

EVIAN OFF COURSE



ATHLETISME

DEMI-FOND

MAGAZIN3 #03



Happy
birthday!

25 ans

SOMMAIRE

20
27.04.2024: EOC sur tous
les fronts

30
2024: Année Olympique

33
Les OFF du club



Pascal Crouvazier
Président

7 - 20 - 28

Les 25 ans du club

Des photos, des anecdotes, des histoires,
... tout ce qu'il faut savoir sur les 25
années d'existence d'Evian Off Course

3
Edito

4
Portait Julien Crouvazier

Qui ne connaît pas Julien ? Présent au club depuis tout petit, il a grandi avec ses baskets aux pieds. Aujourd'hui, c'est avec la même passion qu'il accompagne les jeunes talents

5
Agnès et Armelle, les 2 inséparables
Nos vétéranes continuent de défrayer la chronique sur les podiums nationaux. Année après année, elles prouvent que l'âge n'est qu'un chiffre et que la passion de la course à pied n'a pas de limite.

7
Découverte du Canicross
Découvrez le plaisir de partager votre passion de la course avec votre fidèle compagnon à quatre pattes.

10 à 17
Les groupes du club

24
Discrètes mais un atout majeur du club
Natacha et Sarah s'occupent de nos jeunes

25
Des kilomètres oui, mais pas que en courant
Le portrait de 4 jeunes athlètes assidus du club pour qui venir aux entraînements représente un vrai challenge logistique

35
EOC Côté vestiaire

Edito

En cette année exceptionnelle des J.O PARIS 2024, un siècle après les jeux de Paris 1924, **Evian Off Course** célèbre un quart de siècle d'existence !

Arrêtons-nous à travers ces quelques lignes pour apprécier le chemin parcouru depuis sa création, découvrir quelques actualités et envisager avec enthousiasme les années à venir.

Tout d'abord, c'est avec émotion et fierté que nous nous remémorons en images 25 années de courses, de victoires personnelles et collectives mais aussi de défaites, de rires, de sueur et de moments inoubliables partagés ensemble. Ce qui au début était un petit groupe de passionnés s'est transformé en une communauté soudée, où chacun trouve sa place, quel que soit son niveau ou ses objectifs.

Ce **magazine des 25 ans** est aussi l'occasion de rendre hommage à ceux qui ont façonné et façonnent encore notre club, aux fondateurs qui ont osé rêver et créer cet espace de convivialité et de dépassement de soi, aux entraîneurs et bénévoles qui, par leur dévouement et leur passion, permettent à tant de réaliser leurs objectifs, aux membres, anciens et actuels dont l'énergie et l'engagement maintiennent l'esprit du club vivant et dynamique.

Cette année 2024, alors que tous les regards se tournent vers Paris et ses Jeux, nous ressentons une connexion particulière avec ces valeurs olympiques de respect, d'effort, d'excellence, de solidarité, d'amitié et de partage qui résonnent particulièrement en nous, car elles sont également au cœur de notre club. Chaque membre d'Evian Off Course, du novice au plus chevronné, incarne ces principes dans chaque foulée, à travers les stades de France, les routes et les chemins, les sentiers de montagne de France et d'Europe jusqu'aux rues pavées de la capitale lors du Marathon pour Tous.

Le monde évolue, avec elle la course à pied... Que sera-t-elle devenue dans 25 ans ? D'autres défis et challenges se présenteront à coup sûr, que nous saurons sans aucun doute relever.

Inspirons-nous de l'esprit olympique et continuons à avancer, ensemble, **plus vite, plus haut et plus fort !**



terre de running

Il est tombé dedans depuis qu'il est tout petit...



Julien Crouvizier, après avoir performé en tant qu'athlète, est devenu il y a quelques mois de cela juge chronométrateur manuel. Après avoir passé avec brio le stade d'officiel départemental, puis régional, il devient juge chronométrateur fédéral en 2023, sans toutefois oublier son statut d'entraîneur des U12 au sein du club après avoir brillamment validé son diplôme, découvrez l'itinéraire d'un enfant gâté au pays de l'Atlhé.



Julien évoque ces années EVIAN OFF COURSE en tant qu'athlète depuis son plus jeune âge, ponctuées de ses meilleurs souvenirs de benjamin à cadet.

Comme cette course la Ronde de Chavanod où le triplé Christophe Vernaz, Valentin Bizart et Julien s'impose ou bien encore le Cross des Bûches, pendant lequel Julien et Valentin font un foot au lieu du footing d'échauffement, ce qui leur réussit d'ailleurs plutôt bien en trustant le podium tous les deux. Sans oublier sa participation aux France de Cross à Laval en 2008 où il se place 206ème sur 352 participants.

Sa carrière d'athlète mise en suspens pour raisons scolaires, il ne lâche pourtant pas la course à pied, ni le club.

En 2014, Il devient entraîneur, remplaçant sa sœur Aurélie absente pour sa première maternité. Puis, il forme équipe avec Eric Andreatta pour accompagner les jeunes en catégories poussins-benjamins.

Nostalgique, il pose un regard bienveillant sur cette nouvelle génération qu'il a entraînée, qu'il suit et qu'il entraîne encore pour les benjamins et benjamines. Les benjamines, qui rappelons-le, ont permis à Julien d'obtenir le sacre de "Championnes des Alpes 2023" !



Enfin, il se dit que la boucle est bouclée, puisqu'en tant qu'entraîneur, il retrouve son partenaire de course de l'époque Valentin Bizart. Le binôme officie le jeudi auprès des benjamins et benjamines entre consignes de courses et « grands hurlements ». Le duo devient trio lorsque Natacha se joint à eux pour apporter une touche féminine aux entraînements mais aussi pour assurer la passation.

Et ainsi Julien de conclure en disant que la flamme est toujours présente et qu'il sera toujours autant investi en tant que bénévole dans le club. Il espère avoir transmis les valeurs reçues de son père et laisser une trace indélébile auprès de « ses » jeunes .

Mais ce que l'on retient également au travers de ces confidences, c'est que Julien est dans la bienveillance, l'humilité en faisant passer les autres avant lui. Pendant les années où il était le binôme (le lièvre) de Valentin, en duo avec Titouan sur l'Aventure Chablaisienne ou même quand son amie Stéphanie lui demande de la préparer au semi-marathon de Genève en 2h30, il la prépare, il l'emmène, il court avec elle sur le parcours, l'encourage, « l'engueule » quand elle remercie les gens sur le passage parce qu'ils l'encouragent. Mais surtout à la fin du parcours, alors qu'elle est en peine et derrière lui, il la laisse franchir en premier la ligne d'arrivée, lui permettant ainsi de boucler son tour en 2h29'00. Le défi est relevé, **« C'est tout Julien, un bon p'tit gars ! »**

Les deux inséparables : Armelle et Agnès

Agnès BARDY et **Armelle CAILLET** forment un duo de choc qui truste les podiums dans leur catégorie master sur les compétitions et plus particulièrement sur les courses de Montagne. Les amies se retrouvent sur les courses locales mais aussi internationales joignant ainsi l'utile à l'agréable et jouant pleinement les touristes pour découvrir les sites d'exceptions où elles ont brillé quelques heures auparavant. Elles nous livrent sans détour leur expérience et leur motivation à courir encore et toujours !

Agnès :

Entraînements

J'ai énormément de difficultés à suivre un programme précis, me laissant guider par les conditions météo de la vie en station de montagne (Morzine). De plus, j'entends profiter de mon environnement pour m'entraîner toute l'année sur ce formidable terrain de jeu pour y pratiquer trail, vélo, trek, ski de rando, ski de fond... Je suis également coach de fitness toujours en activité, j'adapte donc mes sorties en fonction de tous ces paramètres. Malgré mon envie de participer aux entraînements d'EOC, je n'y parviens pas, essayant toutefois de m'inspirer des plannings des groupes compétitions et « diesels » ! Je ne fais donc pas souvent de plat et jamais de piste...C'est pourquoi les formats de course trop roulants et les descentes engagées que mes douleurs lombaires (entre-autres) redoutent ne me convenant pas très bien, j'ai plus de plaisir et de capacité à m'exprimer sur les courses verticales!

Motivations

Bien que n'étant pas du tout une compétitrice dans l'âme ni une joueuse, j'ai pris goût avec les masters, à me confronter non seulement avec ma catégorie mais également avec les plus jeunes hommes et femmes. C'est un challenge devenu un véritable élixir de jouvence !

Les événements sont en plus une excellente occasion de rencontrer et de retrouver les athlètes de toutes nationalités. Et même si personne n'y vient par hasard tant le niveau est élevé dans chaque catégorie plus ou moins représentée, il y a une excellente ambiance.

Réflexions personnelles

Ma 1ère course dans les championnats Masters était en septembre 2022 en Irlande.

Ayant cotoyé le demi-fond dans ma jeunesse à Marseille, et pratiquant ensuite la course en montagne sur le tard dans ma région d'adoption, j'ai découvert cette appétence à me confronter sur ces nouveaux terrains de jeu. La modeste athlète d'antan, ayant connu par la suite ses petites heures de gloire régionale de course en montagne en jouant la star locale, s'est alors imaginée pouvoir figurer aux avant-postes lors de ses premiers mondiaux en Irlande en M60. Résultats des courses : sur les 15 finishers de la catégorie, il y en avait seulement 3 derrière moi, battue de surcroît par des concurrentes M65 et 70, et très loin du podium !



