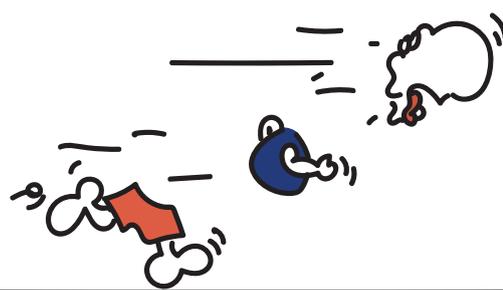


# ***EVIAN*** ***OFF COURSE***



***ATHLETISME***

***DEMI-FOND***



## MAGAZINE #2

SAISON 2022 / 2023

# Edito

Le magazine #1 avait été réalisé un peu dans la précipitation, sans expérience et malgré cela l'accueil fut enthousiaste. Nous avons tenu compte des remarques pour vous offrir dans ce numéro 2 un bilan encore plus complet de cette saison 2022/2023. Vous retrouverez les traditionnelles présentations de nos groupes, de l'éveil athlétique jusqu'aux masters, les résultats des athlètes, les actions du club hors compétitions et les indispensables sponsors qui permettent au club de continuer son développement. L'année a été passionnante et vous suivrez l'hiver des cross, les résultats des différents championnats départementaux, régionaux et des «France» ainsi que les résumés et anecdotes des courses prestigieuses comme celles amicalement appelées « courses aux saucissons ».

Nous avons donné la parole aux principaux acteurs du club avec des entretiens croisés des équipes séniors lors des championnats de France de cross. Deux athlètes féminines différentes et pourtant si proches s'entreprendront sur leur vision du fond. Nous avons aussi voulu savoir ce qui se passait dans la tête de toutes les personnes présentes sur une compétition : athlètes actifs ou passifs, mais aussi entraîneurs, parents, photographe. Nous avons poussé la curiosité pour recueillir le récit d'un athlète QUI DOIT GAGNER et d'un autre qui sait qu'il NE PEUT PAS GAGNER ! Notre expatrié vous éclairera sur « l'Américain dream » tandis qu'une sportive de haut niveau vous parlera de son quotidien. Vous serez surpris en lisant les meilleurs souvenirs des nationaux et internationaux du club : la plus belle course n'est pas pour eux forcément la plus prestigieuse. Cette année nous laisserons s'exprimer un groupe à part, souvent peu adepte des entraînements de 90 mn, Les ultra trailers avec l'interview d'un ULTRA TRAILER par un trailer. Nous serons au cœur de la semaine chamoniarde de l'UTMB avec le récit de 4 athlètes sur 4 courses : YCC, MCC, CCC et UTMB. Un regard sera porté sur **EOC** par des personnes extérieures au club et à la discipline.

Pour conclure nous vous encourageons à nous rejoindre pour faire d'EVIAN OFF COURSE un club dynamique, structuré tout en gardant une ambiance familiale. En cette année olympique où l'athlétisme sera à l'honneur, rejoignez-nous pour participer à la fête.

## Mot du Président

**EVIAN OFF COURSE** est avant tout un club convivial, déclinant le sport en 3 thèmes : santé, loisirs et compétition. Toutes les disciplines de course à pied sont représentées pour les athlètes des catégories Eveils Athlétiques jusqu'à Master.

Nous avons à cœur de développer la formation des jeunes et d'accompagner au mieux les athlètes du club dans leurs projets. Les jeunes sont accueillis à partir de 6 ans et les anciens sont plus que sexagénaires.

Notre conception de la pratique sportive à **EOC** est de proposer aux adhérents des objectifs personnels : performance, convivialité, rigueur, loisir ou compétitions. Si l'athlétisme est un sport individuel, il est impossible de réaliser une bonne performance tout seul. Pour réussir, il faut avoir le potentiel, un encadrement technique compétent et une équipe. A **EOC** nous attachons beaucoup d'importance à la notion de groupe d'entraînement qui aide à supporter, voire à rendre agréable les séances les plus difficiles.

Je tiens, à travers ce magazine à remercier l'ensemble des personnes qui font en sorte que **EOC** vive : les membres du bureau, nos juges qui s'investissent pour assurer le bon déroulement des compétitions, nos entraîneurs passionnés ainsi que tous les bénévoles qui prêtent main forte durant l'année lors des manifestations locales, pas forcément en rapport avec notre activité.

Le sport est un élément important de notre épanouissement.

Pour les jeunes, la pratique sportive permet de canaliser leur énergie et fait partie intégrante de l'apprentissage et de l'éducation au respect des règles de la vie en collectivité. Elle développe le goût de l'effort, préserve notre santé physique et notre équilibre mental. C'est un ensemble de valeurs que nous devons savoir transmettre au travers de nos actions.

Les bienfaits du sport pour toutes les générations ne sont plus à démontrer !

N'hésitez pas vous aussi à vous impliquer dans la vie du club, nous vous garantissons de bons moments de convivialité.

*« Donner recevoir, partager. Ces vertus fondamentales du sportif sont de toutes les modes, de toutes les époques. Elles sont le sport » : Aimé JACQUET.*



# Un peu d'histoire(s)...

## Comment est né EVIAN OFF COURSE ?

Suite à un différent entre adultes concernant notamment le demi-fond, Pascal Crouvazier et une quarantaine d'adhérents de l'Athlétic Club Evian décident de quitter le club. Attachés au demi-fond, leur ADN, il est décidé de créer une nouvelle association : **EVIAN OFF COURSE** avec, en amont, l'officialisation par la Fédération Française d'Athlétisme et surtout, l'appui du maire de l'époque, Marc Francina. Et, c'est ainsi que le 20 décembre 1999, est né **EOC**.

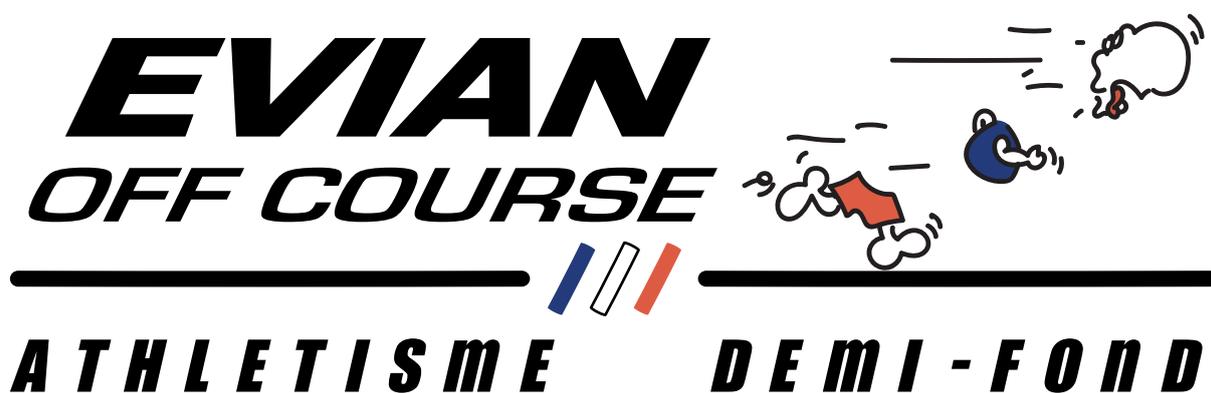
## Pourquoi le nom d'EVIAN OFF COURSE ?

En réunion de Comité et en présence de la Presse convoquée par nos soins afin de répondre à certains de nos détracteurs, un « Of Course » est lancé en pleine discussion, faisant allusion à la réponse en français « bien sûr ». Pour faire la différence avec cet anglicisme nous rajoutons un deuxième « F » qui marquera la signature du club et que chacun peut interpréter à sa guise : OFF pour « Officiel », OFF pour marquer la coupure, la distance, le départ, la séparation. EVIAN est une évidence pour sa ville d'attache mais c'est aussi **Envie Vouloir Intéressé Athlète Niveaux**

**EOC** va alors prospérer et au fil des 25 années d'existence, devenir un club aux prestigieux résultats tant sur le plan départemental que national, voire international.

## Comment est né le logo du club ?

Lors d'un déjeuner, Pascal assis à côté d'un dessinateur connu sur Lausanne, lui a demandé de lui dessiner un coureur sous une forme humoristique, lui suggérant que le coureur devait avoir la tête qui avançait plus vite que ses jambes. L'illustrateur lui a répondu favorablement en précisant qu'il ne le ferait qu'une seule fois et que ce serait « ça et rien d'autre ». Pascal a acquiescé et, en regardant le résultat, lui a exprimé sa gratitude. Ainsi naissait le logo d'**EVIAN OFF COURSE** qui est resté inchangé depuis sa création en décembre 1999.



## Sommaire

Le groupe Eveils Athlétiques	p4	A chacun sa victoire	p20
Le groupe Poussins & Benjamins	p5	Vues de l'extérieur	p21
Le groupe Minimes, Cadets, Juniors & Espoirs	p6 - 7	American Dream par Alexis Girardineau	p22
Le groupe Compétition & Hors-stade	p8	Une étudiante de haut niveau	p23
Les groupes Diesel & Diesel Bis	p9	Regards de deux femmes de caractère	p24 - 25
Les groupes Marche	p10	Les actions off du OFF	p26
Heureux qui comme Loïc	p11	Plan de Préparation : recette	p27
Journée de Cross : Cross des Alpes	p12 - 15	Mon plus beau souvenir	p28 - 29
Reportage Cross : Championnat de France	p16 - 17	Confidences d'un Ultra-traileur : Manu Colin	p30 - 31
nous y sommes tous ou presque...	p18 - 19	L'UTMB : récits de traileurs OFF COURSE	p32 - 33 - 34
		Suivez-nous sur l'ensemble de nos réseaux & bilan de la saison 2022 / 2023	p35

## GROUPE EVEILS ATHLETIQUES



### PROGRESSER DANS UNE AMBIANCE JOYEUSE : UN REGAL !

**Le GROUPE des EVEILS ATHLÉTIQUES, majoritairement composé de filles, accueille 13 jeunes âgés de 6 à 8 ans ; nombre constant qui ne baisse pas au fil de la saison.**

Les entrainements du mardi encadrés par Aurélie MENEAU et Edith RACASAN se déroulent en deux temps ; l'un sous forme de découverte et d'apprentissage ludique de la course à pied, l'autre partie un peu plus spécifique et technique, mais toujours sous une approche de jeux afin que l'entraînement reste attractif.

Les jeunes participent tout au long de la saison à leurs entrainements mais également aux courses locales où ils ne manquent pas de briller et de porter en haut du podium les couleurs du club.

Enfin, la récompense finale est la participation aux 2 km de Lausanne, justifiant ainsi la dénomination de CAMP DE LAUSANNE.

### UNE IMPRESSION DE COURSE DES GRANDS !

**Ce camp est un partenariat avec Lausanne pour participer aux 2 et 4 km de Lausanne.**

Les entrainements inhérents à ce Camp se déroulent en deux parties ; une première sous forme de découverte de jeu , la seconde un peu plus spécifique et technique. Tout cela sous forme de jeux afin que l'entraînement soit ludique et attractif.

Plus que la course elle-même, les enfants attendent cette journée avec impatience et excitation ; journée qui commence par la traversée en bateau du Lac Léman pour atteindre les rives de Ouchy et qui se poursuit sur le stade Lausannois où sont déployés mascotte, distribution de goodies et grand écran. Un déplacement de tout un club qui enchante petits et grands et une compétition qui conclut la saison et qui fédère les jeunes athlètes.

Mais Le Camp de Lausanne, ce sont aussi les extras durant la saison et notamment le repas de fin d'année organisé chez Aurélie MENEAU où les enfants se retrouvent une dernière fois avant l'été. C'est aussi l'occasion pour six d'entre eux de fêter leurs montées chez les poussins.

**C'est un vrai régal d'entraîner des jeunes de 6 à 8 ans et de les voir progresser, et cela, toujours dans une ambiance joyeuse.**

Aurélie



# GROUPE POUSSINS & BENJAMINS

**SE RETROUVER DANS LA JOIE, LA BONNE HUMEUR ; DES AMITIÉS QUI SE CRÉENT !**

**Le GROUPE des POUSSINS & BENJAMINS est composé d'environ 25 enfants, dont une majorité féminine, âgés de 9 à 12 ans.**

L'entraînement se passe le mardi pour les poussins et le mardi et jeudi pour les benjamins. Nous sommes trois entraîneurs Valentin et Éric le mardi, Julien le jeudi.

Les entraînements sont fondés sur le développement de la pratique de la course à pied, sous forme d'ateliers, tout en demeurant ludiques pour les enfants.

Les jeunes participent aux compétitions qui ont lieu dans le Chablais mais également aux championnats Départementaux et/ou Pré-régionaux en fonction de leur catégorie.

Julien



SERVICES A L'INDUSTRIE



13 Rue des Ilages - ZI VONGY PARK II  
74200 THONON LES BAINS

Tél. 04 50 72 19 77

[www.vdx-industrie.fr](http://www.vdx-industrie.fr)

# GROUPE MINIMES, CADETS, JUNIORS & ESPOIRS

## NOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT, UN TRAVAIL DE LONGUE HALEINE !

Pour amener nos jeunes à leur plus haut niveau, les séances d'entraînement sont fondées sur un travail sur le long terme, rythmées par la saisonnalité des compétitions.

De septembre à juin, la puissance et l'intensité du travail vont crescendo. Pour chaque saison, le coach fixe les objectifs de compétitions pour chacun, en tenant compte des capacités de l'athlète, de son niveau et bien sûr de ses appétences.

