



11cm x 17cm

Galerie
Lafayette

067 26

3602

4F85

84

CLAIRE FONTAINE



NOVEMBRE 83

Ma 1	4 (4)	4 (4)	8 (8)
2	2 (6)	7 (11)	8 (17)
3	2 (8)	11 (22)	18 (30)
4			
5	9 (17)	10 (27)	19 (46)
<u>6</u>	2 (19)	4 (31)	6 (37)

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

4 (23)	7 (43)	11 (66)
--------	--------	---------

4 (27)		4 (70)
2 (29)	2 (41)	4 (74)

4 (33)	4 (49)	8 (82)
--------	--------	--------

4 (37)	19 (68)	23 (105)
--------	--------------------	----------

10 (47)	20 (88)	30 (135)
6 (53)	25 (113)	31 (166)

17 (112)	5 (171)
----------	---------

DECEMBRE 83

JANVIER 84

			17/ (17)	17 (17)
V 2			12 (29) 38	12 (29)
S 3			10 (39)	12 (41)
D 4 34			15 (54)	19 (60)
L 5	2	(9)	6 (60)	10 (70)
l 6	4	(6)	9 (69)	9 (79)
l 7	4	(10)	10 (73)	12 (91)
J 8			15 (94)	15 (106)
V 9	2	(19)	20 (114) 85	20 (126)
S 10			7 (121)	9 (131)
D 11 37			18 (139)	22 (157)
L 12	2	(14)	8 (147)	10 (167)
M 13	4	(18)	13 (160)	13 (180)
M 14	2	(20)	10 (170)	12 (190)
J 15			20 (190)	20 (212)
V 16	2	(22)	12 (202) 88	25 (237)
S 17			7 (204)	9 (246)
D 18 111	13	(35)	12 (221)	17 (263)
L 19	2	(37)	10 (231)	12 (275)
l 20	1	(41)	8 (239)	12 (287)
l 21	2	(44)	7 (246)	15 (302)
J 22	4	(48)	13 (315)	13 (315)
V 23	8	(56)	13 (259) 52	14 (329)
S 24	13	(64)	10 (269)	12 (341)
D 25 92	1	(70)	7 (276)	9 (350)
L 26	2	(72)	13 (289)	15 (365)
l 27	2	(74)	8 (297)	10 (375)
l 28	2	(76)	8 (305)	18 (393)
J 29	2	(78)	10 (315)	19 (412)
V 30	10	(88)		
S 31	9	(97)		

[D]	1	23	4	(4)	6	(6)	61	16	(16)
L	2		6	(10)	19	(21)		25	(31)
M _a	3		11	(21)	9	(34)		20	(35)
M _e	4		8	(29)	9	(43)		17	(72)
J	5		6	(35)	15	(58)		21	(93)
V	6		5	(40)	7	(65)		12	(105)
S	7		9	(49)				9	(114)
[D]	8	123	12	(61)	7	(72)	66	13	(133)
L	9		4	(65)	7	(79)		11	(144)
M _a	10		2	(67)	12	(91)		14	(158)
M _e	11		2	(89)	13	(104)		15	(173)
J	12		4	(73)	9	(113)		13	(185)
V	13		2	(75)	10	(123)		12	(198)
S	14		1	(76)	21	(144)		22	(220)
[D]	15	112	2	(78)	28	(172)	100	30	(250)
L	16		6	(84)	19	(191)		25	(275)
M _a	17				13	(204)		13	(288)
M _e	18		2	(86)	13	(217)		15	(303)
J	19		4	(90)	5	(229)		9	(312)
V	20		4	(96)	20	(242)		24	(336)
S	21		3	(97)	16	(258)		19	(355)
[D]	22	123	2	(99)	16	(274)	102	8	(373)
L	23		2	(101)	13	(287)		15	(388)
M _a	24		2	(103)	28	(315)		30	(418)
M _e	25		2	(105)	13	(328)		15	(433)
J	26		4	(107)	15	(343)		19	(452)
V	27		4	(113)	20	(363)		24	(476)
S	28				15	(378)		15	(491)
[D]	29	123			13	(397)	123	13	(510)
L	30		2	(115)	13	(410)		15	(525)
M _a	31		2	(117)	24	(434)		26	(558)

FEVRIER 84

1	2 (2)	7 (7)	9 (9)
2	2 (4)	9 (16)	11 (20)
3	2 (6)	10 (26)	12 (32)
4		10 (36)	10 (42)
5	113 2 (8)	28 (64) 107	30 (72)
6	6 (14)	18 (82)	24 (96)
7	2 (16)	10 (92)	12 (108)
8	6 (22)	24 (116)	30 (138)
9	6 (28)	6 (122)	12 (150)
10	2 (30)	22 (144)	24 (174)
11		15 (153)	15 (189)
12	147 2 (32)	28 (187) 123	30 (219)
13	4 (36)	17 (204)	21 (240)
14	5 (41)	10 (214)	15 (255)
15	2 (43)	13 (227)	15 (270)
16	2 (47)	7 (234)	9 (279)
17	2 (47)	10 (244)	12 (291)
18	2 (49)	18 (262)	20 (311)
19	103 2 (51)	9 (271) 84	11 (322)
20	4 (55)	6 (277)	10 (332)
21		18 (295)	18 (350)
22		28 (323)	28 (378)
23			
24	15 (70)	25 (348)	40 (418)
25		29 (377)	29 (447)
26	141	20 (397) 126	20 (467)
27		27 (424)	27 (494)
28	2 (72)	29 (453)	31 (525)
29		11 (464)	11 (536)

MARS 84

1		20 (20)	20 (20)
2		20 (40)	20 (40)
3	2 (7)	20 (60)	22 (67)
4	153 6 (13)	11 (71) 138	17 (84)
5		35 (166)	35 (119)
6		19 (125)	19 (138)
7		25 (150)	25 (163)
8		25 (175)	25 (188)
9		30 (205)	30 (218)
10		10 (215)	12 (230)
11	168 4 (19)	18 (233) 162	22 (252)
12		6 (239)	10 (262)
13	4 (27)	4 (243)	8 (270)
14			
15	2 (29)	25 (268)	27 (297)
16	2 (31)	7 (275)	9 (306)
17	6 (37)	13 (288)	19 (325)
18	105 3 (40)	29 (317) 84	32 (357)
19	5 (41)	20 (337)	25 (382)
20	4 (49)	4 (341)	8 (390)
21	1 (50)	7 (348)	8 (398)
22	1 (51)	29 (377)	30 (428)
23	2 (53)	7 (384)	9 (437)
24			
25	131	51 (435) 113	51 (488)
26		5 (440)	5 (493)
27			
28			
29			
30	1 (54)	4 (444)	5 (498)
31		8 (452)	8 (504)

AVRIL

[illegible]

