LA GAZELECTE

n°79

Athlétisme Ile de France, Septembre 2014

Au Médoc on ne repart pas à vide !

Chronique « Gazétale »

Voici notre première GAZELECTE de la nouvelle saison 2014/2015. Comme à son habitude elle retrace les points forts de **notre activité** : les trails sont à l'honneur avec ***Hugues G.*** qui nous conte le cul de l'enfer, ***Jérôme***, avec talent et suspens, l'Eiger-trail ; également un topo sur Menucourt. Sur nos « rituels » ***Amandine*** nous narre son 1er marathon sur le Médoc et ***Séverine*** « étincelle » sur la Parisienne. Quant-à ***Claire*** son originale expérience sur l'ultra nous surprendra ! ***Christophe S.*** répond à **l'interview.**

Podiums et Records sur marathon vous est présenté par ***Alain.*** **Le Dossier** vous parle de progresser aux sensations. **Le Forum** nous fait un topo sur le « charity running » et ***Fifi*** nous remémore nos perf anciennes sur la St Martin

Merci à ***Amandine, Séverine, Claire, Hugues, Jérôme, Alain, Fifi, Christophe, Marc*** pour votre collaboration. Bonne lecture .....et relecture. *Jean Pierre*

Chronique présidentiel

Par Marc

Le rythme de publication de notre GAZELECTE ne faiblit pas, cinquième numéro depuis le début de l'année, je soupçonne ***Jean-Pierre*** de vouloir la transformer en mensuel...En attendant nous tenons notre cadence bimestrielle, et notre section peut être fière de la faire vivre. C'est grâce aux efforts de tous, qu'elle existe, d'abord en participant à des courses, des sorties sportives et (ou) culturelles, ensuite en prenant la peine de faire partager ses émotions, ses exploits ou ses aventures et je sais que pour certains, c'est plus dur de prendre la plume pour écrire quelques lignes que prendre ses running pour avaler des kilomètres en course ou à l'entrainement. Ce numéro sera celui des extrêmes, Félicitations à ***Amandine*** pour avoir bouclé son premier Marathon et à ***Jeannot*** pour avoir terminé son 255^{ième} (pas sur qu'à l'heure où j'écrive cela, il n'ait pas encore gonflé le score…)

Bravo également à ***Jérôme*** pour son aventure dans le Grindelwald, avec ***Didier et Christophe*** nous venons de passer 3 jours au raid GDFSUEZ, nous avons du grimper et descendre quelques cols du coté d'Avoriaz, mais par rapport à ce qu'a réalisé ***Jérôme,*** cela s'apparentait plus à une ballade de santé. Je n'avais pas la même sensation lorsque j'en bavais et que j'avais du mal à suivre ***Didier*** frais comme un gardon (***Christophe*** était dans une autre équipe) mais en lisant le descriptif de ***Jérôme,*** je dois avouer que nos ascensions font plutôt modestes. Nous essaierons tout de même de vous conter cela dans une prochaine gazette, vous connaissez JP, il nous a déjà sollicité.

La prochaine assemblée générale se tiendra le 11 octobre à Serbonnes et malheureusement, nous serons peu nombreux pour discuter de notre prochaine saison. J'en profite pour vous rappeler que chacun peut et doit être acteur dans la vie de la section et que vous pouvez proposer des sorties ou des courses aux secrétaires en charge de l'élaboration du calendrier. Nous vous enverrons le compte rendu de notre assemblée et j'espère fortement que nous serons plus nombreux l'an prochain…

En dernière page vous découvrirez un auteur plusieurs fois pressenti pour être prix Nobel de littérature, si vous ne le connaissez pas je vous le recommande fortement, ce livre est plus tourné « course à pied » le reste de son œuvre est différent…
A bientôt, dans les bois, dans les prés ou les labours, sur la route ou sur la piste…

MARC

Serbonnes il y a 10 ans

Brèves

Parc de St Cloud

Dimanche 24 aout, **entrainement commun** oblige, nous nous retrouvons sur les trottoirs de notre lieu de rendez-vous ! Rock en seine bat son plein, en conséquence, parking et accès au parc ; fermés ! Qu'à cela ne tienne, ***Alain*** nous emmène dans les parcs de Ville d'Avray/Marne la coquette, où nous avons gambadé entre les maisons de Johnny, Hugues Auffray etc……

Philippe L. Dominique, Alain, Patrick, Didier, Marc, Henri, Jeannot, Mario et moi-même avons regretté de ne pas avoir été entourés par quelques une de nos féminines. Tant pis pour vous Mesdames le parcours était pourtant des plus sympa.

On n'a pas forcé « des masses », 1h05 de bavardages. Pour un entrainement long préparant le Médoc, il faudra revoir.

Les Extrêmes du Gazélec

Au Médoc ***Amandine*** a couru son 1er marathon, tandis que ***Jeannot*** bouclait son 254ème.
Tu vois ***Amandine*** tu as encore de la marge !

Surtout qu'une semaine après, notre ***Jeannot*** a inauguré le 1er marathon de Tours, ça fait donc 255 !

Point sur nos finances

La saison 2013/2014 est terminée, aussi, je me propose de vous présenter nos comptes au travers de quelques chiffres.
Je commencerai par un tableau synthétique présentant des montants moyens ramenés **au licencié**.
Cette année nous avons été 57 ……(92 en 2003)

Montants pour un licencié			
	Recettes par licencié	Dépenses par licencié	
SUBVENTIONS	120		
Auto financement	35		Financé par notre ADHÉSION de 80 €/ 100€
Coût fédération/licences		30	
Coût cotisation club		15	
COÛT COMPÉTITIONS	15	118	90 l'an dernier !
DIVERS..... APPORT SECTION...	35	38	
EQUIPEMENTS		0	
Totaux	205	201	
Solde		4	

Quelques explications :

SUBVENTIONS : Les Cmcas, au travers du Gazélec, nous ont versé 6782 €

ADHÉSION : Sur le poste licence, à part les particularités, chaque licencié paie 80 €./ 100€ Ce coût d'adhésion sert à régler les licences FFA type compétition (63.20€) ou loisir (26.20€), éventuellement la licence FSGT (27.85€) et cotisation au club (15€). Certaines prises de licences nous coutent jusqu'à 104 € (FFA comp.+FSGT+club), d'autres, les plus nombreuses 41..60€ (FFA-loisir+club). En moyenne nous arrivons à 45€ (30+15), les 35€ restants sont affectés à l'autofinancement de la section.

COMPÉTITIONS : En forte hausse, les inscriptions représentent 6760€

DIVERS : Frais administratifs 233€, inscriptions aux revues 42€ et vie de la section 1930€

APPORT SECTION Apport CNE à Dives Pleaux et Madrid

EQUIPEMENTS :

Jean Pierre

L'interview

Christophe qui nous a rejoint la saison dernière se présente à nous. Trailer « fou »,……. il va falloir s'entrainer pour essayer de le suivre !

