

LA GAZELECTE

n°77

Athlétisme Ile de France, Avril 2014



Ahora, hablamos espanol muy bien, n'est-ce pas José ?

Chronique « Gazétele »

Avant dernière de notre saison, cette nouvelle Gazelecte fait le plein de notre activité. **Cheverny, Paris, Tokyo, Madrid** A y regarder, c'est presque un tour du Monde !

Coté Dossier, découvrons des courses « hautes en couleurs » on n'arrête pas le progrès ! **Alex** se prête à l'interview, lui, le narrateur de l'Eco-Trail dans la gazette précédente. Et puis, en Souvenir rêvons de nos exploits passés sur les **balcons de Belledonne** il y a de ça 19 ans,à ce sujet saluons nos jeunes recrues qui maintiendront voir amélioreront nos perf. d'antan.

Merci à **Jeannot, Luc, Alex, Arnaud, Marc** pour votre collaboration.
Bonne lectureet relecture.

Jean Pierre

Chronique Présidentielle

Par Marc

77



Double seven, diraient les américains, Seine et Marne diraient les férus de départements, pour moi 77 me fait surtout penser à l'année de mes 20 ans, beaucoup de souvenirs remontent à la surface, c'est l'année de mon mariage, je ne travaillais par encore à GAZ DE France, je n'y suis rentré qu'un an plus tard. 1977 c'est aussi l'année de l'inauguration du centre GEORGES POMPIDOU, on avait donné son nom à Beaubourg en l'hommage de l'ancien Président car il était féru d'art moderne. Mais à l'époque on entendait plus des commentaires sur le bâtiment lui même que sur les collections qu'il abritait : Des tuyaux partout ! Des échafaudages ! Qu'est ce que c'est que ce bidule ? C'est vilain ! Cela ne va pas avec le reste de l'architecture du quartier ! Cela va mal vieillir ! ça va couter cher en entretien !

Aujourd'hui, le débat est clos, le bâtiment est reconnu de tous, apprécié par beaucoup et son style intemporel avec une architecture assumée et reconnue a su trouver sa place dans notre paysage urbain au cœur du marais.

Les années suivantes ont vu les même débats avec les même cris d'effroi pour les colonnes de « Buren » dans les jardins du palais royal ou pour la pyramide du Louvre...

Parmi les expositions vues à Beaubourg, je me souviens de celle sur l'œuvre d'un compatriote à *Marie-Sylvie*, Georges Rémy dit RG, père de Tintin qui avait comme devise : « de 7 à 77 ans » .

1977, c'est aussi malheureusement l'année de la mort du père d'un autre héros de la bande dessinée qui a bercé mon enfance, un gaulois celui ci, petit et râleur, qui avait besoin de potion magique pour courir vite et taper fort. Goscinny, aujourd'hui serait bien triste de voir son compère Uderzo s'étriller en public avec sa fille et son gendre... Cette année là, on a perdu également Elvis Presley, Jacques Prévert dont le livre « paroles » figure encore en bonne place sur ma table de chevet, Charlie Chaplin et Howard Hawks qui nous ont régalié de tellement de chef d'œuvre... Sur les écrans, Georges Lucas nous faisait découvrir son premier « STAR WARS » et Ridley Scott son premier film « Duellistes ». Cette année là, Renaud chantait « Laisse béton », Voulzy « rock n'roll collection », les Eagles « Hôtel California » et un autre belge célèbre revenait de son île pour sortir son dernier disque « Les Marquises ».

Mais double sept ne fait pas toujours 77, cela peut faire également 14 comme le nombre que nous étions, heureux chanceux, dans les travées d'un des plus beau stade du monde, le mythique SANTIAGO BERNABEU, grâce à Jésus, président de « la Pena Madridista Montefriena ».

Les voies du seigneur sont impénétrables, mais si nous sommes parvenus jusqu'à lui, c'est grâce à José et à son inscription au club de supporter du Réal Madrid dans son village de MONTEFRIO, belle merveille andalouse de l'Espagne.

A Madrid nous étions 49, beaucoup ont pu découvrir la ville, sa belle architecture, admirer ses musées et apprécier l'ambiance dans les cafés ou restaurant, parcourir les parcs et les jardins et aussi pour certains, laisser un peu de sueur sur le bitume. Vu qu'il y avait un 10 km, un semi et un marathon, chacun a pu trouver « chaussure à son pied ». Merci à *José et à Jean* de nous avoir organisé ce beau déplacement qui de l'avis de tous restera dans les annales du club comme une réussite.

Au Scrabble, certains mots comptent double, on va donc considérer que les 7 fois où j'ai placé le Nombre 77 compte double et que j'ai atteint mon objectif qui était d'égaliser le nombre de gazette publiée. Heureusement pour vous, je ne suis pas allé au bout de ma logique...

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

Marc

Brèves

Marathon de Paris

L'Ethiopien **Kenenisa Bekele** gagne en 2h 05' 04 .

Le premier Français, **Ahmed Ezzobayry** fait 2h 15' 34

La 1^{ère} féminine, la Kényane **Flomena Cheyech** termine en 2h 22' 42, la 1^{ère} Française, **Martha Komu**, 6^{ième} féminine, fait 2h 36' 33.

Quelques Gazelecs y étaient également :

- **Arnaud Germain** : 2h50'22" (Voir son article ci-après)
- **Rémy Ethève** : 2h56'45"
- **Rami Bui-Xuan** : 2h59'51"
- **Antoine Trobois** : 3h00'00"
- **Thomas et Mathieu Chassagnard** : 4h01'10, partis pour 3h15, ils ont préféré admirer « les monuments Parisiens."

Résultats impressionnants, Bravo les jeunes.

Réunion de Bureau

St Denis 9 avril, suite à convocation de notre Président, nous avons cogité, notamment, sur :
Point sur les adhérents, nous sommes 57 dont 11 non issus des entreprises électriques et gazières. Bienvenu à tous nos nouveaux venus.

Résultats compétitions : Rappel du titre de championne de France de **Marie Christiane** et des belles performances de 4 nouveaux adhérents (voir ci-dessus).

Point sur le calendrier : Au lieu de terminer l'année à Issy les Mlx, nous jetons notre dévolu sur Thiais.

Sauf sorties exceptionnelles la prise en charge des inscriptions se fera à hauteur de 40€. Les dépassements seront réclamés 2 fois par ans (Juin et Décembre).

Nouvelles tenues : Achats de nouvelles tenues pour nos féminines.
Les sorties d'envergures sont évoquées (Salers, le Médoc, Madrid).

