

# Newsletter des Coureurs du Coeur

**N°21 / Septembre 2007**

**Du côté d'Internet / En route vers 2008**

Vous l'aurez peut être constaté : votre site internet a connu de nombreuses mises à jour au cours des deux dernières semaines :

- Les bases de données ont été actualisées. Vous devriez ainsi pouvoir trouver tous les résultats reçus à ce jour. Le Tour de France des Coureurs du Cœur est également mis à jour, alors que les challenges au nombre de courses et par kilomètre le seront ce week-end.
- L'archivage des anciennes Newsletter est également à jour et vous pouvez dorénavant consulter sur le site toutes les anciennes Newsletters.
- Vous pouvez retrouver quelques photos du Gentleman du Cœur
- L'annuaire des Coureurs du Cœur a bien grandi, grâce aux dernières fiches coureurs qui ont été envoyées.
- Ce qui n'est pas visible sur le site, mais en fin de Newsletter, est qu'une mise à jour complète du fichier recensant les Coureurs du Cœur a été effectuée, après que nous ayons perdu la trace de certains coureurs ayant changé d'adresse email et que d'autres se soient ajoutés.

Ceci correspond à la première phase de travaux qui devaient être menés sur le site : vous permettre d'avoir un outil Internet à jour !

Celà va donc maintenant permettre d'envisager une deuxième phase, beaucoup plus lourde, de refonte complète de notre site, dans le but de tenir compte des remarques que vous avez formulées, notamment à travers les observations notées dans les fiches coureur :

❶ Une ouverture plus large : le semi-marathon et le marathon de Paris sont l'occasion de toucher un public aussi large qu'international et il nous est arrivé cette année d'être contactés pour des coureurs d'Angleterre ou des Etats-Unis. Le premier objectif serait donc de proposer, au moins pour les pages les plus importantes, une version anglaise de notre site.

❷ La deuxième priorité sera de vous proposer pour 2008 des plans d'entraînement sur quelques distances (10km, semi-marathon et marathon). Ce développement sera effectué quoi qu'il arrive, y compris si nous restons avec la structure de site actuelle.

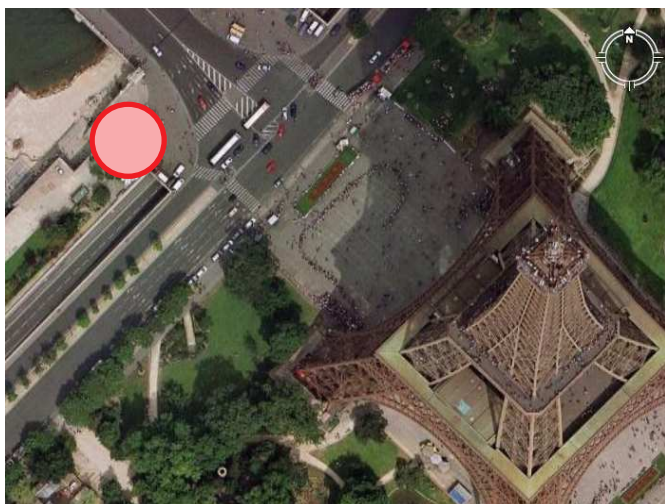
Afin de rendre ces plans d'entraînement un peu plus vivants, ils seront accompagnés d'une autre nouveauté, puisque nous suivrons quelques coureurs dans leur préparation du semi-marathon de Paris et du marathon de Paris, et plus tard d'un marathon d'automne si cet essai se montre concluant au printemps.

Cela vous permettra également de vous jauger par rapport à l'avancement de la préparation d'autres coureurs.

❸ La troisième priorité sera de faire passer le site d'un site statique à un site dynamique. On entre là dans une autre dimension puisque c'est alors toute la structure du site qui est à reprendre... L'objectif serait donc que chaque coureur dispose d'un nom d'utilisateur et d'un mot de passe qui lui permette d'accéder en tant que rédacteur à certaines zones du site. Il s'agirait donc dans un premier temps de vous proposer la possibilité d'alimenter un forum et de pouvoir remplir vous-même vos fiches coureur.

❹ En poussant plus loin la phase dynamique du site, l'idéal serait de vous permettre d'entrer directement les résultats de vos courses sur le site, et que ces résultats soient automatiquement pris en compte dans nos différents challenges. Cette troisième phase est en revanche beaucoup plus poussée et il n'est pas évident qu'elle puisse être mise en place pour le début d'année 2008.

Et bien sur, si vous avez d'autres idées ou d'autres propositions, elles sont toujours les bienvenues.



## Les 20km de Paris :



Le week end prochain, un groupe important de Coureurs du Cœur participera aux 20km de Paris. Vous êtes en effet déjà plus d'une dizaine à avoir fait part de votre engagement sur cette épreuve.

Le départ aura lieu à 10h sur le pont d'Iéna, face à la Tour Eiffel, et l'organisation de l'épreuve propose à chaque coureur de prendre ce départ en portant un bandana, une casquette ou tout autre accessoire de couleur bleue en signe de soutiens à notre équipe de France de rugby qui saura depuis quelques heures si elle jouera finalement la finale ou le match pour la troisième place.

(<http://www.20kmparis.com/web/home.asp> )

Comme annoncé dans notre dernière Newsletter, pour les coureurs qui le souhaitent, nous pourrions nous retrouver devant le kiosque à l'entrée du pont d'Iéna, côté Tour Eiffel, pour un échauffement en commun à 9h.

### Du côté de Paris-Versailles

Il était assez facile de trouver un cœur rouge dans le peloton du dernier Paris-Versailles, tant les Coureurs du Cœur étaient bien représentés. Beaucoup restent cependant anonymes puisque seuls quelques résultats nous sont parvenus à ce jour.

