

36 4
7 2/50
8 2/8

Entraînement

23/1/71 au 31/1/71

Musculature

8/11/73 au 21/1/74

Musculature

début 75



HÉLIDO
N° 1459
Quad. 5x5

1.75

~~23^e Janvier 1971. Parilly 23
* championnats de Cross du Lyonnais
(Juniors, 2^e catégorie, 4800m)
10^e (très peu nombreux au départ)
en 18' La fleur est 5^e (en 17'30")~~

27 Janvier 1971 Parc 27
10 tours de la parc en 34'34"

28 Janvier 71 Boiron Gr. 28
(2000 m course en 28"8)

~~31 Janvier 71 Neuville 31
* cross des marcheurs (6200 m) 10^e par 21~~

2 Février 71 Boiron Gr. 33
5000 m marche en 27'40"

4 Février 71 Boiron Gr. 35
2000 m marche en 11'3"

9 Février 71 Boiron Gr. 40
400 m marche en 1'57"

~~20 Février 71 Grand Bournaux 41
8^e de Furd~~

Handwritten notes on the left page:
288
100
75
30 km
24h
13-20-12
29
26
15
5

Handwritten note on the right edge: 14-10-10

~~28 Février~~ CRU 89
1^{er} critérium 2 km en 56'22"
(Luffen 55'25")

16 Février 71 Boiron Gr. 47
3000 m Marche 16'37"6 (au passage)
5000 m = 27'28"6

17 Février 71 Parcours sur route (Luffen)
47'54" (ancienne performance 51'40") 48
à 30/4/70

20 et 23 Février 71 Grand Bourrand 51/54
5 (ti de fond)

~~28 Février~~ CRU 88
~~1^{er} critérium 10 km piste 56'22"~~
~~(Luffen 55'25")~~

29 Février 71 Boiron Gr 56
400 m Marche en 1'50"2
300 m course en 43"

28 Février 71 CRU 59
1^{er} critérium 10 km piste
2^e en 56'22" (jambes gendres tendues)
1^{er} Luffen en 55'25"

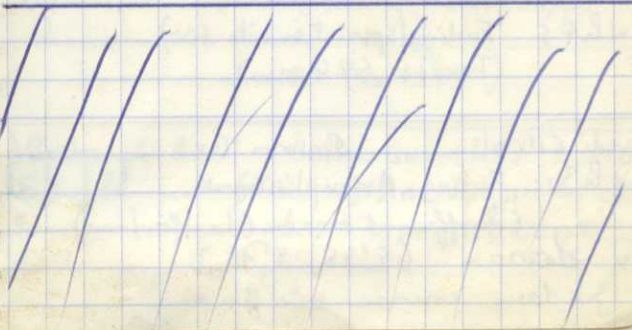
7 Mars 71 CRU 66
2^e critérium 10 km piste
(Luffen) en 1'16"
(sans échauffement)

9 Mars 71 Boiron Gr. 68
2000 m marche en 10'46"4
juip en 10'21"2

11 Mars 71 Boiron Gr 70
3000 m marche en 16'31"2 (au passage)
5000 m = 27'17"2

21 Mars 71 CRU 80
3^e critérium 10 km piste
2^e en 57'9"2
(Luffen 54'9") (Style en progrès)

28 Mars 71 Lyon 82
12,5 km sur route
2^e à 3'39" de Luffen.



Lundi 25 Mars 1971 88
Footing 3/4 d'heure

Mardi 30 Mars Boiron Gr. 89
1h30: Marche/Footing/Assouplissements

Jendredi 1^{er} Avril Boiron Gr. 91
2h: 3x400 1'57" / 2'5" / 2'9"
3x200 1'46" / 1'47" / 1'49"

Samedi 3 Avril Boiron Gr. 93
1h1/2 Marche / footing

Dimanche 4 Avril Parilly 94
Petit circuit (un douzaine au muron)
à la fin 5'1/1 tour repus / 4'54" / 11.v. / 4'21"
11.v. / 4'38"
Gd tour footing: total \approx 1h 1/2