Agnès sur la première marche du podium

Anecdotes

Le lendemain de la course verticale aux récents Championnats d'Europe à Madère, j'ai également couru sur le format trail 34KM 2000D+. Tout se passait pour le mieux, me laissant guider par le rythme d'un espagnol que je suivais depuis un bon bout de temps jusqu'au moment où au croisement de 2 chemins, nous nous sommes aperçus qu'il n'y avait aucun balisage ni à droite ni à gauche, ni sur l'itinéraire descendant que nous avons emprunté pour parvenir à cette intersection. Paumés et émués par la fatigue, après beaucoup d'hésitations, nous avons fait demi-tour avec mon binôme improvisé, pour remonter et finir par retrouver le bon chemin : beaucoup d'énergie perdue, de la distance et 20 bonnes minutes supplémentaires mais pas d'abandon. Comme quoi, entre masters on peut se laisser séduire par la foulée flatteuse d'un sexagénaire, au point de le suivre sur des chemins de traverse ! On ne m'y reprendra plus c'est promis !



J'ai été impressionnée par le niveau constatant que personne ne vient, selon la formule consacrée, « pour acheter du terrain ». Loin de me décourager, et remettant les pendules à l'heure de la réalité, cette expérience m'a motivée pour progresser.

Et sous l'impulsion d'Armelle, motivante et performante, cela nous permet de passer des vacances sportives en visitant des nouvelles contrées et nous donne l'occasion de passer d'agréables moments d'échange et de partage avec toute une communauté inspirante.

Armelle :

ENTRAINEMENT

Les championnats internationaux masters ont été un bon déclencheur pour augmenter progressivement mon volume horaire d'entraînement. De 8/10 h semaine, je suis plutôt à 13/17 h maintenant, en variant les séances quotidiennes suivant les courses ou la saison. L'hiver, très peu de compétitions avec un mix de ski de fond, ski de randonnée ou courses sur piste, chemin ou route et l'été, plus de montagne.

En compétition comme à l'entraînement, je n'apprécie pas les séances longues et contrairement à Agnès je m'appuie sur un planning modulable suivant les sensations du moment.

MOTIVATION

J'aime l'entraînement et la compétition qui permet de se confronter, de valider les progrès ou le travail effectué. Je perçois la pratique sportive comme une hygiène de vie qui permet de rester en bonne santé, de mieux se connaître, moins se blesser, de garder ses pleines capacités et vieillir plus lentement. La compétition entretient aussi la motivation et la plus grande reconnaissance des catégories masters permet de se fixer des objectifs. De plus, il y a toujours un très bon esprit dans les compétitions internationales dans lesquelles on croise souvent les mêmes athlètes et cela fait plaisir de se retrouver. La plupart sont des ex-internationaux et tous s'entraînent sérieusement quotidiennement sans se prendre au sérieux...

Et puis avec Agnès et nos époux, on profite aussi de ces compétitions hors de France pour rester quelques jours et jouer aux touristes ...



Armelle

ANECDOTES ET REFLEXIONS PERSONNELLES

Lors des compétitions internationales masters, il y a toujours des podiums en individuel et en équipe par catégorie. Chaque catégorie dure 5 ans et ce, jusqu'à 75 ans et plus. Des pays comme l'Allemagne ou l'Espagne préparent en amont leurs équipes. En France, ce n'est pas le cas, ce qui fait par exemple qu'Agnes ne s'était pas présentée au podium car elle ne savait pas qu'elle avait gagné une médaille en équipe. Il y a une plus grande reconnaissance des masters à l'étranger, même si en France le passage des catégories d'âges de 10 ans à 5 ans a généré je pense plus de pratiquants.

Par contre, la notion d'équipe nationale n'existe pas vraiment, contrairement aux autres nations qui ont par exemple une tenue de course unique fournie par la fédération et même quelquefois des regroupements ou mini stages entre athlètes.

Quand je vois le nombre d'athlètes de plus de 35 ans inscrits au club et qui s'entraînent sérieusement, c'est qu'il y a un réel engouement pour la pratique de la course à pied, sous ses différentes formes. Les formes de pratiques se diversifient. Après être sortis du stade, après une reconnaissance grandissante des athlètes paralympiques ou une parfaite mixité comme pour les jeux de Paris 2024, les masters peuvent eux-aussi avoir leur visibilité, à leur niveau...

Et puis, vivre vieux c'est bien, mais vivre vieux et en bonne santé c'est mieux...



A la découverte du canicross

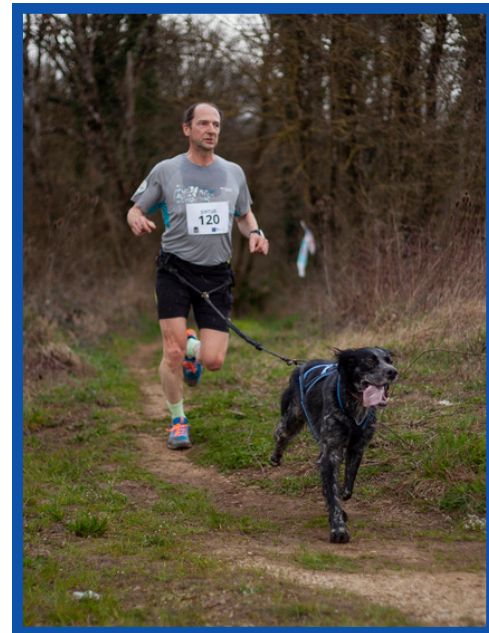
Tout le monde sait que le meilleur ami de l'Homme est le chien, alors quoi de plus naturel que d'associer au coureur à pied son fidèle compagnon et de courir ensemble.

Partons à la découverte de cette activité avec notre ami **Bertrand** et son fidèle **Titus**, un setter anglais de 3 ans.

Titus a 4 passions dans la vie : les petits oiseaux, voler de la nourriture, faire la sieste et courir et c'est donc tout naturellement que le couple a commencé en 2022 à faire quelques sorties ensemble. Forcément, tout ne s'est pas passé comme prévu au début et il a fallu dompter la bête après quelques chutes du coureur (luxation d'épaule, commotion cérébrale...) toujours sous le regard désabusé de Titus qui se demandait pourquoi son maître ne suivait pas ("Peut être devrait-il être à quatre pattes lui aussi ?"). Au fil des kilomètres, le binôme commence à trouver son rythme et l'idée de faire de la compétition germe dans l'esprit de Bertrand.

Le canicross est une discipline où il y a beaucoup de codes, le chien doit bien comprendre les règles, doit être social et surtout être à l'écoute de son maître mais par contre une règle est incontournable, c'est le chien qui impose le rythme de la course, d'ailleurs à la remise des dossards lors des compétitions, un vétérinaire vérifie les vaccins et l'état de santé du chien et suivant la température la course peut être raccourcie.

Lors des entraînements spécifiques où Bertrand et Titus apprennent à se connaître, il faut toujours veiller à ce que le chien puisse avoir de l'eau facilement, il faut aussi veiller aux conditions extérieures (météo, environnement...)



Justement pour s'entraîner comment font-ils ?

Bertrand court 3 fois par semaine avec Titus, des sorties entre 8 et 14km sur des sentiers type Bois de Ville ou Amphion au bord du lac, et il faut aussi travailler le fractionné court et les sorties standards. Une particularité de ce sport est le « Will to Go » c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'échauffement, le chien court vite au début et sa vitesse se stabilise après, d'ailleurs Bertrand court environ 2km/h plus vite avec Titus que lorsqu'il est seul, d'où un entraînement à prévoir faute de quoi c'est la chute assurée.

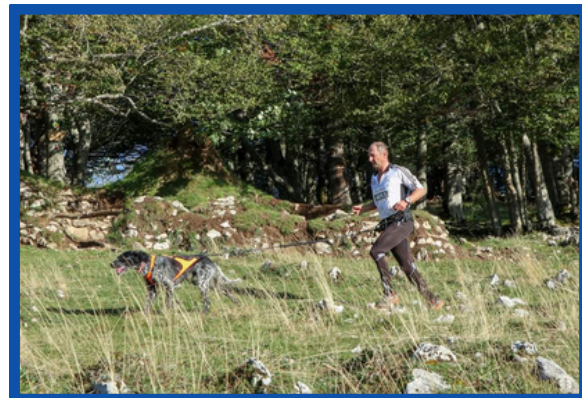
Pour le matériel à utiliser, il faut aussi s'équiper avec du bon matériel, soit pour le coureur (baudrier, ceinture, longe élastique), mais aussi pour le chien, à savoir un harnais confortable qui ne va pas trop le contraindre .

Après toute cette période d'adaptation, de découverte, d'entraînement, place à la compétition et justement ce binôme n'en est pas à son premier coup d'essai !



Au niveau de la compétition, beaucoup de choix possible, cela va du cross court au cross long en passant par le trail, la marche et même en trottinette ou VTT et souvent la course se déroule en 2 manches sur 1 week-end avec des départs en mode Mass Start ou par binôme en mode contre la montre.

Pendant les compétitions, la particularité de Titus est qu'il n'aime pas être doublé par les autres chiens, il a un instinct de compétition naturel, donc cela impose une forme du coureur de tous les instants. En 2023, 2 fois 2ème en canitrail et en 2024 , 3ème place au championnat régional AURA. Effectivement, Titus adore les podiums et Bertrand doit s'entraîner dur pour cela. Beaucoup de réussite pour les compétitions à venir à notre équipe de choc !







