GAZETTE AFCF JANVIER 2026

AFCF - Amicale Française des Coureurs de Fond
17 route de la Reine
92100 Boulogne Billancourt
TEL : 01 55 38 11 15

VOUS TROUVEREZ DANS CETTE GAZETTE

1. L'Edito d'Elise
2. L'agenda de nos courses 2026
3. Des nouvelles d'Alsace
4. Du côté de Nantes
5. Une championne hors normes
6. Interview Guilherm Garrigues
7. L'article médical de Jacques
8. Le bulletin d'adhésion



COMITE DIRECTEUR DE L'AFCF 2023 - 2026

Président : Elise Salzenstein

Trésorier : Ghislaine Brouet

Secrétaire : Philippe Brouet

Vice-Présidents : Michel Josso & Eric Dupas

Directeur de course : Jacques Bricout

Membre d'honneur : Georges Salzenstein – Fondateur AFCF

L'agenda de nos courses – *pour toutes*

L'édito d'Elise

Chers amis adhérents,

Bonne et heureuse année 2026 ! Que cette nouvelle année vous apporte bonheur, santé et réussite, sur le plan personnel comme sportif. Grâce à votre énergie, votre fidélité et votre enthousiasme, l'AFCF continue de grandir et de partager des aventures inoubliables.

2025 a été une année exceptionnelle, marquée par des voyages mémorables à Londres, Berlin, Chicago et bien sûr New York, qui ont suscité de nombreux témoignages de gratitude et d'émotion.

Voici quelques exemples de messages reçus : « Merci infiniment pour toutes ces émotions ! » « Merci à vous pour cette magnifique organisation et à bientôt à Berlin, j'espère ! » « Un grand merci pour cette superbe organisation. Voyage magnifique et marathon magique. » Ces mots nous touchent profondément et nous motivent à poursuivre notre engagement.

Je tiens à remercier tout particulièrement les bénévoles, véritables piliers de notre association, ainsi que l'équipe de Syltours, dont le professionnalisme et la disponibilité rendent chaque voyage possible et agréable. Sans vous, rien ne serait possible ! Merci également à nos correspondants régionaux, qui font vivre l'AFCF partout en France, et bien sûr à vous chers adhérents pour votre confiance renouvelée.

L'AFCF, fidèle à ses valeurs de solidarité, reverse chaque année une partie des adhésions à deux associations qui nous tiennent à cœur : Perce Neige et Solidaire en Peloton, afin de soutenir des causes justes et essentielles.

Dans cette édition, vous découvrirez des articles riches et inspirants : les nouvelles d'Alsace et de Nantes, le portrait de Roselyne Leleu, et l'interview exclusive de Guilhem Garrigues, journaliste sportif et marathonien passionné. Chacun de ces récits illustre la diversité, la convivialité et l'esprit de dépassement qui animent notre communauté. Et sans oublier l'article médical de Jacques, notre directeur de course, qu'il ne faut pas hésiter à relayer à vos proches car riche en conseils.

En 2026, un des principaux chantiers sera la refonte complète de notre site internet, pour vous offrir une expérience encore plus conviviale et interactive.

De nouveaux défis nous attendent : des marathons prestigieux, des rencontres, et toujours ce plaisir de courir ensemble, de partager et de s'entraider. Continuons à faire vivre l'AFCF dans cet esprit d'amitié et de solidarité qui nous caractérise depuis 1979.

Belle année sportive à tous, et au plaisir de vous retrouver sur la ligne de départ !

Bien amicalement

Elise – Présidente AFCF

inscriptions, retrouvez-nous sur www.afcf.org

MARATHON DE BERLIN

Un des marathons les plus rapides au Monde côté féminin et masculin.
En 2025, plus de 50 000 finishers ont franchi la ligne d'arrivée, et une foule impressionnante de près d'1 million de spectateurs les a suivis pour les soutenir avec enthousiasme le long du parcours. Soyez parmi eux en 2026 et participez à cet évènement international !

LE SAVIEZ VOUS

Quand : 27 septembre 2026

Inscriptions OUVERTES - **Il reste des dossards**

Record : 2h01min09s (Kipchoge en 2022)

MARATHON DE LONDRES

Plusieurs membres du club de Londres avaient participé au NY Marathon en 1978 et ne se lassaient pas d'en parler. Chris Brasher journaliste et médaillé olympique et John Disley décident alors d'y participer en 1979. A leur retour, Brasher a écrit un article dans The Observer et termine en se demandant «si Londres pourrait organiser un tel festival ? Nous avons la course, un magnifique parcours... mais avons-nous le cœur et l'hospitalité pour accueillir le monde ?». Londres a répondu oui et son premier grand marathon s'est réalisé le 29 mars 1981.

