

LA GAZELECTE

n°75

Athlétisme Ile de France , Janvier 2014



.... A votre santé, et vive 2014!

Chronique « Gazétale »

Première publication à l'occasion de cette nouvelle année qui est, notamment, marquée par l'arrivée de nouvelles/nouveaux licencié(e)s . Gageons qu'ils apportent dynamisme et exploit tant sur le plan sportif que narratif. Sur ce dernier point **Marion et Jérôme** nous en donnent un bel exemple.

Issy les Mlx, la Saintélyon, Vincennes et Cross sortent du lot. **Marion**, aussi brillante sur sentiers que sur « papier », répond aux questions de l'interview. **Jérôme**, dans le cadre du **Forum**, répond aux précédents articles de **Fifi**. Un dossier qui vous invite à ne pas partir trop vite et sous la rubrique **Souvenir** la Pastourelle d'il-y a 3 ans.

Merci à **Marion, Jérôme, Marc, Patrick, Fifi** pour votre collaboration. Tous mes meilleurs vœux notamment sur le plan sportif pour 2014.

Bonne lecture

Jean Pierre

Chronique Présidentielle

Par Marc

J'ai connu une époque où notre chère gazette (pas au niveau du tarif) était une publication semestrielle, grâce à la pugnacité de quelques uns, elle a souvent paru de manière trimestrielle, cette cadence nous ravissait déjà et nous étions fiers d'avoir ce bel outil de communication et de convivialité.

Maintenant, je soupçonne Jean-Pierre de vouloir la transformer en mensuelle. En effet, après un numéro en décembre, voici celui de janvier !

A ce train d'enfer, le numéro 100 arrive à grands pas.

Je retiendrais surtout dans ce numéro 75, que des nouvelles plumes se sont essayées à l'exercice.

C'est bon signe, d'autant que nous avons de la réserve potentielle.

En examinant la liste de nos adhérents, nous pouvons, j'en suis sûr, en trouver

encore quelques uns qui n'ont jamais écrit une ligne dans la gazette ou si peu...

Je ne citerai personne, mais ceux qui se sentiront visés vont se précipiter sur leurs claviers et demander à être publié dans une des prochaines gazettes.

Que cela soit un long article, un court, seulement quelques lignes ou commentaires, peut importe, nous arriverons à les insérer dans la rubrique qui va bien.

Pour cette nouvelle année qui débute, je vous souhaite donc à tous, une bonne santé, de belles courses, de belles rencontres et d'être heureux.

Je souhaite à Jean-Pierre de craquer sous les demandes de publication...



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

Marc

Vous avez bien lu l'édito du **PRESIDENT**, donc pas de problème, je vais, derechef, créer un espace supplémentaire pour stocker vos articles qui ne manqueront pas d'arriver.
D'avance, un grand merci à vous.

Le secrétaire de rédaction

Brèves

Houilles

29 Déc. 2013

Sur le bitume de cette course de fin d'année, 5 Gazélec étaient présents : *Séverine, Marie-Sylvie, Marie-Christiane, Jean Claude G. et Henri de Lisboa.*

Marie-Christiane, notre jeune V3, a ravi la 1^{ère} place dans sa catégorie, BRAVO !

Fifi est venu en tant que supporter, sympa.



Trail blanc Serre Chevalier

12 janvier 2014

Dans des conditions météorologiques excellentes, le 13ème Trail aura une fois de plus tenu toutes ses promesses sur le plan sportif. Près de 800 participants pour attaquer soit les 30 km et 800m de + soit, 12.5 km et 400 m de +.

Pour ma part, quelques galères à l'horizon, une crève tenace et un mollet gauche récalcitrant m'auront contraint à marcher de temps à autre. J'ai quand même fait 3ème V4 sur 7. malgré les 10 mn de plus que l'an dernier, bof !tant-pis !

L'important c'est de participer !



Allez JPB ne mollit pas !

Cross de Sartrouville

12 janvier 2014

Ils étaient quand même **six au départ du cross entreprise à Sartrouville (78)**. C'est *Jean-Claude Gauvin* qui a du être content !

Dans la première course, *Jean-Claude* joue une nouvelle fois les "Poulidor" en terminant second en V4, à quelques encablures de *Marie-Sylvie* qui étrennait ses pointes (4è en V2) et de *Marie-Christiane* (1ère en V3).

Dans la seconde course où s'alignaient *Christophe Senut* (sans la tenue officielle du club qu'il n'a pas encore eu), *Michel Gibert et Mario* sur 3 tours d'un vrai circuit de cross, on a pu voir que *Christophe*, après un bon départ dans le paquet, s'est un peu éteint à la mi-course permettant ainsi à *Mario* de le passer pour tenter de rejoindre *Michel...* qui conservera néanmoins une belle avance à l'arrivée.



Triathlon de St Germain

Samedi 7 décembre *la famille Tarjon* s'adonnait au triathlon.
: 500 m en piscine, 20 km de VTT et 5 km de course.

Thibault 39^{ème} en 1h24', *Olivier* 43^{ème} en 1h25 et *Stéphanie* 79^{ème} en 1h29 et 2^{ème} V1F
Ils sont dignes du Père et de « beau Papa »
.....et si on testait la prochaine édition ?
On a le temps de s'entraîner.

