



MARSEILLE

**LE WEEK-END
DU
12 ET 13
OCTOBRE 2018**

**LA COURSE DE
L'INTEGRATION**

ALGERNON

Bonjour moi c'est Mehdi

On m'a demandé si je voulais bien m'occuper de faire le compte rendu du week-end de la course. Eh bien voilà. Tout le monde m'a bien aidé :

Merci aux participants pour les photos que vous m'avez envoyées et pour vos témoignages que j'ai reçus très vite
Merci à Annick qui m'a aidé à mettre en page et en images.

En tout cas moi je vous le dis : la course de l'intégration c'était super, et le resto aussi

Bonne lecture et à l'année prochaine ... **Mehdi**

Bonjour Mehdi,

Voici les photos que j'ai prise ce weekend end.

Ça a été un super moment, l'ambiance était très conviviale.

Bonne journée **Remy** (l'accompagnateur de Samuel)



*Là
c'est le vallon des Auffes
où on est allé manger
au restaurant
pour fêter
la guérison
de Samuel*



*Là
c'est
Samuel
et
Rémi*

Là c'est Samuel sur le départ de la course



Là, avec Samuel , c'est Jackie, trop contente à l'arrivée ... quand même juste un peu fatiguée !!!

La course de l'intégration 2018 fut un tourbillon d'aller-retour dans une ambiance joyeuse et festive: " on s'est perdu on s'est retrouvé, on s'est séparé, on s'est retrouvé...."et puis on a retrouvé Marie Thé et on a pique niqué....Avec certains " on s'est connu" avec d'autres " on s'est reconnu"!.....Ce fut une très aimable journée après l'excellent resto chez Jeannot dans un décor magnifique et marseillais..... **Boubou, MF et Pierre**

Après une très bonne soirée et de bons moments chez moi avec Medhi, Samuel, Rémi (dont on a fait la connaissance) et Jackie, bien que je n'ai pas fait la course, je me suis vue partie prenant et ai du traverser tout le parc Borély pour rejoindre les courageux marcheurs dont plein d'amis connus ou moins connus. Nous avons pu nous restaurer tous ensemble et échanger une partie de l'après midi. Merci à tous ceux qui étaient là et à leurs sourires.
Marie Thérèse

De mon côté, c'est au Vallon que j'ai retrouvé la fine équipe ! Plaisir de revoir tout le monde et surtout de fêter la guérison de Sam ! Bienvenue à Rémi qu'on a pu découvrir et qui nous hypnotisera tous bientôt !
Cette année c'était retrouvailles en bord de mer, on se retrouve dans un an au bord de la piscine Brz ! A vite, **Manon**

LE RESTO : Eh bien chez Jeannot au Vallon des Auffes, c'est exactement l'endroit qu'on écarterait d'emblée pour et avec des personnes handicapées. Et pourtant ...

L'environnement: belle descente, beau petit port, ambiance jeune, relent de culture marseillaise

Le restau: bonne table et très bon accueil

On fêtait la réparation du pied de Samuel - belle plaie mais aussi sacrée cicatrice - je vais lui tricoter une chaussette douce et colorée

On était 12, on a été sage mais c'était tranquille et convivial

LA COURSE : Le lendemain la sempiternelle course de l'intégration

Bien sûr moins de monde et moins de panache du côté de l'association, pas d'échasse, de maquillage, de banderole, même pas de dossard

Cette année un gros cafouillage au départ, des fauteuils et des coureurs partout ... mais dans quel sens on va ? Bref dans un sens ou dans l'autre, on était au milieu.

Pas sûr qu'on ait fait beaucoup de kilomètres mais l'essentiel était de participer (une dizaine)

- Samuel sur son scooter; on a même pas pu lui emprunter pour l'essayer

- Mehdi, il flottait, encore un peu sur son petit nuage de Center Parc du week-end dernier

- Jéjé dans son fauteuil, il a tenté de se faire oublier pour qu'on ne le fasse pas marcher

- et Bertrand, d'habitude dit MF, « il nous mène un train d'enfer car il n'aime que l'on court et nous on marche vite mais on ne court pas et heureusement pour lui il y avait Martine et Noël pour courir! »

LE PIQUE NIQUE : Après la course, le pique nique institutionnel, sur la plage de l'Huveaune, presque pour nous seuls avec tout le nécessaire convoyé par Marie Thérèse

Un très bel endroit (soleil, mer, plage, espace ...) et une belle ambiance (on était 20 à 25 convives ... quand même !)

