

Edition n° 23 .

Janvier 2017

Journal de l'ESVA Beaufort.
(Club de course à pied et de marche nordique)



Le club compte plus de 200 licenciés au mois de janvier 2017.
(127 hommes et 76 femmes).

Ce journal du club permet chaque année d'écrire la mémoire de l'ESVA, c'est aussi une vitrine sur la vie du club, ouverte à tous les visiteurs du site . Le journal du club est complémentaire du site du club , ce dernier offrant les informations quotidiennes, notamment à travers le forum. Ce journal est composé , en grande partie, des articles de presse sur le club durant l'année passée. Bonne lecture.

Edito du président ;

Une nouvelle année commence, l'année du changement pour l'ESVA

A compter du mois de Mars, l'ESVA change de site internet.

Cette volonté de créer un nouveau site doit permettre d'avoir un support internet qui puisse être plus agréable à utiliser pour échanger des informations entre nous.

Pour cela, l'idée du trombinoscope lancée par Anne Orioux-l'Hours doit se développer pour faciliter les échanges. Merci Anne.

Il doit permettre aussi de transmettre toutes les informations liées à la manifestation que nous organisons : Semi Marathon – 10km et Marche Nordique.

Ainsi, le film créé par Christophe Mériot sur le Semi-Marathon, pourra être diffusé et partagé avec un plus grand nombre de coureurs. Voir le lien sur le forum. Merci Christophe.

<https://www.youtube.com/watch?v=vb00tZ1onhI>

youtube Semi-marathon de Beaufort 2016 entre routes et chemins .

A l'heure du connecté, l'Association essaie de mettre en place cet échange que vous venez chercher sur la piste ou lors de nos animations internes.

Merci de faire vivre ce site dont vous êtes les acteurs...

Jérôme BRETECHER.

— Articles de coureurs et de presse.

Ce journal comprend encore 22 pages ;

Article de l'entraîneur Eric Senée.

Article de Quentin Brandet

Article d'Antoine Bourgeois

Article de Marc Pauvert

Presse ; Marc Pauvert s'impose à Allonnes en attendant Beaufort.

Article de Thomas Pesqueux

Presse ; Premier podium en 2017 pour Catherine Thomas Pesqueux.

Article de l'entraîneur Joël Richard.

Presse ; Courir seul ou en groupe avec l'ESVA.

Presse ; Jean Pierre Besnard en route pour les JO .

Presse ; Catherine Thomas Pesqueux gagne le semi-marathon de Saint-Sylvain d'Anjou.

Presse ; Thomas Pesqueux au repos forcé.

Presse ; Catherine Thomas Pesqueux s'impose à Compiègne (5000 m Master femmes France).

Photo ; L'ESVA à Rou-Marson.

Presse ; Catherine Thomas Pesqueux gagne un semi-marathon près de Montréal (Canada).

Presse ; L'AG de l'ESVA .

Presse ; Triathlon ; Catherine Thomas Pesqueux s'est jetée à l'eau avec succès.

Presse ; Le semi-marathon de Beaufort se prépare.

Presse ; des coureurs déguisés attendus au semi-marathon .

Presse ; Catherine Thomas Pesqueux s'impose à Beaucouzé.

Presse ; Une soirée amicale post-semi-marathon.

Presse ; L'ESVA au Cross du Courrier de l'Ouest.

Presse ; Catherine Thomas Pesqueux au Marathon de La Rochelle.

Photo ; Podium des déguisés sur le 10 km de Beaufort.

Presse ; l'ESVA marche et court pour le Téléthon .

Entraîneur du jeudi ; Eric Sénée.

Engouement pour notre sport en général c'est sûr, est-ce le reflet d'avoir en ce début d'année un nombre supérieur de coureurs ? parfois même 10 féminines !

