

LA ROBERTSAUVIENNE

BY OPTISSIMO

L'ESPRIT FAMILLE

Dimanche 5
Juillet 2015

Course populaire
GRATUITE



Départ 10h
Meneurs d'allures
40 mn > 45 mn > 50 mn
> 55 mn > 60 mn

10 km en forêt de la Robertsau



Rejoignez-nous vite
ASL Robertsau
Running



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE SUR
www.performance67.com



UNE ORGANISATION
ASL ROBERTSAU
SECTION COURSE
HORS-STADE



jogR
COURIR DE PLAISIR



AVEC LA PARTICIPATION DE

SUR PRÉSENTATION
DE CE BON

JUSQU'AU LUNDI 31 AOÛT 2015

En mode sport

100€ OFFERTS

sur un équipement
sportif à votre vue*



OPTISSIMO
L'ESPRIT FAMILLE

www.optissimo.fr / optissimo sur f



Benfeld - Bischwiller - Brumath - Erstein - Guebwiller
Habsheim - Ribeauvillé - Soultz-sous-Forêts - Strasbourg

9^e édition de la Robertsauvienne Optissimo

Pour le plaisir

Depuis 9 ans, quelle formidable plaisir, celui de participer à une belle fête et de contribuer chacun à notre manière, au succès de **La Robertsauvienne Optissimo** ! Tel est le qualificatif que nous devons sans cesse retenir et auquel nous devons en permanence revenir. C'est d'abord le plaisir qui guide notre organisation et qui nous mène collectivement vers la réussite.

Ces dernières années, **La Robertsauvienne Optissimo** a pris une évolution importante construite autour de la réussite sportive

certes, mais surtout dans le sens du sport pour tous, au-delà de l'âge, des aptitudes physiques ou de la catégorie sociale des coureurs.

C'est dans cet esprit que depuis 2007, la participation à cette course gratuite s'accroît continuellement. A cette belle réalisation, je tiens à associer nos fidèles sponsors et partenaires. Pour le plaisir de tous ! Bien sportivement.

Fernand KOLBECK

Merci pour votre soutien

Merci de tout cœur à tous nos généreux partenaires qui encouragent le sport à travers cette course gratuite. Grâce à vous, nous avons pu l'organiser à nouveau cette année et l'améliorer encore. De la part de tous les membres de l'ASL la Robertsau.

financier...

ASSURANCES RÉMY
AXCESS PROMOTION
AYU BIEN-ÊTRE
BAGELSTEIN
BÉTON DU RIED
CAISSE D'ÉPARGNE
CCI STRASBOURG & BAS-RHIN
CHÊNE DE L'EST - Parquet
CHEZ FRANCHI - Restaurant
CYCL'OLLIER Strasbourg
EBERHARDT FRÈRES - LIEBHERR
ESPACES PAYSAGERS SPORTS & LOISIRS
GROUPE SFA
HOP'LA COOPÉRATIVE ALSACIENNE
JÉRÉMY KEIL - Maître boulanger
JP COSTUMES
LE RABOT - Menuisier
LYCÉE ORT
MICHEL KAHN CONSULTANTS
MISE AU GREEN

PROPAP - PHILIPPE GAUDRON
OPTISSIMO
SCHARF IMMOBILIER
TERRA COMPUTER - Informatique

...pour vos cadeaux et votre aide

AFC - Informatique
AREVAUS
A2MICILE
BRASSERIE KRONENBOURG
BUERHIESEL - Restaurant
CAFÉ DE LA PAIX Strasbourg
CASAL SPORT
CBK - Sportswear
CELTIC - Eau minérale
CONSEIL DE L'EUROPE
COUR DE HONAU
CRISTALINE - Eau de source naturelle
DNA
ERIC Z - Coiffeur

FISHER SCIENTIFIC
FLAM'S - Restaurants
GRAND'MÈRE - Pâtes d'Alsace
JACQUES BITOUNE - Conseil et Formation
JOG'R
GARAGE LAAS KILSTETT
LA CONTRE-ALLÉE - Boutique cadeaux
LE CHEVAL NOIR - Restaurant Kilstett
LE GRUBER ET LES RESTAURANTS ALSACIENS
MARCEL USSELMANN - Chronométrage
MARS CHOCOLAT FRANCE
MATCH Robertsau - Supermarché
RIVETOILE - Centre Commercial
SIMPLY MARKET Robertsau - Supermarché
TBRA - Boyauderie
TENNIS PRO
THIRION - Pâtes d'Alsace
UCAR - Location de véhicules Strasbourg
VALFLEURI - Pâtes d'Alsace
VALRHONA - Chocolats
ZENITH Strasbourg



Et bien sûr MERCI à tous les membres et amis du club de l'ASL La Robertsau qui contribuent à la réussite de cette événement !

* Voir conditions en magasin - photos : fotolia

Règlement



- **Conditions** : les courses sont ouvertes à tous les coureurs licenciés ou non nés avant le 1^{er} janvier 2000.
- **Certificat médical**: chaque participant non licencié aura, sous sa propre responsabilité, satisfait à un contrôle médical d'aptitude à la course à pied et possèdera **un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition.**
- **Assurance** : les organisateurs sont couverts par une police responsabilité civile souscrite auprès de AIAC. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. **Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.**

- **Retrait des dossards** : dimanche 5 Juillet 2015 à partir de 8h30.
Les dossards sont à fixer sur la poitrine et doivent être entièrement visibles.
- **Départ** : à 10h au stade de Pourtalès - rue Kempf.
Parcours mesuré. Postes de ravitaillement tous les 5 km.
- **Parking** : devant le Parc de Pourtalès.
Vestiaires et douches au stade.
- **Récompense et distribution des prix** : coupes ou médailles pour les trois premières / premiers de chaque catégorie.

Inscriptions : l'inscription ne sera prise en compte qu'accompagnée d'un certificat médical de moins d'un an de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ou d'une photocopie de licence sportive de l'année en cours, les licences acceptées sont uniquement celles de la FFA, du Triathlon, la FSCF, de la UJLL et UFOLEP.

Programme

- Retrait des dossards
le matin entre 8h30 et 9h30 dernier délai
- Départ de la course à **10h**
- Remise des prix à partir de **11h30**

Postes de ravitaillement au 5^{ème} km et à l'arrivée.



Jérémie KEIL
Maître Boulanger
Pâtissier - Chocolatier - Glacier - Traiteur
jeremy.keil@orange.fr

Deux adresses à Strasbourg pour vous accueillir tous les jours et vous proposer un large choix de produits frais.

13 rue Wimpfeling
Tél. 03 88 61 82 53

En continu
du lundi au vendredi :
de 6h30 à 19h30
Samedi : de 6h30 à 13h00
Fermé le dimanche et jours fériés

19 bd de la Marne
Tél. 03 88 61 82 93

En continu
du mardi au vendredi :
de 6h30 à 19h00
Samedi : de 6h30 à 13h00
Dimanche et jours fériés :
de 8h00 à 12h15
Fermé le lundi



MICHEL KAHN CONSULTANTS

FRANCHISE & PARTENARIAT

CONSTRUIT VOS RESEAUX COMMERCIAUX

58 AVENUE DES VOSGES - 67000 STRASBOURG - TÉL. 03 88 36 56 16

michel.kahn@michelkahn.com / www.michelkahn.com

STRASBOURG - PARIS - LAUSANNE - BUENOS AIRES

Chez Franchi

Mangez des pâtes et des pizzas !



Pour être rapide il faut manger des sucs lents !

Restaurant Chez Franchi
8 Avenue de l'Europe, Strasbourg
Tél. : 03 88 36 34 34

Avec en plus : le SERVICE et le SOURIRE !

Assurances

REMY

Niveau performance, on assure !

