

Edito : Ça commence bien...

Hola los amigos,

Glagla... Quel mois de janvier les amis ! À ne pas mettre un sprinter dehors... Et pourtant, on en a aperçu quelques uns à braver la neige sur les côtes de la forêt de Sénart quand leurs illustres aînés ont eu la « chance » de partir au soleil... Les demi-fondeurs n'étaient pas en reste non plus. Mais quoi de plus normal me direz vous. Et la Vosgiflette, vous connaissez ? Non ?! Ben, allez demander à nos « longs runners... ».

Quoiqu'il en soit, en ces temps très difficiles pour s'entraîner la devise du Team de Patricia Girard n'aura jamais autant prévalu :

NO PAIN NO GAIN

**CÔTE DEMI-FOND**

Les cadets n'ont pas manqué le RDV des Essonne avec un beau titre de champion départemental par équipe devant l'Athlé 91 et l'Athlétic d'Arpajon.

Aux régionaux la bataille fut plus âpre. Alex a confirmé (22è), Baudoin a amorcé le réveil (38è) et Nico est rentré dans le rang (61è). Pour Ianis, ce fut plus difficile avec une entorse de la cheville dès le début de course mais il a tenu à finir. Bel esprit d'équipe et de combativité.

CÔTE HAUT-NIVEAU

NO PAIN... NO GAIN !

3 semaines de stage intensif au Sénégal pour le Team PG : Inutile de vous dire que Karl, Gnima, Pascal et Cornelly n'ont pas chômé sur les plages de Dakar.

Pendant ce temps Toumany est resté chez lui toujours en convalescence après un accident domestique.

Et Ronald a effectué sa rentrée sur 60M lors des championnats de Lorraine en 6''86.

CHAMPIONNATS à venir

10/02 : LIFA CROSS (1/2 finale des championnats de France)

17/02 : Régionaux cadets / Juniors en salle

15-17/02 : Championnats de France Elite à Aubière

23-24/02 : LIFA ESPOIRS / SENIORS

CÔTE RUNNING

« 2013, un très grand cru ! », ou encore « 2013, année exceptionnelle ! ». Voilà ce que l'on a pu entendre à l'issue du stage Oxy organisé par le groupe running.

En effet, comment ne pas succomber aux douces soirées vosgiennes après de belles balades en ski de fond et raquettes. Notez que ce fut l'occasion pour certains de préparer la « Transjurassienne ».

L'air de la Bresse a fait le plus grand bien à nos 19 participants qui n'ont pas manqué de fêter dignement les 50ans de Jacques Olivier et Pierre.

CÔTE SPRINT SAUTS LANCERS

Les combinards étaient de sortie aux LIFA avec un Hadrien Develay (4504pts) et un Romain Ludmael (3784pts) qui battent leur record personnels. Bravo à eux !

En lancers, Justine Schamberger qui a rejoint le groupe de Jean Paul cette année s'octroie une belle 2^{ème} place au marteau. Dans la même discipline Nicolas Chrétien confirme avec un lancer à 45M55.

CÔTE JEUNES

Un grand bravo à notre petite minime Alysia Bering qui s'est motivée pour participer seule aux régionaux de CROSS à Cergy Pontoise sur un parcours technico-tactico-sélectif dicit son coach ;-). Bien lui en a pris puisqu'elle est qualifiée pour les LIFA qui auront lieu à Lisses.