



Comme ils ont l'air bien sage et pleins de bonnes résolutions ... ( Sedan – Charleville le 01/10/06)

## Editorial

Et si la cuvée 2007 allait être exceptionnelle !

Ce matin même, à cause d'une exposition de Porches ?, Parce que Marc avait rempli son coffre de fruits, de gâteaux, café et de quelques liquides ? Parce que les fêtes avaient apporté leur lot de grammes en plus ? Parce JL Villanova était là ? En tous les cas, presque 25 Coureurs (femmes et hommes) étaient présent à Vincennes pour une escapade ensoleillée. Quel plaisir de courir ainsi.

Les finales CCAS de CAEN vont attirer une forte délégation gazélienne, avec des bonnes perspectives de podium.

Et la gazette qui ne faiblit pas, si vous esquissez la moindre allusion à une possibilité probable, dans le futur, d'un article, vous recevez le soir même un courrier recommandé vous demandant si vous avez déjà écrit les premiers mots !! Et grâce à sa pugnacité, tout le monde a et va écrire (Dominique et Philippe sur Chicago, J-Louis sur l'Italie, Mario sur Mariette, Didier Ronchon contre moi, Henri sur le sport et les bienfaits sur sa sexualité, Claire sur sa générosité, ...).

J'espère que vous prendrez plaisir à lire ce numéro 5 avec clin d'œil du passé qui rappellera d'excellents souvenirs.

A bientôt à Cergy, Paris, Menucourt.....

Bonnes courses en 2007 et que le plaisir vous accompagne.

**Patrick TARJON**

### Sommaire

Editorial .....	1/2
Les coups de Jarnac .....	2
Les 15 km de Conflans .....	4
Un point d'histoire .....	4
Passage de relais .....	5
1er entraînement est parisien ...	5
Fleur de Pavé .....	6
A méditer .....	7

### Déplacement à Jarnac samedi 04/11/06 par Vincent Peigne

Remise des dossards, énorme surprise, présence de Vincent Peigne et de son copain Nicolas Leborgne invités par l'organisation (Challenge de la Convivialité) : Vincent sur le semi et Nicolas sur le 10 km.

Retrait des dossards avec remise d'un flash de cognac, d'une bouteille de vin et d'un pied de vigne (à replanter).

Et voici l'arrivée des petites filles du Président qui sont calmes et adorables (le grand-père ne sait pas s'y prendre ! Il devrait demander à Sébastien et Jérémie). Nous voici en grande discussion avec le groupe GazElec constitué de Jean B, Lionel R, Gilles S, Jojo C, Alain B, Vincent M, Olivier T, Benoît B et Pascal C pour savoir quelle tenue nous porterons le lendemain car il fait froid (Chantal et Seb C discutent et discutent avec

Vincent Peigne).

Direction la pasta party : au repas punch étonnant ! crudités, pâtes..... et dessert.

La soirée se termine chacun dans sa chambre (chez des amis de Gilles) à Cognac.

Le grand remue-ménage car nous arrivons seulement à 10 pour 15 jours.

Le lendemain 6h00 debout, petit déjeuner, préparé par notre Gilles puis départ pour le site d'accueil à Jarnac.

Préparation, discussions, photos. 9h00 départ du marathon, voir 9h02 pour les retardataires, nous n'allons pas les citer, seul Olivier T est parti à l'heure.

Marathon agréable, froid, vent. Pendant ce temps à 9h15 départ du semi avec Alain B et

les 2 Vincent M, P et 9h30 celui du 10 km avec Nicolas Leborgne, Jean Galfione (parain du week-end), Chantal et Sébastien.

Puis sur le parcours du marathon et au 4<sup>ème</sup> km du semi, le premier nous double, et avec bonheur, Vincent Peigne en 1<sup>er</sup> avec de nombreux encouragements de notre part.

A l'arrivée du marathon, nouvelle surprise, France nous encourage, mais Jean-Louis Granier est déjà au ravitaillement.

### Résultats des courses :

-Sur 10 km

2<sup>ème</sup> Nicolas Leborgne 31'41''  
175<sup>ème</sup> Séb 47'56''  
195<sup>ème</sup> Chantal 48'32''  
212<sup>ème</sup> Jean Galfione 49'05''

492 participants

-Sur 21,100 km

**1<sup>er</sup> Vincent Peigne 1h10'43''**  
43<sup>ème</sup> Vincent Mercier 1h44'18''  
716<sup>ème</sup> Alain B. 1h56'06''

732 participants

-Sur 42,195 km

64<sup>ème</sup> Jojo 3h26'57''  
130<sup>ème</sup> Jean-Louis 3h39'28''  
194<sup>ème</sup> Lionel 3h53'53''  
219<sup>ème</sup> Pascal 3h57'36''  
251<sup>ème</sup> Olivier 4h03''  
296<sup>ème</sup> Jean 4h16'37'' ( 96ème marathon

fini)

- Gilles se réservait pour le marathon du Beaujolais

Regroupement après les courses adultes avec Olivier T et Benoît B (son copain), avec femmes et enfants pour une petite collation dans le camping-car de Claudine et Pierrot des amis du groupe.

