

Septembre / Octobre 2021 Numéro 1

# NEWSASM

## COURSE

Toutes les courses,  
participants et résultats

## COURSES A VENIR

Quelques dates

## INFOS PRATIQUES

La vie du club

## TRUCS ET ASTUCES

Quel type de foulée êtes vous ?



Crédit photo : GGCox Racing



# Le mot du président

L'ASM enrichit, ce mois-ci, ses outils de communication par le biais du lancement de la « News ASM ».

En effet, les informations diffusées par Whatsapp dans le fil « Kikourkan » sont trop souvent diluées par le nombre d'interventions des membres ASM et nombre d'entre elles échappent à la plupart d'entre nous.

Cette parution paraîtra tous les deux mois et vous informera des épreuves courues par les membres de l'ASM, des courses à venir, d'infos pratiques ainsi que divers trucs et astuces relatif à la course à pied.

J'en profite pour remercier Laurence et Sylvain, à l'origine de cette excellente initiative et vous souhaite une bonne lecture.

Laurent MASSET







# COURSE

## Semi de Bois d'Arcy

le 12 septembre 2021 - 21 KM

Carine Devaud Pinon : 02:18:05

Caroline Gillier Paulin : 02:11:50

Christine Laroche : 02:11:50

Emmanuel Serrurier : 02:06:47

Guillaume Griffon : 01:56:18

Kheloudga Bourgha-David: 02:18:06

Laurent Leturger : 01:56:18

Marianne Forey : 02:11:27

Olivier Paulin : 01:59:01

Sevrine Varet : 02:11:45

Sylvain Roux : 01:51:53

Thierry Crespín : 02:11:50

## Course de 10 KM

Thierry Maître : 00:49:26





# Thoiry Wild Race

le 19 septembre 2021 - 10 KM

# COURSE



Benoit Roudaut : 01:05:53  
Benoit Schneider : 00:45:50  
Caroline Gillier Paulin : 00:59:34  
Claire Bazire : 01:14:22  
Didier Lefort (ZeClown) : 00:56:34  
Edwin Determann : 00:53:21  
Emmanuel Serrurier : 00:55:18  
Eric Lonchamp : 00:49:42  
Gautier Lombart : 00:46:45  
Guillaume Griffon : 00:50:17  
Jean-Noel Mercereau : 00:47:27  
Kheloudga Bourgha-David : 00:59:49  
Laure Pigot : 01:14:59  
Laurence Roux : 01:11:14  
Laurent Leturger : 00:48:43  
Laurent Masset : 00:55:10  
Marc Basso : 01:14:23  
Marianne Forey : 00:59:17  
Olivier Paulin : 00:51:34  
Philippe Guillaume : 01:05:35  
Sandrine Galan : 01:05:26  
Sylvain Roux : 01:16:24  
Thierry Crespín : 00:58:02  
Valérie Froissard : 01:02:40  
Valérie Lemanceau : 00:58:20  
William Bazire : 01:02:54





# COURSE

## La Royale de Versailles

le 24 octobre 2021 - 15 KM

Benoit Roudaut : 01:36  
Claire Bazire : 01:49  
Laure Pigot : 01:54  
Laurence Roux : 01:54  
Sandrine Cardoso : 01:51



**MEDAILLE  
DE 2020!!!!  
OUPS**

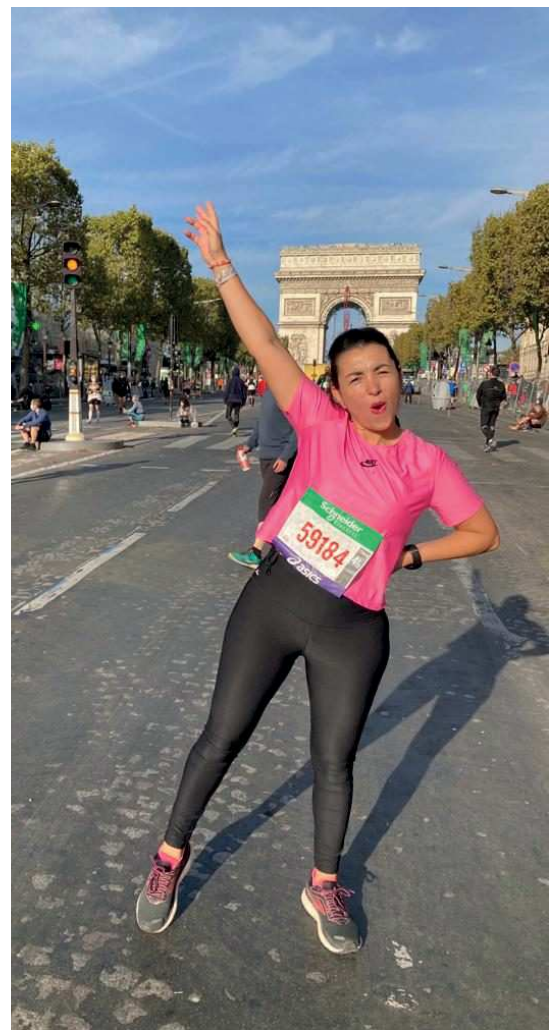
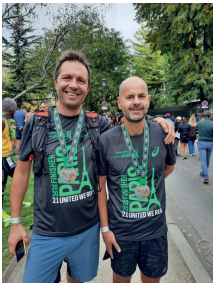




