

LA GAZELECTE

n°72

Athlétisme Ile de France juin 2013



Attention les Lettons, le Gazélec est là !

Chronique « Gazétale »

Voici notre dernière Gazelecte de la saison 2012/13, 5 éditions en ont couvert nos activités.

Deux temps forts ce trimestre, BELVES et RIGA, ça rappellera des souvenirs aux participants et des regrets aux absents. Egalement un article sur les Etincelles du Castor Fou.

Notre groupe a déjà 30 ans et de la « dynamique » il en a généré, c'est **notre dossier**. A la **Rubrique FORUM**, Fifi lance un débat, on attend vos réactions.

Souvenir/Souvenir : Jean T., notre secrétaire nous fait rêver.

Merci à Marie-Sylvie, Fifi, Philippe L., Alain, Marc pour votre collaboration.

Bonne lecture, **bonnes vacances**.

Jean Pierre

Chronique Présidentielle



Cette nouvelle gazette arrive avec l'été et avec, je l'espère, un peu plus de journées ensoleillées à venir. Depuis le début du printemps, nous avons été particulièrement gâté en termes d'orage, de cumulo-nimbus et de perturbations en tout genre, il est donc grand temps que le soleil revienne...

Certes les footings en sous-bois avec des senteurs de lichens mouillés et de champignons peuvent parfois être sympathiques, mais point trop n'en faut, j'apprécie également un peu de chaleur pour sécher au soleil après avoir transpiré avec les copains et pouvoir refaire le monde ou préparer nos prochaines sorties.

Paradoxalement, c'est bien au NORD et bien à l'EST, dans la belle ville de RIGA que nous avons passé 4 jours sous un soleil radieux, alors qu'il tombait des cordes à PARIS et qu'il faisait un froid de canard.

Ainsi, nous avons pu, profiter d'un super temps pour la course (peut être trop chaud pour le marathon) admirer de superbes Lituaniennes courtes vêtues et radieuses, découvrir les magnifiques façades Baroques de la ville bien éclairées...

J'en connais même qui sont allés faire trempette dans la mer Baltique.

La fin de saison approche à grand pas, traditionnellement nous nous retrouvons à Choisy pour le Marathon relais, profitons en car il semblerait que c'est peut être le dernier, les organisateurs actuels « l'asphalte 94 » ont l'intention de jeter l'éponge, faute de sponsor et faute d'aide de la part du Département, affaire à suivre...

En attendant, profitez bien de vos vacances pour ceux qui ont la chance de partir, courez bien et revenez nous en pleine forme pour la prochaine saison.

A bientôt, sur la piste, sur la route, dans les bois ou les labours...

Marc

Brèves

ROBINSONNAISE

Samedi 25 mai, 19 heures, 10kms

Mario, notre inta-runner fait 42'36, suivi **d'Alain**, notre pistard, 44'06, enfin **je** termine en 53'19 avec la satisfaction d'être 1^{er} V4.

RÉUNION DE BUREAU

Le 15/5/13 le bureau s'est réuni, les points suivants ont été débattus :

Point financier : Subventions en baisse, 4000 euros l'an dernier, 2800 cette année !

Abandon de prise des licences FSGT, les tarifs d'adhésion reste identiques, les extérieurs se voient attribués un forfait de 20 Euros.

Notre AG pourrait se tenir à Merlimont, Dives /mer ou Serbonnes, à suivre.

ENTRAÎNEMENT COMMUN

Le 2 juin, aux étangs de la Minière.

Nous étions huit sur les terres **d'Alain** à gambader autour des lacs, avec un bonus certain : le soleil !

Paysages magnifiques, environnement écologique, volatiles de toutes sortes et quelques pêcheurs venus taquiner le goujon. Tout y était, dans un tel contexte on ne s'est même pas aperçu que notre balade a duré 1h26.

Cerise sur le gâteau, si l'on peut dire, notre 3^{ième} mi-temps fut à la hauteur de la précédente. Gâteaux **de Lydie, Sylvie et Marie-Dominique** n'ont trouvés que des adeptes, le tout accompagné d'un crémant d'Alsace de bon augure.

Huit sur cinquante : dommage de n'avoir pas mieux fait. Les entrainements communs, en général 1 par trimestre, permettent de se retrouver, pour les nouveaux de mieux faire connaissance, de discuter les uns avec les autres, de parler de nos prochaines sorties, ce qui génèrent de nouvelles inscriptions. Surtout, ce jour là, pas de chrono, tout juste peut-être un groupe de tête et un autre un peu plus loin, mais qui refusionnent à l'occasion d'un arrêt.

Alors, un conseil, au prochain entrainement en commun, faites un petit effort, il sera largement récompensé si **Alain** mange toujours aussi bien **Marie Dominique**, lauréate des gâteaux.

L.P.B.



Notre Activité

QUAND LE GAZÉLEC S'INVITE AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE ET DE FRANCE À BELVÈS

Vous avez dit dynamique de groupe ? Belvès 2013 en est un bel exemple. Pour preuve, **Didier** entraîné dans la « galère » nous a bouclé l'affaire en 11h 32. Deux « vieux » pour l'accompagner, **Christian** (12h29) **et moi-même** (12h42), et surtout n'oublions pas nos « précurseurs », qui à l'époque avaient joué les « entraîneurs », **Marie Claire** (9h07 sur 50km) **et Jeannot Gaulin** (17h17).

Mon premier 100 bornes (...à vélo !)

Par Alain TH.

A une époque où les magazines de course à pied « Jogging » et « VO2 MAG » n'existaient pas encore ... et encore moins Internet (pardonnez le discours ancien combattant), l'un des seuls moyens de se procurer des plans d'entraînement lorsque l'on ne pratiquait pas l'athlétisme au sein d'un club municipal, était d'acheter un livre par correspondance ... pour peu encore que l'on en connaisse l'existence.

En 1983, je me procurais donc la première « Encyclopédie de la course à pied » de Serge Cottereau.

Tout comme KISSCOOL, sa lecture eut un double effet :

- Celui de me donner les règles minimum d'un entraînement cadré à même de me faire progresser. A l'époque, rares étaient les athlètes qui me doublaient au bois de Vincennes puisqu'à l'époque j'étais Champion du Monde ... mais de l'entraînement uniquement !
- Celui de me faire découvrir une course Mythique, les 100 km de Millau, au travers des photos qui illustraient le bouquin. L'entraîneur diplômé Cottereau ayant plusieurs victoires sur ladite épreuve, justifiait leurs présences...

Toujours est-il qu'au Printemps 83, il était pour moi évident, qu'à court terme, une participation à Millau était inévitable.

L'avenir ne le confirmera pas ... toujours est il que l'attrait de l'épreuve et l'admiration pour ses aventuriers sont toujours restés un peu présents...

A défaut d'envisager une montée sur 100 km

(le marathon me paraissant plutôt inaccessible malgré 18 participations au compteur), la proposition d'accompagnement à vélo formulée en janvier par **Jean Pierre** m'a tout de suite séduit :

- 1) Par l'intérêt de vivre un peu en temps réel le vécu d'athlètes s'alignant sur cette distance mythique
- 2) Pour l'opportunité de découvrir le « Périgord noir » dont tout le monde vante la beauté, l'attrait touristique et gastronomique

Le résultat final a largement dépassé mes espérances...

Bien que pratiquant le vélo assez fréquemment (une bonne alternative aux arrêts blessures répétés) un complément d'équipement était nécessaire :

- Une sur-selle avec gel pour améliorer le confort ... postérieur
- Une sacoche à l'avant pour véhiculer le « mini bar » de mes coureurs préférés

Vendredi 26 avril, **c'est l'ami Didier**, encore jeune postulant Centbornard, qui assurera le covoiturage depuis Paris, accompagné **de Myriam**, son épouse.

Quelques heures de route et un déjeuner plus tard, nous attaquons les routes Périgourdines.

Jean Pierre, un habitué du coin et pas seulement pour raison sportive, remplit parfaitement son rôle de guide touristique. Allez savoir pourquoi, à courir tant de fois les 100 km de Belvès, cela crée des liens locaux, c'est au bas mot une bonne dizaine de fois qu'il nous fit l'article sur la commune de Domme qu'au final nous ne verrons jamais.

Tant de promo, sans contrepartie, qui plus est

de la part d'un trésorier... avouez que ça peut paraître bizarre...

