



La feuille de chou



Numéro 39

1^{er} trimestre 2008

Brèves

Serge Ferrain se remet de son opération au pied. Il a le moral.

Mais ça va quand même être un peu long avant de le revoir courir. Pour épargner les personnes sensibles, la photo de son pied après l'opération est disponible uniquement sur demande. Pour les pervers, écrire au journal, qui transmettra.

Tahar, quant à lui, s'est fait opéré des 2 pieds. Pas en même temps certes, mais il commence à trouver le temps long, en attendant de reprendre l'entraînement pour le marathon du Mont Saint Michel.

Alain a toujours des soucis avec un tendon, qui pour l'instant le prive de compétition (et donc de marathon).

Naissance de Camille Pré. La petite puce est née le 21 février (3,500kg et 50 cm). Toute la famille se porte bien.

A la recherche d'un moyen de transports pour vous rendre à une compétition LIFA? Vous êtes le **seul** passager de votre véhicule et vous souhaitez prendre des passagers avec vous? Le CROSIF vous propose [un site gratuit de co-voiturage....](#)

16-03 Semi de Rambouillet

2024 arrivants

SGS 2ème au classement par équipe

Beau podium pour Americo, nouveau record personnel pour Nordine, très bon temps aussi pour Patrice, qui revient en forme.

Dominique, pour son grand retour en compétition, a oublié de mettre sa puce, et n'est donc pas classé (ouououh !!)

(A noter que les temps officiels indiqués ne tiennent pas compte du décalage au départ, c'est-à-dire de 2'' à 2' selon les coureurs).

15 Américo Machado	1h14'29 (2e VMI)
23 Nordine Cherqaoui	1h15'28 (rec. pers.)
32 Thierry Eclache	1h16'43
36 Jean-Marc Le Bel	1h17'40
96 Patrice Botineau	1h22'20
139 Teddy Plantier	1h24'32
250 Claude Benoits	1h27'32
318 JM Mathias	1h29'24
357 Gérard Mainbourg	1h30'39
366 Yves Michot	1h31'02
415 Philippe Goyheneix	1h32'21
416 Hervé Nozières	1h32'21 (rec. pers.)
596 Bruno Calderan	1h36'08
Dominique Joffre	1h38'00
71 Pascal Léveque	1h40'23
1015 Larbi Darkrim	1h45'11
1284 Jocelyne Bourdin	1h51'06

Calendrier

13 avril : marathons d'Annecy et de Londres

20 avril : la Génovéfaine

27 avril : chênes d'Antan à Draveil (10 et 21,1km)

1^{er} mai : marathon de Sénart (championnat de France)

25 mai : Semi de Brétigny (foulées de la BA 217)

Le poids des mots... le choc des photos

La vie des grands fauves

(*Dominus oublissapus arambouillé*)

nom usuel: « le grand dominique »

qualité principale: ponctualité (carreleur, c'est l'heure)

Le nom courant sous lequel il est généralement désigné est « le grand dominique » (par opposition au « petit dominique », *Dominus oublissapus aboulogne*, autre représentant de l'espèce des oublissapus, mais ceci est une autre histoire)

Le grand dominique est un des plus anciens représentants des athlètes de SGS. En des temps reculés, quasi préhistoriques, que les moins de 40 ans ne peuvent pas connaître, il tournait déjà autour de la piste, avec une constance qui aurait forcé l'admiration, si quelqu'un avait été là pour l'admirer (vu qu'il était seul au club rappelons-le).

Et pourtant, à cette époque, qu'il était jeune et beau ! (cf photo 1)



Hélas, son héritage génétique et son métabolisme complexe, associé à un environnement luxuriant induisant une sustentation abondante trop exclusivement lipido-glucidique (*), le conduisent rapidement dans un état de décadence proche de l'Ohio. C'est une période où sa devise devient « non au Paris-Versailles, oui aux Paris-Brest ». (cf photo 2)

(*) traduction : il bouffe comme un chancre, dévalise les pâtisseries, prend 20kg, et court les 10km en 1 heure.