Entraînement commun



Il n'est pas bonmon Champagne ?

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)

Notre Activité

La SAINTELYON

Par Marion

*Marion, Jérôme, Alexandre et Matthieu se sont inscrits sur ce trail. Bien à eux d'avoir osé l'aventure
Marion nous conte leur aventure.*

C'est de Saint-Etienne, dans un départ festif, que les coureurs se sont élancés pour fendre la nuit noire à grandes foulées, poussés par un public venu nombreux, et illuminés par un magnifique

lancer de lampions. Car il en va des routes de la Saintélyon comme celles de la navigation: qui veut franchir la ligne d'arrivée est

prié de suivre les étoiles. Dans la besace des coureurs sur les premiers kilomètres aux routes larges, beaucoup d'encouragements et de chaleur pour s'opposer au froid, à l'obscurité et aux menaçantes aspérités qui se dressent déjà dans le lointain.

La nuit reprend bientôt ses droits, et c'est armé de leur seule lampe frontale que les héros de la soirée arpentent maintenant les sentiers sinueux, pour les amener vers les premières escalades. Outre leurs qualités physiques, les coureurs doivent aussi leur salut à un bon matériel. Chaussés de crampons, les passages verglacés sont plus aisés à

négoier alors que les embouteillages se forment sur ces portions difficiles. Rien ne sera épargné aux participants : flaque d'eau, racine, boue et même neige. N'en jetez plus, l'envoutante Saintélyon a

disposé ses pièges tout au long du parcours et rappelle à qui l'aurait oublié que plus qu'une course d'endurance, elle est avant tout un trail exigeant.



Bien des coureurs déjà harassés par les efforts et l'adversité de Dame Nature en cette fraîche nuit de décembre prennent le temps d'un petit répit sous le chapiteau de Saint Christo. Et ils font bien, tant le copieux programme qui les attend peut scier les jambes. Le point culminant du parcours, le Mont de Moreau et ses 870m impressionne, et chacun reprend son souffle une fois au sommet alors que le balai lumineux des lampes frontales taille la route et montre la voie à suivre en découpant l'horizon. C'est ensuite à corps perdu que les coureurs s'élancent dans la descente dite « de plein pot » vers Sainte

Catherine. Les chutes sont nombreuses, et bien des participants se retrouvent les quatre fers en l'air faute d'avoir passé trop vite la seconde, grisés par la vitesse et vidés de toute lucidité. Dans le bois des feuilles, qui est la suite du programme, la boue aussi bien que d'imposants cailloux se rappellent aux bons souvenirs des participants si jamais ils avaient eu le loisir de les oublier en haut du mont. Le ravitaillement de Sainte Catherine n'est qu'un pis-aller pour le moral des coureurs quand ces derniers réalisent qu'ils n'ont parcouru que 30km, même si c'est sous les applaudissements d'une foule courageuse que s'égrainent les arrivants.

A peine le temps de reprendre quelques forces sur les bancs du chapiteau et voilà les coureurs repartis affronter le noir. Si seulement il ne s'agissait que de la nuit. Les parcours vallonnés marqueront au fer

rouge leurs cuisses déjà endolories, en premier lieu cette abrupte montée par le bois d'Arfeuille, de même que la descente consécutive, qui lamine les genoux et martyrise les chaussures des héros du jour. Difficile pourtant, malgré les douleurs, de ne pas être saisi par un sentiment d'éternité quand la trainée lumineuse et aveugle des coureurs, comme des poussières d'étoiles, se laisse apercevoir au détour d'un sentier.

Ces lumières ressemblent-elles à celle que l'on doit apercevoir « au bout du tunnel » ? Toujours est-il que le terrain se fait bientôt moins hostile, alors que la neige n'est plus qu'un mauvais souvenir au passage du Mauvais Pas. Soucieu en

Jarrest se dévoile bientôt, derrière les vallons qu'il faut encore et toujours franchir au pas de course.

Ce n'est bientôt plus la timide lumière des frontales mais le franc soleil de l'aube qui découvre la campagne alors que les coureurs quittent Soucieu. Devant eux, les derniers 20km scindés par un ultime ravitaillement sont la promesse encore frêle d'un grand soulagement. Difficile pourtant de faire le vide quand les cuisses, les pieds et le dos crient leur impatience d'en finir. Haut les cœurs, 20kms ne sont jamais qu'un petit footing dominical !

La voie est libre mais il faut encore encaisser les derniers dénivelés. La

Saintélyon ne laisse jamais les coureurs la quitter sans les avoir étreints dans leurs dernières souffrances. Mais les sentiers sont désormais bien dégagés et les



difficultés techniques sont derrière eux. Les coureurs avalent Chaponost à grandes enjambées, avant d'arriver au ravitaillement de Baunant, théâtre de l'ultime difficulté du parcours : la dernière montée. Mais encore une fois, les riverains sont présents et scandent des encouragements, précieux aux coureurs pressés d'en finir. On descend ensuite les 200 marches du Chemin du Grapillon, comme on gravit celles de la gloire. La Saône salue elle aussi les héros qui pénètrent dans Lyon par le futuriste quartier de Confluence.