Gâteaux et café nous attendent pour nous réchauffer.

Alors là !!! nous ne sommes pas partis, il y a Stéphanie T et Chantal en grande et longue discussion, nous n'avons pas fini d'attendre (découverte que Stéphanie est la belle fille de

Patrick notre Président).

17h00 courses des enfants avec Jean Galfione au starter.

Jérémy C prend le départ pour une distance de 2 km à effectuer sur 2 tours. Le premier se



passé bien et les 300 derniers mètres seront historiques pour lui car il avait Vincent Peigne à ses côtés pour finir la course en 8' 06". Quelle joie !

Intronisation de Jean Galfione et son équipe AREVA pour la course à la voile l'America Cup , par la Confrérie des Maîtres du Pineau.

Dimanche matin 9h00, une balade gastronomique en forme de dégrasage et visite des alentours et commentaires par un historien de la Charente(activité principale le sel - fabrication du Cognac et du Pineau et le coup de Jarnac).  
Casse-croûtes : Pineau, huîtres, vin blanc, pain, rillettes, fromages et vin rouge, puis fin de la visite et retour au village-expo pour une démonstration de l'équipe de France Espoir de saut à la perche.

Et devinez quoi ?

Encore un apéro offert par l'organisateur.

En conclusion, week-end dégustation : Punch, Cognac, Schweppes, Agrumes et Pineau à gogo. Super week-end avec animations sur la course et après la course.

Courses à prévoir par le Club dans les années à venir

## Les 15 km de Conflans Ste Honorine samedi 02/12/06 par Alain Bidot

Temps très gris mais doux, environ 500 partants sous les encouragements de Patrick T. et du couple Leclerc venus en voisins. Démarrage dans les rues pavillonnaires puis chemin et montée assez raide vers le village pour dominer magistralement la Seine et traverser le parc attenant au musée de la batellerie. Descente majestueuse ensuite sur la Seine et ses péniches que nous longerons sur 5 km pour remonter brutalement au 12ème et finir progressivement en roue libre sur la campagne et les faubourgs de Conflans. L'arrivée se fera sur la cendrée du stade.  
Une petite colonie de rouge et bleu a bien

participé à ces débats, j'ai pu apercevoir le grand Jojo (1h 02' 81e), Marc la glissade\* (1h 04' 91e), Alain L. (1h 08') et les autres : Luc M., Lionel R., Pascal C., Dominique M., Chantal C., J-Pierre B., Gilles T. ...

\*A l'arrivée, le visage de Marc tel un boxeur : ensanglanté, oeuf de pigeon sur l'arcade ... La faute à une trop grande vitesse dans un virage en épingle à cheveu que ? notre exalté ? n'a pu négocier. Ce n'était pas de son fait mais de celui soi-disant de son excès de vitesse et de chaussures trop neuves ... Chacun connaît la bonne foi de notre ami Marc !

## UN POINT D'HISTOIRE... Les finales CCAS 1989 par Fifi

Dans la froidure d'un 11 mars 1989, notre section USEG Paris-Sud (une entente de nos deux sections USEG de l'époque) participait aux **Finales CCAS organisées par la CMCAS d'Annecy**, dans le parc de l'institution des Morillons avec de sérieuses ambitions. Il est vrai que nous nous présentions au départ avec un chef de fil de niveau régional, François Mauffray, qui a depuis jeté l'éponge à EDF pour se reconvertir dans les banques de son Alsace natale.  
Ce jour-là, malheureusement, il nous laissa aussi sur blessure en course et le GSAP, sous les couleurs de la CMCAS Paris-Nord, enleva superbement le trophée senior par équipe devant Nantes, Thionville, Grenoble et... Paris-Sud.  
Notre équipe, qui termine à la **moyenne honorable de 15,72 kmh pour les 9 kms** était composée, dans l'ordre d'arrivée (*classement établit uniquement sur les 5 premiers de l'équipe*), de **Stéphane Leluyer** – 20è sur 147 coureurs – un breton-accordéoniste à ses heures mais surtout un solide athlète, de **Maurice Arondel** – 30è - agent au CPCU qui participait à cette époque à de nombreuses épreuves prestigieuses comme Paris-Gao-Dakar, la Muraille de Chine et bien d'autres, de **Frédéric Dequesnes** - 31è – que vous connaissez comme amateur de bières mais qui était également coureur de grands horizons, de **Pascal Petat** – 52è -, breton-

bluesman et aussi présent dans l'équipe EDF du Paris-Gao-Dakar, de **Patrick Tarjon** – 109è – déjà président de la section USEG Paris-Nord et toujours fidèle au poste, de **José Sanchez** – 125è -dont le cross n'a jamais été la tasse de thé mais qui a toujours su répondre présent aux grands rendez-vous du club et de François Mauffray qui a abandonné.

