

LA ROBERTSAUVIENNE

DIMANCHE
6 JUILLET
2014

by **OPTISSIMO**
L'esprit famille

DÉPART 10 H
MENEURS D'ALLURES
40 MN > 45 MN > 50 MN > 55 MN > 60 MN

**COURSE POPULAIRE
GRATUITE**
10 KM EN FORÊTS
DE POURTALES ET DE LA ROBERTSAU



UNE ORGANISATION
ASL ROBERTSAU
SECTION COURSE HORS-STADE

AVEC LA PARTICIPATION DE



jogR
COURIR DE PLAISIR



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE SUR
www.performance67.com

Jusqu'au samedi 5 juillet 2014

EXCEPTIONNEL
SUR PRÉSENTATION DE CE BON



-30%

sur **LES SOLAIRES** en magasin.

Benfeld • Bischwiller • Brumath
Erstein • Guebwiller • Habsheim
Ribeauvillé • Schiltigheim
Soultz-sous-forêts • Strasbourg
> **www.optissimo.fr**

by

OPTISSIMO
L'esprit famille



Voir conditions en magasins.

8^e édition

de la Robertsauvienne

Les coureurs au service des coureurs

Chers amis,

C'est avec plaisir que je vous écris ces quelques mots. Cette année, la section course hors stade de l'ASL La Robertsau vit un événement tout-à-fait remarquable, les 20 ans de son existence.

Voilà un bel anniversaire que nous fêterons dignement le 6 juillet 2014, dans le cadre bucolique de la 8^{ème} édition des 10 km de La Robertsauvienne OptissimO. Ainsi nous continuerons à conjuguer sport et fête, grâce à tous ceux qui s'impliquent depuis des mois pour

la réalisation de ce rendez-vous sportif annuel et pour votre plaisir.

Je leur adresse mes chaleureux remerciements ainsi qu'à tous nos sponsors et partenaires sans lesquels ces festivités n'existeraient pas.

Soyez nombreux avec nous le 6 juillet pour qu'ensemble nous nous souhaitons un « joyeux anniversaire ! ».

Bien sportivement.

Fernand KOLBECK

Merci

MERCI DE TOUT CŒUR A TOUS NOS GENEREUX 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 - course hors stade.

Pour votre soutien

financier...

AXCESS PROMOTION
ASSURANCES RÉMY
BÉTON DU RIED
CAISSE D'ÉPARGNE
CCI STRASBOURG & BAS-RHIN
CHÊNE DE L'EST - Parquet
CHEZ FRANCHI - Restaurant
EBERHARDT FRÈRES - LIEBHERR
ERNST & YOUNG - Avocats
ESPACES PAYSAGERS SPORTS & LOISIRS
GROUPE SFA
HERMANN IMMOBILIER
JÉRÉMY KEIL - Maître boulanger
JP COSTUMES
LE RABOT - Menuisier
LYCÉE ORT
MICHEL KAHN - Consultants
MIJOT'TABLE - Articles culinaires
MISE AU GREEN - Boutiques vêtements
NETIMMO - Nettoyage

OPTISSIMO - Opticiens
SCHARF IMMOBILIER
SOFALÉC - Expertise comptable
TERRA COMPUTER - Informatique
U EXPRESS ORANGERIE - Supermarché
U EXPRESS ROBERTSAU - Supermarché

...pour vos cadeaux et votre aide

AFC - Informatique
ARTE
BAGELSTEIN
BATORAMA - Visites guidées de Strasbourg
CBK - Sportswear
CELTIC - Eau minérale
COIFFURE ERIC - Strasbourg
CONSEIL DE L'EUROPE
COUR DE HONAU
CRISTALINE - Eaux de source
ERIC Z - Coiffeur
FISHER - Instrumentation scientifique

FLAM'S - Restaurants
JOG'R
JACQUES BITOUNE - Conseil et Formation
LE GRUBER ET LES RESTAURANTS ALSACIENS
MARCEL USSELMANN - Chronométrage
MARS CHOCOLAT FRANCE
RIVETOILE - Centre Commercial
ROYAL PALACE KIRRWILLER
MATCH ROBERTSAU - Supermarché
PÂTES D'ALSACE GRAND'MÈRE
TBRA - Boyaudeurie
UCAR - Location de véhicules Strasbourg
VALRHONA - Chocolats
VELOLAND ORANGERIE
ZENITH DE STRASBOURG



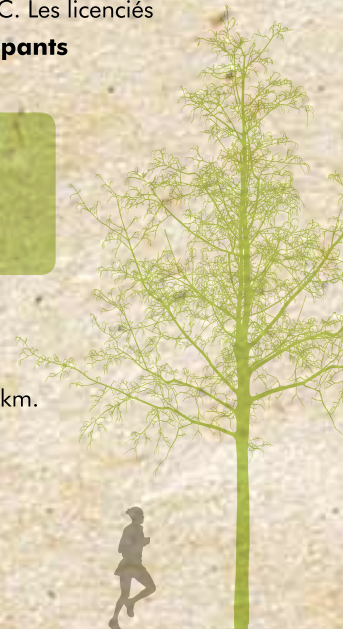
Et bien sûr **MERCI** à tous les membres et amis du club de l'ASL Robertsau qui contribuent au succès et à la réussite de cette manifestation !

REGLEMENT

- **Conditions** : les courses sont ouvertes à tous les coureurs licenciés ou non nés avant le 1^{er} janvier 1999 .
- **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.**

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.

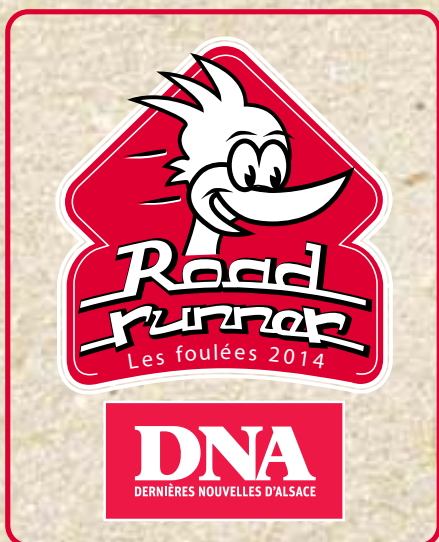
- **Retrait des dossards** : dimanche 6 Juillet 2014 à partir de 8 h 30.
Les dossards sont à fixer sur la poitrine et doivent être entièrement visibles.
- **Départ** : à 10h au stade de Pourtalès - rue Kempf. Parcours mesuré. Postes de ravitaillement tous les 5 km.
- **Parking** : devant le Parc de Pourtalès. Vestiaires et douches au stade.
- **Récompense et distribution des prix** : coupes ou médailles pour les trois premières / premiers de chaque catégorie.