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

J'ai 47 ans, 4 enfants et je travaille à la DSI de GrDF.

➢ **Comment es-tu venu à courir ?**
….. et ce, depuis combien de temps ?

J'ai commencé à courir à l'âge de 30 ans plus par nécessité : A la naissance de mon premier enfant, j'avais décidé d'arrêter de fumer et je me suis mis à courir pour compenser le manque lié à l'arrêt du tabac. Je n'étais pas à l'époque particulièrement attiré par la course à pied, mais c'était le plus pratique.
Assez rapidement, j'ai commencé à prendre plaisir à courir et depuis je n'ai plus arrêté.

➢ **Pourquoi coures-tu ?**

C'est une manière de prendre un moment pour moi, une parenthèse dans l'activité du quotidien qu'il est pratique de glisser dans l'agenda : il suffit d'une heure devant soi, une paire de running et de quoi prendre une douche. J'ai essayé de diversifier mon activité et de me mettre au vélo et à la natation, mais je n'ai pas réussi à m'y tenir, car c'était plus contraignant et je reviens toujours à la course à pied.

J'aime courir dans la nature et laisser vagabonder mes pensées. Je trouve qu'on pense différemment en courant, d'une manière différente et plus positive. Il m'est arrivé de prendre des décisions importantes, ou de trouver des réponses à certaines questions compliquées pendant que je courais.

En complément, J'apprécie également de courir en groupe à l'occasion de séance d'entrainement en commun, de courir ensemble tout ou partie d'une course ou d'un trail, ou encore de participer à des épreuves en équipe comme les raids. Ce partage dans l'effort est une façon assez unique de tisser des liens.

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

Lors de mes débuts en course à pied, j'ai couru un 10km en 37'30 mais c'était il y a 10 ans. Mon record sur semi date d'à peu près la même époque en 1h27. Plus récemment, j'ai établi

mon record sur Marathon à Paris en 2012 en 3h17. Depuis 3 ans, je participe également à des trails (Templiers, 6000D, Maxi-Race, 80km du Mont-Blanc…)

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

*En 2001, je m'étais inscrit à l'USEG et je connaissais déjà **Alain (T)** de cette époque où nous travaillions sur le même site à la Défense. Pour mes débuts en course à pied **Alain** m'avait initié au fractionné sur la piste de l'ile de Puteaux. Ensuite, je suis parti en Province et suis remonté sur Paris plusieurs années après. J'ai fait la connaissance de **Michel (G)** avec qui j'ai partagé un certain nombre de courses ces dernières années.*
*A l'occasion du Médoc 2013, **Michel** a pris contact avec le Gazélec et s'est inscrit. Je lui ai emboité le pas, avec le plaisir de retrouver quelques anciens de l'USEG.*

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

Je suis inscrit dans un club FFA près de chez moi. C'est un club de bon niveau avec qui j'allais m'entrainer essentiellement au fractionné. Mais je me reconnais moins maintenant dans l'esprit de compétition qui y règne. Je recherche plutôt une structure qui me permette de partager des courses dans un état d'esprit plus autonome et convivial, et moins axé sur la performance.

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

Je souhaite continuer à participer à des marathons, en France et à l'étranger. C'est une bonne façon de mêler le sport et le tourisme. Je vais également poursuivre ma participation à des trails (peut être bientôt l'UTMB ou le grand raid de la réunion ?). Enfin, je pense que le club pourrait proposer des épreuves par équipes comme des Raids multisports. J'ai particulièrement apprécié d'y participer dans le cadre du Raid GDF SUEZ ou des RSN CCAS.

Christophe

…….. **UTMB,……. Diagonale des fous**, pleins d'articles en perspectives !

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

Edition 2014 du Trail du Cul d'Enfer à Mondeville (91)

Le rendez-vous de début de saison pour les trailers franciliens par Hugues G.

Ce dimanche 31 août 2014, nous avons eu, ce n'est pas trop courant sur cette course et en ce début de saison sportive, un temps magnifique. Cela m'a changé de l'édition 2013 pluvieuse et qui ne m'avait pas laissé un bon souvenir (des sensations physiques très désagréables en fin de course) .

Est-ce dû au beau temps ? En tout cas, cette édition 2014 a vu un record de participation avec plus de 800 coureurs (le nombre d'habitants du village est aux alentours de 790 Mondevillois !!!)

Sur ce circuit où sur l'édition 2011, je m'étais fait une entorse à la cheville gauche, on prend, malgré la souffrance, toujours autant de plaisir (et oui, nous coureurs sur route sommes de vrais masos, et que dire des vrais trailers)

Pour revenir à la course, comme beaucoup d'autres coureurs d'après les échanges que j'ai eus, j'ai été surpris des conditions boueuses difficiles dans les parties en sous-bois….mais les parties exposées au soleil étant sèches, cela compensait un peu.

Je ne sais pas ce qu'en pensent mes collègues coureurs du GAZELEC, ce circuit magnifique avec un dénivelé + 400 m, présente une variété de terrain et ses difficultés demandent une grande concentration sur le sol car les risques de se tordre la cheville sont grands. Mais je pense que les spécialistes de trail et ceux qui aiment prendre des risques doivent se délecter. J'y ai pris du plaisir (un peu dans la souffrance sur la fin) mais je me suis rendu compte durant la course que je n'aimais plus trop prendre de risques notamment pour me protéger les chevilles.

Cela reste quand même un magnifique parcours avec ses trois principales difficultés que sont :

-La côte du cul d'enfer, la côte des italiens et la côte de crève cœur.

A l'échauffement et à l'arrivée, j'ai tenté de repérer des coureurs de l'US Gazélec, mais à part ***Mario*** avant le départ et ***Rami*** à l'arrivée (voir la photo jointe), je n'ai pas eu le plaisir de rencontrer les autres coureurs du GAZELEC inscrits….je n'étais peut-être pas repérable par mes collègues avec mon maillot d' "ancien combattant de l'USEG".

Dommage de ne pas avoir pu faire une photo avec tout le monde !!!

A bientôt sur une sortie dominicale ou sur les cross à venir .