A peine installés, dans les mobil home situés à quinzaine de kilomètres de Belvès, nous nous rendons au retrait des dossards où nous assistons à un défilé peu habituel ...de délégations étrangères. Chose que nous ne savions pas, Belvès était support du France et même des Championnats d'Europe de 100 km. Si modestes soient ils, nos trois vedettes du GAZELEC, **Jean-Pierre, Didier et Christian Mainix (1)** qui nous a rejoint sur place, pourront parler à leurs petits enfants (ou leur concierge) de « leur Championnat d'Europe 2013 ». Y a pas à dire, ça le fait !

Certes, nous n'alignons que trois coureurs au départ. En revanche, la caravane des supporters a fait le plein : **Philippe et Marianne Leclerc** ont fait une boucle depuis la Savoie avant de remonter sur Paris afin de supporter nos aventuriers. **Marie-Claire et Jeannot Gaulin** (deux anciens du Gazelec) sont également présents en plus de **vo**tre **serviteur**. Parmi eux, plusieurs anciens Cent-Bornard qui connaissent fort bien l'importance de ce soutien.

Que dire du buffet d'avant course, si ce n'est que le Périgord est une terre de tradition gastronomique (et pas trop tendance cuisine nouvelle), et que les organisateurs savent vraiment serrer les prix !

Après une bonne nuit un peu fraîche, à tout juste 6h30, nous quittons le campement. Bien que le départ ne soit donné qu'à 8h00, la première vague des vélos suiveurs anticipent dès 7h15 afin de ne pas gêner les coureurs. Souvenir mémorable que cette longue file de plusieurs centaines de vélo descendant les deux kilomètres depuis Belvès. Il fait beau, le paysage est magnifique et la route est à nous !

Kilomètre 10 : Les vélos se positionnent de part et d'autre d'une longue ligne droite. Sur les conseils de Jean Pierre, je me suis positionné en fin de file, afin d'être visible et de mieux pouvoir les repérer.

A peine le temps d'aller prendre un café et de papoter avec quelques accompagnateurs que déjà le peloton de tête pointe son nez. C'était ma principale motivation de partir sur la première vague des vélos (une seconde partait à 8h30) : Voir grandeur nature le train et l'allure des coureurs d'élite du 100 km... Au 10^{ème} km le groupe de tête (deux espagnols, un Russe et un Français à courte distance)

(1) Notre multi recordman du Monde vétéran des 24 heures, 48 heures et 6 jours ♡Pour les non initiés : Ce n'est même pas une blague !

filent, la foulée très rasante, à un bon 16 km/h. Un rythme qu'ils tiendraient presque jusqu'à l'arrivée si le parcours restait aussi plat ...ce qui ne sera pas vraiment le cas.



Quelques (grosses) minutes plus tard, le trio infernal du Gazélec arrive en rang serré. Sourire aux lèvres, papotant régulièrement, à l'échelle d'un Cent bornes, ils n'en sont qu'à la période de « réveil musculaire »... Côté muscle, pour **Jean Pierre** qui a eu quelques soucis dans sa préparation, du côté mollet, rien à signaler !

Je commence tout de suite à présenter mon « offre de service » :

- Service de boisson : Réserves personnelles (non contrôlées...) ou butinées sur les ravitos
- Service vestimentaire : Qui se limite, rassurez vous à la pose / dépose et portage de coupe vents imperméables ou de maillots
- Service téléphonique : échanges avec les supporters « motorisés », soutiens familiaux (**la Michelle à JP...**) ou de la section en direct live de Paris (**Patrick, Claire, Marie-Dominique; ;..**)
- Soutien moral ...mais dans l'immédiat, je suis au chomdu !

Bien avant le 20^{ème} km, deux bolides nous doublent : La tête de course du 50 km parti 30 minutes plus tard. Certes la distance est plus accessible (même pour moi) mais ce n'est pas « la » course...

Avec l'arrivée des premières côtes (une série de petites montagnes russes avec un dénivelé non négligeable), la scission prévisible entre **Jean-Pierre et le duo Christian/Didier** s'opère naturellement. Avec sa forte expérience de la distance, Jean Pierre, qui en plus de son problème au mollet, a du palier à une très forte carence (arrêt coup de barre au bout de 30 min à l'entraînement en commun

du parc de Sceaux quinze jours plus tôt !!) joue la prudence et se laisse détacher dès les premières grimpettes.

La succession des bosses accentuera rapidement l'écart entre les deux groupes ...écarts que j'aurais maintes fois l'occasion d'évaluer par mes aller/retour entre les deux groupes. Malheureusement, ayant eu à subir quelques courtes averses, le coupe vent anti-pluie arrivera parfois ...un peu trop tard ! Désolé **Didier** ! Pas trop fraîche l'ondée ? J'espère !

En dehors du profil un peu accidenté (certes bien moins que Millau), le parcours de Belvès est vraiment magnifique : Routes longeant la Dordogne ; alternance de routes de campagne et de longs passages en forêt ; villages pittoresques et, Périgord oblige (vestiges de la guerre de Cent ans selon l'historien Jean Pierre) : Un château sur chaque piton rocheux. Il suffit de lever les yeux...

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les côtes ne sont pas forcément considérées comme une galère. Bien au contraire, car, pour nombre de Centbornard elles constituent le meilleur prétexte pour justifier un peu de marche ! De fait, au fil des kilomètres, vous ne trouverez pas un œil plus aguerris que le leur pour détecter le plus petit faux plat. Du grand art... Personnellement, Jean Pierre trouve Belvès un peu trop plat !

Les nombreux ravitaillements du parcours sont du même niveau que le repas de la veille. De la profusion et des équipes de bénévoles bien étoffées et forts sympathiques. Si la majorité des coureurs consomment avec modération, côté suiveurs on « goûte », s'attarde et papote nettement plus... Pâté local, jambon, pâtisseries, fruits, soupe, bière, vin,... avec 10 pauses ravitos dans la journée, je me contenterai d'un dîner allégé et symbolique au repas gastronomique d'après course.

130 km de vélo dans la journée, avec prise de poids, c'est possible à Belvès !. Amis suiveurs, rassurez vous, il n'y a aucun risque d'hypo sur le parcours. Aux dernières nouvelles, il paraît d'ailleurs **que Mario et Jacques Lambert** sont déjà en liste d'attente pour 2014...C'est JP qui va être content !

A l'approche du 50^{ème} plusieurs km nous séparent **de Didier et Christian**. Je les rejoins à l'issue d'une ultime remontée, pied au plancher, d'une bonne vingtaine de minutes..laissant au passage l'unique ravitaillement en poulet/frites dont la mémoire du fumet me laisse,encore, des regrets.

Toute l'équipe des supporters motorisés est

présente à Sarlat, qui délimite la mi-parcours. **Christian**, grand champion affichant bientôt 75 printemps au compteur semble un peu plus entamé que **Didier** et m'en fait part. La scission entre eux se fera bientôt sur l'insistance de **Christian** qui aura du mal à persuader **Didier** de prendre son envol. La peur du néophyte face à l'inconnue de la fin de course de cette distance mythique et/ou simple esprit d'équipe ?



Je profite de l'attente de **JP** pour réparer mon pneu avant qui se dégonflait depuis une petite trentaine de km. La descente vers Sarlat, légèrement en zig zag me fit prendre conscience que la réparation devenait strictement nécessaire ...pour éviter de déjanter.

A peine le temps de regonfler et de ramasser le matériel que déjà notre JP national pointe à l'appel. Nous sortons de Sarlat, qu'à notre grand regret nous ne ferons que contourner, pour entamer une série de belles bosses dans la campagne. C'est bossu mais encore une fois très beau et donc bon pour le moral d'un coureur dont les jambes commencent à peser.

Nous nous acheminons maintenant **vers le 60^{ème} km**. **Jean Pierre** ne montrant aucun signe de fatigue inquiétant, malgré ses ennuis de préparations et sa petite forme de départ, je suis maintenant quasi persuadé qu'il ralliera l'arrivée, quitte à faire des portions de marche. Le moral comptant pour 7beaucoup (voir les cours de « moral Cent bornes » de JP sur la gazette n°71, je n'hésite pas à l'en persuader, pour peu que lui-même en doute encore.

Passé le 60^{ème}, quelle n'est pas notre surprise (peu rassurante) d'apercevoir **Didier** non loin de nous. La bifurcation vers la gauche cent mètres plus loin nous rassure, **Didier** vient en fait d'achever une boucle d'environ 4 km ce qui explique cette rencontre...