LE SAVIEZ VOUS

Quand : 26 avril 2026

COMPLET

Record : 2h01m25s (Kiptum en 2023)

MARATHON DE NEW-YORK

La 55ème édition du Marathon de New York se déroulera le 1 novembre 2026. Sans conteste le Marathon le plus célèbre et celui qui a fait la renommée de l'AFCF depuis 1979. Des liens d'amitié chaleureux se sont noués au fil des années entre les dirigeants des deux organisations. Nous bénéficions toujours d'un nombre important de dossards, ce qui signifie une grande marque de confiance envers notre Amicale

LE SAVIEZ VOUS

Quand : 1 novembre 2026

COMPLET

Record : 2023 Tamirat Tola 2h04et58sec

MARATHON DE CHICAGO

LE marathon le plus rapide du circuit, détenant désormais les records du monde féminin et masculin ! Il vous mènera dans le centre historique et traversera les très animés quartiers grec, italien, mexicain et chinois avec une foule saisissante sur ce tracé ultra-roulant. Si vous avez aimé Big Apple, vous adorerez Chicago !

LE SAVIEZ VOUS

Quand : 11 octobre 2026

COMPLET

Record : Kelvin Kiptum, KEN, 02:00:35 (2023)

Des nouvelles d'Alsace *par Anne Bresson*

AFCF ALSACE Amicale française des coureurs de fond d'Alsace

Quelques résultats, fin décembre 2025

Le club est toujours en progression, **55** athlètes licenciés et 3 cotisants !!!



Quelques résultats

Saintélyon, course de nuit
Rose : 1ère sur la SaintéTik (13 km)
Sophie : meilleur temps sur le SaintExpress (45km) mais elle a souffert de la course…



Déplacement "AFCF Alsace", à Malaga, courir soit un semi soit un marathon, peu de participants cette année mais de beaux records en marathon !

Corrida de Illkich, 7 décembre, nombreux engagés sur 5, 10 km et semi-marathon…



Morgane gagne le 5 km et **Nathalie** est première, dans sa catégorie, plus de 60 ans, sur le 10 km après avoir couru la corrida de Nancy une semaine avant !!!







Mi-décembre, soirée au club house du centre sportif Jean Nicolas Muller, dans lequel ont lieu les entrainements du mardi en hiver (gainage, PPG)



Nombreux sont ceux qui préparent, depuis novembre, les **cross** ! Les championnats d'Alsace auront lieu début janvier !

Du côté de Nantes *Par Laurent Vermot des Roches, région Ouest*

Courte sera ma contribution mais grande est l'activité marathonienne en Loire-Atlantique.

En effet, nous avons dorénavant deux marathons à label FFA, classés parmi les 10 premiers marathons français avec l'Abalone Marathon de Nantes (les 25 et 26 avril 2026) et Le Marathon International de la Côte d'Amour, MICA, (les 7 et 8 novembre 2026) dont je vous ai déjà parlé de la renaissance fin 2024. Le premier est coorganisé par Courir à Nantes/Nantes Atlantique Marathon (club FFA), le second par le PGAC (club FFA), avec un coorganisateur commun, OCS Outdoor.

Chacun a sa spécificité.

Nantes : 100% urbain, festif (le plaisir avant les records), au printemps

La Côte d'Amour : à travers les marais salants et le long de la côte sauvage entre La Baule et Le Croisic, en automne, plutôt rapide au vu du dénivelé positif inférieur à 100m.

Sans entrer dans les détails, ces deux marathons proposent dorénavant 7000 dossards chacun et sont associés à des semi-marathons avec des jauges de même ampleur et des courses 10k et/ou 5k la veille.

Je ne reviendrai pas sur Nantes 2025 dont j'ai parlé dans la gazette de juillet mais deux mots brefs sur les vainqueurs de MICA 2025.

Le premier : Evans Kipkorir a signé le 9 novembre le 3ème chrono sur marathon en France en 2025 avec 2h09'50 juste derrière Paris et La Rochelle. Première femme, Amélie Sinquin en 2h46'48





Le second : des grands noms également sur le semi avec la victoire de Félix Bour en 1h04'38, première femme Lucile Mary en 1h18'43

Voilà, une année très riche sportivement s'achève. Toute l'équipe de Courir à Nantes vous souhaite une excellente année 2026.

