



JANVIER

8-9 janvier 2022

« Marathon de Bessans » la mythique Etape #1 du Marathon Ski Tour en skate 42 km ou 21 km avec classique le samedi

23 janvier 2022

. « Les Belles Combes » Etape #2 du Marathon Ski Tour en classique

. « La Traversée du Queyras » superbe marathon dans le Guillemois

30 janvier 2020

. « Foulée Blanche » Etape #3 du Marathon Ski Tour

. « Envolée Nordique » en duo pour l'Etape #3 du Marathon Ski Tour

La LD au CESN Revard

Je souhaite d'abord à tous une excellente année 2022, avec comme vœu principal que la bonne dynamique du groupe LD de la saison 2020 puisse vite se retrouver ! Il y a 2 ans j'avais posé les jalons de ce groupe avec une première saison « test », certes avec pas mal de communication mais nous avons tout de même pu partager des moments vraiment sympas lors de regroupements revardiens comme lors du Marathon de l'Alpes Huez, de la Savoie ou celui du Grand Bec... Les inscriptions massives au nom du club au Marathon de Bessans 2022 ce samedi-dimanche montrent que l'envie est là ! Il nous faut maintenant espérer que cette nouvelle saison ne soit pas l'hiver « miroir » de 2021 ?

Nous en avons peu conscience mais le CESN REVARD présente un beau collectif -sur le plan compétitif comme pour son effectif- et il serait dommage de ne pas davantage nous fédérer. La LD attire et nous sommes visibles sur presque toutes les courses, nos performances « suivent », alors autant y aller fort et gaiement !

En outre, le CESN Revard compte un nombre conséquent de licenciés « masters » et nous avons parmi nos coureurs des skieurs d'envergure nationale voire internationale en la personne de Paul COMBEY ou de Ewen PERROUD (comme 4 autres membre du Team Nordic Panthers) !

Nous pouvons dès lors prendre exemple sur leurs réussites en les admirant et en nous en inspirant. J'ai coutume de dire que si nous y regardions de près les 20 ou 30 premiers d'une « populaire nationale » on trouverait aisément 10 licenciés du CESN REVARD, alors sacré collectif pour des amateurs, d'autant plus que certains flirtent avec les podiums... Motivons nous et bonne saison à tous !

David Wouters



ORGANISATION DU GROUPE ?

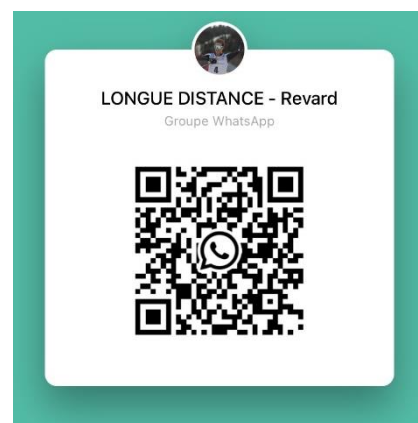
« ON PROPOSE, ON DISPOSE »

La longue distance au CESN REVARD concerne de jeunes élites, des « électrons libres masters » et des « loisirs » qui se lancent depuis toujours des petits défis hivernaux. Et si nécessairement un rassemblement horaire et hebdomadaire est sûrement utopique, j'aimerais (et j'aurais aimé sur l'été et l'automne 2021 notamment) des temps de retrouvailles pour effectuer par exemple des chronos préparatoires, quelques séances spécifiques d'intervalles etc... Mais ma santé perso en a décidé autrement. Dur d'organiser quand soi-même on ne peut rien faire !

« Se retrouver sur des courses » c'est bien et c'est super sympa mais une suite judicieuse et fructueuse serait sans doute de profiter d'un « effet groupe » (et malheureusement aussi de la fin des groupes « loisirs » du samedi) pour se croiser lors de séances communes sur le créneau du samedi matin, durant les soirées du hibou le mardi soir, les mercredis aux aurores ou durant les séances des jeunes. **Bref de nous retrouver pour nous entraîner ensemble !**

Par ailleurs, je voudrais aussi réfléchir très sérieusement à offrir à nos U17-U20 qui, lassés par les Trophées du Beaufort ou les SAMSE plus ou moins accessibles et valorisantes, pourraient venir se jauger et s'amuser « sur les longues ». Il y a un avenir pour eux sur ces formats plus longs et dès 16 ans ils peuvent aisément se lancer sur un semi-marathon comme les « grands-vieux » que nous sommes ! Il est dommage de « perdre » de jeunes skieurs car « pendant ou après » le temps du lycée on ne propose presque rien à certains qui pourtant s'y retrouveraient pleinement...

Concernant la communication du groupe je continue à penser que dans un premier temps (et pour l'avoir expérimenté dans des groupes VTT), l'organisation la plus simple et qui reste souple, notamment pour que des groupes « naturels » se composent (d'autant plus en l'absence d'un coach diplômé) est de **prendre l'habitude de fonctionner avec le principe du « je propose, on dispose »**. J'entends par là qu'il est vraiment facile que tout un chacun qui monte skier, quels qu'en soient l'horaire et le jour, le signale sur le groupe WhatsApp. Ensuite le principe du « qui m'aime me suive » devrait fonctionner ? Il est évident que les niveaux sont disparates mais il me semble important que la base d'un collectif repose sur des moments de partage et pour cela que les gens disent ce qu'ils font et quand ils le font... Il paraît aisé et rapide de simplement écrire « *demain je monte skier ... heures à partir de ... heures pour faire du ... et quelques accélérations typées ...* ». Ensuite les gens sauront trouver des partenaires d'entraînement (ou pas, car c'est sympa aussi de skier seul), mais si on veut se retrouver les dimanches dans la même combi c'est chouette aussi de tenter de se croiser avant d'enfiler le dossard...



[Groupe WhatsApp Longues Distances](#)

mail longues.distances@cesn.fr

David Wouters 0682089665

TENUES & TENTES « CESN REVARD »

FAISONS-NOUS VOIR !

En voyant que de prime abord nous pourrions nous retrouver jusqu'à près de 30 sur certaines épreuves, je trouve que l'idée de porter les couleurs du club est vraiment sympa. L'esprit du groupe LD consiste aussi à nous "faire voir", alors même si certains porteront d'autres combinaisons (sélections nationales, comité, collectifs privés...) et même si nos commandes de vêtements tardent le principe de porter au maximum les vêtements du club me semble important.

De même, le club dispose maintenant d'une seconde tente que le Groupe Longues Distances peut emprunter car là-aussi « nous faire voir » en stockant nos affaires à proximité des zones de départ-arrivée est valorisant et pratique ! Se retrouver ensemble, au même endroit, avec des tenues similaires c'est enfin la meilleure opportunité de se donner l'envie de nous échauffer et de récupérer ensemble avant de partager un bon repas et les bons moments des remises des prix.

BON DEBUT D'HIVER A TOUS ET NOTAMMENT A CEUX QUI COURENT CE WEEK-END A BESSANS !