Je profite bien entendu de cette proximité pour aller, une dernière fois, aux nouvelles. « Ca devient vraiment dur » me dit-il. C'est effectivement pour lui la découverte de sensations nouvelles. Il faut donc maintenant

que le moral prenne le relais, d'autant que **Didier** souffre des pieds. Bien que copieusement briefé par nos deux vieux briscards du Cent Borne, le « non serrage des lacets » ne lui a apparemment pas été conseillé. C'est le métier qui rentre ...mais c'est douloureux !

Après un ultime encouragement à **Didier** : « *Quitte à marcher un peu, maintenant, tu vas au bout* » (facile à dire à vélo...), je rejoins « big champion » **Christian** en remontant la boucle en sens inverse. En grand tacticien qu'il est, spécialiste des 24 et 48 heures, **Christian** calcule et adapte volontairement sa vitesse au km, afin de rallier l'arrivée dans de bonnes conditions. Pour cette portion, ce sera 8 minutes au km. A part ça, le moral est bon.

Je retrouve un peu plus tard Jean Pierre, en pleine campagne, qui termine la fameuse boucle. A ce stade de l'épreuve (**65 km environ**) commence un chassé/croisé avec certains concurrents que nous ne quitterons plus jusqu'à l'arrivée, l'un passant devant l'autre en fonction d'une regain ou d'une baisse de forme, d'un arrêt prolongé aux (buffets) ravitos. C'est ainsi que deviendront familiers :

- Du routard des « Kékés du bocage », un vieil habitué du cent borne, ayant beaucoup de connaissances communes avec Jean Pierre, parmi la population des ultras
- La « Mamy », maillot Bleu/rouge 75 ans mini au compteur mais une pêche d'enfer et le sourire toujours aux lèvres
- « Madame twotwotwo », ainsi nommée par JP en raison de son n° de dossard, la cinquantaine, d'origine Nordique, très joli sourire (j'y avais droit puisque je la supportais !) qui fera toute la course en solitaire, puisque ne parlant apparemment pas un mot de Français, ne pourra échanger un seul mot avec quiconque. Dur ! A ce niveau, quel mental il faut avoir.
- Et tant d'autres...

Vers le 70^{ème}, nous croisons, courant en sens opposé, Valério Puccianti, quelqu'un que je connais bien puisqu'il écume les courses d'Ile de France et d'ailleurs, sous les couleurs d'un club Entreprise, depuis de nombreuses années. Valério, un spécialiste des (très) longues distances « mais pas que » (nous

avons fêté, il y a quelques années, sa millième course à l'issue d'un de ses nième 3000 mètres Indoor à Pantin), inscrit sur le 50 km, se dirige vers son 40^{ème} km ...après 7h30 de course. Certes, on se rapproche plus de la marche mais, à plus de 90 ans, quel bel exemple d'incroyable volonté de la part de cet ancien résistant, déporté en Allemagne, dont la vie mériterait un roman. Chapeau bas !

A l'approche du 80^{ème} km de Jean Pierre, je décide d'aller une dernière fois rendre visite à l'ami **Christian** que je rejoindrais peu avant son 85^{ème} km. Pour lui, pas de souci, il est juste sur l'estimation de son temps final. Question moral, le doute n'a pas sa place. Concernant **Didier**, nous aurons uniquement des nouvelles de sa progression que par nos supporters motorisés et connectés, **Philippe et Myriam**. Les nouvelles technologies ont vraiment du bon, vraiment sympa de pouvoir suivre plusieurs courses et, pour un coureur, de recevoir des messages d'encouragement à distance.

Maintenant, l'ultime phase s'annonce. **Passé le 85^{ème} km**, le parcours devient pratiquement plat, seul l'œil averti de **Jean Pierre** arrive encore à piéger le plus petit dénivélé, même si, l'odeur de l'écurie aidant, le moral remonte, la foulée s'accélère, la marche se fait plus rare...

Derniers parcours idylliques sur les bords de la Dordogne, ponctués de charmantes demeures aux jardins luxuriants, et nous nous retrouvons au **90^{ème} km** sur la longue ligne droite où ma mission de suiveur avait démarré une dizaine d'heure plus tôt. Que de parcours et de souvenirs en si peu de temps.

A peine passé le 90^{ème}, nous recevons un appel de **Didier** : Ca y'est c'est fait ! **Didier est rentré dans la grande famille des Cent Bornard**. Une magnifique nouvelle emprunte d'émotion. Pour Jean Pierre, notre lobbyiste du Cent Bornard, amené un coureur au départ pour lui faire partager sa passion, est déjà une victoire, le voir rallier l'arrivée, une ultime joie ! Désormais, dopé de satisfaction, plus rien ne peut arrêter Jean Pierre. Les derniers km sont avalés à un train soutenu, comme pour beaucoup d'autres coureurs, et l'ultime montée vers Belvès, le plus gros dénivélé du parcours, pointe déjà le bout de son nez.

A peine le temps d'un arrêt au **95^{ème}** afin que JP puisse faire on kéké devant le panneau, que nous attaquons la côte. Bon, après une multitude d'arrêts marche pour des



dénivelés de 0,2%, je pensais que cette montée se ferait à pied... Que Nenni ! Emporté par une vague d'athlète plus motivés les uns que les autres, non seulement Jean Pierre ne marche pas mais en plus, il se permet même de piquer un sprint à plus de 12 km/h (le film est à vendre..). Pourvu qu'il ne se

claque !

A courte distance, je prends mes distances pour filmer l'arrivée du héros. Nos supporters sont déjà en poste pour le saluer. **Jean Pierre** arrive enfin (**en 12h42**), tout sourire, comme à l'accoutumée.

Ce n'est pas son 100 bornes le plus rapide. Il a cependant du être l'un des plus délicats à gérer pour lui. Je suis admiratif de sa performance et de celles de **Didier (11h32)** et de **Christian (12h28)** et heureux d'avoir pu les aider et des souvenirs que je ramène. Ce témoignage ...un peu long n'en est qu'un extrait !

Bravos les Champions !

Asain



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

Quelques félicitations de nos copains, copines

J'ai pu suivre par tél. interposé l'évènement, étonnant de récupérer des infos au fil des km avec des coureurs qui ne semblaient pas ... trop souffrir malgré la distance , le froid et les légers faux plats !!

Bravo à Alain : => 100km en vélo, une crevaison et des encouragements continuels

Bravo à Didier : pour une première, moins de 12h et même pas mal aux jambes !

Bravo à JP : 1 de plus , avec peu d'entraînement, 15 jours après un marathon, et tout cela à 72 ans depuis le 24 mars

Bravo à Christian sur une distance un peu courte pour lui qui, malgré ses 74 ans depuis le 19 avril ne semble pas prévoir de retour vers les marathons !

Que tous les seniors, vétérans 1,2 3 4,... commencent à programmer MILAU 2014 ?

Patrick : un adepte des 10km

Un grand bravo à nos valeureux « cent bornards » qui me laissent admiratifs mais pas envieux, j'ai toujours considéré que finir un marathon était déjà un exploit, alors que dire d'un cent kilomètres...

*Je remarque qu'une boucle s'est faite, **Jeannot Gaulin** qui d'après mes sources était un des premiers de la section (si ce n'est le premier ...) à faire des cents kilomètres et qui avait réussi à entraîner les copains dans ses « petites balades » était encore sur la brèche et un de ses fidèles adeptes (JP) a réussi à entraîner **un petit nouveau dans cette aventure, Didier**, contrairement à moi qui a été sollicité pendant de nombreuses années, n'a pas su résister au chant des sirènes ...*

Pour une première, ce fut un coup de maître : 11 h32 chapeau bas...

Pour Jean-Pierre et Christian on pourrait dire que pour eux c'était de la routine, mais quand j'ai vu la forme que Jean-Pierre avait lors de notre dernier entraînement en commun à Sceaux, je me demande où il a été chercher l'énergie nécessaire pour faire ce genre d'exploit ? Il a « ressuscité en 15 jours...

Marc

Encore une fois bravo Jean-Pierre ! Tu m'impressionneras toujours.

Bon rétablissement à Michèle et bonne récup

Olivier

Bravo aux champions, car le départ pour ces distances c'est déjà un exploit dans la tête.

Henri de Lisbonne

Bonjour JPB, tu ne peux savoir comme je suis heureux de ton résultat sur ton 100km.

toi si anxieux d'avoir organisé cela, et félicitations à tous

Jeannot B.