Lundi 5 Avril Parc 95
1h45 Footing/sprint en côte (30)
Tempo \approx 2400m

Mardi 6 Avril Boiron Gr. 96
1h30: Footing, Assouplissements
Echauffement marche (100/200/400)
2x 400m (5'38, 5'1")
3x100m course avec Jaquzy

Jendredi 8 Avril Boiron 2h20 98
licentier (1m30) Disque (1500g.)
Assouplissements - marche
2x500 (course) 1'28", 1'29" avec licentiers

Samedi 10 Avril Boiron 2h. 100
Echauffement léger - 10x100 (24" à 28")
5x200 (45" - 45" - 49" - 54" - 45")
300m 1'8"4 / 400m 1'31" / 1000m 4'24"
2000m en 10'14"6
(+ Poids et disque comme ditente)

Dimanche 11 Avril Parilly 101
290m assez soutenues

Mardi 13 Avril Boiron Gr. 1h45' 103
Echauffement (8x100)
400 - 2000 (10'54" et 10'11")

Jendredi 15 Avril Boiron Gr. 3h. 105
Pétente: footing, sauts, poids, disque
mouvements divers -
3x600m course (\approx 1'55")

Vendredi 16 Avril Boiron Gr. 1h45' 106
Echauffement (2000m) Assouplissements
2000m assez soutenue - assouplissements
10x100m - assouplissements -
2000m en 10'43"

Dimanche 18 Avril 71 CRV 108
Prix du Printemps - 1^{er} jeune junior.
1^{er} (10 km 783) Luffen: 10, 56 2

Lundi 19 Avril 71 Parilly 1h30 109
Poids - 5000 3x300 - 2x200 - Joints

Mardi 20 Avril 71 Boiron Gr. 1h30 110
+ de 12 km 2000 m 3'29"6

Jeudi 22 Avril 71 Boiron Gr. 112
1500 m ASSH 2^e junior (4'41"4)
(4^e classement général)
marche: 4x400 - 1000 en 4'37"

Dimanche 25 Avril 71 Villeneuve Garonne 115
Finale nationale des premiers pas juniors.
8^e en 52' 37" (Jaffren 6^e 52'42"8)

Mardi 27 Avril 71 Boiron Gr. 117
1/2 Footing (Pluie)

Mécredi 28 Avril 71 Boiron Gr. 1h 118
Sauts long vancés
Basket et Volley Ball

Jeudi 29 Avril 71 Boiron Gr. 119
3000 m ASSU (saut partant): 10' 54"2

Dimanche 2 Mai 71 Zurich 122
Mémorial JM Pokal - 10 km route (jeune)
5^e en 55'5"

Jeudi 3 Mai 71 Parilly 1h. 123
800 m (11"6) 500 m (12"8)
Hand Ball

Mardi 4 Mai 71 Boiron Gr. 1h20 124
Long échauffement -
3000 m marche en 44'51"6

Jeudi 6 Mai 71 Boiron Gr. 2h 126
Footing - échauffement -
5x100 m marche (milleux ≈ 18")
200 = (≈ 39")

Jeudi 8 Mai 71 Boiron Gr. 1h15' 128
Footing - 600 course (21'50) footing
200 (2'35"6) hauteur (1,32)
200 (27"5 et 26"3)

Dimanche 9 Mai 71 Boiron Gr. 3h. 129
Poids - 1500 Lunter 3200 C -
Volley - 250' (32"3 (?))