	4 (4)	4 (4)	8 (8)
1	4 (4)	4 (4)	8 (8)
2	4 (8)	20 (24)	24 (32)
3		32 (32)	8 (40)
4	2 (10)	5 (37)	7 (47)
5		50 (87)	50 (97)
6	114		99
7		8 (91)	8 (101)
8	5 (151)	2 (97)	7 (112)
9			
10			
11	1 (110)	7 (124)	8 (120)
12	4 (120)	-12 (116)	16 (136)
13	48	9 (125)	38 29 (145)
14	4 (124)	15 (140)	19 (164)
15			
16		13 (153)	13 (177)
17	2 (161)	5 (159)	8 (185)
18		7 (166)	7 (192)
19		10 (176)	10 (202)
20	73	16 (192)	67 16 (218)
21	4 (130)	5 (197)	9 (227)
22	2 (131)	16 (213)	17 (244)
23	4 (135)	9 (222)	13 (257)
24	3 (138)	8 (230)	11 (268)
25		8 (238)	8 (276)
26		22 (260)	22 (298)
27	80		68
28			
29	2 (140)	35 (263)	5 (303)
30	8 (148)	22 (281)	30 (333)
31		19 (304)	19 (352)

JULIN 84

1	2	(2)	21	(21)	23	(23)
2	7	(2)	27	(48)	34	(17)
3	132		21	(67) 113	21	(78)
4	6	(15)	24	(93)	30	(108)
5	8	(23)	11	(14)	19	(927)
6			18	(192)	18	(141)
7	7	(30)	21	(143)	28	(173)
8			23	(166)	23	(196)
9			25	(191)	25	(221)
10	159		16	(207) 138	16	(237)
11	8	(38)	18	(225)	26	(263)
12			23	(243)	23	(286)
13			20	(268)	20	(306)
14	6	(44)	16	(284)	22	(328)
15			25	(309)	25	(353)
16			12	(321)	12	(365)
17	150		22	(343) 136	22	(387)
18			8	(351)	8	(395)
19	1	(41)	10	(361)	11	(406)
20	1	(46)	10	(371)	11	(417)
21			8	(374)	8	(425)
22	65		27	(406) 639	27	(452)
23			11	(417)	17	(469)
24	6	(52)	19	(432)	17	(486)
25	2	(54)	16	(448)	20	(506)
26	4	(58)	8	(456)	8	(514)
27			6	(462)	8	(522)
28	2	(60)	23	(484)	23	(545)
29	23					
30						

JULIET 84

1	113	10 (10) 88	10	(10)
2	9 (9)	9	9	(19)
3				
4	1 (10)	11 (21)	12	(31)
5	5 (15)	35 (56)	40	(71)
6	8 (23)	17 (73)	25	(96)
7		22 (95)	22	(118)
8	158	50 (147) 135	50	(168)
9	12 (35)	10 (115)	22	(190)
10		24 (173)	24	(214)
11		35 (214)	35	(249)
12	10 (45)	12 (226)	22	(271)
13		15 (241)	15	(286)
14		43 (284)	43	(329)
15	182	9 (293) 148	1	(350)
16	12 (57)	9 (302)	9	(359)
17		52 (354)	52	(411)
18	12 (69)		12	(423)
19				
20		8 (362)	8	(431)
21	111	30 (392) 99	30	(461)
22	8 (77)		8	(469)
23		8 (400)	8	(477)
24	2 (79)	7 (407)	9	(486)
25				
26				
27				
28	6 (85)	22 (429) 118	8	(514)
29	153	18 (447)	18	(532)
30	8 (93)	10 (457)	18	(550)

AUGUST-84

SEPTEMBER

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

2 (2)

23 (23)

+ (30)

23 (23)

9 (32)

26 (56)

26 (58)

5 (63)

33 (83)

31 (98)

9 (107)

18 (116)

18 (125)

11 (127)

12 (137)

8 (135)

9 (146)

52 (187)

52 (198)

1 (10)

1 (11)

6 (14)

2 (19)

2 (189)

8 (197)

8 (206)

10 (216)

5 (24)

6 (203)

11 (227)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

5 (5)

5 (5)

10 (10)

12 (17)

10 (15)

12 (27)

6 (16)

11 (28)

17 (44)

1 (12)

17 (45)

17 (61)

20 (65)

21 (82)

Ma 1^{er} nov 83

mati 4h jay 4h 21 2h jay

Ma 2 nov 83

mati = 1h jay 7h 21 1h jay

Je 3/11/83

mati 1h jay / 4h 21 / 1h jay
KYNÉ

soir 3h 21

samedi 5/11/83

mati Parilly 10h 21
soir Parc 9 - 12h

dimanche 6/11/83

mati 2h jay 4h 21

~~Samedi~~

~~S~~
samedi 12/11/83

a. mudi 2h jay
3 - 12h

exercice ligne

4h 21 rapide

2 - 12h

~~Samedi~~

lundi 14/11/83

2km jog / musc / 1km jog

Ma 15/11/83

B6 1sk 5k M

1k 5k 5k eductifs

jeudi 17/11/83

soir 4k jog
4 - M

jeudi 19/11/83

exerci Parilly 10km
pour 5 circuits cotes

soir 2k jog
2k M
exerci eductifs
2k jog
2k M
1 - jog

samedi 26/11/83

matin 20km facile à Parilly
soir pour 45' jog très progressif (10)

samedi 27/11/83

matin Pour 2k jog
4km Jog pour facile (18k)
2k

4/18/92

18h30 - Parc 1k jog
7 - M soutenu 2/7/9
1 - jog

6/25/31

dimanche 29/11/83

30' M à B.G. le soir
(Douches) 0/1

samedi 3/12/83

Parilly 1h42 M
= 7 km

dimanche 4 Décembre 1983

Matin Parilly
12 km H.

At. mod 15' marché bras + 15' qques exercices

lundi 5 décembre 1983

matin pare 1k jog }
10 - H } 2/10//12
1 - jog }

mardi 6 décembre 1983

matin pare 1k jog }
7 - H } 2/7//9
1 - jog }

soir BG 2k Ptg }
44/51 (8) } 2/8//10
4/15//19

mercredi 7 décembre 1983

matin Kym
soir 2k Ptg / 4Z H / 1k jog / 2k H / 1k jog
4/6//10

jeudi 8 décembre 1983

soir BG 5k H rapide (25')
4k en 40' technique 0/9

vendredi 9 décembre 1983

matin pare 1k jog }
10 - H } 2/10//12
1 - jog }

samedi 10 décembre 1983

matin Parilly 10k H et
5 circuits courts 0/15

dimanche 11 décembre 1983

matin Parilly 20k H facile 0/20

lundi 12 décembre 1983

matin Pare 1k jog / 7k H / 1k jog 2/7//9

soir musculation (30')

mardi 13 décembre 1983

matin Pare 1k jog / 10k H / 1k jog 2/10//12
soir BG 2k Ptg }
42' H lent } 2/8//10
10's technique 4/18//22