Groupe Eveil Athlé



Mattéo (Bizart) qui a intégré cette année le groupe Eveil Athlétique/ Camp de Lausanne a répondu à quelques questions :

-Pour quelles raisons as-tu souhaité rejoindre le club ? J'avais envie de me défouler.

-Quelles étaient tes attentes ? Participer à plusieurs courses.

-Ont-elles été comblées ? Oui

-Quel est ton ressenti après quelques mois passés à transpirer parmi nous ? Je suis joyeux.

-Et si c'était à refaire ? Je serais très heureux.

-Quel a été ton meilleur moment ? Quand j'ai gagné la coupe de Thollon les Mémises.

-Et ton plus mauvais souvenir ? Je n'en ai pas.

Cécile Grillet nous partage ses impressions sur son arrivée au Club dans le Groupe Eveil Athlétique/ Camp de Lausanne :

« Le CLUB EOC, c'est là où mes parents se sont rencontrés. Je voulais faire du poney, mes parents ont accepté à condition que je fasse aussi soit de la course à pied soit du VTT.

J'ai choisi la course à pied car c'est ce que je préfère. Je suis contente de mon choix, car j'aime venir aux entraînements. Aurélie et Edith sont gentilles, on fait beaucoup de jeux alors on court en s'amusant.

Je suis très contente des entraînements : il y a plein d'exercices que j'aime bien comme les parcours où l'on fait la course.

J'aime aussi aller au club car il y a Lison, Soa, Camille, Niki, Elsa. Mon meilleur moment c'est d'avoir rencontré Niki qui est super. »

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

Groupe Poussins/Benjamins



Agathe a rejoint également les benjamines cette saison et nous explique pourquoi :

" J'ai rejoint le club EOC parce que j'ai dû arrêter mon sport, la natation synchronisée. Je connaissais déjà le club grâce à ma sœur Albane. Mon objectif était de m'améliorer en course à pied et mon objectif a été atteint !

Mon ressenti après ces quelques mois passés au club est que j'ai réussi à me faire des amies et au niveau des entraînements, pour l'instant ce n'est pas trop facile mais je m'améliore.

Je ne regrette pas d'être venue !

Les meilleurs moments, c'est quand on fait des relais quant aux mauvais souvenirs, il n'y en a pas ! "

A la question " - Aurais-tu une idée originale à soumettre au groupe ? ", Agathe répond : " Être plus ensemble aux entraînements parce qu'il y a souvent deux groupes et les deux groupes ne se parlent pas trop. "



Pauline a intégré le groupe "Benjamines -Benjamins" cette saison et nous fait part de son ressenti:

" Cela faisait longtemps que je me posais la question d'intégrer le club. J'aime beaucoup la course à pied, j'en fait avec ma famille. J'avais envie de progresser et de me défouler en dehors du collège. Je n'avais pas d'attente particulière, si ce n'est la bonne ambiance du club. Et ces attentes ont été largement comblées. J'aime beaucoup le programme d'entraînement et j'ai l'impression d'avoir progressé. Les gens m'ont bien aidée dans les débuts et le groupe est super!

" A la question " - Si c'était à refaire? ", Pauline répond sans hésitation : " Je le recommande à n'importe qui cherchant un club motivé et motivant! Le meilleur moment a été lorsque nous sommes partis courir dans le quartier durant toute l'heure car j'aime beaucoup l'endurance. En revanche, l'unique séance que j'ai le moins appréciée, c'est lorsqu'on a fait les pyramides. (exercice de course fractionnée dans lequel on augmente les distances pour ensuite les diminuer, tout en faisant varier l'intensité). Enfin, je n'ai rien à recommander au club, si ce n'est de ne rien changer."

PCM[®]
bedriven

www.pcm.ch

Groupe Minimes/Cadets/ Juniors/Espoirs

Clémence Ruchon, transfuge du Club Les foulées Chablaisiennes, a rejoint le Club EOC cette saison et nous livre ses impressions sous forme d'interview.

• *Pour quelle(s) raison(s) as-tu souhaité rejoindre le club E.O.C ?*

J'ai souhaité rejoindre le club pour pouvoir progresser davantage et m'entraîner avec des jeunes de mon âge.

• *Quelles étaient tes attentes ?*

Je voulais un plan précis adapté à mon âge et à mon niveau.

• *Ont-elles été comblées ?*

Oui je suis très contente et je n'ai aucun regret d'avoir pris cette décision.

• *Quel est ton ressenti après ces quelques mois passés à transpirer parmi nous ?*

L'équipe est très accueillante, l'ambiance est très bonne et c'est un plaisir de venir s'entraîner et de participer aux courses avec le club. Pascal et Philippe, les coachs, sont très à l'écoute et prêtent attention à chacun d'entre nous.

• *Et si c'était à refaire ?*

Je ferais de même sans hésitation.

• *Quel a été ton meilleur « moment » ?*

J'ai beaucoup aimé la Course de l'Escalade à Genève. Il y avait beaucoup d'encouragements, l'ambiance était géniale et j'ai réalisé une bonne course.

• *Et ton plus mauvais « souvenir » ?*

Mon plus mauvais souvenir fut un jour de pluie, il pleuvait des cordes et l'entraînement se faisait sur l'herbe. Mais au final, une fois séché on est content d'être venu malgré le temps pourri.

• *Aurais-tu une idée originale à soumettre au groupe ?*

On pourrait organiser une course en relais par équipes composées de tous les âges.



ETI

Groupe Compétition

Thomas, arrivé cette saison, s'est naturellement intégré au groupe de Pedro.

"Installé depuis mars 2022 dans la région, j'étais à la recherche d'un groupe d'entraînement. Après une année à écumer les courses de quartier du Chablais, je me suis naturellement tourné vers EOC quand j'ai vu que les athlètes du club, jeunes et bien moins jeunes étaient tous les week-ends sur les podiums.

Objectif principal : ne pas rester assis dans le canapé à manger des chips quand on a une séance de fractionné et qu'il pleut...et il pleut beaucoup en Haute Savoie..J'étais aussi à la recherche d'un club pour progresser, avoir un cadre avec des séances réfléchies et planifiées par rapport à un calendrier de course, pour avoir un groupe qui s'encourage pendant les séances difficiles, partage une passion commune, parle chaussures et technicité du dernier slip ou de la dernière boisson de Kilian Jornet. Et quand les beaux jours arrivent et que la neige aura fondu (entre le 15 juillet et le 15 août) partir faire des grandes bambées dans nos belles montagnes. Et globalement, mis à part les beaux jours (en date du 13/06 NDLR), toutes ces attentes ont été comblées.

Après une première saison et à quelques jours du deuxième gros objectif de la saison (Lavaredo 120k) (le premier gros objectif était de faire podium à la Capeçone 😊), je sens clairement une évolution dans ma pratique et une progression avec plusieurs podiums sur des courses aux formats différents (Anthychoise, UMTLM, Capeçone, Tartencelloise). Si c'était à refaire, je l'aurais fait dès septembre 2022 ! Et puis au-delà de l'entraînement, j'ai rencontré des coureurs accueillants, toujours prêts à la déconne ou prêts à rajouter quelques 400 sur un 10x400 (la fameuse TVA).

Les meilleurs moments : avoir les copains sur le bord de la route pendant les courses et qui nous poussent à nous dépasser et pouvoir porter fièrement les couleurs du club sur les podiums.

Le plus mauvais souvenir : mon premier 36-36 (ou Potruz, j'hésite...)

Il est clair que je signerai en septembre pour une nouvelle saison pour vivre encore de beaux moments de sports ! "

Thomas Callens



Crédit  Mutuel

Groupe Diesel

”

“Cela fait de nombreuses années que je pratique la course à pied. Ma fille Anna a commencé il y a 4 ans l'éveil athlétique à EOC, et tous les mardis pendant ses entraînements, j'avais pris l'habitude de m'entraîner (seule 😊). L'année dernière, je croisais très souvent le groupe des diesels dans lequel je connaissais certains membres, et qui me disait « Viens avec nous ! », « Ne cours pas toute seule ! », « Prends ta licence au club . »... et voilà en septembre dernier, j'ai écouté leurs conseils !

Quand on court seul, on reste souvent dans sa zone de confort et on peine parfois à être régulière dans les séances. En courant tous les mardis (ou presque 😊), j'ai beaucoup progressé de part la diversité des séances (fractionné, côtes longues, montagne...) et de part l'effet de groupe qui nous pousse vers le haut.

En plus de courir ensemble, une vraie relation amicale s'est installée avec le groupe. On partage plus que des séances de course à pied. Beaucoup de bienveillance, d'écoute et d'attentions les uns envers les autres. Je ne regrette pas d'avoir intégré ce groupe... et je compte bien poursuivre cette aventure l'année prochaine !

Il y a eu tellement de bons moments : le triathlon OFF, la sortie au Mont Baron, la course solidaire à Champeillant...qui font oublier les sorties plus difficiles comme celles sur la piste que j'aime moins, mais qui font tellement progresser ! Ne changez rien surtout, vous êtes une super équipe !! ”

Marie Thierry

”




evian®

Groupe Loisir

"J'ai débuté à EOC en septembre 2022 dans le groupe de Jacques et à la fin de la saison il nous annonce quitter la région pour rejoindre sa famille. En prime, il me propose de reprendre l'animation du "Groupe Diesel bis" ! Pas trop le choix, un peu d'inquiétude mais les lignes sont fixées avec Karine, Celine, Michel et Manu les Coachs des " Diesel ", je serai bien entouré.....