Triathlon

Pour répondre à l'appel de **Jessika**, sa belle fille, **Patrick**, notre vis-Président, à peine sortie de réunion directoriale, et ce, sans entrainement, s'est rendu au **SuperSprint Triathlon Paris** ce 13 avril.

Au programme : **300 m en natation, 7km en vélo et 2.5 km en course à pied**

Thibaut, son fiston : 5'36 11' 10'30 27^{ième} /101

Patrick 5'54 12'11 13'45 80^{ième} /101

Faut le faire BRAVO à EUX !

Parc de Sceaux

Dimanche 20 avril, nous sommes 7 + 2 à nous retrouver sur le parking de L'orangerie. **Christelle L., Marc, Riton, Patrick, Hugues** accompagné de 2 de ses copain/copine. **Alain**, toujours handicapé, est venu, à vélo, nous épauler.

Beaucoup de plaisir que de revoir **Hugues**, toujours affuté, revenir « cavalier » avec nous. Pour moi, également, d'être présenté à **Christelle Lamy**, Etincelle, nouvelle venue parmi nous.

Ca sent les vacances, car le parking n'est pas surbooké, beaucoup moins de coureurs que d'habitude.

1h15 dans le parc, accompagné d'un soleil filtré par les nuages. Une allure relativement soutenue a fait qu'à l'occasion d'un « carrefour » j'ai terminé notre entraînement avec Christelle, en charmante compagnie.



Millau

Les 100kms de Millau sont au calendrier. L'objectif était de rassembler tous les centbornards, et par la même d'emmener dans « la galère » de nouveaux candidats,c'est ça l'intérêt d'un club.

Malheureusement des problèmes de calendrier font que nos 2 jeunes adeptes, **Olivier et Didier**, ont d'autres impératifs ce 27 septembre, donc difficile de créer une dynamique des plus souhaitable sur ce type d'épreuve. Tant pis, pour moi, ce sera pour 2015.

JP

La pensée du jour

*« On ne s'arrête pas de courir parce qu'on vieillit,
mais on vieillit parce qu'on arrête de courir. »*

..... à méditer !

Cheverny cru 2014

Par Jean Pierre

Un marathon au pays de Tintin !

6 avril, **Marathon de Paris**, 45.000 participants, départs en vagues, foule, piétinement 7 ou 8 participations à notre actif fait que depuis quelques années notre dévolu se porte sur **Cheverny** : 1.500 participants, un seul départ, 9h pour le solo, 9h30 pour le Duo. On ne part pas de « la plus belle avenue du monde » mais seulement du château de Cheverny, alias Moulinsart où le Capitaine Haddock est présent. Pas de bois de Boulogne ni de bois de Vincennes mais une forêt domaniale où chassaient Louis XII, Louis XIII et compagnie !

Nous devons être 9 à en découdre. Malheureusement **Marie-Sylvie** avec un genou défaillant déclara forfait sur le duo obligeant **Nagette** à rester au lit.

Samedi soir 19h30 rendez-vous place Louis XII à Blois pour s'offrir une pasta-partie, et bien sûr échanger sur nos tactiques respectives.

Dimanche matin temps parfait pour courir, vers 8 heures nous nous retrouvons vers le village marathon. **Lydie et José** viennent d'arriver de ST Michel sur Orge frais et dispo. **Didier Patrick et Philippe L., alias Minou,**



ont testé l'hôtel à Blois, quant-à **Jeannot et moi-même** nous avons un « camp de base » à Vineuil tout près de Cheverny.

Jeannot, l'homme aux 245 marathons est inquiet de son mal de hanches, un comprimé d'anti-inflammatoire fera-t-il effet? **Didier** pense le faire cool en juste moins de 4 heures, et oui il y a Madrid dans 3 semaines.

Pour ma part, fini les moins de 4 heures, l'an dernier j'avais fait 4h20 alors on va voir si la dégradation se poursuit. Sur le duo nous n'avons donc plus que 2 équipes :

Minou et Patrick et Lydie et son homme José. Le premier relais fait 23,5 kms le deuxième 19, leur départ, une demi heure après nous.

10 minutes avant le départ nous accédons au Parc du château, nous partons dos au château du Capitaine Haddock, un tour de 5 km autour de Cour-Cheverny, et hop ! 2 grands tours de 18 kms nous attendent. Une forêt royale nous accueille, bien sûr également des vignes et passerons, même, dans un chaix producteur de « Cour-Cheverny », vin de Loire excellent. A ce sujet, à chaque ravito nous trouvons les ingrédients habituels mais également de quoi goûter blanc, rouge et rosé, j'en connais qui n'en n'ont pas raté un. Je me rappelle que j'ai fait le marathon avec « **jésus** » et **Pascal L.**, un ex copain



du Gazélec, moi les doublant aux ravitos, eux me rattrapant avant le suivant. **Didier**, en toute aisance, se le déroule « lentement » en 3h33



même pas fatigué ! J'arrive, content de moi, en 4h18, et oui j'ai gagné deux minutes sur l'an passé, mais

tant pis pour le podium, je ne suis que 4^{ème} V4 le troisième étant à 3 minutes, si j'avais su c'est 5 minutes qu'il aurait fallu que je gagne.

Sur le Duo, **Minou** bâcle les 23 kms en 2h13 et oh surprise ! **Patrick**, au lieu de partir « bille en tête » reste sur le tarmac jusqu'à l'arrivée de **Lydie** (2h24) pour gambader et papoter avec **José** sur les 18 derniers kms, qu'ils feront conjointement en 2h12

donc 4h37 en totalité. Notre **Jeannot** termine dans la douleur son 246^{ème} marathon en 5h40, quelle abnégation, quel courage !

Merci à **Brigitte**, **Myriam**, **Marianne**, **Denise**, **Michelle** et **Charlie** de nous avoir supporté, Ça aide et nous procure que du plaisir.

Jean Pierre

Quelques Flashs SUR CHEVERNY



Marathon de PARIS

Par Arnaud G.

Arnaud, nouveau venu parmi nous, nous narre de façon originale son marathon de Paris.

Nous y voilà...

Moi, mon corps et le marathon. Depuis 5 ans à peu près à la même date, on se retrouve tous les 3 pour cette grande messe parisienne et cette année, mon objectif sera de 4' au kilo soit environ 2h48. Pour la préparation du corps, j'ai la chance de courir, en particulier, avec mes amis d'EDF et de l'UASG, de plus en plus nombreux, sur la piste Guimier de Nanterre. Malgré une petite frayeur 4 semaines avant le jour J (mon mollet a fait de la résistance mais je l'ai calmé en douceur avec 3 jours de repos), je dois dire que mon corps a bien joué le jeu en perdant encore quelques kilos à tel point que mes collègues me surnomment maintenant "Sac d'os".