Programme

- Retrait des dossards
le matin entre 8 h 30 et 9 h 30 dernier délai
- Départ de la course à **10 h**
- Remise des prix à partir de **11 h 30**

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



"Redonner sa place à l'Homme dans le monde du travail en soutenant tout projet innovant dans les domaines manuels, techniques et artisanaux"

<http://www.fondation-ernst-young.com>

 **ERNST & YOUNG**
fondation d'entreprise



Jérèmy KEiL
Maître Boulanger
Pâtissier - Chocolatier - Glaciers - 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 sucres 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 REVENDUEURS FRANCE ET EUROPE SUR WWW.MISE-AU-GREEN.COM

MARS
chocolat
France

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

Du Marché à la Cuisine joignez l'utile à l'agréable

Plaisir gourmand avec



express GREIF

51, rue de l'Yser - 67000 STRASBOURG
Tél. 03 88 45 30 90



express ROBERTSAU

67, rue Boecklin - 67000 STRASBOURG
Tél. 03 88 31 97 40

Notre nouveau
cahier
"Spécial
pâtisserie"
est disponible

Mijot'
table
L'utile et l'agréable
Le spécialiste
de l'article culinaire

- Cristel
- Estban
- Fissler
- Staub
- Rosle
- Mastrab



13, rue d'Ypres • 67000 STRASBOURG • Tél. 03 88 61 14 05 • www.mijot'table.jaimecuisiner.com

OUVERT DU MARCHÉ AU VENDREDI DE 9H À 12H30 ET 13H À 19H, LE SAMEDI DE 9H À 12H



Deux cancers sur trois liés au style de vie

L'ambition de la Ligue, sortir la France du tabac

Les facteurs liés au style de vie, comme le tabagisme actif ou passif, l'alcool, l'alimentation, la sédentarité, le soleil et les soucis professionnels, sont à l'origine de 70 % des cancers. Le nombre de nouveaux cas de cancer a augmenté de 107% entre 1980 et 2012 chez les hommes et de 111 % chez les femmes. La pathologie du cancer coûte à la société française 47 milliards d'euros, soit 800 € d'impôts par personne. La Ligue contre le cancer s'est fixé un challenge ambitieux, auquel le comité du Bas-Rhin de la Ligue apporte tout son concours : sortir la France du tabac en 20 ans. Le cancer du poumon est le seul cancer en évolution ascendante. Le tabac est à l'origine de 73 000 décès en France par an. Il est responsable de 33,4 % des cancers chez l'homme et 10 % chez les femmes, mais depuis 1995 le nombre de décès par cancer du poumon diminue chez l'homme (-2,2 % par an) alors qu'il a été multiplié par quatre durant la même période chez la femme. A étudier l'augmentation du nombre de jeunes filles qui se mettent à fumer, on peut prévoir que le cancer du poumon sera le plus meurtrier dans les années 2020-2025 chez les femmes, car il met quelques années à se développer. Sortir la France du tabac en 20 ans ne sera pas facile, car une première étape consiste à faire tomber le nombre de fumeurs en-dessous de 10 %. Or, on en est loin : ils sont encore 30 % en France contre 12 % en Norvège, 17 % au Canada, 20 % en Angleterre. Pire, le pourcentage s'élève à 44 % chez les jeunes Français de 15 à 30 ans.

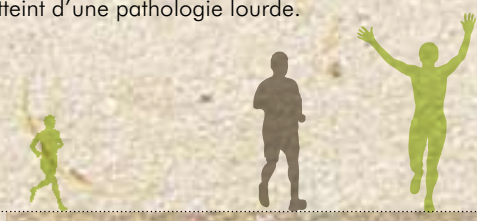
Le cancer dans le milieu professionnel

En dehors de ses traditionnelles missions de financement de la recherche, d'aide aux malades et à leur famille, et de prévention, le comité de la Ligue contre le cancer du Bas-Rhin se préoccupe également depuis quelques mois des difficultés rencontrées par les malades du cancer dans leur milieu professionnel, lors de l'annonce de la maladie et du retour à l'emploi après la fin des traitements. Des chefs d'entreprise ou des chefs d'équipe se trouvent eux aussi souvent démunis lorsque la maladie survient au sein de l'entreprise. Le comité du Bas-Rhin de la Ligue contre le cancer est en train de mettre en place, à destination des entreprises et des collectivités, une action d'information et de sensibilisation sur la meilleure façon de se comporter face à un salarié ou à un collègue de travail atteint d'une pathologie lourde.

Le lieu de travail fait en effet partie de l'environnement quotidien de millions de personnes et la survenance d'une maladie grave comme le cancer affecte la vie personnelle et professionnelle de la personne touchée, mais a également un impact sur l'économie d'une entreprise ou d'une collectivité. L'une des mesures phares du Plan Cancer vise justement à « lever les obstacles à l'insertion ou à la réinsertion sociale et professionnelle des patients atteints de cancer et en phase de rémission ou de guérison ».

Ce partenariat entre la Ligue et les entreprises et les collectivités peut prendre plusieurs formes : conférences sur les cancers, la prévention, le dépistage, organisation de groupes de parole avec un cancérologue et une psychologue, information à destination de l'équipe dirigeante, sensibilisation à destination des salariés, mise à disposition de documents d'information, conseils, etc.

Claude KEIFLIN, Administrateur chargé de la Communication de la Ligue contre le cancer, en collaboration avec Bernard ROTH



Pour maigrir, Courir ne suffit pas



Pour perdre du poids il ne suffit pas seulement de courir longtemps, d'autres paramètres sont aussi à prendre en considération.

