

# LA GAZELECTE

n°74

Athlétisme Ile de France Décembre 2013



.... Sous le soleil Normand !

## Chronique « Gazétale »

Comme D'habitude, pas mal de choses nous ont réunies ce dernier trimestre. Paris-Versailles, notre AG à Dives, la Parisienne, Odysée, le Challenge canard, le parc de Sceaux. L'AG du club vous est également synthétisée.

*Marie-Sylvie* se « dénude » un peu en répondant aux questions de l'interview.

Un dossier qui évoque le bon « dopage ».

Comme vous êtes une trentaine à avoir répondu à l'enquête, vous trouverez les résultats.

Merci à *Séverine, Marie-Sylvie, Fifi, Gilles, Marc* pour votre collaboration.

Bonne lecture, ..... A Issy les Mles

*Jean Pierre*

---

# Chronique Présidentielle

Par Marc

---

Cette gazette 74 est la cinquième de l'année. C'est un signe de bonne santé pour notre section, c'est la preuve que nous avons des choses à nous raconter et surtout que nous avons de la matière.

Nous venons de faire l'assemblée générale du club à Mandela, je ne rentrerai pas trop dans les détails, car j'avais scanné et envoyé à tous le dossier complet de cette assemblée, je vous préciserai juste, que tous les points inscrits à l'ordre du jour ont été votés et adoptés à l'unanimité. La section était largement représentée, **Patrick, Jean-Pierre, José, Mario, Fifi** m'accompagnaient. Tous les candidats qui se présentaient pour participer au Comité Directeur ont été élus, **Mario** qui nous représente dans cette instance depuis quelques années continuera à y siéger. **Jean-Pierre** fera partie une nouvelle fois de la commission chargée de valider les comptes du Club et **Fifi** participera à la commission Communication et Promotion. De plus, le club profitera de l'expérience de **José** comme "web-master" pour travailler sur le site du club.

Notre président **Thierry Martin**, également président de la section tir à l'arc, comme il l'avait annoncé depuis quelques mois, a considéré que le temps d'une Olympiade était une bonne fréquence, il a donc souhaité passer le flambeau, il continuera à siéger au Comité directeur et à travailler activement pour le club comme il l'a fait depuis des années, mais en laissant à son successeur le soin d'apporter des idées nouvelles.

Je tiens à remercier **Thierry** pour toute l'énergie qu'il a déployé pendant ses quatre ans de présidence, pour tout le travail qu'il a accompli, ce n'est jamais facile et comme souvent celui qui prend des décisions peut se retrouver la cible de quelques critiques, Thierry aura su tracer un cap et remettre à son successeur un club qui, même s'il traverse parfois des moments difficiles, sait faire face à l'adversité, s'organise et est toujours présent depuis des années, alors que beaucoup autour de nous ont disparu.

Je souhaite la bienvenue à son successeur, **Pierre Chesnoy**, également président de la section Subaquatique, je lui souhaite également bon courage et je l'assure qu'il pourra compter sur notre soutien pour continuer à animer et à faire vivre notre beau club.

Cette gazette sera tirée sur papier et distribuée lors de notre grand rassemblement de fin d'année à la corrida d'Issy les Moulineaux, **Jean-Pierre** est resté à la vieille école journalistique et préfère que vous la lisiez sous cette forme.

Je serai sous d'autres latitudes à ce moment là, mais bien présent par la pensée.  
A bientôt, sur la route, sur la piste, dans les bois ou les labours...



*Dans les bois et les labours, OUI !*

*Marc*

# Brèves

## *La Parisienne*

Elles ont fait des “Etincelles“

260 salariées d’EDF de l’équipe des “Etincelles“ ont participé dimanche 15 septembre à “**La Parisienne**“, une course à pied exclusivement féminine dans le quartier de la Tour Eiffel pour soutenir la lutte contre le cancer du sein. La 1ère “Etincelle“, **Séverine Grosjean**, se classe 48e sur 30 000 concurrentes.

Pour la sixième année consécutive, l’équipe EDF termine 7<sup>ième</sup> sur 541 entreprises.



## *Fifi*

## *A.G. du Club*

16 novembre à Mandela, **38 présents** dont **Marc, Patrick, Philippe J., Mario, José, Jean Pierre** pour notre section.

Le Gazélec c’est 614 adhérents répartis en 15 sections.

**Marc**, dans son éditorial nous apporte des précisions.



*Jean Pierre*

# Parc de Sceaux

Sympa les entraînements en commun, en général 1 par trimestre. Ca permet de se rencontrer, pour les nouveaux de mieux faire connaissance, de discuter les uns avec les autres, 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.

De se regrouper et de partager nos expériences respectives ça nous permet, souvent, de se lancer sur des courses ..... parce ce que les copains y vont! Cà s'appelle **la dynamique de groupe**.....indispensable à notre progression personnelle.

La concrétisation se fait à l'occasion de regroupement "d'avant ou après course" et de ces dit "entraînements en commun"

C'est pour ça que ce dimanche, soleil sympa, douceur du temps, couleurs automnales présentent au **Parc de Sceaux**, tout y était.....ce jour un seul groupe s'est constitué et nous avons gambadé une petite heure et demie. Après le footing une 3ème mi-temps à coup de Badoit et Vittel, ça nettoye !

Un mot sur notre groupe des plus sympathique, présents: **Lydie, Alain, notre secrétaire, et moi-même** sans oublier **Mika**..... quant-au **Président**, accompagné **d'Alain B.** qui devaient venir en Harlay ? .... peut-être une panne de moto ?



*Jean Pierre*

**Ps :** Après enquête complémentaire **Marc et Alain** nous attendaient à St Cloud ! Comme il faut des responsables, les calendriers de nos éminents secrétaires manqueraient-ils de précisions ?

**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)**)

# Notre Activité



Par Séverine

## De Paris à Versailles La Grande Classique

Cette année encore, nous voilà partis pour 16,4 km entre Paris et Versailles comme quelque 25 000 autres adeptes de cette classique de début d'automne.

D'habitude et en tous cas à chaque fois que j'ai participé, il fait très beau, voire trop chaud. Mais cette année, au départ, tout le monde se posait la même question ; « Pleuvra ou pleuvra pas » ?

Et bien la réponse n'est pas Booléenne, plutôt Normande, comme le ciel finalement. « P't'être ben qu'oui, p't'être ben qu'non »... ou « ça dépend ».

Le speaker annonce qu'il pleut à Versailles alors que devant la Tour Eiffel, les nuages gris s'amoncellent et nous menacent.

Ceux qui se sont rendus au point de rendez-vous fixé à 9h au stade Emile Antoine pour un départ Groupé, auront échappé à la pluie.

Ceux qui ont préféré partir devant dans les premières vagues pour

arriver plus tôt sont trempés.

Me voilà partie dans la 24<sup>e</sup> vague avec *Marie-Sylvie, Christian, Jean-Marc et Nathalie*, tous encouragés et applaudis par les nombreux Scouts volontaires et souriants.

Petit échauffement sur les quais de Seine avant d'attaquer ce qui fait la réputation de cette course, la fameuse cote des Gardes redoutée par beaucoup. Ca grimpe vite assez fort et il ne faut pas relâcher avant d'avoir gravi la côte du cimetière qui suit immédiatement celle des Gardes. Je la trouve même plus difficile car elle est bien droite, on voit bien que ça monte. Chacun va à son rythme, pas après pas, le sommet est là, les spectateurs ne manquent pas de nous encourager.

Et puis finalement ce n'est qu'un mauvais moment à passer car ensuite c'est la forêt et la plus belle partie du parcours. Ambiance tropicale, nous sommes trempés comme s'il

pleuvait tant l'humidité est présente. Certains hésitent à se lâcher dans les descentes de peur de glisser, il faut slalomer pour avancer mais les kilomètres passent vite, l'avenue de Paris se rapproche.

