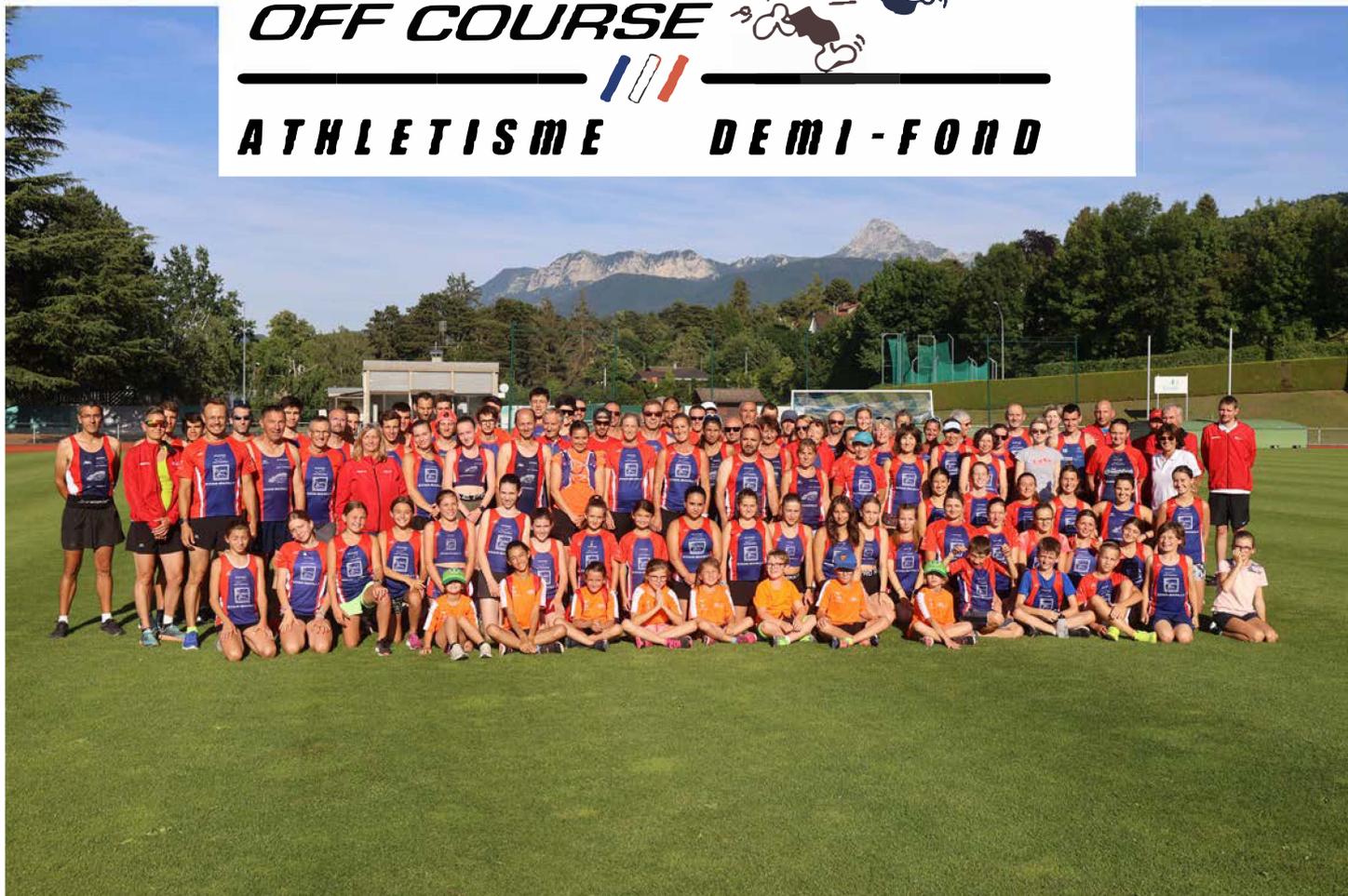


EVIAN **OFF COURSE**



ATHLETISME

DEMI-FOND



Magazine #01

Saison 2021-2022

Présentation du club



Evian Off Course a pour vocation de développer l'athlétisme à partir du demi-fond et sans limites pour tous âges et tous niveaux.

L'encadrement est assuré par les membres du club, tous bénévoles.



Notre raison d'être

- > favoriser toutes les pratiques de la course à pied
- > s'inscrire dans une dynamique locale
- > transmettre des valeurs sportives et éducatives pour l'épanouissement de tous



Nos valeurs

- > l'implication des adhérents aux projets, pas uniquement sportifs mais parfois solidaires et l'engagement des plus anciens envers les jeunes ou les nouveaux membres du club.
- > la fidélité visible au renouvellement des licences au fil des années mais aussi ce lien très important avec nos sponsors et partenaires, souvent associés aux événements que nous organisons.
- > le plaisir, celui d'être ensemble lors des entraînements, des compétitions et des événements organisés
- > la performance qui est le résultat du travail effectué par tous. Elle honore le club par des médailles aux championnats de France, des sélections nationales, des athlètes inscrits sur les listes ministérielles et des dirigeants récompensés par la FFA.



Nos activités

- > L'athlétisme sur stade: toutes les disciplines de l'athlétisme de demi-fond peuvent être pratiquées sur un stade, en mode découverte pour les éveils et poussins et ensuite en loisir ou lors de compétitions pour les autres catégories d'âges, jusqu'aux Masters
- > Course hors stade: vous voulez participer à des courses sur route ? Participez à des séances d'entraînements spécifiques, le tout avec des entraîneurs motivés.
- > Le trail: vous préférez courir sur des chemins ? Cette activité est pour vous. Les sorties alternent exercices spécifiques et travail de fond pour vous permettre de progresser.
- > Les courses loisirs: vous cherchez une activité de course hors stade, avec des exercices adaptés pour quelqu'un qui reprend ou démarre la course ? C'est le but de cette activité: les participants sont regroupés par groupes de niveau pour que les exercices conviennent à tous.
- > La marche: nous avons une section marche à des rythmes adaptés à tous: l'un modéré, l'autre plus rapide qui propose des parcours autour de la commune d'Évian. C'est l'occasion de se retrouver et de marcher en groupes afin que tout le monde y trouve son compte.
- > La musculation: des exercices de renforcement musculaire adaptés à la pratique de l'athlétisme sont proposés avec des objectifs différents selon le souhait et le besoin recherché.





Notre projet

- > être un club citoyen
- > accueillir tous les publics, pour toutes les pratiques liées à l'athlétisme dès le demi-fond
- > pérenniser la pratique de l'athlétisme pour les jeunes
- > continuer à avoir une pratique de haut niveau, tout en restant un club formateur
- > continuer à proposer des événements en diversifiant l'offre
- > avoir une communication moderne

Le mot du président



Evian off course (EOC) est né en 2002 de la scission avec l'autre club d'athlétisme d'Évian.