La foule peut désormais les porter jusqu'à l'arrivée, qu'importe la douleur, au diable la souffrance, oublié ce ventre

qui les tiraille depuis les pires heures de la nuit. Le soleil et les vivats ont chassé les cailloux, le verglas, la neige et la boue, et c'est les nuages arrimés aux semelles que se courent les derniers hectomètres. Elle n'est définitivement

pas épaisse, la limite entre souffrance insoutenable et réel bonheur... Et elle prend vie dans la ligne d'arrivée de la Sainté !

Marion

Quelques données sur la course :

Sur les 75 kms le 1^{er} réalise 5h32, la 1^{ère} féminine met 6h57, le temps médian est de 10h56 et le dernier classé fait 15h28.

Il y a eu 5094 classés.

Jérôme fait 407^{ième} en 8h36, *Marion* 787^{ième} en 9h13.

Bravo pour leur perf. ils sont dans la toute 1^{ère} partie du peloton.

Quant-à *Alex*, chute au 30^{ième} km, juré il remettra ça l'année prochaine.

Domage que *Matthieu* n'ait pas pu prendre le départ.

L'incontournable rendez-vous de fin d'année ...

Comme à l'accoutumé, Issy les Molineaux est notre point d'orgue en terme de participation, 31 Mères/Pères-Noël. Remarquez, nous n'étions pas les seuls puisqu'il y eu 16.000 participants, dont 27% représentant la gente féminine. Coté bénévoles, 500 volontaires, remercions les particulièrement car c'est grâce à eux que de telles manifestations peuvent se tenir.

Course n°4

Sur les 6.2, *Elisabeth et Roland* étaient tentés, mais la « crève » de Roland les en dissuada. Meilleure santé Mme et Mr Pierre.

Course n° 5

10h40 les 5.500 Pères-noël s'élancent. *Carole Grandjean*, notre jeune sénior et 1^{ère} de nos déguisées, mène la danse en 42'09 en se classant 6^{ième} SEF, toutes nos félicitations *Carole*. *Jean Marc H.* suit en 46'43 tout en faisant un podium : 2^{ième} VH2, également un grand bravo ! *Amandine P.* 54'57 est suivie de

près par *Henri L.*, et oui *Riton*, ce n'est



pas toujours aisé que de courir après les filles ! *Gilles Sh.*, qui cette fois n'avait

pas fait de punch, arrive en 56'37. L'heure passe et **Lydie, José et Léo**, trainant **Claire**, arrivent en 1h03 ... Juste à temps pour aller faire réchauffer le vin chaud de notre 3^{ème} mi-temps. Quant-à **Gilles GTPX** 1h04, rien à dire il ne s'est pas fait flasher par les radars.

Course n°6

Comme l'an dernier la température est clémente, aussi la tenue de P.N. n'est pas indispensable, c'est donc à 12 heures précise que nous nous élançons sur un nouveau parcours (sans la côte, mais aussi sans la descente, 2 fois). Nous sommes quand même 19 « Gazélec » à en découdre, et vu l'affluence, malheureusement, nous nous sommes perdus avant le départ.

Thomas, libéré du joug paternel se libère, termine 1^{er} de notre cohorte en 40'18, **Michel Gibert**, nouvelle recrue, suit en 41'10 suivi par **Mario** en 42'18 : Toutes nos félicitations à notre podium !

Didier N. et Olivier T., nos deux nouveaux centbornards, ont assuré en 43' 09 et 11, c'est leur 1^{er} entraînement pour Millau, mais il faudra allonger la distance. Arrive notre 1^{ère} féminine en 44'20, n'est-ce-pas **Séverine** comme Etincelle t'es habituée aux podiums. **Christophe Senut**, également nouveau Gazélec, arrive en 47'43 suivi de près par notre 2^{ème} féminine **Marie-Christiane** en 50'44, bien entouré le



Christophe ! Dans la série des 51' nous trouvons respectivement **Alain Th.** qui sur cette course n'a pas été en excès de vitesse, **Sonia**, ma hase, et **moi-même** n'avons pas réussi les 12 à l'heure, tant pis, pour **Sonia** ce sera pour l'année prochaine. Au départ j'étais bien entouré, pensez : **Sonia** à gauche et **Nagette** à ma droite, mais la pauvre **Nagette** a du interrompre le combat au bout de 2 kms. **Philippe M.** arrive en 52'48 et **notre doyen** toutes catégories, vous voyez qui c'est, arrive en 56'50, il faut dire qu'il était pressé d'aller vérifier si sa Twingo n'avait pas été forcée. **Jean T.** met 1 minute à **Sylvie** (57'05, 58'01), quant-à **Jean Louis M.** il fait moins de 59' de justesse (58'58). **Patrick** étant obligé de composer avec son genou fait quand même moins d'une heure, soit plus de 10 à l'heure. Avec son

handicape, ça fait rappeler que du temps de sa splendeur c'était en moins de 40 qu'il nous le faisait !

3^{ème} mi-temps.

Soleil et ciel bleu sont toujours là, et le vin chaud de **José** nous attend, ainsi que de bons gâteaux faits **Maisons Marianne et Philippe** ainsi que **Luc**, en supporter, sont venus se réchauffer grâce au breuvage de notre **Andalou**..... Miam miam, ce repas dominical.