Roselyne Leleu, une championne hors-normes

par Georges Salzenstein, Fondateur AFCF

Comme beaucoup de personnes le savent, la vie est faite d'une succession d'événements, de circonstances et d'opportunités qui se présentent parfois d'une manière imprévue et même inattendue. Ainsi, lors d'une discussion avec Elise, présidente de l'AFCF et la responsable de Syltours, l'agence de voyage parisienne qui gère notre déplacement au marathon de New-York 2025, j'apprends que parmi nos coureurs figure une personnalité intéressante et méritante, **ROSELYNE LELEU**, vainqueur en 2024 du championnat du monde de Marathon à SYDNEY en AUSTRALIE, dans la catégorie de 75 à 80 ans, cela en 4 h 23 minutes. Voilà une nouvelle qui m'impressionne prodigieusement et je décide de rencontrer Roselyne à New-York et l'interviewer pour raconter son parcours sportif original, aux adhérents AFCF.



Roselyne naquit à Valenciennes le 29 novembre 1948. Mariée depuis 1968, elle est l'heureuse maman de 3 filles, grand-mère de 5 petits-enfants et pour compléter cet arbre généalogique, arrière-grand-mère d'une petite fille de 4 ans justement prénommée VICTOIRE. Voilà un beau palmarès familial exemplaire. Mais il y a un autre aspect de sa personnalité qui suscite notre intérêt. Roselyne est amoureuse et pratiquante de la course à pied depuis l'âge de 15 ans.

Elle a choisi ce sport pour plusieurs raisons que nous connaissons bien :

- L'indépendance de sa pratique adaptée à un environnement naturel, des horaires libres et sans contrainte, par tous les temps, mais aussi en harmonie avec la vie familiale et professionnelle. Elle aime aussi la joie d'adapter son corps aux gestes physiques de l'effort.
- Grâce à la course à pied et le voyage, Roselyne a noué de multiples contacts amicaux qui enrichissent sa vie.

Observons son palmarès sportif :

- Victorieuse de nombreux cross-country dès l'âge de 20 ans.
- Pratique de l'athlétisme sur piste, sur les distances classiques : 800 / 1500 / 3000 mètres.
- Marathon de LONDRES en 2001, avec GÖTEBORG et NEW-YORK.
- Nombreux marathons à AMSTERDAM, BARCELONE, LISBONNE, STOCKHOLM, et MÉDOC de 2001 à 2006.
- 2 grandes aventures en Chine, sur la célèbre muraille, des semi-marathons en 2013 et 2015.
- Elle découvre l'AFCF en 2024 au marathon de LONDRES.

En cette année olympique, en récompense à sa notoriété et pour la récompenser, la ville de Valenciennes lui offre l'honneur et la joie de parcourir le dernier relais sur 800 mètres pour allumer la vasque paralympique au cœur de la ville. Imaginez sa fierté et les applaudissements des spectateurs qui saluent la championne.

Le 2 novembre 2025, Roselyne prend le départ du marathon de New York qui compte pour le championnat du monde des vétérans. Elle va essayer de conserver son titre, mais elle finit 8ème dans sa catégorie, un peu déçue par son temps, **4 h 53 minutes**, mais cela restera tout de même un grand souvenir car aucun coureur présent dans la course mythique ne regrette le passage enchanté dans la ville de New York.

Roselyne a vécu des aventures exceptionnelles en consacrant l'essentiel de son temps au sport, notamment en devenant professeur d'éducation physique durant 37 années dans les lycées et collèges de l'Aube. Ses exploits sont nombreux et elle a toujours tenté de communiquer sa méthode et sa passion au sein de son entourage proche mais aussi au contact des jeunes que lui confiaient l'éducation nationale.

Roselyne mérite notre admiration et l'approche des 80 printemps est un challenge qu'elle veut franchir dans de bonnes conditions avec sérénité et l'espoir de conserver une excellente **santé**. Sa famille et ses amis la soutiendront dans ses objectifs.

Bravo Roselyne, nous espérons te revoir longtemps avec l'AFCF et notamment dans un marathon pour fêter tes 80 ans !



Entretien avec Guilherm Garrigues journaliste sportif et marathonien

par Elise Salzenstein, présidente AFCF

Nous avons eu la chance de recueillir le témoignage de Guilhem Garrigues, qui a accepté avec beaucoup de simplicité de revenir sur sa participation à la dernière édition du marathon de New York.