Courir longtemps en endurance permet de brûler prioritairement les graisses, une rengaine aujourd'hui bien connue des coureurs. S'il est vrai qu'à partir d'une certaine durée d'effort un changement de filière s'opère, les lipides sont alors prioritairement utilisés par l'organisme. Mais ce n'est pas en courant seulement 2h d'affilée le dimanche matin que l'on va perdre plus rapidement du poids, « cela dépend également de l'intensité et de la durée de l'exercice, mais aussi de la fréquence des entraînements et de l'ensemble des dépenses énergétiques de l'individu », explique Véronique Rousseau professeur de sport et diététicienne-nutritionniste à l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance), « les filières sont effectivement sollicitées prioritairement en fonction du type d'exercice, mais la perte de poids s'inscrit d'avantage dans une activité régulière et une alimentation adaptée à l'entraînement, que dans une démarche exclusivement tournée vers des sorties longues en endurance ».

Lors de chaque exercice physique, l'organisme utilise prioritairement les glucides pour les transformer en énergie et faire fonctionner les muscles (un peu comme un carburant). Mais l'intensité de l'exercice influe également sur l'épuisement des réserves de glucides et le passage plus ou moins rapide à une nouvelle filière énergétique, «on peut mettre un certains temps à changer de filière en fonction de l'intensité et de la durée de l'effort, si l'on court par exemple très vite et très longtemps, l'organisme épuisera plus vite les glucides et passera plus rapidement à une nouvelle filière énergétique». Le type d'entraînement a donc un rôle à jouer, qu'il s'agisse d'une séance de qualité (fractionné, seuil) ou d'une sortie longue en endurance, ces exercices favorisent effectivement une dépense énergétique mais la manière dont est conduit l'entraînement est toute aussi importante, «d'une manière générale, le coureur aura plutôt intérêt à diversifier ses exercices pour maintenir une dépense d'énergie régulière, et pour brûler plus de calories».

Les filières énergétiques

**Course
du matin,
oui mais**

...

Il est certain qu'un entraînement à jeun, le matin avant le petit-déjeuner par exemple, va d'avantage faire intervenir la filière lipidique car les réserves de glycogène ont déjà été entamées durant la nuit, l'organisme n'ayant pas eu d'apport nutritionnel depuis la veille, «mais attention car en courant à jeun vous prenez le risque de brûler également des protéines, et ce n'est pas vraiment une bonne chose car les protéines sont essentielles à la régénération et au fonctionnement musculaire. Conséquence, d'une part le rendement sera moins bon et d'autre part vous augmenterez les risques de casse musculaire. Chez un sportif l'alchimie est complexe, il s'agit de perdre prioritairement de la masse grasse, gagner en muscle tout en limitant les risques de blessure». Une équation d'autant plus complexe que chaque coureur est différent avec son histoire et son entraînement, certains coureurs réussiront par exemple à courir à jeun en maintenant un bon rendement, d'autres au contraire moins bien entraînés, risquent de se fatiguer très vite et de se blesser.



Alors quelle solution ?

Le coureur aura plutôt intérêt à réguler ses apports en féculents, «idéalement il faut jouer simultanément sur deux tableaux: une augmentation des dépenses caloriques - avec plus de sport - et une adaptation de ses apports énergétiques». Malheureusement les coureurs ont souvent tendance à privilégier les sucres complexes considérés comme plus importants et à négliger les protéines. «Si les sucres complexes sont importants, ils ne font pas tout», tempère Véronique Rousseau, «les autres nutriments comptent tout autant, sinon plus. La viande, le poisson maigre, les œufs et les laitages jouent un rôle très important et doivent absolument être préservés dans l'alimentation et en quantité suffisante». Veiller à son apport en protéine et contrôler la part de féculent, c'est sans doute le secret d'une perte de poids harmonieuse, efficace et sans yoyo entre régime et embonpoint. «L'objectif sera de jouer plutôt sur la quantité, c'est-à-dire adapter et réguler l'apport en sucres complexes en fonction de ses dépenses énergétiques».

Conclusion pour le coureur

En matière de diététique et de nutrition, l'histoire est à chaque fois différente et très personnelle, «l'alimentation dépend de facteurs différents, or chaque individu est unique et possède sa propre culture alimentaire. Il faut prendre en considération l'aspect psychologique, l'éducation, l'hygiène de vie et sa relation avec l'alimentation... et d'autres choses avant de dresser un bilan précis». Mais dans tous les cas, le plus important est d'abord de trouver un juste équilibre en fonction de ses objectifs sportifs et personnels, en veillant à ne pas se mettre inutilement en danger avec des régimes rapides qui font souvent office de fausses bonnes solutions.

Philippe Vogel

Répartition
des besoins
pour un
adulte sportif
régulier
en fonction
du poids.

POIDS	50 kg	70 kg	90 kg
BESOIN CALORIQUE	2 portions / jour de 100 g de viande, poisson ou œufs Au moins 3 produits laitiers de bonne qualité par jour.	2 portions / jour de 150 g de viande, poisson ou œufs 3 à 4 produits laitiers de bonne qualité par jour.	2 portions / jour de 200 g de viande, poisson ou œufs Au moins 4 produits laitiers dont 2 portions de 150 g de fromage blanc à 20% de matières grasses.

Idées Recettes

Récupérer avec le thé A la vanille de l'île Maurice

Porter 1 litre d'eau à ébullition avec 2 graines de cardamome verte pilées.

1 cuillère à café de thé à la vanille dans la théière.

Laisser infuser 5 minutes

(env. 1 km pour un coureur moyen).

Saupoudrer 2 cuillères à soupe de sucre de canne roux.

A savourer également avec un nuage de lait.



Petit-déjeuner avec le gatosport de Valérie

INGRÉDIENTS

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 de châtaigne maison : délayer progressivement

3 cuillères à soupe de farine de châtaigne dans 1 litre d'eau froide.

Porter à ébullition en remuant souvent. Le lait va épaissir.

1 dl d'huile de colza (ou de noix mais avec un goût plus prononcé).

1 sachet de levure

250 g de dattes

100 g de noisettes ou amandes ou noix (ou un mélange) concassées

50 g de sésame

PRÉPARATION

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.