Dimanche 6 Avril

Cette année le marathon est indécis... Pleuvra, pleuvra pas? Il est aussi assez effrayant avec ces histoires de particules fines et de pollution... Mais l'aspect le plus inquiétant, en tout cas pour moi, c'est bien sa température... Je sais que je ne peux pas vraiment me reposer sur une quelconque protection capillaire!).

Courir le marathon ...

...c'est un peu comme avoir une longue discussion de plusieurs heures avec son corps. Ça commence par un échange cordial sur la fraîcheur de l'air, le parfum de Paris, la beauté de cette ville. Et puis la petite discussion gentille devient débat autour du 30ème kilomètre : Jeter sa bouteille d'eau pour s'alléger ou la garder pour s'assurer une hydratation en continue?

Imposer un stress physique si intense pour les muscles est-ce bien raisonnable? Crampes, contracture ou tendinite, laquelle choisir?... Tant de questions que le corps pose et à qui l'on doit une réponse convaincante si l'on veut aller jusqu'au bout. Mais au 40ème, cela devient de plus en plus tendu... Ça tourne même à la confrontation... Avec parfois des



grèves spontanées et sans préavis comme celle de ce fameux mollet que je croyais avoir calmé pendant ma préparation mais qui avait visiblement gardé quelques griefs à mon égard...

Ce dialogue intérieur chacun l'a avec lui-même pendant cette course c'est pourquoi même si cette épreuve est individuelle, il existe une vraie solidarité des marathoniens... une solidarité du combat contre soit même en somme.

Mais il y a aussi les amis, la famille, qui sont là pour me soutenir, comme Thomas qui m'accompagnera sur les 10 derniers kms ou Christophe qui me ravitaille en gel et eau au km 9 et km 19, sans oublier

Bastien, mon cousin, qui s'est occupé de photographier ce qu'il restait de moi au bout de 40 kms.

Au final,

...nous passerons la ligne d'arrivée avec dignité mon corps et moi après **2 heures, 50 minutes et 22 secondes...** J'espérais faire un peu mieux mais je me dis que ce n'est déjà pas si mal, après tout j'ai gagné plus de 200 places au classement.

Arnaud

Tokyo 2014

Par Jean B. alias l'homme aux 246 marathons

Avec *Chantal et Pascal Comte* nous souhaitons faire le marathon de Tokyo, **un de mes rêves**, qui de plus en 2014 est dans la cour des grands, il fait parti des 6 marathons majors du monde, (pour moi il ne manquerait que Boston, à voir pour 2015) il n'en fallait pas plus pour nous décider.

Comme j'ai des contacts privilégiés avec Patrick Cazzola, le boss de «www.marathon.fr» (site remarquable) c'est lui en personne, (nous avons fait ensemble le marathon de Québec en 2008) Tokyo était sur sa liste en conséquence, une aubaine.

Donc, nous quatre (*Chantal, Pascal, Patrick et*



moi-même) avons contactés Sportifs à bord(SAB), notre tour opérateur apprécié, *Élisabeth* et Franck Paye (notre accompagnateur) nous ont concocté un programme dense, de 8 jours et 6 nuits.

Jeudi 20 février 11 heures, rendez-vous Roissy (nous quatre) Franck nous remet notre carte d'embarquement nous sommes 35 de SAB à embarquer pour Tokyo.

Après un vol de près de 12 h à bord de l'A380 (un avion énorme) nous arrivons, en matinée à l'aéroport de Narita à Tokyo où notre guide interprète (dont je reparlerai) nous accueille. Après avoir vu la statue de liberté, nous allons déjeuner dans un restaurant typique avant d'aller retirer nos dossards au village « expo marathon », puis on prend le bus qui nous emmènera à notre hôtel. Réception des chambres que je partage, comme

à Québec 2008, avec *Patrick*. Nous allons ensuite dîner avec *Chantal et Pascal* dans un restaurant de l'hôtel, n'ayant pas dormi dans l'avion je suis pressé d'aller me coucher.

Notre hôtel Keio Plaza un 4* situé dans le quartier animé de Shinjuku, est doté de nombreux salons et de restaurants etc, il fait face au Gouvernement Métropolitain de Tokyo et du départ du marathon, choix judicieux.

Samedi 22 La journée sera consacrée au tourisme : au siège du gouvernement métropolitain, cet édifice a un observatoire à l'accès gratuit au 45ème étage, point qui nous offre une vue panoramique de la ville. Nous ne manquerons pas d'y retourner plusieurs fois car on peut y apercevoir, au loin et par temps clair, le Mont Fuji. Mais ça sera sans succès pour nous.

Déjeuner dans le quartier Shinjuku, plus précisément dans le Golden Gai, qui est constitué de ruelles très étriquées, avec de nombreux petits restaurants, ça vaut vraiment le détour, nous y retournerons plusieurs fois.

L'après-midi, nous ne visiterons que les jardins extérieurs du Palais Impérial de Tokyo, celui-ci n'étant ouvert au public que 2 jours par an (le jour de l'anniversaire de l'empereur et Pour le Nouvel An). En soirée, pasta-party au restaurant Saizariya à Shinjuku que l'on pourra qualifier d'atypique car on mangera un peu de tout et les pâtes arriveront au moment où nous étions, déjà, bien gavés.

Dimanche 23, Marathon. Premier réflexe, quel temps fait-il ? il ne pleut pas. Il semble faire frais quand même et il y a un peu de vent. Petit déjeuner et photos de groupe puis nous rejoignons le départ qui se trouve près de l'hôtel.

Pour ma part je ne suis pas très serein et même très inquiet, depuis fin janvier j'ai mal à la hanche droite, suit : radiographie, et échographie, rien d'anormal, le docteur me donne un médicament en cas de douleur intense. Malgré mon handicap je prends le départ, avec la ferme intention de terminer, je ne veux

surtout pas rater cela, et comme le temps maxi est de 6 h 40', même en marchant je me dis que ça devrait passer, le parcours est relativement roulant sauf les 5 derniers km, il faut monter et descendre des ponts, je termine certes avec douleur mais avec l'immense joie de franchir la ligne d'arrivée en 5h 37' à la 29744 place sur environ 34500 arrivants, ce n'est que du bonheur avec ma médaille autour de cou. Retour à l'hôtel en navette avec **Chantal et Pascal** qui ont terminé ensemble en 4h 45, bravo, Patrick est déjà reparti, son temps 3h 02' tout rond, chapeau Patrick.

L'après-midi sera consacrée au repos. Puis direction le restaurant Ginza Hageten. Au menu, un dîner Tempura : il s'agit de variété de légumes, viandes et poissons des plus hétéroclites en friture, parfois surprenant et toujours délicieux.