28 ave. de la Forêt Noire - 67000 Strasbourg - 03 88 61 00 22



MISE AU GREEN
Collection HOMME - FEMME - ACCESSOIRES

BOUTIQUES EXCLUSIVES:
43 rue du 22 Novembre - 67000 STRASBOURG - Tél: 03 88 22 25 83
Centre commercial RIVETOILE - 67000 STRASBOURG - Tél: 03 88 84 37 82
2 ruelle des Pelletiers - 67000 STRASBOURG - Tél: 03 88 23 02 28

GALERIES LAFAYETTE:
32 rue du 22 novembre - 67000 STRASBOURG - Tél: 03 88 15 23 00

AUTRES POINTS DE VENTE ET REVENDEURS FRANCE ET EUROPE SUR WWW.MISE-AU-GREEN.COM



MARS chocolat
3 RUE SANDLACH
BP 10036
67501 HAGUENAU CEDEX
T+33(0) 3 88 05 10 01
F+33(0) 3 88 05 10 02

A2micile
SERVICES À LA PERSONNE

50% de RÉDUCTION FISCALE

Nos +
 > Devis et visite gratuits
 > Suivi régulier et personnalisé
 > Aucune formalité administrative
 > Aucun engagement contraignant
 > Réactivité

Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h
N° d'agrément qualité : SAP50008133

A2micile Strasbourg Nord
1a, avenue de la Forêt Noire
67000 Strasbourg
03 88 31 09 66
www.a2micile.com

Entretien de la Maison
Maintenance à domicile
Garde d'enfants

RENAULT **DACIA**

Agent Renault – Dacia Vente de véhicules neufs et occasion

Garage LAAS • CD 468 • 67840 KILSTETT
03 88 96 65 20 • maurice.laas@wanadoo.fr

Dépannage – Mécanique – Carrosserie – Peinture – Station service

Cake sportif

Idée Recette

- 200 g de farine semi complète bio (type 110)
- 200 g de farine de lupin ou de farine de châtaigne
- 100 g de fructose
- 100 g de sucre blanc
- 4 oeufs
- 1/4 de litre de lait d'amandes
- 1dl d'huile de noixettes
- 1 sachet de levure
- 250 g de dattes
- 100 g de noixettes ou amandes ou noix (ou un mélange) concassées
- 50g de sésame

Mélanger le tout et verser dans un moule à cake
Faire cuire à 170°C (thermostat 5 environ) pendant 50 minutes.
Ce gâteau se conserve aisément une semaine et peut être congelé.



Les bienfaits du Sport pour le Cœur

S'il est un adage qui a traversé les années, c'est bien que « le sport est bénéfique à la santé ». Rien d'étonnant donc qu'il puisse et même doive être source de bienfaits pour le cœur... Mais également pour d'autres organes, ce que nous n'envisagerons pas ici. Rien d'étonnant non plus qu'un excès - encore conviendrait-il de le définir - puisse être nuisible pour le cœur... Comme tout excès d'ailleurs !

Il est heureux que le cœur soit favorablement affecté par le sport. En effet il amène le sang (donc les substrats énergétiques ainsi que l'oxygène) au niveau des muscles, lesquels deviennent très gourmands et consommateurs d'énergie à l'effort. Le débit sanguin peut ainsi être multiplié jusqu'à 8 fois son niveau de base. D'où la question, comment ce surcroît d'activité se fait-il et comment se fait-il qu'il soit bénéfique ?

Tout commence par un phénomène d'anticipation qui met le sportif apte à démarrer son effort, en particulier par une **augmentation de la fréquence cardiaque**. Puis l'essentiel se passe au niveau des muscles. Au moindre effort ils demandent davantage de sang pour répondre en particulier, à une consommation d'oxygène accrue. Les relais nécessaires se situent au niveau des nerfs et du sang où sont libérées certaines substances. Elles ont pour conséquence une chute de la résistance à l'éjection, donc **diminution du travail du muscle cardiaque**. D'autres stimulent la fréquence cardiaque et d'autres facteurs enfin, font en sorte que l'augmentation du volume de sang éjecté à chaque contraction augmente. Ce ne sont certes pas les seuls facteurs en jeu mais in fine, il en résulte une augmentation de la masse cardiaque, un renforcement de la force de propulsion du cœur et **augmentation du volume du sang éjecté par battement**. Si par la suite le sportif (entraîné) se met au repos, les besoins sont ramenés à la « base ». Comme entre-temps le cœur est devenu plus puissant et plus performant, il fera le même travail pour une fréquence moins élevée. Ainsi, au fur et à mesure qu'il lui sera demandé de répondre à un effort, **le cœur y parviendra de plus en plus aisément**, car partant d'une fréquence et développant une pression artérielle moins élevées.

Nous savons qu'il faut respecter certaines règles. Pour être « entraîné » l'effort doit être **progressif**, comporter un échauffement et correspondre à un effort d'endurance, restant **en aérobie**. Pas question de vouloir faire une performance d'emblée.

Certains sports se révèlent ainsi plus adaptés que d'autres, en nuancant cette assertion selon l'âge auquel ces sports sont pratiqués et le temps que l'on peut leur accorder. D'où le conseil : choisir le sport qui **vous convient le mieux** et qui est donc gage de persévérance. Ce n'est qu'avec cette détermination que les effets bénéfiques seront au rendez-vous.

Il est dès lors facile d'énumérer certains faits bien établis. Le cœur est plus lent au repos. Entraîné il est un peu plus gros et se vide mieux. Un effort accru est possible, sans fatigue cardiaque. L'effort améliore ainsi les capacités physiques. **Un cercle vertueux est entamé.**

Moins de pression artérielle à développer, plus de graisses brûlées (par les muscles), moins de poids, réduction du taux de cholestérol graisses. Voici une **superbe lutte contre les facteurs de risque** donc contre les maladies dégénératives des artères, et celles du cœur en particulier, prévention remarquable de l'angine de poitrine et de l'infarctus.

De façon plus subtile, le sport agit sur un **meilleur contrôle du diabète** et sur certains facteurs de l'écoulement du sang dans les artères, tous éléments qui vont agir également au niveau des artères du cœur.

La mortalité par affection cardio-vasculaire est réduite. Par exemple **l'infarctus du myocarde est deux fois plus élevé chez les sédentaires**. On vit donc plus longtemps.

Ceci n'est cependant pas vrai en cas d'efforts intenses, prolongés, renouvelés même chez des sujets dits entraînés.

La solution idéale reste toujours : stimulus (par le sport) - récupération - adaptation. Elle rejoint le comportement de nos ancêtres chasseurs. Cependant, en toutes circonstances l'exercice est bien meilleur que l'inactivité qui est reconnue maintenant comme un facteur majeur négatif.



par **Bernard EISENMANN**,
Professeur Honoraire à la Faculté de Médecine de Strasbourg
avec le concours de **Bernard ROTH**

Avez-vous la mémoire de l'effort ?



**Retrouver de bonnes sensations après une longue période d'arrêt ?
La science nous démontre que c'est plus facile que vous ne le pensiez.**

Tous les coureurs ayant un jour subi une longue période sans courir ont été confrontés au problème : ressortir ses chaussures en suppliant les dieux du running de n'avoir pas tout perdu. Thierry, lui aussi, a été confronté à cette situation difficile. Ce coureur familier du parcours running du Parc de Sceaux, courait son premier marathon en 2010, en 3h35'. L'année suivante, il parvenait à améliorer son chrono et frôlait les 3h20'. Mais en 2012, il était victime d'un grave accident de scooter. « Avant même de repenser à courir il a d'abord fallu se remettre du choc et de mes blessures, j'ai alors commencé une longue rééducation ». Thierry a finalement pu récupérer mais n'a jamais vraiment repris le chemin de l'entraînement, « c'est comme si j'avais achevé une période de ma vie. Inconsciemment, j'avais aussi peut-être un peu peur d'être déçu par mon niveau ». L'année dernière, « un peu par hasard » et après pratiquement deux ans d'arrêt, Thierry a finalement décidé de rechausser ses running. Après quelques sorties il a vite constaté que la forme revenait rapidement, « c'est un peu comme si j'avais retrouvé d'anciens réflexes, j'avais des courbatures et le souffle un peu court, mais j'ai tout de suite récupéré de bonnes sensations et j'ai pu retrouver mon parcours préféré dans le Parc de Sceaux ». Une exception nous direz-vous ? Et bien pas du tout.