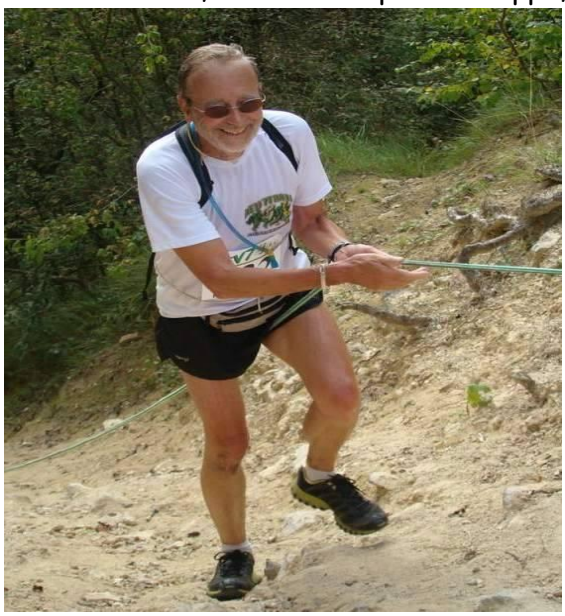
Sportivement

Hugues

Trail de Menucourt

Il n'était pas au calendrier, dommage !

Avis à nos Trailers, sachez qu'il n'est pas obligé de faire des centaines, voir des milliers de kms, pour en « baver » en pleine nature. A deux pas de chez nous, nous en avons un bon exemple.
7 septembre 8h30 Menucourt (Val d'Oise). Nous sommes à 2 pas de chez ***Patrick,*** notre vis-Président, et pas loin de chez moi. Temps magnifique, parcours des plus sympa aux portes du Vexin. Bien sûr, n'est ce pas ***Christophe***, il n'y a pas 6000 m de D+ mais 500 mètres. Chemins « caillouteux », n'est-ce pas Philippe,



forêts avec dénivelés, champs verdoyants, carrières abruptes …… enfin tout y est !
Deux parcours, 13 et 25 kms. ***Patrick***, écoutant son genou, se met sur le 13. ***Didier, Minou alias Philippe L. et moi-même*** se lançons sur le 25. Attention, on a intérêt à regarder où l'on met les pieds, ***Mino***u nous fait une chute remarquable, pensez vous que ça le ralentira ? Point du tout !
Didier est déjà loin. Pour ma part quelques descentes techniques feront que je perdrai ***le Minou*** de vue.
Didier 2h16 et 4ème V2, ***Minou*** 2h50 et **1er V4**, ***« ma pomme »*** 2h59, et comme il n'y avait pas d'autre V4, je suis 2ème . ***Patrick*** fait 1h33 et 4ème V3.
……. En conclusion …… que du plaisir ……..et moult courbatures les jours suivants.

Jean Pierre

Mon premier marathon

Par Amandine

(et mon premier article pour la gazette)

Je me présente, ***Amandine***, 27 ans. Je cours depuis 5 ans et c'est ma deuxième année à l'US Gazélec.

J'ai décidé de courir l**e marathon du médoc** début 2014. En effet dans mon entourage, on me parlait souvent de cette merveilleuse course festive qui allie tout ce que j'aime : le vin, la course et la fête. Je me suis donc mis en tête d'y participer, alors que ma plus grande distance en ce début d'année n'était qu'un semi-marathon. Pour cela, j'avais prévu de faire une distance intermédiaire, 30km à l'écotrail.

L'écotrail s'est bien déroulé, et je me sentais encore en forme après les 30 km pour continuer, ce qui m'a réconforté dans l'idée de courir le marathon.

C'était sans compter ma blessure en juin lors d'un entrainement. Celle-ci m'a même poussé à renoncer au bout de 10 km lors du trail du muguet tellement je souffrais du mollet gauche.

Mi-juillet, après plusieurs sorties courses trop douloureuses, le diagnostic du médecin fut sans appel : *une élongation, repos pour 1 mois sans aucun sport qui sollicite le muscle*.

Pour moi c'était fini, pas de marathon du médoc car je ne pouvais reprendre l'entrainement que 3 semaines avant la course, ce qui est très insuffisant, d'autant plus que je ne pouvais reprendre d'un coup 3 entrainements par semaine.

Pourtant, ne résistant pas à l'envie de faire cette course, je me suis convaincue d'en courir au moins la moitié, pour vivre l'expérience.

C'est ainsi que je me suis retrouvée sur la ligne de départ avec une quinzaine de coureurs de l'US Gazélec et 10 000 autres coureurs du marathon.

On ne m'avait pas menti, l'ambiance était déchainée et haute en couleurs. Tout le monde était déguisé. Mon déguisement était simple : ailes d'ange et serre-tête plume vert fluo.

Nous commençons à courir ensemble avec les Gazeleciens. Les 5 premiers kilomètres de la course étaient les plus faciles. On court doucement, aux alentours de 9 km/h ce qui donne l'impression de trottiner.

Quand enfin arrive le premier château c'est l'euphorie, les étals de vin nous attendent (mais aussi ceux d'eau et de nourriture). Par contre je perds mes compatriotes dans la foule.

C'est ainsi que je passe les 4-5 premiers châteaux et j'élabore une stratégie : je ne bois que quand je me sens vraiment bien, et qu'une gorgée de vin par verre. Il faut tenir la vingtaine de château.

Il y a beaucoup de gens venus nous encourager, ils tiennent même des ravitaillements non officiels. Ils nous encouragent en criant les noms marqués sur les dossards, c'est vraiment génial.

Tout se passe bien et au vingtième kilomètre je me dis que je peux tenter de continuer jusqu'au bout. C'est alors que je croise ***Jean-Pierre,*** mon compatriote Gazelecien. Celui-ci ne me quittera pas jusqu'à la fin. Je lui dois ma réussite.

Il va me coacher jusqu'à la fin, trouvant toujours des points de comparaisons positifs « *on est au trentième kilomètre, tu ne te*

sens pas plus fatiguée qu'au 20ème hein ?» « Allez on est au 2/3 » « plus que 10km, on pourrait encore courir plus mais après c'est de la gourmandise ».

On discute aussi beaucoup, d'EDF, de tout, de rien. Il croise beaucoup de personne qu'il connait et on discute avec eux. On croise aussi d'autres Gazeleciens sur la route et sur le côté pour les encouragements. On discute aussi avec les autres coureurs, en faisant des blagues sur leurs costumes. Je suis assez impressionnée de pouvoir parler en courant, mes petits footing du midi pendant lesquels je papote avec ma collègue portent leurs fruits !

Il fait très chaud et nous buvons beaucoup d'eau, nous nous humidifions aussi la tête. Nous profitons aussi des ravitaillements alcoolisés, je réussi à convaincre ***Jean-Pierre*** de boire une gorgée au lieu de recracher le vin. Les châteaux sont sublimes, et la route aussi. Je perds mon déguisement peu à peu, j'aurais dû le renforcer.

Au trentième kilomètre je commence à avoir mal aux cuisses et aux mollets, j'ai peur de me faire un claquage (mon médecin m'avait mise en garde). Au 35ème c'est vraiment douloureux mais ça ne m'empêche pas de courir. J'ai une douleur sur le dessus du pied gauche, je desserre ma chaussure mais c'est déjà trop tard. Je me plains beaucoup.