L'aventure commence donc en septembre 2023 et on ne s'ennuie pas ! Les nouveaux sont vite intégrés et mis dans l'ambiance de fin d'été, avec des belles sorties dans les bois de Neuvecelle. Sans se décourager s'en suivront les jours de pluies, de neige (nos préférés avec les batailles de boules de neige), sans oublier la boue qu'on apprécie tout autant dans notre groupe, dans l'attente des beaux jours, avant les « ploufs » dans le lac au milieu des sorties et les pique-niques canadiens pour clôturer le tout.

Nos entrainements sont calés sur ceux du groupe "Diesel". On aime bien aussi aller chez les Marcheurs Rapides avant ou après les « courses » ou en cas de convalescence.

Notre joie, c'est de coller au train du groupe "Diesel "de temps en temps pour leur montrer qui on est ! Il y a même des membres du groupe qui y sont résidents maintenant !

Nous avons réalisé de beaux challenges sur la saison 2023/2024 :

SaintÉLyon en relais à 4, Capeçone, Marathon de Paris, 20 km de Lausanne, Trails en tous genres, Spartan, Allingeoise avec presque tout le groupe sur les 19km et un vainqueur dans sa catégorie « Xavier le doyen en M9 qui a toujours de solides guiboles ».

A noter aussi le record de distance pour Yasmine : 62KM dans la Transju Trail !

Notre philosophie : Prendre du plaisir et s'engager pour progresser.

Noter devise : On n'est pas en sucre !

Nos Valeurs : en baver de temps et temps et s'amuser comme des gamins le plus souvent possible."

Seb « Labrador à ses heures »



EUREX

FAIRE DE L'AUDACE VOTRE CAPITAL

Groupe Loisir

Pour quelles raisons avez-vous souhaité rejoindre le club?

Aurélie S : J'aime courir, mais pas seule ! Alors la solution a été toute trouvée : " se motiver à plusieurs ! "

Virginie D : En ce qui me concerne, j'ai débuté la course à pied en Septembre 2023 et me suis fixé un objectif « Marathon Trail » en Juin 2024.

Patricia F : Je recherchais une structure dynamique dans laquelle toutes les personnes étaient les bienvenues. Je n'avais pas d'appréhension par rapport à mon niveau que je qualifie de moyen. J'ai été rassurée par Sébastien qui m'a dit d'essayer et l'essai a été concluant.

Quelles étaient vos attentes?

Aurélie S : Retrouver la forme et mes muscles et perdre aussi du poids. Vivre et connaître l'énergie et l'adrénaline des courses organisées.

Virginie D : Travailler des exercices spécifiques et progresser en vue de passer la ligne d'arrivée du Marathon du Mont Blanc.

Patricia F : M'améliorer sur terrain plat et je dois dire que les résultats sont à la hauteur de mes attentes car les entraînements sont variés et adaptés à notre groupe.

Ont-elles été comblées?

Aurélie S : En partie seulement, car je n'ai pas encore retrouvé tous mes muscles !

Par contre j'ai découvert un super groupe !

Virginie D : Je suis aujourd'hui satisfaite de faire partie du Club, des belles rencontres et des beaux moments de partages.

Patricia F : Mon regret est de ne pas être disponible autant que j'aimerais l'être.

Quel est votre ressenti après ces quelques mois à transpirer avec nous?

Aurélie S : Ultra positif, j'éprouve beaucoup de plaisir même si parfois c'est bien difficile de se motiver. A la fin de la séance, j'ai la pêche!

Virginie D : Après ces quelques mois, c'est d'avoir progresser sportivement et d'avoir pris plus confiance en moi.

Patricia F : Je pense avoir progressé et surtout je retrouve chaque semaine des personnes sympas avec qui il est agréable de s'entraîner. L'ambiance est bonne et il n'y a pas de jugement sur les uns et les autres. Chacun fait comme il veut et peut mais toujours dans la bonne humeur.

Et si c'était à refaire?

Aurélie S : La question ne se pose pas : Évidemment je me réinscris !

Virginie D : Je signe tout de suite.

Patricia F : Un grand OUI !



Quel a été votre meilleur moment?

Aurélie S : Un entraînement dans la boue, beaucoup de boue et des rires, beaucoup de rires !

Virginie D : C'est d'avoir couru un trail 20km avec mon groupe dans des conditions météo difficiles, de fortes pluies avec les pieds bien boueux, mais tout ça avec le sourire car comme on dit souvent « On n'est pas en sucre ! ».

Patricia F : Mes meilleurs souvenirs, ce sont les encouragements des uns et des autres quand on fait une course, quel que soit le niveau du coureur du club. Il y a une vraie sincérité que j'ai ressentie à mon retour et notamment pendant le trail de la montée des Mémises.

Il n'y a pas les entraînements d'un côté et la compétition de l'autre. Tout est lié car les encouragements représentent une belle part de motivation et incitent à se dépasser aussi bien en entraînement qu'en compétition !

Et votre plus mauvais moment ?

Aurélie S : Heu...je cherche....attends... ah ben non, il n'y en a pas !

Virginie D : Pas de mauvais souvenirs !

Patricia F : Une douleur ressentie à la course et qui m'inquiète un peu...

Allez, une idée originale à soumettre?

Aurélie S : Faire une séance d'entraînement dans le lac !

Virginie D : Pourquoi pas courir un 10km déguisé avec le groupe !

Patricia F : Ce que je proposerais au club, ce serait de faire la trilogie car c'est un vrai défi.

On pourrait s'organiser un ravito à mi-chemin Sinon, un thème qui me tient à cœur

C'est le nettoyage de la montagne. On pourrait faire une journée complète avec « barbecue intégré » offert par un ou plusieurs partenaires.

Ou bien aussi aider à monter les sacs de ravitaillement pour le refuge de la Dent d'Oche.

Ou encore un bivouac en montagne, à l'écoute et à l'observation du loup (mon rêve)

Groupe Marche

Sophie Girard Soppet se prête au jeu de répondre au questionnaire et nous explique pourquoi elle a rejoint le Groupe Marche Rapide de EOC

- *Pour quelle(s) raison(s) as-tu souhaité rejoindre le club E.O.C ?*

"J'ai pas mal couru jusque-là mais des douleurs au genoux se sont fait sentir récemment, j'ai donc préféré intégrer un groupe de marche, moins traumatisant pour le corps, tout en étant cardio et défoulant."

- *Quelles étaient tes attentes ?*

"Une bonne ambiance et une bonne allure."

- *Ont-elles été comblées ?*

"Je suis donc satisfaite oui !"

- *Quel est ton ressenti après ces quelques mois passés à transpirer parmi nous ?*

"J'aime participer régulièrement, j'apprécie les variations de terrains, j'aime le challenge."

- *Et si c'était à refaire ?*

Je le referais volontiers.

- *Quel a été ton meilleur « moment » ?*

"Chaque séance est sympa, dynamique et challenging. S'il fallait n'en citer qu'un, peut-être la montée jusqu'à Champanges, dont je ne connaissais pas le parcours et que l'on a faite sous un beau soleil printanier, de jour, à la sortie de l'hiver, avec une magnifique vue sur le lac à la descente."

- *Et ton plus mauvais « souvenir » ?*

"Pas de mauvais souvenir. Juste moins agréable quand il pleut et que tu es mal équipée."

Céline VESIN

Céline, maman de Elora (minime) et Andréane (poussine), livre ses impressions sur ces quelques mois écoulés depuis qu'elle a intégré le Groupe Marche Tranquille.

"J'ai rejoint le club car mes filles y sont depuis quelques années et je me suis dit que cela pourrait être bien de profiter du moment pendant lequel elles sont à l'entraînement pour prendre un temps pour moi et me remettre au sport.

Le rythme de marche me convient tout à fait, et l'ambiance du groupe est très sympathique.

Je pense poursuivre l'année prochaine avec plaisir car j'y ai passé d'agréables moments en général. Quant à d'éventuels mauvais souvenirs, il n'y en a pas."

Céline TRINCAT

"J'ai souhaité rejoindre le groupe de marche d'EOC car mon dernier enfant venait de rentrer à l'école et je voulais prendre un peu de temps pour moi et pratiquer idéalement un sport pas trop violent physiquement car il faut reprendre en douceur si on veut maintenir son objectif sur la durée ! J'ai donc tout naturellement opté pour le groupe de marche.

De plus, les horaires me correspondaient totalement, après ma journée de travail.

Mon objectif premier était donc de reprendre une activité physique tout en testant mes limites et avec la possibilité de changer de groupe, si je voulais aller essayer le niveau supérieur ou inversement.

Je dois dire que mes attentes ont été comblées. J'ai en effet testé 2 niveaux différents et trouvé celui qui me correspond le mieux actuellement.

J'aimerais cependant tester la course, mais physiquement, je ne m'en sens pas encore capable.

Durant ces quelques mois à transpirer, j'ai découvert un groupe au top ! On marche, on discute et on commence à bien se connaître, même si l'on n'a pas tous la même assiduité, ce qui est finalement un avantage, car on trouve presque toujours des personnes avec qui on n'a pas encore forcément fait connaissance.

Et si c'était à refaire, dites-moi vite où signer les yeux fermés !

Bizarrement, j'ai vécu un des meilleurs moments avec le groupe lors des pires conditions météo... On était en hiver ou pas loin, il pleuvait fort, il faisait nuit et le groupe était de fait très réduit, je crois qu'on était 4.

On a fini trempé mais on avait passé un super moment à discuter.