Si nous restons un club d'athlétisme fort de 250 membres, EOC est avant tout orienté sur le demi-fond et plus.

Club formateur de sportifs avec une réussite reconnue au niveau national, nous offrons à nos bénévoles et encadrants des formations jury ou entraîneurs proposées par la fédération française (FFA).

Pour arriver à ce niveau personne n'économise son énergie. Athlètes, dirigeants, entraîneurs, sponsors ainsi que la ville d'Évian permettent aux sportifs de s'exprimer dans les meilleures conditions.

Je tiens à les remercier chaleureusement. Nous ferons en sorte que l'année à venir soit encore plus belle que celles que nous avons vécues.

Vive le sport
Pascal Crouvizier

Sommaire

Présentation du club et mot du président	Pages 2 et 3
Le groupe "Eveils Athlétiques"	Pages 4 et 5
Le groupe "poussins et benjamins"	Pages 6 et 7
Le groupe "minimes, cadets, juniors et espoirs"	Pages 8 et 9
Le groupe "diesels"	Pages 10 et 11
Le groupe "compétition & hors-stade"	Pages 12 et 13
Le groupe "marche"	Pages 14 et 15
Quelques résultats du club	Pages 16 et 17
Les officiels	Page 18
Notre photographe: Philippe Riga	Page 19
Ils soutiennent nos athlètes	Page 20
Elle oeuvre pour le club: Dominique Crouvizier	Page 21
Récit de course	Pages 22 et 23
Nos réseaux sociaux	Page 24
Le mot de la fin	Page 25



Groupe "Eveils Athlétiques"



2 coaches

- > Aurélie Crouvizier
- > Edith Racasan

13 athlètes

- > Filles: 9
- > Garçons: 4

Toute la saison du groupe éveil athlétique, des enfants de 6 à 8 ans, tend vers cette journée où ils traverseront le lac en bateau et seront accueillis par nos amis lausannois avant de participer aux 2 ou 4km.

C'est pour cela que le groupe est appelé "camp de Lausanne", compétition qui met un terme à la saison.

Ils auront auparavant participé, en plus de leurs entraînements aux courses locales où souvent ils brillent...



Brèves et anecdotes

Evian Off Course s'investit
C'est dans l'ADN du club

La réputation d'EOC se construit avec le palmarès, les victoires, les records et les médailles. Mais derrière ces buts sportifs, il y a des heures de présences, de l'organisation, des bonnes volontés aussi dans le domaine social. Savez-vous que le club s'investit bénévolement dans des manifestations telles que LES FLOTTINS où la tanière est tenue par des membres du club? Le salon des vins a bénéficié des cadet(te)s-caddy mis à disposition des clients pour charger les caisses de vins achetées et des adultes pour les nettoyages nocturnes quotidiens. L'Urban Trail d'Évian a vu 16 représentants du club aider à la première édition tandis qu'à celui de Lausanne quelques meneurs d'allure ou serres-files ont officié. L'EOC est aussi participant et souvent partenaire de la journée du sport début septembre à Evian et a organisé une collecte de produits de première nécessité en faveur du peuple Ukrainien. Galopeurs-compétiteurs aux grands cœurs ?





Des "extras" sont également organisés durant l'année afin que les enfants puissent se retrouver autrement que lors d'un entraînement ou d'une course.



Les moments passés ensemble sont agréables, conviviaux et sportifs ; Semaines après semaines nous voyons les enfants progresser dans une joyeuse ambiance. Les retrouver toujours aussi nombreux en fin de saison est la meilleure démonstration du plaisir qu'ils prennent.



Brèves et anecdotes

La Saintelyon

Un aller simple ? Pourquoi pas un aller-retour ?

Il avait déjà fait fort avec la fondation ORLLATI pour l'association « courir pour les jeunes » lors du LG TRAIL mais pour la fameuse SAINTÉLYON Séb OHL a convaincu 30 dingues de se lancer dans cette aventure aux différents formats. L'équipe ORLLATI/EOC remporte le challenge entreprise en couvrant 2639 km qui seront convertis en aide pour l'association. Coté résultat, c'est Isabelle BRUGNON,

nouvelle adhérente et déjà parfaitement intégrée qui accompagnée de Seb OHL et Bertrand MÉNÉTRIER, réalise la belle performance en reliant les deux villes en 12 heures 32. C'est lent me direz vous mais si la course s'appelle la SAINTÉLYON, ces trois furieux ont fait aussi le retour... 156 bornes en plein hiver et en grosse partie de nuit.



Groupe "poussins et benjamins"



3 coaches

- > Julien Crouvazier
- > Eric Andreatta
- > Valentin Bizart

40 athlètes

- > Poussin: 19 filles 4 garçons
- > Benjamin: 9 filles 8 garçons



Brèves et anecdotes



Run and bike d'Amphion

Tu cours ou tu pédales ?

Evidemment, lorsque l'épreuve promet d'être musclée et que la discipline nivele les écarts, les athlètes se délectent du jeu. Le 1er Bike & Run autour de la cité de l'eau a donné lieu à de belles empoignades. Par binômes s'accompagnant en vélo et course à pied, les équipes n'ont rien lâché.

Une expérience à renouveler pour la bonne cohésion de groupe. L'embouteillage le plus spectaculaire a peut-être été sur le podium féminin monopolisé par le club.



C'est un triumvirat composé de Valentin BIZART, Éric ANDREATTA et Julien CROUVIZIER qui a la charge de la trentaine d'athlètes âgés de 9 à 12 ans du groupe poussins benjamins.

Les entrainements ont lieu en commun le mardi et uniquement avec les benjamin(e)s le jeudi.

Ils découvrent la discipline à travers des exercices variés où même si le travail est important, le plaisir et la bonne humeur sont de rigueur.

Ils sont solidaires, joueurs et leur bonne humeur est une véritable source de motivation.

Voir leurs efforts durant des compétitions locales ou lors des divers championnats est une satisfaction et une récompense des heures passées sur le stade en toutes saisons.



Brèves et anecdotes

Les 20km de Lausanne

Les filles reçues: 7/10



Aux 4 km de Lausanne, comme à l'escalade de Genève ce sont les 10 premiers qui sont récompensés et qui montent sur le podium. Grosse invasion des bleues et rouges avec les cadettes qui trustent quasiment toutes les places sauf malheureusement la 1ère. Mais quel plaisir de voir 7 filles sur le podium (Alys, Alice, Emma, Aricia, Cassandra, Zoélu et Camille), Marine pour son retour à la compétition n'étant pas oubliée. Dans les autres catégories, beaux podiums également de Nathan, Timeo et Hanaé.