# COURSE

## Marathon de Paris

le 17 octobre 2021 - 42 KM







Benoit Schneider : 04:19:49  
 Eric Lonchamp : 03:30:05  
 Jérôme Tanchot : 04:41:19  
 Gilles Lerideaux : 03:51:44  
 Guillaume Griffon : 04:51:50  
 Jean-Noel Mercereau : 03:35:23  
 Kheloudga Bourgha-David : 05:23:06  
 Laurent Masset : 04:31:53  
 Marianne Forey : 04:51:49  
 Nathalie Lerideaux : 05:27:43  
 Olivier Paulin : 04:30:49



Séverine Varet : 04:48:48  
 Thierry Crespin : 04:54:16  
 Thomas Boudrot : 04:18:26  
 Valérie Lemanceau : 04:52:23





# Quelques COURSES



## Marathon d'Anvers

Le 11 septembre 2021

Laurent Masset : 04:34:33

## Diagonale des Yvelines

Le 11 septembre 2021 - 44 km



Fabrice Norel : 03 :46



## Trail des Rois Maudits

Florence Brachet: 41km - 05:47:59  
(Classement 10e Féminine, 3e dans sa catégorie)

## Marathon de Berlin

Le 26 septembre 2021



Eric Lonchamp : 03:39  
Laurent Masset : 04:12



## Semi marathon de Cabourg en duo

Le 3 octobre 2021  
2 x 10,500 km - 1h09 + 0h56



Sylvain et Laurence Roux



## Première édition Semi des Sources du Lac d'Annecy

Le 3 octobre 2021  
Carine : 02:18:33

## Villepreusienne

Le 10 octobre 2021



Gautier : 4'40 sur 10km300

Quelques **COURSES**



# Triathlon de Deauville édition 2021

Le 26 septembre 2021

# COURSE



**Laurent Leturger**

**Natation : 41mn (Classement provisoire: 857, Classement catégorie +50: 105)**

**Transition 1 : 04mn22 (Classement provisoire: 853, Classement catégorie +50: 102)**

**Vélo : 01h22mn (Classement provisoire: 386, Classement catégorie +50: 26)**

**Transition 2: 03mn58 (Classement provisoire: 1071, Classement catégorie +50: 145) (Satanée minute de pénalité !)**

**Course à pied : 52mn49 (Classement définitif: 674, Classement catégorie +50: 54)**





# COURSE



## Marathon festif de Chablis

le 23 octobre 2021 - 42 KM

Eric, Florence, Laurent Masset et  
Thierry au départ...

Le chrono n'était pas important seul la  
qualité des ravitos comptait.  
Quand au nombre de verres vidés,  
le chiffre est tenu secret !





# COURSES A VENIR



Credit photo : GGCX Racing

## Décembre

- Samedi 4 décembre  
CASTOR GAROU - Vauhallan (91) - **17 km**
- Samedi 4 et dimanche 5 décembre  
L'ORIGOLE - Le Perray en Yvelines (78) - **100, 75, 50, 25 km**
- Dimanche 5 décembre  
LES 40 BOSSES - Saint Leu la Foret (95) - **42,20,10 km**
- Dimanche 12 décembre
  - CHOCOTRAIL D'HARDRICOURT - Hardricourt (78) - **32,24,13,8 km**
  - TRAIL'OWEEN - Les Clayes sous Bois (78) - **20 et 10 km**

## Janvier

- du 5 au 9 janvier  
Semi-marathon de Disneyland - Marne la Vallée (77)  
**semi, 10, 5 km**
- Le 9 janvier  
Challenge de Cernay la Ville - Cernay la ville (78)  
**Marathon, semi, 10 km**
- du 22 au 23 janvier - Raid 28 - Bures-sur-Yvette (91)
- le 22 janvier - Lum'Yerres Trails - Yerres (91) - **12 et 22 km**

- le 23 janvier
  - 10km du 14e - Paris (75014) - **10 km**
  - Trail des Marcassins - St Brice sous la Foret (95)
- Le 30 janvier
  - Trail de la Sagittaire - Sucy-en-Brie (94) - **21 km**
  - L'Hivernale Trail - Les Brévières (78) - **12 et 24 km**

## Mars

- Le 6 mars  
Semi marathon de Paris - Paris (75)
- Le 13 mars
  - Semi marathon de Rambouillet - Rambouillet (78)
  - Semi marathon de Lions de Rueil - Rueil Malmaison (92)
  - 12 km de Carrières sous Poissy - Carrières sous Poissy (78)
- Samedi 19 mars  
ECOTRAIL Paris Ile-De-France - Paris (75)  
**80, 45, 30, 18, 10 km**
- Le 20 mars
  - Course du Printemps - Voisins le Bretonneux (78) - **15 et 6 km**
  - Foulée d'Aubergenville (78) - **10 km**



# Vie du Club

## COURSES



Pour septembre et octobre 2021,  
le Club a participé à 12 courses  
et à totalisé plus de **900 km**

Les «**bons mots**» recueilli  
pendant les courses !!!!

**TANT QUE TU PEUX  
MARCHER**

**TU PEUX  
COURIR**





# Trucs & Astuces

## Quel est votre type de foulée ?



Source : i-Run.fr

- **Vous êtes un coureur supinateur**, quand l'usure de la semelle est localisée sur la partie externe de l'avant-pied et du talon.
- **Vous êtes un coureur universel** quand l'usure de la semelle est répartie sur l'ensemble de l'avant-pied ainsi que sur le milieu et le bord extérieur du talon.
- **Vous êtes un coureur pronateur**, si l'usure de la semelle est localisée sur la partie interne de l'avant-pied et le bord externe du talon.