Guilhem est journaliste sportif, reconnu pour son professionnalisme et sa passion du sport, que ce soit à travers ses chroniques, ses reportages ou ses interventions à l'antenne. Habitué à raconter les exploits des autres, il s'est cette fois prêté au jeu de l'interview pour partager sa propre aventure, entre préparation exigeante, défis personnels et émotions fortes. Son témoignage captivant met en lumière les coulisses de ce grand événement sportif et révèle le journaliste sous un jour passionné et déterminé.

Elise : Qu'est-ce qui t'a poussé à participer au marathon de New York, et pourquoi ce défi comptait-il autant pour toi ?

Guilhem : J'avais déjà trois marathons à mon actif et je cours des semis depuis quinze ans. Mais à force d'entendre dire que « tant que tu n'as pas fait New York, tu n'as rien vu », j'ai fini par m'inscrire presque sur un coup de tête, en dix minutes ! J'aime découvrir par moi-même, me forger mon propre avis. Courir à New York, c'était un rêve, et grâce à l'amicale dont j'ai entendu parler via une collègue, j'ai sauté le pas. Mes trois premiers marathons étaient en Espagne, près de Barcelone à Empuriès (en hommage aux JO de 92), puis à Biarritz et à Paris. Celui de Paris, je l'ai couru en 2023, l'année de mes 40 ans, comme un petit défi personnel.

Elise : Comment as-tu concilié ta préparation avec ton métier de journaliste sportif, déjà très prenant ?

Guilhem : J'ai découvert la difficulté des derniers kilomètres, c'est une discipline à part entière, rien à voir avec ce que je connaissais. Ce qui était délicat est que je travaillais sur un documentaire depuis un an, diffusé juste après le marathon. Deux mois très intenses, à travailler sept jours sur sept, matin, soir, ou en

déplacement, sans aucune marge de manœuvre. Parfois, je partais courir à 19h, de nuit, avec une frontale. L'avantage, c'est le décalage horaire : le matin, je pouvais m'entraîner avant de partir bosser. J'emmenais mes affaires en déplacement, mais la fatigue s'accumulait. On se rend compte qu'avec de l'organisation et de la rigueur, tout est possible. J'arrivais à caser des sorties longues le vendredi ou le dimanche matin, même si ce n'était pas évident entre deux émissions. Côté alimentation, ce n'était pas simple non plus en déplacement. J'ai fait appel à une nutritionniste, on arrive à faire attention, mais c'est un point à améliorer. Quand je suis arrivé à New York, j'ai ressenti une vraie décompression, et le jour du marathon, ça s'est confirmé.



Elise : Peux-tu nous raconter un moment fort de ton marathon, celui qui restera gravé dans ta mémoire ?

Guilhem : C'était extraordinaire. Quatre heures d'attente, pas très bien préparé, pas assez couvert. Une immense émotion quand j'ai vu le pont devant moi, les larmes aux yeux : ça faisait un an que j'en parlais, et d'un coup, j'y étais. Les deux premiers kilomètres étaient magiques, l'ambiance incroyable, la musique, la foule… On en parle, mais le vivre, c'est dingue, on est porté. Le parcours est difficile, un faux plat permanent jusqu'à la fin. J'ai souffert, même si j'avais bien anticipé le fameux « mur » après le 30e kilomètre. Du 25e au 32e, ça allait, mais à partir du 33e, c'était très dur, surtout les huit derniers kilomètres. Les quatre derniers, tout se joue dans la tête, même si les jambes sont lourdes. Il y avait tellement de bruit que mon rythme cardiaque s'est emballé. Je regrette juste de ne pas avoir su dans quel quartier je me trouvais.

Elise : En tant que journaliste, tu racontes souvent les exploits des autres. Qu'as-tu découvert sur toi-même en vivant ta propre performance ?

Guilhem : Je l'avais déjà ressenti, mais là, j'ai compris que c'est vraiment le mental qui prend le dessus à la fin. On peut dépasser la souffrance, tout est dans la tête. On peut atteindre n'importe quel objectif, pro ou perso, si on est organisé et rigoureux.

Elise : Quelles leçons retires-tu de cette aventure, sur le plan sportif, mental ou humain ?

Guilhem : Chacun a ses propres objectifs, on est en compétition avec soi-même. Cette année, j'avais deux projets à mener en parallèle, qui se sont chevauchés sur une semaine. Au final, je suis content d'avoir pu mener les deux à bien.

