

# LA GAZELECTE

n°71

Athlétisme Ile de France

Avril 2013



Le Gazélec sur l'ECOTRAIL de Paris

## Chronique « Gazétale »

En mars 2011 je reprenais la gazélecte au n° 11, deux ans après nous en sommes au n° 71, à ce rythme on pourrait presque croire à une publication « Hebdomadaire » ! **Marc** nous explique ce nouveau décompte dans son édit.

Ce numéro rempli bien son rôle de reflet de notre activité : **St Valentin, Rueil, Sceaux, Ecotrail, Cheverny**. Notre dossier affine l'aspect « mental » de nos entraînements. Comme nous voulons faire du **MEDOC 2013** un grand cru nous pourrons nous remémorer l'édition 2006.

Merci à **Marie-Sylvie, Fifi, Alain, Claire, Marc** pour leur collaboration.

Faisons de notre publication un outil de communication entre nous, alimentons notre rubrique

**FORUM**. Je compte sur vous.

*Jean Pierre*

---

## Chronique Présidentielle

---



Comme d'habitude, cette nouvelle gazette vous enchantera, mais elle peut également entraîner quelques interrogations...

En effet, la précédente était numérotée 21, et voici que d'un coup de baguette magique nous nous retrouvons au numéro 71. Que se passe-t-il, notre vaillant Jean-Pierre aurait-il perdu les pédales ou sa capacité à manier les chiffres ? J'entends d'ici les commentaires, en plus c'est lui le trésorier, s'il manie les finances de la section comme les numéros de la gazette, on craint le pire...

Que nenni, Jean-Pierre a encore toutes ses facultés cognitives et croyez moi, surtout quand il s'agira de faire rentrer des finances dans les caisses du club, il saura faire les additions et vous présenter une facture.

En l'occurrence, le numéro 71 a été apposé à cette nouvelle gazette à ma demande, pour bien marquer la longue existence de cette vieille dame qui a vu le jour en 1987. (je vois d'ici les jeunes calculer et dire en rigolant : j'avais 4, 3 ou 1 an... « No comment »)

Depuis le début de son existence, elle aura existé sous 4 formes, je vous en trace un rapide historique :

**Première version**, de 1987 jusqu'en Avril 2001, du numéro 1 au numéro 43, créée et tenue à bout de plume par **Philippe Jaffrenou**.

**Seconde version**, de Mai 2002 jusqu'en janvier 2004 pour 5 numéros avec **Séverine Grosjean et Marie-Christiane Jeau** aux commandes.

**Troisième version**, de Décembre 2005 à Décembre 2008 pour 11 numéros animés par **Alain Bidot**.

**Version actuelle**, de mars 2011 jusqu'en Avril 2013 pour déjà 12 numéros de notre rédacteur en chef actuel, **Jean-Pierre Briard**.



Quand nous serons arrivés au numéro 100, nous ferons une grosse fête et nous écrirons bien sûr, tous ensemble une superbe gazette spéciale. Donc ne perdez pas le rythme et tous à vos plumes pour écrire les 29 numéros manquants... Dans cet historique, les plus perspicaces auront remarqué qu'à plusieurs périodes la gazette, faute de volontaire, s'est mise en veille et n'est repartie que grâce à la pugnacité de quelques uns, qu'ils en soient ici remerciés. Gardons cela à l'esprit et continuons à soutenir Jean-Pierre en l'alimentant avec des articles.

Prenez du plaisir à lire nos gazettes, prenez du plaisir à l'écrire, prenez du plaisir à Courir et à vous entraîner...

A bientôt, dans les bois, sur la piste, dans les champs ou dans les labours...( vous pouvez aussi, sur la route)

Marc

# Brèves

## BELVES

Inscrits : **Didier Nardelli, Christian Mainix, JPB**

A vélo : **Alain Thébaut et un copain**

**Myriam** sera du voyage,

**Marianne et Philippe y seront également.**

**Grand merci aux supporteurs**

## MARATHON DU MÉDOC

Nous sommes déjà 15 inscrits, .....dépêchez vous ! dernier délai 25 mai.

..... A faire ensemble

## 24 HEURES

Je profite de la diffusion de ce nouveau beau numéro du Gazelecte pour tenter les amateurs de loooong .... et ceux qui souhaitent s'y essayer dans une ambiance sympa et décontractée.

Je m'explique : je suis aussi membre d'une association locale de CAP qui organise son 6e "24heures" début juin. Cette course se déroule en forêt de Montmorency sur une boucle de 3,8 km du samedi midi au dimanche midi et peut se courir en solo où en équipe. Cette course s'effectuait jusqu'en 2012, plutôt entre nous, c'est à dire avec une participation essentiellement des membres de l'association et de leurs connaissances. En 2013, la décision d'ouvrir davantage la participation, tout en restant modeste et en limitant le nombre de coureurs à 100 à été prise, l'objectif étant de conserver la convivialité des années passées.

Certes les performances sont loin des records du Gazelec sur cette distance, .... mais cela peut être l'occasion pour certains de tenter une expérience nouvelle en solo ou en équipe, dans un site proche de Paris ...

Si cela tente certains où si vous souhaitez avoir des précisions, me contacter où contacter l'association (voir sur l'affiche).

Sportivement

### COURSE A PIED DE 24 HEURES

#### En individuel ou par équipe

Les 1er et 2 Juin 2013, Venez défier le temps en toute convivialité

Départ le 1er Juin à 12h00

Retrait des dossards à partir de 10h00

Inscription individuelle ou en équipe de 2 à 6 coureurs

Parcours plat : 3.8 Km



PC course et départ : Parking situé à l'intersection de la route de Saint-Leu à Chauvry et de la route des Parquets.

Droits d'inscription : 35 Euros comprenant T-Shirt souvenir - Pasta party du Samedi soir sur le PC course – Assistance Médicale – Récompense à tous les participants .

Règlement de la course sur notre Blog : <http://fouleesenvo.over-blog.com/>

FOULEES EN VO – Association loi 1901 – Agrément N°09509ET0092

Tél : 06 84 26 48 26 – Montlignon.

*J*  
*Jean Marc*

Et si l'année prochaine on y était ?, Jean Marc on attendra ta relance.

# Notre Activité

## COURSE DE LA ST VALENTIN

Par Marie Sylvie

Nagette nous avait donné l'information de notre mise à l'honneur dans notre précédente publication. Marie-Sylvie, notre « coureuse épistolaire » nous détaille l'événement.