mercredi 14 décembre 1983

matin parc 1^{re} jog } 2/8/10
8 - 11
1 - 5

jeudi 15 décembre 1983

soir BG: 30' 1^{re} facile/lent 1/13
50' 1^{re} facile/moyen

vendredi 16 décembre 1983

matin parc 1^{re} jog } 2/10/12
10 - 11
1 - 5

samedi 17 décembre 1983

matin Pailley
5K 1^{re} / 5 circuits / 5km 1^{re} / 5 circuits côte
côte 0/20

dimanche 18 décembre 1983

matin 2K fty / 10K 1^{re} 10K jog 4/12/16
Dora)

soir parc 37' (9K) fty 9/
13/12/125

dimanche 19 décembre 1983

matin parc (plein)
1^{re} jog } 2/7/9
2 - 11
1 - 5

lundi 20 décembre 1983

matin parc (plein)
1^{re} jog } 2/7/9
7 - 11 progression (35')
1 - 5

XL KYNÉ

soir BG
1^{re} 1^{re} lent
3K 1^{re} 1^{re} lent
3K fty 3/15/18
5/12/17

mercredi 21 décembre 1983

matin parc 1^{re} jog / 10K 1^{re} / 10K jog 2/10/12

jeudi 22 décembre 1983

soir BG 4K 1^{re} / 8K fty / 4K 1^{re} / 8K fty
4/8/12

vendredi 23 décembre 1983

soir perc 4 1/2 fty celand } 7
7 - 1/2 } 8/7//15
4 - 1/2 =

samedi 24 décembre 1983

soir perc 3 1/2 fty } 13/0

dimanche 25 décembre 1983

matin perc 1k jog } 1/13//14
4 tour lac 13 -

lundi 26 décembre 1983

soir perc 1 1/2 jog } 2/10//11
10 - 1/2 }
1. jog

mardi 27 décembre 1983

matin perc 1 1/2 jog } 2/7//9
7 - 1/2 }
1. jog

mercredi 28 décembre 1983

matin perc 1k jog } 2/13//15
4 tour lac 1 -

jeudi 29 décembre 1983

soir BG : 2k jog } 2/8//10
8 - 1/2 }
1. bain

vendredi 30 décembre 1983

soir Parc 6k fty } 10/8//18
Dore 8 - 1/2 }
Parc 4 - 1/2 }

samedi 31 décembre 1983

matin Parilly 10k 1/2 progression 0/10

soir perc 9k fty } 9/
9/10//19

dimanche 1^{er} janvier 1984

matin 2k jog / 4 1/2 1/2 / 1k jog / 2k 1/2 / 1k jog }
- facile - 4/6//10

lundi 2 janvier 1984

matin 1k jog / 4 tour lac / 1k jog } 2/13//15
(6k 1/2) 13k

soir 2k jog / 4 1/2 1/2 / 1k jog } 4/6//20
2k 1/2 / 1k jog } 6/9//25

mercredi 3 janvier 1984

matin 1/2 jg / 2 hrs luc / 1/2 jg
2/7/89

soir BG 9/12 M / 4/12 fg, varié
21' fg, succédané
sur chaque ligne droite, extrême
virages faciles
3/2/11
12/9/20

mercredi 4 janvier 1984

soir 6/12 fg (Pare)
9/12 M (Doux)
2 - jg } 8/9/12

jeudi 5 janvier 1984

matin (H40) pure
1/2 jg / 1/2 M / 1/2 jg 2/10/12
soir BG 30' M
19' fg pure 2 hrs 500m
4/5/9
6/15/21

vendredi 6 janvier 1984

soir Pare 4/12 jg / 3/12 M / 1/2 jg
5/3/12

samedi 7 janvier 1984

soir pure Plein 9/12 fg

dimanche 8 janvier 1984

Michèle et Evelyne +

~~Championnats de France X-country~~
78' 11/10

soir pure 1/2 jg 7/12 M
12/7/19

lundi 9 janvier 1984

soir pure Douce
2/12 jg / 4/12 M / 1/2 jg / 3/12 M (luc)
1/2 jg
4/7/11

mercredi 10 janvier 1984

soir BG : 30' M 6h
30' M : 5h (~800 M)
rapide + ~460 M facile)
2/12 jg
2/12/14

mercredi 11 janvier 1984

soir jeune

1h30 juy 13k (4 km luc)

soulèves (1h31) 1k juy 2/13/15

jeudi 12 janvier 1984

soir B6 1/2 M facile

4k juy
16M facile

} 4/8/12

vendredi 13 janvier 1984

Mati parc

1k juy

10 - M

1 - juy

} 2/10/12

samedi 14 janvier 1984

matinée parc 7k M
15h30 Gerlad 1k elev

~~et 1000 m indoor (champs) des
Lyonnais) 2-1'43" (4'23/8.53/13.20
17.32)~~

soir 7k M parc

2/24/22

dimanche 15 janvier 1984

matin Douce:

2k juy

28. M facile (6g de terrain
(2h51) camp) 2/28/30

lundi 16 janvier 1984

matin parc 1k juy

4 km luc

1k juy

2/13/15

soir 2k juy / exercices variés lo' /
4k M 2000 M (≈ 8'45")
2k juy

4/6/10

6/12/15

mardi 17 janvier 1984

matin K Y M E

Soir Borden Grange 1h 8' M 13km

mercredi 18 janvier 1984

matin (6h) 1k juy

4 km luc (1h17')

1k juy

(périodicité à revoir?)

2/13/15

jeudi 19 janvier 1984

Soir BG 5k M ? 4/5/19
4. fty }

vendredi 20 janvier 1984

matin perc 1K jog / 3 tours Lac M / 1/2 fty
2/10/12

soir per 1K jog / 3 tours Lac M rapide
(4k = 43') / 4k jog 2/10/12
4/20/24

samedi 21 janvier 1984

matin perc 2k jog / 3 tours compus / 1k jog
2k M (perc) ~~2/16/19~~ 2/16/19

dimanche 22 janvier 1984

matin Doua + perc
3 tours compus M / 5' jog / Lac M / 5' jog
2/16/18

lundi 23 janvier 1984

6h30'
matin perc 5' jog / 4. Lac M / 2' jog
2/13/15

mardi 24 janvier 1984

6h30' matin perc 1K jog, 6 tours
Lac M, 1K jog 2/18/20

18h27 Boiron Granger: 52' M vitesse
(avec 4 quarts d'entraînement). 1st.
2/28/30

mercredi 25 janvier 1984

6h15 4K jog / 13k M / 1k jog
(4 tours Lac) 2/13/15

jeudi 26 janvier 1984

6h15
matin perc 1k jog / 7k M / 1k jog 2/7/9

Kyri: travail chevilles (douleur)

soir BG: 4k M facile 4k M 20'30"
2k fty 2/8/12
4/15/19

vendredi 27 janvier 1984

matin 6h30' 1k jog / 4 tours Lac (13k) 1k jog
2/13/15

soir 1k joy / 2 tours lac / 1k joy

2/7/19
4/20/26

mercredi 28 janvier 1984

9h Paillly 5k M facile
5 circuits côté M } 0/11
5k M facile

dimanche 29 janvier 1984

9h 28' pour 7k M

19h30 = 1/2h M facile
2k M progression
5000 M indoor (championnats)
1er interdépartement 2e (4'18" / 12'28")
16' } 0/19