Sachez également que les 100 kms de Belvès courus hier, ont vu la participation, pour notre section, de **Jean-Pierre Briard (72 ans), Christian Mainix (74 ans), un d'un p'tit jeune de 49 ans, nouveau venu sur la distance, Didier Nardelli.** Ils y ont retrouvé nos anciens, **Marie-Claire et Jeannot Gaulin,** fidèles parmi les fidèles de cette distance et gourous d'un certain nombre d'entre nous sur les très longues distances.

Philippe Jaffrenou

Bravo à vous !

Didier, je ne t'ai pas eu au téléphone, j'ai pu causer avec J-Pierre, mais tu l'avais déjà semé ! (et il avançait bien le bougre, j'ai entendu Alain souffler pour le rejoindre en vélo !)

Je n'ai pas réussi à joindre Philippe en direct, après, j'étais au mariage, j'ai bu le champagne pour vous !

Et, je suis certaine que Jean-Pierre sera d'accord, tu es bon pour un article dans la gazette ; Myriam, prépare toi à des séances de relecture !

Bises

Claire alias La Trolless

Bravo les centbornards ! une distance sur laquelle JPB veut m'entraîner..., en fait au delà du 42195 mètres, c'est le trou noir !

Et je n'ai pas envie d'y tomber dedans.... sauf amnésie soudaine ! =))

Bonne récupération

Mario

... et des remerciements (sincères)

Salut les champions !

Super week-end sur tous les plans

Découvrir un cent bornes de l'intérieur, qui plus est sur un parcours magnifique et en ayant le sentiment d'être utile, c'est vraiment plus que sympa.

Sachez qu'à défaut de m'aligner sur cent bornes, je suis d'ores et déjà volontaire pour un prochain accompagnement

Alors, comment vont vos jambes et tes pieds Didier ?

*Encore **merci à Myriam** pour son gâteau au chocolat (et votre accueil) et à Mamie Janine pour sa confiture !*

Bonne récup, bonne journée et à bientôt

Alain

Merci à tous, pour vos félicitations qui nous encourageront à poursuivre ce genre de conneries, jusqu'à ce qu'on ne puisse plus mettre un pied l'un devant l'autre.

*Merci aussi à **nos supporters LECLERC** présents tout au long du circuit.*

Christian M.

*Je voulais dire **merci à Jean-Pierre** qui m'a poussé depuis deux ans dans cette aventure et qui m'a accompagné une bonne partie du chemin, à **Christian** qui a pris le relai après J.Pierre, à **Alain** qui a fait beaucoup plus que 100 Km avec tous les allers et retours au fur et à mesure que le trio se séparait, à **Marianne, Myriam et Philippe** qui nous ont attendu des heures dans le froid pour nous donner en quelques mots et applaudissements le petit coup de pouce qui fait du bien au moral, à l'ensemble des écrivains de SMS et des messages que nous avons reçu durant ce weekend et enfin aux messages de félicitations que nous pouvons lire sur la messagerie.*

Encore merci à tous

Didier

*Merci à vous tous pour vos retours des plus sympa. **Ça fait chaud au cœur.***

Je suis content, nous avons un nouveau Centbornard.

La dynamique de groupe,..... ce n'est pas vain.

A bientôt les amis

JP

SI RIGA M'ÉTAIT CONTÉ

Marie-Sylvie, fut notre première du Gazélec sur marathon, *Philippe L.* releva le défi sur le 10 km, et *Fifi*, après son semi, a eu le temps de prendre quelques notes de notre Week-end bien réussi. Ils ne pouvaient ne pas vous narrer la sortie.

EN COURSE A RIGA

Ce club m'aura tout fait ! A peine couché après une soirée en compagnie de Sanseverino au théâtre de Cormeilles... qu'il est déjà l'heure de se lever ! Il est 2h45 (oui, du matin !) et nous nous activons péniblement en attendant Marie et Philippe Maman qui passent nous prendre pour être à Roissy au rendez-vous fixé à 5 heures par Elisabeth de Sportifs à bord.

Le Terminal 2 est plutôt très tranquille à cette heure, les cafés ne sont pas encore ouverts mais, surprise, *Mario et Claire* sont déjà installés, bien qu'un peu vaseux, sur les sièges inconfortables de l'aérogare. Je compatissais aisément car comme prévu, le voyage sera fatigant avec cette longue escale à Francfort où chacun s'inquiète de savoir si son bagage suivra bien jusqu'à Riga.



Parti de Paris par un temps de Toussaint, nous arrivons dans ce pays Balte inconnu de nous tous sous une température d'été Andalou. Un vrai bonheur qui nous récompense de cet éprouvant périple. Nous enlevons prestement quelques couches pour être à l'aise dans le car et découvrir cette ville que notre chauffeur nous

présente avec une pointe d'humour.

Riga est la capitale de la Lettonie et le centre géographique des pays Baltes, elle s'étend sur 307 km² et compte environ 788 000 habitants. Son architecture représente tous les styles présents en Europe occidentale avec des bâtiments anciens aux éléments romans et gothiques qui côtoient ceux de la Renaissance, maniéristes, baroques ou classiques. La ville est particulièrement riche en architecture Art Nouveau, nous le découvrirons le samedi matin lors de notre visite guidée par Alexandre, après une bonne nuit réparatrice. Ce jeune homme s'avèrera être un puits de science et il nous parlera de sa ville avec passion en n'hésitant pas à sortir des chemins battus au gré des interrogations de chacun. Il sera pourtant mal récompensé par notre groupe qui s'éparpille un peu vite à la descente du car en oubliant que le pourboire fait partie des traditions en Lettonie.

Riga est officiellement créée en 1201 quand l'évêque de Brême y établit sa résidence. Elle doit son nom à la rivière Riga qui se jette dans le fleuve Daugava et est peuplée de pêcheurs, d'artisans et de marchands. Au Moyen âge, la ville s'est rapidement développée sous l'influence des marchands, notamment allemands, et devient une ville portuaire influente. Au XIII^e siècle, Riga répond déjà aux critères des cités de l'Europe occidentale avec ses droits citadins et son Hôtel de Ville et à l'intérieur de ses murs on construit la cathédrale de l'archevêque, des églises, le château du Maître de l'Ordre de Livonie,

l'Hôtel de Ville, les Maisons des Guildes des artisans et des marchands et des habitations en pierre. Autant d'endroits qui nous émerveilleront pendant ce séjour.

Au XV^e siècle, Riga fait partie de la ligue hanséatique et joue un rôle important dans le commerce entre l'Est et l'Ouest mais au XVI^e siècle, après la chute de l'ordre de Livonie, Riga tombe sous domination suédoise, polonaise et russe tout en demeurant le centre politique, économique et culturel de la région Baltique.

La ville fortifiée d'origine (le vieux Riga) s'agrandit progressivement et au milieu du XIX^e, les anciens remparts de la ville sont détruits et la nouvelle construction démarre. A l'aube du XX^e siècle, une enceinte de boulevards est aménagée autour du Vieux Riga avec des parcs, des immeubles éclectiques



et Art Nouveau. Des changements qui touchent aussi les faubourgs.

Le 18 novembre 1918 est déclaré l'indépendance de la République de Lettonie et Riga devient capitale du pays. La ville continue son développement en construisant notamment le Monument de la Liberté, fierté des habitants de Riga, et les rues reprennent progressivement des noms Lettons.

A l'époque soviétique, Riga continue à s'agrandir et des HLM sont construits, principalement dans les anciens



faubourgs. Notre guide nous expliquera que cette époque de domination soviétique reste, curieusement pour eux, une période faste dans l'imaginaire de nombreux habitants, en particulier pour la gratuité de nombreux services.

Afin de bien s'intégrer dans cette tradition bolchévique, notre car dépose la majorité de la troupe US Gazélec Paris plus une dizaine de coureurs externes au club, à l'hôtel Garden Palace qui se situe à 200 mètres du départ... et reprend sa route pour conduire nos principaux dirigeants du canal historique accompagnés de **Didier**, récemment décoré héros national pour son résultat aux 100 kms de Belvès, à la Datcha Old Riga où, paraît-il, le champagne coule à flot dès le petit-déjeuner. Un détail qui sera fatal aux performances des membres de ce groupe, mais ne nous attardons pas sur ces brouilles d'un autre temps et reprenons notre histoire.

