

LA GAZELECTE n°13

Athlétisme Ile de France juin 2011



Quelques Photos



De la Pastourelles



à défaut du groupe

Chronique « Gazétale »

Cette gazette clôture en quelque sorte notre saison, en conséquence je vous dois un bilan financier synthétique, mais non définitif, de notre exercice 2010/2011.

*Dans le cadre de nos « activités », notre traditionnelle sortie familiale de printemps vous est narrée au travers de deux articles pertinents retraçant notre **Week-end à Pleaux**. Egalement un article sur un défilé du 1^{er} mai en Normandie, et sur la prochaine gazette (juré !) nous serons comment nos deux équipes se sont comportées à Choisy.*

*Dans la rubrique « Souvenir/Souvenir » Fifi nous retrace ses débuts ainsi que ceux de notre section. **Mon dieu que le temps passe !***

Pour finir, dans le cadre d'un droit de réponse, la lettre de Thierry Martin, Président de notre club, suite à un article de la précédente gazette.

Domage, il manque une belle photo de notre groupe à Pleaux !

Néanmoins, bonne lecture, et bonnes vacances à Tous

Lpb

Editorial Présidentiel

Jean-Pierre ne faiblit pas et continue à nous produire une gazette à une cadence infernale, certains d'entre vous sont déjà en vacances, d'autres partiront bientôt ou resteront dans notre belle région pour bricoler, jardiner ou simplement travailler. Tous je l'espère vous prendrez du plaisir à découvrir cette nouvelle gazette et les articles qui la compose.

Nous arrivons bientôt au terme de cette saison et nous pouvons déjà tirer un pré bilan avant celui que nous ne manquerons pas de faire lors de notre future assemblée générale à Serbonnes.

Cette saison nous a vu rester stable en nombre d'adhérent et quelques courses nous ont donné des signes encourageants, j'ai pour ma part retenue quelques points forts :

L'assemblée générale à Serbonnes avec des petits nouveaux, la sortie en Bretagne pour les finales de cross où quelques uns de nos poulains ont porté bien fort nos couleurs (voir gazette précédente), les 10 km du 8 ème suivie d'un bon resto, le marathon d'Istanbul pour certains et juste une petite ballade touristique pour d'autres mais pour tous un bon moment convivial, la sortie à Pleaux avec notre participation à la pastourelle de Salers, la soirée indoor de Pantin où certains ont découvert la piste de 166 m aux virages relevés, les championnats FSGT où Matthieu est monté sur le podium à deux reprises, le marathon relais de Choisy où malheureusement nous n'avons pu inscrire que deux équipes de 4 (nostalgie, nostalgie, je me souviens d'un temps où nous inscrivions 7 ou 8 équipes de 5 à Verrieres ...) et beaucoup d'autres courses tout le long de la saison chacun retiendra ses propres moments forts et surtout ceux où il aura pris beaucoup de plaisir...

Ce n'est pas la première fois que je vous parle de « plaisir » et pour prolonger encore le plaisir de courir, vous pourrez à l'issue de l'entraînement ou de votre course, en prendre encore en lisant un livre ou en regardant un film qui traite ou parle de la course à pied.

La liste que je vous dresse est loin d'être exhaustive et aura juste le mérite de lancer le débat, de faire connaître à certains des œuvres qui méritent le détour ou de rappeler des bons

souvenirs à d'autres. Vous pourrez peut être donner votre avis dans la prochaine gazette ou proposer également votre propre sélection sur le sujet...

Pour ma part, je retiendrai :

« **Marathon man** » (1976), roman de William Goldman, film de John Schlesinger avec Dustin Hoffman, Laurence Oliver, Roy Schneider et Marthe Keller. Le roman est excellent et le film tout autant c'est suffisamment rare pour le signaler. En général on préfère le roman et on est un peu déçu par l'adaptation cinématographique. Dans ce cas l'interprétation de Dustin Hoffman qui joue un rôle de jeune étudiant alors qu'il a 38 ans est superbe, avec en prime un magistral Laurence Oliver, à voir et revoir sans réserve, après cela vous n'irez plus jamais chez le dentiste avec la même décontraction.

« **Les Chariots de feu de Hugh Hudson** » (1981) avec Ben Cross et Ian Charleson, même si le sentiment anti-anglais prédomine dans le sport, il faut reconnaître que sur ce coup leur évocation des jeux olympiques de Paris en 1900 est magnifique. Avec en plus une musique de Vangelis (ancien des Aphrodites Childs avec Demis Roussos, j'ajoute ce point pour les anciens qui ont du emballer sur "it's five 'o clock" ou sur "we shall dance") qui est restée longtemps comme générique de stade 2, la scène où toute l'équipe court sur la plage au ralenti sur cette musique est un must.

« **Le vainqueur** » de Steven Hiliard Stern (1979) avec Mickael Douglas qui court en costume dans la rue au milieu des voitures, qui dénoue sa cravate pour s'en servir de serre tête et qui arrive au travail en sueur... Ce n'est pas un chef d'œuvre mais peut se laisser regarder même si le final fait un peu « mélo ».

« **Forrest Gump** », ne traite pas que de course à pied, mais « cours Forrest, cours » reste une réplique culte.