Pourquoi ça marche

Une étude réalisée en 2010 a pu démontrer que le corps conservait assez longtemps les traces de l'entraînement passé. Les chercheurs de l'université d'Oslo ont prouvé que l'on retrouvait plus rapidement ses capacités musculaires après une période d'inactivité si auparavant l'organisme avait déjà été soumis à un entraînement régulier. « Ce mécanisme est aujourd'hui bien connu », explique Nicolas Jeansoulé, responsable du Pôle Santé Performance et Expertise au Centre d'entraînement Lisses Sport Académie. « A chaque nouvel entraînement les muscles conservent une trace de leurs efforts passés ». Un peu comme si on faisait régulièrement de petits dépôts sur un compte bancaire. « Après un certain temps vous aurez emmagasiné un certain pécule et si un jour, pour une raison ou une autre, vous deviez arrêter les dépôts, l'argent serait toujours disponible sur votre compte ». La mémoire

musculaire fonctionne un peu selon le même principe, plus vous emmagasinez d'entraînement plus des traces sont présentes dans les muscles.

Un processus connu

Ce phénomène est aujourd'hui très bien connu. En multipliant les entraînements et en sollicitant régulièrement les muscles, l'organisme va générer un plus grand nombre de noyaux dans les cellules musculaires. « Ce sont de petites usines à protéines qui contiennent l'ADN nécessaire pour augmenter rapidement le nombre de fibres musculaires en cas de besoin », toujours selon notre expert. Une fois ce processus enclenché, « ces noyaux restent présents dans les cellules musculaires, et ceci même si l'on arrête l'entraînement et que le muscle n'est plus sollicité ». D'une certaine façon, ces noyaux se tiennent toujours prêts à produire du muscle si le corps est à nouveau soumis à un exercice, « avec pour conséquence l'impression de retrouver très vite de bonnes sensations lors de la reprise ».

Du muscle et un cerveau

Contrairement au fait de commencer une nouvelle activité en partant de zéro, lorsqu'on revient à un sport déjà pratiqué par le passé, d'autres éléments rentrent également en ligne de compte et influent sur un retour en forme rapide. La confiance en ses propres gestes et en ses capacités, ainsi que toute l'expérience déjà acquise jouent clairement en notre faveur. En faisant une activité, quelle qu'elle soit, le cerveau envoie des messages à nos muscles sous forme de petites impulsions électriques qui empruntent des « chemins » réguliers. C'est le rôle du système nerveux central. En retour, les muscles répondent en se mettant en mouvement. C'est notamment grâce à cette boucle de rétroaction permanente que les bons muscles sont activés au bon moment. En reproduisant régulièrement la même activité (comme courir), nous allons « creuser » plus profondément ces chemins qui partent du cerveau et vont vers nos muscles, « un peu comme un sillon que l'on creuse un peu plus à chaque passage ». Voilà pourquoi nous n'oublions pas comment faire du vélo ou comment glisser sur nos skis.

Philippe Vogel

Retour gagnant

Même après une longue interruption, nous sommes capables de reprendre une activité physique en nous fatiguant moins. Un processus en partie liée à la cylindrée de notre moteur, c'est ce que l'on appelle le Vo2max. Cette valeur (un peu savante) exprime le volume maximal d'oxygène qu'un individu peut respirer, transporter (au niveau cardio-vasculaire) et utiliser (au niveau musculaire). « Plus ce Vo2max aura été développé et entretenu par un sportif - surtout entre 25 et 40 ans - plus ce coureur aura acquis des dispositions importantes qu'il conservera ensuite toute sa vie, et même en cas d'un arrêt prolongé de l'activité ». Plus le potentiel sportif acquis sera important, plus le coureur serait donc capable de reprendre

une activité à un niveau élevé. Ce qui marche pour les muscles des jambes fonctionne également pour le muscle cardiaque. Chez les athlètes bien entraînés, le cœur est capable de pomper et d'éjecter un plus gros volume sanguin vers les organes et les muscles, ce qui réduit automatiquement la fréquence des battements et donc la fatigue. « Une étude récente a même permis de démontrer que plus le Vo2Max était important plus on diminuait les risques de développer un jour des pathologies « neurocognitives » comme la maladie d'Alzheimer ». Alors rassurez-vous, car si un jour vous êtes contraint d'arrêter la course, vous retrouverez assez vite de bonnes sensations. Et même si vous ne refaites pas immédiatement un marathon, vous pourrez très vite vous refaire plaisir.

Améliorer sa mémoire musculaire

Il y a certaines choses que vous pourrez faire, en plus de la course, pour aider votre organisme à conserver la mémoire de l'exercice.

Dormir : une étude de 2013 suggère qu'un athlète qui dort suffisamment avec un sommeil de qualité, sera aussi plus en mesure de mettre en place une mémoire musculaire.

Visualisez : le fait de visualiser positivement les effets de son activité sur sa santé et sur soi-même va mobiliser les mêmes influx nerveux que la course réelle.

Respirer : la respiration ventrale profonde permet de mieux oxygéner le cerveau et donc d'améliorer son fonctionnement.

Manger : augmentez vos apports en antioxydants, en fruits et légumes et en poisson. Epinards, haricots, poissons non gras peuvent favoriser le processus.

Entraînement en force : une musculation légère peut contribuer à générer des cellules musculaires.

Jouer la prudence

C'est justement parce que vous serez en mesure de progresser plus vite, et donc de retrouver rapidement de bonnes sensations qu'il ne faudra pas pour autant en faire trop et trop vite. Surtout si vous reprenez après un arrêt pour cause de blessure. Dans tous les cas, vous devez respecter une progressivité et commencer par l'endurance avant de penser à des séances de qualités (seuil ou fractionné). Respectez un jour de repos entre chaque sortie en endurance (commencez avec 15' puis augmentez). Comptez au minimum huit semaines de reprise avant de retrouver un rythme d'entraînement.

PAROLES DE SAGE...

Les boxeurs doivent savoir donner des coups mais aussi en prendre.



Il y a toujours un printemps.

Qui veut voyager loin ménage sa monture.

Là où commence le découragement, se forge la victoire des persévérants

Dans toute réussite il y a toujours une part de folie. Alors soyez fous, soyez fous !

Pour apprendre à gagner, il faut d'abord apprendre à perdre

C'est dans la défaite que se forge la victoire.

Spaghettis aux brocolis à la poêle

Idee Recette

Pour 4 personnes :

- 400 g de spaghettis
- 400 g de chair de tomate
- 300 g de brocolis
- 40 g de raisins secs moelleux
- 40 g de pignons
- 1 petite cuillère de persil haché
- 50 ml d'huile d'olive extra-vierge
- 1 gousse d'ail
- sel

Cuire les brocolis dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les légèrement croquants gardez-les au chaud. Dans une poêle, faites blondir l'ail haché dans l'huile d'olive puis ajoutez la chair de tomate et cuire à feu modéré. Ajoutez alors raisins secs et pignons. Ajoutez le sel.

Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis al dente dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les.



Ajoutez les brocolis à la préparation chair de tomate, raisins secs, pignons puis les spaghettis.

Servez dans une assiette si possible préchauffée et parsemez de persil haché.

Bonne dégustation !

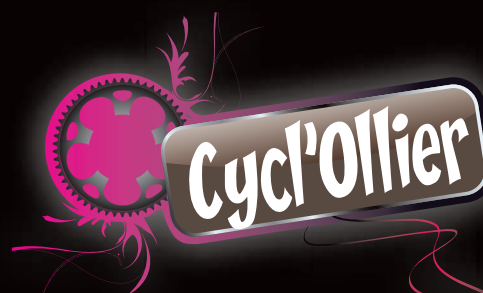
Le saviez-vous?

Stratford upon Avon, petite commune anglaise de 25 000 habitants, serait totalement anonyme si Shakespeare n'y était né. On y court aussi un marathon, avec quelque 500 participants. Y être ou pas, il n'y a pas que les Big Five et leurs 50 000 inscrits, pour se confronter à la distance mythique !

Malte est le plus petit pays de l'Union Européenne et le marathon est sa plus grande épreuve sportive. Attention, ça se court à l'ancienne, en partie sur route ouverte, avec quelques centaines de téméraires qui slaloment en fin de parcours en fin de parcours entre les participants d'une grande marche populaire. C'est fin février, sous le ciel azur de la Méditerranée, avec une belle, grosse et lourde médaille pour récompenser votre effort.