Le 21 août 1991, après un demi-siècle d'occupation et suite au changement de régime politique, la République de Lettonie recouvre son indépendance et avec le retour en Europe, Riga se voit de nouvelles perspectives de développement. Si la monnaie actuelle, le Lats, nous a contraints à quelques savants calculs pour acheter de l'ambre ou du lin, la Lettonie adoptera l'Euro en 2014.

C'est donc dans ce contexte agréable pimenté par une chaleur dont nous avons tout simplement oublié l'existence que notre groupe s'est rapidement retrouvé ce vendredi à arpenter les rues d'une magnifique petite ville qui soudain, au-delà

de son architecture et de son apparente douceur de vivre, offrait à nos regards fatigués la vision magique de son architecture et celle plus enchanteresse de splendides créatures perchées sur de hauts talons et vêtues au plus

court. La réputation des filles de l'Est n'était donc pas usurpée, notre chauffeur de car l'avait d'ailleurs évoqué comme une curiosité printanière et incontournable de Riga. Aucune plainte à déplorer côté Sportifs à bord !

Enfin, quand je dis que nous étions tous dans la rue, j'exagère un peu car si notre groupe n'aborde plus tout à fait le marathon ou même le semi avec le sérieux d'antan, **Marie-Sylvie**, compagne occasionnelle de chambrée de **Marie-Hélène** (la petite voisine de **Patrick**) avait, elle, décidé de mettre toutes les chances de son côté pour battre son record sur marathon. Un quart d'heure après son installation, elle était allongée sur son lit et bardée d'électrodes pour récupérer plus vite du voyage. Son samedi sera de la même veine. Economie de mouvements dans les visites, bouteilles d'eau à portée de main et alimentation adéquat en prévision d'une course forcément difficile, longue et chaude. Elle sera récompensée par une victoire dans sa catégorie en bouclant sa course dans le temps de 3h46' au nez et à la barbe de **Jean-Marc Hébert**, un peu en retrait dans la seconde partie du parcours, et surtout de **Didier** pourtant allègrement parti mais sérieusement défaillant après 30 kms. Peut-être avait-il présumé de ses forces après son 100 kms trois semaines avant ? Peut-être avait-il abusé du champagne dans sa datcha ? **Marie-Sylvie**, un permanent sourire aux lèvres jusqu'à Paris a gagné ses galons de vedette US Gazélec mais devra... confirmer ce statut au relais de Choisy.

Nous retiendrons également de ce week-end que **Marc** en ne courant plus et en fumant même de gros cigares le soir, ressemble physiquement de plus en plus à Jean-Luc Mélanchon en ayant l'avantage, lui, d'être président. Mais nul doute qu'il aurait préféré ressembler à Schmoll ! Pittoresque, fidèle à sa réputation et toujours aussi déroutant, **Mario** reste une curiosité au moment des repas où il fait plus qu'honneur aux plats... dès le petit-

déjeuner. Mais à 54 ans, il persiste aussi à rester performant sur toutes les distances (1h40' sur son semi) avec, quelle que soit la température, bonnet et collant. Une attitude aussi zen qu'efficace qui mériterait bien un article pour l'ensemble de sa carrière.

Les courses n'ont pas révélées de grosses surprises bien que les chronos décevants sur le semi de **Henry Ferrao** et **Philippe Maman** ne reflètent sûrement pas ce qu'ils sont encore capables de faire. Nous mettrons ces écarts sur le compte de la chaleur (plus de 25 degrés) qui a mis sur le flanc bien des coureurs et donné du travail aux secours. Quant à moi, le plaisir de courir seul sous le soleil était bien là même si j'ai quand même un peu regretté de ne pas avoir reçu d'écho à ma proposition de cet hiver de faire en commun quelques entraînements longs, toujours plus motivants et



profitables à tous quand la météo est capricieuse et difficile. Mais c'est comme ça, la course à pied reste un exercice solitaire et sur le semi, je n'ai donc volontairement admis de partager qu'une cinquantaine de mètres avec **Jean Berland**, notre légende du marathon. Un **Jeannot** qui boucla sa course sereinement et avec le sourire à quelques encablures de **Jean-Pierre**, notre locomotive et aussi brillant animateur de la Gazette. Curieusement, les plus vieux du groupe semblent les moins touchés par l'usure du temps malgré les distances qu'ils abordent comme s'ils allaient acheter le pain au coin de la rue. Des extraterrestres ces garçons !

Le 10 kms couru à 12h30 sous le soleil Letton nous a permis de voir doucement défiler parmi les milliers de participants un **Jean Tellaa** très souriant sans sa **Sylvie** (blessée), un **Philippe Leclercq** tout aussi hilare sous le dossard de **Marc** (défaillant du tendon), un courageux **Patrick Tarjon** et une **Marie-Hélène...**



dangereusement

penchée sous son chapeau. Environ 12 000 coureurs, pour la plupart déguisés, se sont ensuite élancés sur 5 kms en compagnie d'une multitude de familles et d'un méga embouteillage de poussettes avec dossard. Impressionnant et sympathique.

C'est dans une taverne moyenâgeuse que notre dimanche de course s'est terminé dans la joie, la bonne humeur et la bonne

bière mais à l'heure des chants grivois, **Elisabeth**, notre efficace accompagnatrice de Sportifs à bord, a bien noté que notre section avait quelques progrès à faire pour un prochain voyage. **Patrick et Jean-Pierre**, nos experts en chorale et en vestiaire de footeux, devraient prendre les choses en main à la rentrée.

Quelques dernières emplettes le lundi et direction Paris où nous attendait... un vrai temps de Toussaint... comme

au départ. Mais le beau temps viendra bien un jour. Pourquoi pas pour courir tous ensemble cette fois **les relais de Choisy** le 30 juin en prévision du **marathon du Médoc** en septembre ?

Fifi

Marathon & Semi

Dimanche, 8h15.

Jean, Jean-Pierre, Jean-Marc, Didier (tiens? original comme prénom) et **moi** sommes à quelques mètres de la ligne de départ... tous s'accordent à dire qu'ils n'en ont jamais été aussi près. Nous sommes sur les berges de la Daugava, à deux pas de notre hôtel et de la vieille ville. Pour moi qui ne connais encore que le marathon de Paris, c'est certain, j'apprécie cette course à taille humaine. Un gros millier de marathonniens, le



triple de semi-marathonniens... cela reste 10 fois moins de monde qu'à Paris ! Nous avons perdu nos moitiés, je veux dire nos semi-marathonniens, relégués dans le 2e sas. Un blondinet de Vilnius arbore un tee-shirt d'un raid normand et nous lance "Allez les

Français !".

Merci Elisabeth pour nos maquillages bleu-blanc-rouge... et tant pis si la Wallonie se trouve de ce fait annexée à la France.

8h30... et c'est parti !

lères gesticulations en direction *d'Elizabeth* (de Sportifs à bord), juchée sur un pont, pour la photo. Il fait déjà chaud mais les 27° initiaux ont été revus à la baisse. On ne devrait pas avoir plus de 25°. Mini-boucle dans le centre-ville, re-sourire à l'appareil photo *d'Elizabeth* et, hop 1ère traversée du pont, belle vue sur la vieille ville au retour, puis nous voici à nouveau sur la berge pour 10 km au bord de la Daugava. Cela fait longtemps que *Jean-Marc et Didier* m'ont larguée. L'environnement devient moins attrayant mais le soleil suffit à mon bonheur. Les ravitaillements n'offrent que des gobelets mais sont très fréquents, heureusement. Nouveau pont, sur lequel plusieurs de mes amis du Gazélec m'interpellent. Heureusement car, moi, je ne vois personne. Demi-tour... et, 6 km plus loin, c'est déjà le retour à la case départ (mais sans gagner 20 000 francs) et la fin du semi. J'hésite à m'arrêter là et me siroter une pression en terrasse... mais non, je poursuis bien sûr, en me disant que, le marathon, c'est vraiment du masochisme.

>

> Re-coucou à *Elizabeth* sur son pont (*moi*, je suis à nouveau en mode autiste, mais elle me repère quand même), coup d'œil à un énorme bateau de croisière d'une compagnie réputée pour laisser ses bateaux -avec quelques malheureux passagers- au fond de l'eau, file indienne en bord de route pour éviter un tronçon pavé, et nous voici déjà en banlieue, sans charme. Au 24e, je croise *Didier* qui m'a mis 1 km dans la vue. Retour dans le centre où les passants applaudissent, et de temps en temps osent un "allez!". Je ne peux même pas leur répondre merci en letton.



