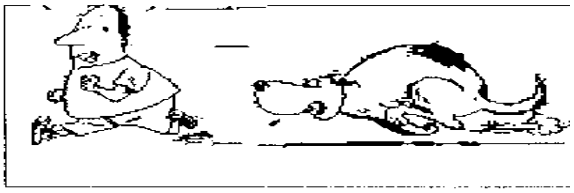
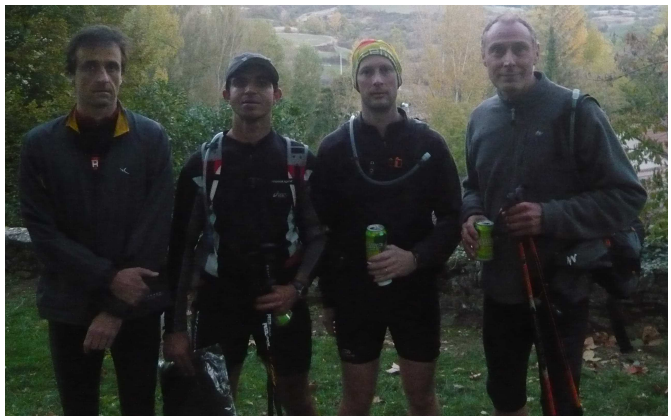


Les Coureurs Indépendants de la Vallée de Chevreuse

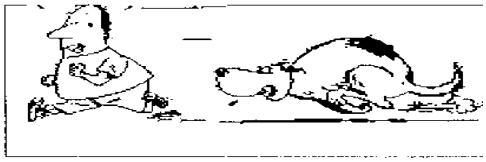
chez les C.I.V.C, on court comme on aime...!!!

LA GAZELLE N° 34

Février 2008



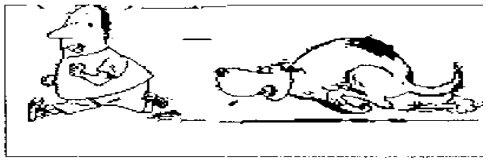
KESKYA A LIRE ?



L'EDITO	3
Té ki toi ? *Les Morand, vu par Sophie*	4
Ta fé koi toi ? *Le Médoc, vu par Tristan*	5
Ta fé koi toi ? *C'est mon premier, vu par Marc*	7
Cé kan kon fé ?	9
Le RV des croisés	10,11
Cé kan kon kour ?	12
Cé komen konfé ? *Boire sans soif , par Alain*	13
Ki ké où ? Coordonnées de CIVC	14
Ki n'en ve ?, Kin n'en a ?	19
Ke kon fé, le 1er juin 2008 ?	20

EDITO

Le mot de la Présidente



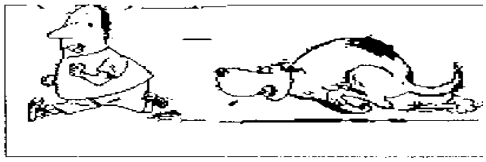
Nouveauté :
Une nouvelle rubrique à venir « Le courrier des lecteurs » afin de mieux vous connaître et entendre vos réactions et vos suggestions sur l'esprit CIVC…
Envoyez vos messages :
pascal.leproust@voila.fr
Nous y répondrons……

C'est bientôt la fin de l'hiver. Les CIVC pointent à nouveau leurs chaussures sur les parcours des courses environnantes.
Vous trouverez dans cette gazelle, et sur le site, le programme des courses à venir. J'espère que chacun y trouvera « compet » à sa taille et que vous serez nombreux à vous inscrire sur l'une ou l'autre des ces réjouissances. Car, après tout, l'objectif de tous nos entraînements est bien de permettre à chacun de progresser tout en trouvant plaisir à la pratique de son sport favori.
J'en profite pour remercier tous ceux qui d'une façon ou d'une autre permette à notre superbe association de continuer sa route. Merci à vous tous pour votre aide, votre bonne humeur et aussi vos critiques !

Geneviève

TÉ KI TOI ?

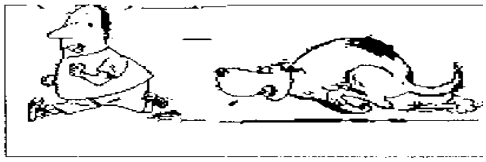
Les MORAND, vu par Sophie



Connaissez-vous Jean-Philippe et Aurélie MORAND ? Ils sont dans le club depuis maintenant trois longues années...
Lui doit faire 1m70 et Elle un peu moins. Lui brun, Elle aussi. Lui rigole, Elle se marre. Lui musclé, Elle, ça ne se voit pas d'un premier abord. Ils ont ensemble deux petites filles : Julie et Zoé.
Ainsi commence leur histoire dans le club...

Il était une fois, un jeune couple qui voulait continuer à faire du sport ensemble. Oh, ils en faisaient déjà mais à Clamart. Quoi ? De la plongée, et dans un club aussi. Seulement, voilà, c'était loin. Ils ont donc prospecté et trouvé au Forum des Associations une solution et une résolution : ils courraient dorénavant le mercredi soir (jour désiré et vivement souhaité) avec les CIVC de Chevreuse.
Ah ! les débuts n'ont pas été trop durs. En effet, Lui courrait déjà. Quant à Elle, elle avait déjà pratiqué un peu d'athlé à l'AS de son lycée
Leur niveau n'a cessé de s'améliorer. Les courses ont été nombreuses. Plus pour Lui que pour Elle. Il dira qu'il s'est éclaté le plus sur le Raid 28, et ajoutera qu'un douloureux sentiment d'abandon de son estomac s'est opéré lors des Templiers. Pour Elle, le Vulcain restera la course de son coeur. D'ailleurs, Lui prépare ses courses avec sérieux : il mange des féculents et évite la viande rouge quelques temps avant. Elle, est beaucoup moins vigilante et raffole des régimes au saucisson et au chocolat...comme apparemment de nombreuses personnes du groupe. Cependant, contrairement à d'autres cela ne lui donne aucun bouton comme certains coquillages....
Mais il est vrai que Lui reste d'un naturel gourmand et affectionne particulièrement les pizzas, le fromage et la glace (sans bien sûr la sucer).
Tous ces mets, il les évitera bientôt car il prépare la Courmayer Champex Chamonix (CCC) fin août 2008. Dans sa préparation : le Trail de Paris et celui d'Auffargis.
Dans l'avenir, il voudrait réduire ce rythme effréné des Trails au bénéfice de courses plus courtes comme les cross, il « vélote » déjà et escalade.
Elle, prépare le Raid Multi sport à Saint Quentin et d'une âme sportive, elle escalade, nage, et roule en roller.
Leur rythme d'entraînement est bien rodé : le mercredi et jeudi ensemble. Le dimanche, chacun court avec son groupe.
D'un naturel amoureux, Lui pense et soutient qu'elle est une « coureuse » rapide, doté d'un énorme potentiel. Elle reconnaît chez Lui, le coureur de fond longue distance et très puissant.
Alors, à quand une course en couple où cet alliage sera respecté et qui sait pourra faire des étincelles ? On vous promet de vous garder les filles....

TA FÉ KOI TOI ?



LE MEDOC, le marathon où l'on trinque !

Vu par Tristan

Vous connaissez : Où est Charlie ?