Le saviez-vous?

Officiellement, les femmes ne sont admises dans les épreuves de marathon que depuis 1972. Pourtant Roberta Gibb s'est illustrée dans le 42,195 km de Boston... en 1966 ! Et pour cause, elle le courut déguisée en homme, ce qui lui valut d'être surnommée « Bobbi ». Elle aurait été exclue de l'épreuve si elle n'avait été protégée par des compétiteurs masculins. Ah l'amour...du marathon !



**VENTE · RÉPARATIONS
SAV · CONSEILS**

Spécialisé vélo route et VTT

☎ **03 88 34 36 55**

**6 rue de l'Yser
67000 STRASBOURG**

location de vélos électriques



ayu bien-être

Massage Traditionnel Balinais

Technique tonique et appuyée, à l'huile à l'arnica, pour la détente, la préparation et la récupération musculaire.

7 rue Twinger - Strasbourg Orangerie
rdv@ayu-bienetre.fr - 03 67 10 02 04

Massage sans visée médicale

ÊTRE DIFFÉRENT

Seule source indépendante

100% Alsacienne

Privilégiez les circuits courts en buvant une eau locale



Celtic
L'eau minérale idéale

Bouteille en PET
Sans bisphénol A
Sans phtalates

**SODIUM
0,001g/L**

Convient pour un régime pauvre en sodium



www.eauceltic.com

Celtic La Source S.A.S. - F 67110 Niederbronn-les-Bains - Tél : 03 88 80 38 39 - commercial@eauceltic.com

CONCEPT NÉ AUX CONFINES DE L'ÉTHIOPIE ET DU KENYA



15 rue des Francs Bourgeois • 18 rue des Bateliers - Strasbourg
www.bagelstein.com

HOP la

100% QUALITÉ 100% LOCAL

COOPÉRATIVE ALSACIENNE
EN DIRECT
DE NOS
FERMES

100% CONFIANCE 100% FERMIER

www.hopla-ferme.fr

196 route de Saverne - 67205 Oberhausbergen ☎ 03 88 30 84 40
Du mardi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 18h

GROUPE SFA

EXPERTISE COMPTABLE – COMMISSARIAT AUX COMPTES – CONSEILS



**AVEC LE GROUPE SFA
LA RÉUSSITE
DE TOUS VOS PROJETS
DEVIENT POSSIBLE !**

GROUPE SFA : 120 COLLABORATEURS / 2000 CLIENTS SATISFAITS

STRASBOURG - OBERNAI - SARRE-UNION - SAVERNE - FORBACH - SARREGUEMINES / www.groupe-sfa.eu / experts@sfa-audit.fr / tél. 03 88 30 12 21

La compétition, l'arme ultime

Enchaîner les courses peut être une solution pour progresser rapidement, à condition de bien y réfléchir à l'avance et de savoir pourquoi on court.

Beaucoup de champions choisissent d'enchaîner les épreuves et de baser une partie de leur entraînement sur les compétitions. Une stratégie qui peut s'avérer très intéressante (à condition d'avoir déjà un minimum d'intérêt pour la course). En utilisant la compétition comme un tremplin, on peut améliorer sa préparation et profiter d'entraînements intéressants. « Cela permet de se préparer en conditions réelles, une telle situation est impossible à reproduire à l'entraînement », explique Gilles Rocca, entraîneur de course hors-stade et de Yohann Diniz, le champion de marche athlétique. « Il y aura toujours une différence entre l'entraînement et la compétition. Avec un dossard sur le dos, le coureur va naturellement pousser plus fort, dans sa tête, comme dans ses jambes. Ce pic d'adrénaline est impossible à obtenir lors d'une séance de fractionné classique ». Inutile pour autant de vous épuiser chaque week-end en enchaînant les courses, « il faut au contraire rester prudent et bien savoir à l'avance pourquoi on épingle un dossard ».

Jouer sur la pré-fatigue.

En additionnant les distances et en jouant sur les intensités, vous allez utiliser la compétition comme un entraînement amélioré, un levier qui vous permettra de pousser votre effort. Et même si vous ne courez pas à pleine vitesse tout le temps, l'intensité et la durée seront suffisantes pour vous apporter un plus par rapport à un entraînement classique.

Comment faire.

Pour une course de 5 km, vous pourrez par exemple continuer à courir une fois passée la ligne d'arrivée, en rajoutant 30 à 45' en endurance. Sur un 10 km, vous réduirez l'allure de sorte à pouvoir rajouter une récupération en endurance de 10 à 20', à l'arrivée. Vous pourrez également organiser votre semi-marathon comme

une sortie longue en endurance, tout en y intégrant des fractions courues à allure marathon.

Diversifier les distances.

Inutile de répéter sans cesse les mêmes compétitions, les distances courtes sont idéales pour appréhender la tactique et la stratégie, « ce sont des courses intenses qui apprennent à mieux se connaître dans l'effort et qui demandent de s'adapter ». Les compétitions plus longues (type semi-marathon) sont par définition plus étirées « et permettent un travail sur le mental en s'habituant à gérer les coups de pompe qui peuvent arriver sur marathon ».

Comment faire.

Essayez de vous inscrire sur des courses qui vont vous permettre de travailler les qualités dont vous aurez besoin pour bien préparer votre objectif prioritaire. Pour un marathon par exemple, essayez de trouver un semi avec un départ tôt le matin et avec un parcours plutôt urbain.

Ménagez-vous.

« Ne vous inquiétez pas du chrono final, l'objectif n'est pas là ». Tout l'intérêt est d'avoir une meilleure connaissance de ses allures et d'intégrer naturellement les bons rythmes. Il faudra donc toujours garder à l'esprit qu'il s'agit d'abord d'un entraînement, pour un objectif plus important.

Comment faire.

Courez la première moitié 5% plus lentement puis terminez aussi vite que vous le pourrez. Autre possibilité, courez la première moitié 5% plus vite, une manière de s'endurcir et d'apprendre à s'accrocher, qualité essentielle pour un compétiteur.

Philippe Vogel

Salade lentilles vertes

Idee Recette

Faire cuire les lentilles 20 à 30 minutes dans 4 fois leur volume d'eau froide salée, avec une feuille de laurier. Démarrer à froid. Goûter régulièrement pour tester la consistance à votre convenance. Egoutter.

Préparer une vinaigrette avec huile d'olive, vinaigre balsamique, moutarde (forte et à l'ancienne), échalote et des feuilles de menthe ou de coriandre, selon votre goût. Saler et poivrer. Ajouter des tomates cerises coupées en 2.



Variantes possibles : remplacer les lentilles par des haricots mungo (cuisson plus longue) ou par des pois chiches et pourquoi pas, faire un mélange.

3 questions à Fernand Kolbeck coach de l'ASL La Robertsau



Cinq fois champion de France de marathon, double sélectionné olympique, Fernand Kolbeck est l'un des champions d'athlétisme français les plus titrés. Aujourd'hui il s'investit sans compter dans le club de coureurs qu'il préside et dans de multiples événements sportifs à dimension caritative.

De bonnes raisons pour solliciter son avis et ses conseils.

Selon la Fédération française d'athlétisme, il y aurait dans l'hexagone 8,5 millions de coureurs à pied - 20 % de la population - et près d'un millier de courses labellisées ! La course à pied est-ce un effet de mode, un sport tendance ?

C'est indéniablement le sport le plus pratiqué aujourd'hui. La facilité de pratique contribue à son succès. On peut courir n'importe quand, n'importe où, seul ou en groupe, quelle que soit la météo et même pour un coût adaptable à son budget, l'essentiel étant de pouvoir acquérir une bonne paire de chaussures. Tout le reste n'est qu'accessoire. Il fut un temps, pas si lointain, où l'on se retournait sur les joggers qui arpentaient rues et avenues des villes. Aujourd'hui, l'activité s'est banalisée. Faire du sport, à tout âge, est entré dans les mentalités, chacun a pris conscience de ses bienfaits pour la santé ! L'Amérique du Nord et les pays scandinaves l'avaient compris avant nous. Maintenant nous les avons rattrapés. Bien plus qu'une mode, la course à pied est d'abord un sport santé. Et aussi une véritable activité économique, au risque de dériver parfois en sport business... Une « petite » course réunit aisément 500 participants et maintenant nombreux sont ceux qui ambitionnent de courir un marathon !