Quelques données supplémentaires sur la course des AS :

Le 1^{er} fait 29'35, la 1^{ère} féminine 35'48. Le temps médian est de 51'29 et le dernier fait 1h22.Et nous, on s'insère entre tout ça.

Jean pierre

Vincennes le 5 janvier 2014

Par Patrick

« Un vrai leader n'a pas besoin de conduire, il suffit qu'il montre le chemin »
H MILLER.

Voilà pourquoi nous avons 2 leaders ce matin là, meneurs qui n'ont pas toujours mené l'allure pendant cet entraînement commun de reprise mais qui étaient là pour dynamiser les troupes :

□ **Marc**, président en quête de perte de quelques grammes grappillés pendant ces fêtes de fin d'année : il lui a suffi d'un mail pour rameuter près de 30 coureurs et un chien de traîneau (toutes les preuves grâce aux photos déposés sur le site par **José**). Si vous rajoutez, une table pliante, des galettes, et un mini discours, vous avez la clôture d'une sortie sans dossards. En fin stratège, il avait chargé **Matthieu** de mener le groupe des « pointures » et se consacrait lui-même au 2^{ème} groupe des moins véloces. Malheureusement, les 2 groupes ne se sont jamais retrouvés sur le parcours, par contre ont su repérer la table d'hôte posée face au château. Ce fut donc la même aventure

que notre sortie du MEDOC où les groupes s'étaient vu séparés par d'épaisses couches de brouillard !!

□ **Gilles** (pas celui du punch mais du champagne millésimé). Il conservait depuis plusieurs années ce nectar et attendait une « vraie occasion » pour initier les habitués de bulles moins prestigieuses. Pour ne pas rater l'ouverture professionnelle de ses magnifiques bouteilles, il préférait même raccourcir son parcours afin d'être fin prêt pour attendre les besogneux du bois (vérification de la température de chaque bouteille toutes les 10').

Que dire de la partie course à pied, la partie la plus classique !

J'ai peu entendu les mots compétitions, plan d'entraînements, diététiques, chronos envisagés ... par contre, que de retours sur la qualité du foie gras landais, des bouteilles de Bourgogne, des couchers tardifs, des séries de festins, ...

J'ai aussi pu « béater » en écoutant les folles aventures de **Claire** lors de la dernière nuit de 2013 : Course de poubelles rue Ordener, traversée de la Seine près du pont IENA, démontage de Velib chronométré, tag de la porte de l'appartement

de **Mario**, son cousin, qui refusait de payer le café à 4h54 du matin, sans parler de la création de sa future société de vente de bonnets en Yack.

Dans un 1^{er} temps, j'avais envie de lister le nombre de plats goûtés par **José** le 25.12 (de 13h à 22h45) mais ne sachant pas s'il a déjà réservé les places pour le match du Réal, je me tais mais me tiens à disposition pour vous en faire la liste.

En tête des records de bons vivants, je pense à **Marc** et à sa suite de 3 jours en position assise, avec tous les outils nécessaires à un bon « FMmeur » : fourchette, couteau et verre, je pense également à **Henri de Lisbonne**, à **Olivier T** moins raisonnable que son père, et à ... (en gros, pas loin de 30) !

L'année 2014 démarre sous d'heureux auspices, 27 personnes pour une sortie sans médailles, sans lutte dans les derniers 100m.

Les malheureux absents doivent regretter de ne pas être rentrés un jour plus tôt !



A bientôt pour des courses sans rigolade mais avec des podiums, des médailles.

Patrick

Le Dossier

Le starter nous libère, quelle plaisir de partir ! Mais au faite, sommes-nous toujours raisonnables pour ne jamais partir trop vite ?

Sur ce sujet, je vous propose un article, qui m'a séduit, trouvé dans le journal du marathon de La Rochelle.

Gare au surrégime

Par Laurent Bourgoïn

Qui part à fond, finit comme un *Q*couillon !». La formule est lapidaire, mais elle a le mérite de faire comprendre l'obligation de bien gérer le début d'une épreuve longue. Les chiffres parlent d'ailleurs d'eux-mêmes.

On estime que 80% des coureurs partent trop vite, persuadés que le temps ainsi gagné est acquis.

Or, quand on sait qu'un rythme plus rapide de quelques secondes sur le tableau de marche peut se payer en minutes perdues à l'arrivée, on voit qu'il vaut mieux rester lucide. Gare au surrégime donc,. Le risque est de bruler son énergie trop tôt et d'avoir alors le sentiment d'être collé à la route.

« Répartir son effort »

Christophe Morvan, le coureur rochelais, a battu son record (11^{ème} en 2h29'44). *« il faut vite régler sa cadence pour ne pas se laisser emporter par l'excitation de la course. Dès le 2^{ème} km, on doit être dans sa propre allure. L'organisme a besoin de répartir son effort pour éviter un épuisement prématuré. Il est même préférable de partir un peu lentement. Cela permet de lâcher les chevaux à la fin »*. L'idéal serait donc d'économiser du carburant pendant 32 km afin de mieux lutter contre une perte de vitesse lors des 10 derniers. N'oublions pas que lorsque la fatigue est installée après un départ trop rapide, il est impossible de récupérer en court d'effort.