Quant à mon plus mauvais souvenir, si je suis honnête, je dirais une de mes premières sorties, quand on a fait Evian-Champanges. Un gros dénivelé avec un rythme soutenu et franchement je ne suivais pas...

Mais pour avoir fait à nouveau cet itinéraire dernièrement, je m'en sors bien mieux !"

Tina qui a rejoint le groupe Marche Rapide cette année revient sur ses derniers mois au sein du Groupe :

"J'ai souhaité rejoindre le club EOC car mes enfants participent déjà aux entraînements, c'est donc un temps où je peux pratiquer la marche. Le rythme est parfait et c'est ce que je cherchais.

Il y a une bonne ambiance, on se motive beaucoup dans l'équipe et on échange entre nous.

J'ai apprécié la montée de Champanges, et les escaliers d'Evian dans des endroits qui m'étaient inconnus.

Je suis satisfaite car on est bien accompagné et j'ai progressé. Maintenant, je suis plus endurante après une longue absence d'activité sportive."







Un week-end d'avril bien chargé. Evian Off Course sur tous les fronts...



Comment s'organiser quand trois compétitions importantes se disputent le même jour ? Nos athlètes n'ayant pas le don d'ubiquité, des choix doivent nécessairement être opérés. C'est ainsi que de bon matin, une quarantaine de « gamins » d'Evian Off Course se présentent aux 2 et 4 km de Lausanne, qu'une quinzaine de nos licenciés vont défier la Croix de Toulouse aux championnats de France de course en montagne à Briançon et que vingt-sept autres athlètes du club s'engagent sur la 3e édition de l'Urban Trail et sa célèbre « montée du funiculaire » organisée par la Municipalité d'Evian.



Les jeunes engagés aux **2 et 4 km de Lausanne**, encadrés par les parents, se retrouvent donc devant l'embarcadère à 6h45 pour prendre le bateau de 7h00 afin d'assurer les premières courses des minimes. Un joyeux bazar devant des passagers étonnés de côtoyer autant de jeunes si tôt un samedi matin. Les courses matinales et de l'après-midi voient défiler les 45 licenciés d'Off Course dans les différentes catégories d'âges. On peut noter les belles performances de **Ryan Méhens**, de **Cécile et Elsa Gillet** sur les 2km et la très belle 7ème place de **Cléo Nonne** pour la Catégorie Garçons 15-16 ans sur le 4km. D'ailleurs, pour certains comme Cléo Nonne et **Louis Duchesne**, l'aventure se poursuit après un retour express de l'autre côté du Léman, puisqu'engagés également sur l'**Evian Urban Trail** se déroulant l'après-midi. Les deux compères offrent avec **Ambroise Cagnion** un podium complet aux couleurs du Club. L'Evian Urban Trail dévoile, pour cette édition un nouveau parcours où les adultes coureurs et marcheurs peuvent découvrir notamment le parc de l'Hôtel Royal et celui du Splendid sans oublier la fameuse montée du Funiculaire. Les 27 coureurs engagés du club, de la catégorie Junior à la catégorie Master, font briller les couleurs d'Off Course sur la boucle de 7,5 km, à l'instar d'**Axel Brenner** et **Théo Leite** se classant parmi les 10 premiers, ou sur l'épreuve reine du 15 kilomètres, tels **Rémi Jacquier** et **Gaël Clavier**, respectivement 3ème et 7ème sénior homme. Une journée bien remplie et surtout avec une météo clémente, à la différence des Championnats de France de Montagne qui se sont pourtant déroulés bien plus au sud, plus précisément dans les Hautes-Alpes à Briançon le lendemain sous une météo digne d'un mois de décembre.



Après un départ un peu brouillon pour l'achat des tickets CGN, nous sommes arrivés de bonne heure chez nos amis suisses. Par chance, la pluie ne s'est pas invitée pour cette édition 2024. Une fois les dossards retirés, nous jouons rapidement sur un stand pour gagner une belle casquette puis nous nous dépêchons de rejoindre le « camp de base » car les premiers membres d'off course vont courir. Les courses s'enchaînent et nous courons sur plusieurs points du parcours pour encourager tous les enfants. Entre 2 courses, nous profitons du « village » pour boire un petit coup, manger et surtout s'amuser ! Vers 16h, tous les membres se regroupent pour se diriger vers l'embarcadère ! Encore de bons moments de rigolades et nous voilà arrivés à Evian ! Vivement l'année prochaine pour ce beau rendez-vous qui enchante les enfants comme les parents.



Arrivés la veille à **Briançon pour les championnats de France de course en montagne**, une fois installés, nos athlètes, jeunes et moins jeunes, partent reconnaître une partie de ce tracé exigeant, dont le départ se situe au bas de la vieille ville, grimpe jusqu'à la Croix de Toulouse, traverse les fortifications Vauban pour ensuite redescendre jusqu'à Briançon. Le moral est bon, la météo clémente pour cette fin d'après-midi... mais les prévisions pour le lendemain sont assez pessimistes. Et le lendemain, dès l'aube, c'est la « douche froide » sur Briançon ! La neige est bien là ce dimanche 28 avril matin sur le parcours, une température froide, une pluie diluvienne presque toute la journée, des conditions dantesques pour cette fin avril !

Cette journée débute à neuf heures avec le départ des cadets, porteurs de grands espoirs, **Nathan Leite** (19ème), **Timéo Van Cauwemberghé** (35ème) et **Hugo Mas** (65ème) mais dont les résultats n'ont malheureusement pas été à la hauteur des espérances. Des regrets car la médaille de bronze par équipe leur échappe de peu ! Allez ! Ce sera pour la prochaine fois !

Dix minutes plus tard, juniors filles et cadettes s'élancent sur cette même distance. Tout comme les cadets, il faut savoir jouer des coudes et s'extirper au plus vite de cette masse de concurrentes. Mieux parties que leur homologues masculins, les trois cadettes vont tout donner pour obtenir un bon résultat d'ensemble. Le terrain boueux, le manque de stabilité ne vont cependant pas favoriser leurs chances.



Après s'être bien « battues », **Heidi Dutruel** se classe 39e, **Bérénice Pillot**, pour sa première compétition en montagne prend le 63e rang et **Marion Rabin** dont c'était également une première termine 68e. Par équipe, ces demoiselles prennent la 7e place ! Et toujours dans la bonne humeur !

9 h 45 sonne le départ des dames pour 14 km, des espoirs aux masters. Parmi les 140 participantes, les trois athlètes d'Off Course vont particulièrement se distinguer à l'image de **Armelle Caillet** qui remporte le titre de Championne de France dans sa catégorie des masters 4 féminines, d'**Agnès Bardy** qui décroche l'argent en Masters 5 et monte sur la deuxième marche du podium. Mais la palme de cette journée revient à **Florence Bairros** qui termine à une superbe 9e place du classement général prenant le 5e rang chez les séniors. La jeune femme, un peu déçue à l'arrivée, réalise finalement, que son résultat est en fait, une belle perf.



Onze heures, c'est enfin au tour des athlètes masculins de prendre le départ de ce tracé exigeant et piégeux, tant il était enneigé et boueux... avec un peloton composé des 299 unités. Cinq évianais sont en lice et vont comme les filles courir dans des conditions extrêmes. Le premier d'entre eux, à sortir du bois après une descente vertigineuse, est **Stéphane Gatouillat** qui se classe 5ème des masters 4. Arrivent ensuite **Corentin Coupet** qui prend le 90e rang des seniors, **Pascal Hardivillé** qui se classe 7ème chez les masters 5, **Najib Chadri** qui occupe le 33ème rang des masters 2 et **Philippe Neyrolles**, 13ème des Masters 5. Par équipe, nos valeureux masculins prennent une 20ème place collégiale.

Les couleurs d'Evian Off Course auront donc été portées haut et fort, par plusieurs générations de coureurs, tout au long de ce week-end d'avril, de Briançon à Lausanne, en passant par Evian. On n'oublie bien évidemment pas d'associer à cette réussite, **la TEAM Crouvizier, Domi et Pascal**, les parents accompagnateurs et les coachs sans qui rien n'aurait été possible !



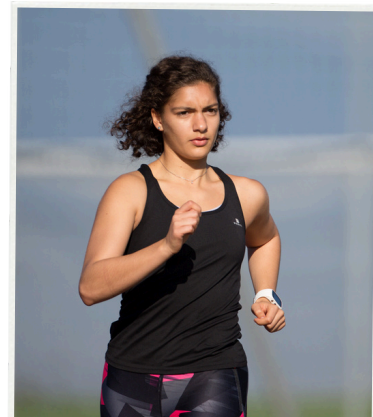


Qui sont Natacha et Sarah?

Aricia Glauser, athlète junior, nous présente le duo de Coachs



Natacha Richard



Sarah Lacroix

Que travaillez-vous avec Sarah et Natacha?

Avec Sarah on travaille le renforcement musculaire pendant l'hiver et Natacha nous fait des entraînements plus axés sur la vitesse ou la technique spécifique (par exemple les haies ou les départs en start). Elles maîtrisent des domaines différents de ceux de Pascal, mais qui sont tout autant importants pour avoir un entraînement complet et efficace.

Qu'est ce que cela vous apporte?

Leurs entraînements nous permettent de compléter les séances de courses, de gagner peut-être un peu en puissance et de découvrir d'autres techniques et exercices, mais je dirais surtout de prendre du plaisir et de souffrir en s'amusant. Elles ont toutes les deux une approche très sympa des entraînements et on rigole toujours beaucoup avec elles, que ce soit à la salle de musculation ou sur le stade.