On arrive enfin au 40ème kilomètre, des buffets d'huitres et de viande nous accueillent mais je n'en prends pas, j'ai peur que ça pèse sur mon estomac. Par contre je ne me refuse pas une petite glace. Un monsieur du stand de maquillage me fait des peintures bleues sur le visage, je trouve ça sympas, ça fait guerrier, puis comme je n'ai plus de déguisement ça compense.

Je croise mon copain qui fait quelques mètres avec nous, ça me redonne du courage. On est doublé par un char de pompier, ces hommes sont des machines, je suis impressionnée.

Puis vient la ligne d'arrivée, au départ cachée, c'est un tapis rouge avec des arches de ballons qui n'en fini pas.

Puis, enfin c'est fini, on est super content, en 5h24 en plus ! On est couvert de cadeaux : une bouteille de vin, deux verres immenses, une rose, un verre en plastique, une médaille… Ca valait le coup d'aller jusqu'au bout.

Et après viendront les courbatures, j'ai mis 3 jours à m'en remettre. Chaque pliage de jambe était très douloureux, descendre des marches était une épreuve.

En tout cas, une immense fierté d'avoir fini l'épreuve, et une réaction assez habituelle à un premier marathon : PLUS JAMAIS je recommencerai. Mais le temps aidant, j'ai vraiment envie de recommencer, pour voir ce que je peux faire comme temps sans m'arrêter, sans arrêt à des châteaux.

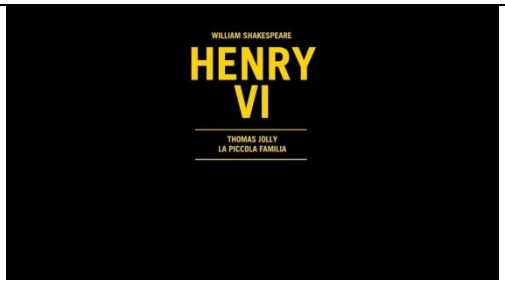
Je recommande vraiment ce marathon à tout le monde et particulièrement aux primo-marathoniens. C'est une superbe expérience. On prend son temps et on apprécie le paysage et l'ambiance.

Merci à ***Coach Jean-Pierre*** pour son aide, merci à ***José*** pour l'organisation, et merci à tous les autres ***membres du club présents*** pour leurs conseils et leur sympathie.

Amandine

Mon expérience de l'ultra :

Par Claire



La lecture des récentes prouesses de ***Jean-Marc, Michel et Christophe*** m'a motivée pour, moi aussi, tenter l'ultra. Mon choix s'est porté sur « Henry VI », 18 heures ! Comme pour tous les grands événements, là aussi, les places sont chères, il faut s'inscrire à l'avance.

Le départ est donné le 24 juillet à 10 h. Les débuts sont un peu laborieux pour moi, entre les Gloucester, Winchester et autres Exeter, j'ai du mal à suivre, j'aurais du revoir mes classiques … Mes compagnons ont davantage d'entraînement, cela va faire trois semaines qu'ils sont ici à Avignon … pour ma part, ma dernière séance longue remonte à octobre dernier (« l'Histoire terrible mais inachevée de Norodom Sihanouk, roi du Cambodge »), puis une séquence intensive avec « Einstein on the beach », mais c'était en janvier. Depuis, quelques escapades d'à peine 2 heures. Ce n'est pas bien grave, on démarre lentement, la route est longue …

Après le premier ravito (c'est bien organisé, il y en a un toutes les 1h30 ou 2 heures), ça va bien mieux, on se réveille, il y a des batailles de lasers, des têtes qui giclent, Jeanne d'Arc a les cheveux bleus, Jack Cade ressemble à Alice Cooper, Londres brûle, c'est captivant. A force, mon genou me fait souffrir, mais désormais, entre participants, on se connaît, on prend ses aises : les personnes devant me ménagent une place sur leur dossier pour étendre ma jambe.

Et puis, la fin approche … même si notre rhapsode (excellente au demeurant), tente de nous faire croire que le metteur en scène, tout emporté dans son enthousiasme, a décidé de monter Richard III dans la foulée, soit 6 heures de plus (« nous sommes donc ensemble jusqu'à 10 h du matin ! », s'exclame-t-elle exaltée). Et c'est l'arrivée, photo de groupe et, en guise de médaille, un badge « J'ai vu Henry VI en entier » est remis aux finishers.

On rentre à pieds, on achète des croissants en chemin. Il est 5 h, Avignon se lève, il est 5 h, je n'ai pas sommeil …

Henry VI (William Shakespeare), mise en scène par Thomas Jolly.
Pour les personnes éventuellement tentées par l'expérience (je me ferai un plaisr d'accompagner les novices le cas échéant), prochaines dates en Ile-de-France :
3-4, 6-7, 10-11 et 13-14 décembre 2014 – Les Gémeaux – Scène nationale de Sceaux
2-3, 8-9, 10, 14 et 16-17 mai – Odéon-Théâtre de l'Europe
Programme d'entraînement : vidéos du spectacle sur Culturebox

Claire

Epilogue :

Pièce de théâtre de Shakespeare, mise en scène Thomas Jolly.
Où : Avignon (d'autres lieux sont programmés)
Quand : 21-24-26 juillet à Avignon (j'y étais sur la séance 24-25 juillet) : départ le 24 à 10h, arrivée le 25 à 4h, tous les finishers ex-aequo (quelques abandons, mais peu au final) (d'autres dates sont programmées ➔ cf. fin de l'article).
Distance officielle : zéro mètres (on reste sur son siège) ; **distance effective :** 7 ravitos ; disons 100 m par pause X 2 (= aller-retour), soit 1,4 km.
Temps total : 18 h (soit 12h et 51 mn au km !!!!

Quelques Flashs

..... SUR LE TERRAIN

« E » Day ou Le Jour des Etincelles

par Severine

C'était en 2008, les Etincelles sont nées de l'idée de ***Carole*** et ***Marie-Sylvie*** de courir pour la lutte contre le cancer du sein et au travers notamment de la course « La Parisienne » qui en fait la promotion.

Depuis, bien des km ont été parcourus mais cette course reste le moment phare de l'année et ce, pour la 7° fois consécutive.

Victime de son succès auprès des collègues d'EDF, le bouche à oreille fonctionne et nous sommes chaque année plus nombreuses, la montée en puissance est impressionnante, tout comme le travail abattu par les GO pour tout organiser et faire de ce jour un événement inoubliable. Elles étaient 17 en 2008, nous étions 300 cette année (plus de 400 demandes d'inscription) avec pour la 3° fois notre VIP ***Marianne Laigneau*** DRH du Groupe qui, nous a-t-elle confié, s'est beaucoup entraînée pour être au top dimanche.