Elise : Quel conseil donnerais-tu à quelqu'un qui rêve de courir le marathon de New-York ?

Guilhem : Je conseille d'avoir déjà couru un autre marathon avant, pour savourer l'expérience. Il ne faut pas découvrir les sensations d'un marathon à New York. Il faut aussi oublier le chrono pour profiter de l'ambiance et du parcours, et bien se renseigner en amont pour ne pas être déçu. J'ai eu la chance de retrouver sur le parcours des endroits où j'avais commenté le Tour de France à moto pour Europe 1. Mon seul regret, c'est d'avoir été malade au retour et de ne pas avoir pu profiter de l'après-marathon.

L’article Médical

Par Jacques Bricout – Directeur de course AFCF



La course à pied :

… quelques kilomètres suffisent à combattre la sédentarité !

Longtemps réservée aux sportifs aguerris, la course à pied s’impose aujourd’hui comme l’un des moyens les plus efficaces pour lutter contre la sédentarité.

Accessible, peu coûteuse et adaptable à tous les niveaux, elle séduit de plus en plus de monde, soucieux de reprendre le contrôle de leur santé dans un quotidien marqué par l’inactivité.

Avec nos Huit heures assis au bureau, une heure dans les transports, puis une soirée devant les écrans, un mode de vie devenu la norme pour beaucoup.

Résultat, le corps s’adapte mal à ce manque de mouvement. La course à pied permet de rompre brutalement avec cette immobilité. En sollicitant l’ensemble du corps, elle relance la circulation sanguine, stimule le système cardiovasculaire et réactive des muscles souvent délaissés.

Contrairement à d’autres disciplines, la course à pied offre des résultats visibles rapidement.

En quelques semaines, l’endurance progresse, le souffle s’améliore et la sensation de fatigue diminue au quotidien. Courir régulièrement aide également à réguler le poids, à diminuer la tension artérielle et à réduire les risques de maladies chroniques liées à la sédentarité.

Mais ce sport ne se limite pas à un effort physique. Elle agit aussi sur le mental. Beaucoup de coureurs décrivent un sentiment de bien-être après l’effort, lié à la libération d’endorphines. Courir permet de décompresser, de faire le vide et de lutter contre le stress accumulé. En solo ou en groupe, elle devient un moment à soi ou un espace de partage, contribuant à créer une émulation !

L’un des grands atouts de la course à pied réside dans sa simplicité. Une paire de chaussures adaptées et un espace extérieur suffisent. Pas besoin de performances ni d’objectifs chronométrés : alterner marche et course, courir quelques minutes par jour ou deux à trois fois par semaine est déjà bénéfique. Cette souplesse en fait une activité idéale pour les personnes souhaitant reprendre une activité physique après une période d’inactivité., les fêtes de fin d’année, la bûche de Noel, la galette des rois …

Face aux dangers de la sédentarité, la course à pied s’impose comme une réponse concrète et durable. Facile à intégrer dans un emploi du temps chargé, elle encourage une régularité essentielle pour la santé. Plus qu’un sport, elle devient un outil de prévention, rappelant qu’il suffit parfois de quelques kilomètres pour remettre le corps en mouvement et préserver son équilibre.

Allez chers amis ! La reprise est là , bon courage à tous et très bonne année à tous.

Amicale Française des Coureurs de Fond
BULLETIN D'ADHÉSION A L'AFCF 2026

Nom - Prénom : Mr/Mme/Mlle .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél Dom. : ..... Tél Port. : ..... Tél Pro. : .....

E-Mail : ..... Date de Naissance : ..... / ..... / .....

Membres d'une même famille, fournir noms et prénoms supplémentaires :

.....

Autres adhérents, adresser photocopie du présent document.

Adhésion(s) à l'AFCF - Cotisation 40 € par personne X ..... personnes = ... €

Ci -joint : ☐ Chèque bancaire ☐ Chèque postal ☐ Autres

N° ..... Date : ..... / ..... / ..... Banque : .....

Chèque à libeller à l'ordre de l'AFCF et envoyer l'ensemble à notre adresse AFCF - 17 route de la reine 92 100 Boulogne - Billancourt - Tél. 01 55 38 11 15
Site internet : http://www.afcf.org - Email :resa@afcf.org - Association régie par la loi du 1er juillet 1901
Nous vous remercions pour votre cotisation qui permet de nous soutenir et de rester membre de l'association mais également d'aider des associations caritatives dont Perce-Neige