Groupe "minimes, cadets, juniors et espoirs"



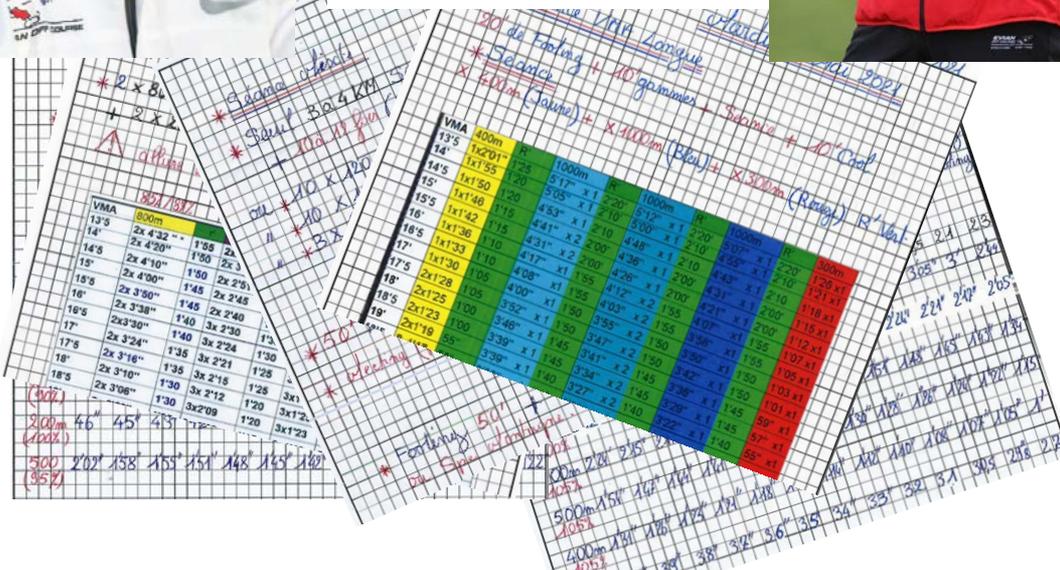
2 coaches

- > Pascal Crouvizier
- > Philippe Neyrolles



44 athlètes

- > Minime: 5 filles 6 garçons
- > Cadet: 12 filles 3 garçons
- > Junior: 9 filles 5 garçons
- > Espoir: 1 fille 3 garçons



... et des centaines de plans d'entraînements à la semaine, sur mesure et variés



Brèves et anecdotes

Trail des glières

Ne le dites pas à papa

AM
ARNAUD MOTREFF
 IMMOBILIER

Mélanie BOUCANSAUD prend une superbe 4^{ème} place sur les 11.3 km du trail des glières mais... la fille de Gilles, juge arbitre du club, juge anti dopage et nouvellement président du comité départemental des courses en milieu naturel, n'avait pas son matériel au complet comme l'exige le règlement.

Elle se retrouve, après pénalisation au 48^{ème} rang. Sûr qu'à l'avenir elle apportera le plus grand soin à la préparation de son sac ou le fera vérifier par PAPA.



C'est avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme que nous avons repris le retour à la normale d'une saison perturbée par la pandémie.

Le club ne cesse de croître en licenciés, mais également en réputation et performances.

J'ai la chance d'avoir un groupe motivé et performant.

L'assiduité et l'apprentissage du goût de l'effort aux entraînements amènent nos jeunes à avoir des progrès très significatifs.

Ils ont un avenir prometteur, ils sont la relève du club ainsi que les champions de demain de par leur persévérance et leur investissement dans le sport, j'en suis convaincu.

La preuve en est que plusieurs de nos jeunes ont porté le maillot de l'équipe de France.

Je veux faire vivre, par le coaching, à plus de personnes possibles ce sentiment d'avoir réussi, d'avoir accompli quelque chose de difficile mais surtout d'avoir réussi grâce à nos choix et nos efforts.

Mais ce que je préfère le plus, c'est de voir les athlètes apprendre à se surpasser en trouvant un équilibre de vie.

Alors que l'entraîneur est souvent perçu comme un technicien, un calculateur de performance, je doit également tenir compte de ce que vivent les adolescents à cette période de leur vie (blessures, échecs, scolarité, peine de coeur ...).

Notre crédo: conjuguer convivialité, persévérance et dépassement de soi.

Je compte sur votre totale adhésion dès la reprise et tout au long de la saison pour qu'Evian Off Course gravisse de nouveaux échelons.



Pascal

Crédit Mutuel



Brèves et anecdotes

Championnats de France de montagne *Les tresses de la victoire*

Réveils et petits déjeuners à 6 heures pour tous les jeunes participants aux championnats de France de course en montagne. En attendant le départ, le rituel institué par les aînés lors des finales de championnat de France est respecté : la réalisation des coiffures chez les féminines, principalement des tresses, qui ont la particularité d'attirer les médailles, et ce fut encore le cas à ANCELLE. 10 athlètes/7 médailles dont 4 en or. L'intégrité nous oblige à préciser que 6 des 7 médailles ont été glanées par équipe. On pourrait même écrire 10 médailles car les cadettes ont reçu leurs médailles de bronze par équipe, puis quelques semaines plus tard, lors des récompenses aux sportifs méritants de l'année par la ville d'ÉVIAN les médailles d'argent. Une erreur sur place, la vigilance de gilles BOUCANSAUD et Alys MATHONET, Pauline OHL et Justine BENEDE se retrouvaient vice-championnes de France. Pas de discussion pour les juniors Margot GUÉPRATTE et Inès LAURY bien emmenées par Chloé BENEDE qui écrasent joyeusement la concurrence et grimpent sur la plus haute marche. La grosse perf revient à Armelle CAILLET qui s'offre le titre de championne de France de course en montagne dans sa catégorie. Performance réalisée quelques semaines après un autre titre de championne de France du kilomètre vertical remporté à VAL D'ISÈRE.



Groupe "diesels"



2 coaches

- > Manu Pinto
- > Karine Menu

16 athlètes

- > Filles: 9
- > Garçons: 7

La team diesel d'Evian Off Course est un groupe où il fait bon vivre. Le plaisir de courir reste une priorité. Nous accueillons toutes les personnes désirant remettre sa paire de baskets et reprendre le chemin de la compétition.

Pour certains, ce sera le plaisir de se dépasser dans les courses de montagne, pour d'autres effectuer son premier marathon, ou encore découvrir des courses mythiques comme la Saintélyon ou tout simplement tenter les 10 kms en se donnant l'objectif d'améliorer sa performance.

Chacun trouve son bonheur et son rythme. Pour cela, nous proposons deux séances hebdomadaires d'une heure trente chaque mardi et jeudi à partir de 18h30. Un moment convivial pour se retrouver après le travail.

L'enthousiasme du groupe et le soutien de chacun nous poussent à nous dépasser et franchir des étapes toujours dans la bonne humeur, même si parfois, la douleur musculaire pointe le bout de son nez. Peu importe, nous sommes toujours motivés puisque nous poussons même le vice en rajoutant une séance le week-end !

Comme quoi, Evian Off Course est un club qui donne l'envie de chausser les baskets et de découvrir notre Chablais.

Avis aux amateurs.

Sportivement, l'équipe diesel.