Et c'est aussi ce « succès » qui fait de cet événement THE « **E** » Day que nous préparons dès le mois de mars. Le noyau dur des Etincelles (***Carole***, ***Marie-Sylvie***, ***Nagette***, ***Séverine***, ***Marie-Christiane***, ***Christelle*** ***et*** ***Véronique***) s'est mobilisé autour d'un bon dîner certes mais l'objectif était bien de se mettre en ordre de bataille et rédiger le plan d'action afin que tout soit prêt le E Day. On commence à être rodées mais jamais à l'abri des « classiques » mais aussi de « nouveautés » à gérer comme par exemple les filles qui décrètent qu'elles n'ont pas besoin de certificat médical parce qu'elles comptent marcher, celles qui attendent la 3° relance avant d'envoyer leur certificat médical, celles qui s'inscrivent sous leur nom de femme mariée mais qui fournissent un certificat sous leur nom de jeune fille (ou inversement), celle qui ne veut pas signer le droit à l'image, … et les organisateurs qui reviennent sur leur décision et ne veulent plus prendre les remplaçantes et donc les assurer, livrent les T Shirts avec des tailles qui ne respectent pas notre commande…

Mais on reste Zen, et au final tout rentre dans l'ordre et s'est bien passé.

Dimanche 14 septembre, près de 300 Etincelles vêtues de leur débardeur orange fluo que tout le monde adore et qui facilitera grandement le travail de nos sympathiques photographes sur le parcours, se sont rendues sur le Stand décoré la veille par ***Marie-Sylvie***, ***Nagette*** et ***Marie-Christiane***. ***Nagette*** avec son bagou légendaire a dégotté des gonfleurs pour les ballons... chez Picard. Ca allait beaucoup mieux !

Il est 8h30, le soleil nous gratifie de sa présence, c'est l'heure de la photo d'avant course prise par un pro qui a dû se percher sur l'escabeau de ***Nagette*** pour pouvoir mettre tout le monde dans la boîte.

Nous nous dirigeons toute ensemble en trottinant vers le Pont d'Iéna où était donné le départ. Que de monde ! Le pont et même au delà était totalement envahi par les coureuses, souvent en groupes, parfois déguisées et toujours avec le sourire. ***Marie Sylvie, Nagette, Marie-Christiane, Moi-même*** et quelques autres Etincelles sommes parties en trottinant pour nous positionner dans les premiers rangs et d'une part profiter du podium d'animation sur lequel étaient Anne Hidalgo et Denis Brognard et d'autre part partir dans les premières pour tenter de contribuer au classement Entreprise (fondé sur les 10 meilleures de chaque entreprise).
La première vague, les VIP et les partenaires, s'est élancée à 9h45 et nous, 7mn plus tard dans la 2° vague.
Ces départs par vagues permettent d'éviter les bouchons surtout au début mais attention, du coup, à ne pas s'emballer sur les premiers 300m en montée au risque de se mettre dans le rouge. Fort de ce précepte, lorsque j'ai levé le nez après cette côte, il y avait quelques Etincelles devant moi (facile avec ce t Shirt fluo) en train de dévaler la descente vers les quais.
Petit à petit je les rattrape et les double tout en commençant à récupérer des filles de la 1ère vague. Il ne restait bientôt plus qu'une Etincelle que j'ai longtemps eu en ligne de mire et ai fini par reprendre au km 3, peu avant le ravitaillement. Je pense finalement qu'elle m'a plutôt rendu service, me servant de lièvre pour tenir le rythme.
Déjà le ravitaillement et le mi parcours mais pas question de s'arrêter, pour 6,7 km de course on ne s'arrête pas ☺ et juste après c'est l'ambiance « boite de nuit » qui nous attend. Musique à fond et boules à facettes sous le Pont de l'Alma. Après cela, je gère et surtout résiste à l'envie de me retourner, ne préférant pas savoir où est ***Marie-Sylvie.***
Les orchestres nous soutiennent, le Gospel devant la tour Eiffel me fascine au point de ne pas voir ***Philippe J*** nous immortaliser.
Et peu après c'est l'arrivée, un sprint final, on ne sait jamais, avec ces départs par vagues, chaque seconde compte… sur la ligne d'arrivée, je rejoins Karine Lemarchand partie avec les VIP et échange quelques mots avec elle, le temps que les premières Etincelles ***Sabine, Nadjia, Marie-Sylvie, Amandine et Marie-Christiane*** arrivent.
Nous regagnons notre stand bien gardé et approvisionné par Véronique, Arthur, Roland et d'autres collègues qui nous accueillent avec le sourire, le soleil et quelques friandises.
L'US Gazélec était bien représenté avec **11 participantes** :

Place Etincelles	Place scratch	Nom	Temps individuel
1	35	Séverine Grosjean	00:28:46
4	77	Marie-Sylvie Collet	00:30:13
6	132	Amandine Dupepet	00:30:58
12	377	Marie-Christiane Jeau	00:33:04
17	616	Nagette Pavan	00:33:58
41	2 020	Christelle Vigier-Quairel	00:36:43
93	6 171	Christele Lamy	00:40:12
109	7 179	Lydie Sanchez	00:40:51
120	8 229	Maria Dobrovodska	00:41:29
148	11 725	Elisabeth Pierre	00:43:29
206	19 962	Carole Grandjean	00:48:06

… et l'équipe des Etincelles est d'abord annoncée à la 9° place mais termine finalement **10° « entreprise » sur plus de 700.**
Il fait chaud, les arrivées se succèdent jusqu'à plus de midi, certaines filles étant parties dans les dernières vagues. ***Philippe*** nous a rejointes, ***Roland*** est au top en

Barman et on se rassemble à nouveau pour la photo d'après course, cette fois avec nos voisines d'ERDF qui se joignent à nous le temps de la photo. Peut être que l'an prochain nous serons ensemble dès le début?
Et voilà, c'est terminé, le stand est vide, le calme est revenu et cette matinée a passé beaucoup trop vite.
Mais la fête se prolonge les jours suivants grâce aux nombreux remerciements d'Etincelles qui ont apprécié cette journée et aux nombreuses photos qui nous sont parvenues.

OK c'est bon, l'an prochain on remet cela ☺

Séverine

Mon Eiger Ultra trail

Par Jérôme

... ou, comment après une première partie de course un peu compliquée, j'ai petit à petit su [un peu] ce que je venais chercher sur ce type d'épreuve…

* * *

Grindelwald, région de la Jungfrau, canton de Berne, Suisse. Samedi 19 juillet 2h30.