« Echauffement doux »

Pour vite se retrouver dans les meilleures conditions, l'échauffement ne doit pas être négligé. L'échauffement doit être doux, à petite allure. Il faut entrer dans le sas 15 minutes avant, afin d'être bien positionné. On peut alors effectuer quelques assouplissements. Toutefois, si l'on est gêné par le flot des concurrents, il ne faut pas s'énerver. Cela évite de faire de mauvais choix.

« Pensée positive »

Pour ne pas se fracasser contre le fameux « mur » du marathon, lorsque la fatigue commence à pointer, que les jambes sont lourdes et qu'on a du plomb dans l'aile, l'aspect mental est important. *« J'ai remarqué qu'il fallait avoir une pensée positive, se persuader qu'on est bien calé dans son rythme et que tout se passe bien. »*

Chacun souligne le rôle de l'alimentation. *« Ceux qui souffrent trop pendant la course sont ceux qui sont partis trop vite ou qui se sont mal alimentés »* martèle Christophe Morvan. La veille, il faut beaucoup boire (de l'eau) et manger des féculents. Deux ou trois heures avant le départ, les aliments absorbés doivent vite se digérer et s'assimiler C.M. ajoute une dimension qui lui tient à cœur. *« L'essentiel est de prendre plaisir à participer à une si belle fête. »*

Doncpas de sprinte au départ.

Appel à articles

Vous vous rappelez ?

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%

	Nb	% obs.	
Non	12	41%	41%
Oui	17	59%	59%
Total	29	100%	

Sympa, vous avez été 17 à vous dire prêt à nous faire partager votre expérience sous forme de conseils, anecdotes et autres suggestions.

Notre gazelecte se veut le reflet de notre activité mais aussi un lieu d'échange de notre vécu. L'apport des uns et des autres doit être un plus pour nous tous.

A vos « plumes », oh pardon à votre clavier, vous avez mon adresse.

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.

L'interview

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

Marion Delage, qui vient de nous rejoindre se prête au jeu de l'interview. Comme vous l'avez constaté en lisant ce numéro, *Marion* semble aussi bonne en trail qu'en faiseuse d'article, bravo à Elle !

Marion tu as la parole :

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

Marion, 26 ans et toutes mes dents ! Je vis actuellement sur Paris. Je travaille chez ERDF dans le 18^{ème} au sein de l'agence maintenance & exploitation des postes de transformation 225/20kV. Je pratique régulièrement la boxe française et évidemment la course à pieds ☺



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

J'ai commencé à courir l'année de mon bac, il y a donc plus de 7 ans. Au début, je ne courais que 10-15min le soir pour décompresser après les révisions. Les examens terminés, j'ai tout de même continué mon rituel durant les vacances : j'avais pris goût à l'effort et au sentiment de liberté que procurait la course à pieds. Petit à petit, mes jambes et mon souffle me permettaient de gambader un peu plus loin, un peu plus longtemps...

➤ **Pourquoi coures-tu ?**

Pour l'effort, pour décompresser, pour m'aérer la tête ou au contraire pour réfléchir, pour le challenge : quels sont vraiment mes limites, puis-je pousser 5 km de plus, gravir ce mont sans marcher ? Pour découvrir une ville, pour les paysages, et accessoirement, pour ne pas être en retard !

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

Palmarès quasi insignifiant, et je ne m'inscris à des courses officielles que depuis fin 2012. J'ai couru la Paris-Versailles en 2012 (1h16) et la Saintélyon 2013 (9h13). Mais c'est décidé, je prévois de m'y mettre sérieusement désormais ! Je suis d'ailleurs inscrite à l'éco-trail de Paris sur le 50km.

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

Mes proches ne sont pas de grands fans de course à pieds. Si je pars en Corse, c'est pour faire le GR20 en courant, eux c'est plus pour se louer une villa avec piscine et boire l'apéro... Alors j'avais besoin de rencontrer des gens qui partagent cette passion. Comme je pratique la boxe intensément (3 fois par semaine) je ne pouvais pas m'inscrire dans un club d'athlé demandant une forte implication à la semaine, alors quand un collègue m'a parlé de l'US GAZELEC, j'ai dit banco !

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

Seule on avance vite, ensemble on va plus loin ☺ Courir seule, c'est bien mais se fixer des objectifs, participer à de grandes courses à plusieurs, c'est vachement plus motivant ! On voit le copain qui s'inscrit à une course, on se dit, bon allez moi aussi ! Je suis plutôt branchée « trails » et parfois participer à une course au fin fond des Alpes sur un WE demande une bonne organisation. Seule, c'est vite lassant, à plusieurs cela peut être plus facile aussi logistiquement parlant.

➤ **A quels types d'épreuves nouvelles aimerais-tu participer ?**

Comme mentionné précédemment, je suis vraiment orientée trails, alors toute épreuve incluant dénivelé, paysages, boue, caillou (hibou, chou et surtout genou) m'intéresse grandement. Quand j'étais étudiante, j'avais participé aux raids Polytechnique-AREVA et Total-Centrale Paris, qui se déroulent sur 3 à 5 jours, en équipe. Les équipes sont composées d'étudiants et d'entreprises. Je dois avouer que je rêverais de représenter ERDF lors d'une de ces manifestations. D'ailleurs, à l'époque, l'équipe EDF était composée de 4 « avions de chasse » qui avaient remporté haut la main le raid Centrale, les gars n'étaient pas là pour observer les marmottes...