Jeudi 10 Mai 71 Parilly 130
80 (11") hauteur (132) 200/500/1000

Mardi 11 Mai 71 Boiron Gr 131
Petite Science

Mercredi 13 Mai 71 Boiron Gr. 2h30 133
Course: 5x200-800-400-200
Footing, Marche, 1000m en 4'39"2
1200 (2'6") course: 400 (1'6") 200

Samedi 15 Mai 71 Boiron Gr 1h10 135
Marche 100, 100, 200, 400-
Assouplissements. hauteur: rouleau 130
face = 1,25. 600 = 1'43"8

Dimanche 16 Mai 71 Bourgen Bresse 136
14,4 km route -
1 km en 1h 20'20" (2) Luffen à 4'20"
30) Delphine à 6'15" (4) Wyss à 6'40"
Pico, Remigine, Aristovena -
SC

Lundi 17 Mai 71 Parc 137
Footing 1h. Sprinkler côte (20x)

Mardi 18 Mai 71 Boiron Gr. 1h30 138
Echauffement - Assouplissements.
1200 (2'5'40") sent - 200m -

Mercredi 19 Mai 71 Boiron Gr. 2h 139
Footing - hauteur - 150m

Jeudi 20 Mai Boiron Gr. 1h. 140
4x400 (1'57" / 1'50" / 1'55" / 1'54")
500m en 25'12"

Samedi 22 Mai Boiron Gr. 1h10 142
Footing - 2x600 (2'2") javelot
150 (21"6)

Dimanche 23 Mai Boisvirs 143
10 km route (hors service)
seul: 52'53"

Lundi 24 Mai Nuits du Lyonnais 144
Bicyclette à 40km

Mardi 25 Mai Boiron Gr. 1h30' 145
Echauffement - 5x400 (1'50" - 1'49")
1200 (5'52") assouplissements,
2000 (9'41") 3000 (14'38"6)
600 course 1'54"

Mercredi 26 Mai Boiron Gr. 1h. 146
Footing 30' - Séries de 150 Marche
(avec 150m au pas) pour récupérer

Jeudi 27 Mai Boiron Gr. 2h30 147
Footing - (+ Saut et poids)
(pluri)

Samedi 29 Mai Boiron Gr, 2h30 147
Echauffement (sans marche) 1h
400 (2'1") 1200 - lent -
hauter / perdre / longeur / bon

Dimanche 30 Mai Parilly 150
1h bicyclette (trajet) + 2h marche -

Mardi 1^{er} Juin Boiron Gr, 1h30 152
Echauffement - 5x400 (2'1"/1'59"/2'4"/1'56"/1'50")
1000 m 4'29"6
600 course m 1'52"

Jedi 3 Juin Boiron Gr 1h 154
7x100, 200, 2x600 Course (1'56"/1'58")

Dimanche 6 Juin CRV 157
Championnats du Lyonnais (1h, junior)
2^e avec 11, 198, 10 km (Pufflen = 1150⁷ 75)
(Enderlini), et communin la veille)

Mardi 8 Juin Boiron Gr, 1h 159
5x400 - marche légère

Jedi 10 Juin Boiron Gr 1h 161
Footing (orage)

Samedi 12 Juin 71 CRV 163
Championnats du Lyonnais 10 km junior
1^{er} en 52'7" (Pufflen = 52'24")
Pufflen 55'43")

Mardi 15 Juin 71 Boiron Gr 1h30 166
Footing 15' - marche variée

Jedi 17 Juin 71 Boiron Gr 1h40 168
Marche - Assouplissements - 2003x400

Dimanche 20 Juin 71 Parilly 3h 171
24km (+ 45' bicyclette)

Mardi 22 Juin 71 Boiron Gr, 1h40 173
Footing, 5x400 (- 2') 1200 (5'56")
2000 (9'58")

Mercredi 23 Juin 71 Parc 1h 174
footing, sprint

Jedi 24 Juin 71 Boiron Gr, 2h 175
Footing, marche variée avec assouplissements

Dimanche 27 Juin 71 Neuville 178
Gd Prix (15 km route junior)
~~1^{er}~~ (1h 22'45") dernière Barbier
qui est élévisé.