Mais si, le petit personnage facétieux en pull et bonnet rayé rouge qui se dissimule et que l'on doit retrouver au fil des pages de la bande dessinée pour enfant. Eh ! bien tout le week-end dernier, à l'occasion du marathon du Médoc, nous avons joué à : Où est Charlie ?

Sauf que Charlie s'appelait en réalité : Florence et que le jeu était grandeur nature.

C'est pas à vous que je vais l'apprendre, avant toute compétition, et à priori pour un marathon, il est plutôt recommandé de s'entraîner. C'est la veille, vers 21 heures, à l'heure où tout ce que la France compte de sportifs étaient devant la télé pour admirer « nos futurs champions du Monde de rugby » se faire battre par les Argentins, autour de la gare St Jean de Bordeaux donc que Charlie, pardon, que Florence décida de tester les capacités d'observations et de recherches des personnes parties la récupérer. 45 minutes et 20 coups de téléphone plus tard, la voici embarquée dans la voiture.

On pouvait faire mieux ?

La suite nous prouvera que non !

JOUR J H-1 : Dans la voiture qui nous conduit vers Pauillac, lieu de départ du marathon du Médoc, nous passons devant un arrêt de bus ou patiente Superman ! Nous lui souhaitons que ces pouvoirs magiques lui reviennent rapidement car nous sommes complets dans la voiture et la grève des transports en commun risque de mettre un coup fatal au mythe du personnage invincible. Nous garons les voitures le long des rangées de vignes, la température est assez frisquette : 12°, 12°5, pas moins, pas plus, mais finalement conforme pour une AOC rouge. Nous enfilons nos déguisements : moule b… rouge pour les garçons, cela tient déjà du déguisement : merci Stéphane, débardeurs jaune canari et costume médiéval pour tout le monde : merci et bravo les couturières.

H-20' : Après la dernière pose pipi, le flot des coureurs converge vers la ligne de départ.

Tous ? Non, il nous manque Florence ! Là, l'exercice se corse ; on a 15' pour la retrouver, pas de portable, et accessoirement 8 000 personnes en rangs serrés autour de nous. Une stratégie est décidée : le groupe reste à un point fixe facilement reconnaissable, 2 personnes partent vers l'arrière, 2 partent vers l'avant pour (essayer) de ratisser le peloton. 15 minutes plus tard au coup de canon du départ une seule certitude : Florence est introuvable.

KM 0.5 : Jean-Luc et moi décidons de partir à la recherche de Florence, lui en accélérant devant pour la rattraper, et moi (quel esprit d'abnégation !) en me laissant doubler par tout le monde pour m'assurer qu'elle ne se trouve pas derrière nous. Rendez-vous est pris au panneau des 10 km avec tout le monde.

KM 2 : Château Lynch Bages atteint en 22 minutes ! Je m'accorde une petite pause pour récupérer de l'effort, et un petit verre de rouge pour m'hydrater* le temps de voir passer tout le monde et de m'assurer que Florence n'est pas derrière nous.

*Conseil N° 1 aux futurs marathoniens : ne jamais manquer le premier ravitaillement. Au Médoc cette erreur est une faute !

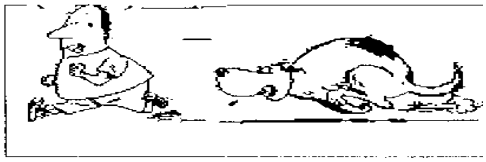
KM 10 : Château Beychevelle. C'est l'affluence au ravitaillement, pardon au « test œno-sportif ». Il faut dire que le parcours est vallonné, les chemins de graves reflètent une forte luminosité, la chaleur commence à faire sentir ses effets. Zorro tombe le masque pour descendre un verre, des diablotins, des angelots ailés, des faux médecins, des faux cul, des fossoyeurs, des bagnards traînant le boulet, tout ce petit monde débat un verre à la main sur les arômes et les subtilités du cru local. Certains y trouvent un goût de réglisse, d'autres de fût de chêne, d'autres encore affirment qu'il a de la cuisse ! Un groupe d'Ecossais en kilt, gambettes à l'air, repartent au son des cornemuses. S'ils exportent chez eux le concept « Médoc » avec le wisky, bonjour les dégats ! Nous redémarrons enfin tous reunis, sauf Thierry qui a décidé de s'envoyer une deuxième tournée.

KM 15 : L'eau changée en vin ! Nous ne sommes pas aux noces de Cana mais au Château Lagrange.

Pierre, une barbe de 2 jours, discute avec Judas, toge blanche et barbe de trois jours et Jésus une barbe de 33 ans, coiffé d'une couronne d'épines et chaussée non par des sandales, mais par des Nike air dernier cri. La croix repose à terre, les trahisons de jadis semblent oubliées, les ennemis d'hier se réconcilient par la magie d'un cru qui n'a rien d'un vin de messe.

KM 20 : Château Grand Puy Lacoste. Au pied des tours sous les crenaux : Hervé, en chevalier du moyen âge, protégé d'une cote de maille, porte l'épée à la ceinture. Oriflamme dans la main gauche et verre de vin dans la main droite, lui qui vient d'habitude dans les compétitions chercher des « perfs » est déjà sous perfusion du grand cru millésimé.

TA FÉ KOI TOI ?



LE MEDOC, le marathon où l'on trinque !

Vu par Tristan

KM 24 : Au redémarrage du Château Pontet-Canet, Jean-Luc, qui affiche à l'éthylotest déjà 15 dégustations, commence à faiblir. Je le soupçonne de ne plus courir très droit entre 2 ravitaillements. Nous sommes alors dépassés par Marilyn Monroe, avec la même robe légère qui se soulève comme sur le célèbre poster noir et blanc qui ornait les chambres d'ado. De derrière le spectacle est ravissant ; avec ses trainnings, elle ressemble à une petite secrétaire New Yorkaise courant après son bus à la sortie du bureau. Entre Jean-Luc qui tire la langue 20 mètres derrière moi et Marilyn qui s'échappe devant moi ; qu'un pareil dilemme se présente, quel choix feriez-vous ?

KM 25 : Château Mouton Rothschild. Déguster un verre de ce premier cru classé avec le fantasme d'au moins trois générations d'hommes, c'est une occasion qu'on ne peut pas laisser passer. Ah! la belle promesse, cette dernière goutte du nectar léché sur le lobe de son oreille. Seulement voilà, à l'endroit et au moment où nous nous sommes rencontrés, elle m'avoua qu'elle n'avait plus beaucoup de battements de cœur à m'offrir. Dépité, mais soucieux de faire bonne figure, je lui répondis que j'en avais moi-même juste assez pour finir les 17 derniers kilomètres.

KM 27 : Château Haut-Marbuzet. Le fameux « mur » des trente kilomètres est arrivé avec 3 bornes d'avance. Dans une côte un peu vache, Margot et David se faufilent dans le cortège devenu subitement muet. Il ne doit pas faire loin de 30°, ce qui est beaucoup pour un Bordeaux, et dans le Médoc, il n'y a pas beaucoup d'ombre. Le maquillage bleu de Schtroumpfs dégouline, les Daltons en ont profité pour reprendre leur liberté. Ni Lucky Luke ni Ma Dalton n'envisagent de les revoir. Là-haut, sur son balcon, la châtelaine contemple les manants, plus personnes ne moufte et pas une réflexion grivoise ne sera prononcée. Dans la cour du château, un chanteur exécute : Ne la laisse pas tomber, elle est si fragile… Les tables de massages sont aussi prises d'assaut que le ravitaillement en vin.

