# La Joyeuse Tribune

## La course du mois:

*Le trail des Marcassins par Hervé*

Le 13 février dernier, 5 AJT se sont retrouvés pour la course des marcassins. Deux distances étaient proposées 13 et 27 Km . Ces trails se sont déroulés par un temps plutôt frais sur des chemins assez gras voire très boueux à travers la forêt de Montmorency. Ces courses nous ont permis de retrouver une vieille connaissance des AJT, **Philippe HELAINE**, plus connu sous le surnom de RAHAN! Le fils de CRAO est toujours autant en forme avec un 100 km en 9h30 et, en préparation, un 24 heures avec, comme objectif, la barre des 190 km à franchir (actuellement seulement 183 en record personnel!).

**résultats du 13km (120 arrivants):**

**Thierry Prunier** :
1h11'19 - 61ème - 14 VH2

**Christine Proudhon :**
1h'18'36 - 84ème - 9VF1

**Hervé O Neil:**
1h18'37 - 85ème - 19VH2

**Thomas O Neil:**
1h19'24- 86ème - 25 SH

**résultats du 27km (147 arrivants):**

**Antoine Botella** :
2h39'59 - 78ème - 14 VH2

## Calendrier de l'AJT

**7 mars 2011**
rencontre informelle des bureaux AJTVDF et USMT athlé

**9 mars 2011**
réunion du CA à VDF

**13 mars 2011**
10km de Val d'Europe (MAGNY - 77)

**27 mars 2011**
Course verte: le lièvre et la tortue (Maisse - 91)
*11 et 21 Km*

**03 Avril 2011**
Trail du Josas (Jouy en Josas - 78) - *10/20/35 Km*

**Inscriptions sur ajtvdf@yahoo.fr**

## EDITO

Celles et ceux qui l'ont côtoyé savent qu'il était un formidable athlète et que rarement il évoquait la maladie qui le rongeait. Oh! ce n'est pas une maladie si rare puisqu'il s'agit du diabète. D'ailleurs, comme coureur de fond, il détenait le record de France des marathoniens diabétiques. Il ne s'en vantait pas et pourtant, 42km à gérer avec un glucose instable en 2h46mn, excusez du peu!
Ben voilà, **Patrick Galiana**, puisqu'il s'agit de lui, nous a quitté subitement le 2 février dernier. Les Ajités et les athlètes de l'US Métro, les deux associations où il donnait de son temps lui ont dit un ultime «au revoir» lors de ses obsèques le 16 février dernier. Que de peines se sont exprimées à l'arrivée de sa dernière épreuve, la plus tragique, tant Patrick était estimé pour ses engagements sportif, associatif et syndical.
Il va falloir continuer avec son souvenir et l'année 2011 sera parsemée de moments où nous lui rendrons hommage. A commencer par le 5ème Km des Ajités où le ***km élite*** deviendra le challenge «***Patrick Galiana***». Un 5ème km des Ajités qui se prépare et pour lequel, comme chaque année, nous aurons besoin de vous pour que ce moment sportif, festif et solidaire que **NOUS** organisons soit encore une réussite. Une chose est sûre, Patrick aurait été des nôtres pour courir, mais aussi pour nous aider à cette organisation.
Rendez vous dans les prochaines JT et sur le site pour tout savoir de cet évènement.
Mais d'ici là, d'autres rendez vous sont au programme de l'association (voir ci contre) et nous comptons sur votre présence conviviale pour afficher notre esprit d'équipe.