Pour terminer, je vous proposerai quatre livres sur le sujet :

L'unique roman de Tom Mac Nab : « **La grande course de Flanagan** », il n'y a pas encore eu d'adaptation au cinéma, mais si l'un d'entre vous veut s'y atteler... Les amateurs de courses longues y trouveront leurs comptes, 5063 km pour traverser les états unis de Los

Angeles à New-York petits joueurs s'abstenir...
« **Entre courir et voler, il n'y a qu'un pas papa** »
de Jacques Gamblin. (et oui l'acteur, on
comprend mieux pourquoi il conserve la ligne)
« **Autoportrait de l'auteur en coureur de fond** »
d'Haruki Murakami, c'est un écrivain japonais
très connu qui a été souvent cité comme favori
pour le Nobel de littérature. C'est le traducteur
de Scott Fitzgerald, Raymond Carver et John
Irving. (Pour ce dernier c'est souvent de lutte
dont il est question dans ses romans mais il a
un univers très particulier à découvrir
également.) Ce n'est pas un roman, pas un
essai mais plutôt un traité de sagesse à la
japonaise qui parle de la difficulté d'écrire et qui
décrit également toutes les questions que se
pose un coureur et tout ce qu'il doit surmonter
sur un marathon ou sur un triathlon, comment il
concilie sa vie professionnelle et sportive...(à

part qu'il doit être sponsorisé par Mizumo)
« **La ligne droite** » d'Yves Gibeau qui raconte
comment un homme qui a perdu un bras à la
guerre retrouve le goût de la vie en refoulant la
cendrée. Une belle histoire d'homme et de la
relation entre un entraîneur et son athlète.

Bonnes vacances à tous et n'oubliez pas de
jouer au sergent recruteur, un nouvel agent va
signer sa licence et venir courir le marathon de
Londres, j'ai eu également plusieurs demandes
de renseignements, à suivre...

Et surtout prenez du plaisir...

Marc

Brèves

Nos exploits sur le trail de la Pastourelle,

En solitaire on peut noter avec grand plaisir de voir que la relève est assurée avec

Olivier notre 1er de cordée (3h44'48), suivi de notre **Trolless** (4h05') qui était sur son terrain, donc égale à elle-même ; quant-à notre **Riton** (4h06'), vu sa prestation, fini les « ronronnades » sur, par exemple Sénart, où il musarde à 20' derrière moi. **Cédric**, (4h17) quelque peu déçu, fera bien mieux la fois prochaine, comme ça, il a de la marge pour progresser. Je terminerai par **voire serviteur** (4h32'), on dira que ma « perf » est en rapport avec mon grand âge.

En Duo

Marc s'est bien organisé pour que **Stef** ne l'enrhume pas. (Stef + Marc : 1h11'17" - 2h31'27" pour un total de 3h42'45")

Dominique + Henri (l'autre): 1h15'37" - 2h41'27" pour un total de 3h57'05"

Philippe + Patrick : 1h15'52" - 3h12'02" pour un total de 4h27'54". En terme de commentaire il semble que nos **beaux-frères** ont du dissenter de concert, et ce, malgré les artères de Minou, quant-à **Patrick** qui est handicapé du dos et du genou, pas mal les 3h12',normal, de nombreuses années il a été notre « Président » .

!

Avis de recherche : **Alain T.** parti à vive allure (avec un dossard 32km) n'est jamais arrivé à destination, les organisateurs le recherchent..... toujours !

Rando : voir l'article de Sylvie

Jpb

Point sur nos finances

La saison 2010/2011 touche à sa fin, aussi, je me propose de vous présenter nos comptes au travers de quelques chiffres.

Je commencerai par un tableau synthétique présentant des montants moyens ramenés au licencié.

Cette année, comme la précédente, nous avons été 36(92 en 2003)

<u>Montants pour un licencié</u>			
	Recettes par licencié	Dépenses par licencié	
SUBVENTIONS	150		
Auto financement	44		Financé par notre ADHÉSION de 80 €
Coût fédération/licences		26	
Coût cotisation club		10	
COÛT COMPÉTITIONS		72	
DIVERS		23	
EQUIPEMENTS		36	
Totaux	194	160	
Solde		34	

Quelques explications :

SUBVENTIONS : Les Cmcas, au travers du Gazélec, nous ont versé 5383 €

ADHÉSION : Sur le poste licence, à part les particularités, chaque licencié paie 80 €. Ce coût d'adhésion sert à régler les licences FFA type compétition (64.30€) ou loisir (24€), éventuellement la licence FSST (28.15€) et cotisation au club (10€). Certaines prises de licences nous coutent jusqu'à 104 € (FFA comp.+FSST+club), d'autres, les plus nombreuses 34€ (FFA-loisir+club). En moyenne nous arrivons à 36€ (26+10), les 44€ restants sont affectés à l'autofinancement de la section.

COMPÉTITIONS : En forte chute, les inscriptions représentent 2600€

DIVERS : Frais administratifs 110€, inscriptions aux revues 150€ et vie de la section 528€

EQUIPEMENTS : De beaux coupes vent vous attendent pour la saison prochaine.