Ou tout simplement, le bouche à oreilles sur nos entraînements. En tout cas cela me fait plaisir de vous accueillir de plus en plus nombreux autour de la piste. Nous avons une moyenne de 35 coureur (es)s, du jamais vu. Ma vision de l'entraînement est et reste toujours la même, je m'adapte en fonction de vos niveaux en vous proposant un travail en commun sous différentes forme de fractionné et de distances, et selon des différents types d'athlètes. Vous êtes beaucoup de coureurs à demander des plans marathon, je m'en félicite. Mais comme pour les autres années vous n'osez pas le faire pour un semi-marathon ou un 10 km, ce sont des objectifs, pour moi on le prépare comme tel ! Alors n'hésitez pas, au contraire. Il y a aussi des athlètes que je suis annuellement, Antoine BOURGEOIS que l'on voit le jeudi soir c'est sa 2^{ème} année de licence, Marc PAUVERT qui reprend l'entraînement suite à une blessure et qui s'entraîne sur Angers, Quentin BRANDET étudiant sur Angers et 2^{ème} année de licence chez nous aussi. Catherine que je ne présente plus. Pour les 3 gars les objectifs de début d'année sont clairs, les cross officiels en espérant aller le plus loin possible. Ensuite, la qualification au championnat du France 10 km, il ne manque plus qu'Antoine pour une virée à 4 ! Puis la piste ou route selon les envies, le plaisir avant tout. Pour Catherine en février, le championnat de France indoor Master sur 5000m, puis elle repartira pour une préparation en vue du marathon de Saumur !

De beaux enjeux à venir.

À bientôt sur les routes ! Éric

Quentin BRANDET

J'ai commencé par le roller de vitesse, ensuite la natation, mais j'ai toujours couru comme ça, de temps en temps, juste pour le plaisir. Enfin, depuis janvier 2016, je suis licencié à l'ESVA pour une seule et bonne raison : la course à pieds, tout simplement. En complémentarité de mes études en STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives), je cours environ 3 fois par semaine, en plus de d'autres sports bien sûr. C'est dans cette discipline que je souhaite me perfectionner, mais avant tout, ressentir des sensations. Ainsi, je réalise des distances entre 1500 mètres et 10km. Cette année, je participe au moins de juin aux Championnats de France de 10km, comme l'année précédente, et je vise également de bonnes performances sur les cross à venir. «Vous devez vous demander parfois ce que vous faites là-bas.

Au fil des ans, je me suis donné mille raisons pour continuer à courir, mais ça revient toujours au point de départ. Ça se résume à l'auto-satisfaction et un sentiment d'accomplissement, « *Steve Prefontaine* » ».

Sportivement, Quentin BRANDET

Antoine BOURGEOIS.

Bonjour à tous,

Je m'appelle Antoine, je cours maintenant depuis 2 ans au club de l'ESVA et je courais depuis 2 ans aussi avant mon inscription.

J'apprécie au club le bon esprit de groupe et les entraînements, notamment le fractionné qui nous permet de nous améliorer dans la discipline.

Mon objectif est de réussir à descendre en dessous 34'15 au 10km pour pouvoir participer aux championnats de France.



Sportivement Antoine

Marc PAUVERT.

Bonjour, Je m'appelle Marc Pauvert je viens d'avoir 18ans . Je suis dingue du sport, j'ai commencé la course à pied vers l'âge de 11ans. J'ai une préférence pour les cross, la route et il va falloir que je travaille la piste pour m'améliorer, du 1500 au 5000M. Sur route, du 10000m jusqu'au marathon, mais plus tard.

Ma saison 2016-2017 en 2^{ème} année junior a mal démarré suite à une sciatique. J'ai repris l'entraînement il y a 3 semaines. J'espère pouvoir atteindre ma sélection pour les championnats de France de cross et pourquoi pas plus ! J'ai du mental, je vais travailler et surtout je ne baisserai pas les bras. J'ai une famille, un bon COACH, un club... qui sont derrière moi.

Je me suis toujours dit que ce n'était pas par hasard , j'ai les gènes de mon pays d'origine, l'Éthiopie. Je suis beaucoup plus faible qu'eux, je me dois absolument de rattraper leurs niveaux. J'ai toujours pensé que j'avais leurs qualités de coureurs. Quand je suis à l'entraînement ou sur une course, je pense toujours à eux et surtout à mon idole HAILE Gebreselassie. Cela me met tout le temps en confiance, ça m'aide.

Qu'importe la taille, le niveau et l'emplacement du club. C'est avant tout un sport individuel, dur et exigeant , mais l'esprit des séances en commun autour de la piste avec les autres coureurs est important pour progresser. C'est juste l'envie, le travail du coureur qui feront la différence. Je ne suis pas sûr qu'un « grand club m'apporte cela pour progresser.

Je n'ai pas de problème avec mon entraîneur, là-dessus pas de soucis ! Je peux m'entraîner en m'amusant, ou je peux penser parce que sans ça je ne pourrai pas progresser et cela ne sera plus un plaisir. Conseil pensez et amusez-vous quand vous vous entraînez !

Comme beaucoup d'autres coureurs éthiopiens et de jeunes, mon rêve c'est de devenir un grand athlète, atteindre le niveau de mon idole.