Pour rappel, une année sportive d'athlétisme se décompose en 4 grandes phases :

- ★ l'automne, où le travail de renforcement musculaire, de foulées, de pied est primordial.
- ★ l'hiver, saison des cross, avec l'objectif d'atteindre la finale des Championnats de France !
- ★ le printemps, saison de transition, où les jeunes s'initient aux compétitions locales sur routes et sentiers. (Pour certains c'est une vraie découverte !)
- ★ et enfin la saison estivale, avec les meetings sur piste départementaux, régionaux et bien sûr, objectif suprême les championnats de France !



  
**EUREX**

FAIRE DE L'AUDACE VOTRE CAPITAL

Vient s'intercaler, en fonction de la date des championnats de France, un entraînement spécifique montagne, souvent entre avril et mai, où certains jeunes se révèlent sur ce type de compétition.

Revenons à nos séances d'entraînements pour lesquelles en préambule, il faut noter que chacune d'entre elles est décrite et envoyée aux athlètes à l'avance via WhatsApp. Libre à eux d'en prendre connaissance ; l'autonomie est le but recherché, mais parfois non atteint.

## UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT, C'EST DU RÉGLAGE MILLIMÉTRÉ ET OPTIMISÉ

Planifiée et rédigée par la main du maître Pascal, elle est ensuite orchestrée en duo par nos 2 coachs Pascal et Philippe, épaulés par notre spécialiste des haies et du sprint : Natacha.

### 1. L'échauffement :

C'est le moment du "blabla run", des retrouvailles entre copines et copains, les échanges vont bon train, les rires et les blagues aussi !

### 2. Les gammes :

Les jeunes sont autonomes, le travail est sérieux et bien calé dans leur mémoire.

### 3. Le Saut à la corde :

Aie ! Déjà un peu moins motivés, les gars et les filles font le travail, avec tout de même une surveillance nécessaire des coachs !

### 4. Le corps de la séance :

A ce moment, le travail appliqué reprend le dessus et c'est avec une motivation exemplaire que nos jeunes donnent tout ce qu'ils ont pour accomplir la séance.

Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige, qu'il fasse très froid ou très chaud, cela leur est égal, ils donnent le meilleur d'eux-mêmes. La palette de travail est très large et variée, jamais deux fois la même séance sur une année : vma courte, vma longue, capacité aérobie, résistance, foulées, proprioception, etc.

Et aussi, supervisés par Natacha : franchissement de haies, de barrières (steeple) et le sprint.

### 5. La récupération :

On revient au moment du "blabla run" et des rires. Bon, il faut dire que le temps de récupération est souvent trop court au goût des coachs et les carabistouilles sont de coutume.

Par exemple : « C'est déjà fini ? » dit le coach. Réponse formelle de l'athlète : « Mais oui, j'ai fait au moins 3 ou 4 tours de piste ! »

### 6. Le gainage :

Le sérieux revient pour le gainage qui n'est jamais manqué, que ce soit sur l'herbe, la piste ou au chaud l'hiver, il est réalisé de manière encore une fois autonome.

Et voilà, c'est l'heure ensuite de la douche et certains auront encore le courage de prendre le train pour revenir à la maison et se plonger dans le travail scolaire.

**« Bravo nos jeunes ! » Nous aimons votre implication, votre assiduité, votre bonne humeur communicative et votre très bon état d'esprit. Ne changez pas ! C'est un plaisir de vous accompagner et de vous coacher.**

Philippe



# GROUPE COMPETITIONS & HORS STADE



## LA FORCE D'UN GROUPE

Environ 25 coureurs en début de saison, de 20 à plus de 60 ans, quelques femmes, un peu plus d'hommes... le tout constitué d'un noyau dur « plus âgé et expérimenté » d'une douzaine de coureurs autour desquels viennent se greffer tous les ans des « nouvelles et nouveaux », plus ou moins jeunes, mais toujours volontaires et à la recherche de progression et de performance.

Les objectifs du groupe sont définis en commun, et les plans d'entraînement sont élaborés par les 3 coaches Pedro Pinto, Jérémy Suzanne, Pascal Hardivillé, avec les conseils avisés du très expérimenté Philippe Neyrolle et suivis rigoureusement tout au long de la saison.

Ce groupe se veut homogène, avec pour objectif principal de continuer à progresser, participer à des compétitions (courses sur route, courses natures, trail ...), le tout dans la bonne humeur et la convivialité, avec cet esprit compétitif qui anime ses membres.

## UNE SAISON ET DES OBJECTIFS CHEZ LES COMPETITIONS & HORS STADE

### de septembre à fin novembre : **LES 10KMD'ANNEMASSE**

Quelques séances de remises en jambes en fin de saison trail « LG trail, Run Mate ... », un test VMA début octobre afin de définir des allures de travail propres à chacun et puis un programme entraînement « spécifique 10 km » 20 novembre - Annemasse - Objectif atteint !

### de décembre à février : **CROSS** pour les masters

La route s'arrêtera pour nos valeureux masters le 29 janvier à St Egrève avec le Championnat des Alpes.

### de février à avril : **SEMI-MARATHON D'ANNECY**

Des séances spécifiques « semi », entrecoupées de quelques échéances locales pour certains (trail du Lyaud, Capeçone, Anthychoise ...), suivies de séances spécifiques « Marathon » en préparation de Genève pour d'autres.

### de mai jusqu'à l'automne : **MONTAGNE ET TRAIL**

Séances de côtes, sorties longues, dénivelés positifs et négatifs « à gogo » ... Le tout ponctué de quelques courses locales : Ultra Montée Thollon les Mémises, Urban Trail Evian, Trail de Reyvroz, Trails de la vallée du Brevon, Course de la Dent d'Oche, Assaut des Mémises ... Voir le Marathon du Mont-Blanc et les courses de l'UTMB fin août à Chamonix si affinités.

**Que ce soit sur piste, sur route, sur sentier, aussi bien au bord du lac qu'en « montagne », des jolis souvenirs pour tous, des beaux moments de partage, de la solidarité, de la sueur et de la bonne humeur. La vraie vie du coureur !**

Pedro, Jérémy & Pascal

## GROUPE DIESEL

### A CHACUN SON PROGRAMME DANS LA JOIE !

Si vous aimez chausser les baskets, entre notre lac Léman et nos montagnes, prenez la direction du stade où vous rencontrerez chaque mardi et jeudi le Club Off Course.

Vous avez un choix à la carte : un groupe compétition, un groupe loisir, un groupe marcheurs.

Notre groupe loisir, connu sous le nom de la team Diesel, est un groupe qui accueille ceux qui souhaitent s'épanouir, autant sur le bitume, que sur nos beaux sentiers montagneux.

**Entre semi marathon, marathon, trail, « courses à saucisson », comme dirait notre président !!!!**

Nous trouvons un équilibre pour que chacun se sente à son aise, puisse s'épanouir et progresser, tout cela, dans la joie et la bonne humeur. Le choix des courses s'oriente même parfois pour allier l'utile à l'agréable, comme le trail en Champagne où la team DIESEL a pu courir au milieu des vignes et déguster de bons vins. Après l'effort, le réconfort !

**Alors si vous souhaitez connaître notre Club, n'hésitez pas à nous rejoindre, vous serez les bienvenus.**

Karine & Manu



## GROUPE DIESEL BIS

### PLAISIR ET « COOLITUDE » EN BASKETS !

Il peut s'avérer que le programme proposé par Manu au sein du groupe DIESEL soit un peu trop relevé pour certains. Alors nous avons une alternative avec le groupe DIESEL "bis".

Si vous voulez courir plus cool (la course lente est la plus bénéfique), vous faire plaisir avant tout (n'est-ce pas le but de chacun ?), reprendre la course après une blessure (malheureusement ça peut arriver !), reprendre la course à pied en club ou en groupe après l'avoir découverte ailleurs, alors rejoignez ce groupe !

Les distances parcourues sont moins longues et le programme proposé est très abordable. Simple et ludique, il permet de progresser dans le temps, naturellement, si vous êtes fidèle. Oui, quelquefois il pleut et peut faire froid dans notre belle région !

**Sybil, Reggina, Charlotte, Marina, Sandra, Catherine, Sébastien, Jean Paul et Xavier vous attendent pour vous faire partager ces bons moments. A bientôt.**

Sébastien

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

# GROUPES MARCHÉ

Le groupe MARCHÉ est constitué de 2 sous-groupes - allure modérée et allure rapide - adaptés aux besoins de chacun.

## GROUPE MARCHÉ RAPIDE

### NOTRE PERFORMANCE : LA BONNE HUMEUR !

Nous sommes coachés par Armand et Max qui nous font profiter de leurs grandes expériences et de leurs connaissances sans limite de tous les chemins et sentiers de la ville d'Evian et de ses environs.

Chaque mardi et jeudi, les groupes se retrouvent pour 90 minutes de marche. Nulle excuse acceptée de rater ces rendez-vous ! Seul le verglas a le pouvoir d'entraver la belle motivation du groupe...

La bonne humeur est de mise en toutes circonstances, sans recherche de performance. Néanmoins de belles participations ont été réalisées cette année à la Capeçone et à la Tartencelloise par les plus volontaires d'entre nous.

Pierre



## GROUPE MARCHÉ TRANQUILLE

### EN BASKETS SANS PRISE DE TÊTE !

Mardi 18h30. Les 2 groupes MARCHÉ se retrouvent sur le parking du stade Camille FOURNIER à Evian. Après un bref salut, le groupe de marche rapide entreprend son parcours.

Nous, on est le cercle des marcheurs tranquilles. Groupe majoritairement féminin, la gent masculine est quand même bien représentée en les personnes de Max Julliard, notre encadrant du mardi et Armand Favre-Rochex, encadrant le jeudi. Deux meneurs de jeu donc, mais aussi deux autres marcheurs masculins.

Bon an mal an, nous sommes entre 6 et 10 à arpenter les kilomètres sur les hauteurs d'Evian, Publier et Neuvécelle. Le rythme est tranquille, détendu, sans prise de tête ; le but étant de lâcher-prise, de se retrouver, de papoter - si ! on y arrive ! - de prendre des nouvelles des un(e)s et des autres. Toujours dans la bonne humeur ponctuée des bons mots de Max, l'heure et demie est déjà passée et on a parcouru entre 6 et 8 km nous ramenant aux abords du stade.

**On se quitte satisfaits de l'exercice et prêt(e)s à se donner rendez-vous le jeudi ou la semaine suivante !  
Oui, vivement la semaine prochaine !!!**

Stéphanie



# HEUREUX QUI COMME LOÏC ...

**2 fois par semaine, en rentrant du travail, je croisais un groupe de coureurs, munis de lampes frontales, déambulant dans la ville.**

Quelle chance, je me disais, de courir en groupe par tous les temps ; ils sont costauds. Moi, je courais dans mon coin, en espérant augmenter mes performances à chaque sortie, mais en vain !

En septembre, je me rends au forum des associations du sport à Evian. Au fil des stands, je vois celui du club **Evian Off course**. Prenant mon courage à deux mains, je vais les rencontrer. Super accueil, mais que de questions ...

On me propose de venir pour essayer et je verrai bien. J'ai la pression ; être à la hauteur, ne pas être un boulet. Je m'équipe en matériel, nouvelles chaussures, lampe frontale, vêtement fluo pour être bien vu la nuit selon les consignes.

Je me présente un mardi soir - timidement - et je pars pour mon premier entraînement en club. Je suis content et fier aussi de me confronter à d'autres coureurs.

**TU COURS DEPUIS QUAND ?  
QUELLE EST TA VMA ?  
MA QUOI ? TON ALLURE !  
OH ! LÀ ! LÀ ! ÇA NE RIGOLE PAS...**

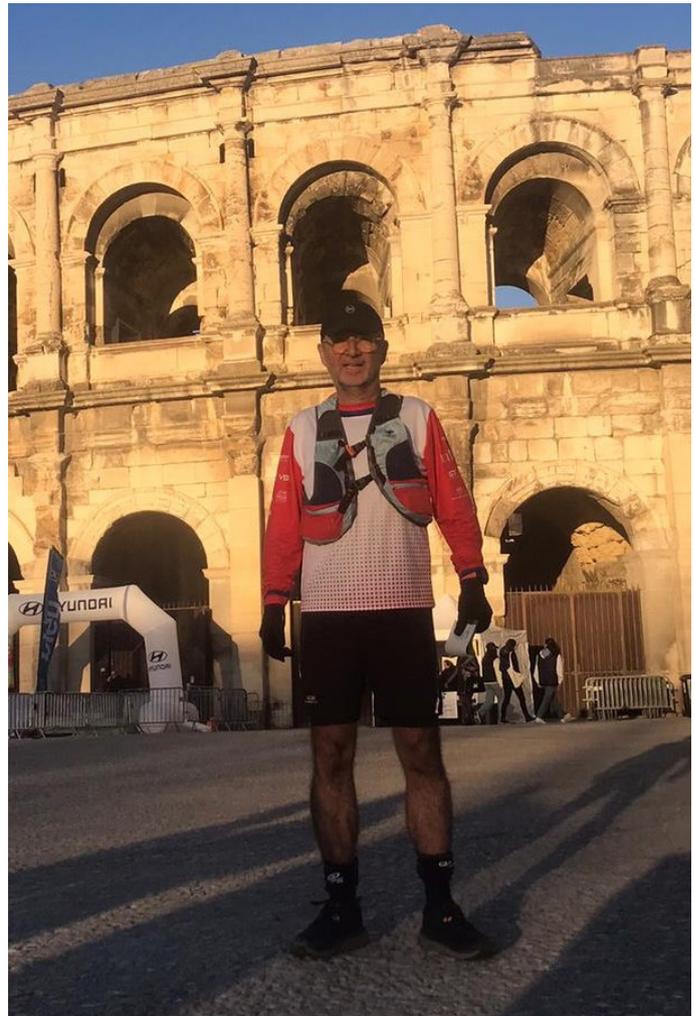
Rapidement, je me retrouve dernier, essouffé et pas dans le rythme. Le groupe avance, continue à courir et en plus ils discutent entre eux, alors que moi dans une respiration haletante, j'essaie de suivre. Dur, dur ! Voilà, je me retrouve distancé. La honte !!! Ma fierté en prend un coup.