Face nord de l'Eiger à gauche

C'est plus que le dénouement d'une préparation commencée 5 mois plut tôt qui va se jouer pour moi aujourd'hui, c'est l'aboutissement d'un projet de 3 ans qui était : me mettre durablement à la course à pieds et faire un trail long en montagne. C'est aussi, peut être, le mi parcours vers l'objectif ultime : le grand Raid, **la diagonale, la Réunion**, un jour être un fou... Pour l'heure, il s'agit concrètement de boucler le tour de la vallée de **Grindelwald**, dans les délais fixés à 28h, en longeant la célèbre face nord de **l'Eiger**, au pied de la **Jungfrau** et du **Munch**, autant de sommets qui tutoient les cieux à 4000 mètres d'altitude.

2h30. Je m'habille rapidement, tout était prêt de la veille. Je descends prendre mon petit déjeuner. Le serveur de l'hôtel AlpenBlick, qui fait aussi office de veilleur de nuit, ayant proposé de servir les petits déj, nous sommes donc 4 ou 5 attablé au restaurant à 3h du matin ! Les yeux sont encore gonflés, voire rougis, version lapin mixomatosé. Personne ne s'attarde et vers 3h30 je suis dehors, il fait nuit noir. On est encore à 1h du départ mais l'organisation à fixé à 4h le dernier délai pour laisser les sacs d'allégements que l'on retrouvera à **Burglauenen**, pour la mi course. Je descends la route qui mène au centre de **Grindelwald**, je ne suis pas seul : des hommes, des femmes, tous sur-équipés de la tête aux pieds, en multicolore. Je souris, ils peuvent à peu près constater le même surarmement coloré sur moi ! Je laisse mon sac d'allégement au camion, et me positionne vers la ligne de départ sans trop savoir dans

quel sens on part, adossé à une barrière. Il est 3h45 ; on n'est pas encore très nombreux. Il ne fait pas froid mais je porte quand même ma veste, à cette heure là, je reste assez frileux. Les coureurs arrivent progressivement, le sens du départ devient évident, je me déplace car évidemment je m'étais mis du mauvais côté. J'en profite pour enlever ma veste. La ligne commence à s'animer. La musique jaillit des hauts parleurs, pas très fort, ici on est en Suisse, et, à 4h30 du matin on n'emmerde pas les voisins !

Tout à coup, on est parti, je n ai pas pris conscience des 45 minutes qui venaient de s'écouler. Je suis presque pris au dépourvu. On court. Les premiers kilomètres sont faciles, à peu près plat, on sort de la ville et on pénètre dans une partie boisé sur un sentier étroit. On coupe quelques courts d'eau dans la lumière des frontales. A vrai dire, je ne me souviens plus vraiment...On est sorti de la forêt, et on attaque la première ascension toujours dans la lumière des frontales, direction : **Grosse Scheidegg**. On monte en file indienne. Jusque là tout va bien, même si je prends conscience lentement que je me fais pas mal doubler. Cela dit, No Stress : la route est encore longue. J'arrive vers le sommet (km 15 environ) et j'attaque la descente vers **Bort**.

Je sais depuis 2 semaines, à mon corps défendant, qu'une partie de mes 5 mois de préparations risquent de se jouer là, dès les premiers hectomètres de cette première descente. Très vite je comprends qu'il n'y aura pas de bonne surprise, la ténosynovite des extenseurs du pied, contractés à chacune des jambes, lors de ce qui aura été ma dernière sortie de préparation, 2 semaines plus tôt, commence à se manifester. Ce n'est pas une douleur pour l'instant, simplement une gêne. Le diagnostique du médecin du sport tourne en boucle dans ma tête : « *malgré le traitement vous la ressentirez, surtout en descente, si vous avez trop mal il vous faudra arrêter.... ».* Bingo. Bien vu toubib. On y est ! Les extenseurs me chatouillent... Finalement, pas le temps de psychoter trop longtemps, je suis à **Bort** ; la première descente est terminée. Le sentier va s'élever à nouveau et mes extenseurs seront préservés pour ce qui sera l'une des plus longues ascension de la journée, elle nous amènera au sommet du Faulhorn à 2689 m d'altitude.

Au cœur de la montée vers le **Faulhorn**, après 3h45 de course environ, j'arrive à **First** (km 23 environ). C'est l'arrivée de la benne en provenance de Grindelwald. First, c'est aussi le premier des endroits du parcours où les familles, les amis peuvent sans se fatiguer venir voir passer les coureurs. En effet, l'organisation, dont il convient de souligner la qualité, a commercialisé des tickets spéciaux permettant d'accéder à différents points du parcours en empruntant le réseaux de la Jungfrau Bahn, et ce, dés très tôt dans la journée jusque tard dans la nuit. Pour diverses raisons, la veille, après discussions, Laeti et moi avions finalement convenu de nous retrouver seulement à mi course, à **Burglauenen**. Arrivée à **First**, je poursuis donc ma route, direction le **Faulhorn**

La fin de l'ascension va être longue et lente, très lente. J'ai envie de dormir, je ne sais pas ce qui se passe, je suis à peu près dans le même état que lorsque ma mère me donnait ce sirop contre la toux qui fait dormir (Toplexil pour ceux qui connaissent). Je me fais beaucoup doubler. Au moins, dans la montée, je ne ressens pas de douleurs aux extenseurs. Maigre consolation. Puis, comme pour me divertir, je me mets soudainement à saigner du nez, abondamment. Quelques coureurs qui me doublaient s'enquièrent de mon état. « *ça ira* » dis-je en train de me réveiller de fait. Je cours ainsi plusieurs kilomètres les bâtons dans la main gauche et le nez dans la main droite. Ce n'est pas très pratique mais efficace (vue du nez mais pas vu de la vitesse ascensionnelle of course). J'arrive enfin au sommet (km 33 environ) après 6h10 de course.