J.P.B

Les Articles

SI LA PASTOURELLE M'ÉTAIT CONTÉE

Depuis qu'ils sont en inactivité de service, Jean et José bouillonnent de bonnes idées : marches en montagne (bien aidés par les Raymond's runners), repas festifs avec des rugbymen, soirées culinaires pour concocter des menus de courses (pour ces dernières, ils ont même réussi à soudoyer un actif qui pourtant était encore, voici quelques années, un paragon de sobriété)



Cette année, ils nous invitaient à participer à «La Pastourelle» : le nom faisant plus penser à une danse auvergnate qu'à une course avec quelques cotes !

Et dans le panneau, tombaient des coureurs aguerris tels que Dominique, Philippe, J-Pierre, Raymond et ses gardes de son corps. D'autres plus jeunes (Cyrille, Olivier, Marc les Henri, ...) ne pouvaient pas savoir qu'ils allaient participer à un W.E. particulier :

- **Vendredi 19h** : accueil à l'institution avec en figures imposées : une mousse bien fraîche (la 1^{ère} obligatoire, la 2^{ème} fortement conseillé par José qui surveillait nos descentes), ensuite saucisse géante arrosée d'un aligot compact, s'étalant sur chaque assiette : hauteur moyenne 5 cm ! Comme pour la bière certains (du côté des marcheurs) ont ... doublé !.

Samedi matin, marche obligatoire pour quelques uns. Comme la majorité des participants n'étaient pas de niveau pour s'accrocher aux merveilleux et galbés mollets de José, le groupe décidait de partir 30 minutes après le départ officiel pour rattraper tous les « partis à l'heure » avant l'arrivée situé 32 km plus loin. Raymond, intraitable avec Claudine, décidait en cours de route, de l'abandonner, celle-ci devant regagner l'arrivée en sollicitant des auvergnats, sur le bord de la route ! José et Raymond se payant même le luxe de faire un footing de 6 km avec des chaussures de 6 kg pièce !

- **Samedi plus tard**, pour les autres, participation à une ballade de 32 km

que les plus faibles (ceux qui avaient trop forcé sur aligot et malt ?) se partageaient en 2 étapes. Epreuve avec des pentes impressionnantes, un soleil de plomb, des terrains morcelés, des paysages fantomatiques... Pas de blessés graves mais que de souffrances : Marc, déjà affecté par l'absence de la femme de sa vie, obligé de louer un déambulateur, pour rejoindre le magnifique 'camion' de son pote Henri de Lisbonne, Patrick obligé de s'appuyer sur les épaules de ses petites filles. Seul, J-Pierre et Claire regrettaient que les organisateurs aient omis de rajouter 68 kms pour en faire une vraie épreuve !

- **Samedi soir**, tout le monde aspirait à soupe auvergnate, faisselle 0%, tilleul des montagnes ! Et bien non, José et Jean nous obligeaient à attaquer un 1^{er} relais avec plusieurs bulles (bière, champagne avec interdiction d'approcher celles d'une bonne Badoit). Le 2^{ème} relais se composait d'une succession de plats saucés, arrosés ... et comme la veille j'ai vu des doublements sans clignotant !!

Que retenir de ce W.E. :

Que Chloé et Philippe avaient des bonnes jambes et de bons bras pour me pousser dans la dernière montée finale. Que José et Raymond viennent d'inventer une nouvelle épreuve : la cours en montagne en chaussures de montagne plutôt qu'en chaussures basses alors que Marianne

inventait la marche en ...ville

Que Stéphanie et Marc se sont réconciliés (définitivement ?) en ne courant pas les mêmes épreuves, Marc regrettant également un terrain trop sec

L'avenir :

Jean, retraité hyperactif, nous a présenté des superbes coupes vent (que nous devrions récupérer à Serbonnes le W.E. du ? octobre : pour ceux qui seront présent !!). Quelques réactions captées :

- Claire : «ok, s'ils sont ignifugés» ,
- JPB : « bien et pas trop cher »
- José : « cela affine ma taille, j'adhère »
- Philippe L : ils sont mieux que ceux de la SNCF !
- Dominique : « couleur proche de celle du Barça, alors oui »
- Raymond : «comme cela , Claudine me verra de loin»
- Olivier : « est-ce que Steph aimera le rouge » ?
- Patrick : « sera-t il assez chic pour garder mon élégance ? »
- ...

A la fin du W.E., je n'ai pas osé distribuer des fiches de satisfaction craignant de devoir réserver dès maintenant des logements pour Pleaux en 2012 .2013 voire 2014...

Sont bizarres ces « Usegiens » !!

Patrick

.. SUITELA PASTOURELLE DE SYLVIE,ou du côté des randonneurs

Cela a commencé comme une aventure de taxi brousse (donc collectif) avec des arrêts à la demande :

Courdimanche, Paris, Bry-sur-Marne, Noisy-le-Grand, Saint-Michel-sur-Orge. Merci Henri !

Cela a continué comme une colonie de vacances avec beaucoup de bruit dans le minibus, sauf que les chants étaient remplacés par des commentaires plus ou moins de bon goût sur l'affaire DSK, alors toute récente. Merci par conséquent à DSK de nous avoir permis, grâce à ses frasques, de sauvegarder le beau temps pour notre WE.

Comme dans toutes les colos, il a fallu faire la pause casse-croûte puis la pause pipi, ce qui nous a permis de tester le bel appétit de M. le Vice-président qui après avoir englouti un sandwich et un flan pâtissier à la première, n'a pas hésité à

attaquer vigoureusement un esquimau à la seconde.