Mais elle est interminable, en faux plat montant, on ne voit pas la ligne d'arrivée avant un bon kilomètre.

Ca y est, c'est fait, c'est avec la médaille autour du coup que je rejoins « Bruxelles » le point de ralliement proposé par... devinez qui ? Notre Belge Marie-Sylvie.



**Jean-Marc** vient d'arriver, **Marie-Sylvie** me suit puis **Christian**

On ne verra pas **Mario** déjà rentré et douché à notre arrivée mais nous avons retrouvé **Christelle** puis **Nagette** qui a couru avec ses collègues de promotion pour les

#### Les chronos :

<b>Mario</b>	1h15
<b>Séverine</b>	1h18
<b>Jean Marc</b>	1h19
<b>Marie-Sylvie</b>	1h21

encourager ; c'était leur première pour certains.



C'est confirmé, à Versailles il a bien plu, nos sacs récupérés à la consigne le prouvent, ils sont trempés et pleins de boue... Moi qui pensais troquer mon T Shirt vert des Etincelles contre une tenue sèche, c'est raté !

Reste l'épreuve de retour en RER qui n'est pas la plus agréable lorsqu'il faut s'engouffrer avec des centaines d'autres coureurs plus ou moins trempés dans une rame bondée. Mais la chance nous a souri, nous avons trouvé des places assises et avons pu discuter. Le retour fut plus rapide que l'aller à tel point que **Marie Sylvie** a même oublié de descendre à sa station !

Rendez-vous l'an prochain pour la 37<sup>o</sup> édition...

*Séverine*

---

# ODYSSEA au bois de Vincennes

Par Marie-Sylvie

---

Le métro parisien, 8h, dimanche 6 octobre : que de coureurs ! On a le choix entre 2 courses ce matin. Les 10 km de Paris ou Odyssea. Les passagers de la ligne 1 ont fait le bon choix, ils sont presque tous de rose vêtus. Du rose du t-shirt récupéré avec le dossard. Du rose de la lutte contre le cancer du sein. Texte de **Nagette** amusée : elle a aperçu **Alain** endormi dans une rame d'un autre métro. Elle se demande même s'il n'a pas raté sa correspondance. En tout cas, il sera à l'heure au rendez-vous fixé à la tente de la CMCAS92 où Thierry et ses collègues nous accueillent avec du café chaud et une succulente brioche feuilletée qui a déjà fait ses preuves par 2 fois à La Parisienne. 110 inscrits via la CMCAS92, une vingtaine via l'US Gazelec, quelques autres Etincelles ou collègues inscrits



individuellement. De quoi assurer de sympathiques retrouvailles ou nouvelles rencontres, sous un ciel plus gris qu'escompté mais pas vraiment menaçant.

Pour nous repérer dans la marée rose, un petit ballon rose, lui aussi, en forme de coeur. Nous découvrons vite que nos coeurs flirtent entre eux un peu trop facilement. Mignon mais l'individualisme du coureur (ou de la coureuse) met vite le holà en leur tenant la bride, pardon, la ficelle courte.

C'est déjà l'heure de rejoindre la ligne de départ du 10 km. De la course en elle-même, chacun aura son récit. Le mien se résume en un double merci à **Jean-Marc** et à **Mario** qui m'ont bien motivée sur la 1ère

moitié du parcours, me permettant ainsi de gratter un peu sur mon meilleur temps déjà un peu ancien sur cette distance. Nous avons tous mérité la fameuse brioche que je noie dans tout le café que je n'ai pas pu boire avant le départ. Bavardages de fin de course, arrivée des coureurs ou marcheurs du 5 km, puis le groupe se disperse.

Reste... l'élite des bons-vivants, qui ne rate jamais un pique-nique d'après course, sans surprise à 95% issue de l'US Gazelec. Dont **Christèle**, toute nouvelle Etincelle du

club. Une élite un peu réduite si on se réfère aux annales de l'US Gazelec, du CCSC et des Etincelles réunies, mais il est vrai que j'ai confirmé tardivement le pique-nique et que le ciel reste maussade. Cap sur l'aire de pique-nique du Parc Floral où tout se passe pour le

mieux malgré un long moment d'inquiétude en attendant **les Pierre** et leur indispensable rosé. Nous ne saurons jamais si leur voiture était vraiment si loin, ou s'ils sont allés visiter l'expo canine voisine, mais ils arrivent enfin, ouf ! L'atmosphère se réchauffe définitivement sous les effets conjugués de la convivialité, des quiches, cakes, saucissons et autre nourriture de régime, du rosé et du soleil enfin arrivé.

On en oublie de prendre quelques dernières photos pour notre chère Gazelecte... Jean-Pierre, la prochaine fois, tu te joindras à nous pour nous le rappeler

*Marie Sylvie*

---

## Les chevaliers d'Eole

Par Marc

---

**A** lors que nous nous réunissons depuis de nombreuses années, je pense que c'était la seconde fois seulement que nous désertons notre fief de l'Yonne et que nous nous retrouvons ailleurs qu'à Serbonnes pour tenir l'assemblée générale de notre section.

Je ne compte pas l'épisode de l'an passé où nous avons tenu notre assemblée à St Denis, car en fait c'était pour mieux placer notre rassemblement de Serbonnes, uniquement sous le signe de l'amitié, des retrouvailles et pour fêter dignement les 30 ans de notre section.

L'unique fois, donc, où nous avons abandonné notre manoir Bourguignon, c'était pour se retrouver dans le château de Sermaize en plein cœur de la forêt de fontainebleau.

Nous y étions d'ailleurs retournés quelques temps après pour disputer un 12 h 00 en relais organisé dans le cadre des rencontres CCAS. Je me souviens d'un spectacle d'après-course magnifique où j'avais découvert l'univers burlesque, mais oh combien talentueux d'un « Quatuor à corde ». Ils ont fait leur chemin depuis et remplissent maintenant des salles parisiennes bien plus prestigieuses que le chapiteau de Sermaize.

Mais je divague, et je sens qu'il est temps de regagner les bords de la rive, pour cette fois donc, ce n'est pas au bord de l'Yonne, mais le long de la plage de Cabourg et sur la promenade Marcel Proust que nous avons fait notre traditionnel footing. En plus du changement de lieux, nous avons même changé le jour et c'est le samedi en fin d'après midi que nous nous sommes retrouvés à 25 pour gambader le long de

la Manche. Nous aurions été de l'autre côté et en courant un peu plus vite on aurait pu se prendre pour l'équipe Olympique Britannique qui courait sur la plage dans les charriots de feu, un peu de la musique de Vangélis et le tour était joué...Mais ne rêvons pas, l'allure était modérée et la « tchatche » de rigueur. *Fifi* a bien tenté en fin de parcours de provoquer un peu de réaction et a fait une franche accélération, mais peu se sont lancés à sa poursuite, nous avons connu des époques où ce genre de provocation aurait été vite réglé...Signe que le groupe vieillit !

Nous vieillissons sûrement, mais nous avons gardé l'esprit jeune et avide de découverte, en effet si nous avons déplacé le jour du footing, c'est pour mieux profiter des belles plages normandes à marée basse et découvrir les joies du char à voile.

Le dimanche, nous avons donc rejoint la jetée de Cabourg de bon matin par un petit vent frais à 4°C pour découvrir cette nouvelle activité, notre joyeux groupe bien emmitouflé commença à se poser bien des questions, quand arrivés au point de rendez vous, pas un char à voile ne se profilait à l'horizon. Les plus septiques osaient même remettre en



question mes capacités d'organisateur ou mon sens de l'orientation, on se serait trompé de lieux de rendez vous ?