Afin de continuer de faire grimper notre compteur, n'oubliez donc pas de nous faire part de votre participation à cette épreuve, en envoyant un email à l'adresse habituelle :

[webmaster@coureursducoeur.com](mailto:webmaster@coureursducoeur.com)



### La Gentleman du Cœur



Le Gentleman du Cœur s'est donc déroulé samedi 29 septembre sur le circuit de Longchamp et a connu un beau succès : le nombre maximal d'équipes a été enregistré et les coureurs ont pu prendre beaucoup de plaisir sous un ciel ensoleillé.

Cette épreuve, qui a connu une belle couverture médiatique, a fait l'objet de commentaires très positifs. Souhaitons donc qu'elle soit reconduite en 2008 avec le même succès.

Vous pouvez retrouver les résultats de l'épreuve sur [www.mecenas-cardiaque.org](http://www.mecenas-cardiaque.org) ainsi que des photos sur notre site.

## Marathon de Paris

Si vous souhaitez participer au marathon de Paris 2008, n'oubliez pas de vous inscrire rapidement : [http://www.parismarathon.com/marathon/2008/fr/r1\\_infos.html](http://www.parismarathon.com/marathon/2008/fr/r1_infos.html). A ce jour, 11387 des 35000 places sont déjà parties, ce qui semble être un peu moins que ces deux dernières années à la même époque, mais va malgré tout assez vite.

Comme chaque année, les inscriptions pour le semi-marathon ont débuté en même temps que celles pour le marathon, mais la liste de départ se remplit nettement plus lentement puisque seules 1783 des 23000 dossards ont été attribués : <http://www.parismarathon.com/semi/2008/fr/index.html>.

## Triathlon

La participation des Coureurs du Cœur à quelques triathlons en 2008 avait été évoquée dans les dernières Newsletter. Sans que cela ne vous empêche de participer à autant de courses que vous le souhaitez en portant le maillot des Coureurs du Cœur, voici les trois courses qui ont été retenues comme étant des épreuves privilégiées :



➤ **Le triathlon de Paris :** De retour depuis 2007, il s'effectue sur courte distance et est donc accessible au plus grand nombre, y compris aux Coureurs du Cœur qui n'ont pas de passé de triathlète mais aimeraient effectuer un essai. Il aura lieu le 15 juin 2008 : <http://paristriathlon.onlinetri.com/>

➤ **Le tri-sapin à Cublize (69):** un incontournable pour les amateurs de moyenne et longue distance : dans un cadre superbe, au milieu des forêts du Beaujolais, avec un très beau parcours (et notamment la fameuse Monstresse...) et une organisation hors-paire qui avait bien mérité d'accueillir les championnats de France en 2002 et 2003. (généralement le dernier week end de juin)

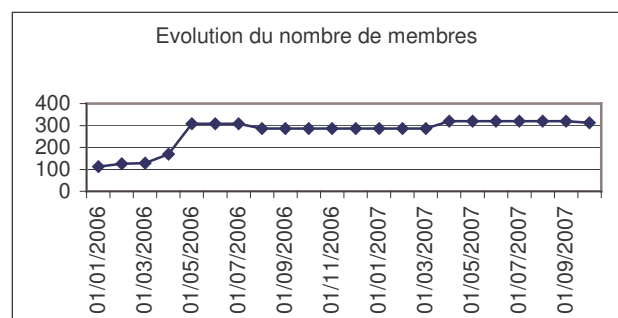
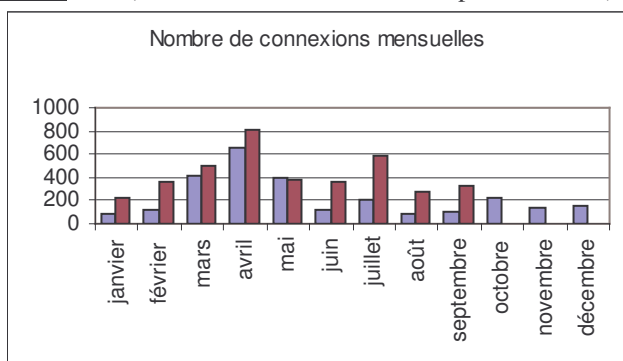
➤ **L'Embrunman :** pas sur que l'on arrive à réunir de nombreux Coureurs du Cœur sur cette épreuve, tant elle peut faire peur. Avec ses 180km de vélo franchissant le col de l'Izoard (entre autres festivités) et un parcours pédestre qui est loin d'être facile, l'Embrunman est une des deux courses les plus dures au monde sur la distance Ironman. Mais d'un autre côté, cela peut aussi être un facteur de motivation pour les triathlètes qui hésitaient à se lancer vers ce mythe. Et puis, le maillot des Coureurs du Cœur ayant été vu au cours des deux dernières saisons sur les lignes d'arrivées des 100km de Millau, de la Sainté-Lyon, du Raid 28, de plusieurs 24h, de l'UTMB, du Raid des Trolls et sans doute de plus d'une vingtaine de marathons, plus rien de semble impossible ! L'Embrunman a lieu traditionnellement le 15 août.

Nous reviendrons au fil des Newsletters sur ces trois épreuves, et une nouvelle rubrique triathlon sera ouverte sur notre site en janvier prochain.

## Statistiques

**Nombre de visiteurs du site durant le mois de septembre 2007 :** 335. (108 connexions du mois de septembre 2006)

**Nombre de membres au 01 octobre 2007 :** 313



**Géraud Mousnier, animateur du club des coureurs du cœur**  
([webmaster@coureursducoeur.com](mailto:webmaster@coureursducoeur.com))