Deux finales de championnats de France de cross en 6 mois. La première, mi-novembre pour l'année 2021 et la seconde mi mars 2022, conséquence d'une pandémie qui n'en finissait pas. Et enfin une médaille d'argent qui vient récompenser Nathan LEITE mais aussi le club. C'est avec le collectif régional que le minime est justement récompensé. Pour la première fois le club termine l'année en tête du bilan départemental mais surtout progresse de 186 places au niveau national. Belles récompenses pour tous les crosseurs, des cadets aux masters et surtout pour l'entraîneur qui ne ménage pas sa peine, dimanche compris pour préparer les athlètes.

Réflexion...

Il est 17h30... Dans une heure je dois rejoindre les diesels pour notre sortie, il fait nuit, le temps est froid, il pleut, ça s'arrête... ça recommence. Je scrute le ciel et j'hésite... Qu'est-ce que je fais? J'y vais, j'y vais pas ... je reste au chaud avec un livre? Je m'installe devant la télé ou l'ordi...? tout en sachant que l'exercice physique me manquera.

Quelques gouttes encore, je me prépare tout de même au cas où. Je mets plusieurs épaisseurs, sors les gants et le k-way bien sûr. J'hésite encore... pas engageant le ciel ce soir!

18h20. Je me décide, je mets ma veste de survêtement et je pars. On se retrouve devant le stade: "fait froid, sale temps, ça va aller, la pluie va s'arrêter...". On sautille sur place pour se réchauffer puis on démarre doucement la tête baissée pour éviter la pluie. Les corps se réchauffent et les foulées par la même occasion deviennent plus fluides. Je me sens de mieux en mieux ... la pluie et le froid n'ont plus d'effets. Je suis content d'être là avec mes compagnons, on rentre au stade un peu trempés, mais avec le sourire. On se salut, on se dit: "à la prochaine!"



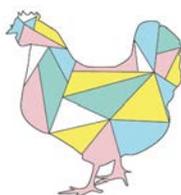
Je rentre. Je suis bien, J'apprécie la douche chaude. Je suis détendu, apaisé, mon corps semble avoir apprécié ces moments. Bienfaits de courir, courir pour le plaisir, la télé ou l'ordi ne me l'auraient pas apportés!

Jacques B.



Brèves et anecdotes

LA COCOTTE



Restaurant



Bistronomique

Antychoise

Des points de suture en bronze !

Très souvent on repart du podium de l'anthychoise avec le sourire et un beau panier de victuailles.

Surtout que ce podium cadet était 100% EOC.

Mais Benjamin Marco ANDOQUE (3^{ème}) était absent. La raison? Une chute spectaculaire qui a nécessité pas moins de 7 points de suture posés au CHAL.

Finir la course dans ces conditions montre la passion qui anime cet athlète. Mais qu'il aurait été beau ce podium avec Théo LEITE (1^{er}) et Jules CHAUVIN (2^{ème}).



Groupe "compétition & hors stade"



3 coaches

- > Pedro Pinto
- > Pascal Hardivillé
- > Jeremy Suzanne

Notre groupe

Une trentaine de coureurs, de 20 à 60 ans, des femmes et des hommes assidus, qui forment un groupe homogène et qui aiment se « dépasser » ...

Cela fait 15 ans que je suis licencié à Evian Off Course. Après avoir longtemps couru sous la houlette et les conseils de Christian et Eric, j'ai tout naturellement accepté de reprendre le flambeau à leurs départs, associé de mes 2 acolytes « Jérémie » et « Pascal ».

Ceci afin de faire perpétuer ce bel esprit de convivialité, de solidarité mais aussi de compétition et de dépassement de soi qui anime ce groupe .

Pedro



Brèves et anecdotes

SERVICES A L'INDUSTRIE

VDX

13 Rue des Ilages - ZI VONGY PARK II
74200 THONON LES BAINS
Tél. 04 50 72 19 77 www.vdx-industrie.fr

Le OFF... de OFF Course

Tu parles d'un Week end OFF !

Quand il n'y en a pas au calendrier, ils inventent des courses en ajoutant un côté ludique. Pour la seconde édition de ce trail un peu spécial, il s'agissait, en partant de la cité de l'eau de réaliser une bouche de 58 km sur les sentiers et chemins du plateau de gavot. 28 coureurs au départ dont six feront l'intégralité du parcours. Parce qu'il y a des étapes festives et chacun fait les secteurs qu'il veut. Pas de chrono, pas de classements mais des

ravitaillements d'une quinzaine de minutes qui font le sel de cette épreuve. Que ce soit à Marin, Reyvroz, Bioge, Saint Paul ou Neuvecelle le peloton stoppe chez un membre du club ou un buffet, des crêpes et des soupes les attendent. Autre particularité ; c'est ouvert à tous, des cadets aux masters.

Un grand moment de partage et de plaisir avec « à la louche » environ 1 000 km et 30 000 D+ courus!



Où nous trouver ?

Le stade Camille Fournier...

Les quais d'Evian, la côte du funiculaire ou le bitume des bords de lac...

Les bois de Neuvecelle, de la Capeçone, de Marin...

Les hauts de Thollon ou de Bernex ...

Quand ?

Tous les mardis et jeudis soirs ainsi que les week-end si affinités...

Pourquoi ?

Préparer un 10 km, un semi-marathon ou un marathon...

Préparer une course de village ou un ultra-trail...

Préparer la saison des cross...

Courir tout simplement ...



Comment ?

Des plans d'entraînement semestriels qui essaient de tenir compte des objectifs de chacun

Des séances variées, en fonction des objectifs.

Les conseils avisés des coachs Pascal Crouvazier et Philippe Neyrolles qui n'hésitent pas à corriger les « foulées défailtantes et bancales » lors des passages sur le stade.

Des « sorties longues » les week-ends, à pied, à vélo, à skis ...

Quelques conseils :

Aimer le fromage et le saucisson, ne pas négliger une « bonne » hydratation, ne jamais se fier entièrement à ce qui est prévu au programme du soir (une série peut souvent en cacher une autre ...) et posséder une bonne dose de bonne humeur !

Quelques pièges à éviter :

Les chiens sur les quais ... N'est-ce pas Pedro et Cyrille !



Brèves et anecdotes



Runmate

Partis pour faire un tour

19H00 c'est le délai maximum fixé par le capitaine de l'équipe ÉVIAN EXPRESS, Sébastien OHL, pour parcourir les 215 km autour du Léman depuis PULLY. Il donne immédiatement la bonne cadence en gagnant 2 minutes sur le premier des 29 tronçons à couvrir. A partir de ce moment, toute l'équipe constituée de 9 « mates » issus des services de la mairie et

des deux clubs d'athlétisme d'Évian s'est mis un point d'honneur à gagner des secondes, des minutes et des places au classement. Une RUNMATE parfaite avec du soleil, du vent, de la pluie, des orages violents, du jour, de la nuit et un accueil en VIP à EVIAN. Le tour du lac en 18h14'30". L'ancien record de la ville d'EVIAN (20h10'54") tombe. Isa, Danièle, Évelyne, Élixa, Camille, Sébastien, Philippe, Cyril et Bernard peuvent remercier les organisateurs de la course ainsi que la ville d'Evian pour cette nuit fantastique. EOC était représenté par 5 athlètes au départ. Ils sont maintenant 9 sous les couleurs rouge et bleu.