Lundi 24, le réveil a sonné de bonne heure, un départ en taxi est prévu pour aller au marché aux poissons de Tsukiji, le plus grand marché aux poissons du Monde. Un marché hors du commun, que de variétés des plus petits aux plus gros, des thons de plus de 100 kg qui sont transportés dans des chariots spéciaux qui se suivent et se croisent à une vitesse folle, c'est ici aussi qu'il y a des files d'attente pour déguster les meilleurs sushi.

Retour à l'hôtel où une visite plus complète de la ville nous attend : montée à la tour Eiffel de Tokyo (Skytree), mauvaise copie, la notre bien plus belle. Ensuite, nous contemplerons le sanctuaire Meiji, plus grand lieu de culte shintoïste du pays où l'on célèbre de nombreux mariages et cérémonies.

L'après-midi, nous continuerons notre périple avec le temple Asakusa Sensoji, temple bouddhiste et plus vieux temple de Tokyo ainsi

que les quartiers d'Asakusa et d'Akihabara.

Mardi 25, une excursion à Nikko, ville située au nord de Tokyo à environ 2h30 de bus de Tokyo et 600 m d'altitude, elle fait partie du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1999, ici il a neigé jusqu'à 1m 50, suite aux chutes des deux WE précédents les paysages sont superbes.

Visite du magnifique sanctuaire Toshugu, situé dans le parc national de Nikko. Déjeuner au (Nikko Senhime Monogatari) restaurant où l'espace et le nombre de choses servies sont incroyables, puis direction le lac Chuzenji (qui alimente les chutes de Kegon), où nous essuierons une tempête de neige, et nous terminerons par les chutes de Kegon (96 mètres) qui figurent parmi les 3 plus hautes chutes d'eau du Japon.

Mercredi 26, dernier jour du séjour, nous avons toute la journée de libre pour flâner et acheter des souvenirs dans la capitale nipponne. Nous profiterons du métro et du taxi pour nous déplacer plus aisément. Le retour vers Paris se fera sur un vol de nuit.

En résumé ; superbe voyage en Asie, j'en avais rêvé, j'ai adoré. Le Japon c'est : une culture, un peuple avenant, attentionné, souriant et disponible, sans oublier, toujours, les courbettes de remerciements.

Merci à **SAB et Frank**, très attentionnés, à notre guide interprète extrêmement cultivé, et très disponible à notre égard encore une fois merci.

Merci à **Chantal Pascal**

Patrick avec eux un voyage inoubliable.

Jeannot

Le Marathon de Tokyo s'est couru en 2h 05' 42 par Ken Chumba, et en 2h 22' 23 par Atn-Tse-Gaye. Des performances semblables au marathon de Paris

Un billet pour Madrid2014

Par Luc

Dur, dur d'atteindre la péninsule Ibérique, Luc nous explique tout.

Au départ, l'initiative de membres toujours actifs et motivés pour nous proposer des nouvelles sorties à des prix tirés à quatre épingles comme nos dossards sur le maillot du Club.

Pour ma part, ce voyage était une bonne occasion de retrouver des copains, des amis, que je n'ai eu très peu l'opportunité de croiser ces dernières années. Découvrir ou mieux connaître d'autres personnes qui partagent le même plaisir de courir. L'occasion aussi de remettre plus souvent les trainings avec un objectif de refaire un marathon. A priori une démarche relativement banale, mais çà c'était avant.....

Des blessures suppriment quelques 6 semaines de ma « préparation » dont les 2 semaines qui précèdent le déplacement. Vous l'aurez compris, en ce qui concerne la course ce sera l'inconnu. Mais paradoxalement, alors que d'autres options s'ouvraient à moi, semi-10km-rien, je reste partant pour la distance mythique des 42,195 km.

Comme si cela ne suffisait pas, pour me rendre à l'aéroport, je démarre trop juste 9h45 de Suresnes, 10h05 à l'Etoile, pour un vol prévu à 11h50 à Orly, je choisis le car Air France qui devrait me déposer ric rac à Orly, mauvaise pioche. Car c'était sans compter sur un bouchon (vendredi matin 10h45 sur l'A6 direction Orly ??) non pas un ralentissement, un bouchon un vrai, bloqué, stoppé, à l'arrêt. Les minutes défilent plus vite que les hectomètres, je passe du mince au très mince espoir d'attraper l'avion, un léger retard au décollage, aller juste un 1/4h, je n'ai qu'un bagage à main çà peut le faire. Je sors en courant du bus il est 11h50, traverse les halls pour me rendre porte 10 là ou *Clotilde*, ma

Douce, avait pris soin d'y déposer ma carte d'embarquement car elle, elle était à l'heure. Je la glisse en tremblant dans le lecteur, la réponse est sans appel un croix rouge, « accès interdit ». C'est râpé, c'est fichu, c'est mort, c'est une première. Maman, j'ai raté l'avion !

Là débute **une autre aventure**, je m'empresse de me rendre au comptoir Ibéria, l'employé à l'accueil consulte sa console, à plusieurs reprises, grimace, retape sur son clavier, me dit dans un premier temps que les vols suivants du jour sont pleins mais que je devrai pouvoir partir le lendemain matin avec un supplément (plus que le prix du billet initial à 120€). Il se lève, va discuter avec sa collègue, puis revient en s'excusant platement, « *la proposition que je viens de vous faire n'est pas possible, votre billet est non échangeable et non remboursable* ». Vous savez cette mention qui accompagne systématiquement les billets proposés à bas voir très bas prix à laquelle on n'attache qu'une importance très relative au moment de la réservation.

Bon, pouvez-vous me proposer un aller, lui dis-je ? Heu, il toussote et me réponds un peu gêné , « *en fait votre billet est perdu, c'est-à-dire l'aller et le retour* »..... un moment de silence. Je peste, je râle, exprime ma colère et mon sentiment d'injustice, il comprend mon indignation certes, et me répète que c'est inhérent à ces tarifs très attractifs.

Je vous le fais rapide, il me propose un billet à 966€ !! Je consulte d'autres comptoirs, qui dit mieux ? Air France à 1 100€, Aller Retour quand même. Là, se pose naturellement la question, à ce prix partir or not partir? Non,

à mille boules ce n'est pas possible, je ne peux pas, la déception m'envahit. Je suis en colère après moi, « de toute façon ce n'est pas la première fois que tu es près de rater un départ, tu joues avec le feu et cela devait t'arriver ». Bon d'accord, peut-être, mais pas aujourd'hui, non pas pour ce déplacement à Madrid !!!