KM 32 : Château de Pez. Catherine, Nelly, et Patrick abordent le vignoble de St Estèphe, des ambulances remontent le parcours. Les 8 kilomètres qui restent à parcourir leur laissent à penser qu'ils vont en finir de ce premier marathon, mais on est jamais à l'abri d'une défaillance, sournoise, de dernière minute. Un groupe de solides gaillards, ramoneurs Savoyards, devant eux depuis quelques kilomètres croulent, non pas sous le poids des cordages et des échelles en bois qu'ils portent à l'épaules, mais sous les propositions des spectatrices esseulées.

Ne me demandez plus quel sera mon déguisement de l'année prochaine…

KM 39 : A notre gauche, la Gironde, large et apaisée, s'étale paresseusement. Droit devant, la longue ligne droite de 3 km le long du fleuve. Avant l'arrivée, à la faveur d'un fort vent arrière, le drakkar des Vikkings, toutes voiles dehors, fond sur Thierry, qui, à la lenteur infernale de 6 km/h - plus de 6 heures sont déjà écoulées depuis le départ - décide de faire l'impasse sur les huîtres et le vin blanc, le jambon de pays, les glaces et le stand du maquillage. L'équipage du navire préférant aux cuissots de Thierry, déguster les entrecôtes grillées, le laissera terminer entier, bien que considérablement diminué, en 6h35, pas loin du délai maximum.

KM 42 : Lorsque Marja-Liisa s'engage sur les 195 mètres du tapis rouge, sa joie n'est pas totale. Certes, elle va terminer ce marathon et mettre fin aux douleurs apparues au fil de km, certes, Jean-Luc et moi qui l'entourons ont saisi ses mains afin de finir main dans la main, n'empêche… Elle s'en veut et elle en veut aussi à David de ne pas être à ses cotés pour partager cet instant de bonheur. Passer sous la banderole Arrivée avec lui, c'était un devoir, une obligation, un bonus supplémentaire. S'il est devant, pourquoi ne l'a-t-il pas attendue ?

Et s'il est derrière pourquoi se sont-ils perdus ? Pourquoi ne l'a t-il pas rattrapée ? Pourquoi les hommes prodiguent trop rarement ces petites attentions, étrangers qu'ils sont à toute psychologie ?

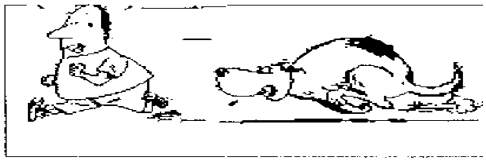
EPILOGUE. Pour le retour, les bras chargés de cadeaux, fleurs pour les dames, tracts vantant une multitude de courses sentant bon le terroir, la vigne et le vin, nous nous tassons fourbus et courbaturés dans les véhicules. Dans le doux ronronnement du moteur, nous nous calons au mieux, prêts à piquer un roupillon bien mérité. Après une demi-heure de route, un portable sonne, au bout du fil une voix d'enfant inconnue nous signale que l'on a oublié sa maman sur le trottoir non loin de l'arrivée ! Stupeur ! Les 2 voitures qui se suivaient s'arrêtent. Chacun était persuadé que Florence se trouvait installée dans l'autre voiture ! Demi-tour, retour à Pauillac.

VENI VINI VICI*. Bravo à Florence, Nelly, Margot, Catherine, Pierre, Patrick qui, pour leur premier marathon, ont tous rallié l'arrivée du « marathon le plus long du monde ». Et pardon à tous d'avoir quelque peu détourné vos personnages dans ce récit, fruit de mes fantasmes, de mon imagination et de quelques effluves vinicoles.

*Je suis venu, j'ai bu, j'ai vaincu.

TA FÉ KOI TOI ?

C'est mon premier trail… Marc Vilain



En m'inscrivant sur les Templiers, je savais que j'allais entamer une période de doutes et d'interrogations.
N'ayant jamais couru sur une distance plus longue qu'un marathon, n'ayant jamais participé à une course en montagne, j'ai plein de questions avant ce 28 octobre 2007. Comment s'alimenter, comment gérer les descentes, le froid, la nuit, les crampes, et surtout le mental va-t-il suivre ?

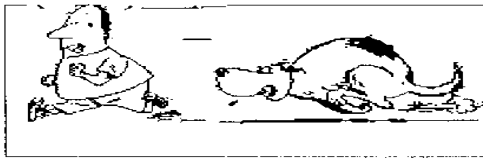
Après 2 mois de préparation à «bouffer» de la côte (avec les conseils précieux de Jérôme et Franck) le jour J arrive.
Nous nous retrouvons la veille au soir dans un gite près de Nant.
Sylvie et Philippe nous bichonnent un bon repas, malheureusement sans forcer sur le vin car il faut garder des jambes pour demain.

Le réveil sonne à 3h30 et j'ai encore des questions : shorty ou corsaire, polaire ou manche courte, soupe ou boisson énergétique ?... Vivement le départ que les questions s'arrêtent.

A 5h30, les 3000 coureurs sont lâchés sous les fumigènes rouges, avec la chanson symbole des Templiers («Ameno» du groupe ERA) dans la sono. C'est grandiose et l'émotion est forte.
Nous sommes partis pour 67 km et 3000 mètres de dénivelés positifs (autant en négatif bien sûr).
Jérôme, Franck, Thierry et Eric sont de leur coté, pour eux l'objectif c'est de faire mieux que les années précédentes.
Je cours avec Marie-Pierre, Pascal et Jean-Philippe, profitant de leur expérience pour ne pas partir trop vite. Le parcours commence par 2km de montée sur la route pour étirer le peloton. Le chemin est un long défilé de frontales, on dirait une longue guirlande… c'est la déco de Noël avant l'heure.
Après 1h40 sur une ancienne voie de chemin de fer, c'est le ravito de Sauclières. Le jour s'est levé, c'est le moment de ranger frontale et gants, en espérant arriver suffisamment tôt ce soir pour ne pas avoir à ressortir la lampe du sac.
Il n'est que 7h du matin, mais il y a beaucoup de monde pour nous encourager. Sylvie et Philippe sont là, ils ont commencé leur long parcours en voiture pour nous apercevoir.
Immédiatement après, voici le premier gros bouchon et je perds de vue Pascal, Jean-Philippe et Marie.
Commence alors la longue montée vers St Guiral, le paysage est magnifique, nous sommes au dessus des nuages, avec une vue sur les autres massifs des Cévennes.
J'essaie de mettre le paquet pour rattraper mes acolytes, mais personne en vue.

TA FÉ KOI TOI ?

