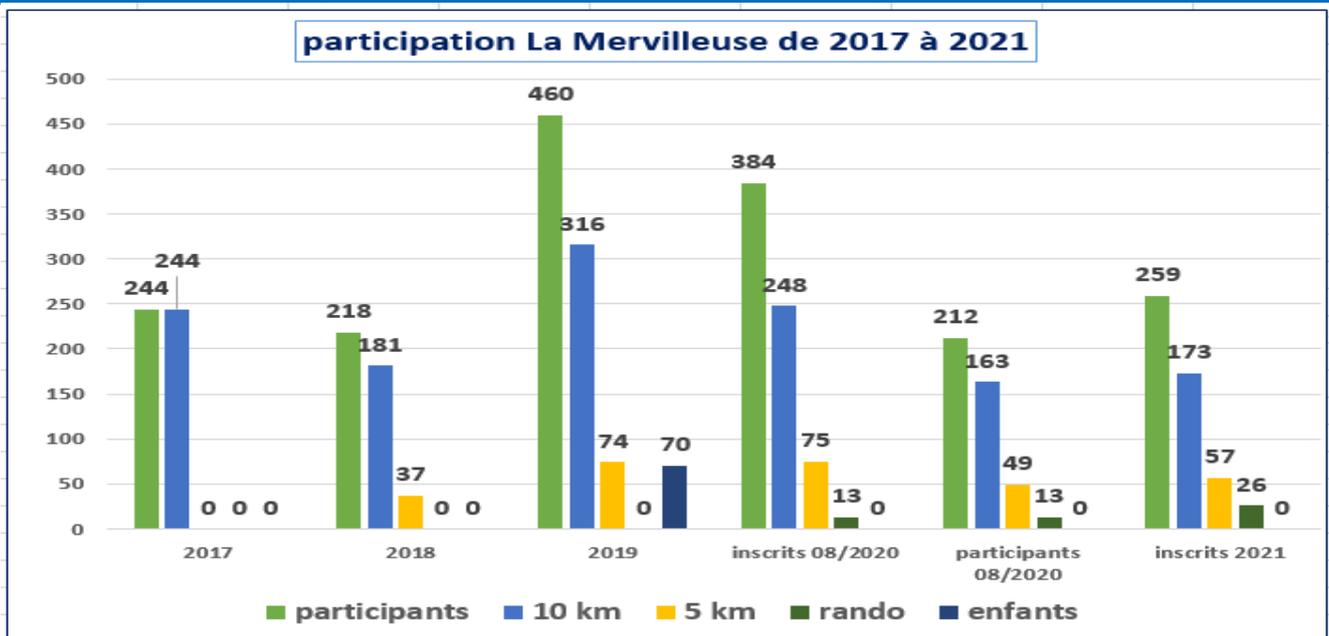
### 3. La Mervilleuse 2021 (suite)

## Les bénévoles



*Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont contribué à ce que cette 5ème édition de La Mervilleuse soit une réussite.*

### Evolutions des participants à La Mervilleuse depuis sa création en 2017



## 4. Le forum des associations le dimanche 29 Août

### Le forum des associations a donné des envies d'activités aux Mervillois



La dynamique association Courir à Merville a fait la course lors du forum, près de la Bourre.

**MERVILLE.** Il y avait des familles dimanche dernier lors d'un forum des associations adapté au contexte sanitaire et concentré près de la Bourre, côté boulevard Foch. Pour peu, on se serait cru à une braderie ou une kermesse. Une dimension ludique parfaitement assumée par l'organisation municipale.

Le défilé des candidates du concours Miss rondes a attiré les spectateurs. « On vient autant pour sortir que pour voir si quelque chose peut intéresser le petit dernier », explique cette mère mervilloise dont le fils de 10 ans a suivi plusieurs démonstrations. Et elles étaient nombreuses. Parmi elles, Courir à Merville a organisé un départ collectif d'athlètes alors que BMX Merville avait deux spécialistes pour apprendre le bon maniement du vélo. Les curieux pouvaient faire un essai et suivre un

petit parcours d'équilibre. De quoi susciter les vocations ? « La communication axée sur l'aspect "bord de l'eau" a amené moins de monde dans notre zone, qu'il des Anglais », remarque Karine Grimonpont, trésorière de BMX Merville.