lundi 30 janvier 1984

matin (6h45) 5' joy / 4 tours lac 1h11' / 5' joy
2/13/15

mardi 31 janvier 1984

6h30: 5' joy / 5 tours lac 1h30' / 5' joy
2/16/18

soir BG 45' M Bontem 8k M

2/24/26

mercredi 1^{er} février 1984

matin pour 1k joy 7k M 1k joy
KYNE 2/21/9

mal de gorge naissant dès l'aube-midi

jeudi 2 février 1984

soir BG 50' M =
2k2 ftg 2/9/11

vendredi 3 février 1984

matin pour 1k joy / 10k M / 1k joy
(3 tours lac) 2/20/12

samedi 4 février 1984

matin Paillly 5 circuits côté
+ 5k M 0/10

dimanche 5 février 1984

matin 2k joy / 6 tours campus
2h39'
2/28/30

lundi 6 février 1984

matin Ch 23 1k; 5y

Stom. L. N. bantini 1kg, 2/16/48

So in 9k joy / gym ~~the~~ / 9k joy /
 2k 7 family / 1k joy

$$\begin{array}{r} 4/2/6 \\ \hline 6/18/96 \end{array}$$

mercredi 7 février 1984

scrie 1 kg / 3 tam lac cantin
1 kg 2/10/12

mercredi 8 février 1984

multi glass 1kg / 5 tambores / 1kg
8/16/18

son ¹⁸ 18/15 Ek joy / 4/12/11/12 joy / 4/12/11
(town Ec) / -12-joy 4/8/12
6/24/30

jeudi 9 février 1984

Mat-Kyn -
 son 16 = (2k - 1k 7) 3 fois
 6/8/12

vendredi 10 février 1984

multiple 12 jay 10k 11 continue
12 jay 2/10/12

18675 Garland call.

Echmuff (1000/1500/333/100)
 $3000 (13'15) \times 2000 (8'50/8'23)$
 $3 \times 1000 (4.10/4.17/4.7)$

$$\begin{array}{r} 0/12 \\ \hline 2/99/114 \end{array}$$

samedi 11 février 1984

matte (8150 m) Parilly 5 circuits cotes
(prolonges = 500 m) / 512 1/5 circuits
cotes

0/15

domingo 12 febrero 1984

matin Doua: 9k joy / 6kaur
campus 2644 2/28/30

lundi 13 février 1984

maxin parc 3tours - lac 1/10k / ~~1/2~~ // 11
+ 1k jog

soin floce/parc: 1^{er} joy, 2^{ème}
 Parc rapides, 1^{er} 1/2 joy,
 100m 4'5", 5^{ème} joy

$$\begin{array}{r} 37 \overline{) 10} \\ \underline{74} \\ 21 \end{array}$$

Mardi 14 février 1884

match mutation: 3km 1 3k pay

soir BG: 5x400 (1.17/1.54/1.47/1.42/1.33)
3x1000 (4.4"/3.57/3.58)/2k joy
2000 (2'8"40) 2/7/119
5/10/115

mercredi 15 février 1984

soir parc 1k joy / 13k M
partenaires / 1k joy 2/13/115

jeudi 16 février 1984

matin 1k ftg / 75m M / 1k ftg
parc 2/7/119

vendredi 17 février 1984

soir parc 1km ftg / 10k M / 1k ftg
(54") 2/10/112

samedi 18 février 1984

matin parc 1k joy 10k M 1k joy
2/10/112

a.m. INSEP Vincennes

Br. Eli
Ch. France 5k indoor
4' 21"4" (?) 2/18/120

dimanche 19 février 1984

matin 9k ftg, 9k M (parc) 2/9/111

lundi 20 février 1984

soir 2k ftg / 1k joy / 6k M fin vit / 1k joy
4/6/110

mardi 21 février 1984

FONT ROMEU (1)

Après-midi montée à la Calme 30' facile
20' descente total 1h10
15' sur piste enneigée 18k

mercredi 22 février 1984

Font Romeu (2)

Matin: montée 40' / la Calme 45' / descente 30'
20k M

a.m. : 4k ftg : 35' gym / 10k M 45' M (piste)
gym léger
8
28

jeudi 23 février 1984 Font Romeu (3)

Matin: tests médico-sportifs / assouplissements -
après-midi ass. (douleurs lombaires)

vendredi 24 février 1984 Font Romeu 4

matin Mont à la Calme (Glizzard) puis
direction mont Louis et retour
2h24' (225)

13h05' Ski de fond 1h55' par. Mont et
pour l'heure équivalent = 11K ~~pts~~

samedi 25 février 1984 Font Romeu 5

matin descente à Bolquin, coldela pèche,
retour = 2h25' = 25K

après-midi 4K et quelques éducatifs
sur la piste
45' étirements abd^x
o/29/29

dimanche 26 février 1984 Font Romeu 6

matin 1h55' M (Mont à la Calme Ben treu)
retour parking sentenas - fin sur la
piste facile - o/20

lundi 27 février 1984 Font Romeu 7

matin Maternal 3 tours = 2h35'
o/27K

après-midi 1h exercices

mardi 28 février 1984 Font Romeu 8

Matin descente Bolquin, direction Odello,
retour (1h9' + 1h9') bien envoyé!
Doubler cette course directe 25K
après-midi piste 3K M Lb. / 2K joy / 1K M
Lb. ; 30' exercices
2/29/31

mercredi 29 février 1984 Font Romeu 9

Matin piste 1h2' M o/11

jeudi 1^{er} mars 1984 Font Romeu 10

Matin patinoir (à cause de la neige)
1h30' M + 20' exercices liges
d/18

après-midi piste 2K M. (arrêt - deroule)
ondes "électromagnétiques" "Élongation"
diagnostiquées par Bidron

vendredi 2 mars 1984 Font Romeu 11

Matin patinoir 8K M (48')
"ondes"

après-midi, piste 1h12' M facile 12K M
o/20

samedi 3 mars 1984 Font Romeu 12

matin descente vers Mont Louis (36')
retour via Pyramide 200 (facile) (Vent)
1h23: 13K

14h 50' shi de fond (équivalent 7k jog)
40' M piste
étir - 15
7 / 20 / 27

dimanche 4 mars 1984 Font Romeu - 13

Mati 1h1' patinoir 0/11

17h12 30' jog (piste enneigée) 6/0
15' souplesse
8/11 / 117

lundi 5 mars 1984 FONT ROMEU - 14

Mati Maternale 3km triangle 27h
2039

Apimati 45' Alentours sur piste 8
50' exercices

0/35/35

mardi 6 mars 1984 FONT ROMEU - 15

Mati - motricité à la Calme 46' M
10x500 M $\approx$ 2'10" pause 1'30" (-)
retour plutôt facile 0/19/19

soir $\approx$ 1h exercices

mercredi 7 mars 1984 (FONT ROMEU - 16)