Paroles de Fernand

“ **ENTRAÎNEMENT DIFFICILE, COMPÉTITION FACILE !** ”

“ Mieux vaut courir peu mais souvent que longtemps mais de temps en temps. ”

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

“ Se reposer, c'est aussi s'entraîner. Il faut savoir se reposer. ”

“ Il faut quitter la table avec une sensation de faim, avec l'envie de revenir. ”

“ C'est quand ça fait mal que ça fait du bien. ”

“ Un stade, c'est comme un lieu de culte.
Il doit être ouvert en permanence. ”

“ Dans la défaite se construit la victoire.
Pour apprendre à gagner, il faut d'abord
apprendre à perdre. ”

“ **S'il suffisait de courir 150 kilomètres
par semaine pour être champion
olympique, ça se saurait !** ”



En toutes circonstances, Fernand coach ses athlètes.

Idée Recette

Pasta party avec les linguines aux moules de Pierre-Yves



INGRÉDIENTS (pour 4 pers.)

400 g de linguines
800 g de moules
2 petits oignons hachés
2 gousses d'ail hachées
2 tomates mûres entières pelées
100 ml d'huile d'olive extra vierge
Un verre de vin blanc sec
Gros sel (pour l'eau des pâtes)
Poivre blanc du moulin

PRÉPARATION

1. Nettoyer les moules, retirer la barbe, rincer à grande eau et laisser égoutter.
2. Verser l'huile d'olive dans une sauteuse et faire dorer les gousses d'ail et les oignons hachés.
3. Ajouter le vin blanc et les moules.
4. Couvrir et faire cuire les moules pendant 5 minutes.

5. Sortir les moules quand elles sont cuites et réserver au chaud.
6. Ajouter les tomates que vous aurez concassées au jus de cuisson obtenu, cuire la préparation 5 minutes, assaisonner avec le persil haché et le poivre et laisser reposer.
7. Pendant ce temps, faire cuire les linguines « al dente » dans une grande quantité d'eau salée, égoutter.
8. Mélanger les linguines avec la sauce tomate obtenue et laisser reposer 2 minutes.
9. Ajouter les moules juste avant de servir sur assiette, décorer avec un peu de persil haché.



netimmo SarL
NETTOYAGE IMMOBILIER ET INDUSTRIEL
 22, rue des Tulleries - 67460 Souffelweyersheim
 Téléphone 03 88 18 40 70 - Fax 03 88 18 13 20
info@netimmo-nettoyage.com
www.netimmo-nettoyage.com



CERTIFICATION ISO 9001 AFNOR

Depuis 1966
 VOTRE partenaire
 pour la PROPRETÉ
 du secteur tertiaire et des copropriétés

BIO-NETTOYAGE

ÊTRE DIFFÉRENT
 Seule source indépendante
100% Alsacienne
 Privilégiez les circuits courts en buvant une eau locale



Idéale pour la préparation des biberons.

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

**HERRMANN
 FRÈRES & FILS**

IMMEUBLES

16 Rue du 22 Novembre
 67000 STRASBOURG
 Tel: 03 88 32 78 53
 Fax: 03 88 22 36 03

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

Toute la vérité sur le café



**L'effet stimulant
de la caféine est
aujourd'hui reconnu,
mais attention à
l'accumulation.**

Café et performance sportive

Les études ont démontré que la caféine améliore surtout les performances pour des activités basées sur l'endurance, mais également pour les disciplines qui demandent des qualités d'attention et de réactivité (comme les sports de combat). «En agissant sur la vitesse neuromusculaire, la caféine augmente le niveau d'éveil mais l'effet n'est pas immédiat, le développement des capacités se fait plutôt dans la durée». Dans les sports d'endurance la caféine augmente la capacité anaérobie lactique, autrement dit elle permet de maintenir un très haut niveau d'intensité un peu plus longtemps, «mais les effets ne durent pas, plus on en prend régulièrement et longtemps moins les bénéfices en terme de performances se font sentir». Il faudra donc continuellement augmenter les doses pour obtenir un effet réellement mesurable et une amélioration effective des performances.

Quels risques ?

Pour un sportif d'endurance la caféine n'est pas sans conséquences, son effet diurétique est prouvé. Vous risquez donc de vous arrêter souvent de courir, «vous devrez sans doute faire des pauses régulières pour satisfaire un besoin urgent, d'autre part la caféine favorise la déshydratation, il faut donc être vigilant et compenser en augmentant ses apports hydriques». Outre ce premier revers de médaille, à haute dose la molécule peut également favoriser l'apparition d'arythmies cardiaques et de tachycardie, et augmenter les risques d'accident vasculaire cérébral (et par conséquent tous les problèmes cardiovasculaires), «surtout chez des personnes d'un certain âge, entre 50 et 60 ans». Ces deux effets combinés démultiplient donc les risques sur la santé et tempèrent largement les bénéfices sur les performances sportives.

Café du matin ou expresso de fin de repas, nous sommes habitués à notre dose quotidienne de caféine. Que ce soit pour le goût ou pour le coup de fouet, ses effets stimulants sont appréciés des amateurs. Scientifiquement ils n'ont pas tout-à-fait tort, «la caféine agit comme un stimulant du système nerveux central et du système cardio-vasculaire», explique Laurent Monassier, Professeur en Pharmacologie à la Faculté de Médecine de Strasbourg, «son effet pharmacologique intervient même à faible dose, mais il faut déjà en absorber une certaine quantité pour observer un effet sur les performances». La caféine est une molécule aujourd'hui bien connue, et qui n'a plus de secrets pour les scientifiques, «d'après les études cliniques on observe une amélioration des performances à partir de 5mg de caféine par kilo. Pour un individu de 70 kg il faudra donc prendre 350mg de caféine, soit l'équivalent de 3 à 4 expressos», poursuit Laurent Monassier, par ailleurs traileur de bon niveau et auteur de plusieurs conférences sur le dopage.

Le café est-il un bon antioxydant ?

La caféine pourrait diminuer les risques de diabète et l'apparition de problèmes cardiaques, «mais les bénéfices apportés par les effets antioxydants du café restent purement spéculatifs, beaucoup d'études ont été menées à ce sujet avec des résultats souvent très différents, c'est assez difficile à démontrer concrètement sur le long terme». Au final, il sera d'autant plus intéressant de privilégier les fruits et légumes, car les effets antioxydants de ces aliments sur la santé ont été réellement démontrés.

