

Bonjour à tous,

Nous avons déjà atteint la moitié de l'année avec le sentiment que l'hiver vient à peine de se terminer.

Si vous n'avez pas trouvé l'énergie pour faire un bon début d'année, il n'est pas trop tard, l'automne laisse plein de possibilités...

Entraînements PERFORM :

Attention, pas d'entraînement mercredi 23, 30 Juin et 7 Juillet

Reprise à 18h30 au stade du bout du monde le mercredi 14 Juillet (non stop jusqu'au 01 Décembre)...

Calendrier Juin-Juillet-Août

- | | |
|-------------------|---|
| 23 Juin 2010 : | RDV à tous dès 19.00 aux Evaux pour un relais 4 x 800 M,
nous composerons les équipes mixtes sur place..pas besoin de s'inscrire avant.
Nous terminerons ce défi par un pique-nique sur place. |
| 26 Juin 2010 : | Course du Vignoble à Soral
5, 9 ou 22 KM (nouveau raid nature)
www.courseduvignoble.ch |
| 04 Juillet 2010 : | Ronde de la Presqu'île du Léman à Messery
6,3 ou 12,3 KM
www.messery-tourisme.com/AccueilRondeDetail.html |
| 08 Août 2010 : | Sierre-Zinal
31,5 KM
www.sierre-zinal.com |

Le calendrier des sorties longues sera communiqué début Juillet.

Le Tour du Canton : Juin 2010

Le cru 2010 aura été l'occasion d'avoir des joies, du stress et de la passion...

Commençons par le moins drôle...**le stress** rencontré lors des reconnaissances pour lire les plans et trouver le bon parcours ;)... Là je dois reconnaître que nous n'avons pas été toujours les meilleurs, 3 des 4 reconnaissances ne nous ont pas permis de fouler le chemin exact, alors on s'est donné une idée mais ce n'était pas parfait... Bref un point à améliorer l'an prochain...

Malgré tout ça, chaque vision du parcours me permet de vous transmettre **ma passion** de la course et aussitôt la perception de la tactique ou de la stratégie à adopter, car vous le savez bien, la course à pied est mon hobby, mon métier et j'espère chaque fois que je vous croise à l'entraînement vous transmettre quelque chose. Il ne suffit pas simplement de vous donner des plannings d'entraînement et de vous dire comment les réaliser, je souhaite vous donner l'occasion de tirer le meilleur de vous-mêmes en course et cela passe par l'adoption d'une stratégie et par le respect de celle-ci. J'insiste souvent beaucoup sur le contrôle de votre vitesse au départ et je souhaite que vous disposiez de cette intelligence pour atteindre les performances que vous méritez. Plus le temps passe et plus je comprends à quel point cela est important, et je souhaite que la gestion judicieuse d'une course devienne la marque de fabrique des PerFormers....

Je terminerai ce texte par la **joie** et la fierté de voir **Julien GANTENBEIN** sur la plus haute marche du podium. Premièrement parce que je trouve qu'il est le coureur rapide le moins vantard de tout le canton de Genève..ahah!!! Ensuite parce qu'après toutes ces années d'entraînement c'est sa 1^o victoire sur le Tour du Canton et en dernier lieu parce que Julien a gagné l'édition 2010 avec stratégie, je ne suis pas sûr qu'il était forcément le plus fort physiquement, mais il a su gérer très intelligemment chacune des 4 courses, il remporte une victoire stratégique que je trouve encore plus belle que lorsque l'on domine ses adversaires physiquement. Julien a su faire ce que je disais au-dessus : gérer !!!

Merci Julien et bravo de la part de tous les PerFormers, personnellement cette année j'ai vécu à travers toi toute l'émotion que l'on peut ressentir de la victoire et de comment faire pour y parvenir, tu m'as redonné un peu ce parfum de la « gagne » et surtout beaucoup d'envie... Bravo l'athlète !!!

le Coach

Le Tour du Canton : Résultats

Ordre d'arrivée des Performers selon cumul des 4 étapes

Les garçons :

- Julien GANTENBEIN 1^{er}
- Christophe CHABARD 5°
- Patrick AMOOS 23°
- Sandro OCCHILUPO 26°
- Olivier BALDACCHINO 25°
- Christian JENNY 29° V1
- Fred CANIS 38°
- Christophe WILHELM 37° V1
- Marcel BASLER 43° V1
- Gaël BOUGUET 53°
- Cyril CARRE 50°
- Xavier GIBOIN 62° V1
- Bernard LEUBA 79° V1
- Georges BOIXADER 94° V1
- Franco VALLI 25° V2
- Charles LASSAUCE 104° V1
- Olivier FANKHAUSER 132° V1
- Jacques JEANNERAT 43° V2
- Fabrice VAROQUI 165°
- Marc ESKENAZI 166°
- Manu CAGNAT 168°
- Sam BATEZA 186° V1
- Yves DAVET 208° V1
- Pascal ECHARD 73° V2
- Vincent PIRES 219°
- Ignace JEANNERAT 238° V1
- Raymond DUGERDIL 15° V3
- Enrique BERNEDO 229°
- Philippe SCHENK 92° V2
- Luc GIACOBINO 100° V2
- Jean-Luc PLAN 28° V3
- Heinz GIESENFELD 128° V2

Les filles :

- Corinne JAQUES 2° V2
- Nazaré MESTRE 16°
- Isabelle DUCRET 8° V1
- Patricia GIRARDIN 28°
- Astrid BALLAUX 20° V1
- Stéphanie BRAND 36°
- Lucie BOUCHOUD 46°
- Catherine JEANNERAT 35° V1
- Nadia MEGA 46° V1
- Caroline BURGAN 49° V1
- Catherine CORTHAY 11° V2
- Catherine POCHON 12° V2
- Catherine MEIER 97°
- Marjolaine HOGENDIJK 71° V1
- Djazira GATTLEN 82° V1
- Jacqueline DAVET 91° V1
- Elena REVUELTA 25° V2



Notre N°1 Julien Gantebein

Portrait du mois

- C'est avec plaisir que je vais vous parler de **Franco VALLI**....

Il vient de fêter ses 50 printemps et il n'a jamais été aussi en forme... Sa récente 25^{ème} place dans sa catégorie au Tour du Canton en est la meilleure preuve.

Franco a décidé de faire le grand pas et de tenter l'aventure du marathon, ce sera le grand défi de l'année et nous l'espérons pour lui, une belle aventure à Amsterdam en Octobre 2010.

Toujours à l'affût des petits conseils pour s'améliorer, il est un parfait bon élève et surtout quelqu'un d'attachant qui en fait un des éléments incontournables du Team PerForm.

Encore en attente pour lui : un podium. Il n'est pas être encore parvenu à se hisser sur un podium en course en pied alors qu'il y est parvenu dans tous les autres sports qu'il a pratiqué par le passé...Patience Franco, on va y arriver!!! En espérant que la cheville aille mieux...

A suivre....

le coach



Votre Coach à domicile

34, av de Frontenex 1207 Genève 022 7000 800

info@perform-cbs.ch