Mati par Pyrinie 2000, descente 1h pour 1
AR 1h10' 12K

apimati Montée à la Calme (facile)
retour / retour 20' souplesse
1h15' $\rightarrow$ 0/13
25

jeudi 8 mars 1984 FONT ROMEU - 17

Mati descente à via Pyrinie 2000 2h7'
pour 22' sur piste 0/17

16h: 51' M facile sur la piste
0/8
30' étirements
(+abdom*)
0/21

vendredi 9 mars 1984 FONT ROMEU - 18

Mati Montée à la Calme / 1h M / retour
[froid + vent] 0/2h11 $\rightarrow$ 24K

Apimati 30' M sentina / piste 6
0/30

samedi 10 mars 1984

Parc: 1h jog / 10K M pour 1h / 1K jog
2/20/12

dimanche 11 mars 1984

Mati Douce
2h jog / 18K M / 2K jog 4/18/21

lundi 12 mars 1984

soir 2k fog; 4k M; 1k; -; 2k M
1k jay
4/6/10

mardi 13 mars 1984

soir BG 2k fog / 9k M / 9k jay
9k M (dernier 400 4k 30)

-difficulté d'échauffement 4/4/18

jeudi 15 mars 1984

multi parc 4k fog
5km lac progressif 1k 4
1k jay 2/16/18

soir BG 6k M 15' élév. abdominal
3 - M avec quelques 7500
requies 0/9
2/25/27

vendredi 16 mars 1984

multi parc = 1k fog, 7k M (2 tours
- du lac), 1k jay 2/7/19

samedi 17 mars 1984

matin 2k fog 4k M facile 1k jay
4/4/18

soir parc 1k fog
42' M vitesse intéressante
(2 tours lac inconnus ≈ 12)
(1 - nœud ≈ 13)
1k jay 2/9/11
6/13/19

dimanche 18 mars 1984

1k 2 1k fog
9k 5 lac. 1/7/18

10h1' Parilly 1h17'
5x (Simoyon / 10' continues) 0/15/15

19h18' Parc 5' fog
2k lac (2x réduit) 31' M
recupère
5' jay 2/7/19
3/29/39

lundi 19 mars 1984

10h1' parc 1k fog / 4km lac
- 1h14 1/13/14

1985
2k jog
7k jog (Roue)
9k jog
4/7/11
5/10/25

mercredi 20 mars 1984

soir BG 1k jog / 2k jog facile /
2k jog / 2k jog = dimin
km 5'1"
avec stimulant et éducatif
4/4/8

mercredi 21 mars 1984

soir 1k jog 49' 7 (2 tours lac)
1/7/8

jeudi 22 mars 1984

matin pour 1k jog / 6 tours lac
facile 1h48 1/18/19

soir BG 1h3' 7 facile 0/11/11
1/29/30

vendredi 23 mars 1984

matin pour 1k jog / 7km 7 / 1k jog
2/7/9

dimanche 25 mars 1984

matin Fontenay le Comte (Vendée)
Critérium national 10k piste
51k 3-4h 10'52
(4.38 + 1.41 + 51'30 =)

lundi 26 mars 1984

soir pour 5k facile (2 tours lac)

vendredi 30/3/84

matin 1k jog 4k 7 1/4/5

samedi 31/3/84 Mimizem (1)
a midi 8k 7 facile fi suture

dim 1/4/84 Mimizem (2)
matin test "cassette" 5km
1h19 7 13
18

apremidi 7+2k jog 9/ 11/27

lundi 2/4/84 Miniza (3)
matin 1h 50' Tard - dent 3x10' (15")
vite (15" dent)
o/20

a.midi 1h exercices en gymnase

mardi 3/4/84 Miniza 4

6k M / 10x500 ($\approx 1'56''$ / dernier
en 1'50'') / 4k M
o/15

mercredi 4/4/84 (Miniza 5)

matin 16k (retour rapide 1'15" à 4'42")

a.midi : jumeau sur bain o/16

jeudi 5/4/84 (Miniza 6)

matin 2h 12' M (4k)

a.m. 1h 10' exercices gym - air

vendredi 6/4/84 (Miniza 7)

matin 7k M 10x1000 (premier 1'50" $\approx$)
4'26"/4'11"/4'44"/4'24"/4'12"/4'09/
4'13"/4'10"/4'19"/4'01'
3k M
o/20

samedi 7/4/84 (Miniza - 8)

matin 1h jog 15 M 1/15
a.midi gym 1h avec 2 jog 2
($\approx 10' \times 2$) 8/15/23

dimanche 8/4/84 ~~Miniza~~ Ryan

2k jog / 4k M / 2k jog 4/4/8

lundi 9/4/84

1k jog / 4k M 1/7/8

mardi 10/4/84

matin 7k M

mercredi 11/4/84

matin 1k jog / 2k lac (le 2)

15" vite 15" lat : ≈ 30 fois 1/7/8

jeudi 12/4/84 2k jog / 2k M / 2k lac avec des
accélération $\pm 1h$ /
6x500 (9.4/9.1/9.2/9.00/9.03/1.57)
1000 2'54"9 (2'37" + 2'4" + 3'4")
2/7/89

3/24/17

vendredi 13 avril 1984
soir 2h jog / 4h M Doua / 2h j
4/4/8

samedi 14 avril 1984
matin 1h jog / 1h M / 1h
1h jog
soir B.G. : 5h M facile, 2h
jog

4/10/80

vendredi 13 avril 1984

soir 2h jog / 4h M / 2h jog

samedi 14 avril 1984
matin 5h meslet
- 1h jog / 4h M / 1h jog

dimanche 15 avril
Épénay / Caen
Circuit national 20h piste
3^e 1h 27' 12"

0/25

→
mardi 17 avril 1984
matin parc 2 1h jog / 13h M / 1h jog
2/13/15

mercredi 18 avril 1984

matin 1,5h jog / 7h M / 0,5h jog
2/7/15

soir 2x4h jog 8/6/18
10/7/17

jeudi 19 avril 1984

soir BG

5x400 + loose runs

8x1000 (4'16"/4'18"/4'08"/4'16"/4'15"/4'12"
4'12"/4'10") 2K M facile

0/10/10

vendredi 20 avril 1984

soir 6K fty (23' dot 1K pure
en 24' - commencer à faire
- chaudi), 4K M, 2K joy

8/4/19

samedi 21 avril 1984

Paillly -

matin 5K très lent + 6 petites
bouches côtes (chaudi) 0/10

INSA après-midi (chaudi)

3 séries de 5x400 1 départ très

les 3' - dernier en 1'30"

après 1'38" - 1'39" (sur les 3
puces).