Marion



Les Rubriques

Bienvenue à :

Clotilde Marty et à Luc Mallet qui sont de retour parmi nous

..... A bientôt sur les lignes de départ.

Quelques PODIUMS

17 nov. 13	Marathon Orléans	<i>Jean Berland</i>	3 ^{ème} V4
1 dec.	Marathon Vincennes Cross Dassault	<i>Jean Berland</i> <i>Jean Claude G.</i>	1 ^{er} V4 2 ^{ème} V4
15 déc.	Issy les Mlx	<i>Jean Marc H.</i>	2 ^{ème} V2
29 déc.	Houilles 10km	<i>Marie-Christiane</i>	1 ^{ère} V3
5 janv. 14	Marathon Cernay la ville	<i>Jean Berland</i>	2 ^{ème} V4
12 janv.	Cross de Sartrouville Trail blanc Serre Chev.	<i>Marie-Christiane J.</i> <i>Jean Claude G.</i> <i>Jean Pierre B.</i>	1 ^{ère} V3 2 ^{ème} V4 3 ^{ème} V4

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

Quelques statistiques de notre activité et nos 3 meilleurs temps

1 déc.	<u>Chatenay Malabry</u>	15 km	6 participants <i>Séverine G.</i> 1h20 ; <i>Sonia G.</i> 1h36
29 déc.	<u>Houilles</u>	10 km	6 participants <i>Jean Marc H.</i> 45'01 ; <i>Marie-Sylvie</i> 47'51 ; <i>Marie-Christiane</i> 49'58
5 Janv.	<u>Vincennes</u>	Entrainement commun	20 participants
12 Janv.	<u>Sartrouville</u>	Cross	6 participants 5625m : <i>Marie-Sylvie</i> 27'49 ; <i>Marie-Christiane</i> 28'29 ; <i>Jean Claude</i> 31'01 8355m : <i>Michel .G.</i> 37'53 ; <i>Mario F.</i> 38'46 ; <i>Christophe S.</i> 39'57
19 Janv.	<u>Paris XIV</u>	10 km	10 participants <i>Alex Via</i> 41'30 ; <i>Michel G.</i> 41'52 ; <i>Mario F.</i> 43'10 <i>Séverine G.</i> 47'20 ; <i>Amandine P.</i> 52'12 ; <i>Nagette P.</i> 53'53
23 Janv.	<u>Indoor Pantin</u>	1500/3000m	3 participants
26 Janv.	<u>Paris VIII</u>	10 km	15 participants

.... seront frustrés pour cause de : pas de dossard, pas de restau.

.....soit. 17% de participation moyenne,



Quelques prétendants sur le XIV ème

Le Chiffre 82

C'est l'âge d'ED Whitlock qui, après avoir battu le record du monde du semi dans sa catégorie d'âge, a récidivé en courant le marathon de Toronto en **3h41'58'**

Qui dit mieux ? pas moi !malheureusement.

Prochaines sorties à retenir

9 février	Championnat IDF de cross entreprise	Aulnay
		<i>JCG y sera</i>
15 février	Course de la St Valentin	10 km Parc de la Villette.
9 mars	Entraînement commun	Parc de St Cloud
15 mars	St Witz	10 km et Semi
29 mars	Ecotrail de Paris	
6 avril	Cheverny	marathon

Indiscrétion ?



Aurait-il troqué sa 3008 pour mieux monter sur les trottoirs de Pontoise ?

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

FORUM :

Après les débats lancés par Fifi sur les aspects « **Convivialité ou Performance** » et « **Bénévole ou pas ?** », C'est **Jérôme Pigat** nouvelle recrue, qui entre dans le débat.
A toi **Jérôme** :

La diversité : une autre façon de voir le débat entre performance et convivialité ?

Mais à quoi donc pouvais-je bien penser en ce jour de novembre ?

Sans doute encore un peu râleur de n'avoir pu m'inscrire à temps pour le marathon du mont blanc, peut être aussi un brin provocateur face à la convivialité à attendre d'un événement dont les inscriptions ont été saturées en moins d'une journée, je terminais de ces quelques mots sibyllins un courriel à l'intention du bureau de la section : « la diversité : une autre façon de voir le débat entre performance et convivialité ? ». Au fond, peu importe si aujourd'hui je ne sais plus vraiment à quoi je pensais ce jour là, car il n'empêche que ce fut à ce moment que l'anecdote se compliqua pour moi puisque **Jean Pierre** me prit, en quelques sortes, à mon propre jeu en me demandant de développer... Me voilà donc désormais lancé dans la rédaction d'un article, et, à ce stade de sa rédaction, vous avez un avantage que j'envie : celui de pouvoir arrêter ! Mais, eu égard à tous les efforts du bureau de notre section pour la faire vivre, et notamment à travers sa gazette, je vais m'efforcer d'aller au bout aussi dignement que possible.