Quelques km plus tard, je rattrape *Jean-Marc* qui a hélas mal à la cuisse. On fait un bout de route ensemble mais la douleur revient. Au 34e, nous voici de retour sur le pont où notre fan club US Gazélec m'apprend que je talonne *Didier*. Effectivement, je le dépasse à un ravitaillement. Lui, c'est le pied, pas encore bien remis de ses 100 bornes récentes. Vers le 37e, j'ai visiblement changé de fuel, épuisé les glucides et commencé à pomper sur les lipides car le rendement chute. Mais revoici le fan club peu après le 40e et il me donne la pêche. Les 2 derniers km passent vite, malgré un nouveau tronçon de pavés. J'accélère même sur le finish, pour sécuriser les 3h46 que je vois s'afficher au chrono officiel.

> A peine sortie de la zone du finish, je tombe sur 2 de nos Philippe semi-marathonniens, tous propres et souriants, contents eux aussi de leur course. Si j'en juge par les photos vues plus tard, je suis bien shootée aux endorphines. Le soleil est toujours là, ce qui ne gâche rien. L'acide lactique attaque quand même durement et je bats vite en retraite vers l'hôtel, avec une démarche souple comme celle d'un robot.

Marie-Sylvie

1^{ère} *notre féminine* en 3h46 et 1^{ère} *dans sa catégorie* (40 et +).

Didier 3h53, *Jean Marc* 3h57, *Jean Pierre* 4h26, notre *Jeannot* aux 228 marathons 4h56.

Sur Semi : *Mario* 1h40, *Fifi* 1h55, *Henri F.* 2h04 et *Philippe M.* 2h27

Séjour Balte et 10 Km à Riga.

Etonnement à notre arrivée à l'aéroport, température caniculaire pour nous qui venions de quitter le blizzard parisien, conséquence ? erreur de casting dans les bagages, doudounes, polaires et mitaines à volonté mais point de shorts, teeshirts ou chemisiers vaporeux plus adaptés aux températures locales, 26°/28°.

Bon, on s'adapte, notamment par quelques investissements, teeshirts bleus du plus bel effet pour ces dames, 256^{ème} chemise pour **Patrick** ?

Ah ! j'oubliais, **Jeannot** lui bien sûr , sa longue expérience de l'extrême sans doute, toujours raccord en bagage avec l'événement, homme rarissime que vous trouvez en parfaite harmonie vestimentaire sur un marathon par 30° à l'ombre, une course de motoneige au Groenland, une chasse à la baleine ou la descente du Zambèze en canoë ?

Mais je diverge, en fait le rédacteur en chef de La Gazette m'a missionné sur une tâche hautement périlleuse ; relater les faits marquants de la course la plus importante du week-end,

les 10 Km.

Oui oui, j'en connais qui vont objecter mais désolé ! près de 5.000 participants alors que seulement 3.000 sur le semi et 1.200 sur le marathon alors ?

Donc, nous étions 5 alignés sur ce 10 d'enfer, **Marie Hélène, Sylvie, Jean, Patrick et moi** remplaçant au pied levé **Marc** prétextant précisément un problème de pied que nul ne remarqua notamment au cours de la soirée médiévale festive qui suivie ?

Départ 12h30, nous étions sur le pont à acclamer nos marathoniens quant à 12h15 nous décidâmes **Patrick et moi** de regagner

les sas de départ déjà bien garnis non sans faire un petit pipi salubre avant d'en découdre.

Nous nous engouffrons dans un sas avec des numéros de dossards nettement inférieurs aux nôtres, l'élite ? ça nous allait bien.

Nos trois autres compétiteurs n'étaient pas sur le pont avec nous, probablement à affiner les derniers réglages de leurs stratégies ? ils ont donc regagné les sas par un autre chemin.

Nous rôtissons en plein soleil un bon ¼ d'heure, **Patrick** me prévient qu'il ne va pas partir trop vite avec ce cagnard, je suis d'accord.

Coup de feu déclenchant les hostilités, immédiatement **Patrick** prend la tête d'une foulée rageuse assez nerveusement me semble t'il, 2 Km plus loin j'en suis convaincu, il me demande si ça va ? je ne réponds pas je suis congestionné.

Peu après je perds **Patrick** de vue, évidemment il a senti ma faiblesse et a dû placé une mine pour me lâcher

définitivement, hypothèse confirmé quand je demande à **Jean** venu du diable vauvert quelques hectos plus loin si il avait vu Patrick, nenni me dit-il tout en me lâchant impitoyablement de sa foulée rasante, facile, le genre de foulée qui vous énerve mais que vous ne pouvez suivre.

6^{ème} Km passage sur le pont, notre fan-club nous encourage, je prends la pose pour les photographes, je signe quelques positions, on me dit que **Jean** et juste devant, que **Patrick** n'est pas passé, il est donc derrière incroyable ?

Requinqué par cette nouvelle je repars de plus bel, attention tout de même de ne pas tout compromettre en fin de course, bien s'hydrater, réduire dans les rampes du



pont, souplesse de la cheville sur les pavés ?

J'en étais là de mes réflexions quant soudain j'entends E.D.F. E.D.F. E.D.F. ? **Marie Hélène** de l'autre côté du pont m'interpelant sous ce diminutif ?

Je me suis dit, elle est mal, peut être déjà en pré hypo ne la contrariant pas, je lui fis un large salut et l'encouragea à poursuivre.

La fin de parcours fut terrible, normal, la hauteur des objectifs que nous nous étions fixés l'imposait.

Un mot de **Sylvie** qui était en reprise et a fait chauffer les pneus courageusement sur un tour :

Comment ? Le classement = excellent.

Les temps =impressionnants.

Philippe

Jean T. boucle l'affaire en 57'05, suivi de **notre narrateur** 1h01, **Patrick** quelque peu handicapé fait 1h06, **Marie-Hélène** 1h22

Chapeau à **Élisabeth** pour sa présence tout au long du week-end et sur toutes les courses où elle n'a cessé de nous encourager (ce n'est pas le cas avec toutes les organisations, bravo Sportifs à Bord !).



Fifi derrière l'objectif immortalise les touristes

ORAGE ET ÉTINCELLES SUR LE CASTOR FOU !

Par Marie-Sylvie

Où étiez-vous messieurs samedi soir tandis que **4 Etincelles de l'US Gazelec** couraient après le Castor fou sous un ciel de plus en plus menaçant ? Pas de coureur du sexe fort pour représenter l'US Gazelec ? Pas de fan club pour nous supporter ? La vallée de la Bièvre ne vous motive pas autant que les abords de la Baltique ? Dommage.

Marie-Christiane, Nagette, Séverine et moi avons opté pour le 13 km. Choix opportun qui nous laissait espérer arriver avant que l'orage tant annoncé n'éclate. Un groupe pop-rock anime avec assez de talent la zone de ralliement.

Départ à 18h,

pour le plus grand bonheur de *Séverine* qui n'aime guère les départs trop matinaux. Et nous voici lancées pour une promenade de 13 km. Chacune va à son rythme, nous ne nous verrons pas de toute la course. 1000 participants en tout pour le 13 km et le 23 km.

Ca monte un peu, ça descend, ça remonte, un peu plus, ça ralentit sur un chemin un peu raide, ça repart, attention aux racines dans les descentes, attention aux orties en bordure de chemin dans la vallée, nous voici à la queue leu leu entre les herbes folles, ... C'est agréable cette nature. Dans un champ, je songe à lever la tête pour admirer une belle abbaye (St Louis du Temple). Pas trop longtemps, il ne s'agit pas de se tordre une cheville ou de buter sur un caillou. Nous tournons autour de Vauhallaan mais le parcours est varié. Au 11e km, grand moment de solitude... tous les coureurs qui m'entouraient bifurquent sur le parcours du 23 km. Puis c'est une longue descente vers le village dans laquelle je retrouve un peu de

monde. Nous y voici, plus que 1 km, je me souviens qu'il réserve encore une côte courte mais un peu raide pour une fin de course. Ce dernier km m'avait paru interminable, il y a 2 ans, mais pas cette fois. Voici l'arrivée, *Séverine* est bien sûr déjà là et m'encourage, j'accélère pour le finish. Les arrivées sont bien plus espacées que sur route. Ça laisse le temps de se ravitailler avant d'apercevoir *Marie-Christiane puis Nagette*.