À ma grande surprise, je vois des coureurs faire demi-tour pour me rejoindre et m'interroger.

- Ça va ?
- Oui, répondis-je par amour propre.
- Tu t'appelles comment ?
- Loïc.
- Allez Loïc, on continue !

Je reprends le rythme et régulièrement j'entends :

- ça va Loïc ? Ne lâche pas, tu vas y arriver.
- Cela fait chaud au cœur, me motive encore plus. Je finis la boucle. Une bonne douche et retour à la maison. Happyyy !!!



**Depuis, 2 fois par semaine, je cours. Pluie, Neige, gel, le groupe est toujours présent - quelle motivation - et cela me booste pour venir aux séances d'entraînements. Merci. Le groupe me porte, me motive, m'encourage.**

Puis arrivent les premières courses trail. Les distances se rallongent et ça passe. Cool, je suis content de moi. Aujourd'hui, je continue à progresser avec plaisir.

Un grand merci à **Evian Off Course** et au groupe Diesel. À mardi ou jeudi, sans faute !

Loïc



# Journée de CROSS

## CROSS des ALPES

29 janvier 2023

### Et rien que pour ça...

2h30 de route jusqu'à SAINT EGREVE (38) pour assister et soutenir Louis qui participe sur 3950 mètres au cross des Alpes. Pas d'objectif précis au général sinon celui de finir devant son pote Samy. Il n'en demande pas plus et ça me convient bien.

Nous découvrons le terrain de jeu et partons à la recherche de la tente du club, posée bien au sec et loin du tumulte du camping sauvage installé pour quelques heures par les autres clubs. Louis s'en va naturellement avec ses camarades pour le rituel d'avant course.

Pour nous, accompagnateurs / parents c'est le moment de l'attente avec une reconnaissance du parcours, cherchant le meilleur spot pour la photo géniale, tâche que je finirai par laisser à Philippe, photographe du club.

Pour une fois le parcours permet de croiser à de multiples reprises les athlètes durant leur effort, à condition de se déplacer et de faire quelques bornes par petits sprints. Durant ce repérage, on

croise les athlètes du club, Julien l'entraîneur des benjamines et Dominique « notre mère à tous ». On discute, on marche, on se positionne, on se tient prêt comme si c'était nous qui allions courir. Je ne sais pas pour Louis mais une forme de pression monte en moi.

On encourage les athlètes des autres catégories sur les courses qui se succèdent, on prend des nouvelles des athlètes masters masculins.

J'ai à peine revu Louis qui a géré son échauffement avec les copains que c'est au tour des minimes de prendre position sur la ligne de départ.

Le voilà ...enfin les voilà, noyés dans cette marée humaine. 82 gamins sur une même ligne en rang d'oignons c'est très impressionnant ; le départ au pistolet l'est ENCORE plus.

On essaie évidemment de garder les yeux sur ces tee-shirts bleu rouge et blanc pour scander les prénoms des athlètes et bien évidemment celui de Louis.



Les mètres s'enchainent et je constate que ça ne va pas. Louis est en souffrance peu avant la fin de la première boucle, c'est sûr, 3950 m ça va être long !

Mais il faut faire bonne figure, l'encourager et penser déjà à trouver les mots pour l'après course qui va être difficile à gérer.

J'enchaîne les traversées du parcours, passe au-dessus des rubalises pour être au plus près et lui lancer un « Allez Loulou » qu'il n'entend certainement pas. Les copains sont loin devant et font une course extraordinaire.

Je suis là, avant la dernière difficulté, pour lui crier que c'est bientôt fini, que derrière la butte c'est la délivrance et la mienne.

Mais quelle désillusion pour moi et certainement pour lui lorsqu'un papa me dit « Non, il reste encore une boucle ! ». Tellement prise dans l'effervescence de la course et

souhaitant inconsciemment que cela se finisse pour Louis, je n'avais pas réalisé qu'il restait encore ce dernier tour. L'épreuve ... Je cours pour l'accompagner sur ce dernier tronçon, me positionnant ensuite en fin de parcours, avant cette fichue butte (sinon ce ne serait pas un cross) pour voir les premiers arrivants. Rejointe par Bernard, master masculin, on essaie de voir le gamin à bout de souffle, à bout de parcours, à bout de tout...

A l'arrivée, la déception se lit sur son visage. Que c'est dur d'être maman : il faut trouver les mots justes pour reconforter, et pour cela heureusement il n'y a pas que moi, mais tout un club et des athlètes, des copains bienveillants et bon esprit qui savent se congratuler, se (re)motiver, se soutenir et se reconforter... C'est ça l'ambiance d'une course !

Et rien que pour ça, cela vaut bien 2 heures 30 de route.

Par Stéphanie, maman de Louis (minime)



## Pour quelques centaines d'images ...

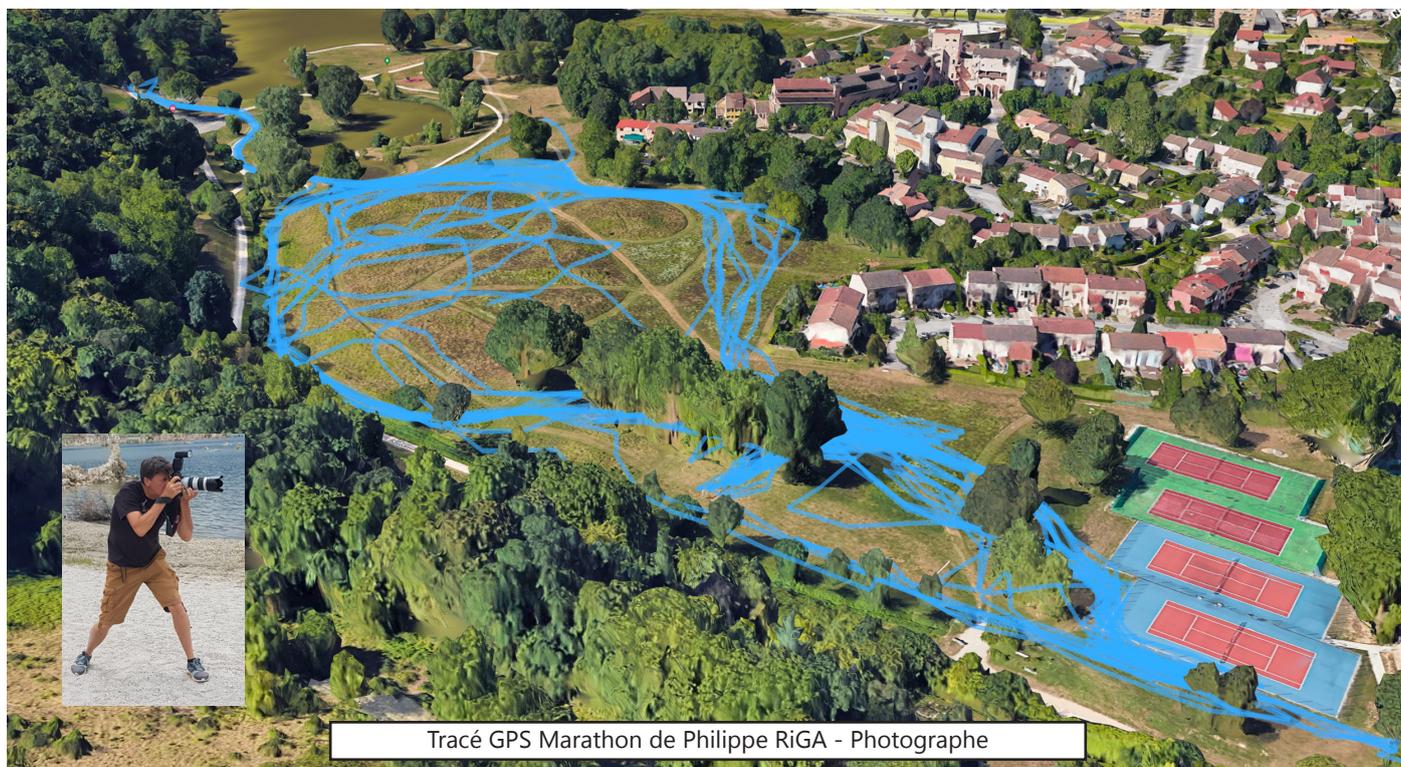
Il est 9 heures, le bus est arrivé à St-Egrève. Alors que toute l'équipe s'apprête au montage de la tente, je prépare mon matériel, fais le choix de l'objectif à utiliser ce jour.

Reconnaissance du parcours, le tracé en main, repérage des endroits qui me semblent esthétiques et surtout qui différeront des autres cross. Dix courses vont s'enchaîner et comme à chaque cross, la mission du jour sera d'immortaliser ces moments uniques des jeunes et moins jeunes qui aiment la compétition et ce goût de l'effort, certainement un peu de nostalgie d'une vie passée ... la roue tourne !

J'aime à couvrir ce genre d'évènements, laisser des traces qui prendront de la valeur avec le temps comme le bon vin. Une course c'est un départ, un long parcours et une arrivée. Très stratégique, il faut choisir les différents endroits qui me permettront de prendre chacun de nos athlètes sur 5 à 6 passages différents sur le parcours, de pouvoir faire l'arrivée et d'avoir le temps de revenir pour le prochain départ qui s'enchaîne déjà.

Les cross commencent, mon marathon également !  
Selon les évènements et le nombre de courses, la journée se solde entre 8 et 20 km et quelques centaines d'images à trier.

Par Philippe, photographe officiel du club



# Journée de CROSS

## CROSS des ALPES

29 janvier 2023 suite

Ambiance plutôt cool dans le bus pour nous rendre à Saint Egrève. Le temps de la concentration viendra sur place, c'est joyeux mais sans excès, histoire de ne pas perdre trop d'énergie. Mahée et Théanna, pour de bonnes raisons font le trajet en famille. Les catégories de jeunes démarrent juste après les masters et pendant que les adultes montent les précieuses tentes, nous partons à l'échauffement. C'est le dernier cross de la saison et il n'y a normalement pas d'enjeu particulier mais assurément un beau challenge par équipe à relever. Le podium est à notre portée et le travail réalisé depuis le début de la saison avec Valentin et Éric, les deux autres encadrants doit être récompensé. Raisonnablement les benjamines de l'Athlé Saint Julien 74, sacrées championnes départementales 15 jours auparavant ne laisseront pas la place au sommet du podium. Elles sont tenantes du titre depuis 4 ans et nous devons nous battre pour les accessits. C'est Pascal (président, entraîneur) qui gère le départ car je dois m'occuper de Gabriel partant dans la course suivante. Les filles savent ce qu'elles ont à faire. Un léger stress me vient, comme une prémonition qu'il va se passer quelque chose. C'est une belle équipe soudée que nous avons vraiment plaisir à coacher. « ALLEZ LES FILLES »

**« 4 pour le classement mais 8 participantes. On n'oublie pas les absentes du jour »**

Pourtant bien placées mais un peu distraites elles ratent leur départ, surprises par le coup de pistolet. La réaction ne se fait pas attendre et à la fin du premier tour on retrouve Théanna à la seconde place et le reste suit : Mahé dans les 10, Léna et Elsa dans les 15, Elise, Ambre Margaux et Zali suivent de près. Un coup d'œil aux autres équipes et l'espoir d'assurer le podium prend forme... et même plus. C'est la moyenne boucle qui va en décider. La victoire en individuel nous échappe mais Théanna prend la troisième place, déçue d'avoir laissé filer le titre de vice championne des Alpes à sa portée. Derrière, ça se bagarre car chaque place compte. Aie ! 2 filles de Saint Julien arrivent suivies de Mahée (10ème). Il reste 2 filles de chaque équipe à arriver. 11ème place pour la troisième saint Julienne suivie d'Elsa. Bravo, le suspens est à son comble.

Les dirigeants de l'Athlé Saint Julien 74 sont à mes côtés, attendant tout comme moi leur dernière athlète. Le titre va se jouer entre nous, c'est certain. C'est Elise, auteure d'une remontada qui arrive, chassée par la 4ème adversaire. Elle résistera pour passer la ligne avant cette dernière. « P\*\*\* ! Elles l'ont peut être fait ! » . Maintenant il faut que le classement soit validé et on va savoir. Derrière les filles arrivent et donnent tout pour l'équipe. Léna finira 25ème suivie d'Ambre 47ème puis de Margot 54ème et Zali 69ème.

Cela se joue à rien mais ça se gagne à 4 point près. 4 petits points en moins pour nous et c'est la victoire tant espérée. Les entraîneurs de Saint Julien viennent sportivement féliciter Pascal comme celui-ci l'avait fait lors des départementaux et au cross des Glaisins pour les victoires par équipe et en individuelle du club frontalier. C'est aussi ça l'esprit cross.

**« Elles ont dû parler entre elles de l'invincibilité de l'Athlé Saint Julien depuis 4 ans »**

Les benjamines ont joué avec mes nerfs et j'ai envie de les taquiner et d'appuyer sur tous les boutons de l'ascenseur émotionnel. Je leur annonce que malgré une superbe course d'équipe, et cette équipe comprend toutes les participantes du jour, nous échouons à la seconde place. Elles sont déçues mais elles savaient que la montagne était difficile à escalader. Je leur donne rendez-vous pour le podium. Juste avant, je les convoque pour un petit débriefing et pour leur annoncer enfin qu'elles ont gagné, qu'elles sont au sommet de la montagne. Moment suspendu entre joie, incrédulité, incertitude et excitation. Mais lorsque le speaker annonce :

« Championne des Alpes dans la catégorie benjamines... **EVIAN OFF COURSE !!!** »

Ça devient vraiment concret. Le seul moment délicat restera l'accès à la plus haute marche du podium par l'équipe au complet.