Je m'étais senti concerné par l'article de **Fifi** intitulé « *communiquer ? Pas si facile ...* », publié dans la gazelecte 72-1 de juin, ainsi que par l'article intitulé « *Convivialité ou perormance* » publié dans la gazelecte 73 d'octobre qui relatait un point de vue complémentaire.

Vous vous souvenez ?

De l'ensemble des idées développées dans ces articles, je m'étais senti notamment concerné par cette évocation de l'arrivée de nouveaux coureurs dans la section, apport d'oxygène pour une section certes toujours dynamique (...) mais tout de même vieillissante (dixit Fifi). Puis également par une interrogation, lourde de sens pour moi, « *Mais souhaitons-nous vraiment nous développer ?* ». Fifi exposait également le dilemme à s'ouvrir à un maximum de coureurs afin d'attirer des talents au risque de perdre le contrôle sur un certain état d'esprit collectif (si je sur-interprète trop ses propos, Fifi me corrigera). **Fifi** terminait, nous invitant notamment à réagir...

Ce que fit JPB, nous rappelant quelques points. Fifi nous rappela alors sa vision initiale de la section selon laquelle la performance était le

moteur du développement du groupe ; il assurait avoir relativisé avec le temps et notamment avoir trouvé une forme de compromis : la performance n'empêchait pas la convivialité. Plus convaincant au fond, il nous rappelait que notre section avait de longue date trouvé une alchimie de ce compromis, entre performance et convivialité. Fifi constatait cependant que cette alchimie pourtant réussie ne suffisait pas à attirer de jeunes talents, qui plus est de nos chères bonnes vieilles IEG ; ceux -ci se tourneraient plus facilement vers les clubs privés où ils trouveraient de la rivalité nécessaire pour progresser... Enfin, il se penchait aussi sur la différence d'âge, le long vécu commun des adhérents historiques qui ne faciliteraient pas forcément l'intégration de nouveaux jeunes athlètes et de leurs familles.

* * *

Si je me suis senti concerné par ces 2 articles et plus particulièrement par les passages que j'en ai extraits, quitte à les avoir interprétés au-delà du sens souhaité par leurs auteurs, c'est

qu'outre le fait d'être moi-même un nouvel arrivant dans la section, j'ai eu la sensation d'avoir déjà vécu l'Histoire racontée dans ces articles. Cela se passait une 15aine d'années auparavant, à une époque où j'étais assez investi dans une autre section sportive, version course à pieds derrière un ballon rond. Ces interrogations posées par Fifi et JPB, je me les étais déjà posées, peu ou prou, en son temps. Et les réponses alors ? Et le lien entre tout ça et la diversité ?

J'y viens.

Pour tout dire, les réponses je ne les ai jamais vraiment trouvées, en tout cas pas de réponse universelle en temps, en lieux ou en espace.

Néanmoins, pour revenir à l'une des questions posées par Fifi, question qui me semble être LA question fondamentale, celle relative à notre volonté de se développer, il me semble évident qu'une section comme la nôtre n'a d'autres choix, si ce n'est de se développer, à minima que de se renouveler, d'évoluer pour ne pas finir par disparaître inéluctablement avec le temps qui passe. Nous n'avons pas la taille suffisante pour un renouvellement endogène. Par ailleurs, j'ai l'intime conviction que la convivialité ne peut pas être le vecteur qui mobilise les individus dans la durée dans une section sportive, qui plus est les jeunes, qui plus est en région parisienne où les sources de loisirs sont quasi infinies, qui plus est lorsque le vivier est prioritairement limité à nos chères bonnes vieilles IEG. Certes, la convivialité est un complément non négligeable, un complément qui fait que l'on reste plus longtemps ; cependant la convivialité ne peut pas être le moteur du développement ou du renouvellement d'une section sportive.

Alors ainsi, juste après avoir avoué ne pas avoir trouvé de réponse universelle il y a quelques années, j'érigerai néanmoins la performance en mode de développement assumé pour notre section ?

Ben non : Pas vraiment !

Je suis convaincu que la réponse est multi

* * * * *

Tout ça pour ça vous me direz ?

Ben oui, je sais, j'ai toujours manqué de concision.

A ce moment-ci de l'article, il me reste encore à vous remercier d'être allé au bout de sa lecture et aussi à vous dire que je ne vous envie plus : nous en avons tous 2 terminé.

Amicalement

Jérôme

Passionnant, étayé, convainquant, Qu'en pensez-vous ?

Souvenir, souvenir

En 2011 nous découvrons la Pastourelle, en 2014 nous avons décidé de réitérer l'aventure. Pour les nouveaux, vous saurez ce qui vous attend, pour les récidivistes ça rappellera de bons souvenirs.

Sí la Pastourelle m'était contée

Par Patrick

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

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

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



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

Samedi matin, marche obligatoire pour quelques uns. Comme la majorité des participants n'étaient pas de niveau pour s'accrocher aux merveilleux et galbés mollets de *José* le groupe décidait de partir 30 minutes après le départ officiel pour

rattraper tous les « partis à l'heure » avant l'arrivée situé 32 km plus loin. *Raymond*, intraitable avec *Claudine*, décidait en cours de route, de l'abandonner, celle-ci devant regagner l'arrivée en sollicitant des auvergnats, sur le bord de la route ! *José et Raymond* se payant même le luxe de faire un footing de 6 km avec des chaussures de 6 kg pièce !