On attaque maintenant la plus longue descente du parcours ; elle doit nous ramener dans la vallée, à **Burglauenen**, en passant par **Schynige Platte**. Ce sera aussi la

mi-course et le lieu de rendez vous avec Laeti. Les plus belles vues du parcours selon moi s'offrent à nous pendant quelques kilomètres. A droite les « 4000 » veillent sur nous tandis qu'à gauche le regard plonge sur les 2 grands magnifiques lacs qui baignent **Interlaken**. Le tout sous le soleil. Quant à moi, définitivement réveillé et le nez ré-étanchéifié, je commence maintenant à avoir mal au ventre ! Pas grand chose à faire, je continue. Je bois 2 tasses d'eau à un ravito qui passait par là ; je repars. Quelques centaines de mètres plus loin, sans aucun signal précurseur, c'est l'eau que j'avais bu qui repars ! J'ai vraiment mal à l'extenseur droit dans cette descente, surtout dans la première partie plus technique. Pour le soulager je décide de mettre systématiquement la jambe gauche en premier pour franchir les obstacles. Mauvaise idée : au bout de 30 mn de ce régime, j'ai mal aux genoux. Je décide de reprendre une foulée classique, ça sera moins pire. Décidément, alors que j'avais traversé mes précédents trails comme une lettre à la poste, pour mon premier ultra, rien ne me sera épargné. « *Fallait bien que ça m'arrive* » me dis-je. La descente se poursuit. Plus loin, du côté de **Schynige Platte**, je décide de faire une halte aux

toilettes publiques d'un remonte-pente qui trainait dans le coin. Elles sont confortables et bien équipées (dit de façon plus cache, il y a du papier). Je repars et je me sens tout de suite mieux. Les maux de ventre ont disparu et mes extenseurs m'ont presque oublié. Je descends vers la vallée, vers **Burglauenen** et vers Laeti. Je reprends confiance. Si j'arrive en bas en restant dans cet état ça peut le faire quand même. La descente est longue, le ciel se couvre, l'atmosphère devient lourde, signal précurseur des orages annoncés la vieille lors du briefing. ...

C'est ainsi que, reprenant du poil de la bête, j'arrive en vue de **Burglauenen**. J'aperçois de loin Laeti qui m'attend. J'agite mes bâtons au dessus pour attirer son attention. Elle se lève. J'arrive à son niveau et on rentre ensemble dans le ravito. Je bois un peu de coca, plusieurs grands bols de soupe (ce qui deviendra ma boisson préférée jusqu'à l'arrivée) puis je vais chercher mon sac d'allégement afin d'opérer un changement de tenue. Petite toilette au passage, ça fait du bien. Je reste une 20aine de minutes dans le ravito, avant de repartir, j'avale une assiette de pâtes. J'ai pointé à **Burglauenen** (km 52 environ) au bout de 10h20 en 239ième position.

en vue de Burglauenen

* * *

J'attaque maintenant **la seconde partie du parcours,** le retour vers **Grindelwald**. Je me sens bien; j'ai conscience d'avoir une marge suffisante sur la barrière horaire pour pouvoir me contenter de marcher jusqu'à l'arrivée en cas de problème. Je rejoins un petit groupe de coureurs à la sortie de la ville, juste avant d'attaquer la montée dans la forêt. Je monte à mon rythme et je me rends compte que je vais légèrement plus vite que mes compagnons du moment. C'est futile, il n'y a pas d'enjeu, mais cela fait quand même un bien fou au moral. Je me

sens bien (au cas où je ne vous l'ai pas déjà dit). On arrive au sommet de la colline et on devine **Wengen** en contrebas.

Je reconnais la route par laquelle on entre dans **Wengen**. C'est la rue principale. Je l'ai visité la veille en empruntant les trains à crémaillères de la Jungfrau Bahn. Les gens nous encouragent ; ça aussi c'est bon pour le moral ! Ils sont nombreux en plein milieu de l'après midi.

Le ravito de **Wengen** est petit. J'ai le sentiment que les quelques coureurs qui sont là sont plus fatigués que moi ; ils semblent plus éprouvés physiquement. Cela n'a toujours aucune importance, le seul objectif de ceux qui sont là en cet instant étant d'être finisher. Mais, vous avez compris que cela me fait plaisir d'y croire. Pourquoi m'en priverais-je ? Dans le même temps, aussi paradoxale que cela puisse paraître, à ce ravito, c'est la première fois que je ressens aussi une évolution de ma relation avec les autres coureurs. La semi indifférence du début fait place à de l'empathie, de l'encouragement silencieux. On s'aide du regard. Je prendrai conscience plusieurs jours plus tard que c'est l'une des raisons de ma quête vers l'ultra. Troublé, je repars quand même sans trop tarder.

En quittant Wengen et en levant la tête, je vois ce qui m'attend, sans doute la plus grosse difficulté du parcours : la montée vers **Männlichen**. J'aperçois les paravalanches tout là haut, pas loin du sommet, au plus fort de la pente. Mais où peux bien passer le sentier ? On m'a dit plus tard que la fameuse piste de ski de **Wengen**, la fameuse piste du Lauberhorn, passait là (vrai ou faux je ne sais pas). Rapidement à la sortie de Wengen la route laisse la place à un sentier ; ça monte à nouveau. Je cherche à détecter comment le sentier va éviter les paravalanches mais impossible d'apercevoir les coureurs qui sont plus haut. Ca m'occupe, voire me tracasse. Je monte. Je monte. Au fur et à mesure je dois me rendre à l'évidence, le sentier n'évitera pas les paravalanches. Il serpente au milieu d'eux. J'aperçois désormais les concurrents au dessus de moi, sur le sentier entre les paravalanches. J'y arrive à mon tour. Curieuse sensation. Je ne me sens pas trop à l'aise, d'autant que la pente est vraiment abrupte dans les parages, elle ne s'arrête qu'à **Wengen**, au moins 1000 m plus bas. Enfin, au détour d'un simple virage, non seulement j'aperçois le col mais en plus je laisse définitivement les paravalanches derrière moi. Double instant de satisfaction qui ne sera que de courte durée. En effet, l'orage annoncé la veille éclate subitement. Il ne durera que 5 minutes, suffisamment longtemps néanmoins vu son intensité, pour nous obliger à enfiler nos vestes imperméables.

Arrivé à 500 mètres du sommet, j'aperçois un concurrent assis sur un rocher, dos à la paroi. Il a l'air hagard. Je lui demande s'il est Ok (in english, à ce niveau de complexité grammaticale ça reste dans mes compétences). Une brève conversation s'engage (in english mais je vous la fais in french) :

- Ca va ? (là c'est moi qui cause)
- Tu as de l'eau ?
- Oui ! (je lui montre ma poche à eau)
- Tu n'as que la poche à eau ? (l'air embêté)
- Oui ! Tu en veux ? (j'ai bien compris qu'il est gêné à l'idée de tirer sur ma pipette)
- Ca ne t'embête pas ? Tu en auras assez jusqu'au sommet ?
- Pas de problème ! Vas-y bois ! (je lui tends la pipette)
- Merci (il a bu)
- Ca va aller ?
- Oui, merci.
- Bonne chance !

C'est bref mais que faire d'autre ? d'autant que le sommet est proche. Je reprends le chemin. Je me retourne à plusieurs reprises pour me rendre compte que la même scène se reproduit avec d'autres concurrents. Plus

tard, au moment de quitter le ravito de **Mannlichen**, je l'apercevrai allongé sur une civière, sous une couverture de survie, auprès des secouristes du poste. Rien de grave, probablement victime d'une petite déshydratation (NB : j'ai mis 1h40 pour monter depuis **Wengen**, compte tenu de la lourdeur du temps, il valait mieux avoir pris ses précautions en eau). J'ai pointé à **Mannlichen** (km 67 environ) au bout de 14h30 en 188ième position. Avant de quitter le ravito, je demande aux bénévoles du poste de secours s'ils peuvent faire quelque chose pour mes ampoules en formation. Une jeune fille me mettra très gentiment des « compeed », je les retrouverai au fond des chaussettes au moment de me doucher.