Il est 15h, sur les conseils d'une hôtesse, je navigue sur quelques sites avec mon Smartphone et je trouve un billet A/R à un tarif très inférieur aux propositions précédentes des deux grandes compagnies, bien sûr encore trop cher, mais c'est décidé « j'y go ». Je suis finalement parti de Roissy

à 20h15, plus 20' de retard, (j'aurai préféré que ce soit celui de 11h50 qui soit en retard Grrr !).

Mon arrivée à l'Hôtel, facilement accessible par les transports,

dans la nuit fut très discrète, mais je n'échappais pas le lendemain matin au petit déjeuner à quelques remarques amicales accompagnées d'un petit sourire taquin, du genre « Ah, ça y est tu es quand même arrivé !! » De quoi alimenter les conversations lors d'un buffet petit déjeuner Royal, proche du brunch.

Nombreuses et belles satisfactions en contrepartie de ces péripéties, une organisation tip top, une ville très intéressante autant par son architecture, ces musées, ces parcs, son charme, que par ces places et multiples terrasses qui proposent des tables et des ambiances très différentes. Ce trajet aller restera pour moi

comme une anecdote et une leçon. Biens d'autres moments resteront gravés au rang des bons souvenirs entre autres et pêle-mêle, le bronzage éternel de *Patrick*, le visage toujours souriant et avenant de *Jean Pierre*, le Tee Shirt « New Holland » de *José* (non pas de faute d'orthographe c'est une marque bien connue de matériel agricole) no comment ! le sourire radieux parce qu'amoureux de *Riton*, des retrouvailles, des sourires, des rires, des encouragements, des questions alors et toi tu en es où et tu fais quoi ? Ah, tu bosses encore ? Et les enfants ? Ça y est t'es grand père ? Bref, la Vie, la fraternité et l'amitié, tout simplement du

bonheur.

C'est parti !

Au fait, pour celles et ceux qui « marathoneront » un jour sur le macadam madrilène, deux choses à retenir, il faut plus de 20' pour aller et revenir entre la ligne de départ



et la consigne pour déposer ses affaires et que huit des dix derniers kilomètres sont en faux plat montant dont certaines portions limite côte. Méfiez-vous aussi à l'aéroport pour le retour, le temps de parcours entre le contrôle des bagages à main et la porte d'embarquement peut atteindre 25 minutes (par navette type Orlyval). On a failli rater l'avion du retour.....

En **conclusion**, avant de laisser à chacun de tirer sa morale de cette histoire, je souhaite dire sincèrement à toutes celles et ceux qui en étaient que j'ai été ravi d'avoir partagé, bien sûr plus ou moins compte tenu du nombre, ce déplacement avec vous et que les absents ont toujours tort.

Au plaisir de vous revoir bientôt.
Bien sportivement

Luc

Quelques Flashs

..... SUR LE MADRID



Il a même le temps de répondre aux ovations



Je ne veux personne derrière moi!



Et le prochain, c'est quand déjà ?



Je l'ai bien mérité cette médaille.



Je vais faire des ravages !



Comme à l'accoutumé, je mène le train.

Séquence FOOT

US GAZELEC PARIS Ile de France.

SPORTEZ VOUS BIEN !

Section Course à pied

Bonjour Messieurs les membres de la « *Pena Madridista Montefriena* »,
Je suis l'heureux président d'un club de course à pied où depuis plus de 30 ans, une bande de copains se retrouvent pour partager des moments, pour parcourir les routes, les chemins et les bois et pour passer du bon temps ensemble.
Le côté sportif, n'exclue pas le côté plaisir et festif et nous avons eu l'occasion de parcourir notre belle France et ses différentes régions lors de nos nombreux déplacements. Nous faisons également chaque année, un voyage à l'étranger pour nous permettre de découvrir d'autres cultures, d'autres paysages et faire de belles rencontres.
Cette année, à l'initiative de *Pami José*, grâce à qui nous avons déjà connu les splendeurs Andalouses, nous sommes venus à 49 pour découvrir votre belle capitale.
Beaucoup d'entre nous ont visité les musées, apprécié les belles façades et les différentes architectures, goûté vos spécialités culinaires et ont traversé la ville en courant le 10Km, le

semi ou le Marathon.

En Bonus, grâce à vous et particulièrement à Jésus, 14 d'entre nous ont eu le privilège de connaître l'ambiance d'une soirée de foot au **stade Santiago Bernabéu**. J'ai dit « soirée » plutôt que Match, tant la domination du Réal sur Osasuna fût flagrante pendant toute la partie. Il n'y avait qu'une équipe sur la pelouse et nous avons eu droit à une démonstration. Ce fût une belle répétition pour le match contre le Bayern où le score, d'ailleurs a été identique.
J'espère maintenant que votre belle équipe saura terminer son parcours en beauté à LISBOA et qu'elle ramènera la « COPA aux grandes oreilles » à Bernabéu. L'occasion d'arrondir le score à 10 ne doit pas se laisser passer.

Au nom de tous mes copains, je vous remercie pour la belle soirée que vous nous avez permis de passer au stade.

Sportivement

Marc

Le magnifique stade SANTIAGO BERNABEU.....

.....a beaucoup évolué au fil des ans, inauguration en 1947, à l'époque il avait pour contenance 75 145 spectateurs, en 1954 sa capacité a été portée à 125 000 spectateurs, en 1982 pour raisons de sécurité et nouvelles normes : 90 800 places, en 1990 : 75 328 places et depuis 2010 à 81 044 places.

Un projet vient d'être voté et un toit va être posé prochainement avec également 10 000 spectateurs de plus ainsi que 3000 places de parking.

La salle de trophée du Réal est l'une des plus belles du monde :

- 32 titres de champion d'Espagne
- 19 coupes d'Espagne
- 13 Super coupes d'Espagne
- 9 Coupes des champions de l'UEFA
- 2 coupes de l'UEFA...

2014 - LA SECTION CROSS A MADRID



US GAZELEC
Paris Ile de France 
www.usgazelec.org



Le Dossier

Après marathons, 100 bornes, Trails, voici un nouveau concept « festif » :

Course haute en couleur

Par Jean Pierre

Des nuages arc-en ciel, des jets de poudre multicolores et des visages bariolés Les photographiés accrochent le regard. La **Color-Run**, prévue le 13 avril à Paris est ludique : une course de 5 kilomètres, non chronométrée, durant laquelle les coureurs sont aspergés de poudres de couleur.

En 4 jours, les 10.000 dossards sont partis. Le prix 30 à 35 € n'a pas freiné l'engouement des parisiens, c'est donc 3000 dossards supplémentaires qui ont été remis « sur le pavé ».