Nos randonneurs en plein effort

Le voyant sortir de la station-service le téléphone portable collé à l'oreille droite et l'esquimau dans la main gauche, nous avons craint un instant qu'il se mette à lécher son téléphone pendant qu'il se serait enfoncé la crème glacée dans l'oreille gauche mais nos craintes n'étaient pas fondées et Patrick a franchi avec succès ce test de coordination, à défaut de celui du repas équilibré.

Mais je m'égare, je m'égare (fallait pas me demander d'écrire un article, JPB !)

Bref, nous avons fini par arriver à Pleaux où nous avons retrouvé le reste de la troupe des coureurs et celle des marcheurs sous la houlette efficace de Raymond.

Je passe sur la récupération des dossards et tee-shirts puisque nous avons échappé à la corvée grâce à l'équipe Leclerc-Garbagnati and Co.

Le lendemain, les marcheurs étant largement moins fainéants que les coureurs (si, si) se sont levés dès potron minet pour prendre un petit déjeuner substantiel afin d'être à 8h30 sur la ligne de départ de Salers. Enfin, à dire vrai, forts de l'expérience de la fois précédente, nous avons délibérément choisi de louper le départ au pistolet du

centre-ville pour attendre tranquillement le passage de la troupe en contrebas. C'est toujours une côte et une descente de gagner ! Nous partîmes donc pour un circuit de 32 km et 1400 m de dénivelé positif en compagnie d'environ 950 autres joyeux randonneurs, émoustillés par le soleil de mai et peu impressionnés par le vent, frais vent du matin, vent qui souffle au sommet des grands pins etc...

Mais je m'é gare, je m'é gare (fallait pas me demander d'écrire un article, JPB !)

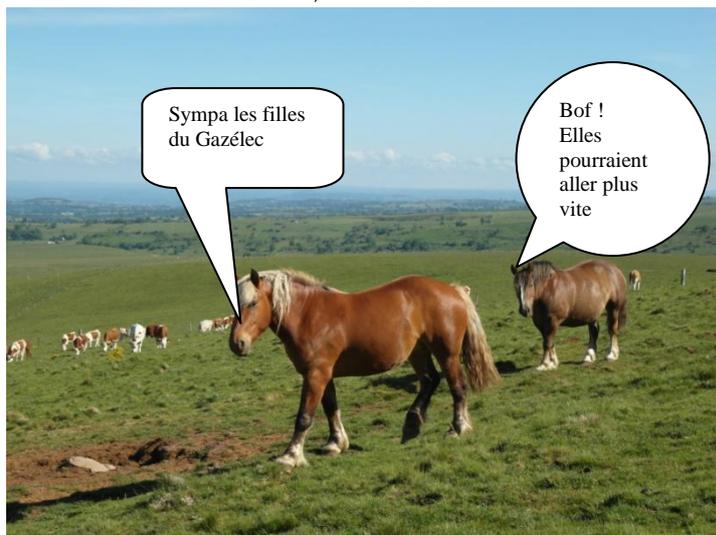
La première côte était bien longue et notre petit groupe s'est tout de suite étiré pour se reformer au premier arrêt-buffet-buvette. Ah oui, j'ai oublié de vous dire que c'est une randonnée avec arrêt-buffet-buvette toutes les 2 heures, ce qui explique l'enthousiasme de certains et la mine réjouie de tous : vin rouge, saucisson d'Auvergne et tome de Salers, un vrai régal pour le palais mais

un piège redoutable pour les mollets.

Conciliabule et décision collective : chacun marche à son pas et on se retrouve au prochain bistrot.

Claudine et Catherine ne tardent pas à se retrouver derrière : mais n'est-ce pas une tactique finement jouée pour se débarrasser de leurs hommes (enfin seules !!) ?

Nous admirons le beau jaune des genêts, le beau vert des pâturages et le beau brun... des vaches de Salers, ainsi que les muscles impressionnants des chevaux de trait locaux qui feraient pâlir de jalousie tous les disciples de Schwarzy. Mais je m'é gare, je m'é gare (fallait pas me demander d'écrire un article, JPB !)



Encore un effort et nous voici rendus au prochain arrêt-buffet-buvette, où les musiciens jaune et bleu de la Banda folle mettent l'ambiance à coup de tubes de nos jeunes années. Un peu de saucisson, de tome et de vin rouge et nous voilà repartis pour un autre tronçon. Nous sommes encore assez frais et dispos pour éviter les premiers VTTistes qui arrivent en sens inverse à toute vitesse sur le même chemin, sans même un regard pour les humbles piétons que nous sommes. Le gros de leur troupe est encore dans la côte, en contrebas à notre droite et nous les voyons s'arrêter pour franchir les échelles à barbelés avec le vélo sur l'épaule. Finalement, être piéton a du bon...