0/6/16

0/16

dimanche 22 avril 1984

matin Douce : aller 2K joy

6 fois campus à bon train

(le 5^e assez rapide) 2/28/30

lundi 23 avril 1984

Chât: 35'91 (Pare) bon train 0/7

3K : 10 ~~simult~~ côtes bon train

petites bouches côtes 0/14

Paillly + 5K M 21

mardi 24 avril 1984

matin 4K joy / 7K M / 1K joy 2/7/9

soir BG 4K M

5x800 (3.26/3.19/3.22/3.18/3.18) 18

2/15/17

mercredi 25 avril 1984

matin 1K joy 1K M

soir 1K joy 25 techniques et }

après 4K joy 2K M facile }
3/5/8

vendredi 27 avril 1984

soir 3h45 / 2h M lente / 2h 15" vite +
15" de r. (pastre d'un)
3/6 // 7

samedi 28 avril 1984

matin Pailly 19km (4x10' vite
+ 5' moye / 5x5' vite + 5' moye)
0/19

dimanche 29 avril 1984

matin Pailly 10km M rapide / 10km M
lente
0/20

lundi 30 avril 1984

matin 1h jog / 10km M
soir Doua 1h frg
4 séries de 5x100m
2h jog
4/2 // 6
5/12 // 7

mardi 1^{er} mai 1984

matin 2h jog / 4h M / 2h jog
4/4 // 8

mercredi 2 mai 1984

matin 1h jog / 10km M / 1h jog 2/10 // 12
soir (plein) idem 2/10 // 12
4/20 // 14

jeudi 3 mai 1984

soir BC 50' M facile 0/8

vendredi 4 mai 1984

matin pers. 1h jog
4h M facile 2/5 // 7
1h rapide
1h jog

samedi 5 mai 1984

17^e Ayr Champagne
Championnats de France 50km
1^{er} 4h 4' 45" 0/50

dimanche 7 mai 1984

soir: 8km M très facile

mardi 8 mai 1984

matin BC: 3h (+) M 2h jog 2h (-)
5/2 // 7

Vendredi 11 mai 1984

meati pare 500g / 7/2M / 500g
1/7/8

Samedi 12 mai 1984

meati Parilly 5k man
6 petits courants cotes o/10

seri = Pura A. 9k jug / 9k M Parilly /
2k jug 4/2
4/12/16

dimanche 13 mai 1984

meati Parilly 5k man
4 km avec courants cotes o/7

Jeudi 14 mai 1984

meati pare 9k M (2d. km avec
eccentrications o/9

seri 2k fuz / 2x(5x100M)
4x250 (53"/52"/51"/51") 2k M Parilly
4x500 (=2') 1000 (4'9" = 2'2" + 2'2")
2k fuz 4/6/10

mercredi 16 mai 1984

meati 13k M facile

jeudi 17 mai 1984

seri BG: 9k M

5x400
2x1000 (4'19"/4'14")
2k jug 2/5/8

Vendredi 18 mai 1984

meati 7k M o/7

Samedi 19 mai 1984

meati Parilly 5k M
6 courants cotes o/10
(petits)

dimanche 20 mai 1984

Boury meati

~~Schuff (2k + 400/300/200/100)~~

~~1k 13km 60 1a
(+5' But)~~

o/16

lundi 21 mai 1984

soir 2k jag / 5k M / 2k jag 4/5/9

mardi 22 mai 1984

matin 1k jag / 10k M (pneu)

soir (19h20) 3k 30' M avec
fantôme 200 = vite + 100 fauché 20'

0 / 6

1 / 16 // 17

23/5/84

matin 7k M

soir 2k jag 2k M 2k jag
4 / 9 // 13

jeudi 24/5/84

~~soir 7k M~~ Vincennes

3k jag
8k M

3/8/11

vendredi 25/5/84

Stockholm 8k M avec 100/200/300/400

0/8

samedi 26/5/84

STOCKHOLM

2k schluff

0/22

Compétition F/Sw/Ir/RSA 6° 1.28.37

début 1^{er} Weigel / Kowalski /

Keyser / Anna / Bellucci

cl

mardi 29/5/84

FONT ROUE (1)

soir 2k jag / 3k M

2/3//5

mercredi 30/5/84

FONT ROUE (2)

Matin : lat Roux - Bolequin et retour 1h58' ≈ 22k

* Etirements

soir : 28' + 10' jag avec bois / neige

* Etirements après exc.

8/

8/22//30

jeudi 31/5/84

FONT ROUE (3)

Mat 7k M (contraction inclus chab)

20' étirements

33' M. piste

10' étirements

Après 7k M avec la calm

étirements

0/12

0/7

0/19

vendredi 1^{er} juin 1984

Font Romeu (4)

Matin
Monté à la Calm 35' n/1 h sur la
pénalité, descente 21' 0/21
A. midi 30' étirement 9' jog 2/0
2/21/123

samedi 2 juin 1984 Font Romeu (5)

Matin 8h30 Matinale 3 tours du triangle
en 2h30' : 27k (+)

A. midi 32' ≈ Frg pelouse 7/
7/27/134

dimanche 3 juin 1984 Font Romeu (6)

Monté à la Calm 34' : 51' M; descente
(sur : gressat et pointe d'am et talus)
total ≈ 1h52' 21k ≈

lundi 4 juin 1984 Font Romeu (7)

aller plus des Avillan et retour (gros)
Mat 4h30 : 19k après étir-
Après-midi (16h15) 3 foris (10' jog + 10' M)
0/5/111
6/22/130

mardi 5 juin 1984

(8)

matin 5' jog sous bois
20' montée à la Calm M
30' marche -
10' descente // suplexe 1/11 // 12
après-midi 14h footing sur terrain vague
suplexe 7/0
8/11 // 14

mercredi 6 juin 1984

Font Romeu (8)

matin : 21m M NEIGE
5x1000 (pous-loomampus)
5'1"/4'34"/4'23"/4'25"/4'20"
17' M 0/9

après-midi : 12' M

2x1000 4'15"/4'16"
4x500 2'5"/2'4"/2'15"/2'2"
12' M 0/9
118

jeudi 7 juin 1984

Font Romeu (9)

matin 1h26' M facile (descente
M^r Lavin et retour) 31k
0/15

a. midi : aéroclat. La Calm. d'aéroclat :
35' M facile
30' Frg pelouse 7/6
7/22/128

vendredi 8 juin 1984 FontRomeu (11)

matin: aille la Cabre / ~~1/2~~ km
le plateau ~~1/2~~ descente facile
total $\approx 1h10$ o/12
etirements ex. 45'
45h45' - 1h2' 1 part
qq exercices

0/11
123

samedi 9 juin 1984

matin: Pyrene low R 46' M
10x (1' vite + 1'30" récup)
1/2 km facile
10x (1' vite + 1'30" récup)
30' M

0/19

a. midi 3x (5x400 + 1000 au pas)
(5" : 1'48" / 30" : 1'47" / 15" : 1'44")

1/6
0/25

dimanche 10 juin 1984

matin: 1h1/2 M à la cabre (matin 38' / 10' de descente)
0/16

lundi 11 juin 1984 FontRomeu (14)

matin $\approx 40'$ M piste
3x (20x (-15" vite + 15" moy-))
225' M

0/18

(grand: arriv $\approx 29/2 \approx 180$
30" : 26 ≈ 160 1' : 24 ≈ 144
1'30" : 23 ≈ 140 2' : 21 ≈ 130
2'30" : 20 ≈ 120 3' : 20 120)

Après-midi (18h10)
40' jog pelouse

8/
8/18 // 26

ITAL A LA GORGE

mardi 12 juin 1984 FontRomeu (15)

13 km

matin: 12' facile
2x100, 2x200, 2x300, 2x400, 2x500

(passe $\approx 100m$)
4x1500 (6'35 / 6'30 / 6'29 / 6'21)
(passe $\approx 4'$)
11' M facile o/13

après-midi: (16h45)

22' Montée la Cabre 23' sur le plateau
15' descente (total 1h)

0/10
0/23

mercredi 13 juin 1984 FontRomeu (16)

matin: aux bouilles 1h11' + 12' M
(pas beaucoup de jambes) o/14 km

soir 20' itin = 45' marche piste o/8
facile 0/60

jeudi 14 juin 1984

FontRomeu (17)

Mati à la Calm 21' d'opérations redescende
≈ 55' puis piste 15x400m, un
départ toutes les 3'.