À propos de marathon, le Kényan Dennis Kimetto a signé le record mondial à Berlin en 2014 en passant sous les 2 h 03 min. L'évolution des méthodes d'entraînement explique-t-elle celle des performances ?

De mon point de vue, ce n'est pas le cas. En son temps Emile Zatopek avait apporté un véritable « plus » en introduisant les séances dites de « qualité » dans l'entraînement. Aujourd'hui, les meilleures performances mondiales, en marathon comme en courses de fond, sont celles des coureurs africains, surtout ceux des hauts-plateaux, Kényans et Ethiopiens. Ils sont arrivés sur le circuit en 1968, aux JO de Mexico et ils ont tout gagné, à partir du 1500 m. On ne peut pas lutter contre eux. Leur mode de vie, orienté depuis l'enfance vers l'endurance et la compétition, leurs qualités physiologiques et leur formidable motivation sont la recette du succès. La partie moins visible, ce sont les dégâts causés par la recherche de la performance et du gain.

Les carrières de ces sportifs de très haut niveau sont courtes, souvent limitées à une olympiade et il y a de nombreux blessés de ce sport. Chez eux, la course à pied est un ascenseur social, comme le football ou la boxe dans de nombreuses nations. Pour ces compétiteurs, pour leur entourage et pour leurs managers, les enjeux sont énormes, parfois difficiles à comprendre pour nous...

Et pour un coureur moins ambitieux, un de ces quelques millions... en quoi consiste un entraînement de type « course bien-être » ?

Un bon entraînement, orienté vers la progression et le bien-être, c'est un cocktail de quatre éléments. Il faut des séances effectuées à vitesse élevée et sur courtes ou très courtes distances. C'est le « fractionné », la résistance, que l'on pratique souvent en stade, du moins dans les clubs d'athlétisme. A cela, il s'agit d'ajouter des sorties à vitesse modérée mais sur durées longues, de 45 minutes à 1 heure ou plus, pour acquérir l'endurance. Trois à quatre séquences hebdomadaires, en résistance et en endurance, constituent la base d'un entraînement qui vise l'amélioration des performances. Le programme est bien sûr à renforcer pour des préparations spécifiques de type marathon. On y ajoutera en particulier des sorties de 25 à 30 kms.

Le troisième ingrédient du menu, c'est la compétition, la participation à des courses chronométrées. Là il s'agit d'aller, au niveau de chacun, au-delà de ses propres limites, du moins celles que l'on croit avoir. Et il y a des surprises, bonnes et parfois désagréables. Mais c'est dans la difficulté que se forge la victoire des persévérants...

Enfin, celui qui omet la récupération s'expose grandement au risque de la blessure et de la douleur. Car le repos fait partie intégrante de l'entraînement, il en est la quatrième dimension ! Après un marathon, il est vivement conseillé de mettre son corps au repos durant deux semaines. En temps normal, je suggère l'alternance de trois semaines d'entraînement et d'une semaine de repos. Ce sont des préconisations car bien sûr, cette alchimie est à moduler en fonction des aptitudes, des opportunités et des volontés de chacun. Pour l'exprimer en d'autres termes, la recette du bien-être du coureur est faite de régularité, de constance et de qualité, le tout arrosé d'humilité.

Les troubles digestifs du sportif

Les troubles digestifs à l'effort sont très fréquents, ils atteignent en effet environ 40 à 50% des sportifs d'endurance. Ils sont surtout dus à une redistribution de la circulation sanguine de l'appareil digestif au profit des muscles et à des microtraumatismes répétés lors

de la course à pied (ballotement intestinal).

Ils sont plus fréquents chez la femme, chez le sujet jeune, chez le sujet moins bien entraîné, ou encore lors d'exercices plus intenses.

Ils sont accentués en cas d'hyperthermie, d'hypoglycémie ou de déshydratation.

Les manifestations cliniques :

- Brûlures, éructation, régurgitation sont d'origine œsophagiennes.
La vacuité de l'estomac permet de diminuer les symptômes. Il faut éviter les vêtements ou les systèmes comprimant l'abdomen.
- Nausées et vomissements sont des symptômes plutôt gastriques.
Le rôle de l'alimentation et de l'hydratation pendant l'effort est important pour atténuer les symptômes ou les éviter. L'entraînement a un effet bénéfique.

- Douleurs abdominales, envies impérieuses, diarrhées signent des atteintes coliques. Ces symptômes sont améliorés par l'entraînement.
Il faut adopter un régime sans résidus quelques jours avant une course et faire attention à ce que l'on mange pendant l'effort.

La prévention :

- Limiter l'apport d'aliments formateurs de gaz (brocoli, oignons, haricots...)
- Limiter l'apport d'aliments riches en fibres
- Eviter le café ou les boissons contenant de la caféine avant une course
- Ne pas essayer de nouveau supplément ou de nouvelle boisson lors d'une course
- Bien s'hydrater !!! 400 ml avant la course puis 100 ml toutes les 20 minutes.

Les docteurs Karine et Philippe

Un livre, un Dossard



Il voyage avec nous, on l'offre, on le partage, on le retrouve, pour apprendre, pour se divertir ou s'évader... Le Livre, c'est un Don !

« Le don de livres pour l'ouverture et pour le rapprochement des peuples » c'est la devise de l'association AEGAL fondée en la mémoire d'Evelyne Gherairi.

Malgré les difficultés que traverse la Tunisie, AEGAL continue à collecter et à redistribuer des livres, plus de 2000 à ce jour. Et les résultats sont au rendez-vous ! La fréquentation de la bibliothèque

tunisienne que nous soutenons a sensiblement augmenté et le niveau en langue française des enfants scolarisés a été évalué au-dessus de la moyenne de toute l'académie de la région !

La Robertsauvienne Optissimo 2015 renouvelle son soutien à l'opération « Un Livre, un Dossard ».

Le 5 juillet 2015, AEGAL vous attend à son stand au stade de Pourtales, pour recevoir vos dons de livres (de préférence des ouvrages pour enfants et des dictionnaires). Merci !



BETON DU RIED

BÉTON – MORTIER – CHAPE

Siège social :

Route de Hindisheim
67880 Krautergersheim
Tél. 03 88 48 19 48
Fax. 03 88 48 19 47
info@betonduried.com

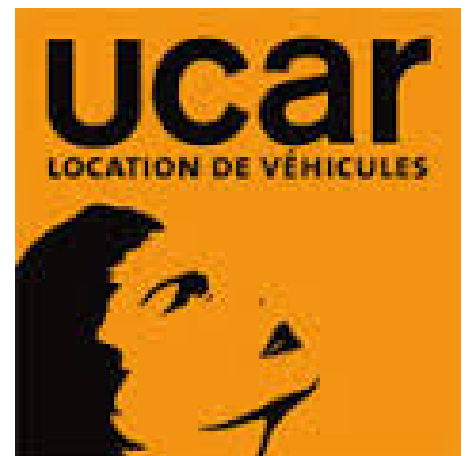
Centrales :

Krautergersheim
Bischoffsheim
Strasbourg



CENTRALISATION DES COMMANDES

Tél. 03 88 48 19 48



Rue Charles Peguy - 67000 STRASBOURG

areValis

Audit – Conseil – Expertise comptable

15 quai Koch
67000 STRASBOURG
Tél : 06 30 78 15 24
www.arevalis.fr
arevalis@arevalis.com

ENSEIGNEMENT SECONDAIRE

SECONDE PASSERELLE

SECONDE GÉNÉRALE ET TECHNOLOGIQUE

BAC STI2D SCIENCES & TECHNOLOGIES DE L'INDUSTRIE ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE
E.E. (Energie et Environnement)
S.I.N. (Systèmes d'Information et Numérique)

