



TEAM LES CYCLISTES DU CŒUR SECTION RUNNING

Mes chers amis et membres du TEAM LES CYCLISTES DU COEUR,
Mesdames et Messieurs les Maires.

Tout d'abord, merci de votre présence.

En tant que responsable de la section Running, je vais vous présenter notre activité de l'année 2022.

Certes, cela ne sera peut-être pas passionnant pour tout le monde car je vais vous énumérer les courses que l'on a fait pendant toute l'année, mais ça vaut le coup d'être dit car ça prouve qu'on montre le maillot aux 4 coins de la région.

I- PRESENTATION DE LA SECTION :

Tout d'abord, il faut préciser que nous ne sommes que 3 adhérents, cela ne fait pas beaucoup mais au moins, il y a du résultat. Malgré toute la publicité que nous essayons de propager sur les courses auxquelles nous avons participé.

Le logo de la « Team des Cyclistes du Cœur » a été floqué sur les maillots, ce qui permet de montrer les couleurs de la Team.

Je peux donc vous présenter :

- Séverine MASSET qui progresse encore et toujours au point de réaliser de beaux podiums (4). (Photos sur Power Point).
- Christophe CHEVALIER, qui est un expert en course à pied depuis bien plus longtemps que nous et surtout un spécialiste sur les longues distances. Je vous expliquerai par la suite ce qu'il a fait et ce qu'il envisage de faire.
- et moi-même.

Christophe et Séverine ne courent que depuis 7 ans, beaucoup moins longtemps que Christophe CHEVALIER.



II- TEMPS FORTS 2022 :

Voici donc les temps forts de cette année 2022, je reprendrai toutes les courses auxquelles nous avons, tous les 3, participé :

➤ FEVRIER :

- ✓ Séverine et moi avons couru le « RAVENSBERG » de BAILLEUL, un 10 km sur route avec du dénivelé, une grosse ambiance et du monde.
- ✓ nous avons également participé au « Trail des Givrés » à LAPUGNOY, une course très connue dans le secteur avec la réputation d'un circuit boueux.

➤ AVRIL :

- ✓ Christophe CHEVALIER a réalisé une belle performance sur le Marathon de PARIS avec un chrono de 3h28, 6323ème sur 34357. Bravo à lui !! Quand je vous disais que c'était un coureur chevronné, la preuve en est là.
- ✓ avec Séverine, nous nous sommes alignés sur le semi-marathon de WATTEN-CASSEL, 21 km sur route avec la fameuse arrivée en haut de CASSEL (3 km de montée et de souffrance personnellement). En revanche un beau podium pour Séverine qui termine 3ème de sa catégorie. Bravo à elle !!

➤ MAI :

- ✓ Christophe a à nouveau performé sur une course mythique « l'Ultra Trail des Pyramides Noires », dans le bassin minier où il a couru 110 kms (enfin 115 MDR, car il a eu des petits soucis de direction) en 18h20, c'est assez exceptionnel pour le souligner, car beaucoup d'abandons sur cette course et on peut l'applaudir !!

➤ JUIN :

- ✓ Séverine et moi étions sur la course 10 km route « Ham'N tes Baskets » course au profit d'une association « Un pas pour Clément ». Comme quoi l'entraide existe entre les associations. Ce jour-là, Séverine a encore réalisé une belle course sous une grosse chaleur et fini sur le podium 3ème au scratch. Bravo à elle !! On peut également l'applaudir !!
- ✓ le mois de juin a été prospère. De nouveau, Séverine est montée sur le podium au « Trail des 7 vallées », dans la forêt d'HESDIN, un 20 km, trail



difficile. La bagarre pour ce podium s'est décidée dans les derniers mètres de la course. Elle a été cherchée la 2^{ème} place. Bravo !!

➤ JUILLET :

- ✓ nous nous sommes un peu reposés, même si nous avons beaucoup marché. Nous sommes passés de la section running à la section marche. D'ailleurs Christelle FLOURET, notre secrétaire s'en souvient très bien !! MDR (montée du terril de HAILLICOURT, CAP BLANC NEZ, remparts de MONTREUIL-SUR-MER, marche sur les hauteurs du MONT-NOIR, etc, etc ...) !! C'était du repos sans en être forcément. Christelle explique que Christophe lui a lancé des défis d'où toutes ces marches. Les défis ont été réalisés.

➤ AOÛT :

- ✓ nous avons repris le chemin des courses, avec le Trail de LESPESES, un trail nature de 20 km à côté de chez nous, avec encore une grosse performance de Séverine qui réalise un beau podium, 3^{ème} place au scratch. Elle nous aura beaucoup impressionnés cette année !!

➤ SEPTEMBRE :

- ✓ pour la rentrée, nous avons participé au 10 km route à AIRE SUR LA LYS, pour « la fête de l'Andouille ». C'est un beau parcours aussi dans la ville d'AIRE SUR LA LYS.

➤ OCTOBRE :

- ✓ nous étions sur la course 10 km route de ROQUETOIRE, «la Roquestorienne», avec de très bons chronos également.
- ✓ je terminerai avec la fameuse BENJI'RUN à laquelle nous avons participé avec Séverine en solo. Christophe Chevalier étant au pointage à mi-parcours. J'ai pu courir pendant 2 heures mais par manque de force, j'ai dû arrêter prématurément, j'ai malgré tout parcouru 21 km, soit 5 tours. Séverine, quant à elle, motivée et déterminée, est aller jusqu'au bout et a couru pendant les 3 heures, 29,4 km, soit 7 tours en nocturne !! Une fois de plus BRAVO à elle !! Quelle battante !!!! Jean-Jacques rajoute que si on ne l'avait pas arrêtée, elle aurait couru toute la nuit.

III- OBJECTIFS 2023 :



- Séverine et moi envisageons de participer aux courses régionales classiques (10 km route, trail 20 km et semi-marathons), mais aussi certainement une belle course dans les MONTS DES FLANDRES (« Montagne d'un jour » et « Trail des Monts des Flandres » 42 km (on y pense)). Ils essaient de monter un peu les distances classiques, et pensent y arriver avec de l'entraînement, tout est possible.
- Christophe Chevalier, lui a un gros objectif. Il aimerait faire « l'Ultra Marin » en Bretagne (175 km), fin juin. Ce serait une première et un nouveau cap à franchir pour lui. La logistique et la préparation sont en cours d'analyse. Sinon, en courses intermédiaires, il fera des trails et un marathon.
- nous concernant tous les trois, on se retrouvera aux BENJI'DAYS 2023 à LESPESES. Séverine et moi-même réfléchissons à un parcours adapté pour cette manifestation. Jean-Jacques nous a demandé d'y réfléchir et nous avons déjà quelques idées.

Je vous remercie de votre attention !!

RDV EN 2023 !!