- **Samedi plus tard**, pour les autres, participation à une ballade de 32 km que les plus faibles (ceux qui avaient trop forcé sur aligot et malt ?) se partageaient en 2 étapes. Epreuve avec des pentes impressionnantes, un soleil de plomb, des terrains morcelés,

des paysages fantomatiques... Pas de blessés graves mais que de souffrances : **Marc**, déjà affecté par l'absence de la femme de sa vie, obligé de louer un déambulateur, pour rejoindre le magnifique 'camion' de son pote **Henri de Lisbonne, Patrick** obligé de s'appuyer sur les épaules de ses petites filles. Seul, **J-Pierre et Claire** regrettaient que les organisateurs aient omis de rajouter 68 kms pour en faire une vraie épreuve !

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

Que retenir de ce W.E. :

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

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

L'avenir :

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

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

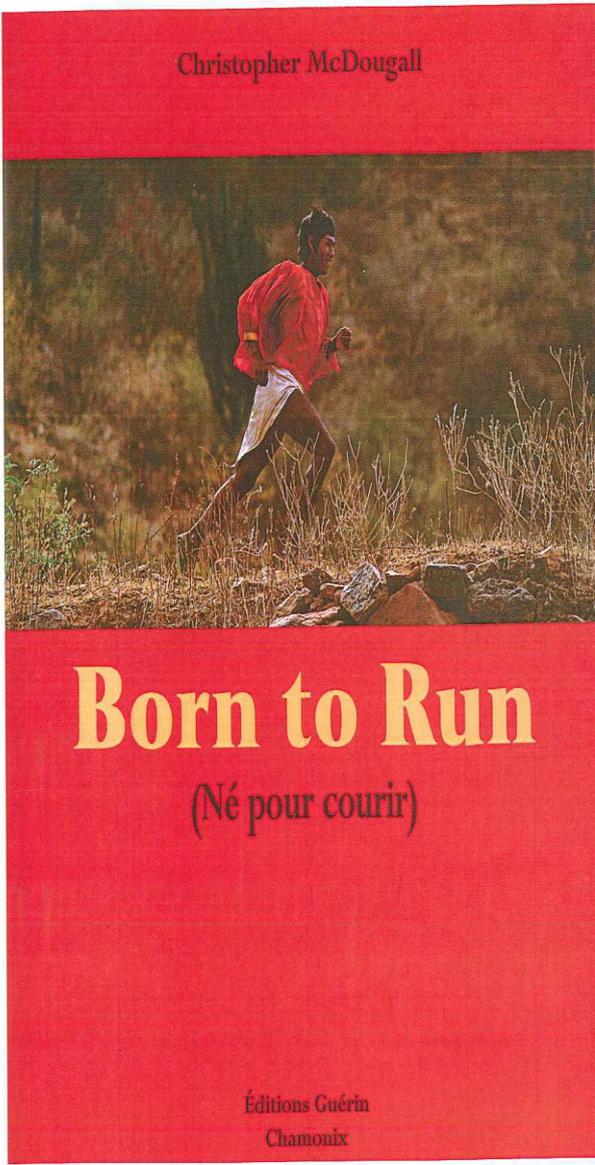
A la fin du W.E., je n'ai pas osé distribuer des fiches de satisfaction craignant de devoir réserver dès maintenant des logements pour Pleaux en 2012 .2013 voire 2014...

Sont bizarres ces « Usegiens » !!

Patrick

Publicité

Les ultra fondeurs comme les mordus de trail devraient y trouver leur compte, mais pour les autres la réflexion sur les marchands de chaussure et la technologie poussée à outrance fait réfléchir... on ne regarde plus ses running de la même manière... *Marc*



Christopher McDougall

Born to Run
(Né pour courir)

Éditions Guérin
Chamonix

Born to run, le best-seller américain,
enfin traduit en français!

« Pourquoi ai-je toujours mal aux pieds? »

Comme la majorité des coureurs, Chris McDougall est hanté par cette question. Et quand ce ne sont pas les pieds ce sont les genoux, les hanches, les chevilles...

La quête de la réponse va entraîner le narrateur dans les aventures les plus folles, au cœur du Mexique, à la recherche de l'homme qui courait comme les chevaux, surnommé Le *Caballo blanco*; à la rencontre des Tarahumaras, une tribu de super-athlètes qui ont fait de la course à pied leur mode de vie et une source de joie permanente. Ils volent à petites foulées sur des terrains suicidaires. Personne ne peut les battre sur de très grandes distances. Les bobos, les maux de toutes sortes? Disparus.

Leur secret? Ce récit passionnant le dévoile dans un texte qui tient à la fois d'*Indiana Jones*, de *Tintin chez les coureurs de fond* et d'une démonstration époustouflante sur de nouvelles techniques de course à pied.

Un formidable récit d'aventure, où tout est vrai.
Le lecteur est embarqué au cœur d'une grande course dans les Copper Canyons, et dans un plaidoyer scientifique et convaincant sur une philosophie qui fait de plus en plus d'adeptes dans le monde: la course minimaliste.

ISBN 978-2-35221-062-7

29 € TTC

www.editionsguerin.com

9 782352 210627

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.