Groupe "marche"



2 coaches

- > Armand Favre-Rochex
- > Max Julliard

Le groupe

- > une vingtaine de marcheurs et marcheuses

Brèves et anecdotes



LG Trail

Evian Off Course, c'est aussi de la solidarité

Pas de victoire ni de record mais un vrai plaisir de soutenir l'association « courir pour les jeunes » sur les 53 km de la LG TRAIL (Lausanne-Genève) magnifiquement organisée. C'est Sébastien OHL qui, a travers

la fondation ORLLATI a mis une équipe en place en piochant dans le groupe diesel de Karine MENU et compétition de Pédro PINTO. 10 coureuses et coureurs du club ont répondu à l'appel pour un total de 794 km convertis en Francs Suisses en faveur de la fondation.

Ce groupe existe depuis plus de 10 ans au sein d'Evian Off Course.
Il se retrouve les mardis et jeudis près du stade à 18h30.

2 niveaux :

-allure modérée

-allure soutenue

avec la possibilité de rejoindre l'un ou l'autre, selon la forme du moment.

Les séances se déroulent bien sûr hors-stade, l'hiver dans les rues et ruelles éclairées d'Evian et Neuvecelle et quand les jours sont plus longs, sur les chemins et dans les bois : Neuvecelle, Maxilly, Publier, Champanges....

L'ambiance y est agréable.

Certains marcheurs motivés participent à des marches organisées à l'occasion de courses.



Brèves et anecdotes

Shopping ou course en famille ?



Les courses en famille sont les plus belles surtout lorsque parents et enfants ou un couple partagent les mêmes départs. On a relevé les familles OHL à Reims et pour la SaintExpress, RÉALIS à Sion et Vérone, MÉNÉTRIER Bertrand et Victor à Amphion et EVIAN, Cyril et Camille MARTINS, Hélène DARAGON et Aurélien JACQUIER à l'Urban Trail d'Évian, Évelyne et Philippe NEYROLLES partout où ça grimpe, Anaïs BOUCANSAUD et Rémi BIBARD à Bourg en Bresse, Pascal et Nathalie HARDIVILLÉ à l'Anthychoise, GUÉPRATTE Margot et Bernard à

Montpellier, Mylene BONNARDEL et Thibaud FLORET à l'ultra trail de Madère au Portugal, Patricia et Michel BRUEL à la SaintExpress....



Quelques résultats du club



La saison 2022 de Cross

Championnat bi-départementaux (Aix-les-bains)

- 38 athlètes pour 4 podiums équipe et 4 podiums individuel

Championnat des Alpes (Saint Ferreol)

- 41 athlètes pour 3 podiums équipe et 4 podiums individuel

Championnat régional (Riom)

- 27 athlètes pour 1 podium individuel et 1 podium en équipe

Championnat de France (Les Mureaux)

- 17 athlètes dont 4 dans le top 100 France

Bilan FFA 2022 pour Evian Off Course:

- 1er / 15 au bilan département:

- 19ème / 117 au bilan régional

- 140ème / 1209 au bilan national



Le club en 2022 sur les courses référencées FFA

- 512 résultats individuels sont référencés sur le site officiel de la FFA pour le club en 2022
- 98 athlètes du club ont participé à, au moins, une de ces courses
- 97 podiums pour le club durant ces courses (34 victoires, 33 secondes places, 30 troisièmes places)
- 200 départs de courses ont été pris par le club
- 76 événements sportifs ont vu les couleurs de notre club
- 38 résultats de niveau D1 à D8
- 63 résultats de niveau R1 à R6
- 41 résultats de niveau IR1 à IR4
- 3 résultats de niveau N3 et N4



Brèves et anecdotes



Des disparitions mais aussi des apparitions

Le jambon de la capecone est donné au premier et à la première qui passent sous le pont au bout d'un kilomètre de course.

A ce jeu, faut pas rigoler et c'est avec autorité que Pauline OHL s'est assurée de repartir avec un quart de cochon.

Sauf que l'organisation a remis le jambon à la mauvaise féminine.

On savait le président/entraîneur très compétiteur pour l'obtention de titres et de médailles mais on l'a vu défendre le bout de gras. L'affaire n'a pas fait grand bruit et l'organisation n'a pas couiné pour faire apparaître un autre jambon, que la gagnante a partagé plus tard.



Quelques courses locales

Capeçonne et Capeçonnette (Amphion)

- 66 athlètes pour 33 (!) podiums individuels

Urban Trail d'Evian

- 55 athlètes pour 23 podiums individuels et en duo

20 km de Lausanne

- 47 athlètes pour 6 podiums individuels

Ultra Montée des Mémises

- 22 athlètes pour podiums individuels et en duo

Trail du Lyaud

- 21 athlètes pour 11 podiums individuels



Montée de la Dent D'Oche

- 15 athlètes pour 6 podiums individuels

Bilan historique du club



26 selections internationales

- 13 en coupe de monde (montagne, 5000m)
- 10 en championnat d'Europe (montagne, cross, 1500m, 800m, marche)
- 2 au Festival Européen de la Jeunesse
- 1 aux Jeux Olympiques de la Jeunesse
- 5 podiums internationaux

16 titres de champions de France

- 7 titres en montagne
- 4 titres sur 800m
- 3 titres sur 1500m
- 1 titre sur 2000m steeple
- 1 titre en cross country



Brèves et anecdotes

1/2 finale championnat de France de Cross à Riom

Pour une peinture de plus

**haute
savoie**
le Département

A la remise des prix, coup de théâtre, Nathan L. qui est monté sur la 3e marche du podium voit son classement modifié. Il est au final deuxième, une décision intervenue suite au visionnage de l'arrivée. Les deux athlètes ont franchi la ligne en même temps, mais c'est le franchissement du bout de la puce fixée à sa chaussure qui lui a validé sa 2e place.



Les officiels

Demandez d'expliquer la fonction d'officiel à un entraîneur et il vous répondra qu'on est des briseurs de rêves et méchants avec les athlètes ! Demandez d'expliquer la fonction d'officiel à un athlète qui a réussi sa performance et l'athlète vous répondra qu'on est d'excellentes personnes et nous remerciera d'être présents. Demandez à quoi sert un officiel à un parent d'athlète et on sera décrié comme pire que le diable car on interdit tout !!

Être officiel sur un stade d'athlétisme c'est savoir encaisser et gérer les attitudes de tout le monde !! Être officiel c'est participer à des moments de joie intense et d'autres moments un peu moins joyeux !! Être officiel sur un stade, c'est savoir être impartial aussi, au grand dam du club !