Cette course au nom aguicheur avait attiré 6 d'entre nous : *Christelle, Maria, Nagette et moi* pour ce qui est des *Étincelles*, *Mario et Jean-Marc* pour ce qui est des... éclairs.

Arthur ayant trouvé un bon moyen de retenir sa maman (*Christelle*) à la maison ce week-end en lui refilant sa grippe, nous ne serons donc que 5 sur la ligne de départ du 10 km au sommet du parc des Buttes Chaumont. Tant pis pour la course en duo, de 6 km, dont l'esprit était plus en harmonie avec la St Valentin, nous voulons tous nos 10 km. Température annoncée : 2°, mais un beau soleil nous réchauffe. J'ai quand même mes 3 couches habituelles, mon bonnet et mes gants. Mais comment font les quelques (rares, il est vrai) originaux en short rose ou tunique courte et torse presque nu façon Grèce antique ??

### Le Départ

10h30... c'est parti pour 5 tours de 2 km, 1 en descente, 1 en côte. Pas mal comme entraînement pour l'EcoTrail. Le cadre est superbe. Le parc est resté ouvert au public, ce qui nous vaut de croiser des promeneurs et même quelques joggeurs du dimanche... enfin, du samedi, s'obstinant à courir à contre-courant. Nous passons le 1er km, en bas du parc, au son des tambours. *Jean-Marc* me lâche dans la côte dès le 1er tour. Je ne cherche pas à m'accrocher, chacun son rythme. En haut, c'est ambiance dance avec des supporters perruqués et bigarrés dansant au son de l'inévitable Gangnam Style et de « Tonight's gonna be a good nigh » qui a animé le départ de toutes les courses pendant 2 ou 3 ans.

Au 3e tour, la côte commence à se faire plus raide, le souffle très court. Mes 3 couches me tiennent un peu trop au chaud. Au 4e, pareil mais le dernier tour est en vue. Allez, plus qu'un tout petit km de côte et c'est l'arrivée. *Alex (le fils de Nagette)* et *Jean-Marc* m'y attendent. Nous récupérons *Maria, Nagette* + deux autres coureuses que Nagette, qui

adore bavarder et faire connaissance en courant, a convaincues de ne pas marcher. Détour par le ravitaillement offert par l'un des établissements du Parc, le Rosa Bonheur. Les oranges sont succulentes. Nous ne nous attardons cependant pas et allons nous changer au gymnase Jean Jaurès. Il a du cachet avec sa façade en brique, sa tour (ou cheminée?) et, à l'intérieur, sa charpente métallique. *Mario* rentre soigner sa crève, nous perdons *Maria*.

*Jean-Marc, Nagette, Alex et moi* nous nous attardons aux côtés des Soeurs de la Perpétuelle Indulgence, travestis à la coiffe de nonne et maquillage qui ferait pâlir une geisha. Pour celles ou ceux qui l'ignorent la course est organisée par les FrontRunners de Paris, une association gay-friendly.

### Le dénouement

La remise de prix commence. Cupidon, Duo femmes, Duo hommes, Duo mixte, 10 km, Frontrunners... Tiens, on appelle l'US Gazelles pour le prix du club le plus représenté. Mais aucune gazelle ne se manifeste. J'ai un doute, bizarre de s'appeler Gazelles pour une union sportive. Je souffle à *Jean-Marc* : "Ce ne serait pas Gazélec ?" "Mais non." Je recommence auprès de *Nagette*. "Non, il a bien dit Gazelles." Mais elle va quand même voir l'animateur, son papier indique "US Gazele". Nous gesticulons pour que *Jean-Marc* nous rejoigne et récupérons notre « c » et notre prix, ravis de faire cette bonne surprise à notre nouveau club. Et encore plus quand nous découvrons qu'il s'agit d'un magnum de Piper Heidsieck rosé... mais cela vous le savez déjà grâce au mail de Nagette. Cette dernière pense même que vous allez tous vouloir participer l'an prochain pour rafler à nouveau le trophée ;

*Marie-Sylvie*



## LE 3 MARS À RUEIL « SUR SEINE »

Par Jean Pierre

Soleil radieux, température de saison, et parcours des plus agréables. Parachuté, sans aucune information, on penserait avoir gambadé dans un beau coin de province traversé par un fleuve des plus avenants. Mais pas du tout à quelques kilomètres de Paris !

10 heures départ des 10 km, soit un tour. 30 minutes plus tard départ du semi, soit 2 tours.

### C'est parti !

Nous démarrons en longeant la Seine sur plusieurs km en empruntant un chemin



bord de rive. Lorsque l'on quitte la Seine, c'est pour continuer dans le parc de la Malmaison, où une côte, qui porte bien son nom, nous attend. Toujours sur des chemins nous longeons le château de la Malmaison. Là, nous arrivons en ville mais pas m'importe quel quartier, que le centre historique avec ses rues piétonnes et ses beaux monuments, bref tout à fait touristique. Presque à regret nous quittons le centre mais après tout c'est pour

terminer ce tour en passant par le quartier des impressionnistes, et là encore, même si le quartier est nouveau, et bien « bravo aux architectes ».

*Nagette et Gilles* ont dû regretter d'être parti sur le 10 car ils n'ont pas eu le loisir de réapprécier le périple.

Coté performance, *Mario* se détache de suite, bien sûr il veut tangenter les 1h 45, ça me rappelle des souvenirs ! *Sonia* cherche un « lièvre » et quand elle entend *Alain* nous expliquer qu'il a déjà réalisé 1h14 dans les mêmes parages, elle ne le quittera plus d'une semelle. *Didier* prudent reste avec moi jusqu'au 15<sup>ème</sup> là, il me perd de vue ce qui lui permettra de rejoindre *Alain et Sonia*, 1h57. Quant-à



moi, relevant de blessure je termine en 2h04, et ce en levant le pied, et avec *Alain* qui est venu me chercher.

..... Sympa les copains !

**Bravo à nos secrétaires**, bon choix, donc course à refaire.

*Jean Pierre*

Pour compléter l'agrément de votre lecture, allez sur notre site :  
<http://www.gazelec-idf-athle.org/cmsms/index.php?page=photos-les-uns-par-les-autres>

et replongez-vous dans les photos de nos exploits

Notre site ..... Une splendeur !