Bon, les choses sérieuses commencent à se profiler (c'est le cas de le dire) en face de nous. Une belle série de côtes en

perspective. Il y a longtemps que Jean et moi avons décidé de ne plus suivre Raymond, son frère Serge, José, Jean-Noël, Daniel et Lydie qui s'imaginent sans doute qu'il s'agit d'un parcours chronométré comptant pour le challenge du meilleur randonneur. Nous les rejoignons alors qu'ils sont en train d'engloutir un copieux pique-nique. Nous estimons que les arrêts-buvette-buffet précédents, sans compter celui-ci, étaient d'une consistante suffisante en saucisson, tome et vin rouge pour nous permettre de faire l'impasse. Et nous tentons la manœuvre osée de repartir avant eux afin de prendre une avance que nous espérons décisive. Mais hélas, c'était sans compter sur la feinte de Serge qui, roublard, a pris tout le monde vitesse et croyant la troupe devant, alors qu'elle était derrière, est parti sans prévenir à fond de train. Ce n'est pas le frère de Raymond pour rien et

bons gênes ne sauraient mentir.

Si bien que s'en est suivie tout l'après-midi une course-poursuite infernale dans laquelle on ne savait plus très bien qui courait après qui.

Je récapitule :

- devant Serge qui croyait être le dernier alors qu'il était le premier (vous suivez ?) ;
- ensuite Jean et Sylvie qui croyaient être les premiers mais qui ne l'étaient pas tant que ça ;
- ensuite encore Raymond, Daniel, José et Lydie qui couraient après Serge mais ont finalement rattrapé Jean et Sylvie ;
- derrière Jean-Noël qui, dégoûté du train imposé par ses précédents co-équipiers, avait sagement décidé d'attendre son épouse ;
- et enfin Catherine et Claudine qui, ignorant tout du drame qui se jouait à l'avant, continuaient tranquillement leur bonhomme de chemin en profitant à fond du soleil (ça s'est vu le lendemain sur la peau délicate de Catherine) et des merveilleux paysages.

Bon, je rigole mais ce n'était pourtant pas une partie de rigolade ; les jambes commençaient à être lourdes et douloureuses mais pas question d'escamoter l'ascension du Puy Violent qui doit porter ce nom en raison du vent qui y souffle, même par beau temps.

De là-haut, une superbe vue mais pas plus de Serge que de beurre en branche...

Nous finissons par arriver à la halte des 22 km où la bonne odeur de truffade fait diversion. Malgré les flonflons de la fanfare et la tentation d'un peu de rab' de saucisson ou de tome, l'équipe de poursuite Raymond-José-Daniel-Lydie reprend sa marche forcée, la bouche encore pleine et le gobelet de rouge à peine fini. Jean et moi hésitons à attendre la navette promise mais comme nous sommes super courageux, nous ignorons superbement nos jambes lasses qui nous crient « stop » et nous repartons pour une méga - descente au cours de laquelle nous commençons à nous faire doubler par les premiers coureurs (manquent

pas d'air ceux-là !)

Arrivés en bas de la montagne, après un nouvel arrêt-buffet saucisson-tome- buvette- vin-rouge, nous réalisons avec horreur, il nous faudra remonter en face par un raidillon improvisé au milieu des fougères fraîchement coupées. La dame qui me précède n'arrive plus à gravir ces marches de terre malgré ses bâtons et improvise une sorte de tango auvergnat : un pas en avant et deux pas en arrière au risque d'emmener le groupetto avec elle au fond du vallon. Je la réconforte de mon mieux mais je ne suis guère plus vaillante.

Nous entendons les spectateurs qui encouragent les coureurs qui montent la côte par un autre chemin à notre droite et tout bien pesé, nous estimons que nous ne sommes pas les plus mal lotis, car monter « ça » en courant, c'est

seulement pas possible !

Nous voici enfin dans Salers, encore quelques centaines de mètres et nous franchissons la ligne d'arrivée à environ 18h30 dans l'indifférence générale avant de rejoindre la terrasse où coureurs et randonneurs mêlés sont assis dans l'herbe, harassés, et admirent les alentours.

Munis de notre ticket réglementaire, nous allons chercher notre casse-croûte d'après-course : devinez quoi ? Du saucisson et de la tome ! J'aime bien le saucisson et la tome mais là, ça commence à faire beaucoup...

Remis de nos émotions, nous cherchons le groupe des chercheurs-de-Serge. Nous les retrouvons mais eux n'ont retrouvé Serge qu'à l'arrivée. Il a mérité sur ce coup-là le titre de randonneur le plus rapide de la journée, parce que les poursuivants, je peux en témoigner, bien que bredouilles, n'ont pourtant pas amusé la galerie.

Nous avons bien fait de ne pas attendre la navette, puisqu'il n'y en avait pas en nombre suffisant et que Claudine, Catherine et Jean-Noël ont fini par descendre sur leurs 2 pattes, avant de se lancer avec succès dans l'auto-stop (une grande première pour Claudine !)

De retour à Pleaux, nous avons eu droit à un vrai dîner de gala auquel M. le Président nous fait, cette fois-ci, l'honneur de participer. Malgré une course héroïque, il n'avait pas réussi à se mettre dans son état habituel à l'arrivée, sans doute par égard pour Catherine qui restée à Paris, avait elle-même fort à faire avec sa propre santé.

Vraiment une journée pas comme les autres, au bout du compte.

Rendez-vous est pris pour une prochaine édition de la Pastourelle à qui José rêve de donner une dimension internationale, mais chut, ce n'est encore qu'une idée...

Sylvie

LA VÈRE

Un ami que vous avez, pour beaucoup, déjà croisé, Anthony Libor, originaire de Normandie et fier de l'être, m'a proposé de participer au trail de la vallée de la Vère avec quelques comparses du Gazélec le week-end du **1er Mai**.