Mais il faut aussi savoir gérer les aspects techniques et réglementaires des compétitions. Il faut se former dans un ou plusieurs domaines (sauts, marche, course, lancers) et se maintenir à jour car les règlements changent toutes les années ! Il faut savoir qu'un engin de lancer comme le disque doit avoir un poids minimum et maximum, ainsi qu'un diamètre précis. De même, pour les courses où il faut connaître l'emplacement exacte des haies !



J'ai eu la chance la première année où j'ai officié, de participer aux Championnats de France Equip'Athlé à Dreux ! Durant cette compétition, le jury et moi-même sommes passés par toutes les émotions possibles. Le matin, nous avons eu la chance de mesurer et valider un record de France au lancer de marteau et l'après-midi d'assister à un important accident. L'athlète, lorsqu'il était en rotation pour lancer le marteau a malheureusement glissé et est tombé dans le cercle de lancer... Mais cela ne l'a pas empêché de continuer puisque maintenant il fait partie de l'équipe de France, tout comme sa grande sœur !

On cherche toujours des officiels !! Rejoignez-nous !

La Région

Auvergne-Rhône-Alpes



Manon Laporte

Bilan à mi saison 2022

Manon a ramené de nombreux titres à Off Course en demi-fond mais sa passion c'est le triathlon

où elle excelle. Ses derniers résultats parlent pour elle:

- 6^{ème} des championnats d'Europe
- Vice championne d'Europe du relais mixte juniors
- 18^{ème} place des Championnats de Monde de Triathlon (transformé en duathlon)
- 4^{ème} des Championnats de France d'aquathlon, affaiblie par une infection Covid contractée au retour de Montréal.



Notre photographe: Philippe Riga



Philippe RIGA est arrivé discrètement au stade pour quelques photos de sa protégée Marion et pour revoir son partenaire d'aviron devenu entraîneur. Puis il est revenu avec un peu plus de matériel, testant ses objectifs, ses perches, ses appareils. Il a osé, après demandes aux



concerné(e)s ou aux parents des mineurs, déclencher encore plus au point que ses soirées ont commencé à être consacrées au tri des photos. Car Philippe tient absolument à l'esthétique de l'athlète et renoncera devant un genou qui fripe à l'impact ou un rictus dévalorisant. Il a "dealé" de la clé USB auprès d'un petit groupe et l'excitation était réelle quand il en remettait une. Clichés pris aux bons moments, montages vidéo en musique, ralentis sublimes, sur pistes ou en nature, à l'entraînement comme en compétitions,



témoignages de moments d'existence dont tous les bénéficiaires lui seront éternellement reconnaissants, surtout dans 10 ou 15 ans. Il a mis le doigt dans l'engrenage et une place lui est réservée dans le minibus lors des déplacements. Une autre lui permet d'aller partout sur les stades, devenu un officiel « PRESSE ». Il n'a pas résisté à déclencher encore et encore, élargissant son champ de vision et remettant son parfait travail discrètement et surtout gratuitement aux meilleurs athlètes français et internationaux. C'est une source de motivation pour les athlètes qui corrigent leur attitude à son approche. Il immortalise des moments d'émotions, sublime un passage de haies ou chope la belle souffrance sportive sur un visage ou sur un corps.



Brèves et anecdotes



terre de running

Que vivent les France

Si tous les athlètes sont à féliciter pour leur performance il y en a qu'il faut mettre en avant pour leur excellence au niveau national. Armelle CAILLET championne de France de course en montagne et du kilomètre vertical, Bruno DA MOURA vice-champion de France des épreuves combinées, du saut en longueur et médaille de bronze du triple saut, la team juniore (C. BENED, M. GUÉPRATTE, I.

LAURY) et cadette (A. MATHONNET, P.OHL, J. BENED), de course en montagne respectivement championnes et vice-championnes de France, Nathan LEITE médaillé d'argent par équipe au championnat de France de cross et pour l'exercice 2022 on reprend presque les mêmes (Armelle conserve son titre en montagne et Bruno glane 3 médailles nationales de bronze en master4/5 (saut, triple sauts et 400 plat). A rajouter le bronze pour l'équipe féminine de course en montagne avec Florence BAIROS, Hélène DARAGON et l'inusable Armelle CAILLET. Nathan LEITE récidive aussi en remportant son 2000 mètres à la coupe de France minime. Avec ce résultat il récolte une médaille d'argent en équipe mixte avec le collectif AURA.



Ils soutiennent nos athlètes

Tour à tour "performer" au niveau national avec de nombreuses médailles à son actif et "pacier" de luxe pour nos athlètes, Bruno contribue très largement aux résultats sportifs d'Evian Off Course.

Trois de ces athlètes qu'il a suivis ou qu'il continue à suivre ont souhaité lui écrire ces quelques lignes.

Bruno a été le partenaire idéal. Au delà des entraînements, il m'a écoutée et conseillée, il m'a toujours soutenue et il continue de croire en moi.

Bruno est une personne profondément gentille et il aime transmettre sa passion à sa façon. Merci Bruno, à charge de revanche !

Margot



Cette saison, nous avons eu la chance d'avoir

Bruno à nos cotés durant nos entraînements.

Un sparring partner de luxe, toujours très positif avec nous, toujours à nous encourager, nous motiver, nous pousser à donner notre meilleur de nous-même.

Merci beaucoup Bruno pour cette superbe saison!!!

Aricia et Camille



Philippe Neyrolles est un phénomène: imaginez-vous un moment devant Pascal et recevant des consignes qui ressembleraient à "Tu mets un plot après 1min de course, ça 2 fois, et tu mesures l'écart. A la roue hein! Et tu appuies sur cette gâchette et sur celle-là. Tu fais la différence par rapport au 400. Faudra faire la somme! On fera une prévision avec le test de Kosmin. Après, on enchaine avec les minimes, j'ai plein d'idées!" Et ben pour Philou, c'est clair. Après une seconde d'intégration et une seconde de réflexion, il se lance et c'est parti. Bien-sûr, il ajoutera de nombreux encouragements à tous ceux qu'il verra avoir un petit coup de mou, une technique perfectible, une foulée trop courte ou désaxée.

Mais il fait bien plus que cela... La preuve avec le groupe marathon qu'il a entraîné. A une simple demande "Dis Philou, tu pourrais nous faire des plans persos pour un marathon à Sion stp?" La réponse tombe avant même la fin de la phrase: "Oui bien sûr!" Et là, tout va très vite dans sa tête. Qui court, quelle VMA, quels antécédents, à quand date le dernier 10kilo ou semi... Il est lancé. Pour les coureurs en préparation, il est un conseiller d'expérience, un motivateur et nous rappelle que les séances sont là pour faire mal! Et quel gars... Pas un jour sans demander comment ça va, où on en est, les sensations... Et quelle superbe alliance avec Evelyne... Pour vous en convaincre, seulement des faits: un maximum d'encouragements avant la course et surtout, ils viennent nous voir le jour de la course nous faisant cette magnifique surprise, nous motivant et faisant la course à nos côtés.