BAC STMG SCIENCES & TECHNOLOGIES DU MANAGEMENT ET DE LA GESTION
Mercatique - Gestion & Finance

ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

LES MÉTIERS DU COMMERCE
BTS Commerce International (à référentiel européen)

LES MÉTIERS DE L'OPTIQUE
BTS Opticien Lunetier (en formation initiale ou par alternance)
Licence Pro : « Les Métiers de l'Optique et de la Vision »

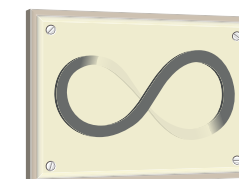
LES MÉTIERS DE L'ART
MANAA : Mise À Niveau en Arts Appliqués
BTS Design de Mode (Option Mode)
Diplôme Universitaire Coordonnateur de Projets Design

CPGE CLASSES PRÉPARATOIRES AUX GRANDES ÉCOLES
MATH SUP Mpsi - MATH SPÉ Psi/Psi*

« Nous sommes fiers de la réussite de nos élèves et de nos étudiants »

Bourses d'études ORT - Bourses d'État de l'Éducation Nationale et de l'Enseignement Supérieur

ORT Strasbourg - strasbourg@ort.asso.fr
03 88 76 74 76 - 14 Rue Sellénick 67083 STRASBOURG CEDEX
www.strasbourg.ort.asso.fr



SCHARF
IMMOBILIER

27, avenue des Vosges
67000 Strasbourg
info@scharf-immobilier.com
Tel. : 03 88 21 21 21
Fax : 03 88 21 21 20

Le saviez-vous?

Le 16 octobre 2011, le britannique Fauja Singh devint le premier centenaire à terminer un marathon, à Toronto, en 8 h 25 min, record du monde de sa catégorie d'âge. En 1997, l'Américaine Mavis Lindgren établit à Portland, le record féminin pour les plus de 90 ans en 8 h 53 min. Classe les vétérans XXL !

TOUS DES jogR!



Parce qu'il y a un **jogR** en chacun de vous, nous avons le meilleur du running pour tous les niveaux... et toutes les pratiques.

ANALYSE DE LA FOULÉE PAR FOOTSCAN™

DEPUIS 2010, VOTRE RÉFÉRENCE RUNNING, TRAIL, ATHLÈ ET TRIATHLON À STRASBOURG !

jogR
COURIR DE PLAISIR

Jog R | 94 avenue du Rhin | 67100 Strasbourg | T 03 88 40 37 97 | E-mail info@jogR.fr
Ouverture le lundi 14h-19h et du mardi au samedi 10h-19h en continu | www.jogR.fr | 

LANIFICIO
F.LLI CERRUTI
DAL 1881
PRESTIGE

EMMANUELLE KHANH
Collection

Lanificio
Super 150'S

CLOTH
Ermenegildo Zegna

CLOTH
DORMEUIL
ESSENTIAL

Costume, chemise, imperméable, blouson, pull, cravate, chaussure, ceinture et accessoires. Costume cérémonie.

JP COSTUMES.FR
Prix distributeur



PRÊT-A-PORTER HOMME SHOW-ROOM

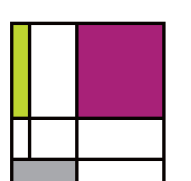
Savoir prendre son temps Et se faire plaisir

Accueil et conseil personnalisés
En journée, soirée et week-end
Uniquement sur RDV

Tél. 03 88 22 46 16



Show-room
24, boulevard de l'Orangerie
67000 Strasbourg
mail : jpcostumes@orange.fr



axcess
Promotion

L'immobilier accessible




Retrouvez toutes nos offres
sur notre site :
www.axcess-promotion.fr

20, Rue des Tuileries
67460 SOUFFELWEYERSHEIM
Tel. 03 88 53 17 17

Calendrier des courses hors-stade 2015

Fédération Française d'Athlétisme
Ligue Régionale d'Alsace d'Athlétisme
Commission Régionale des Courses Hors Stade

DATE	HRE	MANIFESTATION	LIEU	DISTANCE
JUILLET				
Sa.04.07.2015	18h10	19° RONDE DES BUCHERONS	SCHIRRHAIN (67)	5 km
Sa.04.07.2015	19h00	19° RONDE DES BUCHERONS	SCHIRRHAIN (67)	10 km
Sa.04.07.2015	18h00	4° LA BRISACHIENNE	NEUF-BRISACH (68)	8 km
Di.05.07.2015	10h00	RONDE DES CERISES	SICKERT (68)	9 km
Di.05.07.2015	10h00	LA ROBERTSAUVIENNE	STRASBOURG ROBERTSAU (67)	10 km
Di.12.07.2015	8h00	8° TRAIL DU PAYS WELCHE	ORBEY (68)	50 km
Di.12.07.2015	10h00	LES BALCONS D'ORBEY	ORBEY (68)	24 km
Lu.13.07.2015	20h20	34° COURSE DE WALDO (Populaires)	WALDOLWISHEIM (67)	7,132 km
Lu.13.07.2015	20h30	34° COURSE DE WALDO	WALDOLWISHEIM (67)	15 km
Ma.14.07.2015	10h00	2° DIRECT O'CIMES (500d+)	LE HOHWALD (67)	3 km
Ma.14.07.2015	10h00	3° TRAIL CRETES ET CIMES	LE HOHWALD (67)	17 km
Ve.17.07.2015	21h00	10° CORRIDA STREISSELHOCHZEIT	SEEBACH (67)	8,200 km
Sa.18.07.2015	18h30	COURSE DU RABEPPI SAISON 4	VOEGTLINSHOFFEN (68)	13,200 km
Sa.18.07.2015	19h00	LES O'NZES KMS D'OVERNAI	OVERNAI (67)	11 km
Sa.25.07.2015	19h00	8° TROPHEE DE LA VIGNERONNE	COLMAR WOLFFBERGER (68)	10 km
AOÛT				
Sa.01.08.2015	17h00	5° FOULEE NATURE DE LA CARPE	MUNCHHOUSE (68)	10,300 km
Di.02.08.2015	10h00	COURSE DU TERRIL	WITTELSHEIM (68)	8 km
Ve.14.08.2015	19h00	7° RONDE DU HAXAFIR	ORSCHWIHR (68)	8,600 km
Di.16.08.2015	9h00	TRAIL DE FERRETTE	FERRETTE (68)	35 km
Di.16.08.2015	10h00	COURSE DE FERRETTE	FERRETTE (68)	14 km
Je.20.08.2015	19h05	27° RELAIS DU HOUBLON	HAGUENAU (67)	Relais
Sa.22.08.2015	17h20	13° FOULEES DU SCHLEMBE	INGWILLER (67)	5,500 km
Sa.22.08.2015	18h00	13° FOULEES DU SCHLEMBE	INGWILLER (67)	11 km
Di.23.08.2015	9h30	40° CRETES VOSGIENNES	MARKSTEIN (68)	33 km
Di.23.08.2015	9h30	30° MINI CRETES	COL DE LA SCHLUCHT (68)	13 km
Sa.30.08.2015	17h30	15° FOULEES DE LA MODER	SCHWEIGHOUSE / MOD. (67)	5 km
Sa.30.08.2015	18h30	15° FOULEES DE LA MODER	SCHWEIGHOUSE / MOD. (67)	10 km
Sa.29.08.2015		BUX RUN	TAGOLSHEIM (68)	10 km
Di.30.08.2015	10h00	24° LA TRANSFRONTALIERE	WISSEMBOURG (67)	10 km
SEPTEMBRE				
Sa.05.09.2015	17h00	10KM DECATHLON WITTENHEIM	WITTENHEIM (68)	10 km
Sa.05.09.2015	14h30	TRAIL DE LA BROQUE	LA BROQUE (68)	24 km
Sa.05.09.2015	20h30	COURSE NATURE	LA BROQUE (67)	12 km
Sa.05.09.2015	18h00	5 KM DE BISCHWILLER	BISCHWILLER (67)	5 km
Sa.05.09.2015	18h45	23° 10 KM DE BISCHWILLER	BISCHWILLER (67)	10 km
Di.06.09.2015	2h00	2° ULTRA TRAIL DU HAUT-KOENIGSBURG	KINTZHEIM (67)	84 km
Di.06.09.2015	7h00	4° TRAIL DU HAUT-KOENIGSBURG	KINTZHEIM (67)	54 km
Di.06.09.2015	8h00	5° TRAIL COURT DU HAUT-KOENIGSBURG	KINTZHEIM (67)	24 km
Di.06.09.2015	9h00	4° COURSE NATURE DU HAUT-KOENIGSBURG	KINTZHEIM (67)	12 km
Di.06.09.2015	9h30	FOULEES DE FEGERSHEIM	FEGERSHEIM (67)	5,200 km
Di.06.09.2015	10h15	FOULEES DE FEGERSHEIM	FEGERSHEIM (67)	10 km
Di.13.09.2015	9h30	GRIMPETTE DU FRENZ (contre la montre)	LAC KRUTH (68)	6,700 km
Di.13.09.2015	9h40	3° LA COW	WOLFISHEIM (67)	5 km
Di.13.09.2015	10h30	3° LA COW	WOLFISHEIM (67)	10 km
Di.13.09.2015	10h00	50° CIRCUIT PEDESTRE DU RIED	JEBSHEIM (68)	10 km
Di.13.09.2015		1° MARATHON COURIR SOLIDAIRE	COLMAR (68)	42,195 km
Sa.19.09.2015	16h00	COURSE DES KAESNAPPERS	HEGENHEIM (68)	6 km
Di.20.09.2015	10h00	11° FETE DES RAINETTES	MORSCHWILLER LE BAS (68)	10,400 km
Di.20.09.2015		14° LES FOULEES SAVERNOISES	SAVERNE (67)	5 km
Di.20.09.2015		14° LES FOULEES SAVERNOISES TRAIL	SAVERNE (67)	10 km
Sa.26.09.2015	15h30	LA FASTIENNE	GUEBWILLER (68)	20,900 km
Di.27.09.2015	9h00	18° FOULEES DES 4 PORTES	ROSHEIM (67)	21,100 km
Di.27.09.2015	9h26	18° FOULEES DES 4 PORTES	ROSHEIM (67)	5 km
Di.27.09.2015	10h30	18° FOULEES DES 4 PORTES	ROSHEIM (67)	10 km
Di.27.09.2015		LA MULHOUISIENNE	MULHOUSE (68)	