Philippe Vogel

Caféine, l'addition au quotidien

Produit	Portion	mg
Chocolat noir	Barre	31 mg
Café filtre	Bol	150 mg
Café décaféiné	Bol	5 mg
Café expresso	Expresso	100 mg
Thé vert ou Thé noir	Une tasse	40 mg
Coca-Cola	Canette	40 mg
Red Bull	Canette 60ml	80 mg



Voici la teneur moyenne en caféine en mg pour quelques boissons courantes.

3 questions à Fernand Kolbeck,



Fernand et le club de course à pied de l'ASL La Robertsau, l'histoire d'un couple qui partage passion et plaisir.

«Cette année l'association des coureurs de l'ASL La Robertsau fête son 20ème anniversaire. Elle compte plus de 200 licenciés. Comment a démarré cette histoire ?»

L'association est née en 1994 de manière très simple. Je ne faisais plus guère de compétition et c'est au SUC - Strasbourg Université Club – où je m'entraînais régulièrement pour garder la forme, que l'idée a germé. Cela s'est fait avec un petit groupe d'une dizaine de copains coureurs, Jacques, Jean-Paul, Sam, Alain, Patrick, Simon, Georges, Philippe, Lucien... et mon fils Gérard. Nous avons créé un club de coureurs pour nous entraîner régulièrement, préparer des compétitions et chercher la performance, à une époque où la course à pied n'avait rien à voir avec ce qu'elle est aujourd'hui. On se retrouvait parfois à moins d'une centaine sur un marathon alors que de nos jours, ce sont des milliers de sportifs, voire des dizaines de milliers qui se lancent dans l'aventure ! De mémoire, Samuel Seban fut notre premier président. Nous avons bénéficié tout de suite de l'infrastructure de l'ASL Robertsau, tout en s'entraînant régulièrement au stade du SUC. Le reste s'est développé tout naturellement, avec un cocktail de bonne volonté, de bonne humeur et de convivialité. D'année en année, le groupe des adhérents a grandi. Les uns et les autres sont arrivés par le bouche à oreille, par cooptation, sans nul critère sélectif de niveau sportif mais par simple envie de partager ensemble l'effort et l'aventure de la course à pied.



Photo de famille, Fernand et ses coureurs.

«Bénéficier d'un entraîneur double sélectionné olympique et 5 fois champion de France de marathon est une indéniable clé de succès. Quels autres facteurs ont favorisé le développement du club ?»

Je crois que ce sont nos valeurs de partage, d'humanisme, de plaisir, de goût d'un sport certes individuel mais qui gagne énormément à être pratiqué en groupe. Et bien sûr, le respect de chacun, quel que soit son niveau. De fait, tous ceux qui viennent ont envie de progresser et ils progressent ! Notre club est éclectique. Je ne pense pas me tromper en disant qu'il rassemble des membres âgés de 17 à 77 ans, hommes et femmes, de toutes conditions sociales. Bien sûr il n'y a rien sans rien ! Nous organisons de nombreuses séances d'entraînement fractionné en stade, des sorties footing en forêt, nous participons à de nombreuses compétitions et depuis 8 ans maintenant, nous réalisons notre propre course, La Robertsauvienne OptissimO. Tout ce développement, c'est aussi grâce aux membres du club, à tous ceux qui nous ont rejoints au fil du temps et qui se sont impliqués, parfois avec le concours des entreprises dans lesquelles ils travaillent. J'en profite aussi pour remercier chaleureusement notre triathlète et président d'honneur Bernard Roth, qui depuis le début des années 2000 contribue grandement à notre pérennité. Aujourd'hui nous sommes un des tous premiers clubs de course à pied hors stade alsaciens, avec d'excellents coureurs régionaux tels Antony Da Silva, Arnaud Bucher, Steve Muller, Laura Seyler, Sarah Meisner... D'autres encore, trop nombreux pour être cités ici, qui sont régulièrement à l'honneur sur les podiums, dans toutes les catégories d'âge.



Mégaphone et chrono, le coach et ses outils

«L'ASL, les entraînements, les coureurs, c'est ta vie. Tu es aussi très actif en dehors du club...»

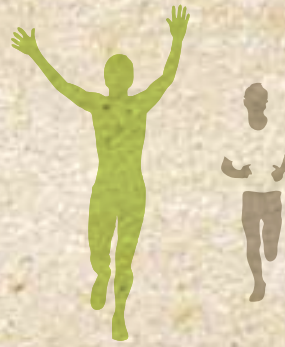
Effectivement, nous sommes régulièrement sollicités dans l'organisation d'événements sportifs et caritatifs. Nous sommes partenaires de la Course de Brasseurs à Schiltigheim depuis sa création il y a 5 ans, des Petits Pas du Cœur à La Honau, nous organisons des courses et des cross en milieux scolaires, des kms de solidarité, un meeting annuel à la Maison d'arrêt de l'Elsau, le challenge inter établissements de l'ORT France, des présentations et des conférences, par exemple à l'EPIDE. Quelle que soit la manifestation, nous y participons de façon professionnelle, avec préparation du parcours et chronométrage, ouvriers et meneurs d'allure, podiums et remises de prix... Nous offrons des prestations clé en main et gratuites car la course à pied, c'est ma conviction, doit rester un sport populaire et accessible à tous. C'est vrai, la course, le club, les adhérents, c'est ma vie. Je donne mais je reçois tant !

Propos recueillis par Jacques Bitoune

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 PREVENTION :

- 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 toute les 20 minutes.**

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.

Grâce à vous, amis sportifs et à la collecte initiée lors de La Robertsauvienne OptissimO 2013, ce sont près de 200 ouvrages ainsi que des dictionnaires qui rejoindront cet été la bibliothèque municipale de Maamoura en Tunisie.

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

Le 6 juillet 2014, AEGAL vous attend à son stand au stade de Pourtales, pour recevoir vos dons de livres (de préférence des ouvrages pour enfants).