Qu'est ce qu'elles vous apportent en plus des entraînements de Pascal?

Pascal est un entraîneur très complet et plus que compétent, mais j'aime aussi beaucoup pouvoir travailler de temps en temps sous un autre regard, un regard féminin et c'est exactement ce que Natacha et Sarah nous apportent. Je trouve que la relation est un peu différente de celle des autres entraîneurs (tous très sympas au passage), ce sont toutes les deux des femmes pétillantes et souriantes, elles donnent envie de pratiquer dans la bonne humeur.

Avec Natacha j'ai un parcours un peu différent car c'est elle qui nous a suivies Zoélou et moi, avant et pendant le confinement. Elle nous a entraînées à distance avec des séances personnalisées pour qu'on puisse continuer notre pratique sous un œil avisé. C'est une personne très attentionnée et à l'écoute, une coach sur qui on peut toujours compter. Je suis très contente qu'on puisse continuer à travailler ensemble et qu'elle soit encore près de nous pour nous suivre dans notre progression.

Les autres conseils qu'elles peuvent vous apporter?

Sarah nous donne de très bons conseils sur les différentes positions à adopter durant les exercices de musculation pour éviter les blessures. Elle fait attention à aller vers chacun de nous pendant les séances afin de nous corriger au mieux ou bien pour nous encourager quand les jambes commencent à piquer. Quant à Natacha, elle est plutôt sur la piste, elle aime bien nous rappeler qu'il faut gagner en gainage, d'être plus en fréquence dans les virages, de dynamiser la foulée... mais aussi d'arriver avec le sourire et c'est finalement quand même très important.



Les jeunes qui font des kilomètres pour les entraînements de Bons-En-Chablais et Anthy sur Léman

Frère et soeur et passionnés de course à pied, Zoélu et Cléo Nonne nous partagent en quelques mots leur motivation et leur enthousiasme à assister aux entraînements malgré la distance.

Bonjour, je m'appelle **Zoelou**, je fais de l'athlétisme depuis 10 ans et je me suis spécialisée dans le 1500m et le 3000 m.

Bonjour, je m'appelle **Cleo**, je fais de l'athlétisme depuis 8 ans et je me suis spécialisé dans le 1000m.

Où habitez-vous ?

Nous habitons à Anthy-sur-Léman.

Depuis quand et pourquoi avez-vous rejoint le Club EOC ?

J'ai rejoint le club il y a 4 ans car auparavant, j'étais dans un autre club qui était plus spécialisé dans l'athlétisme en général plutôt que dans la course à pied, qui est mon domaine préféré et auquel je voulais me consacrer à 100 % pour pouvoir y performer. De plus, j'ai voulu suivre les conseils de Natacha, qui s'était rapprochée de Pascal afin de nous trouver un club dans lequel nous pourrions nous épanouir et progresser. Pour limiter nos trajets jusqu'à Évian, elle a d'ailleurs assuré un entraînement hebdomadaire proche de chez nous durant la toute première année. Encore un grand merci, Natacha.

J'ai rejoint le club EOC il y a 2 ans, car auparavant j'étais dans un autre club d'athlétisme plus généraliste alors que la course à pied était ma spécialité préférée dans laquelle je voulais me consacrer pour pouvoir performer. Mais j'ai aussi voulu rejoindre ma sœur qui est arrivée à Évian off course il y a 4 ans.

Quelle est votre organisation pour assister aux entraînements ?

Nous prenons le bus pour aller à la gare puis le train jusqu'à Évian et nous rejoignons le stade d'Évian à pied. Mes parents assurent parfois les trajets quand ils le peuvent.

Trouvez-vous toujours la motivation pour les entraînements malgré la distance, ou parfois y a-t-il une baisse de motivation... ou bien pour rien au monde vous ne rateriez un entraînement ?

Nous n'avons jamais songé à rater un entraînement, quelle que soit la raison (distance, météo, maladie). Car c'est avec la régularité que l'on progresse et nous en avons eu très vite conscience.

Est-ce que ce rythme n'est pas trop fatigant, pas trop perturbant pour les études ? Arrivez-vous à concilier les études, ces contraintes de transport et éventuellement d'autres activités ?

Oui, au fil des années, nous avons trouvé une organisation qui colle avec le lycée et le collège, les trajets et les entraînements. Nous arrivons à consacrer du temps pour travailler durant l'attente du train, qui est souvent assez longue. Et Zoélu de rajouter « L'athlétisme est devenu une priorité dans ma vie, ce qui me permet de ne pas regretter le temps passé dans les transports car je le fais pour ma passion. »

Vous est-il arrivé de songer à trouver un club plus proche ou plus pratique d'accès ?

Non, car le seul club proche de notre domicile est le TAC, qui n'est pas spécialisé dans la course à pied. De plus, le fait d'être entouré d'un groupe d'athlètes unis et d'un super entraîneur nous a confortés dans notre choix de rester adhérents à Évian Off Course.



Tellement passionné Cléo alors qu'il ne court pas, il accompagne sa soeur et les autres athlètes qualifiés pour les France de Cross 2024 se déroulant dans le Tarn à plus de 670 km d'Évian...



Je m'appelle **Aricia Glauser**, j'ai 18 ans et je suis spécialisée sur le 800m ainsi que sur le 1500m. J'habite à Bons-en-Chablais.

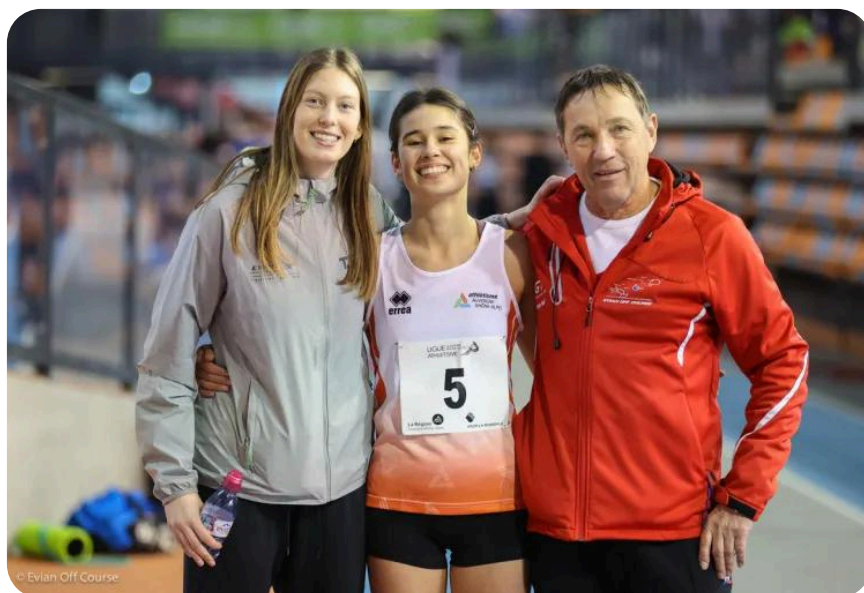
J'ai rejoint le club en septembre 2020. Avant je faisais déjà de l'athlétisme mais les différentes disciplines ne m'intéressaient plus. J'ai donc voulu tester un nouveau sport et c'est à ce moment-là que mon ancienne entraîneuse, Natacha Richard, m'a vivement conseillé d'aller courir à Evian car les seuls entraînements que j'appréciais réellement à Thonon étaient ceux de demi-fond. Ça m'a beaucoup plus et depuis je n'ai jamais voulu arrêter.

Je suis scolarisée dans un lycée à Chêne-Bourg (Genève), c'est un peu loin d'Evian mais je prends le train depuis là-bas directement après les cours, puis arrivée à la gare d'Evian je monte à pied jusqu'au stade. Le trajet en train dure 1h. J'ai l'habitude de rentrer en train également après l'entraînement pour arriver chez moi vers 20h50 mais heureusement il y a toujours des personnes bienveillantes qui sont prêtes à nous descendre à la gare. Et depuis quelques temps, il y a également Johan qui me ramène très gentiment chez moi dès qu'il est disponible. Je trouve ça plus cool de partager le trajet avec quelqu'un.

La distance ne m'a jamais dérangée car je sais qu'une fois arrivée au stade je serais très heureuse d'y être mais c'est vrai que je trouve souvent le trajet long surtout quand je suis toute seule. Ce que je déteste le plus ce sont donc logiquement les retours, seule en train, par tous les temps après des séances épuisantes. C'est souvent compliqué mentalement et fatiguant physiquement car j'ai souvent faim, j'ai tout donné dans la séance et en plus je sais qu'une fois arrivée chez moi je devrais encore travailler. Mais j'adore le club et personne ne m'oblige à conjuguer sport et études de cette manière donc "oui", je m'adapte et toujours avec envie, motivée pour m'amuser et performer.

Je dirais que c'est un rythme à prendre et des habitudes à bien installer. Il faut être efficace tout le temps sinon je perds du temps pour étudier mais surtout pour dormir et récupérer.

Même si j'apprécie toujours avoir de bons résultats scolaires je ne me suis jamais définie par mes notes, je travaille comme je peux, quand je peux en essayant de ne pas me mettre de pression. C'est un recul que j'ai dû me forcer à prendre pour m'éviter du stress inutile. Maintenant, je me dis souvent que je suis jeune, que les études ne déterminent pas une vie ou une personne, que ce n'est pas grave si demain matin je ne vais pas en cours pour pouvoir récupérer un peu et me sentir mieux.