Bravo José & Lydie

---

# LA REVANCHE D'UN CH'TI !

Par Fifi

---

*En ce beau dimanche de mars, une température hivernale attendait les quelques vaillants coursiers de l'US Gazélec pour le traditionnel entrainement en commun au Parc de St Cloud.*



Après avoir attendu longuement mais vainement **le sieur Trois-Poux** et plus accessoirement **Séverine** qui avait signalé son éventuelle présence, **Sonia, Lydie, Marc Chassagnard, Alain Thebault, Philippe Leclercq, Didier Nardelli et Fifi** se sont élancés à 9h30 dans les nombreuses difficultés du parc en ayant toutefois la prudence de ne pas attaquer les gros pourcentages dans les premières minutes. A notre grande surprise, **Philippe, notre ch'ti de service** pourtant hors circuit depuis plusieurs mois au prétexte de quelques petits bobos qui lui auront sûrement permis de se faire dorloter par **Marianne**, attaque les raidillons comme un cabri de deux ans qui découvre son premier terril avec, collée à son short, une **Lydie** visiblement très affûtée depuis qu'elle est accompagnée par un nouveau et féroce doberman qui repousse toute idée d'un p'tit flirt en l'absence de **José**. Leur petit chien était pourtant sympa mais St Michel-sur-Orge n'est peut-être plus très sûre. A moins que l'Andalousie...

**A** quelques mètres et surtout très facile, suit un **Marc** des grands jours qui a perdu au moins 15 kilos, probablement sous l'impulsion et la pression de sa **Catherine** qui lui a au passage supprimé les apéros, les sucreries, les

frites et autres plats en sauce afin que son mari de président... le reste. A côté, **Didier Thibault** ferait penser à un obèse



c'est peu dire. Le président sera dur à suivre sur les courses du printemps.

Couvert de tatouages et de piercing de plus en moins bon goût avec en sus une coupe de cheveux à l'iroquoise très surprenante qui couperait le souffle de notre plus traditionnel **Jeannot**, notre recordman des marathons, **Didier** discute gentiment avec **Alain** qui, curieusement, a les yeux exorbités, une pipette dans la bouche comme s'il était au marathon de Sables et ploie sous la charge d'un sac à dos visiblement très lourd alors qu'il ne prépare... que l'Ecotrail en revenant de blessure.

Si l'on tend l'oreille, on entend même des choses surprenantes ! A l'écouter, **Didier** ne



s'est jamais donné à fond jusqu'à présent car chacune de ses courses n'est finalement qu'une préparation... à la suivante. Pas sûr que ce soit efficace pour afficher enfin un bon petit chrono qui reste dans les mémoires. Si je

le pouvais, je proposerai de ne rembourser les courses qu'au regard du résultat afin d'éviter ces comportements de fonctionnaire.

Avec eux et tout aussi facile, **Sonia**, une jeune athlète bodybuildée, survole le terrain dans une impressionnante tenue rose fluo à carreaux qui attire des regards envieux sur notre passage. Sa métamorphose est surprenante et totale depuis Serbonnes où elle dit avoir pris conscience de la qualité des anciens et du poids de l'histoire de la section. En 2013, pour laisser une trace elle aussi, elle a donc décidé de jeter toutes ses forces dans son entraînement et de consacrer tout son temps libre à la course avec pour premier objectif de montrer ses semelles à **Carole et à Séverine** très prochainement.

Mais tout n'est pas rose dans cette section car à l'arrière, un souffle rauque se fait entendre et je reconnais **Fifi**, déjà très marqué après un premier kilomètre pourtant assez cool. Il crache, il râle (comme d'habitude) et est à l'agonie. C'est pathétique et triste... mais c'est la vie. La Nike tourne ! Et ce n'est qu'un mal pour un bien pour le groupe qui, plutôt malin, trotte en laissant une bonne et juste distance afin que l'ancien ne leur casse pas la tête avec ses vieilles histoires de courses des années 80 et ses balivernes fatigantes sur la qualité d'une norvégienne et l'hypothétique beauté des suédoises lors de ses soirées de célibataires. Quel vieux radoteur celui là !

Après une heure et quart à ce régime, **Lydie, Marc, Didier et Philippe**, aussi frais qu'un postier boulonnais, mettent la flèche au parking du musée de Sèvres alors que **Fifi et Alain** repartent en s'accrochant plutôt péniblement au short de **Sonia** en espérant enfin



récupérer du rythme infernal imposé par les lièvres. Vingt deux minutes plus tard et après 1h37'06 de course, **Sonia et un Fifi** totalement détruit par cette sortie, arrêtent les frais et laisse **Alain** continuer sa préparation comme s'il avait vingt ans. Il est vrai que pour cet ex athlète presque de haut niveau, à cette allure il aurait pu au moins courir 24h... il y a dix ans !

Le prochain entraînement en commun aura lieu au Parc de Sceaux... venez très nombreux car il devrait faire meilleur, mais méfiez-vous bien des inscrits et ne confiez surtout pas l'article au premier coureur venu, il pourrait vous en cuire...

*Le coureur masqué*



---

## ECOTRAIL 2013 – 32 KM

par Alain Th.

---

**H**ors le Semi-marathon de la Goële que je fais chaque année avec l'ami Riri, pour la beauté du parcours et le temps radieux qui y règne généralement, on ne me voit guère sur des distances de plus de 10/15 km depuis de nombreuses années, ou alors en simple balade.

C'est sur cette base que je me suis laissé entraîner sur l'aventure de l'Ecotrail de 32 km. Un simple échauffement pour certains « ultras » de la section mais un petit retour aux longues distances en qui me concerne... puisque mon dernier Marathon « bouclé » remonte tout de même à 1999 !

Par « laisser entraîner » j'entends une certaine « sollicitation » que j'avais cru percevoir (à tort ou à raison...) en juillet / août dernier, au travers d'échanges de mails de la part de certaines nouvelles recrues dont j'étais en copie. Etant ravi comme d'autres de les accueillir, je ne pouvais me soustraire à cette objectif qu'elles souhaitent partager avec nous

C'est ainsi que plus de six mois plus tard, je me retrouve sur la route de l'observatoire de Meudon, en ce samedi 16 mars, en compagnie de *Marie-Sylvie, Jean-Marc et Sonia*, tous flanqués comme moi du Camel Back et autres ustensiles de l'attirail habituel du Trailer.