Les jeunes ont eu leur médaille. Et on a pu faire la connaissance de Rémi, l'accompagnateur de Samuel

Attention, attention l'année prochaine la veille de la course il y a Soprano qui passe au stade vélodrome !

La billetterie est ouverte - A vous de voir - Bises à tous - **Annick**



Là c'est Bertrand et MF



Là c'est Annick D et Marithé



Là c'est Mehdi et Jéjé



Là, devant, c'est Sarah et Rémi



Compte à rebours : "CIIIIIIINQ ...QUAAAAAATRE ..." On est à 500 mètres du départ, on devine une foule verte au loin qui piétine en attendant le top pour s'élancer.

"...TROIIIIIS..." Débat au sein du groupe : Qu'est-ce qu'on fait ? On se rapproche ? On les attend ? On continue à contre-courant ? On saute avec eux dans le flot ?

"...DEUUUUUUX..." Le débat se précise : On continue à leur rencontre sur la Corniche ! Non, on descend avec eux vers le Prado ! (à 2 secondes du départ, on ne sait absolument pas dans quelle direction on va partir),

"...UNNNNNNNN..." C'est plus joli la Corniche et puis on marchera un peu plus ! Meuuuuuh non, c'est plus sympa de courir avec tout le monde ! (à 1 seconde du départ, on n'en sait donc toujours pas plus),

"GOOOO !! "

La grosse chenille verte commence à se déplier le long de la Corniche, on les regarde de loin avec Jackie, et là moi, groupe pas groupe, je regarde émue ce flot nous arriver dessus à grande allure. En tête de course, ce jeune en fauteuil qui arrive à toute vitesse poussé par un jeune homme qui court à fond derrière. C'est beau à voir, en les regardant bien, je les reconnais, c'est William, un jeune que j'ai accompagné sur plusieurs séjours handicap, ils ont tous les deux le gros sourire, William adore la vitesse et son grand frère adore voir William adorer la vitesse. Et moi j'adore les voir passer.

Quand toute la suite de ce grand flot vert finit de se déverser sur nous, on se laisse enfin emporter par son élan communicatif et on plonge dedans avec Samuel, Medhi et Jackie. Jéjé est déjà loin devant avec Martine, faut dire qu'elle s'est échauffée avant le départ. Même si elle n'a pas le maillot vert. Parce qu'aujourd'hui, ce n'est pas la couleur du maillot qui fait le coureur.

Mais, quand même, ça turlupine Medhi : "Avec nos maillots blancs, ça se voit vraiment qu'on n'a pas de dossard ! " Et si l'année prochaine ... on la faisait en vrai la course ? Hein ??

Alors les gars, on remet les dossards en 2019 ???*

*(au moins un dossard pour Bertrand et Marie-Françoise pour nos chances sur le podium ! On témoigne avec Medhi : on n'a jamais réussi à voir la marque de leurs baskets, pour ça, il aurait fallu qu'on arrive à les doubler !)

Bises - **Sarah** (l'accompagnatrice de Jéjé)

Deux moments forts de ce week-end à Marseille

-La soirée au restaurant: bel endroit, douceur de l'atmosphère, ambiance sympa au restau et Samuel heureux de fêter sa guérison avec ses amis (bravo Manon pour cette excellente suggestion)

-La course: vécue différemment des années précédentes ; nous étions dans un "bain " de coureurs , en intégration pour le coup; comme l'écrit Sarah avec humour le fait de ne pas être partis ni au départ des 10 km ni vraiment au départ des 5km, nous nous sommes retrouvés - chacun à son rythme - au milieu de tous ; des coureurs dans un sens puis d'autres qui avaient fait une boucle dans l'autre sens sur la corniche . Et Rémy , l'accompagnateur de Samuel (1ère fois à Marseille) qui s'extasiait : "C'est énoooooorme!!! En prenant des photos;

Il y avait aussi de la musique un peu partout sur le trajet: batoucada, fanfare, groupe de rock ont contribué à rendre l'ambiance festive et joyeuse

Alors oui comme Sarah je dis : pourquoi pas les dossards l'année prochaine?

Jacque

PS : alors pour l'an prochain ... On revient ... plus nombreux ? On reprend des dossards (ça veut certificat médical, inscription, et 17 euros - par dossard) ? On va voir soprano ?

En attendant 2019 regardez ce joli film version 2018 : <https://www.youtube.com/watch?v=8TS7sJxDkRg>