Fort heureusement, juste le temps de faire une petite photo de groupe, de se déguiser en « éboueur » pour moi ou d'enfiler une nouvelle couche de pull pour d'autres, et nous avons vu arriver un grand train de char à voile tiré par un tracteur. Vingt chars à la queue leu leu, cela fait un long serpent in qui ondule sur la plage, le tout sur fonds de beaux reflets d'argents. Parfois, la frontière entre la mer et le ciel est très infime, nous avons eu droit d'admirer un beau phénomène de « fumée de mer », le moniteur nous expliqua que c'était du à la mer qui était plus chaude que le fond de l'air. Nous voici donc à plus de 20 réunis en arc de cercle à écouter notre formatrice et notre moniteur qui nous expliquent quasi militairement, les rudiments du gréement et du maniement du char à voile. Nous avons loué 14 chars, c'est donc par binôme que nous commençons à gréer notre char, ils venaient de nous l'expliquer, mais soit certains n'ont pas été trop attentifs soit les paroles se sont envolées dans les airs,



car la voile a eu un peu de mal à être hissée sur quelques chars. Je tairais les noms...

Ce jour là, en plus d'un petit coté frisquet, on peu dire qu'Eole était assez versatile, non seulement, il changeait

parfois de direction, mais en plus il alternait des bons petits coups de brise avec des moments de pétrole. J'aurai préféré un vent un peu plus soutenu, mais il fut suffisant pour occasionner quelques belles gamelles ou vol planés à certains. La palme sera attribuée sans conteste, à **Madame Morales**, je l'ai vu se prendre pour un goéland, amorcer un splendide décollage à plus de deux mètres de hauteur et se retrouver catapultée de l'autre coté du char, quatre mètres plus loin. La phase décollage, magnifique, le vol quoique rapide fût réussi, mais je pense que Lydie est encore très perfectible pour le phase atterrissage, son tibia bien bleu était là pour en témoigner. Fort heureusement, il n'y a pas eu de casse, il faut croire qu'elle a des os plus solides que la bôme du char. **José** méfie toi, si elle se met à la boxe thaï... Pour tous, le verdict a été unanime, c'était super et dommage que cela ne dure que 2 heures. Un peu plus de soleil et un vent moyen régulier aurait été l'idéal, malheureusement, ce n'est pas comme un ventilateur ou un sèche cheveux, on ne peut régler, ni la force, ni la température, on prend ce qu'il y a.

Je ne m'étendrai pas trop sur le diner du samedi soir ni sur le déjeuner du dimanche, sachez simplement que le repas fût bon et apprécié et que la cuisine normande n'a rien à envier à la cuisine Bourguignonne.

En bonus, avec **Didier** et nos épouses, nous avons diné le vendredi soir dans l'Hostellerie de Guillaume le Conquérant à Dives, je vous recommande cette table pour un prochain séjour dans cette région, car en plus de remplir l'assiette avec des bonnes choses, le cadre historique vaut vraiment le détour.

Pour notre hébergement, les bungalows

récents et les piscines rendent ce centre de DIVES très attrayant et pas trop loin de la capitale pour passer une semaine ou un week-end prolongé.

Je ne reviendrai pas sur notre assemblée générale, car grâce à **Marie-**



**Sylvie**, vous avez pu avoir rapidement un compte rendu exhaustif de nos débats, qui bien qu'animés ne nous ont pas emmené au bout de la nuit. Je me souviens de certaines assemblée qui s'étaient terminés à 1h00 du matin, cette fois, je pense que beaucoup se

réservait pour le char du lendemain, à 23h00 tous les « Ben Hur » avaient regagné l'écurie...

Ce week-end Normand a été pour moi, une belle réussite, cela peut être bénéfique de casser la routine, je n'y mettrai que 2 bémols :

Les embouteillages de l'autoroute de Normandie allongent perfidement les durées du voyage.

J'ai cru que **Jean-Pierre** allait faire une attaque cardiaque et que j'allais devoir pratiquer le bouche à bouche ou le MCE pour le ranimer, quand il a découvert la participation de la section pour le week-end.

En conclusion, « j'irai revoir ma Normandie » oui sûrement, mais pas tous les ans...

*Marc*



# DIVES sur mer

Vu par Gilles

C'est à Dives sur Mer, charmante bourgade du Calvados, patrie par adoption de Guillaume le Conquérant, qui du port de Dives, appareilla avec sa flotte pour conquérir l'Angleterre à la bataille d'Hastings en 1066.

La commission des activités culturelles et physiques du GAZELEC ATHLE pour son AG décida de poser ses runnings au camping du "Conquérant".

Après le passage à l'accueil pour la remise des clefs par Marinette ainsi qu'un long état des lieux (6 assiettes creuses, 6 assiettes plates, 6 couteaux.....), nous étions fin prêts pour en découdre, entre ceux qui avaient copieusement arrosé leurs moules frites de nombreuses pintes de bière, et les autres.....

Photos du groupe par les reporters de l'Equipe, et c'est parti, direction la mer. Nous partîmes à

26 puis par un prompt effort nous étions toujours aussi nombreux en arrivant au port. Et là, la joie, le bonheur dans les yeux de ceux qui n'avaient jamais vu la Manche dans son intégrité, cette mer qui avait la même couleur que le ciel, un gris très profond.

Courir sur le sable est un réel plaisir, mais, pour ceux qui comme moi ont foulé les plages du Pacifique, de l'Océan Indien, les cheveux dans le vent, j'oubliais pour les connaisseurs et connaisseuses le Canal du Mozambique, c'était moins fun.....mais je m'égare. Donc les bons étaient devant, les moins bons derrière, les autres sur la jetée.

En quelques mots chacun " fait, fait ce qui lui plait, plait", une des devises du club. Les

bonnes choses ayant toujours une fin, il fallut retourner à la maison non sans visiter le centre ville en fête.

Retour aux gîtes, douche réparatrice pour ceux qui avaient transpiré puis direction le resto pour l'apéro. Le punch de *Gilles SCH* était attendu mais il n'est pas venu ce n'était que partie remise.

N'ayant plus la carte du menu du soir ni celui du midi je ne m'épancherai pas sur les plats proposés.

Direction la salle de spectacle pour la représentation tant attendue "**Assemblée Générale**". Comme d'habitude les

intervenants furent à la hauteur de leurs tâches, comme d'habitude les questions fusèrent de partout, «le challenge canard, le challenge parisien, sortie à l'internationale», j'en passe et des meilleures.

Fin de la séance, dodo pour tout le

monde. Réveil à l'aube pour les adeptes du char à voile, pour les autres promenades dans Dives et ses environs.

Apéro avec aux manettes *G SCH*, toujours à la hauteur.

Heureux d'avoir partagé ce week-end, nous nous sommes quittés plein de nouvelles résolutions et quelques anciennes, nous nous sommes promis de nous retrouver encore plus nombreux sur les courses à venir.

Bisous à toi maman, ton fils adoré



*GTPX.*

---

# LE CŒUR AU BORD DES LEVRES

Par Fifi

---

Le départ est proche, chacun s'échauffe à sa manière pour ne pas exploser au départ, **Jean-Claude** enchaîne les lignes droites à toute allure. Impossible à suivre ce V4 !