Pourtant habitué aux compétitions j'ai éprouvé de la joie, de l'excitation car c'était le premier titre par équipe. C'est aussi la concrétisation des entraînements mis en place en collaboration avec Valentin et Éric et des efforts réalisés par ce groupe tellement attachant auquel auraient pu se joindre Axelle, Chloé, Maïwenn, Manon et Luna.

Par Julien, coach des benjamin(e)s





# Journée de CROSS

## CHAMPIONNAT DE CROSS-COUNTRY FRANCE

12 mars 2023

**OFF COURSE** change de cap.  
Pascal s'en va ? non non !  
**OFF COURSE** change d'avis.

**La dernière étape des compétitions de cross se ferait sans la participation du club ; c'était validé et entériné bien avant le début de saison.**

En effet, se rendre à KARAEZ (CARHAIX pour ceux qui ne parlent pas le breton) demanderait presque 9 heures de route et 1000 bornes. Et encore, il ne faudrait pas se tromper de CARHAIX parce que si tu réservais un hôtel dans le 56, t'aurais tout faux. C'est dans le Finistère qu'il faut se rendre. Enfin encore plus loin !  
Donc, hors initiative personnelle, l'ensemble du Comité avait décidé : « Ce sera sans le club ! ».

Seulement voilà, il ne fallait pas titiller les athlètes d'**EVIAN OFF COURSE**, leur dire qu'ils ne méritent pas de sortir de la compétition par le terrain. De VILLE-LA-GRAND en passant par SAINT ÉGRÈVE puis SIMANDRE, ils n'ont eu de cesse de créer la surprise ou plutôt les surprises.

A l'image de l'équipe de cross court masculin qui rêvait de passer seulement l'étape des bi-départementaux et qui se retrouve en finale après une inespérée mais méritée 4ème place aux interrégionaux. Alors ok ! Ils sont grands, titulaires du permis de conduire et normalement capables de se gérer. La bande de 6 potes ira avec le minibus défendre les couleurs du club, sans encadrant.

**Donc on reste sur la politique d'une représentation minime du club, qui ne nécessite pas d'encadrant et peu de frais.**

Oui mais ... Nathan a quand même une chance de très bien figurer après sa 8ème place aux interrégionaux. Alors puisque son frère Théo s'est aussi brillamment qualifié, ils iront avec leurs parents.

**Donc on reste sur la politique d'une représentation cadette du club, qui ne nécessite pas d'encadrant et pas trop de frais.**

Oui, mais il faut reconnaître que les motifs pour les deux autres juniors Alys et Benjamin de ne pas venir sont justifiés. Les études priment.

**Donc on reste sur la politique d'une représentation minime du club, qui ne nécessite pas d'encadrant et sans frais pour ces deux athlètes.**

En cross court féminin, sur une distance qui n'est pas sa préférée, Anaïs a elle-aussi décroché sa qualification. Elle devrait être accueillie par Rémi et ses potes dans le véhicule du club.

**Donc on reste sur la politique d'une représentation minime du club, qui ne nécessite pas d'encadrant et à peine plus de frais.**

Mais que faire des cadettes, de cette équipe qui est soudée depuis longtemps, travailleuse et méritante ? 3ème lors de la demi-finale, elles sont naturellement qualifiées pour CARHAIX.

**Donc on ne reste plus sur la politique d'une représentation minime du club.**

Ces douze athlètes vont représenter **EVIAN OFF COURSE**, avec le nombre d'encadrants nécessaires et cela coûtera ce que ça coûtera. A vous de briller, de ramener de bons résultats et une expérience qu'il aurait été injuste de vous priver.

«Dura lex sed lex» est remplacé par «Fallait pas causer avant». Parfois c'est bon de se faire déjuger.  
Bonne chance à tous de la part de tout le club et du comité qui vous soutient.



# AU COEUR DES ÉPREUVES « FRANCE » DE CROSS

## INTERVIEWS AVANT COURSE :

Quelle est votre condition physique actuelle ?

**Anaïs** : Pas la meilleure !

**Florian** : Bonne, en mode « croissance », pic attendu pour dimanche !

**Paul** : Après les Régionaux, j'ai bien fait monter la forme et je me sens bien !

**Rémi** : Plutôt en forme, même si la saison a été longue depuis septembre !

**Victor** : Bonne, bien que « malade » depuis 3 semaines !

Quel est votre objectif sur cette course ?

**Anaïs** : Prendre du plaisir.

**Florian** : Prendre du plaisir et terminer le plus loin possible de la dernière place !

**Paul** : TOP 100 sénior.

**Rémi** : Me faire plaisir et terminer le plus loin possible de la dernière place !

**Victor** : Prendre du plaisir et donner le meilleur de moi-même !

Pensez-vous être prêts ?

**Anaïs** : Absolument pas !

**Florian** : Oui, bonne préparation, sans problèmes.

**Paul** : Bonnes dernières séances, je me sens prêt.

**Rémi** : Prêt pour courir, mais pas prêt à subir « un tel départ ».

**Victor** : Oui, bien que la fatigue de la saison commence à se faire ressentir.

Ressentez-vous du stress avant cette compétition ?

**Anaïs** : Un peu ...

**Florian** : Très légèrement, comme quelqu'un qui veut réussir.

**Paul** : Non, pas de stress, je suis prêt, le stress arrivera sur la ligne de départ.

**Rémi** : Pas vraiment, mais le stress va monter peu à peu jusqu'au moment du départ.

**Victor** : Absolument pas !

Comment comptez-vous aborder cette course ?

**Anaïs** : Prendre du plaisir avant tout !

**Florian** : Comme la conclusion de la saison d'hiver, elle devrait être à l'image du travail effectué.

**Paul** : Étant la course qui conclut la saison d'hiver, je l'aborde de manière compétitive, avec de l'envie.

**Rémi** : Je l'aborde de manière sereine. Je n'ai rien à prouver, juste à profiter.

**Victor** : Donner le meilleur de moi-même pour l'équipe et vivre la course à 100 % !

## INTERVIEWS APRÈS COURSE :

Un mot pour définir la sensation ressentie dans le box de départ :

**Anaïs** : J'y vais, mais j'ai peur !

**Florian** : Stress positif.

**Paul** : Concentré.

**Rémi** : Stress ...

**Victor** : Comme un « gamin » ...

Un mot pour définir la première impression sur la ligne d'arrivée :

**Anaïs** : C'est trop génial le cross !

**Florian** : Trop bien !

**Paul** : Épuisé !

**Rémi** : Cuit !

**Victor** : Lessivé !

Etes-vous satisfaits ?

**Anaïs** : A 100 %, étant donnée la forme du moment.

**Florian** : Oui, complètement !

**Paul** : Oui, plutôt satisfait. J'ai beaucoup aimé le parcours et ce fut vraiment agréable de courir dans une telle ambiance !

**Rémi** : De ma place, non. De mes sensations, non plus. D'avoir fini et couru sans regrets, oui. De l'ambiance, oui !

**Victor** : Oui, il faut prendre le positif.

Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées pendant votre course ?

**Anaïs** : Le départ, beaucoup trop rapide à mon goût !

**Florian** : Mon physique ...

**Paul** : J'ai pris un bon départ qui me place dans le top 50/60 pendant plus d'un kilomètre, puis les relances constantes m'ont beaucoup fait mal et j'ai « un peu explosé » !

**Rémi** : Le départ, la course, les bosses, la boue, le monde, l'arrivée...

**Victor** : Départ rapide, parcours exigeant et fatigue de pré-course

...

Quels sont les points forts dont vous êtes fiers après avoir couru ?

**Anaïs** : Être restée positive tout au long de la course et avoir essayé de grappiller des places.

**Florian** : Ne rien avoir lâché jusqu'au bout !

**Paul** : Ma place proche du TOP 100 et une course complète partagée avec Antoine !

**Rémi** : Ne pas avoir abandonné, ni rien lâché. S'être accroché aux copains jusqu'au bout du premier entraînement jusqu'au jour J !

**Victor** : Ne rien avoir lâché, avoir donné le meilleur de moi et avoir été capable de me battre avec les armes du jour, avec malgré tout des points à améliorer ! Être fier d'être aux France et d'avoir partagé toute cette saison avec ce groupe.

Et si c'était à refaire ?

**Anaïs** : J'y retourne sans aucune hésitation !

**Florian** : Je ne changerais que peu de choses, tout s'est bien déroulé, je pense être à ma place.

**Paul** : Je referais pareil ... Il me manquait un peu d'amplitude pour tenir le rythme. Je pense qu'il m'aurait fallu un volume d'entraînement plus élevé.

**Rémi** : Avec la même équipe, plus entraîné pour cette échéance et pourquoi pas sur le long ...

**Victor** : Oui, à refaire !

Quelques anecdotes en terre bretonne ...

**Anaïs** : Patrick Montel qui nous donne son 06, seule fille au milieu de 6 garçons, je vous laisse imaginer. Plus beau parcours de cross jamais rencontré, et pourtant, j'en ai fait !

**Florian** : On a absorbé plus de calories qu'on en a dépensées !

**Paul** : Recherche d'un hôtel en catastrophe, après avoir fui une location « insalubre ». Rien de tel pour se préparer sereinement une veille de course !

**Rémi** : Jamais mangé aussi « mal » un week-end de course hormis les fameuses galettes bretonnes ! L'interview avec Patrick Montel et avoir cotoyé les meilleurs français de la discipline !!

**Victor** : La rencontre avec Patrick Montel, avoir croisé les meilleurs demi-fondeurs français, mais aussi l'ambiance bretonne avec la boue, la pluie et les galettes, des fous rires et les ronflements de Paul !

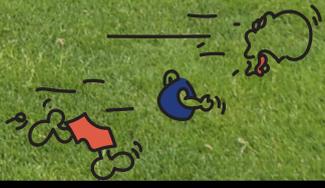
Crédit  Mutuel





**EVIAN**  
**OFF COURSE**

**ATHLETISME**  **DEMI-FOND**



# A chacun sa victoire

## RÉCIT DE CELUI QUI DOIT GAGNER

**Celle-ci, il me la faut ! C'est la course que je me dois de gagner cette année. Ce n'est pas la plus prestigieuse, elle ne manque pas à mon palmarès mais ce serait une vraie récompense après les 8 mois de galère, de douleurs et de rééducation.**

Elle serait aussi une reconnaissance locale et une fierté d'emporter définitivement le trophée Jacky SCHOEFFLER, récompensant le vainqueur de trois éditions successives de la CAPEÇONE. Alors au départ, 2 semaines après ma victoire à l'Anthychoise et 3 après les Championnats de France de Cross où j'avais terminé exténué, je suis confiant et surtout déterminé.

Au bout de 1 000 mètres je suis rassuré et je récupère le jambon offert au premier qui passe sous le pont « Feu Vert ». Le rythme n'est pas élevé et je me contente de gérer, trop peut être et un adversaire me revient dessus, avec qui je vais faire course commune. Les kilomètres défilent et la décision ne se fait pas.

**Pire, dans les bosses je décroche pour me retrouver distancé de plus de 80 mètres à moins de 2 kilomètres de l'arrivée. Je ne peux pas renoncer et maintenant que le parcours est plat, je tente de revenir sur la tête de course. La jonction est difficile à se faire et ce n'est qu'au bord du lac que je reviens sur ses talons, puis rapidement sur ses orteils.**

Je poursuis l'effort sans me préoccuper de ce qui se passe derrière moi. Ce sont les encouragements d'un ami et l'info « que ça craque derrière » qui me pousse à me mettre encore plus dans le rouge. Je quitte le lac pour la remontée vers la Cité de l'Eau, terme des 13 km de la course.

**Je n'entends plus personne derrière moi et sous la passerelle, je sais que j'ai course gagnée, que le jambon est pour moi, que la course est pour moi et que je peux ramener chez moi le trophée de bois.**

Ce n'est pas une grande course mais je la voulais cette année. Comme tout objectif atteint permet à un autre de sortir, j'ai maintenant en tête de gagner la TARTENCELLOISE\*, seule course des épreuves du bas chablais qui manque à mon palmarès.

**Ce serait sympa de la gagner. Celle-là maintenant, je dois la gagner !!!**

*\* Texte écrit avant la course de Margencel que Johann remportera, inscrivant ainsi son nom victorieux à toutes les courses du Bas-Chablais.*



## RÉCIT DE CELUI QUI NE PEUT PAS GAGNER.

**Nous ne sommes pas très nombreux pour ce départ du premier cross FFA de l'année, par un matin pluvieux et un peu frais. Cette course est un passage obligé dans la saison, comme un rituel annuel.**

A l'étude rapide de mes qualités de crossman, et surtout parce qu'elle n'est pas éliminatoire, je sais que j'aurai droit dans 2 semaines de participer au second tour, qui sans surprise ce coup-là me sortira des qualifiés.

Une préparation respectée, de la bonne volonté, le plaisir d'être dans l'équipe du club (il en faut 4 et nous sommes 4) et me voilà à repérer le parcours boueux et compliqué au point que les organisateurs vont le modifier juste avant le départ.

**Notre catégorie est toujours celle qui teste le circuit, un peu des cobayes pour les autres courses qui suivront.**

Les « collègues du jour » échangent sur la ligne de départ, insistant sur leurs bobos et leurs courses de préparations, comparant les dernières pointes acquises et assurant ne pas être au mieux physiquement. Cela est rapidement démenti par leurs départs toniques, si bien qu'au bout de quelques hectomètres, je les vois déjà s'éloigner.