Le ciel est de plus en plus menaçant. Nous récupérons nos vestes à la voiture avant que l'orage n'éclate. Les plus rapides du 23 km l'auront évité mais les autres se font rincer. Nous avons voulu attendre les résultats car nous espérons un ou deux podiums mais le regrettons car nous voici prisonnières d'une pluie diluvienne, heureusement à l'abri sous une tente. Le speaker continue à commenter l'arrivée, dégoulinant. Il doit avoir un micro étanche !

Après une longue attente, il se lance dans l'annonce des podiums par catégorie. C'est compliqué, les vainqueurs potentiels et leurs potes sont sous la tente, le speaker sous la pluie, les feuilles de résultat sont vite détrempées, la confusion croît mais la bonne humeur reste.

Séverine est 2e V1F. Marie-Christiane 1ère... et seule V3F.

Toujours sous la pluie, nous filons vite à la voiture, avec ces superbes (si on aime le super kitch) trophées qui pourront compléter la collection de l'US Gazelec !

Marie-Sylvie

Le Dossier

On prend quelques kilos ! on se dit « *et si je faisais un peu de sport ?* » Dont acte, tous les dimanches matin on se fait une petite heure de footing.

Dix plus tard, au mieux on continue notre footing ; le plus souvent, on a oublié, depuis longtemps, nos bonnes résolutions.

Pour notre progression dans l'effort, une seule solution : rejoindre un groupe.

LA DYNAMIQUE DE GROUPE

Par Jean Pierre

La *Dynamique de Groupe* est un ensemble de faits (sociaux) nés de l'interaction de plusieurs individus appartenant à un même groupe. C'est un phénomène assez abstrait qui se traduit généralement par une affinité entre les partisans d'un groupe.

C'est une des définitions, replacée dans notre contexte, notre **Dynamique de Groupe** va se traduire par des incitations, sollicitations à se lancer, par exemple, sur de nouvelles épreuves, seul on y aurait jamais pensé, mais là les anciens l'ont fait, nous le décrivent, nous conseillent, nous motivent, et fin de compte, voilà on y est !

Exemples concrets :

1. Notre 1^{er} marathon, **Amsterdam 84**, 9-1 au départ (**Sicotin, Stéphane, Fifi, Philippe Perrin, Bobby, Patrick, Jean Paul, Bernard et moi**, avec mes béquilles). Pour en arriver là, que de discussions, que de km parcourus, du fractionné par ci, des



entraînements longs par là. Précédemment les semis n'avaient plus de secrets pour nous, mais doubler la distance heu ! au fait, super on fera les trente bornes d'Achères, ça nous rapprochera des 42 !

2. Quelques marathons plus tard nos amis **Jeannot Gaulin et Michel Bruno, dit Vidocq** nous expliquaient qu'un cent bornes, c'est différent d'un marathon, mais pas forcément plus dur, bien sûr ça se coure différemment. Aux finales CCAS de cross à Vannes, nos deux cent-bornards nous content leurs exploits Conséquence, après pétillants et déjeuner festif, je lance à la cantonade « *et si l'on faisait Millau en septembre ?* » **Patrick**, mon voisin de table me demande « *tu plaisantes ? l'apéro t'a-t-il fait de l'effet ?* » et là aussi le processus est enclenché : **Stéphane, Philippe L., Patrick**



et moi-même accompagnés de nos vétérans, sauterons le pas.

3. Après les 100 bornes, pourquoi pas les 24 heures ? A l'AG de Serbonnes 1992, au chapitre des questions diverses, je lance « *qui serait intéressé par un 24 heures ?* », aïe, aïe, aïe, 5 ou 6 mains se lèvent ça y est, nous seront à Saultain en juin 93.

Aujourd'hui,
cette Dynamique se poursuit,

En septembre, au **marathon du Médoc** nous serons 18, ce sera pour certain(e)s l'occasion de se lancer sur leur 1^{er} marathon, et pour d'autre de renouer avec l'épreuve.

Olivier : Millau 2011, **Didier** : Belvès 2013, nous ont rejoint dans le « club de l'ultra ».

Allez les ami(e)s entraînez-vous, et pourquoi pas un 24 heures en 2014 ?

Et que dire de **Marie-Sylvie** qui sème, sur marathon, tous les maies du Gazelec ?

Jean Pierre

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 gazelecte.

Merci pour votre future implication.

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)

Les Rubriques

Quelques PODIUMS

19 mai	Marathon Riga	<i>Maris-Sylvie C.</i>	1 ^{ère} féminine des plus de 40
25 mai	Robinsonnaise(10km)	<i>Jean Pierre B.</i>	1 ^{er} V4 (53'19)
8 juin	Castor fou (13 km)	<i>Séverine G.</i>	2 ^{ième} V1F
		<i>Marie-Christiane</i>	1 ^{ère} V3F

Les Champions, Faites moi remonter vos Podiums, .Merci

Quelques statistiques de notre activité

15 avril	Parc de Sceaux	Entrainement commun	11 Participants
27 avril	Belvès	100 kms	3 «
28 avril	Ballade des Chènes d'Antan	10 & semi	9 «
19 mai	Riga	Marathon, semi, 10 km	13 «
2 juin	Etangs de la Minière	Entrainement commun	8 «
8 juin	Le castor fou	10 ou 23 km	4 «
9 juin	Vincennes	10 km	4 «
16 juin	Courants de le liberté	10, 21,42 km	7 «
22 juin	6h de Chaville	(60 km, minimum ?)	6 «

.....soit. 10 % de participation moyenne,

Le Chiffre 46

Katherine Switzer fut la 1^{ère} femme à courir le marathon ... en 1967 à Boston.

Depuis 46 ans, nous avons la possibilité de **courir après les filles !**

A RIGA, *Didier, Jean Marc, Jean et moi-même*, avons essayé, n'est ce pas **Marie-Sylvie ?**

Pour nous les V4, C'est de plus en plus dur !..... que de courir après les filles

Prochaines sorties à retenir

7 sept. 2013 Marathon du médoc Tous ensembles ! Tous ensembles !

Qui dit mieux ?

Chez les Filles

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

J'en connais, certaines, qui devraient pouvoir s'insérer dans le tableau, n'est-ce pas les Etincelles ?

J'attends **toujours** vos perf.

Merci

Qui dit mieux ? chez les garçons

<u>3000m</u>	2 François Turboul 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 Turboul St Denis 2005 36'09
<u>Semi-M.</u>	2 Alain Bido Rueil 1993 1h16	1 Alain Thébault St Denis 1993 1h13	3 François Turboul Paris 2006 1h16
<u>Marathon</u>	2 Alain Bidot Noisy 89 2h42	1 Jean Tellaa Londres 2h41	3 Alain Thébault Rotterdam 2h46
<u>100 KMs</u>	2 Philippe Leclerc Amien 89 9h21	1 Didier Thibault Chavagne 1994 8h13	3 Christian Mainix. Chavagne 199? 9h25
<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 ?**

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 :

COMMUNIQUER ? PAS SI FACILE ...

Par Fifi

Notre rédacteur en chef ayant eu l'excellente idée de proposer des débats participatifs sur des sujets de notre choix... je lance une première piste de réflexion qui vous fera peut-être réagir.

En 2012, notre section US Gazélec Paris a fêté ses 30 ans et rallié à ses couleurs quelques coureurs du CCSC et une myriade d'Étincelles EDF. Une aubaine et un apport d'oxygène pour une section certes toujours dynamique et gérée par des bénévoles expérimentés ... mais tout de même vieillissante. Avec le temps et grâce aux nouvelles technologies, de nombreux outils ont été mis en place pour la gestion, l'inscription des coureurs aux épreuves, la diffusion d'une Gazette régulière et un site Internet a vu le jour afin de communiquer vers l'externe comme en interne. Espérons qu'il est parfois consulté par les agents de nos Industries mais il est permis d'en douter. **Alors, comment s'y prendre pour faire venir à nous les potentielles valeurs pédestres de nos entreprises ?**

Passer par les CMCAS pour communiquer ? Les années et l'expérience du club dans ce domaine ont démontré que les CMCAS et les SLV ne sont pas des partenaires actifs pour développer notre activité sportive à dominante régionale. C'est dommage car c'est leur rôle, mais il faut se rendre à l'évidence, seuls les adhérents actifs sont encore à même de faire le forcing sur leurs propres sites de travail avec la complicité de collègues par des campagnes d'affichage ou des distributions de flyer.