Après quelques secondes d'apnée, une forte poussée me propulse pourtant en tête de la course sur une centaine de mètres et à la surprise générale des habitués du **challenge CANARD**... mais les choses normales reprennent leur cours, les plus rapides me dépassent et la vraie course commence. Eviter les pièges au sol, rester debout dans les virages à angle droit et boueux, relancer dans la douleur, accélérer, tout tenter pour revenir sur celui qui vous précède, éviter de se faire doubler par celui dont vous



entendez le souffle rauque dans votre dos et sprinter dans la dernière ligne droite pour gagner la place qui sera votre fait d'arme du jour et terminer sous la banderole avec le cœur au bord des lèvres et de la bave partout mais avec le sentiment d'avoir fait l'effort essentiel de votre vie de coureur. C'est çà le cross que tente actuellement de relancer la FFA dans les clubs et **Jean-Claude Gauvin** ne fait rien d'autre à chaque AG de notre section. Il faut le voir se préparer avec ses copains d'autres entreprises pour comprendre

que le cross est une course à part où, si la convivialité est de mise avant et après, pendant... c'est la guerre totale.

De tous temps, les entraîneurs en club ont toujours conseillé aux coureurs, quelles que soient leurs distances fétiches, de se confronter sur les cross en hiver pour être plus performant au printemps sur piste comme sur route. La discipline a pourtant déclinée, notamment depuis l'arrêt du Figaro et d'autres grands cross concurrencés par une prolifération de courses sur route hivernales à mon sens plutôt fades et formatées au regard des parcours variés et bucoliques des cross. C'est bien dommage

**Le Challenge CANARD** que nous vante Jean-Claude sous les sourires

narquois nous tend pourtant les bras. Tous et toutes dans nos catégories respectives, nous pourrions nous faire plaisir en trustant les belles places, faire figurer notre club d'entreprise très haut dans les classements tout en travaillant notre vitesse pour les innombrables courses sur route du printemps. La place de notre club et la nôtre est là et je vous invite vraiment à accompagner **Jean-Claude** pour enfin découvrir une discipline qui vous fera voir la course sous un autre jour.

*Fifi*

# Le Dossier

Le Dopage ? Certains sports s'y adonnent plus ou moins. En course à pied, là aussi ça doit exister, la preuve :

---

## J'ai couru sous « EPO »

Par Jean Pierre

---

**Prologue :** Ayant un pied à terre dans les Alpes du sud, la période hivernale est idéale, notamment janvier et mars, pour faire du ski à gogo. En conséquence de quoi c'est en moyenne 5 jours sur 7 que nous dévalons les pistes. Tous les midis, casse-croute à 2500 mètres sous un soleil majoritairement présent, suivi d'une petite « sieste ». Pour changer de la semaine, et laisser les pistes aux « autochtones », le week-end balade en raquettes et nuits en refuge à 2800/3000 mètres, ça fait prendre « l'air » et Dieu-sait que sous le ciel bleu c'est vivifiant !

Voilà en gros mon activité hivernale. De plus, cette année là (2010) il s'était remis à neiger abondamment fin mars, ce qui permit de skier jusqu'à la fin.

**Cheverny :** Etant inscrit sur le marathon de Cheverny qui se déroule le 1<sup>er</sup> WE d'avril, nous remontons donc en région parisienne quelques jours avant l'épreuve.

Dimanche 9 heures, c'est parti ! Dans ma tête, j'ai peu couru ces derniers temps, et ce marathon sera un entraînement long pour préparer les 100 bornes de Belvès, donc .... Pas de panique. Je pars donc avec *Isabelle L.*, qui comme à son habitude est déguisée en Maïa l'abeille, et vous dire quelle fait sensation ! Quelques 10 km plus tard je lui demande la permission de « partir », c'est donc avec aisance que j'accélère. Vers le 20<sup>ième</sup> je récupère notre ami *Gillou* (Schnaiderman), je ralentis, discute avec lui et quelques km après, même scénario, je repars ..... Arrive le 30<sup>ième</sup> et qui vois-je ? Notre *Jeannot « national »*, l'homme aux 180 marathons, à l'époque, là, je me dis qu'il faudrait que je me calme, ça ne doit être qu'un entraînement long, allure 100 bornes. Mais bof ! je dis à *Jeannot* qu'on s'attendra à l'arrivée.

Le Château de Moulinsard alias Cheverny est en ligne de mire, l'arrivée est proche ..... je passe la ligne, et là je me dis « mince alors ! C'est déjà fini », je suis frustré d'être obligé d'arrêter, .....

**Epilogue :** ..... C'est bien la 1<sup>ère</sup> fois que j'ai cette sensation. En général lorsqu'on passe la ligne d'arrivée on n'a aucune envie de continuer, dans la tête on est parti pour faire x km et rien d'autre.

Seulement, voilà, ma préparation, involontaire, précédente a été grosso-modo du même genre qu'un stage que font nos athlètes à Font-Romeu à 2200 m. Résultat le sang se charge de globules rouges de façon importante et la condition physique s'en trouve être au top.

Alors imaginez : les transfusions sanguines à base d'EPO que se font nombres d'athlètes ..... « Y-a- pas photo ! »

*Jean Pierre*

# L'interview

Nouvelle saison, nouveaux adhérents, et si on essayait de mieux se connaître ?

*Marie-Sylvie*, que l'on connaît bien, de par son implication au sein de la section d'une part, et d'autre part par sa présence sur le terrain, a bien voulu se prêter à l'interview. Ca nous permettra de mieux la connaître, et par là de mieux l'apprécier..... encore !

➤ **Faisons mieux connaissance, peux-tu te présenter ?**

Version Anonymous Runners : Bonjour, je m'appelle *Marie-Sylvie*, j'ai sombré dans l'addiction à la course à pied il y a 5 ans...

Version contrôle d'identité : Je suis belge mais je me soigne.

Bon, sérieusement, tout le monde s'en moque un peu, non ?

➤ **Comment es-tu venue à courir ? et ce, depuis combien de temps ?**

Ah, voilà une question que j'aime.

Un lundi de septembre 2007, une collègue, *Carole Colin-Guignard*, arrive au bureau vêtue d'un superbe tee-shirt de La Parisienne qu'elle avait courue la veille. Un an plus tard, nous avons rassemblé 17 collègues à La Parisienne. Les Etincelles étaient nées. L'équipe ne cesse de croître au fil du temps. Nous avons été 285 en 2013.

En octobre 2009, avec l'aide de *Christelle et de Nagette*, je passe brutalement des 6 km de La Parisienne au Semi-marathon de Birmingham, sponsorisé par EDF Energy. Après avoir soupçonné *Christelle* de vouloir ma mort en me faisant lever à 5h du mat, je me découvre la capacité à me réveiller en pleine nuit pour retrouver les copines au Bois de Boulogne (non, pas celles auxquelles vous pensez, je parle toujours de *Nagette et Christelle*). J'ai définitivement chopé le virus !!! En avril 2010, je découvre le Marathon de Paris côté public. L'année suivante, je m'y colle et termine en 4h17, sans crampe.

➤ **Pourquoi cours-tu ?**

Ca me fait du bien. Un footing matinal, c'est la quasi-garantie d'une journée plus zen.

➤ **Peux-tu nous brosser les points forts de ton palmarès ?**

Le 1er palmarès qui m'importe, c'est l'enthousiasme des Etincelles, les amitiés qui se sont nouées et les quelques vocations que déclenche une 1ère participation à La Parisienne (avec Les Etincelles, bien sûr, sinon c'est moins sûr ;-).

Mais je suis assez contente d'arriver encore à progresser du 5km au marathon. Cette année j'aurai battu mon record personnel sur marathon à Riga (avec en prime une 1ère place dans ma catégorie, totalement inespérée) ainsi que celui sur semi.

➤ **Comment es-tu arrivée jusqu'à nous ?**

Nous avons dû fermer la section course sur route et chemin du CCSC compte tenu de la réduction drastique des subventions. C'est alors que nous avons découvert l'US Gazélec et fait connaissance à l'occasion du marathon-relais Paris Val de Marne. Le pique-nique a fait le reste.