C'est mon premier trail… Marc Vilain



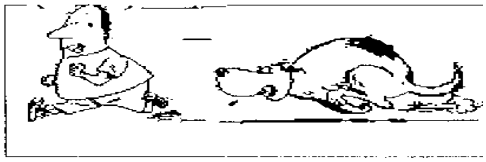
Dans la descente vers Dourbie, au 30ème km, une douleur dans le genou me calme d'un coup, le doute s'installe, je suis derrière tout le monde et en plus je ressemble plus à un pantin désarticulé avec mon genou cagneux, qu'à un coureur à pied. Je prends les bâtons et je peux reprendre un semblant de rythme. L'arrivée à Dourbie (mi-course) est un nouveau moment d'émotion. Il y a un monde incroyable qui nous encourage, Sylvie et Philippe sont là, ils m'annoncent que contrairement à mes suppositions je suis devant mes compagnons du CIVC. La confiance revient avec l'arrivée de Pascal et JP quelques minutes après.
Ce gros ravito, constitué entre autre de soupe et de Roquefort, requinque tout le monde et nous attaquons ensemble la longue montée vers la crête du Suquet. Je pars devant sachant très bien que la descente sera plus difficile avec mon genou douloureux. Il fait chaud et les paysages sont toujours aussi beaux et variés. Dans la descente, JP s'échappe et je m'accroche derrière Pascal. Cette descente est interminable et le premier moment de lassitude se fait sentir.
A Trêves c'est le 2ème gros ravito. Les spectateurs sont très nombreux et une dernière fois nous avons les encouragements de Sylvie et Philippe qui pique-niquent sous le soleil. Déjà 45km et 7h de course et il reste quoi… un semi-marathon, ce n'est pas la mer à boire. Pourtant il paraît que la course commence à Trêves…
De nouveau je pars devant dans la montée, je me sens bien, mais dans la descente arrive le bon vrai gros bouchon. Comme sur le périph un jour de grève. 20 minutes à l'arrêt à se demander pourquoi ça n'avance pas. Nous sommes tous à la queue leu leu jusqu'aux fameuses cordes et impossible de passer ailleurs car il y a la falaise. Pendant 200m, une suite de cordes est là pour assurer la descente, c'est raide, glissant et la cause de la grogne des coureurs. Ce sera la seule fausse note de cette course, par ailleurs d'une organisation parfaite.

Le dernier ravito à St Sulpice est l'occasion d'avoir la première désillusion, il reste 13,5km alors que je pensais que dans 10 bornes s'en était fini. Mais je n'ai plus mal au genou et le mental est au mieux.
Je reviens sur JP qui ne va pas bien, il subit une grosse hypo mais veut terminer «à l'arrache».
Je me sens tellement bien que de nouveau je cours dans le côtes, l'arrivée est semble-t-il proche, jusqu'à l'annonce, lors d'un passage devant un poste de secours, qu'il reste 9km!! . Et un long moment après il reste 7km. Et là d'un coup j'en ai marre, je me croyais arrivé et ça n'en finit pas. C'est un enchainement de côtes et de descentes, je décide de faire ma tête de cochon et j'arrête de courir. Même dans les descentes, même sur le plat…. je marche, je me fais doubler mais je refuse de courir. Les jambes sont dures et la tête a décidé que s'en était trop. La conséquence est que bien sûr le temps s'allonge encore.
Et enfin c'est le sommet du Roc Nantais, le village est en bas, on entend le speaker, il reste 2km et tout redevient facile. Encore quelques cordes et enfin j'aperçois ma petite famille qui termine la course à coté de moi. Après 11h30 de course, c'est la ligne d'arrivée.
67km étaient annoncés, les GPS ont plutôt trouvé 70km !! mais c'est une très très belle course qui mérite sa réputation.

Nous étions 7 CIVC au départ et nous avons tous rallié l'arrivée, avec pour chacun, une belle aventure personnelle.

CÉ KAN KON FÉ ?

Entraînements février

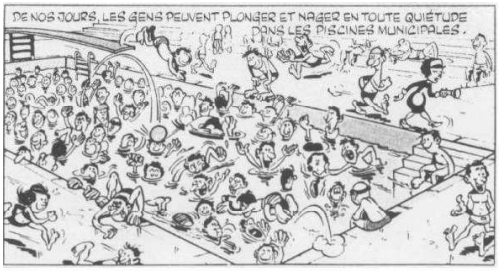


février	6	Beauséjour	**Vma courte** Echauffement:25 min allure footing 3 séries de 10fois: 30s (30),(90-100%fcmax), récup: 2 min entre les séries débutants:3 séries de 8 retour au calme: 15 min allure footing étirement : 30s mini par muscle	séance de groupe
février	13	Beauplan-St Rémy	**Vma longue** Echauffement:20 min allure footing 6 séries de 4min,(80-90%fcmax) récup 2min entre les séries débutants: 5 séries de 4min retour au calme: 15 min allure footing étirement : 30s mini par muscle	séance de groupe
février	20	Beauséjour	**Vma courte** Echauffement:20 min allure footing 3 séries de 6 fois 1min(récup:45s), (90-100%fcmax), récup 2min entre les séries débutants: 3 séries de 5 fois 1 min retour au calme: 15 min allure footing étirement : 30s mini par muscle	séance de groupe
février	27	Beauplan-St Rémy	**Vma courte** Echauffement:25 min allure footing 2 séries de 8 fois 1min30(récup:45s), (90-100%fcmax), récup 2min entre les séries débutants: 2 séries de 8 fois 1 min retour au calme: 15 min allure footing étirement : 30s mini par muscle	séance de groupe

Hello les CIVC,

Catherine Lagière nous propose un footing dominical qui doit partir de chez elle le **dimanche 2 mars**, et elle en profite pour nous donner une indication géographique pour s'y retrouver :

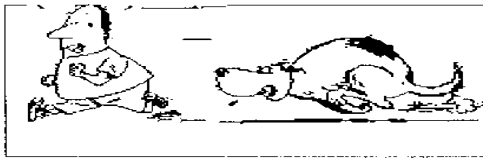
Dans la rue principale de Cernay on prend la rue qui est à l'angle de la boulangerie (à gauche en venant de Chevreuse) et c'est toujours tout droit jusqu'à l'entrée des Bordes. La rue du Breuil est à droite juste après le panneau "Les Bordes" et c'est la 1ère maison à gauche (N°32).



Rappel de la séance Piscine le lundi <u>à 20h30</u>.

LE RV DES CROISÉS

Par Minou



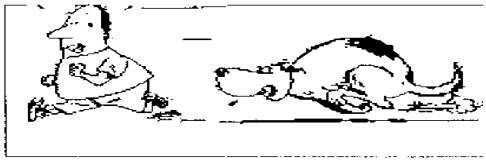
DEFINITIONS

Horizontalement : **I** Relative à plusieurs ministères. **II** Timonier – Affirmation teutonne – Relié – La rumeur - Cobalt. **III** Un CIVC « cernaysien » (Prénom et Nom) – Fruit utilisé pour des pâtes de fruit ou des gelées. **IV** Posséda – Elément naturel et vital – Plan épargne – Fleuve côtier catalan – Terminaison verbale infinitive. **V** Epaisses – Proche – Irlande poétique - Dieu grec. **VI** Indique le lieu et le temps – Colère ancienne – Pénétra. **VII** Cours du nord de la France – Tranquillité – Retirée. **VIII** Deux points – Convient – Se cacher (se …). **IX** Ceint – Période de diète – Fin de messe. **X** Article contracté – C'est inné – A elle – Ordinateur. **XI** Heurté l'un contre l'autre – Demande de rançon. **XII** Drame japonais – Passage – Zone désertique. **XIII** Travail du facteur – Manche – Dresse – Coûta. **XIV** Mammifère paresseux – On le termine et le débute gaiement – Condiment. **XV** Trésorière des CIVC (Prénom et Nom) – Donc su. **XVI** Après Jésus-Christ – Négation – La capitale est Mascate – Arbrisseau épineux à fleurs jaunes. **XVII** Une nouvelle CIVC chevrotine (Prénom et Nom) – Onze méridional. **XVIII** Première et dix septième – Elle peut être forte ou de vie – Puissance d'un moteur – A toi. **IXX** Nouvelle CIVC voisine du 15 horizontal (Prénom et Nom) . **XX** Pronom personnel réfléchi – L'Europe – Pissa – N'a pas peur. **XXI** Bien roulé – Cale de traçage – Entre 3 et 4 – Edredon. **XXII** Naine – Messie – Va avec le dernier du 21 horizontal. **XXIII** Influe le dernier 17 vertical – Elle peut-être arborée ou d'honneur – Encouragement ibérique – Démonstratif.