1.43"/1.43/1.44/1.44/1.44/1.44/1.38/1.40
1.41/1.40/1.38/1.42/1.39/1.40/1.34

Poul après 30" ≈ 156

1' 1'30" 2' ≈ 126

2'30" ≈ 602

3' à 14' ≈ 96

15' 88

donc: freinage
dans la 1^{re} mn.
récup partielle
après 2'30" (2')
totale en 15'

Kilométrage: 0/16

après-midi éliminatoires / 30' jag
sur pelouse

6/1
6/16/11/22

vendredi 15 juin 1984

FontRomeu (18)

mati 14' 11 (à la Calm) 0/12

a midi 4' 11 (à la Calm) 0/8

puis piste 3000 - 13' (4'25/8'41)
2000 - 9' (4'31) - assez facile

0/5
0/25

samedi 16 juin 1984 FontRomeu (19)

Chc: 23' mati / 24' à la Calm
19' descente - 12K 11

dimanche 17 juin 1984

Mati Bourge Bress 8h 10
Chc Legumier 20k piste -
6/22

mardi 19 juin 1984

Lor B.G.: 4K facile

10x (2000 + 2000 moyen)

tour en 2' à 1'54"

0/8

mercredi 20 juin 1984

entretien piste: 1K 500
10K 20. (3K. lac: 17'/14'/13')

≈ 10/11

jeudi 21 juin 1984

mati - 1K 500

10K 20 (un peu moins
vite qu'avant)

11/10/11

Samedi 23 juin 1984
matin Perilly
5k91 progression
2 courir 2500 0/8

dimanche 24 juin 1984
matin perc 7k91

~~ghit:
J. Gervais / J. Gervais / J. Gervais
2900 1h38 1h
0/27~~

lundi 25 juin 1984

matin perc 7k91

soir 2k foy / 4k91 / 4ft9 rapide
6/14/17

Mardi 26/6/84

Soir BG = 5x400 pour échouff
3000 13' (4'19/8'36)

2000 8'35 (4'15)

1000 4'01 (2'03)

2k foy

Le matin 7k91

(4km lac)

2/8/10

2/15/17

Mercredi 27 juin 1984

Soir Doua: 2k foy (-) / 3 tours
campus / 1k foy / 1/2 11 perc /
1k foy (+)
4/16/20

Jeudi 28 juin 1984

Soir BG = 52h 11 facile (Doua) 8k11

Vendredi 29 juin 1984

Soir Doua 3 tours campus 4x250
(2'22 / 56/57/56) 500 (2'47) 2k foy
2/6/8

Samedi 30 juin 1984

~~Villeneuve d'Ascq (Lille)
Championnats de France d'Aléxis
20k piste 2' 1h25'05"7
(42'48 + 42'17") (+ 3km échouff)~~

0/23

Dimanche 1^{er} juillet 1984

5h53
(Villeneuve d'Ascq) 1h51 facile
10k (+)

Lundi 2 juillet 1984

Join ~~1h 15~~ 1h 25 + 1h 25 pour
9K fty

Mardi 3 juillet 1984

Font Romen (1)
19h 5' fty / 1h 21' (donc 25' = à la
Calme)
1/11/12

Jeudi 5 juillet 1984 Font Romen (2)

Plati Nationale 2h 35' + 1 triangle 2h 35' 31
0/28

19h 5' : 38' M pist
23' jog

5/7
5/35/40

Vendredi 6 juillet 1984 Font Romen (3)

Plati 1/2h M (avec montée à la
Calme très brutalement).
30 x (15' vite + 15' facile)
= 1/2h commençant par 3 x 1' vite
descente en 31' 0/17

19h 39' : 35' fty

8
8/17/25

~~6 juillet~~ Samedi 7 juillet 1984

Font Romen (4)
matin montée à la Calme 34' (18')
15 x 400 (1.42/1.39/1.40 / 1.39/1.40
1.37/1.39 / / /
1.35/1.39/1.33 / 1.40 (1.32)
Descente en 31'
0/22/22

dimanche 8 juillet 1984 - Font Romen (5)

matin 8h 17' : descente à M^{re} Loeis -
Pla de Born - Arcella - rem-tie -
La Calme retour jusqu'en dessus du
Lycée = 3h 26' 31 = 35 km

Après-midi, pisti:
3K facile 3000 13'48 (4.40/9.15) // 2 x 2000
8.56/8.40 // 3 x 1000 (4.19/4.20/4.16) // 5 x 100
(1.38/1.37/1.37/1.37.5/1.33)
0/15
0/50

Lundi 9 juillet 1984 Font Romen (6)

Plati 50' fty (montée au belvédère, descente
sur stades, chemin de la vierge, tour st-Joseph)
(exercices) 19/0

après-midi : exercices / 58' M facile pisti/
exercices 10/
10/12/22

mardi 10 juillet 1984 FONT ROUEU (7)

matin Pyramide avec 2 AR: 1h5' M facile
pisti 15 x (200 nati + 200 moyes)
GR en 28'55" ~ o/17

18h 39' M facile sur la piste
o/7
o/194

mercredi 11 juillet 1984 FONT ROUEU (8)

matin comme dimanche mais en 3h26'
(servo-entraînement, temps long)
o/35

jeudi 12 juillet 1984 FONT ROUEU (9)

matin 45' fty sur pelouse
a. midi matin à la Calme 20'
à Calme 26', descente 15'
tout à bonne allure (sauf 5-10 min)
o/12
tot 44/122

vendredi 13 juillet 1984 (FONT ROUEU 10)

matin 4h2 facile (pisti)
totus comme mardi (200V + 200M)

soir 5 x 1000 progressifs
penn down 5 x 2000 (penn diagonal)
au pas: 4'18"/4'22"/4'9"/4'8"/4'2

samedi 14 juillet 1984 (FONT ROUEU - 11)

matin 8h4': 3h16' (+ 4' eau ven
= 2h7) cf. C. 8 - o/35

17h45': 42' sur la piste
o/8
o/43

dimanche 15 juillet 1984 (FONT ROUEU - 12)

matin 59' fty, bar sentier sportif
57' M facile dont ~ 30'
à la Calme
- 12/2 // 24

lundi 16 juillet 1984 (FONT ROUEU - 13)

matin totus mieli comme
soir 2h M facile
(pisti) 2x100/2x200/2x300/2x400/2x500 (penn down
au pas) 4h M
o/9

mardi 17 juillet 1984 (FONT ROUEU 14)