Bien que peu préparé (4 semaines de footing après une énième longue coupure pour un mollet en « délicatesse »), je suis vraiment très content d'être là.

Premier constat : On a eu de la chance ! La neige qui s'est arrêtée depuis plusieurs jours, n'est plus présente au sol qu'en de rares endroits et les trombes d'eau annoncées 3 jours plus tôt ont décidé de nous laisser un répit de quelques heures.

### C'est parti .....

Le départ est donné par vagues échelonnées toutes 5 minutes. Compte tenu des objectifs ultra ambitieux qui sont les nôtres, c'est uniquement 20 ou 25 minutes

plus tard que nous prenons le départ. Seul *Mario*, que nous ne verrons pas avant le départ (jusque là rien d'anormal !) partira dans les premières vagues, bénéficiant ainsi d'une moindre « circulation ».

Les cinq premiers km du parcours se font dans le parc de l'observatoire et, à quelques exceptions près, sur des larges allées de la forêt de Meudon. Bref, à part quelques petites parties légèrement glissantes, nous sommes loin des bourbiers habituels de l'ICE Trail de *l'ami Fred*.

Tant mieux pour moi car, n'ayant pu utiliser ma paire de « Salomon » toute neuve, j'ai préféré assurer le confort avec mes chaussures d'entraînement habituelles. A voir quelques gamelles de coureurs « équipés » à mes côtés, le choix de pneus ne s'avère pas aujourd'hui hyper stratégique...

Bien que l'idée de départ était de faire la totalité du parcours en compagnie de « Gazélien(ne)s », force est de constater que le type de parcours ne s'y prête guère, d'autant plus que le moindre goulet d'étranglement (et il y en eu beaucoup en partant en 5<sup>ème</sup> vague), créé des écarts importants.

Nous ferons des petits bouts de route ensemble et nous nous recroiserons à plusieurs reprises sur le parcours.

Le parcours est vraiment sympa et très varié, alternant grandes allées et petits chemins, boueux ou sablonneux ; « petites » descentes et « très longues » montées (enfin, c'est ce que le cerveau retient..) et quelques courts passages en ville (Chaville, Ville d'Avray, Marne la coquette) plutôt aérés.

Après un passage en forêt de « Fosse repose », nous « amorçons la descente » dès le 15<sup>ème</sup> kilomètre dans le parc de Saint Cloud. Plutôt cool pour un parcours de 32 km ...sauf qu'en ce qui me concerne, mes

jambes me font anormalement mal et qu'il reste 17 km ! Dommage car côté souffle et état général, je suis vraiment très bien.

Ravitaillement au 20<sup>ème</sup> km, le seul du parcours, sur la terrasse du parc de Saint Cloud avec vue imprenable sur Paris, le reste se faisant en autosuffisance.

J'en profite pour recharger la poche d'eau de mon Camel Back et, nouvelle galère comme le matin même, le tuyau a décidé de se détacher : Sac inondé. Nécessité de refaire le plein après « vidange » du sac !

En repartant, j'aperçois *Jean Marc* que j'avais perdu de vue depuis Chaville. Il m'annonce que *Marie-Sylvie* est devant. Nous ne la reverrons pas !

La reprise est très délicate, j'arrive à peine à décoller les pieds du sol. Heureusement une forte douleur à la cheville (avec laquelle je « compose » depuis ma reprise d'entraînement) disparaît au bout de quelques minutes.

Au 24<sup>ème</sup> kilomètre, nous quittons le parc de Saint-Cloud pour rejoindre les quais de Seine que nous ne quitterons rarement jusqu'à l'arrivée. Le côté écolo de l'épreuve fortement mis en avant perd un peu de sa superbe.

L'arrivée symbolique au pied de la Tour Eiffel (et même au premier étage pour le 80 km) se paie cher : Sur certaines portions, deux coureurs ne peuvent passer de front sur le trottoir, croisant en sens inverse des voitures passant parfois à vive allure à un mètre d'eux. Bof !

Avec un tel défaut, nul doute que les trails d'Ile de France moins médiatisés (ceux de Fred ou de l'Essonne) aient de beaux jours devant eux. Dommage car avec une arrivée moins médiatique dans le parc de Saint-Cloud, il y aurait peu de choses à redire.

Sur ces quais de Seine, *Jean Marc et moi doublerons Marie Christiane*, partie sur une vague précédente, qui galère à cause d'une forte douleur au genou. La gêne a l'air d'être plus importante que mon mal aux gambettes qui m'oblige pourtant à descendre en crabe les quelques escaliers de fin de parcours. Courageuse, *Marie Christiane* ira jusqu'au bout malgré la proximité du RER C qui lui tends les bras de l'autre côté de la route.

#### .....on apprécie l'arrivée

Derniers efforts et c'est enfin l'arrivée au pied de la tour Eiffel. Dans le gymnase, où nous récupérons nos sacs laissés au départ (côté organisation, pour tout, rien à redire), nous croisons *Mario*, déjà changé et sur le départ, ainsi que *Marie-Sylvie, Nagette* et son « Loulou », très déçue de n'avoir pu prendre le départ, suite à un impondérable de dernière minute, largement excusé

Je ne suivrais mes compagnons de course au buffet sous chapiteau qui, apparemment, valait le détour malgré une attente un peu longue. Contrainte de temps... et de physique car je risquais d'avoir du mal à soutenir le train élevé du groupe jusqu'au chapiteau.

Je ne croiserai *Sonia* qu'à la sortie du Gymnase. Ayant été victime de douleurs d'estomac à partir du 20<sup>ème</sup> km (des gels à la caféine en seraient à l'origine...), les douze derniers kilomètres furent plutôt durs pour elle aussi.

Le périple n'aura pas été simple pour la plupart d'entre nous mais aucun ne regrettera cependant d'avoir pris le départ. Malgré quelques défauts, l'Ecotrail reste cependant une épreuve attachante !

Restais juste pour moi à rejoindre Saint Cyr ...en mode Handisport !