L'originalité de cette course est empruntée à une fête hindoue, la Holi, au cours de laquelle les indiens se jettent des pigments de couleur. Chaque nuance revêt une signification particulière : le vert pour l'harmonie, l'orange pour l'optimisme, le bleu pour la vitalité et le rouge pour la joie et l'amour.

Le concept, débarrassé de toute signification religieuse, a été repris et développé aux Etats Unis et depuis à l'international.

Après la **Color-Run**, se tiendra en ile de France, la **Flash-Run**, un parcours lumineux de 5 kms suivi d'une soirée.



Plus extrême, la **Mud-Day-Paris** proposera 3 jours de compétitions, les 8, 10 et 11 mai, sur un parcours de 13 kms comptant 22 obstacles, dont de nombreux bains de boue.

Y-a-t'il des candidats ?

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.

L'interview

Nouvelle saison, nouveaux adhérents, et si on essayait de mieux se connaître ?
Alex, notre narrateur de l'Eco-trail se présente, laissons lui la parole :

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

Alexandre j'ai 43 ans, 3 enfants et je suis prof de tennis au club d'Antony.

➤ **Comment es-tu venu à courir ?**

..... et ce, depuis combien de temps ?

Durant 15 ans j'ai pratiqué le cyclisme sur route en compétition, par faute de temps et de vie de famille j'ai été contraint de m'arrêter étant donné que j'avais d'autres priorités.

Je suis venu à la course à pied car je souhaitais retrouver un esprit de compétition et de dépassement de soi que j'avais lors de la pratique du cyclisme mais aussi pour me maintenir en forme.

➤ **Pourquoi coures-tu ?**

Dans un premier temps pour le plaisir, partager des moments avec les personnes que j'aime, découvrir des endroits et des jolis paysages et dans un

second temps, étant compétiteur, me fixer des défis et réaliser des performances sportives.

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

J'ai réalisé sur 10 km 37,30 minutes sur semi marathon 1h 29 plusieurs places dans les 15 premiers sur des trails de moins de 25 km car au delà je manque un peu de distances.

J'aurai pu monter plusieurs fois sur le podium mais j'ai une particularité : je pars toujours avant la remise des récompenses Hi!!! Hi!!! Hi!!! je sais que c'est pas bien.



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

Je suis arrivé dans votre club grâce à *Carole* avec qui je courrais et qui m'a parlé d'un club sympa dont elle faisait partie

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

Étant déjà licencié dans un club FFA à Antony je n'aimais pas trop l'ambiance un peu trop compétition et j'aime bien être aussi assez libre sur mes choix de courses d'entraînements. Au sein de L'US Gazélec j'apprécie l'ambiance la convivialité le libre choix des courses, qu'il n'y ait pas vraiment de contraintes de résultats, d'appartenir à un groupe de différents niveaux et grâce aux infos par mail on sent une implication des membres. J'attends d'apporter mon expérience, mon aide mon soutien entre coureurs pour que nous puissions réaliser de belles courses, des résultats mais aussi des satisfactions personnelles

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

Je me suis plus impliqué dans le trail car j'éprouve plus de plaisir, je trouve les trails plus ludique je m'amuse à courir dans les bois, la montagne ou en ville comme à l'eco trail ou à l'urban trail de Lyon. L'objectif que je me suis fixé est de participer à la diagonale des fous à la réunion. Afin de m'aguerrir sur de longues distances, je vais participer à la Maxi Race d'Annecy (en espérant que cette année le temps le permette), aux 80 km du mont Blanc et mi-octobre à la course des templiers. Ainsi à la suite de ces épreuves je pourrais décider de participer au grand raid de la réunion en 2015. Je souhaite aussi pouvoir faire un bon résultat au championnat de France entreprise en septembre.



➤ **autres questions ?**

Je pense que maintenant vous me connaissez un peu mieux, je laisse la plume pour le prochain ou la prochaine.

Amicalement

Alex.

Les Rubriques

Quelques PODIUMS

6 avril	Paris	Marathon	<i>Arnaud G.</i>	1 ^{er} Gazélec En 2h50.
27 avril	Madrid	Semi	<i>Marie-Sylvie C.</i>	3 ^{ème} V2 En 1h44'52

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

Quelques statistiques de notre activité et nos 3 meilleurs temps

6 avril	Cheverny	Marathon & Duo	3 + 4 participants Voir article
20 avril	Sceaux	Entrainement commun	9 participants Voir Brèves
27 avril	Madrid	Marathon, semi, 10km	31 participants Voir article
	<i>Hervé Lefebvre</i>		38' sur 10 km
	<i>Olivier Tarjon</i>		1h35'09 sur semi
	<i>Didier Nardelli</i>		3h41'11 sur marathon

.....soit. 31% de participation moyenne,

Le Chiffre **828,34**

Ce sont des kilomètres !

Comme l'a calculé *Nagette*, c'est le nombre de « bornes » courus par les athlètes du Gazélec à **Madrid**. Dommage, on rate les 1000 kms !

Peut-être sur une prochaine sortie à l'international ?

Prochaines sorties à retenir

11 mai	Trail de 47, 19 ou 27km	Besançon
18 mai	La Pyrénéenne	Paris XXème
24 mai	Trail la Pastourelle	Salers
1 ^{er} juin	10 km du 19 ^{ième}	Paris
14 juin	Trails la Barjo	La Hague

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

et replongez-vous dans les photos de nos exploits

Notre site Une splendeur !

Bravo José & Lydie

Quelques Flashs

..... SUR LE MADRID



Jean, José 1h00



Gilles 3P 1h05



Fifi en 1h55



Gilles (le punch) 5h35



Didier 3h41 (1er gazelec)



Mario 1h53, Claire: j'arrive!

Souvenir, souvenir

A l'époque, nos vieux de la section étaient jeunes, et croyez moi, les *Stéphane, Jeannot, Patrick, Henri, Fifi, Philippe L., Didier Thibault, Marianne, ...*etc. ne lâchaient rien.
Aujourd'hui, heureusement, nous avons la relève !

Il y a 19 ans, Les balcons de Belledonne

ET, SI B.B. VOUS ETAIT CONTE !

Quand Didier avait proposé les fameux Balcons de Belledonne, j'aurais dû me méfier ! Et bien non, j'avais benoîtement retenu les paysages grandioses, la chaleur de l'accueil savoyard. Il avait tellement insisté sur l'environnement et si peu évoqué la course !

Jeu de piste

Mais ce qui n'était pas non plus imaginable, c'était sa roublardise à proposer un jeu de piste biscornu pour... ne pas trouver l'institution CCAS de Pont de Claix : un garage Renault du mauvais côté, des ronds-points inexistantes etc. Pour corser le tout, il avait même commandé des oies pour accueillir discrètement et en douceur, surtout pour les mollets dodus de Jean Noël.