➤ **Qu'attends-tu en venant chez nous ?**

De la convivialité et la découverte de nouvelles courses.

➤ **A quel type d'épreuves nouvelles aimerais-tu participer ?**

Je te vois venir... Non, pas un 100 bornes, Jean-Pierre. Et c'est mon dernier mot.

*Marie-Sylvie*

..... dommage, je me serai bien vu t'accompagner sur ton 1<sup>er</sup> 100 bornes, en septembre, à Millau.

# Les Rubriques

Bienvenue à :

*Marion Delage, Christophe Senut, Rolland Younes*

*Le re-bonjour à Hugues Gémieux* ..... A bientôt sur les lignes de départ.

## Quelques PODIUMS

6 oct.	Marathon du Lubéron	<i>Jean Berland</i>	<b>1<sup>er</sup> V4</b> en 4h 54
13 oct.	Marathon de Montpellier	<i>Jean Berland</i>	<b>1<sup>er</sup> V4</b> en 4h 33
20 oct.	Voie Royale 5km	<i>Elisabeth Pierre</i>	<b>3<sup>ième</sup> V2F</b> en 29'15
17 Nov.	Cross du challenge CANARD	<i>Jean Claude Gauvin</i>	<b>3<sup>ième</sup> V4</b>

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

## Quelques statistiques de notre activité et meilleurs temps

6 oct.	<u>Odyssée</u>	10 km	12 participants
		<i>Didier N.</i> 43'53 <i>Alain Th.</i> 44'21 <i>Jean Marc H</i> 45'25	
27 oct.	<u>Vincennes</u>	Semi	8 Participants
			<i>Marie-Sylvie</i> 1h45'43
17 nov.	<u>Paris IX</u>	10 km	6 participants
		<i>Mario</i> 44'54 <i>Marc</i> 51'26 <i>Henri F.</i> 51.27	
17 nov	<u>Cross Rathelot</u>	4930m	2 participants
		<i>Philippe J.</i> : 23'25" <i>Jean-Claude G.</i> : 26'37	
17 nov.	<u>Semi de Boulogne</u>	21	5 participants
		<i>Christophe Ghislain</i> 1h30, <i>Séverine G.</i> 1h40, <i>Marie-Sylvie</i> 1h43	

.....soit. 14% de participation moyenne,

Le Chiffre **256**

C'est le nombre de fois qu'il est monté sur un Podium .

## Prochaines sorties à retenir

15 Déc	Issy les Mlx
29 Déc.	Houilles
23 janv.	Indoor de Pantin



## Qui dit mieux ?

## Chez les Filles

### 3000m

2

**1**  
Sylvie Tellaa  
Anthony 83  
13'27

3

### 10 kms

2  
Claire Garbagnati  
?  
50'

**1**  
Sylvie Tellaa  
Noisy 05  
48'

3  
Sonia Gomulka  
Issy 11

### Semi-M.

2

?

**1**  
Sylvie T.  
Perreux 93  
1h50

51'40

3

?

### Marathon

2  
Marie-Sylvie.  
Riga 2013  
3h46

**1**  
Claire G.  
La Rochelle  
3h43

3  
Sylvie T  
Montréal 94 ?  
3h57

### 100 KMs

2  
Marianne  
Millau  
?

**1**  
Claire G.  
Millau 11  
13h24

3

?

*Séverine, Marie Christiane, Christèle, Marion, Amandine.....* Avez-vous droit aux podiums ?

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

## Qui dit mieux ? chez les garçons

<u>3000m</u>	2 François Turbault Pantin 2011 10'10	1 Alain Thébault Suresnes 1992 9'06	3 Mathieu Beylot. Pantin 2011 10'15
<u>10 kms</u>	2 Mathieu Beylot Vincennes 2006 35'41	1 Alain Thébault Champ/Marne 32'40	3 François Turbault St Denis 2005 36'09
<u>Semi-M.</u>	2 Alain Bido Rueil 1993 1h16	1 Alain Thébault St Denis 1993 1h13	3 François Turbault Paris 2006 1h16
<u>Marathon</u>	2 Alain Bidot Noisy 89 2h42	1 Jean Tellaa Londres 2h41	3 Alain Thébault Rotterdam 2h46
<u>100 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 ?**

J'espère que nos nouveaux adhérents vont venir bousculer le tableau !

## FORUM :

Tout d'abord, une réponse succincte au débat lancé par Fifi, suivi d'une proposition de discussion sur le Bénévolat. J'attends vos réactions.

**D**ans notre précédente publication, **Fifi** abordait **les aspects convivialité ou performance ?**

*IL est vrai comme il le dit dans l'article, que nous avons deux approches : au Cross Sud, dirigé par Fifi, prédominait les aspects performances, et c'est pour ça que nous trouvons **Marc, José, Jean Louis**, et bien d'autres, alors qu'au Cross Nord, dirigé par **Patrick**, l'embauche se faisait plutôt sur l'aspect convivialité, quoique nous avons quand même de très bons tels **Stéphane, Frèd, Minou, Didier Th., .....*** JPB

---

## BENEVOLE OU PAS ?

---

*Quel est l'état du bénévolat dans notre club ? Ce court article sans prétention suscitera peut-être des vocations parmi vous pour que l'US Gazélec et notre section cross puissent voir l'avenir en rose.*

**Adhérent de notre section cross depuis belle lurette**, comme vous j'ai vécu le plaisir d'avoir juste à épingler mon dossard au départ des courses grâce à un responsable de la section, de partir pour un marathon à l'étranger (Madrid en 2014) sans me soucier de rien d'autres que de mon entraînement, d'arriver à l'AG de la section à Serbonnes ou à Dives-sur-Mer les mains dans les poches, de lire une superbe Gazette, de surfer sur un site Internet régulièrement mis à jour et bien d'autres choses seulement possibles parce que des coureurs dévoués, **des « bénévoles »**, donnent largement de leur temps aux autres, dans la section comme dans le club. Nous ne remercierons donc jamais assez ces adhérents qui ne cessent



jamais de créer, animer, organiser, régler, gérer, douter, débattre,... Ils sont essentiels pour tous, et le résultat de leur travail est pour eux souvent plus gratifiant qu'une performance. Pourtant, actuellement ils sont peu et surtout ne se renouvellent pas assez. Faites le constat vous-mêmes : depuis quand sont-ils le moteur de la section ?

**Mais pourquoi certains sont-ils restés simple consommateur** pendant des années ? Cela reste un mystère pour moi dans un club d'entreprise comme le nôtre mais heureusement, depuis 2012, l'arrivée de nouvelles recrues paraissant dotées des qualités nécessaires pour reprendre le flambeau nous donne un peu d'espoir de voir la section perdurer et se développer. Et comme il n'est pas trop tard pour s'y mettre, rejoignez les, tentez l'expérience, vous ne le regretterez pas !

**Dans le Club, le problème est plus grave** car il suffit de consulter les comptes rendus des réunions du Comité directeur sur le site du Club pour constater que sa gestion ne repose que sur quelques individualités. Le constat est terrible : seulement 2% des adhérents s'engagent dans le bénévolat au club. **Mario Fabre** est de ceux là pour nous

alors que de nombreuses sections n'y ont encore aucun représentant et ne participent même pas à l'AG annuelle.

**Pourquoi aussi peu de volontaires pour participer à des travaux collectifs** dont le but est de développer le club omnisport de notre entreprise ? Sûrement par manque d'engagement en général mais aussi par manque d'intérêt pour ce que font les autres sections (corporatisme sportif), par paresse, par peur de s'investir, de mal faire ou de ne pas être à la hauteur ... ? La liste est malheureusement longue pour ne rien faire alors que l'addition des connaissances ne pourrait être que bénéfique à la collectivité.