Mardi 29 Juin 71 Boiron Gr. 1h30 180 marche variée, assouplissements	Mardi 13 Juillet 71 Boiron Gr. 1h30 194 10 x (400 + 100 reps) disque.
Jeudi 1 ^{er} Juillet 71 Boiron Gr. 2h 182 marche variée - assouplissements - détente	Mercredi 14 Juillet 71 Parc 45' 155 Footing
Dimanche 4 Juillet 71 Colombes 185 Championnats de France Juniors 10 km Piste 12 ^e en 54'33" Lufleur 6 ^e en 50'57"4 (Kœwini rance depuis début Juin + coup de soleil à Neuville le 27 Juin) -	Jeudi 15 ^e Juillet 71 Boiron Gr. 2h30 196 10 x 100 m (échauffement) Soos en 28'26" Disque -
Lundi 5 Juillet 71 Parc 186 Footing 1h	Mardi 20 Juillet Boiron Gr. 1h30 201 Footing rapide - 3 x 150 - 4 x 100 (course)
Mardi 6 Juillet 71 Boiron Gr. 2h30 187 Footing (+sent 130, et disque) -	Mercredi 21 Juillet Parc 1h. 202 Footing (et lignes sprints)
Jeudi 8 Juillet 71 Boiron Gr. 2h30 189 Disque - 1600m - 5 x 400 (2'1" / 1'59" / 1'50") 1'50" 1'45") 1600m -	Jeudi 22 Juillet Gerland 203 1500m 7 ^e en 4'54" (Perez 8 ^e en 5'47")
Samedi 10 Juillet 71 Parc 1h5 191 Footing quasi continu (3 tours)	Lundi 26 Juillet Parc 1h20 207 Footing - travail de Sprint
Dimanche 11 Juillet 71 Col de la Seine Yvern 192 Pic Froid ^{retour} en groupe	Mardi 27 Juillet Boiron Gr. 1h30 208 Footing - Disque - Sprint. 100m (1'9") 200m (2'9")
3h marche 7 derniers km très dur (avec Perez)	Jeudi 29 Juillet Boiron Gr. 1h40 210 Disque - hautes - Course - hautes - sprint
	Vendredi 30 Juillet 71 Parc 2 (50') 211 Footing 2 tours

Dimanche 1 ^{er} Aout 71 Parc	215	Vendredi 13 Aout 71 Boisron en	1h30	225
2 tours (passe 1/4h)		10x100 marche (100m pause -		
		10 assouplissements - 10x400 (moyenne		
		1'57"3 de 2'30" (6 ^{es}) à 1'48" (10 ^e)		
		2 tours au petit trot.		
Mardi 3 Aout 71 Parc Matin	215	Samedi 14 Aout 71 Parc 1h30		226
1 tour parc + Parcours route 16, 1 km en		footing - résistance		
1h 17'58" (ancienne perf. 1h 18'18" à 8/9/70)				
total 20 km de footing				
Jeu 5 Aout 71 Parilly	217	Dimanche 15 Aout 71 Parc 55'		227
23 km bicyclette + 40' course variée.		footing		
Samedi 7 Aout 71 Parc	219	Lundi 16 Aout 71 Boisron Gr. 1h30'		228
Footing 45'		footing - (2000) assouplissement fil. (2000)		
		500, 600, sprint -		
Dimanche 8 Aout 71 Abbeblain	220	Mardi 17 Aout 71 Parc 45'		229
Sima 30 min sur place (15' de repos)		footing 2 tours		
Lundi 9 Aout 71 Parc 1h30	221	Mercredi 18 Aout 71 Parc 45'	1h10	230
Footing - endurance pure (contrôle fréquence		footing 3 tours		
du pouls) - 1 tour ile en 2'24"				
(ancienne perf. 2'34" à 21/12/70)				
Mardi 10 Aout 71 Parc 55'	222	Jeu 19 Aout 71 Parc 1h10		231
Footing + sprint		footing 3 tours		
Jeu 12 Aout 71 CRV 1h40	224	Vendredi 20 Aout 71 Boisron Gr 3h		232
Footing, haies - 1500 en 5'11" - Saut		25 x (350+50) / 5000 (20'35") / 5 x (350+50)		
Assouplissements - Accélérations.		3000 (11'55") / 5 x (350+50) / 2000 (7'49")		
2000 en 10'23" 400 en 1'42"		5 x (350+50) / 600 (2')		
(Projet à la corde dans le 2000)		≈ 26 km total		