*ASain*

#### Résultats de nos athlètes :

- **Mario : 3h04.** Premier du club mais apparemment pas totalement réjoui de sa performance. « Les longues distances ne sont vraiment pas faites pour moi » nous déclarera t'il à l'arrivée
- **Marie Sylvie : 3h12.** Une belle perf pour Marie Sylvie car, tout clopinant que j'étais, j'ai plutôt continué à doubler, sans jamais pour autant l'apercevoir

- **Alain : 3h14.** Le fait d'avoir recouru plus de 3h00 me plaît déjà beaucoup
- **Jean-Marc : 3h18.** Apparemment, lui aussi, pas dans son meilleur jour
- **Marie Christiane : 3h37** dans la douleur mais une **deuxième place dans sa catégorie. Chapeau bas !**
- **Sonia : 3h51.** Sans ses problèmes d'estomac, Sonia aurait pu gagner une vingtaine de minutes, d'autant qu'elle n'avait pas l'air plus entamée que cela à l'arrivée. En tout cas, moins que d'autres...
- **Thibaut (Wattiez) : 4h03.** Que nous n'auront pas l'occasion de croiser et, en ce qui me concerne, de faire sa connaissance. D'autres occasions se présenteront.

## CHEVERNY OU LE RENDEZ-VOUS MANQUÉ

Par Marie-Sylvie et Jean Pierre

Cheverny... voilà qui nous change de la grande ville. L'hiver traîne encore mais nous octroie un week-end ensoleillé et sec. On pourra donc profiter complètement du parcours.

Heureusement pour **Nagette**, en vacances à la montagne, et pour moi, sous l'eau - d'abord au sens propre à admirer les poissons de Guadeloupe puis au sens figuré à mon retour à Cap Ampère -, **Séverine** nous a dégoté une chambre à prix très modéré et **Marie-Christiane** a offert de nous transporter dans sa **belle Audi**



**flambant neuve.** Nous partons à priori trop tard pour espérer récupérer nos dossards, mais grâce au bolide et à la persuasion habituelle de **Nagette** qui a appelé le responsable de l'organisation, les bénévoles ont accepté de nous attendre 20'. Nous arrivons donc à l'hôtel avec dossards, tee-shirt, et - last but not least - la bouteille de Cheverny édition marathon 2013.

Oups, je m'égare, Jean-Pierre m'a demandé de parler du **marathon en duo**, pas de nos vies... Allez, hop, on passe à dimanche matin 9h15, à l'entrée du parc du château. Nous sommes arrivées juste à temps pour voir passer les marathoniens au sortir de la boucle de 4 km. Nous ne sommes pas encore assez réveillées pour avoir repéré **Jean-Pierre et Didier**. Ce sera réparé à l'arrivée. Départ dans le domaine du fameux château, bien connu des tintinophiles. J'ai pu doctement expliquer à **Nagette**, pas très BDphile apparemment, l'origine de Moulinsart.

### 1<sup>er</sup> Duo (23km)

Nous voici sur la ligne de départ à 9h30, **Séverine, Henri**, repéré dans le groupe pas très fourni des coureurs - ça fait du bien, une course à taille humaine, et **moi**. On papote un peu, on essaye de comprendre les explications données sur le relais, et... c'est parti (au son du tube de Nâdiya choisi pour la circonstance). Tout le monde fonce... je m'inquiète : il n'y a que des champions inscrits ?? **Henri et moi** résistons à la vitesse, **Séverine** renonce à nous attendre. Avec du recul, je me dis qu'ils ont peut-être voulu frimer car la 1ère boucle se termine dans le village entre une haie dense d'un public enthousiaste. Le micro cite même mon prénom (super, ces dossards nominatifs) et simultanément j'aperçois **Nagette et Marie-Christiane**.

Les 4 km de cette petite mise en jambe ont très vite passé et donnent la pêche avant d'entrer dans la belle forêt de Cheverny. Rapidement le flot des coureurs s'étire, je ne sais plus bien où est **Henri (1h53)** et me retrouve un peu isolée. Peu importe, c'est un parcours vraiment agréable. Pas aussi plat qu'imaginé, beaucoup de faux plats, un peu inquiétants de loin à cause du parcours très rectiligne, mais finalement peu agressif. Les km passent vite, le moral est bon. On commence à dépasser quelques marathoniens méritants. Je lis avec amusement les pancartes affichant quelques extraits du répertoire d'insultes du bon vieux capitaine. "*Moussaillon du diable*" ? Tiens, je ne me souvenais pas de celle-là. Vers les 2/3 du parcours peut-être j'aperçois **Séverine (1h48)** je m'inquiète un peu pour elle car je connais bien ses perfs mais caresse l'espoir de la rattraper vers la fin de la course, mais non, la bougresse ré accélérera sur les derniers km alors que moi, au contraire, je commencerai à accuser sérieusement le coup. Dommage, je pensais battre mon record sur semi, mais non, je le raterai d'1 mn... pas assez vigilante au chrono pour mobiliser le mental et les jambes au moment où la fatigue s'est fait sentir (**2h**). Km 23, ça y est, le relais est à 200 m.

## 2<sup>ème</sup> Duo (19km)

**Nagette** réussit à briefer **Séverine** sur l'emplacement de notre carrosse avant que je n'arrive et qu'elle me colle mon sac et sa veste dans les mains et attaque ses 19 km. **Séverine et moi** avons tout le loisir de nous promener dans le village, trouver la voiture, chercher un café... et il est déjà l'heure de guetter nos co-équipières. **Marie-Christiane (1h59)** arrive la 1<sup>ère</sup> malgré une crampe, 2-3' plus tard, j'aperçois **Jean-Pierre et Didier**, tous souriants, suivis de près par **Nagette (1h52)** souriante aussi et qui ré-accélère sur les 500 m qui nous séparent de la ligne d'arrivée. Le temps d'accorder une interview à la presse (si ! on a des témoins !), d'avalier une crêpe bien riche ou une salade plus raisonnable, de faire passer avec un bon coup de cidre, et nous repartons vers Paris, sans embouteillage aucun.

La prochaine fois (il paraît que c'est un must de l'US Gazélec et c'est tant mieux), nous arriverons plus tôt le samedi, visiterons le château, et, oui, **Jean-Pierre**, espérons que l'un de nous trouve le temps pour coordonner un peu la fine équipe. Heureusement, le village est petit, on a même fini par retrouver **Patrick (2h33)** raté à l'arrivée et au relais.