**“ La formule adoptée a été payante. Du monde, des prises de contact nombreuses... ”**

Les intéressés pourront se rattraper tous les samedis de septembre de 14 heures à 16 heures, au stade Rattiez pour de nouveaux essais. Le rendez-vous reste incontournable pour les associations. « Nous nous sommes entretenus avec pas mal de personnes en expli-

quant nos actions concrètes récentes. De nouvelles adhésions ont été enregistrées », témoigne Francis Campagne, de l'association Merville-Samaragou. « Mais pour une ville de 10 000 habitants, on pourrait espérer davantage de monde », nuance-t-il. Globalement, le retour des quelque 30 associations présentes est « satisfaisant ». Pour Romuald Hennon, manager de centre-ville attractivité et vie locale, « la formule adoptée a été payante. Du monde, des prises de contact nombreuses, un événement diversifié... Des activités nautiques et le mini-polo ont bien marché de même que Délices sans frontières. On a même innové avec des simulations d'inondations par la protection civile du Nord », analyse-t-il. Des livrets présentant toutes les associations seront distribués dans les foyers mervillois. ■

GILDAS DUBAELE (CLP)

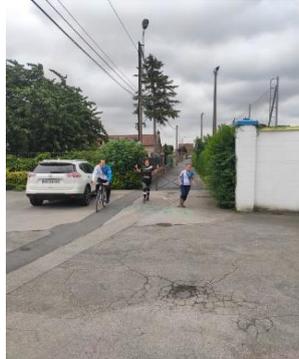
5206



## 5. Un club actif en 2021

### Une belle série de premières en 2021

**Le 1er Marathon pour Noé à CHANTILLY  
son chrono : 03h21'34"  
6ème au général et 5ème de sa catégorie**



**Le 1er semi-marathon du club le 14 juillet  
5 membres du club pour leur 1ère tentative sur  
cette distance, accompagnés par la "horde  
sauvage" à vélo (référence cinématographique  
"Mon nom est Personne" avec Terence HILL et  
Henri FONDA -1973)**

**Le 1er semi-marathon en compétition pour Hélène et David à  
Marchiennes.  
le chrono d'Hélène : 1h53'22"  
le chrono de David : 1h43'01"**



**Noé : Premier duathlon (course à pied VTT) à Zegerscappel. Super  
expérience mais un peu trop boueuse à mon goût.**

**1ère sortie avec pluie et boue  
surtout appréciée par Valérie !  
avec des belles glissades,  
une première paraît-il pour Christine ?**



**1er trail pour Céline  
Trail Les Riceys (Aube)  
8 km pour commencer**

## 5. Un club actif en 2021 (suite)

### Une belle série de premières en 2021 (suite)



#### *Les impressions de Samuel après son marathon à Paris le 17/10/2021:*

Le ressenti de mon **premier marathon** : Sur la ligne de départ, j'étais surexcité avant de démarrer. Départ tranquille dans mes temps, j'étais bien mais arrivé au 34ème km des fourmillements apparaissent dans mes doigts, ma fréquence cardiaque augmente puis une crampe. Je marche un peu pour récupérer puis je repars pour 3 km et là, la crampe est de retour. Les 5 derniers kilomètres ont été terribles. Mal partout plus de force pour courir. A l'arrivée, j'étais effondré. Effondré de joie, de douleurs et de colère sur mon final. Merci pour vos encouragements, je ne voyais pas vos messages en courant mais je voyais que vous m'en envoyiez et ça m'a donné la force de continuer.

*Auteur : Samuel (son chrono : 04h01'48")*

son 1er à Paris



Le Marathon de Paris est mon 2ème marathon (le 1er en 2019 celui de la Route du Louvre en 4h29min13).

Je ne me suis pas préparé spécialement, ayant repris la course à pied mi-septembre et ma plus grosse sortie était un 12km... Mais je savais à quoi m'attendre ayant eu le fameux mur à mon 1er marathon.

Mon objectif était d'être aux alentours des 4h et de courir sans m'arrêter.

Je démarre dans le SAS de 4h avec le stress du début de course. Une fois le départ en plusieurs groupes donné, je m'aperçois que les 3 meneurs d'allure sont partis ensemble, je vais donc devoir gérer mon allure seul.

J'ai réussi à garder une régularité (en allure), elle pouvait un peu varier selon les côtes et les descentes mais j'essayais de maintenir la vitesse prévue.

L'ambiance est énorme, il ne faut pas se laisser emporter par les coureurs ou la foule...