8h44': 3h42' M commun à 8, 11 et 14
avec supplément de 27' à la Calme
bon train
o/40

soir 22' M (pisti)
5x400 (1'41"-1'41") penn down au pas
3x1000 (4'11"/4'08"/4'03") penn ~ 1'50"
3h M facile
o/12
o/52

mercredi 18 juillet 1984

Font Noron (15)
Gh 9' : 56' ftg au centre apuif
12/0

samedi 21 juillet 1984
muri parilly 8 km.

dimanche 22 juillet 1984

muri Parilly 30 km (6 km 5 km)
22 km

lundi 23 juillet 1984

Parc 33' ftg (10 km) chaudi
bon train 2/0

mardi 24 juillet 1984

Lois 36 48' ftg fault 0/8

mercredi 25 juillet 1984

muri 1 km 5-9/7 km 9/1 km 9 2/7/9

jeudi 26 juillet 1984

vendredi 27/07 : Voyage Paris / Zurich / Los Angeles

clima du 29/07 juillet 1984

LOS ANGELES (3) (Escalier de
Palmer village)
muri 7h = 30' mudi 0/5 // 5
≈ 9h 5' ftg + 5' ftg
10' ftg + 10' ftg
15' ftg + 15' ftg 6/5 // 11

après midi
12.2' chaudi/souterr

1/12 // 12
6/22 // 28

lundi 30 juillet 1984

Escondido (4)
8 km 10' ftg 0/18

mardi 31 juillet 1984

Escondido (5)
8 km 8' ftg 0/10

après-midi 236' 5' ftg 8/10 // 18

mercredi 1^{er} août 1984 Escondido (6)

muri 49' ftg 0/9

après midi PALOMAR
1 km parking / 5 x 880 yards (3'12"/3'13"/3'9"/3'4"/3'3")
5 x 440 yards (1'24"/1'31"/1'31"/1'29"/1'30") 0/14
22

Jeudi 2 aout 1984
Escondido (7)
après midi 10' jay
40' M

2/7/9

3/8 aller retour à Los Angeles

Samedi 4 aout 1984

Escondido (9)
matin 1h18' M (chail) 14
après midi 1h sentence (=) 12
0/26

dimanche 5 aout 1984

Escondido (10) matin 22' fbg
5/0

Jeudi 6 aout 1984 Escondido (11)

9h16: 2h M facile 0/21

après midi 10' jay / 1h1' M (chail)
après rapide

2/12
0/33/35

Jeudi 7 aout 1984 Escondido (12)

matin 53' M facile 0/9

mercredi 8 aout 1984 L.A. (13)

matin 1h40' M 0/18

jeudi 9 aout 1984 L.A. (14)

matin 3' jay / 1h1' M / 3' jay
fil 10'
sentences 1/12/12

vendredi 10 aout 1984 L.A. (15)

matin 5' jay / 44' M (5 déviation vite)
1/8/9

Samedi 11 aout 1984 L.A. (16)

J.O. 50k (8h) 23.10/43.11/71.27
1.35.46/2.00.22/2.26.08
12° 4h13'34 (200'22' au 25')
2.52.01/3.14.59/3.46.37
0/52

mercredi 15 aout 1984

Matin 4h fbg / 2h M / 2h fbg 0/2/8

jeudi 16 aout 1984

matin 39' M parc 0/7
midi: 2h jay / 1h00' M 4'35" (2'29' + 2'6")
2/8/10

Lamedi 25 aout 1984

matin 1h jog
4h 21 facile 2/4/6
1h jog

soir: 1h jog / 2x250m; 2x500; 1x750
(67' / 21" / 3'6) 2h ply
3/2/5
5/6/11

vendredi 31 aout 1984

6h 1/4: 4h 21 facile 2h
1h jog
1/4 // 5

1

2

3

4 Jharit/s 2h 21 facile
5x400 (1.50 à 1.35)
5x200

7 Vendredi 7 Sept 1984

6h jog
2x (5x100) eductifs course
- Gmels -

1h jog 10/0

Samedi 8 sept 1984

matin facile
5h 21 facile / 3h 21 vite / 4h 21
2h vite
2/1/2

vencredi - 14 septembre 1984

6h 47' 5' jay
2 km lac facile 1/7/18

~~jeudi~~ 4h jay
4h marche (Dora) 5/4/19
1-jay 6/11/17

samedi 15 septembre 1984

multi Perilly 1h 41' M. facile
17k

dimanche 16 septembre 1984

multi pour 4h jay / 6k M

Dora 4k M / 40k $\approx 49'50''$

1/20/21

~~mardi~~

Stages nationaux moins fréquents -
(niveau exigé plus haut).

Raison : la décentralisation.

D'avantage de stages interrégionaux ou Nationaux.

Indoor qualif 84 21'50/22'10
(seniors/espoirs).

Saison 85

objectifs Lugano Eschborn Cottbus -

Stages 13-17/1 - ski de fond
à Primarand. 15 p.

25/3-6/4 - Nîmèze. 12 p.

7/6-16/6 - St Aubin 12 p.
16/6 meeting Metz

stage à Cottbus -

20/8 4/9 - Font Romeu l'équipe

~~XXXXXX~~

Calendrier des compétitions

18-19/1 BERCY Jeux Handicaps
ensemble -
- 124/12 F -

2/1 Inscr sélection juniors U/VSS
pour un match Q 8/2 en Italie

16-17/2 France INDOOR -
sélection sur les inter régions

21/4 Critérium de printemps T.C.
20 + 10 + jeunes

4/5 Boulogne ch^{ts} Fr 50 -

5/5 Pin T-E-G-B-F JH-CH-JF

12-13/5 Epinay I-S-RFA-F + Chine

31/5 Portiers meeting SF/
sur invitation -

5-8/6 Paris Colmar

8/6 Sochaux 10K SF (France)
Auchancourt

8-9/6 ch^{ts} U/VSS FNSU Chateaub.

9/6 Hazydon rally/invitation -

16/6 Metz Meeting =
5 Km H/3 F

22-23/6 1^{er} Aubin 1/2 finale

30/6 Coupe des ligues

3/7 1^{er} Maur(1) 5 Km H/3 F

12-14/7 Montgeron F C J E

20-21/7 France Juniors

10-11/8 Esp F-RFA-11. Stab E

11/8 Amas 50K international -

22-25/8 Colthrus ch^{ts} Boulogne Juniors
H-F

7-8/9 F-RFA

18/9 2nd Maur(2) 10K

22-23/9 Éliminatoires Trophée de
France -

28-29/9 Isle of Man -

6/10

13/10

20/10

DNI

100 K

Finale

Y.V

Trophée de Fr

g.d.chevilly

Selections

21/4 at 4/5 $\rightarrow$ 25/5 $\rightarrow$ 22/6

upcoming