Heureusement, l'Uségien, tel le spermatozoïde, est tenace et le groupe (40) finissait par poser ses bagages dans les bungalows et se ruait au restaurant le plus proche où les vanes étaient assurées par des proprios déchaînés.

Neige et pluie

Réveil matinal pour une course grandiose Jean a assuré le réveil à 3h45' en tambourinant sur tous les bungalows, même vides. Une overdose sûrement !

65 kilomètres, c'est déjà ardu, mais si vous y ajoutez des descentes et des montées oscillant entre 6 et 12 %, de la pluie, de la neige, des cailloux dans les traversées de forêts, des concurrents qui ne cherchent qu'à vous dépasser, vous imaginez facilement le plaisir de cette sortie prétendue bucolique ! Encore heureux, nous avons évité les avalanches. Pour tout cela, il faut remercier Didier.

Galères, galères

Malgré ces obstacles perfides, certains ambitieux sournois ont réussi de belles performances : Didier, qui connaissait tous les pièges et même l'endroit précis où il pouvait lâcher Richard ; Fifi et Philippe Thomassin, Jean-Louis « malgré » sa perf. au marathon de Paris le week-end précédent ; Richard, Jeannot, Christian... sans oublier Henri qui peut parcourir un 65 km... à la vitesse d'un cross (!).

Il y a évidemment quelques galères à citer : Stéphane qui a marché un long moment sans abandonner, Fred, fiévreux, Philippe Leclercq et, exceptionnellement, Jean Pierre.

Dans la série blagueur, il faut applaudir Jean Noël pour sa course en pointillé : belle partie de cache-cache avec sa suiveuse préférée, Valérie, qui a fait plusieurs aller-retour sur le parcours à la recherche de ce mari farceur... malgré lui !

Dans le cadre de nos conseils culinaires traditionnelles, n'hésitez pas à questionner Stéphane sur sa recette au coca/gruyère.

Et puis, comme le séjour fut aussi festif, j'offrirai une mention à la famille Berland qui possède l'art de subtiliser les plateaux de victuailles très appréciés par le groupe.

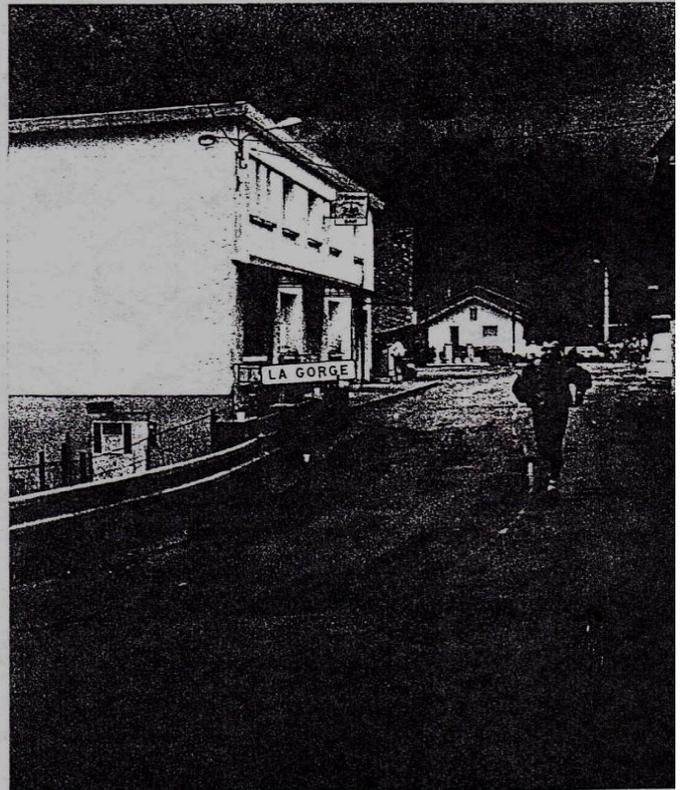
Vision de rêve

En conclusion, je remercie Didier car cette sortie était d'un « grand cru », même si, une semaine après, mes jambes refusent encore de faire deux mètres à faible allure..

Et, au classement de la meilleure imitation de pingouin (démarche altièrre qui caractérise l'Uségien après une épreuve difficile !) je nomme : Jean-Noël, Stéphane, Richard, Jacques et votre serviteur. Quant au plus beau look du week-end, on ne peut éviter de penser à cette vision merveilleuse de « Mimi bigoudis » sortant de son bungalow vers 11h le lundi matin.

A quand la prochaine sortie.

Patrick Tarjon



Fifi en regain de forme aux balcons de Belledonne

Publicité

Alors que l'entraînement marathon n'a plus de secret pour beaucoup, la préparation pour des épreuves d'Ultra reste encore très empirique.

Beaucoup de volume mais jusqu'où ?

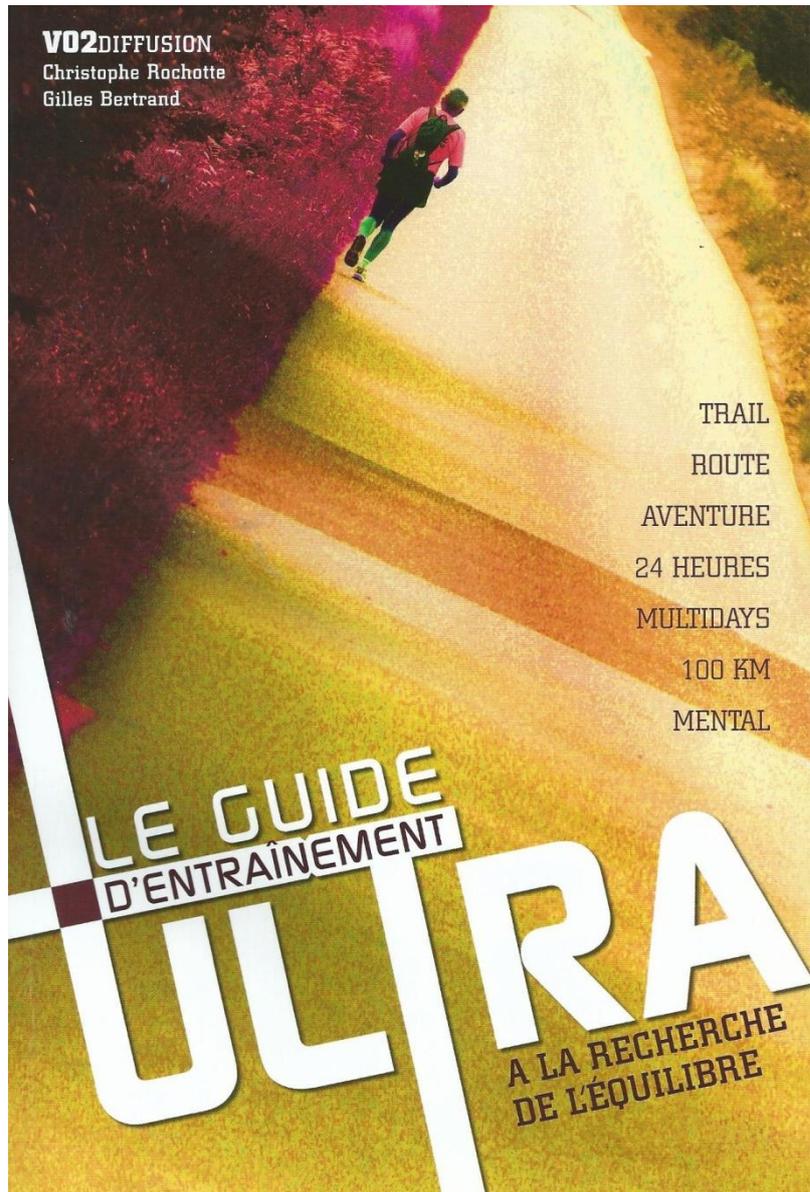
Un peu de vitesse mais laquelle et à quelle intensité ?