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 :

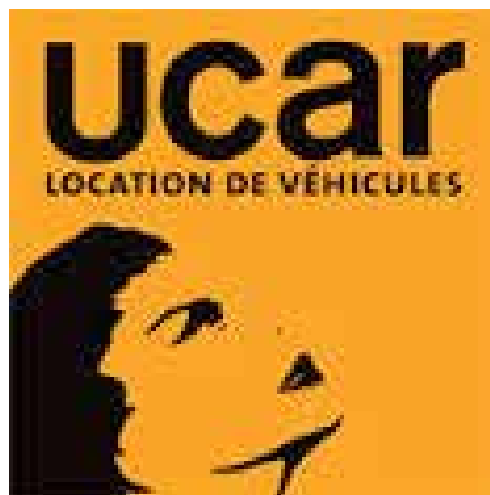
Krautergersheim
Bischoffsheim
Strasbourg

NF

NF

CENTRALISATION DES COMMANDES

Tél. 03 88 48 19 48



Rue Charles Peguy - 67000 STRASBOURG



6, rue de l'Yser - 67000 STRASBOURG



CAISSE D'ÉPARGNE

ORT FRANCE
EDUCATION ET FORMATION
Strasbourg

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

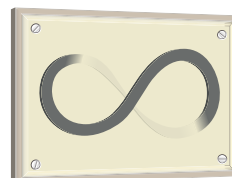
BTS OPTICIEN LUNETIER *En formation initiale ou Par apprentissage*
LICENCE PRO « Les Métiers de l'Optique et de la Vision »
BTS COMMERCE INTERNATIONAL
LES MÉTIERS DE L'ART
MANAA : Mise À Niveau en Arts Appliqués
BTS Design de Mode
Diplôme Universitaire Coordonnateur de Projets Design
CPGE CLASSES PRÉPARATOIRES AUX GRANDES ÉCOLES
MATH SUP Mpsi - MATH SPÉ Psi/Psi*

INSCRIPTIONS
depuis le
portail académique :
www.admission-postbac.fr

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

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

Options : Cinéma Audiovisuel & Arts du spectacle



SCHARF IMMOBILIER

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

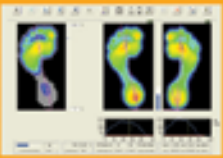
jogR
COURIR DE PLAISIR

Jog'R souhaite une bonne course aux participants de
LA ROBERTSAUVIENNE 2014 !



**VOTRE SPECIALISTE
RUNNING, TRAIL,
ATHLE, TRIATHLON
A STRASBOURG**

EXCLUSIF :
ANALYSE DE
LA FOULEE
FOOTSCAN



Retrouvez-nous sur www.jogR.fr, sur Facebook... et bien sûr en boutique

jogR.fr 94 avenue du Rhin | 67100 STRASBOURG | 03 88 40 37 97

LANIFICIO
ELLI CERRUTI
DAL 1981
PRESTIGE

JP COSTUMES.FR
Prix distributeur

**EMMANUELLE
KHANH**
Collection

Lanificio
Super 150'S

CLON4
Ermenegildo Zegna

CLOTH
DORMEUIL
ESSENTIAL

Costume, chemise, separadutto,
blouse, pull, cravate, chaussette,
costume et accessoires.
Costume vestimenta

**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



**access
Promotion**

L'immobilier accessible

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

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



**L'expert comptable
de vos performances !**

SOFALEC SA
7 Rue Sainte Odile
BP 80062
67302 SCHILTIGHEIM
Tél. : 03 88 83 10 68
www.sofalec.com