Les **Leclerc** étaient de la partie, les **Chassagnard**, les **Tarjon** Sénior, **Dominique Maisonneuve**, ma belle sœur, les Bouston (Benoît et Géraldine, des amis à nous qui sont déjà venus à Serbonnes) et **nous 4**.

Anthony nous a concocté un week-end aux petits oignons ou le sport est un excellent prétexte pour passer de très bons moments de plaisirs qui ne sont pas que sportifs...

Du coup, les performances ne sont pas toujours au rendez-vous, mais tel n'était pas l'objectif de ce week-end.

Le samedi nous a permis de découvrir Vire et ses alentours, d'acheter des andouilles à gogo et autres spécialités locales, de profiter de l'accueil chaleureux des parents d'Anthony autour d'un apéritif copieux (si il y avait encore des vellétés de perf, l'apéritif était de trop...) et de découvrir un très bon restaurant (Le repas + le digestif ont réduit à néant les dernières quelques vellétés...).

Après un réveil en fanfare le dimanche matin (un groupe de 30 motards conducteurs de Harley dormaient dans le même gîte que nous), un petit déjeuner rapide, une balade dans la campagne normande, nous sommes partis grignoter un peu de charcuterie (accompagné de cidre pour certains...) chez les parents d'Anthony histoire de prendre quelques forces avant de courir...

Le départ des deux courses était à 13h.

Deux distances étaient au programme pour le trail (21 et 31,5).

Marc, ma belle soeur & papa ont choisi le trail court

Stéphanie, Anthony et moi avons opté fièrement pour le trail long.

Pour celles et ceux qui pensent que la Normandie est une région toute plate, je vous invite à venir découvrir la Suisse Normande pour vous prouver le contraire...

Les genoux défaillants de certains n'ont pas permis à tous de courir, mais une marche de 16 km était au programme.

Marianne, Géraldine, Philippe, Dominique et Benoit y ont participé.

Tout le monde a fini avec le sourire.

Marc en pleine forme (en comparaison de certaines arrivées épiques de Marc..) en 2h02, ma belle sœur avec un énorme sourire en 2h09, papa le genou fatigué mais bien heureux d'avoir couru un trail de 21 km sans trop souffrir en 2h33.

Anthony et moi avons terminé ensemble en 3h23 et pour une fois, Anthony a souffert autant que moi (C'était très agréable de l'entendre me dire dans les dernières côtes : Dis Olivier, tu ne veux pas que l'on marche un peu ?).

Stef a fini en 3h49 bien fatiguée (Un gros trail dans les Pyrénées 15 jours avant n'aide pas à avoir les jambes légères...) mais comme toute Perette qui se respecte avec elle aussi le sourire jusqu'aux oreilles. Le retour à Paris s'est fait presque sans douleur et sans bouchon pour finir un week-end ô combien agréable.

Olivier



Les Rubriques

Quelques PODIUMS

1 ^{er} Mai	Sénart/Marathon	Jean Pierre B.	1 ^{er} du Gazélec (4h04)
15 Mai	Ville du Bois(12km)	Cédric A.	1 ^{er} du Gazélec
26 Mai	La Pastourelle (32km)	Olivier T.	1 ^{er} du Gazélec(3h44)
	« (relais 12km)	Steph T.	1 ^{er} équipe Gazélec(1h11)
	« (relais 20km)	Marc Ch.	(2h31)
8 Juin	Champ. France FSGT	Mathieu B.	1^{er} du 800m en 2'14''
	«	«	2eme du 200m 26'6''

Nota : Un podium, un bon temps, 1^{er} du gazélec, ➔ faites le nous savoir pour y figurer, merci de votre collaboration.

Prochaines sorties à retenir

Si vous n'êtes pas en vacances à ces moments là, ne ratez pas les **entraînements communs** des

24 juillet	vallée de l'orge + après course chez José et Lydie
21 août	Parc de St Cloud.
24 septembre	Millau : 100km et marathon
Avril 2012	Marathon de Londres à faire au moins une fois

Quelques statistiques de notre activité

17 avr	Dravel	6 participants	
1 ^{er} mai	Sénart marathon	3	«
15 mai	La ville du bois	1	«
26 mai	La Pastourelle Trail	12	«
	« Rando	7	«
5 juin	St Germain	6	«
12 juin	Entrainement commun	2	« !!!! (1)
19 juin	Paris XII	7	«
29 juin	Choisy marathon relais	8	« (2équipes)
3 juillet	Moussy semi	1	«

.....soit.. 16% en participation moyenne,

(1) : *Inscrits : Claire et Henri Peut-être va-t-on arriver à les marier*

Qui dit mieux ?