*Marie Sylvie*

**Coté Marathon**, nous sommes 4 à affronter les 42 km. **Jeannot** en est à son 222<sup>ème</sup>, pas très en forme dit-il, 5h30 serait plausible. Pour **Didier**, il veut le faire avec moi, et ce, à allure « 100 bornes », quant-à moi je prie pour que mon mollet droit se fasse oublier, et qu'en conséquence l'allure « 100 bornes », qui est devenu mon allure marathon soit au rendez-vous. J'oubliai notre ultra runner **Gilles Schn.**, que l'on n'a pas vu, mais bien là sur la ligne de départ.

Merci à **Didier** de m'avoir servi de lièvre, 4h21 .... Une balade, surtout pour lui. **Notre doyen** boucle l'affaire en 4h58 frais comme un gardon. **Gilles** 5h36 ..... il a du avoir quelques problèmes !

N'oublions pas nos supportrices, **Brigitte, Myriam**, et en déguisées et dure à reconnaître **Isabelle et Karine**. Merci à elles 4 ..... Car vraiment ça nous aide.

Un bémol dans l'organisation de ce déplacement : Les étincelles d'un côté, Patrick, Henri, Didier de l'autre, Gilles, Isabelle et Karine ailleurs et Jean et moi-même sur notre camp de base habituel. En terme de regroupement on aurait pu faire mieux, à minima la pasta-partie de la veille aurait pu être un regroupement des 14 de notre groupe, ..... **il a manqué un « Responsable de sortie ». A méditer**

*Jean Pierre*

# Le Dossier

Dans l'article précédent j'évoquais l'importance du mental. Je me propose d'affiner cette préparation par quelques conseils méthodologiques sur le sujet.

## 6 CONSEILS POUR RENFORCER LE MENTAL.

Par Jean Pierre

On peut améliorer notre mental, comme on le fait pour notre physique, et ce, avec de l'entraînement.

### 1 Pensez positif :

La confiance en soi est un trait de caractère indispensable dans la réussite sportive. Sur les courses de grand fond (marathons, trails, 100 bornes, 24 heures, ....) imprégnez vous de pensées positives du style « *j'ai envie, je vais réussir* ».

### 2 Utilisez la visualisation :

Méthode très efficace pour le contrôle du stress. Si vous vous sentez débordé, imaginez-vous dans un endroit calme, agréable. Cela peut suffire à faire diminuer cet état. S'imaginer en train de monter une côte, le souffle facile, ou descendre une pente difficile, le pied bien posé, ou passer la ligne d'arrivée le sourire aux lèvres. En réalité, **pensez à vos réussites précédentes**, vous l'avez fait, vous le referez !

### 3 Bâtir un plan pour la difficulté :

Une compétition ne débouche pas toujours sur une réussite. Sur un effort long, des passages difficiles peuvent survenir qu'il faudra surmonter : certaines techniques peuvent aider. Par exemple se répéter « *je réussirai, je le peux, je le ferai* » pour les plus jeunes qui ont l'habitude de courir avec leur MP3, la musique peut booster .... Incontestable (laissez le Dépronfondis, choisissez plutôt « ERA »). Ou encore s'arrêter pour respirer profondément en s'imaginant dans un endroit privilégié.

Anticipez votre plan, trouvez votre méthode au préalable, si ça vous arrive vous ne serez pas pris au dépourvu.

### 4 Canalisez votre stress :

La sensation de stress avant une compétition est presque fatale. C'est une bonne chose. Cela montre que votre préparation a été de qualité et que votre implication est maxi.

Dans la plupart des cas, et heureusement, le coup de pistolet du départ libère d'un seul coup tout ce stress accumulé, et se transforme en énergie supplémentaire.



Dans le cas contraire, si ça se transforme en mollesse ou panique, aie, aie, aie ! Essayez la méditation ou la relaxation musculaire progressive (se détendre, des doigts de pieds à la tête en passant par les bras et les épaules).

### **5 Dormez plus :**

Le sommeil n'est pas seulement utile sur le plan physique, pour permettre à votre corps de récupérer, il comporte aussi des bénéfices sur le plan mental.

### **6 Construisez votre plan d'entraînement mental :**

Les conseils sont plus faciles à lire qu'à mettre en pratique. Il faut s'entraîner .... a chaque jour, un axe précis à mettre au programme.

*Jean Pierre*

A la lecture de l'article si, pour vous, il manque des aspects importants, si vous n'êtes pas d'accord, ou que des précisions sont à apporter, pas d'hésitation, ..... un article complémentaire ou apportez quelques compléments dans la rubrique FORUM.

Notre **dossier** a pour objectif de faire partager, entre nous, notre vécu et notre expérience dans notre domaine favori, **j'attends vos propositions d'articles**, échangeons entre nous, c'est l'objectif de notre gazélecte.

Merci pour votre future implication.

# Les Rubriques

Bienvenue :

,à *Nadine Koutar-Merlin*, on te souhaite, *Nadine*, beaucoup de kilomètres en nos compagnies

## Quelques PODIUMS

12 Mars.	Challenge CANARD	<i>Jean Claude G.</i>	<b>Encore sur le podium</b>
17 mars	Ecotrail	<i>Marie-Christiane J.</i>	<b>2VF2</b>
24 mars	Marathon d'Ajaccio	<i>Jean B.</i>	<b>2VH4</b>

Les Champions, ..... Faites moi remonter vos **Podiums**, .Merci

## Quelques statistiques de notre activité

16 Fev.	Course de la St Valentin	10 km	6Participants
3 mars	Rueil	10 & semi	7 «
7 avril	Cheverny	Marathon. + DUO	10 «
7 avril	Paris	Marathon	Thomas 3h17 Matthieu 3h23

.....soit. 20 % de participation moyenne,

Le Chiffre **99%**

**Courir, c'est 99% de plaisir** : maintient en forme, surpoids évité, antidépresseur garanti, relaxation après effort, satisfaction de l'épreuve réalisée et surtout l'obligation d'éviter les excès (gras, ... alcool, ...cigarette (sauf pour Claire).).

Mais c'est aussi, le complément, soit 1% : Chute, claquage, retour trempé et grelotant, chiens agressifs, ...

**Ce n'est pas grave, .....le rapport est favorable !**

## Prochaines sorties à retenir

27 Avr.2013	Belvès (50, 100km)
Ou	
28 avr 2013	Dravel (10, et semi)
19 mai 2013	Riga, (10, 21, 42km)
16 juin 2013	Caen (10, semi et marathon)
7 sept. 2013	Marathon du médoc ..... Tous ensembles ! Tous ensembles !