CALENDRIER

DES COURSES HORS-STADE 2014

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

DATE	HRE	MANIFESTATION	LIEU	DISTANCE
JUILLET				
Sa.05.07.2014	18h10	18° RONDE DES BUCHERONS	SCHIRRHEIM (67)	5 km
Sa.05.07.2014	19h00	18° RONDE DES BUCHERONS	SCHIRRHEIM (67)	10 km
Di.06.07.2014	10h00	RONDE DES CERISES	SICKERT (68)	9 km
Di.06.07.2014	10h00	LA ROBERTSAUVIENNE	STRASBOURG ROBERTSAU (67)	10 km
Sa.12.07.2014	8h00	7° TRAIL DU PAYS WELCHE	ORBEY (68)	50 km
Sa.12.07.2014	10h00	LES BALCONS D'ORBEY	ORBEY (68)	24 km
Di.13.07.2014	20h20	33° COURSE DE WALDO (Populaires)	WALDOLWISHEIM (67)	7,132 km
Di.13.07.2014	20h30	33° COURSE DE WALDO	WALDOLWISHEIM (67)	15 km
Di.13.07.2014	10h00	1° DIRECT D'CIMES (500d+)	LE HOHWALD (67)	3 km
Lu.14.07.2014	10h00	2° TRAIL CRETES ET CIMES	LE HOHWALD (67)	17 km
Ve.18.07.2014	21h00	9° CORRIDA STREISSELHOCHZEIT	SEEBACH (67)	8,200 km
Sa.19.07.2014	18h30	COURSE DU RABSEPP SAISON 3	VOEGTLINSHOFFEN (68)	13,200 km
Sa.19.07.2014	19h00	LES O'NZES KMS D'OVERNAI	OVERNAI (67)	11 km
Sa.26.07.2014	19h00	7° TROPHEE DE LA VIGNERONNE	COLMAR WOLFBERGER (68)	10 km
AOÛT				
Sa.09.08.2014	17h00	4° FOULEE NATURE DE LA CARPE	MUNCHHOUSE (68)	10,300 km
Je.14.08.2014	18h30	6° RONDE DU HAXAFIR	ORSCHWIHR (68)	8,600 km
Sa.16.08.2014	9h00	TRAIL DE FERRETTE	FERRETTE (68)	35 km
Sa.16.08.2014	10h00	COURSE DE FERRETTE	FERRETTE (68)	14 km
Sa.16.08.2014	17h00	12° FOULEES DU SCHLEMBE	INGWILLER (67)	5,500 km
Sa.16.08.2014	18h00	12° FOULEES DU SCHLEMBE	INGWILLER (67)	11 km
Je.21.08.2014	18h45	26° RELAIS DU HOUBLON	HAGUENAU (67)	relois
Di.24.08.2014	9h30	39° CRETES VOSGIENNES	MARKSTEIN (68)	33 km
Di.24.08.2014	9h30	29° MINI CRETES	COL DE LA SCHLUCHT (68)	13 km
Sa.30.08.2014		CHAMPIONNAT DE FRANCE 100 KM (Ch.67-68-ALS)	THEILLAY (41)	100 km
Sa.30.08.2014	17h30	14° FOULEES DE LA MODER	SCHWEIGHOUSE / MOD. (67)	5 km
Sa.30.08.2014	18h30	14° FOULEES DE LA MODER	SCHWEIGHOUSE / MOD. (67)	10 km
Di.31.08.2014	10h00	23° LA TRANSFRONTALIERE	WISSENBURG (67)	10 km
SEPTEMBRE				
Sa.06.09.2014	17h00	32° MONTEE DU BOEDELIN	SEWEN (68)	10 km
Sa.06.09.2014	18h00	5 KM DE BISCHWILLER	BISCHWILLER (67)	5 km
Sa.06.09.2014	18h45	22° 10 KM DE BISCHWILLER	BISCHWILLER (67)	10 km
Sa.06.09.2014	14h30	2° TRAIL COURT EN TERRE DE SALM	LA BROQUE (67)	24 km
Sa.06.09.2014	20h30	2° COURSE NATURE EN TERRE DE SALM	LA BROQUE (67)	11 km
Di.07.09.2014	3h00	1° ULTRA TRAIL DU HAUT-KOENIGSBOURG	KINTZHEIM (67)	84 km
Di.07.09.2014	7h00	3° TRAIL DU HAUT-KOENIGSBOURG	KINTZHEIM (67)	54 km
Di.07.09.2014	8h00	4° TRAIL COURT DU HAUT-KOENIGSBOURG	KINTZHEIM (67)	24 km
Di.07.09.2014	9h00	3° COURSE NATURE DU HAUT-KOENIGSBOURG	KINTZHEIM (67)	12 km
Di.07.09.2014	9h30	FOULEES DE FEGERSHEIM	FEGERSHEIM (67)	5,200 km
Di.07.09.2014	10h15	FOULEES DE FEGERSHEIM	FEGERSHEIM (67)	10 km
Sa.13.09.2014	14h00	13° LES FOULEES SAVERNOISES	SAVERNE (67)	5 km
Sa.13.09.2014	15h00	13° LES FOULEES SAVERNOISES TRAIL	SAVERNE (67)	20 km
Sa.13.09.2014	15h30	13° LES FOULEES SAVERNOISES	SAVERNE (67)	10 km
Di.14.09.2014	9h30	GRIMPETTE DU FRENZ (contre la montre)	LAC KRUTH (68)	6,700 km
Di.14.09.2014	10h30	49° CIRCUIT PEDESTRE DU RIED	JEBSHEIM (68)	10 km
Sa.20.09.2014	17h00	COURSE DES KAESNAPPERS	HEGENHEIM (68)	11,500 km
Di.21.09.2014	9h00	17° FOULEES DES 4 PORTES	ROSHEIM (67)	21,100 km
Di.21.09.2014	9h30	17° FOULEES DES 4 PORTES	ROSHEIM (67)	5 km
Di.21.09.2014	10h30	17° FOULEES DES 4 PORTES	ROSHEIM (67)	10 km
Di.21.09.2014	10h00	10° FETE DES RAINETTES	MORSCHWILLER LE BAS (68)	10,300 km
Sa.27.09.2014	15h00	LA FASTIENNE	GUEBWILLER (68)	20 km
Sa.27.09.2014	15h30	COURIR EN TETE EPSAN BRUMATH	BRUMATH (67)	3 miles
Sa.27.09.2014	17h00	COURIR EN TETE EPSAN BRUMATH	BRUMATH (67)	6 miles
Di.28.09.2014		CHAMPIONNATS DE FRANCE DE TRAIL	BUISS LES BARRONIES (26)	
Di.28.09.2014	9h40	2° LA COW	WOLFISHEIM (67)	5 km
Di.28.09.2014	10h30	2° LA COW	WOLFISHEIM (67)	10 km
Di.28.09.2014	10h35	2° LA COW	WOLFISHEIM (67)	8 km