**Je m'emploie avec quelques autres « athlètes » à gérer, non pas la tête de course mais la place de dernier. En effet, nous sommes toujours quelques-uns à faire « notre propre course dans la course »**

Il faut tenir, ne pas se décourager par une glissade qui permet au poursuivant de devenir une proie. Heureusement le parcours fait une boucle et je sais où me situer en croisant ceux qui me précèdent et MES retardataires.

**4 boucles pour un double objectif : ne pas se faire prendre un tour par le premier, et en laisser au moins un derrière. On se connaît un peu dans le groupetto et il arrive que l'on règle les comptes de l'année dernière.**

A chaque croisement on évalue nos chances de revenir sur l'adversaire et, plaisir ultime, on se le fait dans le dernier passage. L'inverse est possible aussi et le désespoir vous envahit malgré les encouragements des autres membres du club.

A l'approche du portique d'arrivée, on s'offre, si nécessaire, un sprint pour assurer une place pour le classement par équipe. Mes coéquipiers m'attendent, pour certains depuis plusieurs minutes et je leur assure que c'était mon dernier cross. Propos démentis au bout d'une demi-heure, décroché, changé et avec une boisson chaude en mains.

**Le classement ? Aucune importance tant qu'il en restait un derrière. Et tant pis si c'est un master 10. La queue du Mickey est pour lui.**



# Vues de l'extérieur !



Un jour, Pascal CROUVIZIER est venu me voir lors d'une séance de préparation hivernale qu'il animait dans les locaux de l'aviron d'Evian.

Quelle surprise ! Moi, rameuse au club depuis l'âge de 10 ans, qui n'ai jamais apprécié la course à pied même à mes heures perdues en triathlon ! Pourtant, l'idée de mixer les disciplines, de

découvrir les méthodes d'entraînements d'autres sports m'a tout de suite plu. Son ouverture d'esprit a été une inspiration et lorsqu'il m'a proposé d'animer les séances de renforcement musculaire et d'aviron indoor des jeunes (et des moins jeunes), je n'ai pas hésité.

Le groupe a tout de suite adhéré à ces nouvelles pratiques. Et toujours avec le sourire même quand les cuisses commençaient à piquer fort !

C'est à ce moment que j'ai découvert **EVIAN OFF COURSE** de l'intérieur. Un club où les valeurs du sport et l'humain sont au cœur de tous, où la bienveillance, l'entraide et le dépassement de soi sont au centre des préoccupations.

Avec cet état d'esprit, il n'est pas étonnant de voir les podiums se multiplier.

Votre club est pour moi, une des associations phares de la vie évianaise ! Je vous souhaite de poursuivre dans cette belle dynamique et suis fière d'avoir fait partie du chemin pour quelques uns d'entre vous et peut être pour d'autres dans le futur !

Le groupe était super ouvert à la découverte, très à l'écoute, enjoué, prêt à se lancer de nouveaux défis. C'était un vrai plaisir de se retrouver les mercredis soirs.

Mots de Cindy PELLEGRINO,

Maître nageuse sauveteuse, Coach aviron

La ville d'Evian est une ville dynamique qui soutient toutes ses associations et notamment les clubs sportifs.

Elle souhaite rendre le sport accessible à tous en investissant dans des équipements et s'engage dans la promotion de tous les événements. Le sport est un élément majeur du développement et du rayonnement de notre cité.

Soutenir **EVIAN OFF COURSE** c'est avoir la conviction que votre association, au-delà de la performance physique, est aussi une grande aventure humaine, fédératrice et génératrice de solidarité.



**EVIAN OFF COURSE** est le fruit de l'implication et le résultat du bon travail de personnes bénévoles et passionnées au service des jeunes et moins jeunes du territoire.

Profondément attachée aux valeurs positives véhiculées par le sport, la ville d'Evian entend soutenir fidèlement les actions qui favorisent aujourd'hui et favoriseront demain le développement de votre activité.

Par vos performances à tous les niveaux, les athlètes d'**EVIAN OFF COURSE**, véritables ambassadeurs de notre belle ville lors de leurs déplacements dans et hors de l'hexagone représentent parfaitement nos valeurs.

Pour cela, en tant qu'adjointe aux sports je les en remercie, tout comme je félicite l'ensemble des adhérents qui n'hésitent jamais à nous rejoindre bénévolement lors de diverses manifestations.

Mots de Lise NICOUD,

Adjointe aux Sports de la ville d'ÉVIAN-les-BAINS

J'ai quitté les Hauts de France pour rejoindre le club d'Aix les BAINS en 1986 avant de rejoindre pour raison professionnelle la Haute Savoie en 1994. C'est à cette période que j'ai rencontré un athlète qui pratiquait le hors stade : Pascal Crouvizier.

Adversaires sur les compétitions à l'époque, beaucoup de points communs naissent. Avec les années, nous nous sommes rapprochés, deux structures régionales moyennes en licenciés mais un nombre conséquent de qualifiés aux différents championnats de France.

J'ai pour habitude de dire que nous formons une grande famille, avec cependant chacun nos dirigeants, bénévoles, animateurs et toujours à l'écoute des jeunes talents. Pascal et moi-même sommes capables de nous mobiliser rapidement et d'apporter des réponses au plus vite aux différentes sollicitations. Par exemple, être toujours en lien avec des athlètes qui ont fait partie un jour du collectif club est un point fort non négligeable et permet de se retrouver dans un même hôtel avec un rapprochement de nos athlètes lors des championnats de France.

Le temps fort chaque année, c'est bien sûr la sélection de nos athlètes dans les équipes départementales, régionales et nationales avec une même compétence « le demi fond et le hors stade »



En tant qu' élu au comité 74, j'aime assister à l'AG du club **EVIAN OFF COURSE**.

Amitiés à tous mes amis du Club **EOC**.

Mots de Alex FOURNIVAL,

Président du CA Ambilly depuis 2008

Directeur technique du club

Moniteur et Entraîneur U14 à Élite

Élu du Comité directeur de la ligue Auvergne Rhône Alpes depuis 2012

Délégué et représentant des clubs de la ligue à la Fédération française d'athlétisme

Entraîneur de l'équipe technique régionale de ½ fond

Élu au comité départemental d'athlétisme de la Haute Savoie

# American Dream...

## QUAND UN DE NOS ATHLÈTES NOUS RACONTE SON EXPÉRIENCE AMÉRICAINE

Il est assez courant de rencontrer, lors des championnats nationaux, un coach avec un accent qui fait rêver. Il se présente de telle ou telle université réputée aux USA et se montre intéressé par vos qualités sportives. Il vous assure qu'en adhérant à son projet, vous pourrez continuer des études de haut niveau tout en vous assurant une progression dans votre discipline. En fin de conversation il vous glisse une petite carte et précise rester à votre disposition. Le vers est dans le fruit et parfois certaines sommes allouées pour votre installation sur place et vos études sont très alléchantes.

### NOUS AVONS DEMANDÉ À UN DE NOS ATHLÈTES DE RACONTER SON EXPÉRIENCE AMÉRICAINE : ALEXIS GIRAUDINEAU S'EST ATTACHÉ À NOUS CONTER SON PARCOURS SPORTIF DU CÔTÉ DE LA FLORIDE.

*En quittant le club je laissais aussi une famille et un coach exigeant, mais qui tenait compte de notre état de forme, de nos résultats, de nos impératifs et qui s'adaptait à nous par des plans individuels. Aux États Unis, c'est différent. Tu es «tout seul».*



*Le coach ne va pas être derrière toi pour savoir si ça va, ni vraiment adapter tes entraînements si tu ne le sollicites pas. Il a donc vraiment fallu apprendre à se connaître personnellement dans les moindres détails.*

*Le second changement majeur est la chaleur et l'humidité qui rendent les récupérations bien plus difficiles.*

*Enfin le volume d'entraînement est complètement différent. Nous sommes comme des pros et l'athlé est au centre de nos journées.*

*La semaine type tourne entre 115 et 130 km.*

*Lundi et mercredi, c'est footing à jeun dès 6h00, puis muscu à 11h ou 15h et enfin un footing de 30 à 75 mn le soir.*

*Le mardi, c'est grosse séance à 6h00 (donc il faut s'habituer à faire une longue séance avec pas grand chose dans le ventre).*

*En général, c'est tempo entre 6 et 9 miles (entre 10 et 16 km).*

*Jeudi, repos ou piscine/vélo.*

*Vendredi, séance d'intensité à 6h00, donc Fartleck ou des 1000/mile. La particularité est que le volume est toujours égal à 40min minimum et les récuys sont actives (mais vraiment actives !)*

*Samedi, footing.*

*Enfin le Dimanche, c'est un long run de 16 miles à 7h00 du matin soit 26km. La particularité, c'est que même après une course qui se passerait le samedi, on va faire ce long run (qu'on rentre à minuit ou pas).*

*Peu de piste mais des parcours sur des golfs, sur des routes sécurisées. Les installations sont au top.*

*Entre tous ces entraînements, on a la possibilité d'aller chez les trainers qui sont l'équivalent des kinés. Ça nous permet d'avoir des massages, des bains d'eau froide et de réparer les petits bobos. Une fois par mois on a la visite d'un chiropracteur. Pour les études c'est parfaitement adapté et tu choisis tes matières que tu fais rentrer dans ton emploi du temps.*

*Le sport prime et il n'est pas rare de manquer un cours pour un entraînement ou une compétition.*

*Les événements sportifs sont très appréciés, les spectateurs se déplacent en masse et l'ambiance est assez exceptionnelle. En résumé c'est une immense expérience qu'il faut faire si on en a envie, mais il faut y être préparé. Beaucoup stoppent dès la première année et je ne conseillerais pas d'y aller juste après le lycée.*

*A part si vous sortez de quelques universités prestigieuses, les diplômes obtenus n'ont pas les mêmes valeurs qu'en France.*

par Alexis GIRAUDINEAU

**PCM**  
be driven.



# Une étudiante de haut niveau...

## COMMENT CONCILIER LE HAUT NIVEAU SPORTIF ET LES ETUDES UNIVERSITAIRES

**Bonjour Pauline, quel âge as-tu ?**

– J'ai 18 ans.

**Depuis quand cours tu ?**

– Ma première course date de juin 2015, j'avais 10 ans, c'est à dire depuis plus de 8 ans.

**Quelle est ta spécialité et ta séance préférée ?**

– C'est assez difficile à dire car j'aime quasiment tout ! Mais ma spécialité reste le steeple ; donc je dirais que les spés steeple avec la rivière restent mes séances préférées. Je suis quand même obligée de dire les footings longs, c'est aussi un entraînement que j'affectionne particulièrement.

**Quelle séance aimes-tu le moins ?**

– C'est aussi difficile à dire car toutes les séances sont nécessaires pour réussir je pense. Je dirais les spés montagne sont celles que j'affectionne le moins.

**Combien d'entraînements par semaine ? (courses et divers)**

– Je fais environ 5 entraînements par semaine ce qui représente 8-9 heures dans la semaine à peu près.

**De quel record es-tu la plus fière ?**

– Je dirais mon record en 7'15 sur 2000m steeple en juniore 1.

**Quels sont tes objectifs pour la saison ?**

– Abaisser mon temps sur 2000m steeple et pourquoi pas faire finaliste aux championnats de France ! Après chaque saison est différente, donc on verra ! Mais bon, le principal reste toujours de me faire plaisir !

**Tu as été identifiée comme athlète de haut niveau par la fac, selon quels critères ?**

– Je vais parler pour mon cas, c'est à dire concernant la fac de Grenoble. Des critères sont fixés par la fac, on peut donc obtenir le statut si les temps qu'on a effectués dans la saison sont en dessous de ceux fixés.

Le statut ne nécessite pas d'avoir un niveau national ou encore moins d'être en équipe de France, mais il reste très avantageux. Une visite médicale avec un médecin du sport est totalement prise en charge par la fac, des créneaux de récupération passive nous sont ouverts : on fait de la pressothérapie (les bottes) puis on alterne entre sauna et bain froid pour mieux récupérer. De plus, on peut facilement prendre rendez-vous avec des kinés en cas de blessures et on obtient également une petite bonification au niveau de notre moyenne.

**Comment arrives-tu à concilier les études et l'entraînement ?**

– Il y a des moments où c'est assez difficile ; le rythme est quand même assez intense mais je pense que l'organisation est la clé pour pouvoir concilier les deux. Il faut savoir optimiser au maximum son temps.

Et c'est vrai que la vie sociale est un peu impactée et les sorties assez limitées, mais après, c'est comme pour tout, il faut arriver à trouver le bon équilibre !

**Quels conseils pourrais-tu donner à tes jeunes camarades de club (ou moins jeunes) pour performer ?**

– Je pense qu'il faut toujours persévérer. En effet la régularité aux entraînements va forcément payer un jour si ce n'est pas déjà le cas. En plus de cela, il est nécessaire de toujours prendre plaisir dans ce qu'on fait, venir à l'entraînement ne doit pas être une contrainte mais plus une sorte de source de motivation ! Je pense que c'est comme cela qu'on arrive à tenir sur le long terme et à toujours autant s'amuser et prendre du plaisir.

par Pauline & Sébastien OHL



# Regards de deux femmes de caractère

## AUX ORDRES DU STARTER : PRÉSENTEZ-VOUS !

**Charlène DELHORME**, 1m62, 26 ans, 48kg.  
J'ai commencé l'athlétisme à EA Bourg en Bresse à 16 ans. J'ai participé à plusieurs championnats de France en individuel et en équipe, mais mon plaisir sur la piste s'est révélé dès mon premier 1000 ! J'ai ensuite arrêté la compétition pour des études exigeantes et quelques soucis de santé. Après un passage raté à Annemasse en 2020, j'ai repris avec **EVIAN OFF COURSE** en mars 2022, et c'est depuis que j'ai autant de passion et de plaisir à progresser. J'ai fait partie de la sélection Auvergne Rhône Alpes sur 1500m en 2021/2022 et la saison suivante sur 5000m. J'ai gagné plusieurs courses comme les 10km d'Annecy, de Lausanne, de Genève, avec un record à 35'59, niveau N4.