**Participer au Comité directeur du club, ca représente quoi en vérité ?**

Une réunion environ tous les deux mois (5 en 2013), pour étudier les bilans, les activités, les subventions des CMCAS, la trésorerie, mettre en place de nouveaux projets, participer aux travaux des commissions qui se font en parallèle et de chez soi sur des thèmes comme : les financements, les assurances, le site Internet, la communication, la promotion, la formation, etc. Les compétences existent forcément pour mener à bien ces travaux où chacun s'enrichit toujours un peu au contact des autres

Le président sortant, **Thierry Martin** (section Tir à l'Arc), avant de céder son fauteuil à **Pierre Chesnoy** (section Subaquatique), n'a pas manqué d'évoquer à l'AG du 16 novembre qu'en 2013, par manque de participants dans les commissions, des pages blanches ont été laissées pour 2014. C'est triste car en plus, le bilan de cette AG avec son trop petit nombre de participants et donc d'inscrits dans les commissions (toujours les mêmes) malgré une information massive qui ne vous aura pas échappée, ne rend pas optimiste. Le cross y était pourtant représenté par six personnes ce qui, sans être extraordinaire, reste un meilleur bilan que d'autres sections. **José** s'est proposé pour travailler sur le site Internet du Club tandis que j'aiderai à la promotion du club et sur le journal selon les besoins.

**Vous allez me dire, et alors, moi je cours et je ne veux pas faire de politique !** Je vous répondrai que ces débats nous concernent tous afin de continuer à pratiquer dans de bonnes conditions, que l'avenir et la conduite d'un club est toujours un peu politique et que si personne ne veut s'investir dans ce Comité directeur, le club disparaîtra rapidement... avec ses sections. Et celles-ci, si elles souhaitent poursuivre leur activité, devront d'abord rendre tous leurs avoirs à la CMCAS de Paris (donc plus d'argent), créer une nouvelle association en déposant des Statuts en préfecture puis entamer ensuite et seules, le calvaire des démarches vers les CMCAS d'appartenance de chaque sportif pour obtenir un financement. Croyez-moi, ce ne sera pas si facile à faire pour les quelques bénévoles qui voudront bien s'en occuper !

**Alors, consolidons ce qui existe en nous engageant un peu plus dans la conduite de l'US Gazélec Paris et dans la section. Etre bénévole... un peu, beaucoup, passionnément... c'est forcément possible.**

*Fifi*



# Souvenir, souvenir

On prépare des sorties à Madrid, dans le Cantal, à Chamonix, la course à pieds nous fait voir des paysages.

En voici un, datant de 1997 conté par notre Président.

BALLADE À L'ÎLE-DE-GROIX

## Une charmante escapade...

*Gentes dames et preux chevaliers du macadam : notre grand chef Ajambracourcix (alias Tarjoonix) me fit promettre (par surprise) de vous narrer nos aventures au pays Bigoudin dans la charmante petite Ile-de-Groix. C'est en plein cœur du pays basque qu'il vint me relancer avec sa charmante épouse, me menaçant de terribles représailles, voire d'exclusion de notre coterie si je ne m'exécutais pas. Contraint et forcé, je prends donc la plume, j'espère que vous serez indulgents et compatissants.*

Tout avait commencé un jour d'assemblée générale à Serbonnes où Jean-Louis nous parla de cette petite ballade bretonne courue sur une Ile. Les anciens et futurs Bretons en instance de départ, le barde Stéphix et son compagnon Pascalou, sautèrent immédiatement sur la proposition pour avoir une occasion de nous revoir. Sans connaître les risques de l'aventure, les vaillants Uséguiens souscrivirent au projet. Le voyage étant long et

difficile nous avons décidé de cheminer en groupe et avons pris pour escorte le second club de Graniesky : l'Élan de Chevilly. Au dernier moment notre bon José et Fifi renoncèrent, craignant probablement le mal de mer.

### La grande traversée

Amoindrie mais le cœur vaillant, notre joyeuse troupe prit le départ le vendredi soir vers 23h. Après avoir laissé nos

fougueux destriers au gymnase de Chevilly, tout le monde s'installa dans le car couchette pour un voyage tranquille où toute la troupe dormit... sauf une personne. (Vous aurez son nom en étant patient et en lisant la suite sans sauter de lignes). L'aube nous réveilla devant l'embarcadère du port de Lorient, où un bon petit déjeuner nous remis sur pied avant que le bateau-taxi n'accoste. Une fois embarqués pour la grande traversée, nous avons rapidement constaté que trente minutes de mer quelque peu agitée sont largement suffisantes pour rendre malade 80 % des occupants d'un navire. Pendant le voyage en car, la famille Granier s'illustra en déléguant France (toute la nuit) pour papoter avec le chauffeur afin d'éviter qu'il ne s'endorme, assurant ainsi la sécurité de la précieuse cargaison. Pour le trajet maritime, Jean-Louis confia la même tâche à Florence. Mais, surveiller le bon cap du pilote enfermée dans les toilettes ne fut pas une tâche facile...

### Deux passions pour les Bretons

Arrivés à bon port, quoique le teint un peu verdâtre pour beaucoup, une navette nous fit traverser l'île pour prendre nos quartiers dans un fort transformé en colonie. Une première ballade avant le déjeuner permit de découvrir la particularité des plages convexes au doux sable fin et des champs envahis de lapins. L'après-midi fut agréablement occupée par un raid en VTT qui permis de découvrir cette île au relief tourmenté à la splendeur sauvage, ses villages magnifiques, sans oublier le thon qui



Avant le départ du semi-marathon de l'Ile-de-Groix, les coureurs, tous en tenue Useg, ont le sourire. Après 21 km de souffrance, c'est une autre histoire...

## BALLADE À L'ÎLE-DE-GROIX

sert de girouette sur le clocher de l'église, rappelant ainsi la vocation première de l'île.

La deuxième occupation des Bretons ne fut pas difficile à trouver, vu le nombre de bistrotts. Cette impression fut confirmée, s'il en était besoin, par le répertoire du groupe chargé de

Stéphane et Pascal nous ayant rejoint peu avant le départ, nous nous sommes élançés, sous un soleil torride, sur un parcours magnifique mais très vallonné qui marqua vite les organismes déjà durement éprouvés par le VTT de la veille. Notre pirate des Flandres y laissa son talon d'Achille et

Nous nous sommes régalés ainsi en buvant notre café dans une ambiance indescriptible en voyant repartir ce marin, poète aux pieds nus, sur sa mobylette avec un nain sur son porte-bagage et prévoyant sûrement beaucoup d'autres escales dans les cafés de l'île. Nous avons même un peu regretté de ne pas pouvoir les accompagner... Le bateau-taxi du retour nous ramena à Lorient par une mer d'huile qui fit perdre un peu de son charme au voyage. Une partie de *trivial-pursuit* anima bien un peu le début du voyage vers Paris. Bientôt, la fatigue aidant, tout le car s'endormit (même France) et tout le monde se réveilla à l'aube du lundi pour retrouver sa fidèle monture et...retourner au travail.

Marc Chassagnard



Retrouvailles avec Stéphane et Pascal... sur leur lieu de travail. Signalons que les photos de ce reportage sont "l'œuvre" de Marc.

l'animation de la pasta-party le soir même. Dommage que notre barde préféré ne soit arrivé que le lendemain, car en plus du piano, Stéphane s'est mis à l'accordéon.

### Une légende s'effrite

La nuit, dans les dortoirs de la colo, permit d'assister à un nouveau concert d'instrument à vent. Et, il faut bien l'avouer, malgré leur réputation, Riton et Marc furent battus à plate couture par la belle Marianne qui poussa quelques airs dignes des plus grands ténors d'opéra. Le fait que Catherine, située dans le lit en dessous du mien, me distribua quelques ruades à chaque commencement de velléités sonores, ne doit pas être étranger à mon relatif silence.