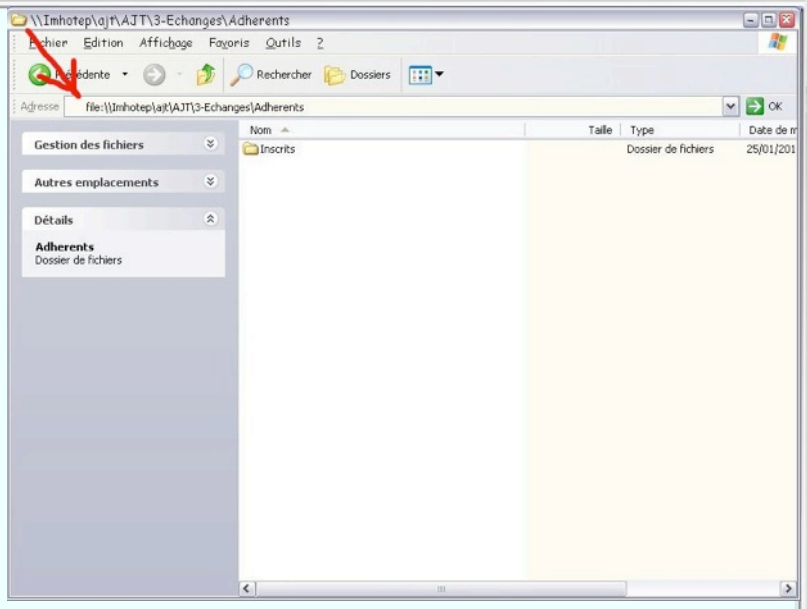
***Patrice***

**Il y a 3 ans l'AJVDF signait une convention de partenariat avec l'Us Métro athlétisme. Vous êtes nombreux à avoir fait la démarche d'y adhérer, mais pourquoi une convention? C'est Guy Germain qui y répond dans ce texte qu'il nous a envoyé.**

Je suis adhérent à l'AJTVDF depuis sa création (*ndlr: il en est même un des fondateurs*) et, c'est peut dire, que j'ai passé de bons moments avec vous tous dans une ambiance de camaraderie et fraternité. Mon souhait le plus cher, en tant que coureur à pied, c'est que cela dure le plus longtemps possible et donc, je ne souhaite pas qu'on puisse nuire à l'association.
Le monde bouge. La RATP restructure en permanence. Les agents sont contraints ou aspirent à la mobilité. D'où une solution pour bénéficier de structures sportives au plus prés de nos collègues: le club de l'entreprise US METRO.
L' accord signé avec l'US métro, a t il modifié le montant de ma cotisation? «**NON**» *(ndlr: c'est l'AJTVDF qui la prend en charge)* . Suis-je contraint dans mon calendrier de course?«**NON**». Ai-je une obligation de résultats? «**NON**». Pour résumer, est ce que ce partenariat a changé quelque chose pour moi au sein de l'AJTVDF ?«**NON**». Ce que je sais, c'est que des adhérents au gré des changements d'attachement ont pu utiliser des installations pour continuer leur entraînement.
Outre l'utilisation de ces structures, c'est l'occasion aussi pour nous de bénéficier des conseils de nos amis coureurs de l'US METRO *(ndlr: comme par exemple en ayant les mêmes conditions d'accès au stage de pâques)* sans que cela nuise à notre association et à notre approche des courses.
Je suis peut être naïf mais je n'ai pas trouvé de motifs pour ne pas remplir et signer mon bulletin d'adhésion à l'US Métro. Vous pouvez avoir des idées différentes mais j'attends qu'on me prouve que je me trompe.

INFO PRATIQUE

**Comment savoir qui est adhérent, organiser un co-voiturage pour un déplacement sur une compétition, simplement savoir qui est qui? Une seule solution: la ressource partagée.**




Pour les adhérents agents RATP pouvant se connecter sur un ordinateur RATP avec un compte matriculaire, une ressource informatique vous est proposée. Sur cette ressource vous pourrez y déposer vos photos, commentaires de courses ou autres documents utiles pour «les Ajités». Vous y retrouverez également dans le répertoire inscrits la liste des adhérents de notre association.

**mode d'emploi d'accès à la ressource:**

Cliquer sur l'icône poste de travail ou ouvrir une fenêtre internet Exploreur.. Dans «l'invite adresse», taper la chemin de la ressource:

**file:\\Imhotep\ajt\AJT\3-Echanges\Adherents**

Astuce: afin de retrouver plus facilement la ressource vous pouvez si vous le voulez ajouter ce lien à vos favoris.