DATE	HRE	MANIFESTATION	LIEU	DISTANCE
OCTOBRE				
Sa.03.10.2015		TRAIL D'ALTKIRCH	ALTKIRCH (68)	
Di.04.10.2015		COURSES DE SELESTAT (Ch.67-68-ALS)	SELESTAT (67)	21,100 km
Di.04.10.2015		COURSES DE SELESTAT	SELESTAT (67)	10 km
Di.04.10.2015		COURSES DE SELESTAT	SELESTAT (67)	5 km
Ve.09.10.2015	20h30	LA STRASBOURGEOISE	STRASBOURG (67)	5 km
Di.11.10.2015	9h00	LES BOUCLES FEDINOISES	VENDENHEIM (67)	8 km
Di.11.10.2015	9h15	COURSE NATURE - LES BOUCLES FEDINOISES	VENDENHEIM (67)	18 km
Di.11.10.2015	10h00	GRAND MULHOUSE TRAIL URBAIN	MULHOUSE (68)	12,500 km
Di.18.10.2015	10h00	24° 10 KM PEUGEOT CITROEN MULHOUSE (Ch.68)	PEUGEOT MULHOUSE (68)	10 km
Di.18.10.2015	9h00	26° COURSES DES CHATEAUX D'OTTROTT	OTTROTT (67)	21,500 km
Di.18.10.2015	9h15	26° COURSES DES CHATEAUX D'OTTROTT	OTTROTT (67)	10 km
Di.18.10.2015	11h00	26° COURSES DES CHATEAUX D'OTTROTT	OTTROTT (67)	5 km
Di.25.10.2015	8h45	EKIDEN DE L'EURODISTRICT STRASBOURG (Ch.67-68-ALS)	STRASBOURG (67)	relais
Di.25.10.2015	9h00	MARATHON DE L'EURODISTRICT STRASBOURG (Ch.67-68-ALS)	STRASBOURG (67)	42,195 km
Di.25.10.2015	10h00	10° FOULEES DE PULVERSCHEIM	PULVERSCHEIM (68)	10 km
NOVEMBRE				
Di.08.11.2015	10h00	MONTEE DU GRAND WINTERSBERG	NIEDERBRONN L. BAINS (67)	11 km
Di.08.11.2015	10h30	17° 10 KM DE LA WANTZENAU	LA WANTZENAU (67)	10 km
Di.08.11.2015	10h00	COURSES DES DNA DE COLMAR	COLMAR (68)	10 km
Di.08.11.2015	11h00	COURSES DES DNA DE COLMAR	COLMAR (68)	5 km
Me.11.11.2015	9h30	MONTEE DU SAINTE-ODILE MARCHÉ	KLINGENTHAL (67)	8,5 km
Me.11.11.2015	11h30	62° CROSS DE NEUF-BRISACH	NEUF-BRISACH (68)	7 km
Me.11.11.2015	15h00	14° CROSS DE SARRE-UNION	SARRE-UNION (67)	
Di.15.11.2015	10h00	15° COURSE DE LA SAINTE BARBE	WITTELSHEIM (68)	10 km
Di.22.11.2015	9h15	9° COURSE DE BRUMATH 5 KM	BRUMATH (67)	5 km
Di.22.11.2015	11h00	9° COURSE DE BRUMATH 10 KM	BRUMATH (67)	10 km
Di.22.11.2015	10h00	37° CROSS DE L'EGMA	MULHOUSE WALDECK (68)	
Di.29.11.2015	15h15	CROSS CREDIT-MUTUEL DE LAUTERBOURG	LAUTERBOURG (67)	9 km
DÉCEMBRE				
Di.06.12.2015	9h30	9° VIGNES ET REMPARTS	RIBEAUVILLE (68)	10 km
Di.06.12.2015	10h00	13° CORRIDA DE NOËL	SCHWEIGHOUSE/MODER (67)	7,500 km
Di.06.12.2015	10h00	14° CORRIDA DU TELETHON	BUHL (68)	10 km
Di.06.12.2015	10h00	1° CROSS MEMORIAL VINCENT	BISCHWILLER (67)	
Sa.12.12.2015	18h00	FOULEES DU MARCHÉ DE NOËL	HIRSINGUE (68)	7 km
Sa.12.12.2015	15h15	13° CROSS DU SAPIN DE NOËL	SELESTAT (67)	6,800 km
Di.13.12.2015	9h15	20° CORRIDA DE NOËL	ILLKIRCH-GRAFFENST. (67)	5 km
Di.13.12.2015	9h30	20° CORRIDA DE NOËL	ILLKIRCH-GRAFFENST. (67)	10 km
Sa.20.12.2015	18h00	10° RONDE DES CRECHES	MASEVAUX (68)	8,500 km
Di.20.12.2015	10h30	18° CROSS DE L'IBAL	LINGOLSHEIM (67)	
Sa.26.12.2015	18h00	LA FILANTE DU PARC	WESSERLING (68)	
Di.27.12.2015		41° CORRIDA DE LA ST SYLVESTRE (MARCHÉ)	NEUF-BRISACH (68)	5,300 km
Di.27.12.2015	16h00	48° CORRIDA DE LA ST SYLVESTRE	NEUF-BRISACH (68)	6,600 km
Di.27.12.2015	15h00	CROSS DE NOËL	WISSEMBOURG (67)	8 km
Di.27.12.2015	15h00	CROSS DE LA ST-SYLVESTRE	SCHAEFERHOF / BADO (57)	

Le saviez-vous?

Votre ambition, un record mondial ? Courez les World Marathon Majors ! Ils cumulent les records mondiaux de l'épreuve, sept fois à Berlin, quatre fois pour chacun des marathons de Chicago, Londres et New York et trois fois à Boston.