En ce moment je suis dans la Coiffure, dans 1an et demi je passerai mon examen. Ce diplôme me permettra d'ouvrir des salons plus tard.

Pour ceux qui sont intéressés d'avoir une petite coupe, faite moi signe , je pourrai venir directement chez vous. Je passe très bientôt mon permis, donc pour me déplacer ça sera beaucoup plus simple.

Tenez mon numéro si vous en avez besoin: 06 74 96 42 24

Bon bha voilà mon petit message s'achève ici....

Bonne journée à tous et à bientôt!

► **Semi-marathon.** Marc Pauvert s'impose à Allonnes en attendant Beaufort

Dimanche 2 octobre aura lieu la 21^e édition du semi-marathon de Beaufort-en-Vallée. Un 10 km, des circuits de marche nordique et des animations pour les enfants sont également prévus. « *La course à pied est une discipline qui attire de plus en plus d'adeptes, certains sont licenciés dans des clubs et d'autres non* », indique Jérôme Bretecher, président de l'ESVA, le club organisateur.

L'un des moyens de faire connaître Beaufort et son semi-marathon, c'est d'être présent sur d'autres épreuves. Début août, de nombreux coureurs du club ont ainsi participé au Trail des Chevreuils à Allonnes. Le junior Marc Pauvert a terminé premier de l'épreuve des 9 km.

Les inscriptions pour Beaufort ont déjà commencé. Le président conseille aux participants de penser à effectuer le certificat



Jérôme Bretecher aux côtés de Marc Pauvert, vainqueur du 9 km au trail des Chevreuils et de Gérard Pasquier, aussi sur le podium.

médical obligatoire (sauf pour la marche nordique et les animations enfants).

Renseignements sur le site
<http://www.esva.fr>

Catherine THOMAS PESQUEUX.

Une année 2016 riche en rebondissements.

Comme chaque année il est temps de jeter un coup d'œil dans le rétroviseur, l'année 2016 fut pour moi une année riche en rebondissements.

J'ai pu découvrir les championnats de France Masters en salle sur 3000 mètres en début d'année, challenge plutôt nouveau pour moi qui ai plus l'habitude de fouler le bitume mais mais challenge payant puisque je décroche le titre en 10'14.

Ensuite avec Éric Sénée nous avons programmé le marathon de Nantes comme objectif principal de mi-saison, c'était sans compter une vilaine douleur au talon qui s'est installée progressivement, douleur bien connue des coureurs, on parle d'aponévrosite plantaire ou de fasciite plantaire, le bilan est sans appel il faut ranger les running pour au moins 3 mois.

Jamais facile de ne rien faire pour nous, les sportifs. J'ai juste le droit de nager avec un pull boy, ce n'est pas ce que je préfère mais à défaut d'autre chose me voilà rendue à la piscine tous les jours.

Par contre pas de miracle je nage toujours comme une tortue.

L'heure de la reprise sonne et je me fixe comme défi de remporter les championnats de France master sur 5000 mètres ce qui me permettrait d'intégrer l'équipe de France, j'ai 3 semaines pour me préparer.

La reprise de l'entraînement est bien difficile mais la motivation est au rendez-vous, l'échéance approche, je ne suis pas bien rassurée et la pression monte.....

Nous nous rendons à Compiègne fin juin, après les 12,5 tours de piste le chrono affiche 17'45 mission largement accomplie, me voici première au bilan français, l'équipe de France m'ouvre ses portes.

Le match international aura lieu en septembre quelle fierté de porter le survêtement et les couleurs de l'équipe de France, je suis au coude à coude avec une belge qui me dépose à 30 mètres de l'arrivée, je finis deuxième en battant mon record sur cette épreuve 17'38, après un superbe week-end riche en rencontres et émotions!...

Depuis cette expérience, l'entraînement a repris ses droits, quelques coupes sont venues compléter l'étagère familiale, des foulées de Beaucozézé à celles de Saumur Champigny, sans oublier non plus un semi-marathon à Québec lors de nos vacances d'été...

J'ai également fait la connaissance " du mur" à La Rochelle.

Bref, une année encore bien remplie, je profite toujours de ce petit article pour vous souhaiter à tous pleins de grands et petits bonheurs en pagaille pour 2017, et un clin d'œil tout spécial à Éric Sénée, toujours disponible et à l'écoute qui m'accompagne foulées après foulées.