Malgré tout cela, j'ai toujours eu d'excellents résultats scolaires au vu des conditions difficiles pour étudier (dans le train et dans le minibus lors des déplacements), alors c'est quelque chose dont je suis quand même assez fière. Je n'ai pas trop de regrets par rapport à mes choix pour assister aux entraînements même si parfois j'aurais envie d'avoir un peu plus de temps pour profiter, pour sortir avec mes amis, apprendre un nouvel instrument ou faire d'autres choses que j'aime, comme dessiner, au lieu de devoir rentrer tard et de me dépêcher pour me coucher. Je suis presque sûre que tout serait plus facile si je n'avais pas autant de trajet à faire avec des horaires contraignants mais j'oublie tout cela dès que je suis sur le stade avec tout le monde.

À une période où les trajets m'épuisaient autant mentalement que physiquement au point que je ne pouvais plus aller courir tellement tout cela me fatiguait, on a regardé avec mes parents pour me licencier sur Genève car il y a de bons clubs là-bas également. C'est plus proche de mon lycée, les horaires correspondent mieux et je rentrerais plus tôt le soir chez moi. Mais, malgré tous ces aspects positifs, je n'aurais jamais eu la force de quitter EOC car c'est ici que je me suis découverte cette belle passion, j'ai des partenaires d'entraînements de choc ainsi que de très bon amis que je ne voudrais quitter pour rien au monde. Je me sens à ma place et c'est très précieux pour moi.

haute
savoie
le Département

Je m'appelle **Gabriel**, je suis chez les Benjamins. J'habite à Bons en Chablais. Je suis venu à Evian Off course parce qu'avant je faisais du Foot, mais je voulais courir. Je suis allé d'abord au TAC (club d'athlétisme généraliste), mais comme je ne voulais que courir, je me suis licencié à Evian Off Course.

Je viens en train et des fois c'est mon père qui m'emmène une fois par semaine.

J'ai de la motivation parce que c'est un de mes sports préférés, mais quelquefois je rate certains entraînements parce que je ne peux pas me déplacer jusqu'à Evian. En général, j'essaie de faire tout pour venir m'entraîner et progresser, c'est quand même le club de course à pied le plus proche et j'y ai des amis.

Un jour, nous devons emmener « un petit du club » avec nous de Bons-en-Chablais jusqu'à Evian. Ce jour-là, le train était bondé et nous ne l'avons pas vu monter dans le wagon alors que nous étions encore sur le quai. On pensait donc le retrouver à la sortie de la gare d'Evian puisque c'est toujours là-bas qu'on s'arrête.

Mais une fois arrivés à destination, on l'a cherché en vain, il n'était pas là. On a donc appelé ses parents et on a appris qu'il était descendu à Thonon sans raison.

Heureusement, il était sain et sauf.

Zoélou



Nous ne nous étions jamais fait contrôler dans le train de Evian à Thonon et avons toujours pris un billet, jusqu'au jour où la séance au stade s'est un peu trop prolongée.

Nous étions en retard, et nous sommes donc montés sans billet et « bien évidemment », un contrôleur présent ce jour-là nous a verbalisés! 100€ ça fait cher l'entraînement !!!!







EVIAN OFF COURSE aux J.O



Les Jeux Olympiques à Paris, courir sur la trace des champions, on en a rêvé pendant des mois, on s'y est préparé depuis l'arrivée de ce message tant espéré « Bravo ! Vous avez obtenu votre dossard pour le Marathon Pour Tous des Jeux Olympiques de Paris 2024 ! ». C'est ce qui est arrivé à une poignée de représentants d'Evian Off Course, qui se sont alignés sur l'épreuve reine de 42,195 km, premier marathon pour certains, plus du trentième pour d'autres, ou bien encore sur le 10 km. Une véritable chance car pour 40 048 places attribuées (50% pour le marathon + 50% pour le 10 km / 127 pays représentés) il y a eu plus de 700 000 demandes à travers la planète !

En plein cœur de Paris avec un départ – à partir de 21h pour le 42km et 23h30 pour le 10km - sur le parvis de l'Hôtel de Ville de Paris et une arrivée nocturne sur l'Esplanade des Invalides, **Agnès, Odile, Charlotte, Evelyne, Nathalie, Corentin, Manu, Vincent, Philippe et Pascal** ont sillonné quelques-uns des plus beaux sites de Paris et de sa région. 42,195 km d'une course spectaculaire, même tracé que les coureurs olympiques, avec pour décor la Pyramide du Louvre, le Grand Palais, le Château de Versailles, la tour Eiffel ou encore la vasque de la flamme olympique flottant dans le ciel. Opportunité unique offerte pour vivre une aventure humaine et sportive qui s'avérera inoubliable !



Une épreuve atypique qui reprend le parcours de la marche des femmes sur Versailles au moment de la Révolution, un dénivelé de 438 m D+, un challenge température avec 29°C au départ à 21h, une course de nuit à la belle étoile...

En plus de nos éviannais, on notera une start-list de dingues avec Paula Radcliffe, Michaël Jérémiasz, Amélie Mauresmo, Camille Lacourt, Dorothea Wierer, Mo Farah, Colin Kaepernick, Alling Gu Yoann Durand, Mike Horn, les 2 frères Brownlee, Vincent Luis, Yoann Stuck, Anais Quemener, Amélie Mauresmo, Camille Lacourt, Laurent Jalabert, Mathieu Blanchard...whaou !

A partir de 21h les premiers fauves sont lâchés sous 29°, chauffés à blanc par la liesse incroyable des spectateurs ! C'est complètement dingue ! On se croirait dans les derniers virages de l'étape du Tour de France à l'Alpes d'Huez ! Nous sommes littéralement portés par ces encouragements.

L'Opéra Garnier, la place Vendôme, Le Louvre..., nombreux et nombreuses sont celles et ceux qui tendent leur main pour des « check ! », comme si nous étions des « héros » ! Pour le moment, tout le monde profite.

Le Jardin des Tuileries, passage par les tunnels transformés en discothèques, les quais de Seine sur la rive droite ... C'est toujours la liesse et l'euphorie !

Entre Boulogne et Sèvres, la 1ère difficulté commence et va durer pendant quasiment 3km. Ça commence déjà à "piquer" ! il fait toujours aussi chaud, les organismes sont sollicités, nous empruntons le parcours que les élites ont parcouru ce matin (Kipchoge a abandonné dans cette montée !!!) .

Versailles (point culminant du parcours), on tire la langue, courir sous cette chaleur, on a l'impression de courir en pleine mousson !

Passage du semi à Versailles, devant le château on attaque le demi-tour, on serre les dents, on s'accroche aux pensées positives avec ce beau parcours, ce public qui a su répondre présent malgré l'heure tardive, et on poursuit notre aventure parisienne sur un train en deçà des allures travaillées à l'entraînement.

Les kilomètres défilent jusqu'au clou du spectacle, la tant redoutée "côte des gardes" qui se profile au km 28, qui compte jusqu'à 12% de pente !!! Pendant 1300 m, on tente à "dompter" ce mur, heureusement qu'il y a des portes lumineuses et une musique pour nous transcender car l'allure n'est plus vraiment glorieuse !

Place maintenant à une "jolie" descente dans la foulée, terrible aussi celle-là, dans laquelle les quadris s'embrasent à l'image du public toujours plus chaleureux !

Les 10 derniers km, désormais on tient le bon bout ! Dans la douleur certes, mais on s'accroche !

La Tour Eiffel, magique, le public est encore plus nombreux, plus bruyant malgré l'heure tardive, on ne peut le décevoir, alors on « fait genre », alors on court et on sourit, pas vite, mais on court ! La fin est longue, cela tournicote, les participants au format 10 km se joignent à nous pour une arrivée commune sur l'esplanade des invalides.

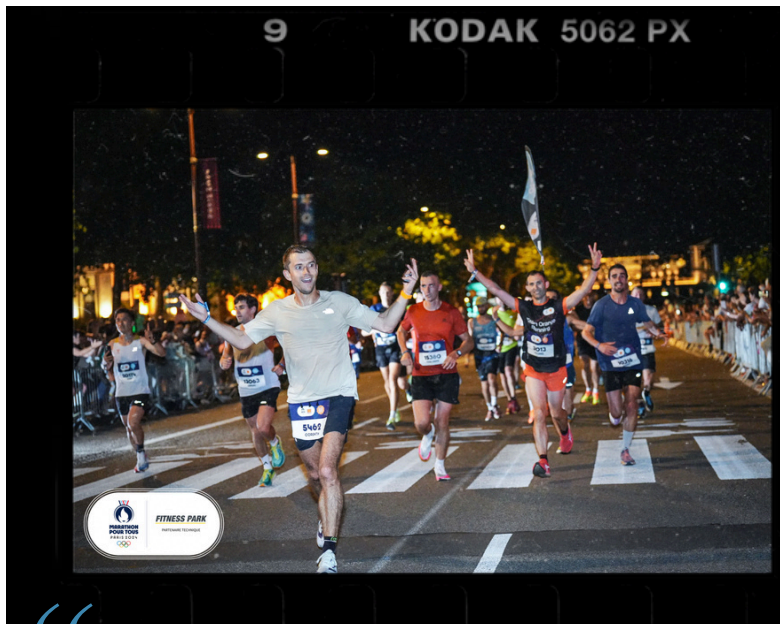
Fin de cette épreuve dans un chrono anecdotique pour beaucoup d'entre nous, fatigués mais heureux d'avoir bouclé cette course mythique, auréolés d'une superbe médaille pour les souvenirs, comme les « Grands » ...