Les ravitos sont très importants, je me suis forcé à y aller à chaque fois même si j'avais mon sac d'hydratation, des pâtes de fruits et des gels sur moi.

J'ai passé le semi avec 5min de retard sur ce que j'avais imaginé mais je savais que le 2ème semi allait être plus difficile, plus technique et je voulais éviter le fameux mur !

À partir du 31ème km j'ai eu peur de ne plus avoir d'énergie, de force, comme à mon 1er marathon, j'ai donc baissé mon allure jusqu'au 35ème (peut-être un peu trop avec le recul...). C'est la partie de la course où on se bat contre soi-même, le mental joue beaucoup, penser au plaisir, à l'envie de réaliser son objectif fixé... Ne pas craquer !!!

Une fois rassuré j'ai repris mon allure de départ et sur les 3 derniers kilomètres j'ai vraiment tout donné, beaucoup d'émotions avec des passages dignes des parcours du Tour de France dans les Alpes avec tous les spectateurs qui laissent un petit couloir...

Je franchis la ligne d'arrivée en 4h09min26s, très satisfait 😊

Très beau marathon, un parcours avec tous les monuments de Paris, une très bonne ambiance tout au long des 42km195, un beau soleil et surtout les supporters de près ou de loin, ça fait tellement plaisir et c'est motivant de se sentir soutenu.