Samedi 21 Aout 71 CRV 2h40 233
Échauffement (Halignodrites à fond + rennege au press)
10' assouplissements - 30 x 400m (5"6" 10" 1'59"
30" 1'50" moyenne 1'56"5") puis 2'

Dimanche 22 Aout Soir 71 Parc 1h45' 234
4 Tours (+15km) ~~(3 passes)~~ (3 passes)

Lundi 23 Aout 71 Soir Parc 1h17' 235
4 Tours footing

Mardi 24 Aout 71 matin Parc 45' 236
2 Tours footing

Jeudi 26 Aout 71 matin Parc 1h35' 238
3 Tours footing

Vendredi 27 Aout 71 AM Parc 1h25' 239
4 Tours footing

Samedi 28 Aout 71 AM Boiron Gr. 2h5' 240
57 x (3 Soir So)
27

Dimanche 29 Aout 71 Mat Boiron Gr. 2h 241
Échauffement / Assouplissements / 6 x 2000
9'42" / 9'55" / 10'2" / 9'55" / 10'2" / 10'11" / passes: 5'

Lundi 30 Aout 71 Soir Parc 1h35 242
5 Tours footing continu

Mardi 31 Aout 71 Soir Parc 1h15' 243
4 tours footing continu

Mercredi 1^{er} Septembre 71 Soir Parc 1h17' 244
4 tours footing continu

Jeudi 2 Septembre 71 Soir Boiron Gr. 245
1h45' assouplissement - march
variée -

Vendredi 3 Septembre 71 Soir Parc 246
1h18' 4 tours footing continu

Samedi 4 Septembre 71 Soir CRV 1h 247
Prix d'automne 1h en juniors senior
2^e 11 km 116, 80

Dimanche 5 Septembre 71 Matin CRV 1h35 248
2000 échauffement - 10' assouplissements 1600 (8'20")
2000 (10'17" - 10'14" - 10'13" - 10'10") passes 25'

Lundi 6 Septembre 71 Matin 1h14' 249
Percours 16,1k 1h13'26" (continu)
(1h17'58" le 3 Aout)

Mardi 7 Septembre 71 Soir Boiron. 1h25 250
10' footing - 2000m - assouplissements 2000 -
assouplissements - 2000m en 8'18"8

Mercredi 8 Septembre Matin Parc 1h 251
Footing (pause 55'') 3 tours

Jeudi 9 Septembre Soir Boiron Gr. 1h5' 252
5' footing - 2000 ass. - 2000 ass. - 3000 (15'26")

Vendredi 10 Sept. 71 Matin Parc 1h. 253
2t. footing + drug Jojo (Pant Oien)

Dimanche 12 sept. 71 Vienne 255
400 m $\frac{5}{8}$ en 62" (1'57"1)
3000 m = 7/8 = 1'26" (1'9'57")

Lundi 13 Septembre 71 Parc 1h25 marche 256
3 tours marche

Mardi 14 Septembre 71 Boiron Gr 1h20 soir 257
2000 / ass. / 18000 / 400 en 1'36"8

Mercredi 15 Septembre 71 Matin Parc 53' 258
2 tours marche

Jeudi 16 Septembre 71 Soir Boiron Gr 1h5' 259
5 x 400, 1200, 2000 et 3000 en 14'17"2

Vendredi 17 Septembre 71 Matin Parc 55' 260
2 tours marche

Samedi 18 Septembre 71 A. Mili Boiron Gr. 1h25' 261
6 x 2000: 10'28" (pause 2'30") 10'5" (p. 5')
9'47" (p. 5') 9'33" (p. 5') 9'52" (p. 5')
9'25"2

Dimanche 19 Septembre 71 Matin Boiron Gr 2h26' 262
10 x 2000, pauses @ 5' 10'49"/16'41"/19'45"/19'51"
9'51"/9'49"/9'46"/9'49"/9'49"/9'36"

Lundi 20 Sept 71 Matin Parc 1h 263
2 tours marche

Mardi 21 Sept 71 Matin Parc 1h 2 tours, marche 264
Soir 1h10' 10' footing - marche et
assouplissements / varicés (boulon jambe droite)