► Beaufort-en-Vallée. Premier podium en 2017 pour Catherine Thomas-Pesqueux

C'est sur ses terres natales que l'athlète de l'Entente sportive du Val d'Anjou (ESVA) Beaufort Catherine Thomas-Pesqueux a décroché sa première victoire de la saison lors du trail de 20 km au Mans, dimanche dernier. Cette course réunissait plus de 2 500 coureurs dans les chemins du bois de l'Épau. Catherine Thomas-Pesqueux termine 31^e au classement général et première féminine. Elle devance Sandrine Tandé et Amandine Roux.

Voilà donc une saison qui commence bien avant de se préparer pour un nouveau marathon au printemps.



Catherine Thomas-Pesqueux (au centre) démarre l'année en beauté.

L'entraîneur ; Joël Richard.

Courir pour le plaisir et courir par plaisir !!!!

Derrière ce titre un tantinet provocateur se cache quelques fondamentaux de la course à pied.

Pour ma part, je défends cette philosophie.

Pourquoi cours-tu ? Qui n'a pas entendu cette réflexion lors d'un repas ou d'une soirée ? Ceux qui vous posent cette question sont plus attirés par le canapé que par la piste ou le sous bois. Certains ne comprennent tout simplement pas comment on peut prendre du plaisir en courant et ne voient la course à pied que comme un moyen pour parvenir à une fin bien précise, la compétition le plus souvent. Mais ce n'est pas prendre la course à pied du bon côté.

Donc, je laisserai l'aspect compétition aux compétiteurs pour garder ma philosophie du plaisir.

Vous me direz que courir pour le plaisir c'est bien peu mais en plus du plaisir, on entretient une certaine forme physique, on évacue le stress, on se maintient en bonne santé, on peut aussi entamer un processus de perte de poids.

Prendre du plaisir avant tout

On doit prendre du plaisir en courant, c'est primordial. Sinon, comment envisager une pratique régulière. La course à pied est une activité que l'on trouve contraignante, exigeante et se pratique en extérieur par tous les temps. Si vous ne prenez pas de plaisir en courant, il est sûr que tôt ou tard vous trouverez des excuses pour ne pas chausser les baskets quand il pleut, quand il y a du vent, quand il fait trop chaud etc. Vous espacerez les séances de plus en plus puis vous mettrez définitivement vos chaussures au placard.

Il faut donc commencer à courir par plaisir sans avoir en tête un but précis, ce qui permet d'attaquer plus sereinement, sans pression. C'est une fois que vous courez en vous faisant plaisir, que vous remarquerez les bienfaits de la course à pied dans votre vie de tous les jours.

Je persiste et signe, ce n'est pas en se disant «je vais aller courir pour me déstresser ou pour perdre du poids» que vous allez y arriver. Il faut partir courir avec le seul objectif: "se faire plaisir" Vous entrez dans une forme de méditation de pleine conscience Vous n'avez pas de but donc vous partez l'esprit tranquille, vous oubliez vos soucis professionnels, personnels, familiaux et même votre percebopteur. Vous êtes dans une bulle sans être enfermé.

Courir par plaisir ne demande pas de concentration donc, il est facile de rêver, de s'évader et même de lâcher prise ,

Et si ce plaisir était partagé. Courir à plusieurs peut asseoir ce plaisir et l'augmenter. La course à pied est un excellent lien social si on sait s'ouvrir aux autres.

Le plaisir de courir, une notion très personnelle...

À la question «pourquoi cours-tu ?» chaque coureur a sa propre réponse qui correspond à sa motivation personnelle et fait partie intégrante de sa notion de « plaisir de courir ». Pour certains, course à pied rime avec liberté, liberté d'avancer à son rythme, de choisir son chemin. Pour d'autres, c'est la découverte des grands espaces, la beauté des paysages, être en communion avec la nature, avec soi-même. Chez les compétiteurs, on prend du plaisir dans l'effort, de la performance, le dépassement de soi.

Mais ça peut aussi être tout simplement courir pour le bien-être que la course procure, cette sensation un peu primitive de se sentir bien au milieu des éléments.

Vous l'avez compris, il faut prendre la course à pied du bon côté pour durer et changer de « je cours pour faire ceci ou cela mais je n'aime pas ça », en « je cours parce que j'aime ça, et en plus ça me permet de faire ceci ou cela ».

La nuance ne saute pas aux yeux mais elle est la base de ce fondement.

C'est peu pour certains mais beaucoup pour ceux qui adoptent cette approche.

Une dernière recommandation : le Plaisir est à l'origine de l'addiction.

Bonne année
2017.