**Florence BAIROS**, 27 ans.  
Je cours pour **EVIAN OFF COURSE** depuis la saison 2021. Avant j'étais au Clermont Athlétisme Auvergne. J'ai été vice-championne de France de course en montagne Espoir en 2018 ainsi que vice-championne de France de trail court espoir en 2017. J'effectue également les cross l'hiver et il m'est arrivée de faire du 10km en sortie de saison de cross. Mon record est de 36'07". J'avais également été sélectionnée pour les mondiaux de course en montagne en 2022 mais en raison du covid et de leur report je n'y ai pas assisté puisque je n'ai pas réussi à re-valider mon "ticket."



**VOUS PRATIQUEZ TOUTES LES DEUX DES COURSES DE FOND, SUR DES DISTANCES ET DES TEMPS DE COURSE PRESQUE IDENTIQUES. VOS TERRAINS DE COMPÉTITIONS NE SONT PAS LES MÊMES. D'UN CÔTÉ C'EST PLAT ET SUR REVÊTEMENTS DURS ET DE L'AUTRE CÔTÉ PARFOIS BOUEUX ET ACCIDENTÉS. PAR CONSÉQUENT, ÊTES-VOUS PLUS SENSIBLES À L'ÉVOLUTION DE VOTRE ÉTAT DURANT LA COURSE OU PENSEZ-VOUS UNIQUEMENT À LA PERFORMANCE QUE VOUS ALLEZ RÉALISER ?**

**Charlène** : Mon terrain a l'avantage d'être beaucoup plus prévisible, on peut fonctionner avec des références presque à chaque kilomètre. Mais avec Pascal, j'ai appris que se focaliser sur ses références (la montre) pouvait empêcher de courir avec la forme du jour, de prendre un risque, de profiter de l'élan de la course. Lors du 10km d'Annemasse, ma montre affichait une allure bien plus faible que la réalité, alors que j'avais l'impression de bien aller : j'ai douté pendant la moitié de la course, à me demander ce qu'il se passait, à me dire que je ferais peut-être mieux d'arrêter. Alors que ce n'était qu'un bug ! Une bonne leçon apprise : seules les sensations comptent puisque c'est pour ça qu'on court ! Je visualise le résultat pour tenir quand ça devient dur, mais sinon les pensées sont autres.

**Florence** : Les deux disciplines peuvent paraître proches mais pour moi c'est tellement différent ! La course en montagne est une discipline de nature où l'on ne regarde pas vraiment la montre. L'effort est varié avec du plat, de la montée, de la descente. Les paysages sont montagneux contrairement aux courses sur route où il faut être métronome de son allure dans des paysages plus urbains. Après, bien entendu, le but reste d'aller le plus vite possible. Bien sûr que la performance est importante, et ce serait mentir de dire que je n'ai pas une idée de la place à laquelle j'aimerais terminer. Mais pendant la course, j'essaie surtout de penser à mon effort, à ma foulée, aux changements de rythme, à ma posture, à ma respiration, à mon alimentation et surtout à prendre du plaisir et à ne rien regretter à la fin.



**VOUS ÊTES TOUTES LES DEUX DES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU, ET POUR CELA IL NE FAUT PAS CRAINdre LA DOULEUR. QUEL EST VOTRE RAPPORT À CELLE-CI DURANT LES COURSES OU ENTRAÎNEMENTS ?**

**Charlène** : On a tous des techniques mentales pour s'en détacher. Je ressens l'effort non pas au niveau du cardio, mais toujours musculairement (les jambes ne veulent plus !) donc je me concentre sur un « truc » (la cadence, le relâchement) pour que mon cerveau se défocalise. Après la souffrance due à ma blessure du printemps, je pense que ma notion de « douleur » changera.

**Florence** : Ah ! La fameuse question où l'on peut passer pour des fous ! A l'entraînement, mon rapport à la douleur est assez dépendant de ma journée de travail ou des partenaires d'entraînement que j'ai. C'est vrai que parfois c'est difficile de rentrer dans cette "zone". Si mon objectif du moment est très important pour moi, je vais réussir à trouver les ressources nécessaires pour apprécier de me faire mal et avoir la satisfaction du travail bien fait. Puis parfois, la charge mentale de la journée prend le dessus mais ce n'est pas grave.

En compétition, c'est différent. Le travail a été fait, « il n'y a plus qu'à » comme on dit. J'aime l'idée que sur la ligne, les cartes sont redistribuées et que l'issue n'est pas encore connue. On a le pouvoir d'influer sur ce qu'il va se passer et je crois que ça, ça me transcende et me permet d'aimer la douleur car je la perçois différemment à ce moment-là.

**AU DÉBUT VOUS AVEZ COURU, PUIS VOUS VOUS ÊTES SPÉCIALISÉES. VOUS SOUVENEZ-VOUS DES RAISONS DE CE CHOIX ?**

**Charlène** : La piste a été une évidence immédiatement. La route est une suite logique.

# sur leurs disciplines respectives

**Florence** : Pour ma part, j'ai toujours aimé la montagne et la course à pied. Finalement, ça s'est plutôt fait naturellement. D'autant plus que je ne suis pas très douée pour suivre une allure comme sur un 10km ou un 3000m. C'est plutôt source de pression pour moi, donc bien loin de ce que je recherche dans ma pratique.

## COMMENT JUGEZ-VOUS VOS COURSES, SUR QUELS CRITÈRES ?

**Charlène** : Est-ce que j'ai fait mon maximum avec la forme du jour ? Peu exigeante et battante sur des terrains type cross où je ne me sens pas à l'aise pour dérouler, je ne veux en revanche avoir aucun regret sur la piste et la route.

**Florence** : Vaste question ! Ça dépend de mon état de forme, de la course et de ce que je suis venue chercher. Habituellement, sur un Championnat de France, je vais plutôt regarder la place mais pour les France de trail 2023, c'était plutôt le fait d'être sur la ligne de départ qui m'a mis du baume au cœur car j'avais passé quelques mois compliqués. Contrairement à ce que l'on peut penser, le temps est quand même un bon indicateur sur des courses comme Sierre Zinal, la Skyrhune, ... Puis par exemple, si mon corps me le permet enfin, j'aimerais bien courir des formats marathon en montagne, et là je chercherai plus à acquérir de l'expérience sur ce type de course et dans un premier temps, ce sera cela qui fera la réussite.

## QUELLE EST LA SÉANCE SPÉ TYPE POUR PROGRESSER, CELLE DONT ON NE PEUT SE PASSER, CELLE QUI VA DÉFINIR VOS OBJECTIFS ET CELLE REDOUTÉE ?

**Charlène** : Je ne redoute pas les entraînements, mais je n'aime pas aller au-delà de 100% VMA. J'adore les séries de 12 à 15x300 ou 400m, et spé 10km.

**Florence** : La spé montagne ! Type 3x (4' montée 2' descente 3' montée). Mais c'est également celle que je préfère avec les sorties longues. C'est plutôt la VMA qui me fait peur...

## DONNEZ NOUS UNE ANECDOTE, À L'ENTRAÎNEMENT OU EN COMPÉTITION.

**Charlène** : En 2012, je fais les championnats bi-départementaux de cross UNSS. On m'indique la mauvaise catégorie : minime. Je gagne la course mais on me dit que je me suis trompée de course ! Il fallait courir en cadette et le départ est dans 10min ! Donc, hop ! je repars, et je finis 2ème de ma vraie course. C'est comme ça que j'ai rencontré mon premier entraîneur et eu mon portait dans le journal !

**Florence** : La plus récente c'est ma dernière compétition. Le trail de Reyvroz était la dernière course de prépa avant les France de Course en montagne, donc je m'étais mise en situation avec seulement un gel dans la poche. Sauf qu'il y avait le matériel obligatoire et un départ à 9h30. À 9h25, j'étais encore dans l'appartement de Rémi (BIBARD) et Anaïs (BOUCANSAUD), au téléphone avec eux, à fouiller leur placard pour trouver une couverture, un sifflet, etc. C'est un peu du grand "Floflette" ça.

## QUELLE QUALITÉ DE L'AUTRE AIMERIEZ-VOUS AVOIR ?

**Charlène** : Son amplitude de course et sa capacité à cavalier dans les descentes, dingue !

**Florence** : Charlène possède une foulée fluide, légère et aérienne, c'est beau à voir !

## QUEL EST VOTRE MEILLEUR SOUVENIR AVEC EOC ?

**Charlène** : A venir !!

**Florence** : Je pense que c'est à Ancelle pour les France de montagne 2021. Je découvrais le club, il y avait une bonne ambiance, la course était chouette, tout s'était très bien déroulé.

## QUEL OBJECTIF VOUS FIXEZ-VOUS ? VOUS AVEZ LE DROIT DE RÊVER ; ÇA AIDE POUR L'ATTEINDRE.

**Charlène** : Tout simple : ne jamais me blesser et revenir à mes sensations ! Suite à une chute et fracture au bassin, je n'ai pas pu courir pendant 15 semaines de mars à juillet 2023. Cela m'a fait beaucoup souffrir physiquement et mentalement, et m'a fait prendre conscience que le plaisir de courir librement est le plus intense.

**Florence** : J'aimerais intégrer au moins une fois ce groupe France pour vivre une expérience enrichissante tant sportivement qu'humainement. Mais finalement, je pense qu'au-delà de cet objectif, j'aimerais surtout continuer à ressentir autant de plaisir en montagne et à pouvoir le partager avec les gens que j'aime, à l'image de ces derniers mois avant d'être blessée. Ce n'est donc que partie remise !

par Bernard & Manu



Florence



Charlène

# Les actions Off du **OFF**...

## LE CLUB SE MOBILISE EN DEHORS DES PISTES ET DES ROUTES

Course pour les Kiwanis



Sur le plan extra sportif, **EVIAN OFF COURSE** apporte son soutien à différentes causes en s'associant à des courses caritatives (Muco run à Allinges, course **OFF** en partenariat avec les Kiwanis, LG TRAIL Fondation Générali) .

Le club aide en tant que bénévole à la logistique d'événements sportifs, culturels et festifs comme Le village des Flottins d'Evian, le Cyclo-Tour, Le Salon des Vins à Amphion-Publier, La Capéçonette à Amphion Publier, La Run-Mate (course relais autour du Lac Léman), le Triathlon d'Evian, ...

La saison est ainsi rythmée et jalonnée par ces événements auxquels les membres, staff et athlètes du club participent toujours dans la bonne humeur.

Capéçone



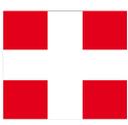
Le Salon des Vins



Muco Run

Les Flottins



**haute savoie**   
**le Département**

# ~~X~~ Plan d'Entraînement et sa sauce « Sortie réussie »

Recette des HORS STADE COMPÉTITIONS



## PRÉPARATION :

Trouver un lieu convivial pour se réunir.  
Inviter le coach (Pedro P.), ses deux acolytes (Jérémy S. et Pascal H.) et le spécialiste des séances « qui font mal » (Philippe N.).

## INGRÉDIENTS :

S'assurer que fromages, saucissons et bières n'ont pas été oubliés, car la séance risque de durer.  
Définir un objectif pouvant convenir à tous (10km ou semi ou marathon ... en fonction des désirs du groupe).

## RECETTE :

Organiser au préalable une séance au stade avec plots et hauts parleurs pour tester la VMA et définir des allures de travail propres à chacun.

Déterminer la fréquence et l'intensité des entraînements.

Ne pas oublier de varier les exercices, les allures, les intervalles, les lieux, les sorties courtes et longues.

Ne pas hésiter à ajouter quelques sorties « neige, rando, vélo... » pour ne pas s'ennuyer le week-end.

Agrémenter le tout d'échéances intermédiaires locales, style « course à saucisson », « trail court »...

Incorporer régulièrement des séances de gainage, d'hydratation et de récupération.

Laisser le tout mijoter pendant environ huit semaines.

Servir « chaud bouillant » le jour J de l'objectif défini.



Pascal



# Mon plus beau souvenir...

par Manon LAPORTE

Manon LAPORTE, c'est d'abord un caractère bien trempé, une volonté de fer qui ont fait de cette frêle gamine, une brillante compétitrice dans 3 disciplines : Duathlon, Triathlon et course à pied. Elle a grandi et son palmarès s'est étoffé.

## Mais quelle est sa course référence, son plus beau souvenir ?

« Mon meilleur souvenir avec le club fut ma première course sous ses couleurs, c'était en janvier 2017.

À la suite du cross du collège, Pauline OHL, une athlète du club m'a proposé de me licencier à **EVIAN OFF COURSE** afin de compléter leur équipe. J'ai pris part aux **Championnats Départementaux de Cross Country** à Pontcharra. C'était une première expérience et un super moment passé avec mes nouveaux futurs coéquipiers ; j'ai été magnifiquement bien intégrée et tous sont devenus de très bons amis par la suite.

À la surprise générale, la mienne comme celle de mon futur entraîneur Pascal CROUVIZIER, je remporte cette course malgré un manque d'entraînement évident et quelques erreurs stratégiques. J'ai donc naturellement continué sur cette lancée en étant plus régulière sur mes entraînements tout en écoutant et suivant les conseils précieux de mon entraîneur qui me servent toujours aujourd'hui (je fais toujours la même routine d'échauffement).