Après cette nuit bruyante, le programme du lendemain paru écologique : un bon petit déjeuner suivi d'une randonnée pédestre pour certains, d'une traque ornithologique pour d'autres et d'une bronzette pour tous sur la plage en attendant le départ sans stress.

fut contraint à l'abandon en tout début de course. Tous les autres terminèrent, ravis par la beauté des sites traversés et par l'ambiance, mais vraiment fourbus par la difficulté du parcours.

Après une bonne douche à la capitainerie du port, et surtout une bonne bière, notre joyeux groupe entama sa "récup" et parvint à se remettre. Pourtant, le repas du soir devant être pris avant de monter à bord du bateau, j'aperçus dans le regard de quelques-uns le souvenir de la première traversée. Mais la mer étant visiblement beaucoup plus calme et la faim tenaillant les estomacs, les craintes furent vite oubliées et tout le monde mordit à pleine dent dans les sandwiches.

### Brèves de comptoir

Le café pris chez Emilienne sur le port, permit à Patrick et à votre serviteur d'assister à un spectacle de haute volé où la paillardise voisinait avec le burlesque, la tendresse et la poésie sans jamais tomber dans la vulgarité.

## EN BREF (suite de la page 1)

### Elections

Suspense pour les prochaines élections à Serbonnes le 4 octobre. Le bureau va-t-il se représenter, le président sera-t-il réélu ? Comme tous les deux ans, il faut remettre en question les mandats, c'est la démocratie.

### Semi de Lille

L'Useg était bien absente cette année à Lille, sauf peut-être à la braderie. Benoit Z., lui, a pulvérisé la meilleure performance française sur la distance : 1h 01'41". Ça fait rêver !

### Démence chinoise

Gao Meng est une fillette chinoise de quatre ans qui, pour satisfaire la vanité de son paternel, a enfilé les chaussures de jogging quatre heures et demi par jour pendant plusieurs semaines dans le but de courir le marathon et de figurer ainsi dans le livre des records. Le résultat est affligeant : elle a couru le 13 août dernier les 42,195 km en 6 heures, soit une moyenne de 8'30 au kilomètre. Une Université chinoise en a profité pour effectuer des tests osseux afin de connaître les effets secondaires de cet effort. Joli monde !

# L'enquete, Gazelecte

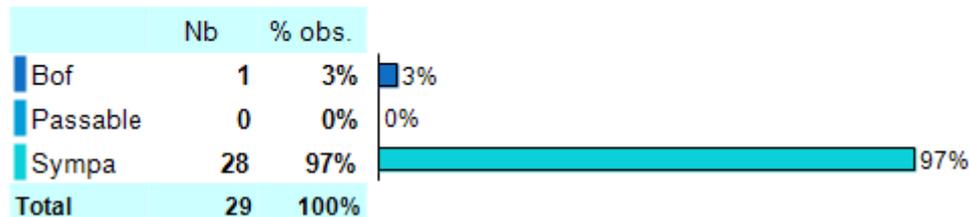
Tout d'abord un grand merci aux 30 répondeurs, merci d'avoir pris un peu de temps pour exprimer votre sentiment. C'est grâce à vous que l'on peut s'améliorer

Quant-aux 20 manquants, dommage, votre avis nous manquera, 10 minutes, ..... vous auriez pu..

Voici vos réponses :

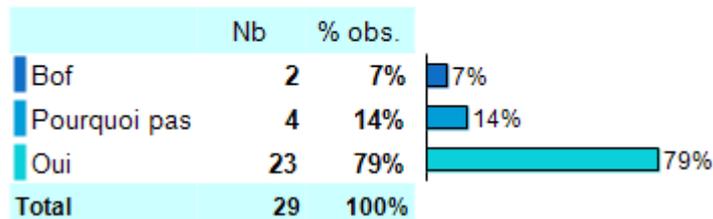
## Quel est votre avis global sur notre Gazélecte ?

Taux de réponse : 100%



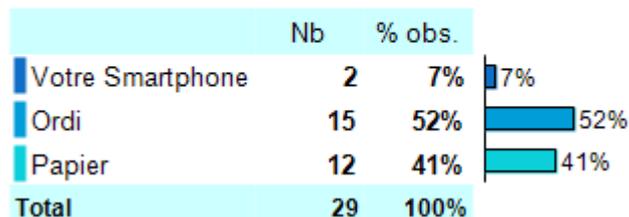
## L'attendez-vous avec plaisir ?

Taux de réponse : 100%



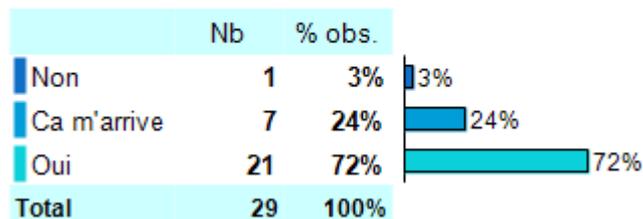
## Vous la lisez sur :

Taux de réponse : 100%



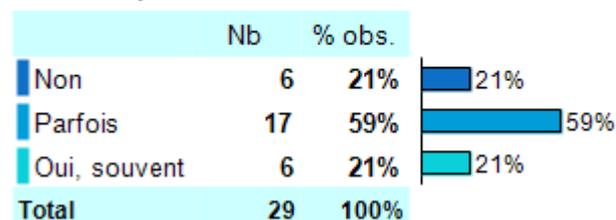
## La lisez-vous intégralement ?

Taux de réponse : 100%



## Vous arrive-t-il de relire des articles ?

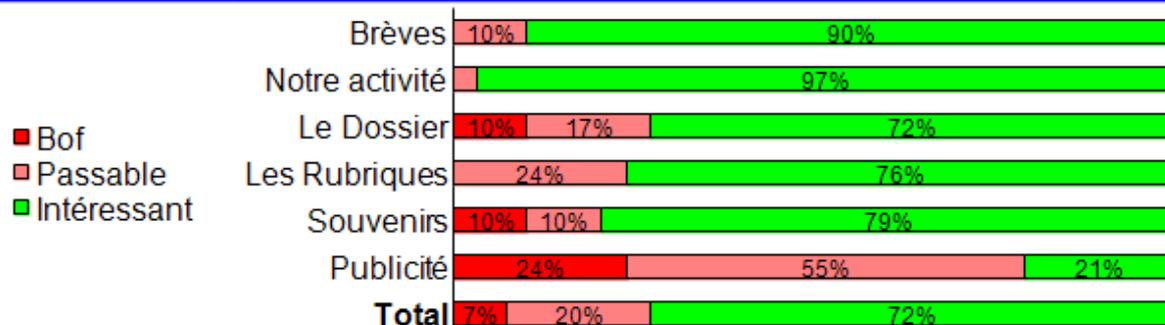
Taux de réponse : 100%



## LES RUBRIQUES DE LA GAZELECTE

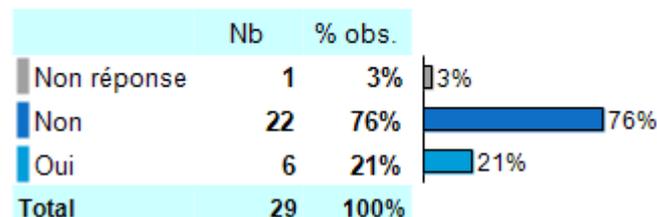
	Bof	Passable	Intéressant	Total
Brèves	0	3	26	29
Notre activité	0	1	28	29
Le Dossier	3	5	21	29
Les Rubriques	0	7	22	29
Souvenirs	3	3	23	29
Publicité	7	16	6	29
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>126</b>	<b>174</b>

## LES RUBRIQUES DE LA GAZELECTE



## Supprimeriez-vous des rubriques ?

Taux de réponse : 97%



## Si oui, lesquelles ?

Taux de réponse : 83%

Bref, une rubrique cela irait mais deux ....parfois je déprime :-)

Dossier : faire plus concis ?