**Avec toutes nos forces présentes**, il faut être honnête, nous n'aurions pu viser au mieux que la seconde place du classement tellement la domination du GSAP à cette époque était insolente. D'ailleurs, ce club aurait pu aussi, haut la main, remporter le classement vétérans sans une bourde de son entraîneur.

**Nous classons une autre équipe senior en 8è position** à 15,03 kmh de moyenne. Une équipe composée de Jean-Marc Delpy - 55è, Philippe Jaffrenou - 66è -, Mario Fabre -70è, Michel Fauquet - 78è, Patrick Meunier- 88è, et Franck Roussel -98è. Nous finissons **6è en vétérans** (nous étions jeunes et ce n'était pas encore nos belles années dans cette catégorie) avec Jean-Louis Eyraud, à la retraite à Riom depuis, de Jean Gaulin (infatigable raconteur) et de Raymond Creac'h, breton et organisateur bien connu d'un fameux 100 bornes. A noter que, cette année là, Jean-Pierre Briard, pourtant pilier de notre section, a couru pour le CCSC de la CMCAS des Services Centraux (nul n'est parfait).

**Nos féminines** (par équipe de 2), Claudine Lavoisey, Pascale Elie, Nadège Travers et Lydie Bigard terminent en 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> position derrière Marseille. Je crois que, depuis cette date, nous n'avons plus jamais perdu ce titre par équipe.

**L'Histoire des Finales CCAS** est jalonné des excellents résultats de notre section et il serait bon que cette tradition perdure.

**Alors, tous sur le pont en mars 2007 et direction, la Normandie pour remporter tous les titres.**

**Dans la séquence passage de relais ...  
C'était le 25/11/06 à l'assemblée générale de  
l'US Gazélec IdF**



L'un s'en va tandis que l'autre siègera au comité directeur de la section athlétisme  
Un grand Merci à tous les deux Fifi et Mario.

**SOLEIL, GUINGETTES ET...  
BELLES CAROSSERIES par Fifi**

**Premier entraînement de l'année 2007** en avant d'en tirer des conclusions hâtives. commun pour notre section et déjà un beau succès **En tout cas, nos amis du 12<sup>e</sup>**, Marc et les Alain, avec environ 25 participants. Est-ce le soleil et le avaient mis les petits plats dans les grands en temps clément de janvier ou est-ce déjà le fruit de leur plus beaux parcours. devisant ni plus ni moins de nous faire apprécier un notre dernière assemblée à Serbonnes où ce point de leur plus beaux parcours. faible de notre activité avait été mis en avant ? Nul Nous sommes donc partis du château de Vincennes, magnifique sous la brume du petit matin (enfin, presque à 10 heures quand ne le sait, alors attendons le prochain rendez-vous

les Comte décidèrent enfin d'honorer le bitume. C'est vrai qu'avec un nom pareil, on peut faire attendre les manants !), en cheminant d'une allure de sénateur dans les belles allées sablonneuses du bois qui nous mènent à l'hippodrome et ses souvenirs de départ de course des Notaires, puis en traversant une partie de Nogent pour enfin pousser une petite pointe devant les guinguettes au son de l'accordéon et du bal musette (là, tu brodes un peu Fifi!) en admirant les belles demeures des bords de Marne et en se tirant une petite bourre dans les deux derniers kilomètres sous la poussée du Pt'it Chassagnard, un garçon qui promet et qui est en pleine préparation de son premier marathon.

**Côté entraînement, rien que du bonheur** puisqu'il faisait beau. Côté performance, là il faut bien dire que chacun fait (avec) son âge, ses blessures et ses moyens du jour. Pour vous brosser le tableau, pour ma part j'ai bien vu le président Tarjon au départ avec Olivier mais après deux kilomètres... perdu de vue ! A l'arrivée, idem. Quant à Marc et Philippe Leclercq, ils avaient préféré prendre un vélo !