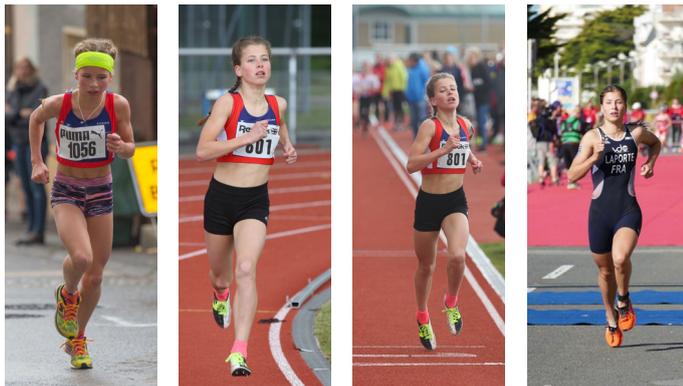
Ce cross fut l'ouverture du grand bal des courses avec ce club que je n'ai pas quitté et de supers amitiés qui ne se sont jamais estompées. Je suis entrée dans la grande famille d'**EVIAN OFF COURSE** et j'espère ne jamais en sortir. En tout cas cette course restera dans mon cœur pour toujours, ça c'est sûr ! »

### ATHLÉTISME

2022 17ème France de Cross  
2020 Championne Régionale de Cross  
2019 2ème Course de l'Escalade  
2019 1ère 20 km de Lausanne  
2019 4ème France 2000 m sur piste  
2019 4ème France de Cross  
2018 1ère Course de l'Escalade  
2018 2ème 20 km de Lausanne

### TRIATHLON

2023 3ème Coupe Europe junior  
2023 Vice-Championne de France Duathlon  
2022 Championne Europe relais mixte cadet  
2022 5ème Championnat Europe cadet  
2022 18ème Championnat du Monde  
2022 6ème Championnat Europe junior  
2022 2ème Championnat Europe relais mixte junior



par Elsa RACASAN

C'est certainement Elsa RACASAN, issue d'une famille d'athlètes internationaux, qui est celle qui a ouvert la voie d'une génération dorée, argentée ou bronzée du club. Au niveau Départemental, c'est 6 titres sur 800, 1000 et Cross. En Régional, 7 titres sur les mêmes épreuves ; en National 5 titres, toujours sur 800 mais aussi sur 1500 et par deux fois elle étend son règne en montagne.

L'hexagone est devenu trop étroit et elle récupère deux médailles de bronze : une européenne au Portugal et l'autre Mondiale au Pays de Galles, toujours en montagne. L'Europe c'est bien, mais un titre mondial est tellement mieux. Elle l'a conquis aussi, tout en humilité.

## Alors Elsa, quel peut être ton meilleur souvenir ?

« Je pense que ma victoire préférée était le **Championnat du Monde de course en montagne**.

Je suis désolée mais j'ai une mémoire terrible donc je ne me souviens pas de l'année - le 29 juin 2014, ndlr - à Arco Di Trento en Italie.

C'était une si belle journée !

Je faisais les courses de montagne pour changer un peu de la piste, plutôt pour le plaisir. Pas une grande expérience dans la discipline sinon une participation au Championnat de France qui m'avait offert une sélection en équipe de France pour les mondiaux. Je m'amusais beaucoup en montagne lors des entraînements et je n'avais pas de stress.

Quand j'ai gagné les Championnats du Monde, je ne m'attendais pas du tout et toute ma famille, mon coach Pascal Crouvazier et l'équipe de France étaient tous là pour célébrer ma victoire !

Tous savaient que j'avais une chance de faire un podium, mais pour moi c'était une surprise.

J'ai pris tellement de plaisir à courir sans pression !

Cette course changera ma vie puisqu'elle m'a permis d'obtenir une bourse sportive et m'a ouvert les portes des universités américaines. »



# Mon plus beau souvenir...

par Margot GUÉPRATTE

Une sélection en équipe de France, double Championne de France, 8 fois finaliste sur 3 disciplines différentes et dans 2 catégories d'âge. Vainqueur d'une demi-finale de Championnat de France de Cross et 19ème de la finale. Gagnante à Lausanne, Genève et seconde à New York, Margot GUÉPRATTE est multiple fois Championne Régionale du 2000 steeple, du Cross ou du 800.

## Mais quel est son meilleur souvenir ?

Parmi toutes les courses que j'ai pu faire et les quelques victoires qui m'ont fait le plus plaisir, le souvenir d'une particulière revient souvent dans mon esprit. Ce n'est pas la plus reconnue ni la plus prestigieuse, mais c'est celle qui représente le plus pour moi.

La **Course de l'Escalade** à Genève en 2018 et son final dans un sprint contre la championne suisse du 800.

« Tout un peuple » contre moi qui tapait dans les panneaux publicitaires pour l'encourager.

Elle ignorait que lorsqu'on s'entraîne presque tous les jours et qu'on programme sa saison, on sait qu'une fois l'échéance arrivée, on a la capacité et l'objectif de gagner. Or, ce jour-là, j'y allais pour gagner bien sûr, mais en sachant qu'une place parmi les trois premières serait déjà satisfaisante.

C'est à l'échauffement que l'idée d'aller vraiment chercher la victoire m'a été installée dans la tête par mon entraîneur Pascal CROUVIZIER. Tout était prévu, jusqu'au moment et l'endroit précis de l'attaque, qui fut une vraie surprise pour les commentateurs.

Le contrôle de la course dans les 400 derniers mètres est une sensation que je n'oublierai jamais. J'avais la force et pour la première fois une âme de guerrière qui me servira beaucoup pour la suite.

8 ans plus tôt, j'avais déjà participé à l'Escalade et je me souviens avoir dit : « Je déteste la compétition ! C'est trop dur »

par Titouan HAAN

Deux titres nationaux sur 3000 steeple, 1 médaille de bronze et 2 autres en montagne dans 3 catégories d'âge différentes montrent la constance et l'assiduité de Titouan, référence incontestée de Pascal CROUVIZIER.

Deux sélections nationales pour les Championnats du Monde de course en montagne en Bulgarie et en Tchéquie. De nombreux titres et places d'honneur sur les cross aux départementaux et régionaux sans oublier le steeple où il brille chaque année. Athlète depuis 2009 il a fait de nombreuses compétitions et nous livre en deux temps son meilleur souvenir.

## Un témoignage qui aidera ceux qui, au sortir d'une course ratée et d'une sévère discussion avec leur coach, ont une tendance au découragement.

En juin 2016, j'ai été sélectionné pour participer aux Championnats du Monde de course en montagne U18 qui avaient lieu en République Tchèque. C'était la deuxième fois que je portais le maillot de l'équipe de France.

Rempli de fierté et d'envie, j'avais à cœur de représenter mon club et mon pays de la plus belle des manières.

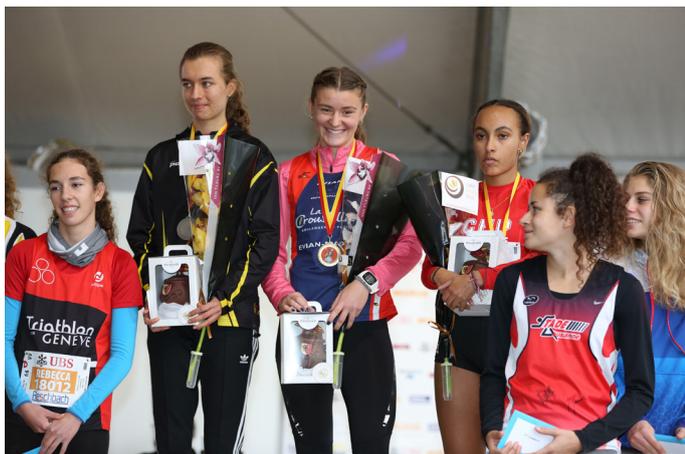
Pascal et moi-même étions d'accord là-dessus : cette compétition était l'objectif principal de la saison et nous nous étions suffisamment préparés pour ambitionner de grandes choses.

Malheureusement et pour différentes raisons, cette compétition ne s'est pas passée comme prévu et les rêves de podium se sont rapidement envolés.

Je me revois encore quelques heures après la course dans le hall de l'hôtel avec Pascal au téléphone. Ce jour-là, je n'ai pas entendu que des mots tendres de la part du coach mais c'était totalement justifié et je m'en souviens encore aujourd'hui. Il a même conclu notre conversation par : "je veux que tu me montres un tout autre visage dans une semaine" puisque 7 jours plus tard, j'étais aligné aux Championnats de France sur 2000m steeple.

Arrivé sur cette compétition avec le 6e temps des engagés et au terme d'une course très bien gérée et pleine de rage, je termine à la 4e place. Si pour certains, cela signifie la médaille en chocolat, pour moi c'était une réelle victoire. Un résultat qui était alors inespéré quelques jours plus tôt et qui venait effacer la désillusion des Championnats du Monde.

Ce jour-là j'ai ressenti une très grande fierté d'avoir pu inverser la tendance et de montrer à Pascal, à Domi et aux gens qui étaient présents ce que je valais réellement. Comme quoi les paroles d'un coach à un moment clé peuvent changer beaucoup de choses et la performance ne se joue pas toujours que dans les jambes.





# ...Manu Colin !

## Pendant...

### Comment t'hydrates-tu et te nourris-tu?

Dans ce domaine je ne suis pas du tout de bon conseil car je n'ai pas de problème gastrique et je possède une résistance à la chaleur importante. J'ai eu tout de même à mes débuts de gros problèmes de crampes que j'ai résolu en privilégiant le salé sur les ravitos.

Ce point est hyper important en Ultra, car la moindre contrariété de ce côté-là complexifie rapidement la suite de la course et devient très souvent synonyme d'abandon.

### Quelle fréquence ? «Fait maison» ou produits du commerce ?

Globalement je ne me ravitaille que sur le ravito de la course. Je suis de ceux qui prennent toujours beaucoup dans le sac sans rien manger ! Mes barres de céréales font aussi beaucoup de kilomètres.

### Le sac ? Est-ce « chaque chose à sa place », ou bien est-ce style « fourre-tout - j'm'en fous » ?

Toujours hyper bien rangé au départ, mais à l'arrivée impossible de retrouver son petit !

## Les ravitos...

### Es-tu plutôt du style « J'me pose, j'adore la foule et la sueur » ou bien tu fuis en grignotant tes TUC en trottinant ?

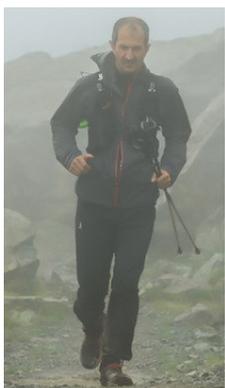
Je suis plutôt style « Pit stop Formula One ». Si je me pose au ravito, je commence à réfléchir de trop. Je préfère repartir en marchant et grignoter.

### Le smartphone : tu l'utilises pendant la course ou pas ? L'œil rivé sur la montre et le chrono, ou bien ? Un peu de musique ça peut aider? Chopin ou bien AC/DC ?

Je regarde mon téléphone rapidement sur les ravitos surtout pour donner des nouvelles à mon épouse qui s'inquiète toujours. Pour le reste, c'est un coup d'œil rapide car trop émotionnel de lire les messages d'encouragement. Je ne cours pas avec de la musique. J'aime beaucoup profiter des bruits de la nature ou partager avec les autres coureurs.

### Tu préfères la jouer « vieux loup solitaire » ou bien « joyeuse colonie de vacances avec Roger, Norbert et les autres ?

J'alterne volontiers. Si un petit groupe sympa est à mon rythme alors on fait un bout ensemble mais il faut surtout savoir se détacher du groupe si cela devient contreproductif. De nuit et en altitude, c'est tout de même rassurant d'être en groupe ; donc il faut faire des efforts.



## Et après ?

### Comment soignes-tu les petits bobos ou les gros ou rien ?

Après, c'est Compex et alimentation pour une récupération plus rapide. J'ai beaucoup de chance car jamais de gros bobos, je touche du bois !

### Es-tu plutôt du style « même pas mal » ou bien « plus jamais ça » ?

Plutôt « même pas mal », mais j'avoue que j'ai eu des arrivées d'Ultra compliquées, avec une volonté de faire un vide maison avec tout le matériel de trail ! Après la bière d'arrivée, généralement c'est déjà oublié et je me projette sur le prochain objectif.

### Quel est ton record de sommeil non-stop ? Capable de conduire ou bien tu te la joues « Uber » ?

44h07 de course sur UT4M (179km et 11 290 D+). J'ai essayé de dormir au 3/4 de la course à Saint-Nazaire-les-Eymes au km 130 mais vraiment trop compliqué car trop de pensées négatives dans la tête avec un abandon probable si j'étais resté ; donc j'ai repris très vite la montée du Massif de la Chartreuse en pleine nuit et seul !

L'an dernier sur l'Echappée Belle (150km et 10 570 D+), j'ai expérimenté la micro sieste de 7 minutes qui semble être le temps optimal de récupération : ça fonctionne plutôt bien !

Après un Ultra, il ne faut surtout pas reprendre la route. Malheureusement de trop nombreux accidents arrivent chaque année !

### Tu jettes tes chaussures, tu les accroches au-dessus de la cheminée à côté du sanglier, tu les brosses « comme si de rien n'était », ou bien tu les as oubliées sur l'aire d'arrivée...?

Je les garde et dans leur jus ... hummm !! ... et je leur offre une belle retraite bien méritée.

### Combien de temps d'abstinence de course à pied - ou pas - après un tel effort ?

J'essaie de refaire une petite sortie de 6 à 7 km assez rapidement. Cela me permet de faire un check rapide et si ça se passe bien, j'ai un sentiment de satisfaction car cela signifie que la préparation et la gestion de course étaient bonnes. Certains diront que j'ai pas assez poussé ... pas grave, l'objectif est de se faire plaisir !

### Finalement le plus difficile est de répondre et de te livrer à travers ce questionnaire ou bien de passer 2 jours sous la pluie ou le cagnard en pleine montagne ?