Un marathon que je conseille...Rdv en avril ? 😊

*Auteur : Sébastien (son chrono : 04h09'26")*

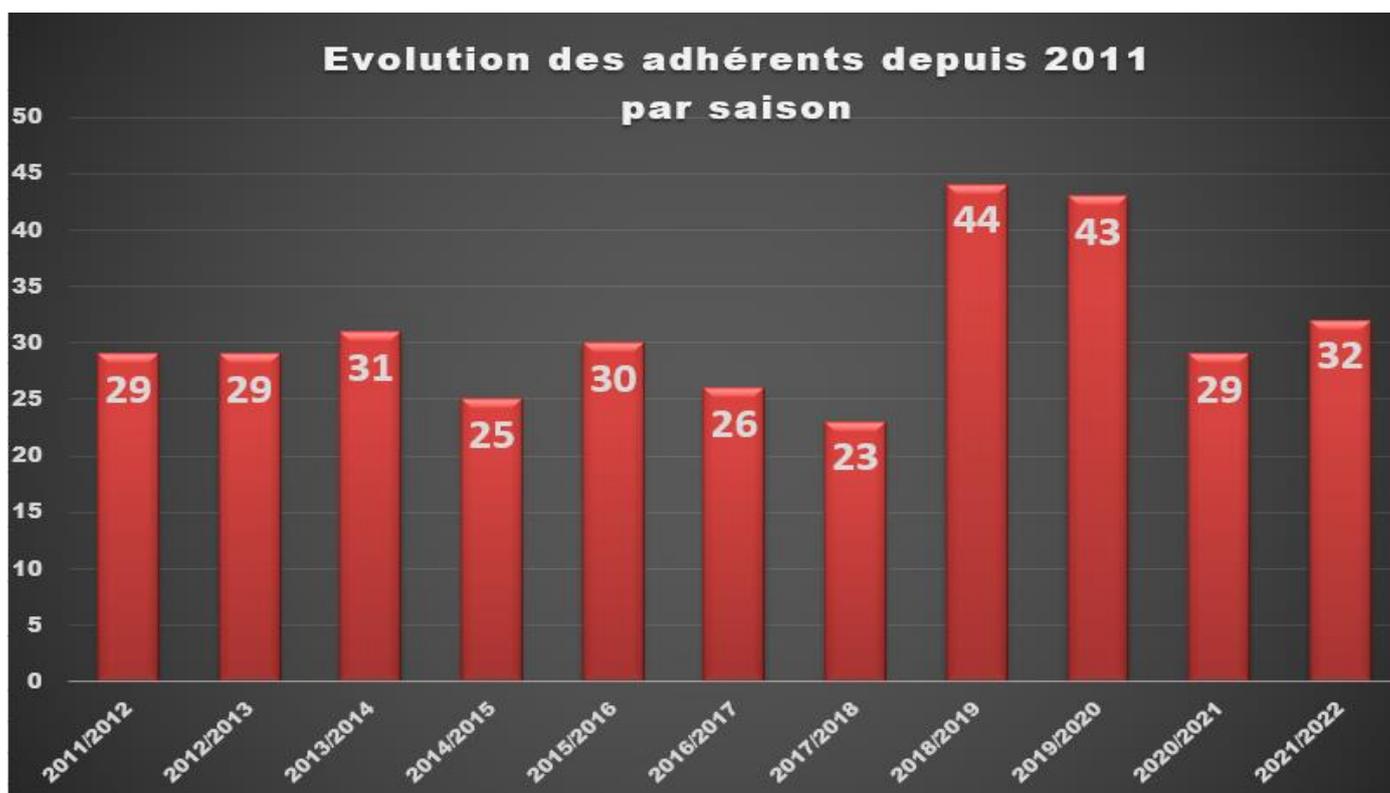


## 5. Un club actif en 2021 (suite)

Des entraînements dans la joie et la bonne humeur  
L'ADN du club "Pour le plaisir de courir ensemble"



## 6. Les Adhérent(e)s



**welcome!**

**Courir à Merville ravi d'accueillir :**

- ❖ **Benoît BATAILLIE**
- ❖ **Caroline BEYAERT**
- ❖ **Simon BEYAERT**
- ❖ **Sébastien CAPPE**
- ❖ **Alexandra INION**
- ❖ **Julien ROUSSEL**

## 7. La communication



### Réseau Social



#### Pour les nouveaux adhérent(e)s articulation de notre communication sur Facebook

- Page Courir à merville : pour le club (484 abonnés contre 376 il y a 1 an)
- Avec son groupe privé : "espace adhérents" (22 membres)
- Page La Mervilleuse : pour nos courses et la randonnée (627 abonnés contre 461 il y a 1 an)
- Avec son groupe public : "Les amis de La Mervilleuse" (74 membres)
- Notre groupe Messenger : Courir À Merville - Espace adhérent(e)s (pour la communication quotidienne)

## 8. les courses à venir

Lille	samedi 06 Nov.	5 ou 10 km et 8km	17h30 à 20h00	course et Urban Trail	Urban Trail de Lille
Boeschèpe	dimanche 07 Nov.	11,2 km	10h00		Monts et Merveilles
Ploegsteert	jeudi 11 Nov.	11,2 km	10h00	reporté en 2022	COURSE ANNULEE
Hesdin	samedi 13 Nov.	10 - 14 et 18 km	19h05-18h55-18h45	Trail et rando VTT	7 Vallées Race - Trails nocturnes
Annezin	dimanche 14 Nov.	5 et 10 km	10h00 et 10 h45		L'Annezinoise
Steenvoorde	dimanche 19 Déc.	11,5 km et semi-marathon	14h00		en attente d'infos

ajout de dernière minute Trail des Mingueux à Givenchy-en-Gohelle le dimanche 21 Novembre

Détail des courses sur notre site internet : un CLIC à gauche sur ce bandeau

## 9. Le changement d'heure

### Changement d'heure

Attention n'oubliez pas de changer d'heure le dimanche 31 octobre.

A 3 heures du matin, il sera 2 heures. On dort une heure de plus pour être en pleine forme à l'entraînement.



## 10. L'agenda

➤ Les dates à cocher sur votre agenda :

- **Rendez-vous avec une Kiné : vendredi 26 novembre (lieu et heure vous seront confirmés par David A.)**
- **Le TELETHON : dimanche 5 décembre 2021 (participation, modalités à définir et à confirmer).**
- **La Mervilleuse 2022 : dimanche 20 Mars.**
- **Prochaine Assemblée Générale : vendredi 30 Septembre 2022 (à confirmer).**
- **Prochain N° en Avril 2022**

## 11. La carte du membre 2021-2022

NOM DU MEMBRE



CARTE DE MEMBRE  
Année 2021/22  
COURIR A MERVILLE  
[www.couriramerville.fr](http://www.couriramerville.fr)



# Entraînements

➤ Lieu de rendez-vous : parking du stade Charles Rattez

- ❖ Mardi à 18h30
- ❖ Jeudi à 18h30
- ❖ Vendredi à 09h30
- ❖ Dimanche à 09h30



➤ Entraînements spéciaux

- ❖ Sortie extérieure le 1er dimanche du mois.
- ❖ Toujours une sortie courte pour celles et ceux qui le souhaitent.
- ❖ Vos suggestions sont les bienvenues.

[Tous les rendez-vous sur le calendrier de notre site internet](#)