

Bonjour à tous,

*Je profite de l'occasion pour souhaiter à ceux que je n'ai pas encore eu le plaisir de croiser : Excellente année 2015 et beaucoup de plaisirs..*

## Entraînements PERFORM :

*Entraînements mercredi : Bout du monde à 18h30 : repris depuis le 07 Janv.*

*Entraînements vendredi : Bout du monde à 12h30 : reprise le 06 Février.*

## Calendrier Printemps

- ° **Dimanche 01 Mars : Semi-Marathon de Rome ( déplacement PerForm )**
- ° **Dimanche 08 Mars : Derby des bois à Versoix 4,4 ou 8,9 km**
- ° **Dimanche 15 Mars : Tour de Presinge 5 ou 10 km**
- ° **Samedi 21 Mars : KerzersLauf 15 km ( déplacement PerForm )**
- ° **Dimanche 29 Mars : Course des ponts 10 km**
- ° **Dimanche 19 Avril : Vivicitta 12 km**
- ° **Dimanche 19 Avril : Semi-Marathon d'Annecy**
- ° **Samedi 25 Avril : A travers le coteau Bernex 10 km**
- ° **Week-end 03 et 04 Mai : Genève Marathon 42, 21, 10 , 5 km, Marathon relais**
- ° **Samedi 09 Mai : GP de Berne 16,1 km ( déplacement PerForm )**
- ° **Samedi 16 Mai : Courir pour Aider : Meinier 5.5 ou 11 km**
- ° **Mercredi 27 Mai, 03, 10 et 17 Juin : Tour du Canton**

# Paroles de coureuse...

Stéphanie nous a fait le plaisir de revenir sur son Marathon de Florence, voici le témoignage de sa réussite :

## **MARATHON : UN RÊVE ACCESSIBLE**

*Je ne me souviens plus de la raison qui m'a poussé à courir mon 1er marathon, peut-être me lancer un défi personnel, partir vers l'inconnu !*

*J'ai fait la distance mythique en compagnie de Karine dans la ville magique de New York avec un peu de stress bien sûr mais sans trop de pression ne sachant pas à quoi je m'attendais. C'était une belle découverte non seulement sportive mais surtout personnelle, parvenir à aller au bout de moi-même.*

*J'ai ensuite fait plusieurs marathons pour lesquels le souvenir de la souffrance physique, la déception prédominaient, impossible non seulement d'atteindre mon objectif mais également de faire le marathon dans de bonnes conditions.*

*Après une pause, Nazaré m'a proposé de courir le marathon de Florence avec elle. J'étais étonnée de sa proposition car pour moi, Nazare est un modèle d'abord sur le plan sportif. Je la voyais devant moi courir à un rythme impressionnant et faire de très bons résultats sur semi marathons alors je me suis dit, comment vais-je parvenir à la suivre !?. Mais c'est une chance que j'ai voulu saisir.*

*Nazare est également un modèle sur le plan humain, une personne généreuse, courageuse, à l'écoute et ce jusqu'à s'effacer complètement pour écouter mes peurs, mes doutes d'avant course ( 2 minutes avant le départ du marathon 😊).*

# Paroles de coureuse... ( suite )

***Ces paroles m'ont redonné confiance et enfin le résultat était à la clef. Je tiens donc à la remercier d'avoir partagé ce beau moment avec moi et lui lance le défi de faire la même chose sur semi-marathon.***

***C'est la 1ere fois que je me sentais bien tout au long de la course et même dans les derniers kilomètres. Je sais, enfin, qu'il est possible de courir un marathon dans de bonnes conditions en espérant que cela se reproduise.***

***Je tiens également à remercier Olivier qui m'a toujours soutenu, parlé, écouté, qui m'a coaché physiquement et mentalement. Avant le marathon, il m'a dit, je cite « je ne vois aucune raison pour laquelle tu n'y arriverais pas cette fois ci » et moi à ce moment précis, j'en voyais beaucoup de raisons !!! Il a su me rassurer en ayant davantage confiance en moi que moi-même. Alors milles merci à lui et je lui dédie ce résultat car c'est en grande partie grâce à lui.***

***Je terminerais par cette phrase symbolique (Merci à Andréas, il comprendra) . Nous ne savions pas que c'était impossible alors nous l'avons fait.***



**Stef**

# Palmarès PerForm 2014 : Remise des prix

## ***Prix Révélation :***

***1°: Alexandre TERRIER***

***2°: Barnaba WEGENER***

***3°: Emilie FAUCHER***



# Palmarès PerForm 2014 : Remise des prix

## ***Prix Courage :***

***1°: Jacqueline DAVET***

***2°: Sandra SALINAS***

***3°: Anne ANTILLE***



# Palmarès PerForm 2014 : Remise des prix

## ***Prix PerFormance :***

***1°: Jean-Luc PLAN***

***2°: Joëlle THOMMEN***

***3°: Mirka ZARRI***



# Palmarès PerForm 2014 : Remise des prix

## ***1er Prix :***

***1°: Jean POY***

***2°: Véronica PINNA-RODRIGUEZ(abs.)***

***3°: Catherine JEANNERAT***



# Palmarès PerForm 2014 : Remise des prix

## ***PERFORM d'OR :***

***Numéro 2 : Stéphanie BRAND***

***Numéro 3 : Nazaré MESTRE***