Verticalement : **1** Illico – Pas net – Pièce de charrue. **2** Affirmation enfantine – Ruine biblique – Acide – Qui tourne sans arrêt – Dans la hotte du Père Noël . **3** Joua un tour au lièvre – Pays – Racontai – Ecran familial. **4** Epris – Affluent du Pô – En passant par. **5** Fais des vers – Capital du Béarn – Titre anglais – Avec un ruban c'est un cadeau. **6** Langue des indiens du Guatemala et du Mexique – Symbole du sodium – Frotte – Injuste – Marque de surprise. **7** Conspua – Fleur des lieux humides – Utilisé en maroquinerie et en vinification. **8** Comme Eve – Paria – Chien anglais – Apparu – Désigne ce qui est proche. **9** Influencé – Enveloppe – Sorte de laine – Interjection. **10** Paysage – Une nouvelle CIVC « cernaysienne » (Prénom et Nom). **11** Espoir de naufragé – Niveau au judo – Pronom personnel – Symbole de l'iridium. **12** Espion de Louis XV – Pensions – Ville d'eau – Des bruits secs. **13** Abréviation sur une carte routière – Quel boucan ! – En forme d'œuf – Relatif à l'oreille . **14** Monnaie U.S. – Saint pyrénéen – Symbole de l'argent – Premier sur terre – Celui de la girafe est remarquable. **15** Quote-part – L'as est plus fort que lui – D'où partent les ordres – Six romain – Bâillonné. **16** Règlement - Un CIVC de la rue Beauséjour (Prénom et Nom) – Il est abominable. **17** Réfuta – Premier – Instrument d'architecte – Prix à payer. **18** Une nouvelle CIVC de la rue de Versailles (Prénom et Nom) – La Madeleine est la résidence de ces CIVC (Nom).

LE RV DES CROISÉS

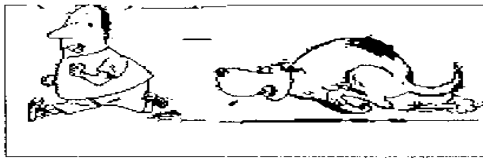
Par Minou



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I																		
II				■			■				■			■			■	
III		■											■					
IV				■				■				■				■		
V						■				■					■			
VI		■			■		■				■						■	
VII			■											■				
VIII						■			■		■						■	
IX								■							■			
X		■			■		■				■			■			■	
XI												■						
XII			■		■		■				■				■		■	
XIII				■				■						■				
XIV	■		■			■			■		■		■				■	
XV															■			■
XVI		■			■			■					■					
XVII												■			■		■	
XVIII		■		■			■				■			■		■		
IXX	■																	
XX				■			■						■				■	
XXI			■			■			■		■							
XXII							■							■				■
XXIII	■				■					■		■				■		

CÉ KAN KON KOUR ?

Les courses à venir



Propositions de courses à venir
(s'inscrire auprès de Sandrine et de Catherine le mercredi soir)

- **dimanche 10 février** : course nature de 14km à ***Moissons*** (78), clôture des inscriptions pour les CIVC le 30 janvier (course offerte)

- **dimanche 17 février** : semi-marathon de ***Bullion***

- **dimanche 30 mars** : * course du printemps 15km à ***Voisins le Bretonneux***

  * semi-marathon de ***Chartres***

- **dimanche 20 avril** : Maratrail en forêt de Montmorency, ***St-Leu la Forêt (95)*** , 42km, 21km ou 10km

- **dimanche 6 avril** : * Guyancourse, course nature de 10km à ***Guyancourt***

  * Trail de la Vallée de Chevreuse à ***Auffargis*** 51km ou 17km,

  * Marathon de ***Paris*** suivant dossards disponibles

- **jeudi 1er mai** : * 20km de ***Maroilles*** (59)

  * Trail des Portes du Vexin à ***Issou*** 36km ou 20km

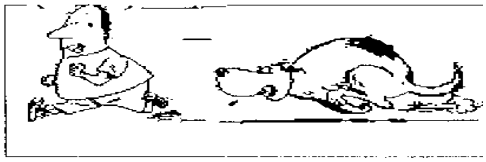
- **dimanche 25 mai** : Trail des Cerfs ***La Queue les Yvelines*** au choix 55 km, 35km ou 20km

- **dimanche 18 mai** : Ronde des 16 Clochers à ***Jouy*** (Yonne), course en relais sur 76km

- **dimanche 15 juin** : Cernaysienne 10 km à ***Cernay la Ville*** (course offerte aux CIVC)

- **dimanche 23 septembre** : Course des Terrils à ***Raismes*** (59) au choix 8km, 14km,23km, course nature

Cé komen Konfé ?



BOIRE SANS SOIF !

Relevé par Alain BRIAND

Voici quelques conseils de diététique relevés dans le Bipède 2008 (agenda du coureur). L'auteur de cet article est **Dominique Poulain**, diététicienne diplômée d'état spécialisé en nutrition du sport.

Dès le départ donné d'une course, **ne manquer aucun ravitaillement**, c'est la règle à retenir.
Pendant un exercice physique, le corps humain a trouvé un moyen pour dissiper la chaleur produite : la transpiration. C'est un peu comme le liquide de refroidissement qui parcourt le radiateur d'une voiture afin d'éviter la surchauffe. Car au final : vous vous déshydratez !
Les résultats ne se font pas attendre : on estime que 2% d'eau perdue correspond, en moyenne, à une chute des performances de 20%. Qui se traduit par :

- une baisse de vigilance (mauvaise estimation du parcours, du relief, etc…)
- une diminution des réflexes (accélération pour se replacer)
- une chute brutale de vos qualités sportives (baisse de régime, crampes, les secondes « s'échappent »)

Lorsque les réserves de sucre musculaire et d'eau sont épuisées, le sportif l'est aussi ! Au-delà d'une heure de course, il est donc capital de bénéficier des ravitaillements pour épargner vos stocks. Pour rester performant le plus longtemps possible, voici quelques règles de bon sens :

- Privilégiez les boissons en apports glucidiques ou les énergétiques à base de malto-dextrines. Cela permet une bonne répartition de l'énergie et de l'hydratation dans le temps : fringales et coups de chaleur sont ainsi limités.
- Lisez bien l'étiquetage car ces produits de l'effort présentent un taux de sucre trop important s'il fait chaud. Inutile de sortir la calculette : divisez par deux les concentrations indiquées !
- Essayez la boisson à l'entraînement. La **boisson type pour tous n'existe pas** et la boisson de la star ou du bon ami ne vous convient pas forcément.
- Renouvelez cette prise hydrique toutes les 20 minutes, à raison de 150 à 200ml, même si vous n'avez pas de sensation de soif. **Ne pas se surestimer**.
- N'hésitez pas à vous arrêter quelques secondes pour boire, si besoin. Ce ne sont jamais des secondes perdues au moment de terminer votre compétition.
- **Evitez les aliments solides**, malgré les tentations (au Médoc c'est difficile !). Les traditionnelles pâtes d'amande, fruits secs, barres de céréales et autres quartiers d'orange ne sont pas adaptés. Pendant la course, la priorité est l'action des jambes. Votre estomac est moins bien vascularisé, il est mis en sourdine et ne peut digérer correctement. Le sucre n'arrivera jamais, à temps, à vos muscles.