“ Pascal
 Tellement heureux de vivre cette épreuve si atypique et unique, magique et irréaliste, pleine de surprises et de difficultés, mais émouvante et rare... Quel privilège d'avoir pu en être ! une opportunité unique, à vivre une fois dans sa vie ! Merci ... ! **”**



“ Vincent
 Une vraie atmosphère J.O, même pour nous les amateurs ! **”**



“ Corentin
 Je retiendrai l'ambiance incroyable des rues parisiennes, l'impression d'être champion olympique pendant plus de 3h, émouvant.... Enfin, cette première confrontation au mythe « marathon » en appelle d'autres ! **”**



“ Manu
 Expérience de marathon unique qui restera unique. J'apprécie bien mieux un 100 km en montagne, of course ! **”**



Philippe
 Courir sur le parcours des J.O à travers la capitale, quelle chance inouïe nous avons eue ! Monuments Parisiens, jeux de lumières, musique, orchestres, public, tout était réuni pour que ce moment reste inoubliable. Des frissons au départ, des rires, du partage de l'émotion sur tout le parcours, que de joie et bonheur. On oubliera bien vite, la chaleur, la soif, la fatigue, les crampes et le chrono pour laisser la place au souvenir d'une soirée exceptionnelle gravée dans notre mémoire.



Evelyne
 Immense privilège d'avoir obtenu ce dossard ! Marathon magique féérique exceptionnel et unique !



Nathalie
 Qu'en reste-t-il ???
 Une expérience inoubliable, une fierté immense d'avoir fait partie de cette belle équipe ! La traversée de la place Vendôme et la vasque au dessus des Tuileries, la ferveur du public... un rêve éveillé !!!!



Agnès
 Je tenais absolument à courir ce Marathon avec pour seul objectif : Finisher! (...) Pari réussi dans une souffrance du début à la fin, mais quel bonheur et quelle chance de vivre cette expérience unique dans un décor magique, une organisation au top et une ferveur populaire extraordinaire !

Odile
 Quoi dire... après avoir participé à quelque chose de grand, d'unique, plein d'émotions et de bonheur ! C'est Extraordinaire ! La foule en liesse, une ambiance de folie ! Merci à celui qui a eu cette idée folle !

Les "OFF" d'EVIAN OFF COURSE

Céline Henry, adhérente du Groupe Diesel est à l'origine de ce triathlon peu commun. Elle nous raconte cette aventure pas tout à fait comme les autres...

« Après avoir essayé le triathlon d'Evian l'an dernier, cela m'a donné des idées...L'évènement m'a plu et je me suis dit, pourquoi ne pas proposer au club, dans l'esprit « off », de découvrir cette tri-discipline?

Courir, c'est une chose mais rouler et surtout nager, ça en est une autre!

Après avoir lancé l'idée, j'ai reçu de nombreux retours positifs. Alors, la chaîne de solidarité et de partage s'est mise en marche. Un chapiteau pour Manu Pinto, un lieu de restauration pour Vincent Le Berre, une aide logistique pour les contacts à la piscine pour Karine Menu, des aides bénévoles pour Michel Bruel et Nathalie Hardivillé.... Et on saluera la présence de nombreux athlètes du club.

Nous étions plus de quinze à commencer par la natation pour trente minutes de nage à la piscine d'Evian. Nous avons pu bénéficier de deux lignes d'eau dès neuf heures du matin. Pour certains, les trente minutes ont été un peu plus courtes que pour d'autres...Mais le défi a été relevé!

Plus de quinze participants à vélo, avec un choix de vélo: route, VTT, VTC ou encore, vélos électriques. Nous sommes partis pour 31 kilomètres de vélo avec 750 m de dénivelé positif avec une petite pause « ravito » au milieu du parcours organisée par nos deux experts Nathalie et Michel, au stade de Vinzier. Si certains avaient raccourci la trajet, tous se sont retrouvés chez Vincent à Larringses avant d'enchaîner avec onze kilomètres à pied.

Les jambes un peu lourdes après le vélo, chacun à son rythme a parcouru un petit circuit sur le plateau du Gavot entre routes et chemins.

Après la succession d'efforts, nous nous sommes tous retrouvés autour d'un buffet canadien constitué d'entrées, de saucisses, poulet en plancha sans oublier la ronde des desserts...TOUS ont avoué avoir passé un superbe moment. Une première édition réussie dans la bonne humeur et en toute simplicité. Quel plaisir pour moi de voir tant de personnes impliquées et tant de retours positifs! Merci également à Evian Off Course pour avoir offert l'apéro et les boissons, l'entrée à la piscine via Karine, et de soutenir les petites actions, parfois un peu folles. Et surtout, quelle chance avons-nous, d'avoir un club toujours bienveillant. »



Le traditionnel Off d'hiver s'est déroulé début janvier 2024 avec énormément de monde! Près de 80 coureurs ont répondu présents aux organisateurs de cette sortie, Cyril Martins, Sébastien Ohl, sans oublier Pedro, Manu et Pascal Hardivillé.

Au départ du premier tronçon entre la Cité de l'Eau et Neuvecelle, ils étaient déjà 41 à s'élancer pour une dizaine de « bornes ». Sur certains parcours, ils étaient aux environs de 55 coureurs! Au cumul des kilomètres parcourus, et des athlètes participants, ce ne sont pas moins de 2300 km qui ont été réalisés contre 1250 km lors de l'édition 2023!

Félicitations aux 31 courageux qui ont fait l'intégralité du parcours soit 50 kilomètres avec 2000 m de dénivelé.

Merci à Régis et sa compagne pour avoir géré les ravitaillements d'une main de maître, à Yves Colloud et Nathalie pour le « ravito » à Reyvroz, à Manu Colin et sa femme pour le super ravitaillement à Publier où participants et invités ont pu savourer de bonnes crêpes, d'excellentes fondues au fromage et au chocolat, sans oublier les galettes et couronnes de roi servies lors d'un ravitaillement.

Outre les habitués de ce genre d'exercice, beaucoup de nouveaux ont apprécié cette journée de convivialité, de partage, remerciant chaleureusement les hôtes ainsi que les organisateurs de cette belle épopée.



A l'initiative de **Sébastien Ohl**, au nom de la Fondation Adrian Orllati, une course solidaire en faveur de jeunes à la recherche de stages en entreprise en Suisse est organisée chaque année. Pour 2024, la course retenue fût l'Ultra Trail des Montagnes du Jura se déroulant le premier week-end d'octobre. Plusieurs formats de courses allant de 20 kilomètres à 175 kilomètres, en solo ou en relais, se déroulent sur les routes du Jura.

Au total ce sont donc 55 coureurs dont 40 de EVIAN OFF COURSE qui ont parcouru 2 864 km au profit de la fondation Adrian Orllati, permettant ainsi de récolter des fonds.

A la fin du week-end, l'enthousiasme est tel qu'on se projette déjà l'année prochaine avec l'objectif de faire quelques kilomètres supplémentaires sur un format plus long.



EOC Côte vestiaire



Maillot officiel Disponible
Taille enfants - S-M-L-XL



Survêtement officiel Disponible
Taille enfants - S-M-L-XL



Sweat à capuche Disponible
Taille enfants - S-M-L-XL



Maillot Sponsors (non officiel)
Disponible en taille enfants -S-M-L-XL

Votre visibilité by **evian off course**

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



sponsoring@evian-off-course.org



+41 79 544 55 57 (WhatsApp)

www.facebook.com/EvianOffC



www.instagram.com/evianoffcourse



flickr.com/photos/evian-off-course



www.evian-off-course.org



¼ DE SIÈCLE, ÇA SE FÊTE! EVIAN OFF COURSE C'EST 25 ANS DE PERFORMANCES NATIONALES ET INTERNATIONALES, C'EST 25 ANS DE VICTOIRES PARTAGÉES ET DE RECORDS EXPLOSÉS. C'EST 25 ANS D'ATHLÈTES ET D'ENTRAÎNEURS SOUDÉS ET PASSIONNÉS QUI ONT INSPIRÉ LES JEUNES ET LES MOINS JEUNES À SE DÉPASSER, EN N'OUBLIANT SURTOUT JAMAIS DE S'AMUSER. BIEN PLUS QU'UN CLUB, C'EST UNE GRANDE FAMILLE QUI A VU GRANDIR PLUSIEURS GÉNÉRATIONS D'ATHLÈTES, DES CENTAINES DE SOURIRES ÉCHANGÉS ET TOUT AUTANT DE MOMENTS PARTAGÉS.

FOULÉES APRÈS FOULÉES, ENCOURAGEMENTS APRÈS ENCOURAGEMENTS, «ACCÉLÈRE !» APRÈS «ACCÉLÈRE !», EOC A FAIT SON CHEMIN ET A SU GAGNER LE COEUR DES GENS. DEPUIS LE DÉBUT "EVIAN, C'EST OFF COURSE".

PASCAL CROUVIZIER



REMERCIEMENTS AUX ADHÉRENTS POUR LEUR CONTRIBUTION AU TRAVERS DE LEURS TÉMOIGNAGES ÉCRITS. ONT PARTICIPÉ À LA RÉALISATION DE CE MAGAZINE: STÉPHANIE DUCHESNE, PASCAL HARDIVILLÉ, CYRIL MARTINS, SÉBASTIEN OHL, PHILIPPE RIGA.