Mais souhaitons-nous nous développer ? Avant la prochaine saison, un débat s'est amorcé parmi quelques anciens et comme souvent, les avis sont partagés. Pour ma part, il me paraît évident de s'ouvrir à un maximum de coureurs pour retrouver une dynamique de performances... essentielle pour attirer toujours plus de coureurs et créer de nouveaux liens. Il me paraît tout aussi important de se préparer à passer la main en douceur dans le but de faire perdurer une section que nous avons créée en 1981... dans le cadre des activités sociales au bénéfice de tous. Pourtant, d'autres voix s'élèvent pour évoquer la difficulté que nous pourrions avoir à gérer un groupe important ou s'interrogent sur l'état d'esprit et les valeurs des nouveaux coureurs pour intégrer notre groupe. En d'autres termes, s'étoffer, oui... mais pas trop et seulement avec des gens qui auraient toutes les qualités pour se fondre dans la masse. En vieillissant, il semblerait que la nouveauté fasse peur et que, comme pour une embauche, nous devions exiger une période d'essai avant d'accepter une adhésion ?

Sans contester ces réelles difficultés, rappelons-nous que notre section, issue d'une poignée de coureurs d'un même site, a rapidement grossi grâce au bouche à oreille avec des agents actifs venus de divers horizons avec leurs qualités et leurs défauts. S'ils allaient vite, ils étaient vénérés car ils faisaient briller la vitrine et s'ils allaient moins vite ils progressaient au contact des plus forts... et si les uns ou les autres ne trouvaient pas leur bonheur dans ce fonctionnement, ils allaient voir si l'herbe était plus verte ailleurs, tout simplement. Quand les effectifs ont atteint un seuil critique, la section s'est scindée en deux groupes puis quand le niveau a baissé quelques années après, s'est reformée. **Est-ce si dur à envisager aujourd'hui ?**

Concernant notre communication interne, le constat est clinquant mais pas si probant. Nous avons un site internet et une Gazette qui fonctionnent bien et même de mieux en mieux. Mais nous avons aussi tous une messagerie électronique qui nous permet de communiquer en temps réel alors qu'à nos débuts, seuls existaient le téléphone, la poste et le rendez-vous quasi hebdomadaire au départ des courses pour tout se dire (et ça marchait bien !). Force est de constater que cet outil moderne ne nous permet pas, loin de là et sauf exception, de communiquer mieux qu'avant. Certes, comme au boulot, l'information est descendante mais là où il y a vingt ans nous avions un bonjour, un merci, un petit mot sympa au téléphone ou de visu, nous constatons aujourd'hui que des messages, des diaporamas photos ou des Gazettes envoyés par des bénévoles (qui y passent du temps), ne reçoivent aucun écho ou parfois si peu (par exemple « 2h27' » seulement en réponse à une question). Ce n'est pas tout à fait l'idée que j'ai d'une communication moderne dans une section gérée par des bénévoles (ni ailleurs du reste) mais c'est peut-être comme ça partout en 2013. **Qu'en pensez-vous ?**

Si ces quelques lignes vous donnent envie de réagir et de prendre la plume, n'hésitez pas car deux autres sujets pourraient être mis en ligne prochainement :

Performance ou convivialité pour évoluer ?

Quel bénévolat dans un club d'entreprise ?

Si ces sujets vous inspirent... la Gazette vous tend les bras."

Souvenir, souvenir

Jean, notre Doc-secrétaire, a fait 1^{er} de notre groupe sur le 10 de Riga, mais lisez la suite, il avait fait mieux,il y a 23 ans !

PARIS LE 1 OCTOBRE 1990



**CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MARATHON A PORTO-VECCHIO
VICTOIRE U.S.E.G. en senior 2**

BRAVO à Jean Tellaa parti nous représenter sur cette épreuve accompagné de son épouse est rentré chargé de trophées qu'il envisage de nous montrer à serbonnes.

En effet, son entraînement de 140 km par semaine, devait le mener à une belle place, il a fait encore mieux sur un parcours très difficile en terminant à la **3^e place du général et à la 1^{er} de la catégorie des seniors 2** dont nous faisons partie pour la plupart.

Tous ceux qui avaient émis l'idée de partir et qui se sont dégonflés au dernier moment regretteront leur geste car le Comité d'Etudes et de Coordination des C.A.S. de Paris et l'U.S.E.G. ont décidé de rembourser intégralement le voyage en avion de Jean.

En fait cette règle n'est pas nouvelle et concerne uniquement des CHPS. DE FRANCE. Elle est appliquée en général sur le barème SNCF 2^e classe à 50% sauf cas exceptionnel, comme cette fois.

Domage doivent se dire certains.....mais vous pourrez tous vous rattraper en participant au Chtp de France de semi-marathon. Date et lieu à venir.

JEAN TELLAA A SON RETOUR DU MARATHON DE PORTO-VECCHIO.....



JEAN LOUIS

MARC

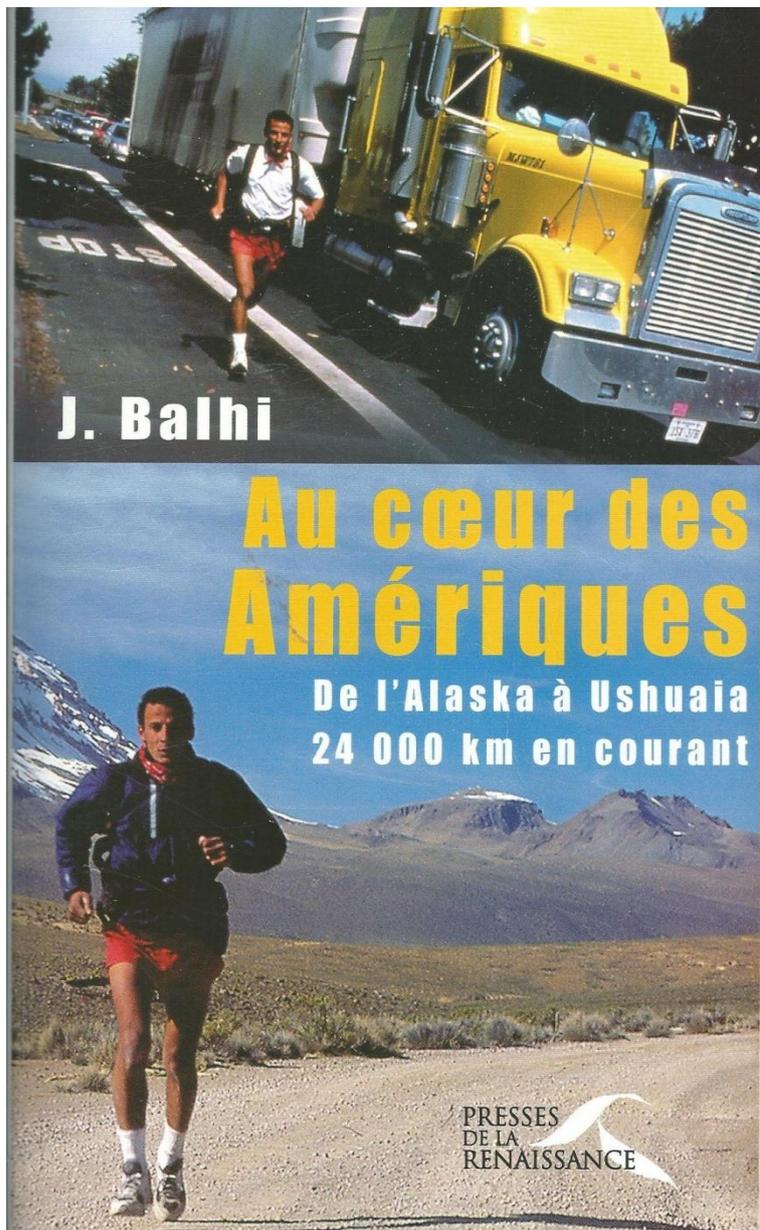
2H 53'20", 3 AU GENERAL ET PREMIER SENIOR 2 TOUT DE MEME !!!

Publicité

On continue la course folle avec **Jamel Balhi**, mais cette fois-ci de l'Alaska à Ushuaia. 60 à 70 km par jour, et sans blessure, et toujours la pêche !

... Malgré les clivages entre Amérique du nord et Amérique du sud, au-delà de la violence omniprésente, les rencontres laissent la place à l'amitié et aux témoignages de solidarité pour démontrer qu'il est possible de s'intégrer dans tous pays et toutes sociétés, qu'un monde fraternel et respectueux d'autrui est envisageable.

Et oui !



Presses de la Renaissance

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