## Qui dit mieux ?

## Chez les Filles

		<b>1</b>	
		Sylvie Tellaa	
	<b>2</b>	Anthony 83	<b>3</b>
<u>3000m</u>		13'27	
		<b>1</b>	
		Sylvie Tellaa	
	<b>2</b>	Noisy 05	<b>3</b>
<u>10 kms</u>	Claire Garbagnati	48'	Sonia Gomulka
	?		Issy 11
	50'		
		<b>1</b>	51'40
		Sylvie T.	
	<b>2</b>	Perreux 93	<b>3</b>
<u>Semi-M.</u>	?	1h50	?
		<b>1</b>	
		Claire G.	
	<b>2</b>	La Rochelle	<b>3</b>
<u>Marathon</u>	Sylvie T.	3h43	Marianne
	Montréal 94		?
	3h57		
		<b>1</b>	
		Claire G.	
	<b>2</b>	Millau 11	<b>3</b>
<u>100 KMs</u>	Marianne	13h24	?
	Millau		
	?		

J'en connais, certaines, qui devraient pouvoir s'insérer dans le tableau.

J'attends **toujours** vos perf.

Merci

## Qui dit mieux ? chez les garçons

		<b>1</b>	
		Alain Thébault Suresnes 1992	
	<b>2</b>		<b>3</b>
<u>3000m</u>	François Turboul Pantin 2011 10'10	9'06	Mathieu Beylot. Pantin 2011 10'15
		<b>1</b>	
		Alain Thébault Champ/Marne	
	<b>2</b>		<b>3</b>
<u>10 kms</u>	Mathieu Beylot Vincennes 2006 35'41	32'40	François Turboul St Denis 2005 36'09
		<b>1</b>	
		Alain Thébault St Denis 1993	
	<b>2</b>		<b>3</b>
<u>Semi-M.</u>	Alain Bido Rueil 1993 1h16	1h13	François Turboul Paris 2006 1h16
		<b>1</b>	
		Jean Tellaa Londres	
	<b>2</b>		<b>3</b>
<u>Marathon</u>	Alain Bidot Noisy 89 2h42	2h41	Alain Thébault Rotterdam 2h46
		<b>1</b>	
		Didier Thibault Chavagne 1994	
	<b>2</b>		<b>3</b>
<u>100 KMs</u>	Philippe Leclerc Amien 89 9h21	8h13	Christian Mainix. Chavagne 199? 9h25
		<b>1</b>	
		Christian Mainix Marquette 1998	
	<b>2</b>		<b>3</b>
<u>24 heures</u>	Didier Thibault Saultain 1993 205km	221km	Jean B./JeanPierre B. Fleurbaix/Gravigny 162km

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

Nota : Les podiums présentés sont ceux des licenciés et adhérents de l'année en cours. Certains « anciens » ont fait des résultats qui mériteraient une place dans notre rubrique, tel que : sur 10 km : Vincent PEIGNE - 30'30'' ,Hugues GEMIEUX – 31'50''

sur semi : Vincent PEIGNE - 1h06'50'' -.; Hugues GEMIEUX – 1h11'  
, Lamine Barbach – 1h12'10'' (en V1 !)

sur marathon : Vincent PEIGNE - 2h21' , Lamine Barbach – 2h40'

**IMPRESSIONNANT !**

## FORUM :

1. Merci à **Claire et à Alain** qui ont été les seuls à déverser quelques réactions et idées judicieuses à la lecture du précédent numéro de notre média.

Quelques compléments à l'article « **du 3000 au 24 heures** »

Quelques compléments à ton article de la gazette sur **l'entraînement et les courses**, tu oublies quelque chose de fondamental en relation avec le mental : « **les autres** ». « Les autres », c'est **Michelle ou Brigitte ou Myriam** ou **x** ou **y** qui t'encouragent sur le chemin, les autres ; ce sont les accompagnants, à pieds lors d'un premier marathon (tu en sais quelque chose, tu te souviens de Vienne?),

Bien que nous n'ayons pas eu l'occasion d'échanger sur le sujet et que nous ayons des pratiques de l'athlétisme assez distinctes (lui ayant une étiquette d'ultra fonder, moi de pseudo pistard), je m'aperçois que **Jean Pierre** et moi avons finalement une approche et des principes d'entraînement assez similaires.

Pour simplement compléter ses conseils (car je n'y trouve absolument rien à redire), j'en ajouterai un autre maintes fois répété « **Il ne s'agit pas d'être le Champion du Monde de l'entraînement mais d'être Champion du Monde (tout court)** ».

Ce conseil, oh combien vrai, qui personnellement m'a marqué vient d'un ancien Sprinter de feu le GSAP EDF, nommé Gabriel Brothier, que je côtoie depuis plusieurs années.

Accessoirement le sieur « Gaby » a à son palmarès une participation aux JO (Montréal il me semble) un record sur 100m à 10'3 et des records sur 100m et

à vélo lors d'un 100 km (crois moi, je ne serais pas arrivée dans cet état à Millau si je n'avais pas eu notre **bel Andalou** et ses 2 Bretonnes) ; les autres ce sont aussi les rencontres en cours de chemin pour tailler une bavette (OK je sais, tout le monde n'est pas aussi bavard que moi – heureusement !- ... mais c'est utile, parfois, dans la toundra brumeuse norvégienne ...).

*Claire*

200m qui tiennent en sport en entreprise depuis une trentaine d'années.

Par ces propos, ce champion entend qu'en termes d'entraînement de vitesse fractionné VMA (type 10 x 400m) ou de seuil (type 3 x 3000m), **il faut savoir courir avec sa tête. ..**

Comme le dit Jean Pierre, seul un test d'effort vous permettra de connaître votre VMA, qui déterminera précisément la vitesse à laquelle vous devez faire vos séances sur piste, ou sur parcours étalonné.

Ainsi un athlète valant 1'50'' au 500m, n'aura aucun intérêt (dans la durée) à les tourner en 1'45'' ....même s'il est capable de les « encaisser », comme beaucoup.