DATE	HRE	MANIFESTATION	LIEU	DISTANCE
OCTOBRE				
Di.05.10.2014		COURSES DE SELESTAT (Ch.67-68-ALS)	SELESTAT (67)	21,100 km
Di.05.10.2014		COURSES DE SELESTAT	SELESTAT (67)	10 km
Di.05.10.2014		COURSES DE SELESTAT	SELESTAT (67)	5 km
Di.05.10.2014	10h00	10° MINI TRAIL DU HOHLANDSBOURG	WINTZENHEIM (68)	17 km
Ve.10.10.2014	20h45	LA STRASBOURGEOISE	STRASBOURG (67)	5 km
Di.12.10.2014	8h45	COURSE NATURE LES BOUCLES FEDINOISES	VENDENHEIM (67)	16 km
Di.12.10.2014	9h00	LES BOUCLES FEDINOISES	VENDENHEIM (67)	5 km
Di.12.10.2014	10h00	LES BOUCLES FEDINOISES	VENDENHEIM (67)	10 km
Di.12.10.2014	10h00	GRAND MULHOUSE TRAIL URBAIN	MULHOUSE (68)	12,500 km
Di.12.10.2014		CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MARATHON	METZ (57)	42,195 km
Di.19.10.2014	9h30	23° 10 KM PEUGEOT CITROEN MULHOUSE (Ch.68)	PEUGEOT MULHOUSE (68)	10 km
Di.19.10.2014	8h45	25° COURSES DES CHATEAUX D'OTTROTT	OTTROTT (67)	21,500 km
Di.19.10.2014	10h15	25° COURSES DES CHATEAUX D'OTTROTT	OTTROTT (67)	10 km
Di.19.10.2014	11h05	25° COURSES DES CHATEAUX D'OTTROTT	OTTROTT (67)	5 km
Di.26.10.2014	10h00	9° FOULEES DE PULVERSHEIM	PULVERSHEIM (68)	10 km
Di.26.10.2014	9h00	MARATHON DE L'EURODISTRICT STRASBOURG (Ch.67-68-ALS)	STRASBOURG (67)	42,195 km
Di.26.10.2014		EKIDEN DE L'EURODISTRICT STRASBOURG (Ch.67-68-ALS)	STRASBOURG (67)	relois
NOVEMBRE				
Di.09.11.2014	10h30	16° 10 KM DE LA WANTZENAU	LA WANTZENAU (67)	10 km
Di.09.11.2014	10h00	MONTEE DU GRAND WINTERSBERG	NIEDERBRONN L. BAINS (67)	11 km
Di.09.11.2014	10h00	COURSES DES DNA DE COLMAR	COLMAR (68)	10 km
Di.09.11.2014	11h00	COURSES DES DNA DE COLMAR	COLMAR (68)	5 km
Ma.11.11.2014	9h30	MONTEE DU SAINTE-ODILE MARCHE	KLINGENTHAL (67)	8,555 km
Ma.11.11.2014	11h30	61° CROSS DE NEUF-BRISACH	NEUF-BRISACH (68)	
Ma.11.11.2014	15h00	13° CROSS DE SARRE-UNION	SARRE-UNION (67)	
Di.16.11.2014	9h15	8° COURSE DE BRUMATH 5 KM	BRUMATH (67)	5 km
Di.16.11.2014	11h00	8° COURSE DE BRUMATH 10 KM	BRUMATH (67)	10 km
Di.16.11.2014	10h00	14° COURSE DE LA SAINTE BARBE	WITTELSHEIM (68)	10 km
Di.23.11.2014	10h00	36° CROSS DE L'EGMA	MULHOUSE WALDECK (68)	
Sa.29.11.2014	15h00	CORRIDA DE LA MEINAU	STRASBOURG MEINAU (67)	7 km
Di.30.11.2014	13h30	12° CROSS DE LAUTERBOURG	LAUTERBOURG (67)	9,410 km
DÉCEMBRE				
Di.07.12.2014	9h30	8° VIGNES ET REMPARTS	RIBEAUVILLE (68)	10 km
Di.07.12.2014	10h00	12° CORRIDA DE NOËL	SCHWEIGHOUSE/MODER (67)	7,500 km
Di.07.12.2014	10h00	13° CORRIDA DU TELETHON	BUHL (68)	10 km
Di.07.12.2014	18h00	FOULEES DU MARCHE DE NOËL	HIRSINGUE (68)	7 km
Sa.13.12.2014	15h15	12° CROSS DU SAPIN DE NOËL	SELESTAT (67)	6,800 km
Di.14.12.2014	9h15	19° CORRIDA DE NOËL	ILLKIRCH-GRAFFENST. (67)	5 km
Di.14.12.2014	9h30	19° CORRIDA DE NOËL	ILLKIRCH-GRAFFENST. (67)	10 km
Sa.20.12.2014	18h00	9° RONDE DES CRECHES	MASEVAUX (68)	8,500 km
Di.21.12.2014	13h30	17° CROSS DE L'IBAL	LINGOLSHEIM (67)	7,700 km
Di.28.12.2014	14h45	40° CORRIDA DE LA ST SYLVESTRE (MARCHE)	NEUF-BRISACH (68)	5,300 km
Di.28.12.2014	15h30	47° CORRIDA DE LA ST SYLVESTRE	NEUF-BRISACH (68)	6,600 km
Di.28.12.2014	15h00	CROSS DE NOËL	WISSENBURG (67)	8 km





5 conseils pour votre course

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 !




chêne de l'est®
Parquets de fabrication française

La nature à vos pieds...

Fabricant de parquets, planchers massifs et contrecollés prêts à la pose.

Chêne de l'est
24 rue de la Fontaine
F 57910 Hambach

e-mail: contact@chenedelest.com
Tél. 03 87 98 03 42 - Fax 03 87 98 53 50



www.chenedelest.com



“ 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



- CONCEPTION D'ESPACES PAYSAGERS
- ENTRETIEN ET CRÉATION D'ESPACES VERTS
- GAZON SYNTHÉTIQUE
- MAÇONNERIE PAYSAGÈRE: PAVAGE, DALLAGE, MURET...
- AMÉNAGEMENTS DE TERRASSES ET BALCONS
- BASSINS D'AGRÈMENT
- PISCINES MAGILINE
- CLÔTURE



- TERRAINS EN GAZON SYNTHÉTIQUE
- ÉQUIPEMENTS SPORTIFS
- AIRES DE JEUX
- MULTISPORTS - SKATE PARK
- PARCOURS DE SANTÉ
- MOBILIER URBAIN
- CLÔTURE SPORTIVE
- CONTRÔLE DES ÉQUIPEMENTS

Notre équipe est à votre écoute :

03 887 887 02

173 rue du Maréchal Foch
67 380 LINGOLSHEIM

www.espaces-paysagers.fr

Retrouvez-nous également sur notre nouvelle page

facebook 



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 - www.terra-computer.fr

Les produits TERRA sont disponibles chez :

ABC Informatique
13, rue Desaix
67452 MUNDOLSHEIM
Tél. 03 88 18 36 18

ACTIV CSA-CEBA
14, rue de l'Industrie
67404 FEGERSEIM
Tél. 03 90 29 88 00

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



LIEBHERR
La maîtrise du froid.

Le Parcours

Inscrivez-vous en ligne sur
www.performance67.com
avant le vendredi 4 juillet 2014 - 14h

**COURSE POPULAIRE
GRATUITE**

**Petite
restauration
sur place**

tartes flambées,
sandwiches,
boissons...

La Robertsau

Forêt
de la
Robertsau

Ravitaillement
5° KM

Départ

Arrivée

Stade

Ferme Bussière

Château
de Pourtalès

Bulletin d'inscription

Merci de privilégier l'inscription en ligne sur www.performance67.com

sinon retourner le présent bulletin à OptissimO, à l'attention de Laetitia, 25 route de Vendenheim,
67170 Brumath ou par mail : laetitia.bergmiller@optissimo.fr avant le **mardi 1er juillet 2014**
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 compétiteurs âgés
de 16 à 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.