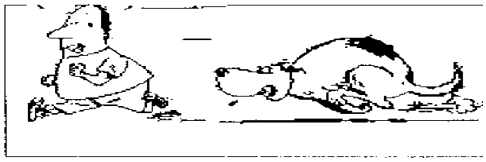
Pour rappel, chaque personne devrait boire, par jour, de 1,5 à 2 litres d'eau. Consommation à doubler en cas de chaleur !

Voilà quelques conseils simples pour vivre votre passion sportive. Ne pas hésiter à prendre conseil auprès d'un diététicien ou d'un médecin diplômé de sport.

Alain BRIAND

KI KÉ OU ?

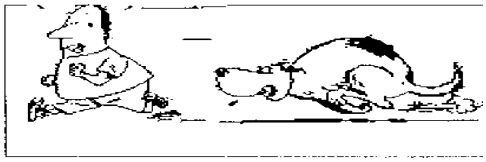
Coordonnées des CIVC



1	**APRUZZESE**	Sylvie	8 rue Boileau	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.52.68.63
					06.84.15.24.31
					sylvie.apruzzese-serazin@u-psud.fr
2	**ARNAULT**	Frédéric	5 Hameau de Trotigny	78460 CHEVREUSE	01.30.47.32.87
					06.12.68.72.59
					pharmafred@wanadoo.fr
3	**AUBRY**	Jean-Luc	84 rue Lamartine	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.47.27.60
					06.60.50.27.63
					jla5@tiscali.fr
4	**BARRE**	Nicole	14 allée de Mocsouris	91190 GIF SUR YVETTE	01.60.12.44.07
					06.74.61.48.62
					09.50.95.10.92
					barre.nicole@gmail.com
5	**BENMIMOUN**	Lahouari	1 rue Savouré	78460 CHEVREUSE	01.30.47.25.20
6	**BERTAUD**	Eugénie	16 rue de Versailles	78460 CHEVREUSE	09.54.41.24.08
					eugenie.bertaud@voila.fr
7	**BESNIER**	Nathalie	La Roche Pointue	78460 CHEVREUSE	01.30.47.27.19
			chemin des Regains		
8	**BINET**	Chrystelle	48 rue Descartes	78460 CHEVREUSE	06.61.87.70.66
					chrystelle.binet@prevention-consultants.fr
9	**BOLOT-GITTLER**	Anne	La Salamandre , rue du	78690 LES ESSARTS LE ROI	06.73.28.72.09
			Chantier , Saint-Hubert		anne.bolot-gittler@orange.fr
10	**BONAVENT**	Nelly	5 place du Mesnil Sevin	78720 SAINT-FORGET	01.34.61.11.94
					nelly.bonavent@math.u-psud.fr
11	**BOUDET**	Anne-Marie	2 rue Fabre d'Eglantine	78460 CHEVREUSE	01.30.52.25.70
			résidence La Croix St-Lubin		06.85.27.85.45
			A 123		amboudet@voila.fr
12	**BOUISSET**	Eric	8 rue Boileau	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.52.68.63
					06.82.34.23.03
					eric.bouisset@u-psud.fr
13	**BOUVARD**	Tristan	78 rue Lamartine	78470 ST-REMY LES CHEVREU	09.54.07.02.56
					06.82.35.95.22
					bouvardtristan@free.fr
14	**BRAJON**	Christine	1 avenue de la Guiterie	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.47.21.40
					06.87.35.04.43
					christine.brajon@free.fr
15	**BRIAND ***	Alain	33 rue de la Porte de Paris	78460 CHEVREUSE	01.30.47.42.92
					06.50.06.93.97
					alain-briand.78@wanadoo.fr
16	**BRIAND ***	Geneviève	33 rue de la Porte de Paris	78460 CHEVREUSE	01.30.47.42.92
					06.61.76.38.96
					briand.genevieve@wanadoo.fr
17	**CARIOU**	Pierre	25 rue Ditte	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.52.01.22
					06.86.85.49.95
					pcariou@voila.fr
18	**CARON**	Marie-Pierre	14 route de la Grange aux	78460 CHOISEL	01.30.52.72.79
			Moines		06.33.23.07.70
					marie-pierre@caron.nom.fr
19	**CHAPULIOT**	Stéphane	40 rue de l'Etang	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.52.03.51
					stephane.chapuliot@cea.fr
20	**CHUBERRE**	Stéphane	La Roche Pointue	78460 CHEVREUSE	01.30.47.27.19
			chemin des Regains		06.87.03.19.37
					chuberre.stephane@wanadoo.fr

KI KÉ OU ?

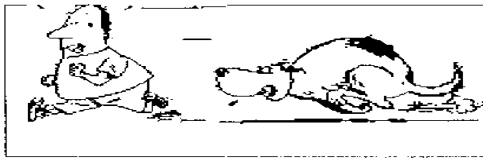
Coordonnées des CIVC



21	**CLARKE**	Barry	11 résidence de la Madelein	78460 CHEVREUSE	09.60.17.74.92
					barryandkaterina@hotmail.co.uk
22	**CLARKE**	Katerina	11 résidence de la Madelein	78460 CHEVREUSE	09.60.17.74.92
					barryandkaterina@hotmail.co.uk
23	**COGNO**	Patrick	4 place de la Mairie	91470 LES MOLIERES	06.77.50.30.67
					p.cogno@wanadoo.fr
24	**COUSSY**	Jérôme	20 avenue Guichard	78000 VERSAILLES	08.72.60.36.47
					06.16.16.08.96
					runningman@free.fr
25	**COUSSY**	Séverine	20 avenue Guichard	78000 VERSAILLES	08.72.60.36.47
					06.16.16.08.96
26	**CUDELOU**	Céline	7 rue de l'Etang	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.47.40.02
27	**CUDELOU**	Jérôme	7 rue de l'Etang	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.47.40.02
					06.99.19.64.60
					jerome.cudelou696@orange.fr
28	**DOUCHET**	Thomas	19 rue des Capucins	788830 BONNELLES	01.30.41.36.77
					06.74.16.85.33
					tdouchet@free.fr
29	**DUBUS**	Patrick	8 rue de Saint-Laurent	78720 SAINT-FORGET	01.34.61.92.90
					06.60.73.18.45
					pat.dubus@laposte.net
30	**DURIEZ-HORLAIT**	Frédérique	7 rue de la Porte de Paris	91470 LES MOLIERES	01.60.12.39.00
					06.83.47.05.23
					f_duriez@hotmail.fr
31	**EMPINET**	Jacques	35 route de Choisel	78460 CHEVREUSE	01.30.52.20.16
					06.07.09.99.68
					jacques.empinet@wanadoo.fr
32	**FERRANDO**	Philippe	23 rue du Moulin	91120 PALAISEAU	01.69.31.38.55
					06.84.07.44.13
					ferrando.philippe@neuf.fr
33	**FOGLIZZO**	Diana	29 rue de Paris	78460 CHEVREUSE	01.30.52.11.73
					06.18.91.05.62
					foglizzo@wanadoo.fr
34	**FOGLIZZO**	Thierry	29 rue de Paris	78460 CHEVREUSE	01.30.52.11.73
					06.12.06.64.64
					foglizzo@cea.fr
35	**GELIN**	Robin	5 route de l'Abbaye	91190 GIF SUR YVETTE	06.30.32.58.01
					robin.gelin@mpsa.com
36	**GODARD**	Hélène	3 place Aristide Briand	91470 LIMOURS	
37	**GUELY**	Bernadette	85 rue de Dampierre	78460 CHEVREUSE	01.30.52.44.99
					06.82.36.03.58
					bernadette.guely@wanadoo.fr
38	**GUILLON**	Luc	7 résidence les Portes de	78460 CHEVREUSE	01.72.56.50.36
			Méridon		06.60.42.52.56
			Route de Choisel		guillonceline@neuf.fr
39	**HELLO**	Claire	15 rue Pasteur	78460 CHEVREUSE	01.30.47.29.46
					06.72.97.33.24
					claire.hello@wanadoo.fr
40	**HERY**	Claudine	15 allée des Berges de l'Yvet	78460 CHEVREUSE	01.30.52.78.93
					06.64.50.59.98
					richardhery@club-internet.fr