Pour tout renseignement complémentaire n'hésitez pas à contacter Hervé au 69346

PASSION

MARATHON DES SABLES

Des mois qu'il s'entraîne pour cette épreuve. Kilomètre après kilomètre, il bâtit son projet d'une semaine dans le désert marocain en autonomie complète (seule l'eau est fournie): sac à dos dument pensé, chaussures avec guêtres cousues main, sachets de «boeuf bourguignon» lyophilisés mais aussi compeed et une petite trousse anti bobologie. **Sébastien HAGARD** s'envole le premier avril prochain pour le 26ème *marathon des sables* pour s'avaler quelques marathons et plus dans l'erg marocain. La JT et le site vous donneront quelques informations sur ce périple dans les prochaines semaines.

TECHNIQUE

**La sortie longue de 2 heures, voire plus, est un élément incontournable (et rassurant) de la préparation au marathon. A l'aube des premiers marathons de l'année, la question qui se pose est: «*comment réaliser de manière optimale cet entrainement*»?**

Tous les plans des journaux spécialisés et tous les entraineurs proposent cette fameuse sortie longue courue à 75% de VMA s'élevant progressivement au fil des semaines de 1h30 à 2h30. Plusieurs solutions s'offrent à vous pour la réaliser. Tout d'abord, et c'est le plus facile à réaliser, c'est de courir à vitesse constante de bout en bout. C'est assez monotone! Tou(te)s les marathonien(ne)s le savent bien, la fin d'un marathon est difficile. Afin de vous préparer physiquement mais aussi psychologiquement à affronter cette fin difficile, je vous propose de courir cette sortie longue de la manière suivante: la moitié du temps sera courue à 70% de VMA et l'autre moitié à 80% tout en gardant une dizaine de minutes de retour au calme. Concrètement si je dois courir 2h00 et que mon objectif est de 4h00 au marathon, je cours 1h00 à 10km/h, puis 50mn à 12km/h et je termine par 10mn à 11km/h. Avantage de ce type de sortie: on se force à courir moins vite la première partie, chose qui n'est pas évident sur l'épreuve du marathon où la fraicheur nous incite inconsciemment à partit un peu plus vite que ce qu'on prévoit (et ce *«un peu»* peut couter très cher à la fin de l'épreuve). L'autre avantage est de parcourir plus vite cette deuxième partie sur des muscles pré-fatigués, ce que vous allez connaître sur la fin du marathon. L'idéal est de partir à jeun ou très légèrement alimenté afin de taper dans les stocks de sucres hépatique et musculaire; attention à l'hypoglycémie quand même. Dans tous les cas, n'oubliez pas de vous hydrater convenablement et ce sera l'occasion de tester vos équipements et vos ravitaillements à l'entrainement.

Bonne course! **Patrice**

## Du coté du site

Avec 385 connexions sur le site au 28, le mois de février enregistre autant de visites avec le mois d'ouverture en septembre (385). L'effet vidéo «marathon du Médoc» n'est pas étranger à cette forte augmentation puisque 38 visites ont été enregistrées le 23 février, le lendemain de la mise en ligne des vidéos. Autant dire que plus de la moitié de l'association a visionnée les films: la page «marathon du Médoc» a été la plus fréquentée (+673%) après l'accueil et l'actualité. N'hésitez pas à faire connaître le site auprès des collègues et des partenaires. Prochainement: tout sur le prochain kilomètre des Ajités: restez branchés!

**Résultats sur le site: http://ajttvdf.free.fr**

LES ANNIVERSAIRES DU MOIS:

Le 3 : **Virginie Corbion;** Le 4 : **Laura Ruiz;** le 12: **Armand Rossi;**

Le 14: **Julien Leblanc et Sylvie Allemand;**