5 conseils pour préparer votre course "la Robertsauvienne"

1

Inutile de forcer l'entraînement dans la semaine qui précède la course. Une préparation de qualité, c'est tout au long de l'année !

2

Pour ne pas avoir soif, buvez avant ! Une bonne hydratation est essentielle pour votre fonctionnement physique et pour éviter les blessures. Buvez régulièrement et à température ambiante. Un poste de ravitaillement vous attend au km 5 et un autre à l'arrivée.

3

Echauffez-vous avant la course. 15 à 30 mn de footing à allure douce vous permettront un départ dans de bonnes conditions.

4

Ne changez pas votre alimentation à la veille de la course. Évitez tout de même les excès...

5

Au départ, ne vous laissez pas emporter par la vitesse. Courez à votre allure et gérez votre effort. Vous avez 10 kms pour réaliser une performance !

Le saviez-vous?

90 de Londres 1908. Dorando Pietri mène le marathon. Exténué, il se trompe de sens en entrant dans le stade d'arrivée. Il tombe, on le relève, il repart en titubant, s'effondre à quelques mètres de la délivrance et les officiels le soutiennent pour franchir, en premier, la ligne d'arrivée... Hélas, il sera disqualifié. L'Italie l'a immortalisé. Chaque année, depuis 28 ans, le Marathon d'Italie relie Maranello à Carpi, ville de naissance de l'infortuné mais désormais célèbre Dorando.

chêne de l'est®
Parquets de fabrication française
La nature à vos pieds...

www.quiveutduparquet.com

Chêne de l'est
24 rue de la Fontaine - F 57910 Hambach
e-mail : contact@chenedelest.com
Tél. +33 (0)3 87 98 03 42 - Fax +33 (0)3 87 98 53 50
www.chenedelest.com

EMISSIONS DANS L'AIR INTERIEUR
A+
Chêne de l'est a obtenu les labels A+ pour les parquets massifs fins et A pour les contreplaqués fins

PEFC
Parquets France

CCI STRASBOURG ET BAS-RHIN

Pour toutes vos questions, ayez le réflexe CCI INFO SERVICES

- création et reprise d'entreprises,
- formalités des entreprises,
- apprentissage,
- information juridique,
- formalités internationales,
- information économique.

UN NUMÉRO DE TÉLÉPHONE
Du lundi au vendredi de 8h à 18h
03 90 20 67 68

UN ESPACE D'ACCUEIL SANS RENDEZ-VOUS
10 place Gutenberg • Strasbourg

UNE ADRESSE ÉLECTRONIQUE
cci-infoservices@strasbourg.cci.fr

UN SITE INTERNET
www.strasbourg.cci.fr

Espaces Paysagers

Votre spécialiste, entretien et création d'espaces verts depuis 20 ans!

- Enrochement ■ Clôtures
- Entretien de jardins et espaces verts
- Maçonnerie paysagère: dallage, pavage, muret...
- Aménagement de jardins, terrasses, balcons...
- Arrosage automatique ■ Bassin d'agrément

Contactez nous au **03 887 887 02**

Retrouvez nous aussi sur  

173, rue du Maréchal-Foch • 67380 LINGOLSHEIM
www.espaces-paysagers.fr

terra
IT - MADE IN EUROPE

Un constructeur européen proche de chez vous !
en Alsace



PAD

Notebook

PC Moniteur

Serveur

Tous nos produits sont disponibles en Bto (build to order) intégrés en fonction de vos besoins et en Sto (Service to order) avec la garantie qu'il vous faut

Vous souhaitez devenir revendeur TERRA ? Appelez-nous au **0.388.208.550**
19, rue du commerce 67550 VENDENHEIM

Les produits TERRA sont disponibles chez :

ESI
1, rue Georges Cuvier
67610 LA WANTZENAU
Tél. 03 88 59 23 60

IMD INFORMATIQUE
45 A, rue général Leclerc
67210 OBERNAI
Tél. 03 88 47 69 82

MAS Informatique
2, rue du Général de Gaulle
67520 MARLENHEIM
Tél. 03 88 59 59 20

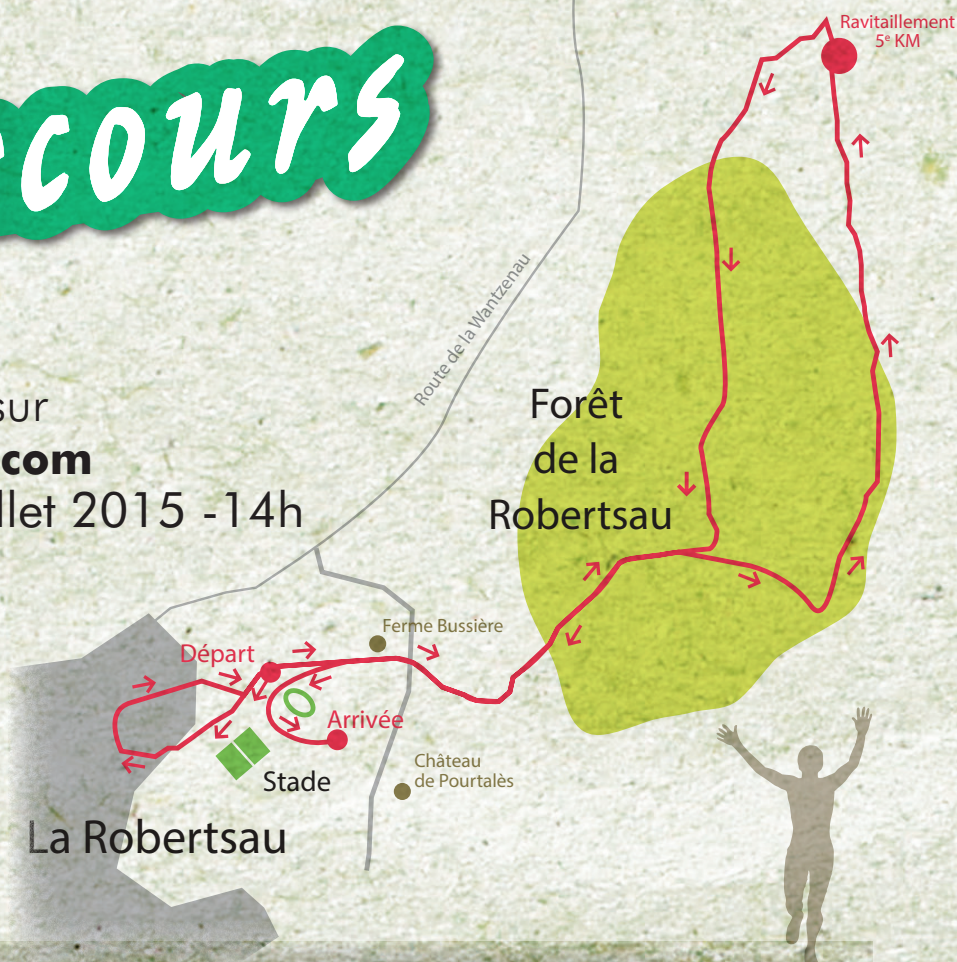
TERRA Computer est une marque du groupe WORTMANN AG

Qualité Innovation Design Technologie de pointe

LIEBHERR
La maîtrise du froid.

Le parcours

Inscrivez-vous en ligne sur
www.performance67.com
avant le vendredi 3 juillet 2015 - 14h



Bulletin d'inscription

Merci de privilégier l'inscription en ligne sur **www.performance67.com** ou de compléter et d'apporter le présent bulletin le jour de la course avec copie de votre licence ou de votre certificat médical valide de moins d'un an portant la mention : «non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition» (loi du 5 avril 2006 art. 231 - 2, du code du sport)

Club :	N° de licence :
Nom	Prénom
Adresse	
Code postal	Ville
Date de naissance : / /	SEXE : ☐ M ☐ F
E-mail	
Téléphone	

Signature

Signature obligatoire des parents
pour les moins de 18 ans

Nécessaire pour participer à la course :

- la photocopie d'une licence sportive FFA/FF de triathlon en cours de validité pour les licenciés.
 - le certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an pour les non licenciés.
- Toute inscription ne respectant pas ces conditions sera hélas catégoriquement refusée.