Courses sur routes

31-12 Corrida de Houilles (10k)

65 Nordine Cherqaoui	34'44	(<i>rec. pers.</i>)
66 Americo Machado	34'45	

3-2 Foulées de Vincennes

19 Thierry Eclache	33'30	(<i>3eVMI</i>)
36 Americo Américo	33'59	
43 Nordine Cherqaoui	34'12	(<i>rec. pers.</i>)
224 Patrice Botineau	37'50	
337 Claude Benoits	38'49	

5km 55 Nadine Wetta 20'56 (2eVF1)

9-2 10km de Malakoff

77 Claude Benoits	39'06	
-------------------	-------	--

17-2 10km Paris 8^e (646 coureurs)

60 Claude Benoits	38'23	
-------------------	-------	--

17-2 Semi de Bullion (1092 arrivants)

6 Nordine Cherqaoui	1h16'18	
40 Alain Ruby	1h22'11	

<http://d1clic.nuxit.net/votresiteweb/lionsplaisir/index2.php>

17-2 Tardets Mauléon (15,6km)

54/227 Philippe Goyheneix	1h0'09'	
---------------------------	---------	--

17-2 Course des 3 pignons – Noisy ss Ecole (12km)

51/215 Pascal Lévêque	52'28	
-----------------------	-------	--

08-3 10km de Morangis (144 arrivants)

2 Americo Machado	34'16	(<i>1eVMI</i>)
3 Nordine Cherqaoui	34'16	(<i>2eSEM</i>)
14 Patrice Botineau	37'33	
17 Thierry Verdier		
19 Claude Benoits	38'59	(<i>1eVM2</i>)
24 Hervé Nozières	39'36	(<i>rec. pers.</i>)
29 JM Mathias	40'11	
35 Gérard Maimbourg	40'38	
36 Philippe Goyheneix	40'55	
51 Pascal Lévêque		

16-03 Ronde Lissoise (10km 534 arrivants)

55 Gabriel Tisserant	35'48	
153 Olivier Salmeron	38'23	
170 Claude Fourot	39'01	

Puis un jour, il recommence à courir, pour perdre la masse grasseuse bêtement acquise. C'est généralement au cours de cette période que l'on entend son fameux cri (le « râle » du dominique), qu'il pousse quand le destin s'acharne contre lui, c'est-à-dire que le rapport vitesse au kilo(gramme) est insuffisant.



Photo : « le râle du dominique »

Ce râle, à l'oreille, s'entend comme « merdeyenamarfêchier », et précède de peu la fuite vers les vestiaires. Cette étape douloureuse dans la vie de ce drôle d'oiseau précède généralement une période d'euphorie qui le rend irrésistible. Corbeil 2000, Mont St Michel 2001, Mitry- Mory 2004, sont à Joffre ce que furent Arcole et Austerlitz pour Bonaparte (mais avec moins de morts quand même sinon l'amour-propre de ses petits camarades un peu vexés).



Il retrouve alors le sourire et la bonne humeur. (cf photo)

Et soudain, plouf ! arrêt, kilos en trop, etc. (La boucle est bouclée, vous pouvez reprendre au 3^e paragraphe)

C'est le grand mystère du cycle du dominique, et la seconde grande énigme (avec la disparition des dinosaures) qu'aucun scientifique n'a encore pu percer.

Voilà chers amis, je ne garantis pas la véracité de tout ce qui précède, mais dans l'état actuel des recherches, vous ne trouverez pas mieux...

C'est pourquoi, pour une fois, je ne retire absolument rien de ce que je viens de dire.

CROSS

27-01 Régionaux (Longjumeau)

Seniors

3 qualifiés chez les seniors, 2 chez nos espoirs, dans une course comme toujours au niveau très élevé.

80 Nordine Cherqaoui	35'27	(<i>q</i>)
89 Clément Aderno	35'46	(<i>q</i>)
95 Gabriel Tisserant	35'54	(<i>q</i>)
101 JM Lebel	36'11	(<i>q</i>)
122 Gilles Saily	36'58	(<i>q</i>)
192 Virgile Bertin	39'49	
207 Luc Soulié	42'06	
215 Mickael Pré	42'57	



Cross court

100% de qualifiés sur le cross court.

88 Claude Benoits	15'18	(<i>q</i>)
95 Jean-Michel Mathias	15'32	(<i>q</i>)

Vétérans

Belle performance des vétérans, avec 6 qualifiés, et une 6^e place par équipe.

20 Thierry Eclache	34'39	(<i>q</i>)
29 Américo Machado	35'16	(<i>q</i>)
51 Gaetan Tisserant	36'31	(<i>q</i>)
70 Claude Fourot	37'08	(<i>q</i>)
79 Thierry Verdier	37'29	(<i>q</i>)
121 Alain Ruby	38'21	(<i>q</i>)
133 Teddy Plantier	38'51	
159 Patrice Botineau	39'40	

17-02 Inter-Régionaux (Coulommiers)

11,2km

115 Gabriel Tisserant	37'05	
170 Thierry Verdier	38'36	
179 Gilles Saily	38'46	