Heureusement, Alain Bidot assurait gentiment le parcours sans freiner personne et sûrement pas Jean-Louis Villanova et les quelques autres qui piaffaient de ne pouvoir exprimer leur pointe de vitesse naturelle sur un parcours aussi plat. Le Fifi, pourtant toujours aux avant-postes malgré ses bientôt 54 ans, tentait bien quelques accélérations mais sans en avoir réellement les moyens. Ah, quelle est loin la fougue de sa jeunesse !

Au bout de presque une heure et demi de course, tout le monde s'est finalement retrouvé autour du buffet (et du réchaud) concocté par Marc et Alain pour commenter les derniers rendez-vous : Houilles, Issy-les-Moulineaux, et prévoir les prochains... notamment le couscous du 14ème !

**C'est à ce moment que le beau Mario**, il faut bien le dire, toujours en retard d'un métro, s'est dit : « Ah, mais au fait, y'a aussi une course, faut m'inscrire ! »

Et là, le temps s'est légèrement gâté du côté de notre secrétaire préféré à qui il ne faut pas la faire trop souvent et quelques noms d'oiseaux ont fusés en direction du malotru qui, il est vrai, oublie régulièrement (depuis 15 ans) de s'inscrire dans les délais...

Mais tout est rentré dans l'ordre rapidement à la vue des belles carrosseries du club Porsche garées tout autour de nous. Il était de toute façon arrivé l'heure d'envisager un retour au bercail salubre pour nos vieilles gambettes. Alors... rendez-vous au prochain entraînement ?

## **FLEUR DE PAVE par Fifi**

**Ce duo musical breton de St Brieuc (22)** est composé de Fleur, probablement la dame, et de Pavé pour l'accordéoniste que tous les anciens de la section auront reconnu : Stéphane Leluyer, l'un des monuments des années 80 de notre section. Par tous les temps, un infatigable arpenteur de

**bitume, de boue, de sable et de pavés**

(du ch'nord). Un moteur pour la section et surtout une référence chronométrique pour beaucoup d'entre nous. Jamais blessé, bon et même très bon sur toutes les distances, toujours partant et disponible pour défendre les couleurs de son club bien qu'un peu ? ronchon ?, mais qui ne

l'est pas ?

**Un beau jour**, lassé de sa vie parisienne et Cormeillaise, sûrement un tantinet fatigué par cette incessante course au chrono, il nous a laissé avec nos souvenirs pour repartir dans sa Bretagne natale mettre en oeuvre ses idées bien ancrées, jouer de son accordéon et profiter de la vie

autrement.

**A-t-il pour autant rangé ses photos** des cent bornes, des cross, des Paris-Gao-Dakar avec Luc, Fred, Pascal, Maurice, Jean-Marc, de Lima-La Paz-Rio, des marathons d'Amsterdam, Genève, Paris et bien d'autres (mais surtout pas New-York et sa culture capitaliste !) épreuves prestigieuses ?

**Courir en groupe enrichit le cerveau**  
article paru dans *Science et Vie* – mai 2006 et  
déniché par Lydie Sanchez

*Le sport collectif diminuerait l'action de la*

Dans son étude, des rats adultes ont eu accès à une roue pendant douze jours, une partie vivant en groupe et les autres étant isolés. Alors que chez les premiers, les chercheurs ont constaté que la course stimule la neurogénèse, cet effet positif est supprimé chez les rongeurs socialement isolés !

En cause, une hormone : la corticostérone, dont le taux sanguin a été mesuré. Produite à réponse à l'activité physique et au stress, elle a des effets négatifs sur la neurogénèse, effets qui semblent compensés par l'interaction sociale selon des mécanismes encore mal compris. Un résultat qui

Court-il encore un peu entre deux concerts ?

**Nous le saurons peut-être en octobre 2007** s'il vient à notre assemblée générale à Serbonnes où notre projet est de rassembler un maximum d'anciens et de ... nouveaux.

Mais s'il a son accordéon, ce ne sera pas si mal ...

*corticostérone, qui empêche la production de nouveaux neurones.*

confirme que le soutien social amenuise l'impact négatif du stress sur le cerveau et semble nous protéger des maladies psychiatriques.

L'isolation sociale annule les bienfaits de l'activité physique sur le cerveau en empêchant l'hippocampe d'augmenter sa production de nouveaux neurones. C'est ce que montre le travail

mené par Alexis Stranahan, chercheur psychologue à l'université de Princeton (New Jersey).

**Pour en savoir plus sur le club, n'hésitez pas à aller sur le site**  
<http://us-gazelec-athle.Ib-conseil.com/siteusgazelec/president.htm>

**Secrétaire de rédaction et mise en page :**  
**Alain Bidot ([a.bido@free.fr](mailto:a.bido@free.fr))**