Forum

je trouve que cette rubrique (ces rubriques) renvoie(nt) trop fortement l'image d'une section en perte de vitesse (si l'ose dire). nostalgique d'un passé plus performant. Même si cela est vrai. ie pense

qu'on devrait se projeter davantage sur l'avenir, sur le renouvellement de la section, sur son évolution  
....

Le forum.

Mettre le forum en ligne : via une gazette, le temps est trop long entre publication et réponses éventuelles, ça perd de sa spontanéité et in fine, c'est toujours (presque) le même qui cause ...

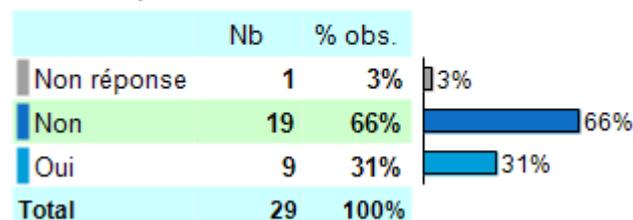
Quant à la section "les meilleurs performeurs de tous les temps de l'US gazelec", je la trouve un peu castratrice pour les "modernes" sans nous tirer vers le haut car les "anciens" ne peuvent plus, pour la plupart, ré-itérer ces niveaux de performance.

Section souvenir (et voire également section "les meilleurs performeurs de tous les temps de l'US gazelec")

Souvenirs, le dossier

### Créeriez-vous des nouvelles rubriques ?

Taux de réponse : 97%



### Si oui, lesquelles ?

Taux de réponse : 67%

(1) et oui, je sais que ça existe (personnes qui ont "honte" de leur faible maîtrise du Français, ça peut se concevoir et il ne faut pas insister sur les articles, non seulement c'est indélicat mais on les "enfonce" encore plus)

articles sur l'alimentation, piochés dans des revues sérieuses (pas jogging !), mais j'avoue que ce n'est pas facile et que c'est long à faire. Un exemple, qui sait à l'USGazelec que le citron, qui est un aliment aussi acide qu'une orange, n'est pas acidifiant pour le corps une fois ingéré, contrairement à l'orange (et que donc, à l'arrivée des courses, il faut mieux croquer des citrons que des oranges !) ?

conseils? Projets prospectifs? Portraits?

entraînement , récit de courses

Les photos sympas des courses sans article (par ex., on a la flemme -ou peur(1)- de faire un article, mais on a pris des photos, donc on peut mettre 2-3 photos représentatives d'une course, avec seulement un sous-titre et pas d'article, comme dans Gala, quoi !)

Trucs et astuces

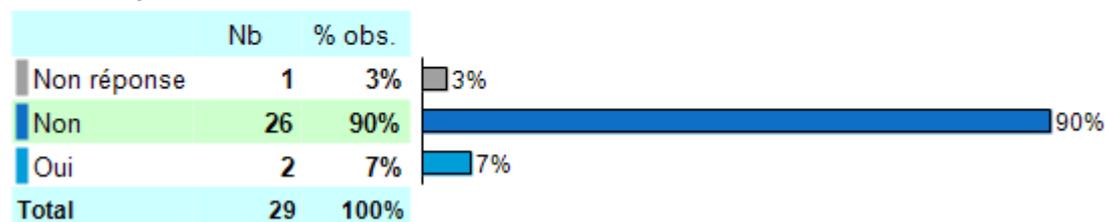
Une partie "statistiques" régulière et plus détaillée en cours d'année avec notamment le nombre et le pourcentage d'extérieurs, de femmes, etc.

Une rubrique "Vie du Club" alimentée par entre autres par Mario qui siège au Comité directeur. Cela permettrait peut-être à chacun de bien visualiser qu'il vit dans un club d'entreprise et que sa section n'est qu'une partie de ce club.

Une rubrique résultats avec les chronos détaillés des coureurs. Cela obligerait chacun à faire des retours.

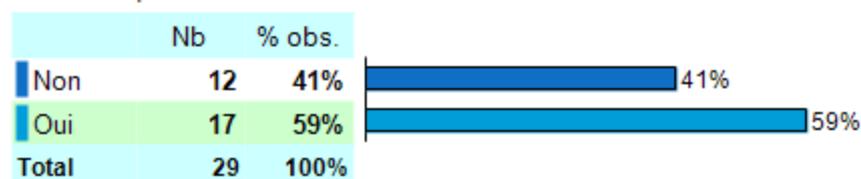
## La rubrique Publicité vous a proposé des livres : avez-vous essayé de vous en procurer ?

Taux de réponse : 97%



## Seriez-vous prêt à nous faire part de votre expérience en proposant un ou des articles pour la rubrique Le Dossier ?

Taux de réponse : 100%



## Qu'aimeriez-vous nous dire de plus ?

Taux de réponse : 59%

" que sont - ils (ou elles) devenus (ues)". A voir et éventuellement à creuser .

A poursuivre. Lien entre coureurs, retours sur expériences ...

Avoir le temps ou plutôt prendre le temps d'écrire plus souvent pour la Gazette et la faire vivre bonsoir !!!

Bravo pour cette Gazelecte. Je plaide toutefois pour des articles plus courts et pour un complément sous forme de blog ou équivalent.

c'est super d'avoir cette lecture même si parfois, certains articles sont un peu longs... Surtout si on n'est pas "anciens" de la section

Cette Gazette est de grande qualité pour une petite section comme la nôtre. Néanmoins, la garder en mémoire sur l'ordi, c'est bien, **mais l'avoir sur papier c'est quand même mieux**. Tant que c'est possible, pourquoi ne pas tenter d'en imprimer une soixantaine d'exemplaires à chaque fois ? Une remise lors d'un entraînement en commun, d'une course ou même un envoi seraient idéal.

continuer, c'est un lien complémentaire et très important à la vie du club

Continuez c'est un vrai plaisir de la lire !

j'aimerais bien m'impliquer, mais je manque de temps, désolé...

Je pense qu'un format A4 recto verso est largement suffisant pour la com.

L'édito du président peut être annuel ou semestriel

MS

Pour ma part, tout ne me passionne pas, mais il en faut pour tous les goûts et je suis fan de certains rédacteurs (au hasard, un ex-président !). Merci donc à JP, aux rédacteurs et aux illustrateurs !

Quand je serai en inactivité, je pourrai proposer des articles!

Que c'est un bel effort de récolter ces articles.

que je vous aime

rv

salut !!!

Simplement que sincèrement, cette gazette se bonifie avec le temps tout simplement parce qu'elle est bien animée, qu'elle est un lien absolument nécessaire pour un club "entreprise" comme le nôtre, que son rédacteur en chef et ses rédacteurs occasionnels prennent apparemment du plaisir à la faire vivre. Une très belle réussite qui a de l'avenir ...Bravo Jean Pierre !

...

*Et bien voilà, c'est dit.*

*Ce que je vous propose, c'est que dans notre prochaine publication, nous en fassions l'analyse et qu'en fonction des résultats nous pensions à l'évolution de notre gazélecte.*

*Encore merci pour votre participation.*

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.

# Publicité

On continue la course folle de l'Alaska à Ushuaia, mais cette fois avec les ROETHELI, 3 années de joie et de larmes

Un jour, Serge Roetheli eut une idée folle. Il voulait réaliser quelque chose pour les enfants en perdition dans le monde. Quelque chose en .....courant



**Editions la Sarine**

**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.**