Sur les 200 derniers mètres, il te tire, te pousse, t'encourage..... ça valait un Paris 2024.

Au bout du bout... tes jambes sont des "bouts de bois", tu as perdu 5 litres et tu oses un petit "wahou, j'ai souffert...". Sa réponse: "Ben oui hein! C'est dur les gars!!! [sic]"

Merci Philou, de nous avoir accompagnés et d'être là quand il le faut ;)



Elle oeuvre pour le club: Dominique Crouvizier

Si personne n'est irremplaçable, certains le sont plus que d'autres. Officiellement c'est la secrétaire du club et sa fonction pourrait s'arrêter là, avec toute la charge que cela comporte tout au long de l'année. Dominique COUVIZIER est aussi une officielle du club, représentant celui-ci lorsque le nombre d'athlètes engagés en compétition l'impose. Elle donne beaucoup de son temps à aider au bon déroulement des courses comme la capeçone ou aux manifestations soutenues par EOC (Salon des vins, flottins, urban trail...). Elle est soutien indéfectible de son président/entraîneur de mari qui sans elle n'aurait pas sa boussole et ne pourrait assurément pas être aussi performant. Bien sur on n'occulte pas son rôle de mère attentionnée de ses deux enfants/encadrants/entraîneurs (Julien et Aurélie) du club et de grand-mère comblée de Théo, Lilou et du p'tit louis né cette année. A ce stade ses journées contiennent déjà 28 heures. Mais quand elle le peut elle participe avec plaisir aux marches organisées avant les courses locales. Elle fera le compte rendu détaillé de toutes les compétitions où un athlète du club participe dans de longs posts au rythme de presque une parution par jour. Que ce soit un athlète moyen, voir très moyen (et là on ne balancera pas de nom) il est traité comme les vainqueurs du club, n'oubliant pas dans ses textes la petite anecdote qui fait rire, l'encouragement ou la remarque qui fera réagir. Elle est présente à presque tous les entraînements en participant avec le groupe marche ou en spectatrice. Parce qu'être en déficit de temps ne lui fait pas peur elle planifie et participe à presque tous les déplacements des athlètes, toujours attentive aux besoins de chacun. Elle s'enthousiasme et suit sur son portable les anciens du club ou les licenciés engagés en biathlon ou triathlon, disciplines partenaires du demi-fond. Les succès lui arrachent quelques cris de joie et les victoires quelques larmes discrètes. On ne sait pas où elle trouve le temps d'entretenir parfaitement sa maison où vous êtes toujours bien accueillis, passage prévu ou pas. Récemment elle a été récompensée officiellement de la Médaille d'argent de la jeunesse, des sports et de l'engagement associatif. Officieusement en interne elle est

respectée et remerciée par l'ensemble des adhérents lors de nombreux témoignages d'affection et de reconnaissance..



Si personne n'est irremplaçable, personne n'est parfait. Si l'abus d'alcool est dangereux pour la santé Dominique ne boit pas mais ose tout dans les jeux de mots...



Brèves et anecdotes

Trail du Lyaud

Ton GPS tu suivras, sur le sentier tu resteras...



Une erreur d'aiguillage pour Danièle, Cyril et Habib, leur a été préjudiciable, puisqu'ils ont couru un kilomètre de plus, et surtout, leur classement final a pris une claque. Un peu dommage, surtout lorsqu'on a reconnu le parcours !!!



Recit de course

SUPER-SUB ou SUPER SEB ?

A le voir en costume autour de la piste le mardi et le jeudi on se dit qu'il mettra un dossard peut être un jour pour faire le nombre. Jamais on ne le voit s'entraîner sinon sur rendez vous le samedi matin à certaines périodes. On serait en droit de penser que c'est un SUPER-SUB comme le disent nos amis anglais.

Sauf que... lorsqu'il met ses chaussures de trail c'est pour les user en 1 fois. Pour lui c'est la règle des deux : 2 jours au moins de compétition, l'équivalent de 2 marathons minimum et souvent une place de deux dans le palmarès des backyards, nouveau format de course qu'il affectionne particulièrement et qui le mènera probablement à porter un maillot tricolore à l'automne



Petite précision avant de le laisser raconter sa course : c'est le trésorier efficace du club qui a réussi la performance de faire sourire à l'AG lors de la présentation des comptes en équilibrant le budget à moins de 10 euros. Il est aussi un fournisseur de sponsors remarquable, signant des accords avec des partenaires sur plusieurs années. Super SUB certainement pas mais assurément super SEB.



Brèves et anecdotes



Championnat des Alpes de Cross court

De l'or au bout de la nuit

Antoine Afflalo, Johan Chibko, Paul Hardivillé, Victor Germain et Jérôme Roudier avalent les deux tours à vitesse grand V. De l'extérieur, on a l'impression que les gars sont en apnée. Les cinq évienais ne font pas dans la dentelle. Ambitieux, déterminés, ils se sont mis en mode « off ». Encouragés de toutes parts, les gars se surpassent. A l'arrivée, le classement par équipe semble acté, le speaker annonce Grenoble victorieux. Déception dans le clan d'Off Course. A peine le temps de se remettre de cette annonce, qu'une plainte est déposée par un autre club. Et de nouveau, il faut attendre l'affichage officiel. Dans le parc, athlètes, parents de tous clubs, sont déjà partis même le bus d'Off course! Il ne reste qu'une dizaine de personnes. La nuit commence à tomber et enfin, les résultats sortent! Une erreur de classement et les dés sont redistribués. EVIAN OFF COURSE, pour la première fois de son histoire, remporte le titre de Champion des Alpes du cross court devant Grenoble.! Nous arrivons souvent les premiers lors des déplacements, et sommes quasiment toujours les derniers à regagner nos domiciles. Pour une fois, cela valait le coup d'attendre !



Courir 6.7 km sur une boucle plate ne relève pas de la performance surtout que vous avez une heure pour le faire. Ça commence à coincer à la dixième répétition pour certains, la 20ème pour d'autres, le principe étant d'être le dernier à pouvoir boucler son parcours. Pascal, Cyril, Bertrand, Daniele, Habib et Isabelle avaient tenu à goûter cette expérience lors d'entraînements dans la plaine d'Amphion avant de me laisser partir pour ma première Backyard à Saint Laurent du Pont. Début des hostilités le vendredi 22 novembre à 12 heures. Après une première nuit tranquille et au bout de 20 heures où j'ai apprécié l'assistance familiale, je suis touché par l'initiative de 15 coureurs d'off course qui démarrent une "Backyard" en parallèle à Amphion. Moment de réconfort et véritable soutien sur WhatsApp à chaque tour bouclé. De mon côté J'arrive, à mon rythme de métronome, aux 200 km. L'approche de la seconde nuit fait des dégâts mais je reste debout au début de la 30ème boucle, rejoint par seulement 3 autres hommes et 1 femme. Cette dernière saute, 2 autres concurrents abandonnent ou finissent hors délai et je serai le finaliste malheureux au terme de la 37ème heure soit 248 km.