KI KÉ OU ?

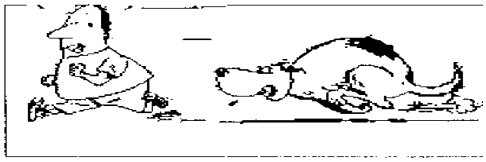
Coordonnées des CIVC



41	**HESTIN ***	Rémy	11 rue du Château	78720 CERNAY LA VILLE	01.34.85.15.53
					06.34.51.43.34
					rem.hestin@orange.fr
42	**HUBER**	Frédérique	60 rue deRambouillet	78460 CHEVREUSE	01.30.52.33.24
					yveshuber@free.fr
43	**JACQUET -**	Françoise	62 rue des Bruyères	78690 LES ESSARTS LE ROI	01.30.41.65.90
	FRANCILLON				06.71.66.07.71
					francoisejacquet@hotmail.fr
44	**JARRY**	Nathalie	12 avenue des Bouvreuils	78720 CERNAY LA VILLE	01.34.85.16.65
					06.81.71.38.09
					sarl.cros.aluminium@cegetel.net
45	**LAGIERE ***	Catherine	32 rue du Breuil	78720 LA CELLE LES BORDE	01.34.85.18.79
					06.74.35.26.24
					lagierecatherine@wanadoo.fr
46	**LARGE**	Thierry	4 rue Beauséjour	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.47.68.46
					06.63.17.20.73
					largethierry@wanadoo.fr
47	**LAVASTE**	Valérie	3 rue de la Garenne	78690 LES ESSARTS LE ROI	01.30.46.44.87
					valerie.lavaste@wanadoo.fr
48	**LECUYER**	Jacqueline	87 rue de Noncienne	78830 BULLION	01.30.59.57.84
					jacqueline.lecuyer@w anadoo.fr
49	**LEFEBVRE**	Françoise	6 rue de Corbeville	91120 PALAISEAU	01.60.14.41.10
					06.23.17.83.84
					lefebvre@imnc.in2p3.fr
50	**LEFEBVRE**	Hervé	6 rue de Corbeville	91120 PALAISEAU	01.60.14.41.10
					06.23.17.83.84
					herve-h.lefebvre@rte-France.com
51	**LEPORT**	Sylvie	8 rue Saint-Laurent	78720 SAINT-FORGET	01.34.61.92.90
					06.85.22.01.16
					sylvie.le-port@laposte.net
52	**LEPROUST**	Mathilde	20 rue de la Porte de Paris	78460 CHEVREUSE	01.30.47.45.95
					06.60.92.99.98
					mathilde-leproust@tele2.fr
53	**LEPROUST ***	Pascal	20 rue de la Porte de Paris	78460 CHEVREUSE	01.30.47.45.95
					pascal.leproust@voila.fr
54	**LETONNELIER**	Laurence	9 rue de Dampierre	78460 CHEVREUSE	01.30.52.09.31
					06.84.79.41.85
					loïc.letonnelier@free.fr
55	**LETONNELIER**	Loïc	9 rue de Dampierre	78460 CHEVREUSE	01.30.52.09.31
					06.15.05.14.50
					loïc.letonnelier@free.fr
56	**LETOURNAUX**	Thierry	11 rue Descartes	78460 CHEVREUSE	01.30.52.35.12
					06.07.90.98.37
					tifan2@wanadoo.fr
57	**LHOPITAL**	Patrick	32 rue du Breuil	78720 LA CELLE LES BORDE	06.80.05.90.65
					lhopipat@wanadoo.fr
58	**MARLIOT ***	Sophie	15 rue Balzac	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.47.58.77
					06.62.40.72.20
					frederic.jubert@wanadoo.fr
59	**MEDARD ***	Sandrine	35 chemin de Noncienne	78830 BULLION	01.30.41.31.60
					06.61.78.86.34
					smedard@hotmail.fr
60	**MERCIER**	Diane	8 rue Eugène Brou	91630 MAROLLES EN HUREPO	01.64.56.93.89
					pataplus@tele2.fr
61	**MESSAGER**	Frédérique	4 rue Lalande	78460 CHEVREUSE	01.30.52.45.17
					06.83.03.50.73

KI KÉ OU ?