Comment ne pas se blesser et s'user ?
Comment lutter contre la fatigue ?

Quel mental doit-on acquérir ?

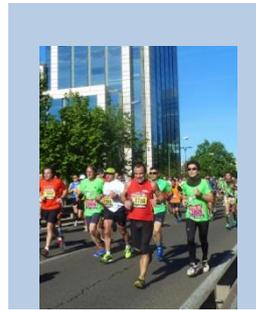
Autant de questions que chacun de nous peut se poser.

Vous trouverez moult éléments de réponse.



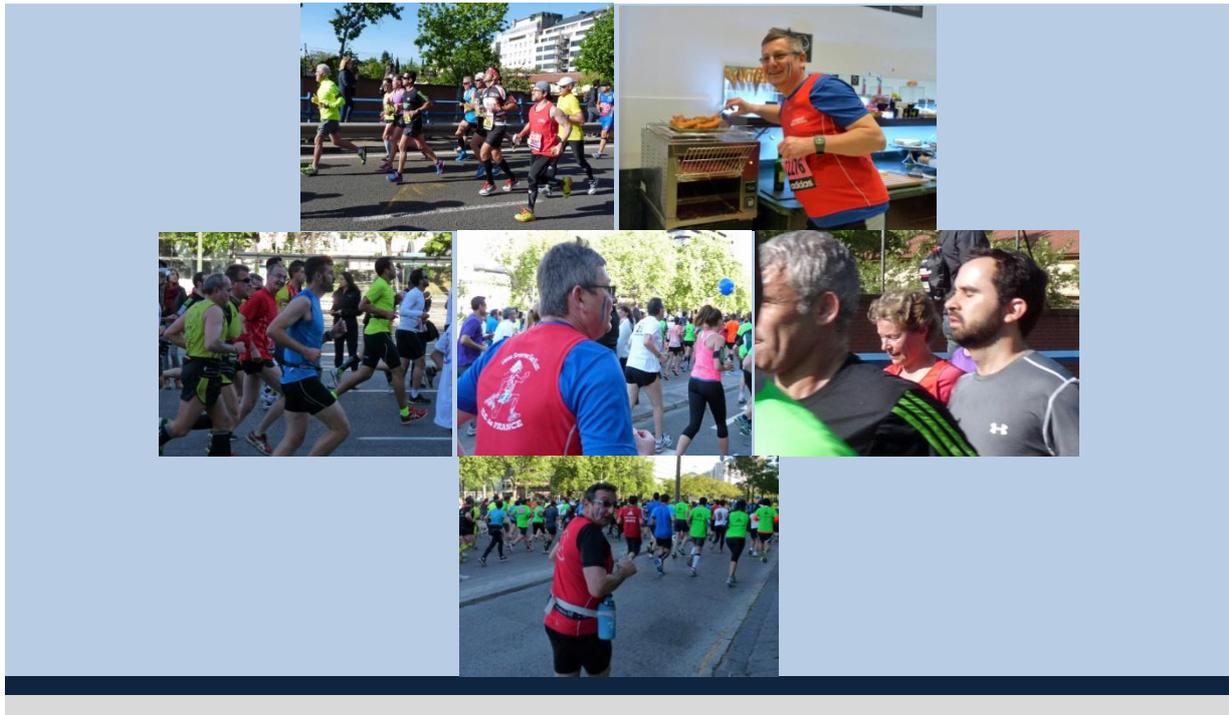
Vous avez lu un livre qui vous a passionné, faites nous en part ; vous avez une voiture ou un meuble à vendre, pourquoi pas ? ça peut nous intéresser.

2014 - LA SECTION CROSS A MADRID



US GAZELEC
Paris Ile de France 
www.usgazelec.org





Consultez notre site : <http://www.gazelec-idf-athle.org>
Pour tout renseignement, contactez Marc CHASSAGNARD
au 01 49 22 52 93 ou au 06 42 21 25 87
 e-mail : marc.chassagnard@gdfsuez.com - marc.chassagnard@gmail.com

Rappel des nouvelles du front : Madrid

10 km :

1^{er} **Hervé L.** 38'; 2^{ième} **Marc Ch.** 52' ;3^{ième} **Sylvie T.** 59'39;

Suivi de : **Jean T. & José S.** 1h00'30; **Patrick T.** 1h04; **Gilles 3P.** 1h05.

Semi :

1^{er} **Olivier T.** 1h35'09; 2^{ième} **Marie Sylvie C.** 1h45; 3^{ième} **Mario F.** 1h53;

Suivi de : **Philippe J.** 1h55'25 ; **Henri F.** et **Philippe L.** 2h01'30 ; **Lydie S.** 2h05'37;
Maria D. 2h08; **Philippe M.** 2h09; **Dominique M.** 2h13; **Elisabeth P.** 2h30;
Roland P. 2h46.

Marathon :

1^{er} **Didier N.** 3h41'11; 2^{ième} **Christophe S.** 3h54'30; 3^{ième} **Michel G.** 3h56;

Suivi de : **Jean Marc H.** 3h56; **Luc M.** 4h05; **Clotilde** 4h 07; **Jean Pierre B.** 4h18;
Claire G. 4h30; **Henri L.** 4h40; **Thibaut W.** 4h40; **Jean B.** 5h31; **Gilles S.** 5h35