Mercredi 23 Sept 71 Soir Boiron 1h55' 265
2000 / ass. (8 x 400 / 1200 / 2000
5000 (24'45"4) (25'12" h Le Mui)

Vendredi 24 Sept 71 Soir Boiron 267
10000 m M (54'27")

Samedi 25 Sept 71 Soir Boiron 55' 268
4 x 2000 (pause @ 5') 10'41" / 9'58" / 9'49" / 9'42"2
(record, ancien 9'18"8 le 7 sept 71)

Mardi 27 Sept

Dim 26 Sept 71 Crapponne (Gd Prix) 269
15 Km Junior (route) 1^{er} 1h 20' 20"

Mardi 28 Sept 71 Platin Parc 271
Marche 55'

Soir Boiron Gr. 1h 20' 5x400, 1200, 2000
3000 (13'37"6) (14'17"2 le 16 Sept)

Mercredi 29 Sept 71 Matin Parc 272
Marche 55'

Jeu 30 Sept 71 Soir Boiron Gr. (1h 20") 273
4000 - accomplissements - 5x400 - 1200 - 2000
5000 (23'14"4) (24'15"4 le 23 Sept)

Sam 2 Oct 71 A.M. Boiron 1h 5' 275
1000 - 400 (1'47") - hauteur (133)
300 - course (42"8) 1000 m H 4'30"
400

Dim 3 Oct 71 Rives (Toum Pédestre) 276
9 Km 900 Junior: 1^{er}: 53'54"
2^e ex aequo Collin et Muttera

Lun 4 Oct 71 Parc 55' 277
Marche (2 tours)
A. méd: Parilly 30' travail course
45' Hand-ball

Mardi 5 Oct 71 Matin 278
Parc 2 tours m. 55' m.
Soir Boiron 1h 30' 10' footing / ass
5x400 / 1200 / 2000 / 3000 (24'20")

Mercredi 6 Oct 71 Matin 279
Parc 2 tours m. 55'

Jeu 7 Oct 71 Matin 280
Parc 2 km 1h. m.
Soir Boiron Granger 1h 45'
2000 - accomplissements, 5x400 - 1200
2000 - 3000 (14'45" avec lais).

Vendredi 8 Oct 71 Matin 281
Parc 2 km 1h. m.

Dim 10 Oct 71 Journée Nationale 283
- Montmirail - 1^{er} (100) Lelièvre 12051
5^e 7 km 11 km 535, Lufleur G-11. 224
(record du Lyonnais)

Mardi 12 Oct. 71 Boiron Gr. 1h 25' 285
1/2 h footing varié - Course: 3x150,
5x80, 5x60

Jeu 14 Oct. 71 Boiron Gr. 287
Matin Parc 2000 / 4x60 (RVL)
20 m course varié (1h)

Satu Boiron 60 1h 25' (P/ma)
2x 10' footing - 15' sprint marche
15' s'arrête, 80m course retour en pass. pelouse.

Dim 17 Oct 71 CI 2V 288
Prix d'Automne 1h Junim
100 (11km 287,80pt 53'27)

Vendredi 18 Oct 71 Parisilly 291
3x 50m élèvement - 6x 250 en 45"
100m (-1'53" + 1'25")

Mardi 19 Oct 71 Boiron 1h 10' 292
footing (50' canal)

Jeudi 21 Oct 71 Boiron 1h 20' 294
footing et assouplissements : 50'
800 (1'24" 8), 300 (48"), 200, 80, 60

Dimanche 24 Oct 71 Boiron et Parisilly 297
2h 35' footing et bicyclette -

Mardi 26 Oct 71 Boiron 299
60' marche

Samedi 30 Oct 71 Parc 303
65' footing

Dimanche 31 Octobre 71 Parc 304
1h 10' footing (3 tours)

~~21 Mars 72 B.G. 1.35 MP 72~~

23 Mars 72 gariboldi
50m marche libre : 37"5
course = 48"
des = 1'10"