<u>3000m</u>	2 François Turbault Pantin 2011 10'10	1 Alain Thébault Suresnes 1992 9'06	3 Mathieu Beylot. Pantin 2011 10'15
<u>10 kms</u>	2 Mathieu Beylot Vincennes 2006 35'41	1 Alain Thébault Champ/Marne 32'40	3 François Turbault St Denis 2005 36'09
<u>Semi-M.</u>	2 Alain Bido Rueil 1993 1h16	1 Alain Thébault St Denis 1993 1h13	3 François Turbault Paris 2006 1h16
<u>Marathon</u>	2 Alain Bidot Noisy 89 2h42	1 Jean Tellaa Londres 2h41	3 Alain Thébault Rotterdam 2h46
<u>100 bornes</u>	2 Jean Berland Cleder 1996 9h46	1 Didier Thibault Chavagne 1994 8h13	3 Christian Mainix. Millau 2002 10h07
<u>24 heures</u>	2 Didier Thibault Saultain 1993 205km	1 Christian Mainix Marquette 1998 221km	3 Jean B./JeanPierre B. Fleurbaix/Gravigny 162km

Nos meilleurs temps dans notre vie d'athlète, **a-t'on droit au Podium ?**

Le classement Marathon a changé !

.....si certains sont oubliés, j'attends les infos, merci

Le Chiffre :

189

Que peut vous évoquer ce nombre ?

1. Le nombre de foulées réalisées par Mathieu B. sur son 200m/FSGT ?
2. Le temps moyen, en secondes, hors préliminaires, pour atteindre l'orgasme ?
3. Le nombre de marathons réalisés par notre coureur « fou » Jeannot Berland ?

→ Les 3 premières bonnes réponses auront droit à un repas à la Mare aux saules

SOUVENIR, SOUVENIR

Au travers de ses exploits, Philippe nous retrace nos débuts d'Useguiens. Cet article trouve bien sa place sous cette rubrique.

Fifi : 30 ans de courses... en dents de scie !

Quand Jean-Pierre nous a demandé nos meilleurs chronos, j'ai vu arrivé l'heure du bilan ! J'ai consulté mes petits carnets consciencieusement complétés et surtout conservé et je vous ai concocté une petite histoire plutôt qu'un vulgaire tableau de chiffres. Une première conclusion s'impose : s'il est facile de progresser en course à pied, la descente aux enfers est tout aussi rapide.



Bien que déjà licencié aux Fédérations Française d'Equitation et... de Pétanque, ce n'est réellement qu'en 1978, à mon arrivée à la CCAS un jour de grève dans le bureau de Patrick Tarjon et après une courte carrière de 9 ans dans la grande restauration (métier peu favorable à la pratique sportive intensive, surtout à cette époque), que j'ai pris mon premier dossard sur l'épreuve naissante : Paris-Versailles. Mon résultat a été plutôt modeste sur les 17,200 kms (1h30') mais il s'est amélioré chaque année et en 1982 je réalisais 1h07'36 (15,22 kmh). Mon rythme de travail et mon train de vie ayant changé, mes pieds étaient en effet plus souvent dans mes Nike Elite que dans les étriers. Toutefois, avec un peu de sacrifices, je suis arrivé à mener mes deux « carrières sportives » et à faire quelques courses d'Endurance à cheval au niveau Régional et National où parfois m'accompagnait Jean-Yves, un collègue de la CCAS Osny, coureur comme nous et propriétaire d'un cheval, et une fois, José avec sa grosse moto. C'est à cette époque insouciante que notre petit groupe a commencé à trotter sérieusement autour du petit bois de Cergy et de ses étangs qui voyaient le jour : Patrick, mince et fringant, Jean-Marie Drobecq, Jean-Pierre Briard, Jean-Yves Delfosse, Bernard Hilken, Philippe Perrin, Philippe Leclecq, Marc Sicot dit « le flambeur », Stéphane Leluyer, Robert Bouckelyen, avant que ne nous rejoignent Jean, José, Jean-Louis Granier, Marc, Jean-Louis, Jean-Marc Delpy, Alain et bien d'autres.

C'est donc en 1982, avec Patrick alors adhérent de l'UGEG dans une section football où il pratiquait parfois le karaté, que nous avons décidé de créer la section Cross qui, depuis, est devenue ce que chacun en connaît aujourd'hui. Les courses se sont enchaînées, les bons et les mauvais chronos...

*Marathon de Givré 1987 :
à deux, c'est mieux. ,
Patrick réalise son meilleur
chrono en 3h17'*



et les blessures aussi, pour tous.

Le premier marathon pour notre groupe s'est déroulé à Amsterdam le 12 mai 1984. Malgré une petite faiblesse après le 35^è km (temps de passage : 2h29') je réalise 3h04'54, un résultat encourageant. L'année 1985 sera un peu meilleure avec le marathon de Givré le 10 février (et encore 3h04'54 !!), disputé le lendemain d'une petite mise en jambe au cross de l'Equipe au Tremblay

(13^e sur 127 dans la série 30/32 ans). Cela peut surprendre mais il n'était pas rare à cette époque de multiplier les épreuves, un peu comme le faisait notre maître en la matière, Jean Fagon. **Le marathon de Londres du 21 avril 1985** restera mon meilleur résultat - **2h53'45** (57' au 15^e – 1h17' au 20^e – 1h58' au 30^e) - malgré d'autres tentatives probablement très mal préparées par des entraînements toujours au « taquet » autour de Longchamp, au Parc de Sceaux ou ailleurs. Je n'ai pas de regrets, ça a toujours été mon plaisir.