A peine quelques semaines de récupération et je traverse la France pour remettre cela, toujours avec ma super assistance. Hossegor nous accueille et grâce à mon précédent résultat je me retrouve avec une étiquette de vainqueur potentiel. Il me faut respecter mon plan de course où la régularité est essentielle. 1km de course, 1 de marche pour terminer chaque boucle en environ 52 minutes. Les 8 dernières minutes sont consacrées à l'alimentation, la décontraction et tenter de récupérer un maximum d'énergie. Une info sur le concours du meilleur déguisement passe par les réseaux sociaux et tous les athlètes du club votent en ma faveur. Quel plaisir de les savoir toujours là à me soutenir Bingo ! je gagne le magnum de bière. C'est déjà cela. Comme en chartreuse, à partir de 30 heures le peloton s'éclaircit sérieusement et nous ne sommes plus que 7. Pas de bobo, motivation intacte et je pars chercher mon record.

A 40 heures, c'est dans la poche et nous ne sommes plus que 2... encore. On se juge, on se jauge et après un coup de bluff tenté au 42ème je dois laisser la victoire à mon dernier adversaire. Points positifs : record battu, j'aime toujours cet effort et j'ai ma sélection pour les mondiaux qui se dérouleront en octobre. Merci à tous pour vos encouragements sur les réseaux sociaux et reconnaissance à mon staff qui a été vraiment partie prenante dans la performance.

Ps : seul le vainqueur reçoit une médaille « last one standing ». Tous les autres se voient remettre une médaille DNF (do not finish), que vous ayez fait un tour ou 280 km. Cruel.



Brèves et anecdotes



Pour se lancer dans ce type de compétition, faut-il une hygiène de vie parfaite ?

Pour se lancer dans ce type de compétition, faut-il une hygiène de vie parfaite ?

Absolument pas et si cette compétition est souvent appelé « le dernier homme debout » une certaine Courtney, femme au look déjanté, est la démonstration que la joie, l'envie et quelques prédispositions peuvent mener très loin. Lors de la dernière Big's Backyard qu'elle a remportée après 68 heures de course soit 456 km elle a consommé croissants, cheesburger, pizzas froides et frites tout en se brossant les dents après chaque ravitaillement. Sebastien ne recommande pas pour autant le régime



Retrouvez nous sur les réseaux sociaux

... et rejoignez-nous au stade Camille Fournier le mardi et jeudi de 18h30 à 20h00



Evian Off Course

www.facebook.com/EvianOffC

Instagram
evianoffcourse



www.evian-off-course.org



evian-off-course
www.flickr.com/photos/evian-off-course

Contact: **Sebastien Ohl**
(Trésorier Evian Off Course)

sponsoring@evian-off-course.org

+41 79 544 55 57
(disponible sur WhatsApp)



Brèves et anecdotes

The Royal Run de Compenhague - Danemark

Paul Hardivillé et le prince royal

ETI

Depuis presque une décennie au club, le p'tit PAUL a grandi et son parcours est en tout point remarquable. Il a su, parallèlement à son activité sportive, mener une vie scolaire de haut niveau puisqu'une fois son bac en poche et après une année à l'EPFL de Lausanne il s'est expatrié au DANEMARK afin de poursuivre ses études. Toujours licencié au club il a été accueilli dans un club danois et a eu le privilège de s'entraîner avec des athlètes de haut niveau. Ses performances lui ont permis d'être invité à une course réservée aux 12 meilleurs athlètes sur 1500 mètres qui s'affrontent sur la distance du miles (1609 mètres) dans les rues de COPENHAGUE. La royal run est une institution dans la capitale où elle est diffusée en direct sur les chaînes danoise en l'honneur du prince ROYAL. C'est l'escalade de COPENHAGUE avec ses 50 000 participants avec pour particularité une course élite qui regroupe les 12 meilleurs chronos de l'année. Dans ce contexte p'tit Paul ou maintenant Monsieur Paul HARDIVILLÉ s'est offert une belle 5^{ème} place.

24



Le mot de la fin

Pourquoi un magazine ?

Le magazine ou revue, est un élément essentiel à la vie d'une association, en plus d'internet. Lire un magazine peut se faire en une seule fois ou sur plusieurs semaines. Il est facile à manier. Bien élaboré, le magazine peut-être lu par un public plus large. Il y a les adhérents, les connaisseurs mais il y a le «monsieur tout le monde» qui découvre une association riche en évènements et dont il ne connaissait pas l'existence!

Participer, par exemple, à un forum ou à une toute autre réunion, permet grâce à ce moyen de communication, d'être plus authentique. Photos, articles, dernières nouvelles, peuvent aider les nouveaux mécènes ou athlètes à adhérer au club, le magazine doit, en quelque sorte, nous vendre...

Par cette revue, nous devons montrer notre dynamisme, notre envie d'évoluer. Le magazine se doit d'être un excellent moyen de communication mais pas de propagande. Le seul sujet portera sur la vie du club qui mettra en avant les instants magiques de l'association !

C'était une nécessité?

Certes, nous possédons un site qui fonctionne bien avec des nouveaux articles quasiment chaque jour.

Retracer plus de vingt ans d'histoire d'une association à travers un magazine est aussi un excellent moyen de communication. Il n'y a pas de dialogue, c'est vrai, mais c'est quelque part, un reflet visuel d'un club qui surfe sur des années riches en résultats et en émotions.

L'étape suivante ?

Faire que cette revue perdure dans le temps, Laisser à vos enfants, petits-enfants, des traces de notre engagement auprès d'un groupe solidaire. Garder ce lien avec les jeunes, les moins jeunes. Afficher la fierté d'avoir pu contribuer à faire de ce club ce qu'il est aujourd'hui et que les générations futures puissent clamer haut et fort ;

« C'étaient eux les pierres angulaires de cette association sportive très engagée »



Brèves et anecdotes

Une relève assurée

Le mercato a permis cette année de recruter de futurs championnes et champions : Lila et Elyo en provenance de la Team Carole B. et Jérémy S. Louis qui nous vient du centre de formation de Lara et Julien C.

Et une dernière recrue, Maxence, dans l'équipe de Mélanie B. et Geoffrey R.









Remerciements à tous les athlètes qui répondent toujours favorablement aux sollicitations comme lors de cette chaîne humaine réalisée en faveur de l'association SLA. Remerciements aussi à madame LEI maire d'Évian et son adjointe aux sports Lise NICOUUD pour l'accueil fait à nos athlètes lors des récompenses de la ville. Remerciements aux services techniques de la ville pour la qualité du site d'entraînement. Remerciements à Natacha RICHARD qui répond à nos sollicitations quand vient les échéances des championnats de France. Remerciements sincères à tous les athlètes qui ne visent pas le haut niveau mais qui sont toujours présents, par tous les temps. Remerciements enfin aux parents qui participent à la vie du club.