En résumé, dans une formulation moins Olympique que celle de Gabriel, **n'oubliez jamais qu'il n'est pas nécessaire d'en « ch.. » ou de vous faire (très) mal à l'entraînement pour progresser.**

**Il faut juste la dose qu'il faut pour devenir « Champion du Monde » !**

*Alain*

2. Si l'on veut créer une **dynamique profitable** à nous tous, il est essentiel de communiquer, de se solliciter.

**La dynamique de groupe, c'est essentiel !**

.....A nous de l'entretenir.

Êtes-vous d'accord ? Faites nous part de votre sentiment et expérience.

La Gazélecte serait preneuse d'un article sur cette **dynamique de groupe**,

Qui se propose ?

*jpb*

3. Pour les déplacements en province, ne serait-il pas pertinent de nommer un « **responsable de sortie** » afin d'éviter de réitérer notre épopée de Cheverny ?

Qu'en pensez-vous ?

Qu'en pensent nos « doc » secrétaires ?

**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 de la Gazelecte**  
**: Jean Pierre BRIARD ([j-p-b-2@sfr.fr](mailto:j-p-b-2@sfr.fr))**

# Souvenir, souvenir

Cette année nous avons mis le Médoc à l'honneur, les **retardataires**, .....**n'hésitez pas** 2006 fut un grand cru, tant par notre participation que par la chaleur exceptionnelle qui s'imposa durant ces 42 km. **Marc** vous précisera la spécificité de ses étirements du 36<sup>ème</sup> et **Thibault** ses demandes de massages répétées aux ravitos.

## LE MARATHON DE PAUILLAC (09 SEPTEMBRE 2006)

par Patrick Tarjon

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait »

*Mark Twain*

Au départ, il ne s'agissait que d'un simple marathon (soit 1/25<sup>ème</sup> de l'activité marathonnienne de **Jean BERLAND** en 2006). Finalement ce ne fut pas aussi tranquille qu'imaginé !! Tout d'abord, le marathon se déroulait dans les vignobles bordelais et le parcours était particulièrement ... ondulé. Ensuite les tentations de s'arrêter discuter avec des viticulteurs locaux étaient fortes (on peut courir et s'intéresser aux techniques de vinification !) Pour augmenter la difficulté, les températures culminaient aux alentours de 35°. Pour poursuivre dans les handicaps d'avant et même d'après courses, les menus proposés par les organisateurs tentations moins normées diététiquement: (petits bordeaux sympathiques, farandole de gâteaux ...). Enfin, chaque coureur de l'US



GAZELEC avait, en secret, de folles ambitions à savoir arriver le premier du groupe présent afin de pouvoir rentrer sur PARIS, une immense fierté au cœur (j'ai pu, tout au long du parcours, en toute discrétion me rendre compte de ces stratégies individuelles, quelques exemples : au 22<sup>ème</sup> kilomètre, j'ai vu **J-Louis V.** le bel italien, fourbe comme un footballeur en activité, prendre à peine le temps de boire un verre d'eau tout cela pour ne pas se faire rattraper par le binôme **Marc C. et Alain L.** au même endroit, **Jean B.**, quant à lui, acceptait, mais sans s'attarder plus d'un 1/1000<sup>ème</sup> de seconde, de prendre une photo pour la future gazette. Au 36<sup>ème</sup>, j'attendais **Thibault T.** (mon fiston) qui faisait tout pour freiner **JPB** qui lui, n'avait qu'une envie, fondre sur **Jean B.** (la star du paragraphe précédent) pour le passer au 41<sup>ème</sup> km, au même endroit, j'eus la



grande surprise de voir **Marc C.** .... en pleine séance d'étirements, qui en grand calculateur (normal il est le 2<sup>ème</sup> trésorier de la section) préférait ralentir, échauffer ... ses muscles pour terminer comme un bombardier : effectivement, je le retrouvais à l'arrivée, en discussion avancée avec sa kiné du 36<sup>ème</sup>, tous les deux ayant la certitude, qu'une pause étirement permet de grosses performances. Et toujours au 42<sup>ème</sup>, des scènes étonnantes, de recherches de résultats pour que chacun puisse vérifier sa position dans le groupe ... Quelle émulation !! Voilà pourquoi, j'avais décidé de ne pas prendre le départ, en sachant que je n'aurais pas pu supporter cette pression entre coureurs de notre section. J'ai en effet prévu de participer à de nombreux marathons non programmés par les témoins de Jého... pardon les secrétaires !!



Quelques mots aussi, sur les méthodes de préparation, plutôt secrètes de certains: j'ai vu «Serait-ce de l'Asti ?» des mouvements de coureurs dans la tente d' **Alain B.** , je n'ai pas eu l'autorisation d'y entrer mais j'ai pu constater qu'en sortant de la tente, **Jojo, Pascal L., Vincent mais aussi Pascal C., JPB., Dominique**

semblaient avoir une drôle de 'cacahuète'!! J'ai même vu des hommes se transformer en femme et partir en direction de la ville (transformiste ? ). Ceux qui pensent que courir 42 km est une épreuve tout à fait banale ne connaissent vraiment

pas ce qui se passe maintenant dans notre section, et dire que cela va recommencer lors du proche Sedan Charleville (avec en plus, les 2 beaux frères qui vont s'entredéchirer puisqu' 'ils veulent chacun d'eux descendre sous les 3h au prochain marathon de Chicago).

*Patrick*

# Publicité

Après le **marathon des sables** conté par **Patrick Cordier**, nous avons vécu l'**autre Dakar** que nos copains avaient couru sous la « férule » de **Jean Marc Delpi**.

Vous voulez continuer à vous évader ?

A voyager ?

A rêver ?

**Jamel Balhi** nous emmène de **Paris en chine**, en passant par Lourdes, Rome, Jérusalem, La Mecque, Lhassa, ....

Quel exploit !,

Des contacts humains exceptionnels,

Courir en grande partie sur la route de la soie, chargée d'histoire,

..... A la lecture on regrette de ne pas avoir eu de courage de troquer « RER » contre 70 bornes/ par jour !

**les routes de la foi** *Jamel Balhi*

**18 450 km en courant**

Relier en courant les Villes saintes :  
Lourdes, Rome, Jérusalem, Bénarès, La Mecque, Lhassa

le cherche midi éditeur

**Le cherche midi éditeur**

Vous avez lu un livre qui vous a passionné, faites nous en part ; vous avez une voiture ou un meuble à vendre, pourquoi pas ? ça peut nous intéresser