Par goût, et malgré les appels du pied de Jean-Pierre Briard et de Christian Mainix pour courir un 100 kms, j'ai préféré rester sur des distances plus courtes... avec plus ou moins de succès : **5000 m** piste aux Interrégionaux avec le Stade de Vanves le 19/5/1985 (17'46 alors que Guy Mc Callum m'attendait à 16' !), **10 kms** de la St Martin le 12/11/1989 (36'21), **16 kms de Garches** le 16/11/1986 (1h02'05 – 50^e/291), **1h15'25 sur les 20 kms** (très difficiles) en relais de Verrières-le-Buisson en juin 1985, et de nombreuses autres



100 kms de Verrières-le-Buisson par équipe en 1984

courses impossibles ici à énumérer : Strasbourg, Genève, Rungis, Clamart, Eragny, Chatenay-Malabry, Chantilly, Andresy, Issy-les-Moulineaux, Achères, Villers-Cotteret , Le Figaro, le Tour de Saône et Loire, Givré, Meudon, Boulogne, Paris, New-York, Dublin, Grenade ...

Et toutes ces Finales CCAS et course en relais où avec le groupe nous avons remporté tout ce qui pouvait l'être à force de conviction, de persuasion et d'entraînement depuis notre première expérience à Boulogne-sur-Mer en 1985.

Président de la section Sud au moment où nous avons opéré une scission géographique au regard du nombre de licenciés en forte hausse (plus de 80 coureurs), j'ai choisi ensuite de poursuivre mon engagement bénévole au Comité directeur de l'USEG, puis à celui de l'US Gazélec IDF et aujourd'hui à l'US Gazélec Paris. La tâche n'y est pas toujours facile mais souvent intéressante.

Pensez-y... les volontaires sont nécessaires pour que l'activité de notre Club d'Entreprise perdure. Même si parfois les discussions engendrent de petites incompréhensions et même des frictions.

Alors, si je devais faire un bilan de mon parcours sportif, mes meilleurs souvenirs seraient d'abord les moments passés sur les épreuves d'endurance à cheval et en Ride-and-Run, puis tous nos résultats par équipe aux Finales CCAS, aux 100 kms de Verrières-le-Buisson et au fameux Tour de Saône-et-Loire disputé aux côtés de Jean-Louis Granier, Stéphane Leluyer, Fred, Jacques Lambert et Philippe

Leclercq... puis toutes ces belles courses disputées en solitaire ou en groupe.

Une grosse déception ? Certainement celle de ne pas avoir pu partir avec l'équipe EDF montée par Jean-Marc Delpy lors du 1^{er} Paris-Dakar à pied dans les années 80 pour de sombres raisons politiques (*ceci dit quand on voit mon maillot de l'époque !*).

Je pourrai bien sûr exhumer quelques autres souvenirs de mes boîtes d'archives et je ne vais pas m'en priver à l'avenir mais aujourd'hui, pour un coureur finalement très moyen, la distance est bien suffisante. **Je cours toujours à bientôt 58 ans... moins vite, moins loin et moins souvent, mais je cours. N'est-ce pas déjà bien ?**



Vanves en 1980 et Issy-les-Moulineaux en 1984

Et si l'envie me prend en sortant de mon cours de gym avec Jacqueline, il sera toujours temps de reprendre la pétanque ou de me remettre en selle avec de fidèles chevaux.

Fifi

**Pour en savoir plus sur le club, n'hésitez pas à aller sur le site
<http://gazelec-idf-athle.org/presentation.php>
Secrétaire de rédaction et mise en page : Jean Pierre BRIARD
(j-p-b-2@sfr.fr)**

Droit de réponse

Dans notre gazette précédente nous avons publié un article de Philippe J. (alias Fifi) intitulé « **Notre Club,une vraie rupture** », vous trouverez ci-après un courrier de Thierry Martin, Président de l'US Gazélec

Thierry MARTIN
14 rue Claude Monet
95 330 Domont
01-39-91-36-07
06-44-28-88-01
tdmartin@wanadoo.fr

**US GAZELEC PARIS Idf
Section Cross Athlétisme**

**Monsieur Marc CHASSAGNARD
114 rue de Charenton
75012 PARIS**

Domont, le 26 avril 2011.

Monsieur le Président de Section, cher collègue.

J'ai eu la très mauvaise surprise de recevoir un article me concernant paru dans une publication appelée GAZETTE N°12 que je suppose être le journal de votre section.

Il faut savoir que je me suis déjà opposé à la publication du texte nommé « Une vraie rupture » dans les circuits de communication de GAZELEC. Ce texte n'a pour seul fondement que les élucubrations de son auteur. Nous nous sommes déjà expliqués lui et moi à ce sujet. De plus ce texte n'apporte rien sauf créer la scission et la confusion dans notre club.

Je publie moi-même des articles et j'ai pour étiquette de proposer un BAT aux personnes concernées par les textes et par les photos. Enfin il faut faire attention à ce que les outils de communication comme les journaux ou les blogs de nos sections ne servent pas de tribune pour de petites vengeances personnelles.

Il est usant de perdre son temps avec ce type d'événement alors que nous avons tant de chantiers en cours. Mais, vous comprendrez que mon devoir est de préserver la cohésion dans le club surtout dans ces périodes difficiles. En ce qui me concerne, l'incident est clos et j'espère qu'à l'avenir aucun élément de ce genre ne viendra nuire aux bonnes relations entre le club et la section cross.

Je vous prie de recevoir mes salutations cordiales et sportives.

Thierry MARTIN
Président de GAZELEC Paris Idf