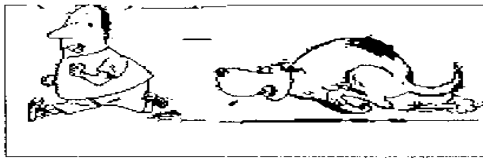
Coordonnées des CIVC



62	**MEURANT**	Florence	7 impasse des Fontenelles	78720 DAMPIERRE	01.30.52.56.98
					06.64.78.56.98
					florence.meurant@laposte.net
63	**MORAND**	Aurélie	24 rue Raspail	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.23.45.41
					06.82.23.48.75
					jp-aurelie@wanadoo.fr
64	**MORAND**	Jean-Philippe	24 rue Raspail	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.23.45.41
					06.83.14.61.32
					jp-aurelie@wanadoo.fr
65	**MOUNIER**	Emmanuelle	30 chemin de Senlisse	78720 CERNAY LA VILLE	01.34.85.13.52
					06.99.55.94.02
66	**NOYERES**	Aline	1 rue de la Princesse de	78280 GUYANCOURT	06.71.26.21.86
			Clèves		aline_noyeres@yahoo.fr
67	**OSSARD**	Jérôme	6 square de Volendam	78990 ELANCOURT	06.17.90.15.53
					macaraph@free.fr
68	**PAILLET**	Hervé	22 rue de Corbeville	91120 PALAISEAU	01.69.31.36.55
					06.10.71.05.88
					hervepaillet@hotmail.com
69	**PAYRARD**	Laurence	29 chemin de Senlisse	78720 CERNAY LA VILLE	01.34.85.16.10
					06.73.51.55.08
					ljpayrard@free.fr
70	**PAZOLD**	Marie-Claire	1 allée de la Mauldre	78460 CHEVREUSE	01.30.23.43.87
					mcpazold@wanadoo.fr
71	**PERNES**	Véronique	10 rue Beauséjour	78470 ST-REMY LES CHEVREU	06.68.01.60.58
					c.pernes@wanadoo.fr
72	**PETAZZONI**	Françoise	Domaine de Méridon	78460 CHEVREUSE	01.30.52.98.48
					06.77.41.54.11
					francoise.petazzoni@free.fr
73	**PETAZZONI**	Philippe	Domaine de Méridon	78460 CHEVREUSE	01.30.52.98.48
					06.07.23.69.75
					francoise.petazzoni@free.fr
74	**PETIT**	Franck	21 route de la Magnannerie	78460 CHOISEL	01.30.47.09.48
					06.08.96.26.95
					franck.petit@univ-paris1.fr
75	**PETIT**	Pascal	8 allée Maryse Bastié	78460 CHEVREUSE	01.30.52.40.99
					06.03.61.60.95
					pascalperso.petit@free.fr
76	**PILLON**	Florence	29 clos Tavin	91470 LIMOURS	01.64.91.26.17
					06.77.44.62.37
			Roussigny		pillon.thierry957@orange.fr
77	**PINCHON**	Lara	26 résidence de l'Etang	78460 CHEVREUSE	06.62.10.27.36
78	**POIGNANT**	Etienne	57 route de Milon	78470 ST-REMY LES CHEVREUSE	
79	**POULAIN ***	Stéphanie	18 rue Lavoisier	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.52.96.11
					06.80.91.90.04
					steph.poulain@wanadoo.fr
80	**POURAGEAUD**	Sabrina	17 résidence de la Madeleine	78460 CHEVREUSE	01.30.47.35.89
					06.86.68.17.32
					sabrina.velasco@neuf.fr
81	**PRIGENT**	Yann	5 rue Jean Mermoz Bât. E1	78000 VERSAILLES	06.63.10.90.32
					versailles@enduranceshop.com

KI KÉ OU ?

Coordonnées des CIVC



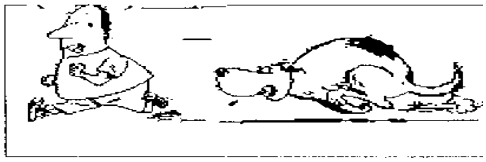
82	**QUETIER-EMPINET**	Catherine	35 route de Choisel	78460 CHEVREUSE	01.30.52.20.16
83	**REUTER-ROUSSEL**	Eva	3 chemin de la Rousterie	78460 CHEVREUSE	01.30.47.25.74
					06.15.07.91.38
					eva.reuter2@libertysurf.fr
84	**RICHARD**	Philippe	33 allée des Pommiers	78720 CERNAY LA VILLE	01.34.85.22.75
					06.98.03.92.42
					richardevain@free.fr
85	**ROBERT**	Luc	8 résidence de l'Etang	78460 CHEVREUSE	01.30.47.06.22
					06.74.98.14.37
					lucrobert.perso@free.fr
86	**ROQUES**	Evelyne	8 chemin du Buisson	78460 CHOISEL	01;30;52;37;50
					06.60.40.10.82
					eroques@voila.fr
87	**ROUSSEL**	Franck	22 rue de Saintonge	78310 MAUREPAS	06.73.98.55.80
					gen78@wanadoo.fr
88	**SAN ROMAN**	Monica	10 square Jean Racine	78460 CHEVREUSE	01.30.52.84.08
					06.23.15.17.26
					ullinon@gmail.com
89	**SCHONBACHLER**	Michel	41 rue Lamartine	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.47.91.04
					06.85.17.27.91
					schonbachler.michel@libertysurf.fr
90	**SMITH**	Paul	40 rue Racine	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.23.49.81
					6.86.37.28.10
					grensmith@aol.com
91	**TUNKELROTT**	David	27 rue de Paris	78460 CHEVREUSE	01.30.52.22.90
					06.70.01.30.04
					mldt@free.fr
92	**TUNKELROTT**	Marja-Liisa	27 rue de Paris	78460 CHEVREUSE	01.30.52.22.90
					mldt@free.fr
93	**VABOIS**	Thierry	15 rue du Bois du Hameau	28230 DROUE SUR DROUETTE	02.37.32.62.18
					06.88.69.64.43
					thierry.vabois@laposte.net
94	**VALLAUDE**	Jean-Pierre	10 allée Antoine Lemaistre	78460 CHEVREUSE	01.30.52.67.90
					06.80.92.33.21
					jeanpierre.vallaude@free.fr
95	**VALLOT**	Patrick	29 rue Beauséjour	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.52.43.52
					06.22.15.08.30
					patrick.vallot@free.fr
96	**VERDA ***	Florence	28 rue de la Division Leclerc	78460 CHEVREUSE	01.30.52.12.71
					magasin 01.30.52.16.05
					florence.verda@wanadoo.fr
97	**VILLAIN**	Marc	4 square de Volendam	78990 ELANCOURT	01.30.69.85.07
					06.84.48.43.25
					marc.villain@laposte.net
98	**WARINGUEN**	Philippe	20 bis rue des Sources	91470 LES MOLIERES	01.72.86.42.74
					06.01.90.33.37
					philippe.waringuen@cegetel.net
99	**WECH**	Jean-Paul	5 ter rue de Beaulieu	78470 ST-REMY LES CHEVREU	01.30.52.60.51
					06.08.97.62.60
					wech.jean-paul@neuf.fr

*** membres du comité**

nouveaux adhérents

KI N'EN VE ?

KI N'EN NA ?



Petites annonces

Baby sitting

Enfants Briand au 01.30.47.42.92

Ventes

Parka Orange Queschua, avec capuche
Taille M
Prix : 25,00 euros
Contacter Sylvie au 06.84.15.24.31

Les Coureurs Indépendants de la Vallée de Chevreuse

Le site internet

Le site internet du CIVC est accessible par tous.

- Voici son adresse : http://civchevreuse.free.fr

Il vous informe entre autre :

- Du programme d'entraînement du mercredi (rubrique : Entraînements). Accès protégé par mot de passe.
- Des résultats, des photos et des témoignages de courses
- Des coordonnées des membres de l'association. Accès protégé par mot de passe.

Certaines rubriques sont protégées par mot de passe, vous pouvez y accéder en tant que membre de l'association : code : civc ; mot de passe : membre

Mais pour rester attractif, il faut pouvoir mettre en ligne des nouveautés régulièrement, et pour cela nous avons besoin de votre collaboration.
Vous pouvez donc nous envoyer vos photos, résultats et témoignages de courses.

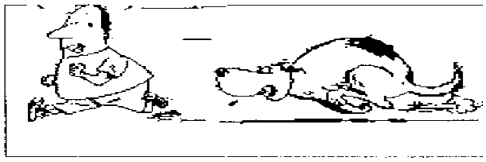
Nous sommes aussi preneur d'idées pour améliorer ce site et le rendre plus conviviale.

N'hésitez pas à nous informer d'une erreur dans vos coordonnées (si l'adresse mail est incorrecte vous ne recevrez pas les envois groupés). Si votre photo est absente ou ne vous plait plus, envoyez nous une autre photo d'identité.

Le site est maintenu par Marc (marc.villain@laposte.net) et Thierry (foglizzo@cea.fr)

KÉ KON Fé ?

Le 1er juin 2008, Fête du CIVC



Le dimanche 1er juin 2008,

Le CIVC remet ses habits de fête

Veuillez noter dès à présent sur vos agendas cette date de nos retrouvailles dans un lieu champêtre.

Le bureau

Les détails vous seront communiqués ultérieurement.