Merci pour tes questions Pascal. J'ai pris beaucoup de plaisir à y répondre même si j'appréhendais l'exercice de style, surtout venant d'un « maître d'école » féru, lui aussi, de trail et de course à pied.

Mais je prends tout de même plus de plaisir en montagne et par tous les temps. D'ailleurs, cela me donne envie d'aller me dégourdir les « cuissots » en montagne, car côté préparation 2023, c'est plus difficile. Evidemment, à ne pas faire pour les non-initiés, mais cette année j'inaugure un concept très particulier : compter sur ma mémoire musculaire pour arriver au bout de l'EIGER .

Pascal

# Je cours, tu cours, elle court...

Depuis 20 ans, Chamonix accueille lors de la dernière semaine d'août « le sommet du trail », en organisant différentes courses de 15 à 171 km avec plus de 10 000m D+ pour la plus prestigieuse, organisées autour du Mont-Blanc, symbole de l'amitié entre les trois pays Italie, Suisse et France qui se partagent ce massif.

Quelques traileuses et traileurs d'**EVIAN OFF COURSE** se sont essayés dans différents formats de courses et vous font partager à travers ces textes, empreints de vécu et d'émotions, des courses pas vraiment comme les autres !

## YOUTH CHAMONIX COURMAYEUR - YCC

05 et 06/09/2023 - 15 km 1200 D+ et 4 km 235 D+

Durant la semaine de l'UTMB, j'ai couru la YCC.

Cette course se déroulait sur 2 jours. Pour commencer, un parcours de 14 km et 1200m de D+, le mardi à Courmayeur. La première partie de cette course fut compliquée avec une montée très raide. La descente fut plus sympa !

Le lendemain avait lieu la revanche (YCC the Revenge). Cette fois-ci, la course avait lieu à Chamonix sur un parcours de 4 km et 235m de D+. C'était une course sous la forme d'une poursuite avec un ordre de départ inverse au classement d'arrivée de la veille. Ce format me convenait beaucoup plus et j'ai pris beaucoup de plaisir à courir !

**Une fois les courses achevées, j'ai pu profiter un maximum de Chamonix. Cette semaine de folie dans la capitale du trail m'a vraiment donné envie de courir plus régulièrement en montagne et d'y retourner l'année prochaine !**

par Paul H.



## MARTIGNY COMBE CHAMONIX - MCC

04/09/2023 - 40 km 2300 D+

Une MCC bien humide !

A 05h45, Stade d'Evian, un départ groupé en minibus à destination de Chamonix sous un ciel gris. Chacun a consulté la météo 150 fois dans l'espoir d'un changement de temps ! En vain ! La question de ces derniers jours était centrée sur le port ou non du pantalon de pluie et le sujet fait encore débat dans le minibus.

Arrivés à Chamonix sous des trombes d'eau, les réponses coulent de source : nous porterons sur nous le kit complet grand froid qui a été activé par l'organisation.

Encore une heure de car à l'ambiance humide pour se rendre à Martigny, lieu de départ de la course.

Le sourire est présent ; seul un petit crachin normand nous accueille. Un petit selfie du groupe dans le sas de départ et c'est parti pour 42km et 2400 m de dénivelé positif.

Une très belle course se déroule où certes la vue est un peu bouchée, le terrain légèrement glissant, la température un peu fraîche au col de Balme (2°), la neige et le vent présents aussi, mais bon « c'est le jeu ma pauvre Lucette ! ».

Sur le parcours, les encouragements de Nathalie et Pascal (reporter vidéo en la circonstance), nous réconfortent et nous permettent de relancer la machine un peu grippée par l'humidité.

Enfin, c'est l'arrivée à Chamonix, place du Triangle de l'Amitié, «moment extraordinaire » sous les ovations des spectateurs admiratifs, qui reste pour tous une belle récompense de l'effort accompli.

S'en suit la récupération des sacs (2km aller-retour) - les plus rapides ont eu le temps de prendre une douche chaude (veinards) - et nous reprenons la route d'Evian dans une ambiance de colos dans le minibus. La faim est sans appel et un arrêt « pizza-bière » devient vital en cours de route.

**Ce fut encore une très belle journée de partage entre 11 athlètes de l'EOC, chacun rentrant avec de beaux souvenirs de course et une belle médaille autour du cou. Bravo à Claire, Odile, Agnès, Evelyne, Jérémy, David, Cyril, Habib, Bertrand, Najib et Philippe.**

Philippe



**TDR** **TERRE DE RUNNING**  
Anthy-sur-Léman

# ...au pied du Mont-Blanc !

## COURMAYEUR CHAMPEX CHAMONIX - CCC

01/09/2023 - 100 km 6 156 D+

**Dossard accroché, lacets serrés, flasques chargées ; une drôle de rentrée !**

Le soleil pointe son nez, prémice d'une belle journée ! Moment particulier, envié, privilégié ... Pensées en arrière sur les heures d'entraînement, les sorties longues avec les copains du club, les blessures, les coups de moins bien, les coups de bien mieux !

Je suis dans la vague numéro 2, il est 9h15. La gorge encore nouée par l'émotion des hymnes italiens, suisses et français, retentit enfin « Star Hunters » de James Brett et les fauves sont lâchés !

Philippe m'avait dit : « Doucement, il y a 100 km, une bonne vingtaine d'heures pour objectif, tu auras bien le temps d'accélérer et de doubler ».

Pour une fois, j'ai « presque » suivi ses conseils avisés !

C'est parti pour une montée jusqu'à la tête de la Tronche. Le rythme est soutenu, le moral au beau fixe et les jambes affûtées !

Spectacle magnifique avec pour cadre le Mont-Blanc et les Grandes Jorasses, les passages par le refuge Bertone, Bonatti, Arnouvaz. Direction le Grand Col Ferret !

Les muscles commencent à piquer dans cette montée redoutée, démarcation naturelle entre l'Italie et la Suisse, le rythme se fait plus lent, la cheville gauche rappelle à l'ordre, il fait chaud ... Peut-être suis-je parti un peu vite ?

J'ai parcouru un peu plus de 30 km, il en reste 70.

Soudain, à quelques encablures du passage du col, retentit une voix familière : « Allez Pascal, on lâche rien, t'es presque au col, après c'est que du plaisir jusqu'à La foulou ! ». Vous avez reconnu ? Et oui, c'est Evelyne et Philippe qui ont fait le déplacement rien que pour moi. J'y crois pas ! Quel bonheur, quel bien fou !

Je reprends des forces dans la descente, sous les encouragements et les conseils toujours sages et clairvoyants de « Maître Philippe ». Le moral est au beau fixe, la cheville se fait oublier « Merci les amis ! ».

Me voici à Champex-le-lac, étape stratégique où plus de la moitié de la course et du dénivelé ont été avalés. Tout va bien, je me ravitaille, m'équipe pour la nuit à venir, et reprends mon périple vers Chamonix.

Les chemins se font plus clairsemés, les coureurs plus rares, le jour s'efface petit à petit tandis que les frontales font leur apparition sur tous les flancs.

Quelques belles bosses restent à venir, dont la montée à la Giète et celle aux Tseppes, dans lesquelles je laisse beaucoup d'énergie mais l'envie est toujours là et la nuit si belle ; avec au détour de sentiers quelques rencontres fortuites « Hello, how are you ? Courage ! Hallo, wie geht es dir ? Mut ! Buenos dias qué tal ? Coraje ! Olà, como vai ? Coragem ! Ciao, come stai ? Coraggio ! Witam, jak sie masz ? Odwaga ! Hallo hoe is het ? Moed ! » ...

Ensuite, vient la descente sur Vallorcine et les lumières de la vallée, la musique au loin, l'odeur du bouillon chaud, les encouragements des bénévoles sans qui rien ne serait (MERCI !!!).

Il me reste la dernière « jolie » difficulté, que je connais par cœur, l'ayant déjà surmontée à plusieurs reprises lors de courses précédentes. Mais est-ce vraiment un avantage après plus de 80 km de savoir ce qui nous est réservé ?

Dans le dernier raidillon de la piste de ski qui mène à la Flégère, le rythme est lent, à l'instar de ma lampe frontale qui décide de rendre l'âme. Heureusement, le règlement imposait une lampe de secours que j'extirpe tant bien que mal de mon sac. Ah ! Si seulement j'avais vérifié que le bandeau était en parfait état, cela m'aurait évité de parcourir cette ultime descente, la frontale à la main ...

Qu'à cela ne tienne, la nuit est belle et la fin est proche. J'assure mes pas en trotinant, je devine Chamonix au loin et l'émotion commence à me gagner. Dernier escalier métallique pour traverser l'ancienne route des Praz, Nathalie est là, au bord de l'Arve pour terminer avec moi jusqu'à la place du triangle de l'amitié (Espace transfrontalier autour du Mont-Blanc / Italie-Suisse-France).

Dernier tour de ville, dernier virage, dernière ligne droite sous les encouragements de Paul, Titouan et les autres..., je franchis l'arche, je savoure « ému », je suis finisher !

Pascal



**AM**  
**ARNAUD MOTREFF**  
IMMOBILIER

# Je cours, tu cours, elle court... ...au pied du Mont Blanc



## ULTRA TRAIL DU MONT-BLANC - UTMB

30/08/2023 - 171 km 10 000 D+

**Chamonix, vendredi 01 septembre, 18h00. Je prends le départ de l'UTMB avec pour unique objectif de profiter pleinement de cette 20ème édition, sans me blesser.**

L'effervescence et l'engouement des spectateurs au départ est étourdissant. Les 40 km jusqu'au Contamines sont très rapides, un sentiment de courir sur un rythme trop élevé m'incite à ralentir.

Nous avançons sous un clair de lune et un temps doux, hormis au col de Seigne, balayé par un vent froid à 2500m d'altitude. La descente vers Courmayeur est longue et pénible et j'atteins le centre sportif à 9h00 du matin, 80km et 4500 mètres de D+ de parcourus.

Je décide de prendre le temps nécessaire pour me changer et bien manger afin d'aborder la deuxième partie de course, mais je ne ressens pas la nécessité de dormir. Après cette pause d'une heure, je retrouve l'énergie pour repartir rapidement avec l'objectif d'atteindre Champex pour rejoindre mes soutiens qui me manquent depuis le départ. Cette partie s'effectue sous un beau soleil mais sans que la chaleur soit gênante.

J'arrive finalement vers 19h30 à Champex au Km 123. J'en profite pour bien me restaurer et être prêt pour bien passer la dernière nuit.

Je repars très motivé avec le sentiment que le plus dur est derrière moi et rassuré de compter maintenant sur mes accompagnants (merci Philippe) pour m'aider à chaque ravitaillement jusqu'à Chamonix.

Dimanche matin 8h00, je termine après 37h de course, 612ième sur 2693 participants, plus fatigué mentalement que physiquement.

**Les jours suivants seront compliqués à gérer : impossible de dormir malgré la fatigue ainsi qu'une faim permanente ! Il me faudra 7 jours pour récupérer totalement...**

Thibault



Votre visibilité by **evian off course**

CONTACT : **Sébastien OHL** (trésorier evian off course)



**sponsoring@evian-off-course.org**



**+41 79 544 55 57** (WhatsApp)

# Saison 2022/2023 Un bilan satisfaisant

Des plus petites catégories (Camp de Lausanne) aux masters, en passant par les jeunes, **EVIAN OFF COURSE** peut se revendiquer être un club performant. Si la spécialité du club Chablaisien est le demi-fond, il a su se distinguer à maintes reprises et à tous les niveaux, du départemental à l'international, dans des disciplines où on ne l'attendait pas forcément. Ces résultats encourageants et le bouche à oreille n'ont fait qu'accroître sa notoriété et sa réputation d'association bienveillante et familiale.

**Ne lâchons rien ! Persévérons pour connaître encore ces moments exceptionnels, toujours plus forts.**

**AMIS COUREURS, AMIS MARCHEURS, VOUS ÊTES L'IMAGE DU CLUB !  
ENCADRANTS, ÉDUCATEURS, DIRIGEANTS, PARENTS, VOUS ÊTES LES FONDATIONS DE LEURS PERFORMANCES  
ET LEURS RÉUSSITES SONT AUSSI LES VÔTRES.**

**POUR TOUT CELA, JE VOUS ADRESSE UN IMMENSE MERCI !!!**

En cette excitante année olympique, **EVIAN OFF COURSE** arborera, j'en suis convaincu, encore plus de motivation pour de belles réussites sportives.

Pascal CROUVIZIER



Les réseaux sociaux by **evian off course**



[www.evian-off-course.org](http://www.evian-off-course.org)

[www.facebook.com/EvianOffC](https://www.facebook.com/EvianOffC)

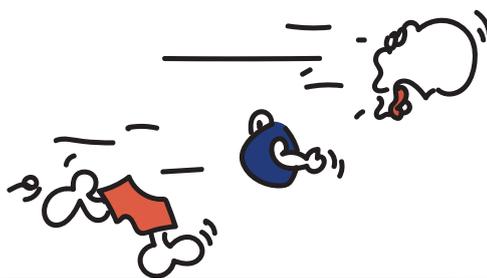


[www.instagram.com/evianoffcourse/](https://www.instagram.com/evianoffcourse/)

[flickr.com/photos/evian-off-course](https://www.flickr.com/photos/evian-off-course)



# EVIAN OFF COURSE



**ATHLETISME**

**DEMI-FOND**



**ONT PARTICIPÉ À LA RÉALISATION DE CETTE BROCHURE : DOMINIQUE CROUVIZIER, STÉPHANIE DUCHESNE, BERNARD GUÉPRATTE, PASCAL HARDIVILLÉ, CYRIL MARTINS, SÉBASTIEN OHL, PHILIPPE RIGA, PATRICE TAGAND**

ville  
**EVIAN**