Retour à la course et à la descente.

Ce n'est quasiment que de la descente jusqu'à **Grindelwal,** nonobstant les quelques « bosses » encore à franchir.*« Voilà ca y est mon gars. Tu as fais le plus dur, il ne reste plus qu'à se laisser glisser jusqu'à l'arrivée maintenant »*. Me dis-je ! A mon grand soulagement, le sentier est relativement roulant, préservant ainsi mes extenseurs. Je coure et je dépasse quelques concurrents. Je commence à rencontrer des « marcheurs ». Confirmation, si besoin était, que la fatigue commence à poindre significativement chez certains, leur faisant renoncer pour un temps à courir sur cette partie pourtant facile en descente. Je coure et je suis bien. Une petite bosse vite avalée se présente (désormais, j'ai décrété qu'il n'y aurait plus de grosses ascensions, mais rien que des petites bosses) et re-descente direction **Kleine scheidegg**. Là aussi, je suis venu la veille. On y passe en effet pour aller au point de vue de la Jungfrau avec les trains à crémaillères. Je reconnais la gare. Elle est étonnamment vide en ce début de soirée. Il est vrai que les heures d'ouverture aux touristes sont terminées, il ne reste plus que les coureurs et leurs visiteurs.

Le ravito de **Kleine scheidegg** est installé dans un local abrité, peut être un atelier pour faire de l'entretien. Quoi qu'il en soit, une forte odeur d'huile règne dans le local. On y pénètre en empruntant un escalier (Ouille les quadriceps pour descendre). Des chaises sont installées le long du mur à gauche. Je suis tout de suite frappé par le regard épuisé des coureurs qui sont assis. Je décide que je continue d'aller bien et, en conséquence, de ne pas m'asseoir. Un plein, l'installation de la frontale (il est 21h environ) et je repars. J'ai pointé à **Kleine scheidegg** (km 78 environ) en 16h30 en 180ième position.

Photo : la gare et le train à crémaillère à

Kleine scheidegg (photo de jour, mais ça vous aviez remarqué)

Bien que je n'y sois pas resté longtemps, le jour a sérieusement décliné lorsque je ressors du ravito. Certains coureurs ont allumé leur frontale ; quant à moi, je décide d'attendre le plus longtemps possible. On attaque une nouvelle bosse et chaque pas nous fait rentrer un peu plus profondément dans la nuit. A l'heure d'écrire ces quelques lignes, cette entrée dans la nuit, isolé au cœur de la montagne, sur une arrête battue par un vent violent qui se manifestait soudainement, reste LE souvenir que je garderai de ce premier ultra. Arrivé au sommet, en basculant de l'autre côté, il fait nuit noir et j'allume ma frontale.

J'attaque la descente sur les talons du gars qui m'a suivi dans toute la montée. Assez vite, on se retrouve sur le type de profil qui me va bien : descente assez roulante. Je reste un bon moment avec mon camarade, puis je finis par le doubler. Il ne sera pas le

seul à me voir passer : tout va si bien ! Comme pour me rappeler à la fois l'humilité et la concentration qu'il convient de conserver à tout instant sur ce genre d'épreuve (et que j'étais peut être en train d'oublier), je me tords 2 fois coup sur coup la cheville droite, celle fragilisée 20 ans auparavant par une grosse entorse donnée en jouant au foot sur un champ de patates avec des copains. Bref, je peste à voix haute, puis je m'engueule en silence, avant de me calmer enfin et de me rendre compte que je ne suis pas seul. Je me trouve un peu benêt et j'espère qu'au moins celui qui a profité de mes expressions fleuries ne parlent pas trop français. De toutes les façons il fait nuit et il ne me reconnaitra pas si on se recroise. J'arrive au ravito d'**Alpiglen** (km 86 environ) au bout de 18h40 en 158ième position. On est désormais dimanche.

Je reprends le chemin et la descente et je sais qu'arrivé en bas il ne me restera plus qu'une bosse à franchir, la dernière à **Pfingsten** (plus la « micro montée » dans **Grindelwald** pour nous amener à la ligne d'arrivée). Plus on descend et plus la température monte, je commence à avoir chaud. Il faut dire que je n'ai pas enlevé la veste imperméable mise au moment de l'orage. Je décide de l'enlever en bas de la descente. C'est reparti. J'emboite le pas à un gars qui venait de me doubler pendant que j'étais arrêté. On se séparera au dernier ravito, juste au pied de la bosse. Je plaisante avec un jeune qui s'occupe du ravito et j'en profite pour lui demander s'il peut mettre à la poubelle pour moi le plan du parcours que j'avais conservé depuis le début.

« *Tu n'en auras plus besoin, c'est fini* » ! me lance-t-il,

« *Presque* » dis-je repartant en souriant,

Principal fait notable de la dernière bosse : je me suis fais copieusement doubler par 2 locomotives. Il n'y a pas eu photo. La dernière descente arrive enfin, puis c'est le retour des routes goudronnées. Je me sens toujours bien et j'allonge la foulée. J'ai même l'impression « d'envoyer ». Tout cela doit être très relatif mais comme il n'y a pas de témoin, personne ne peut me contredire. Tout va très vite désormais, au moins dans mon esprit. Je rentre dans Grindelwald. Je suis en train de rattraper 2 gars, je reconnais mes locomotives. Elles m'encouragent. Puis c'est la « micro-montée », je débouche sur la rue principale de **Grindelwald**. Malgré l'heure tardive, quelque personnes sont là et m'encouragent.

Ca va hyper vite dans mon esprit. Le parking. La ligne d'arrivée. Voilà c'est fini ! Laeti est là. Je lui souris.

Il est environ 1h30 du matin. J'ai mis 21h08' pour parcourir les 101 km et 6700 d+ du parcours. Sur les 600 partants, nous serons 359 à revenir à Grindelwald dans les délais et je suis le 148ème d'entre nous.

Photo : 21h08' plus tard « voilà c'est fini ! »

Le lendemain, je déciderai que la prochaine fois je marcherai 50 mètres avant la ligne pour profiter davantage de l'arrivée.

Jérome

Le Dossier

S'entrainer aux sensations, c'est privilégier le plaisir sur la rigueur du cardio. Mais ce n'est pas renoncer à progresser, bien au contraire. Voici quelques réflexions pour accroître les performances.

L'entraînement aux SENSATIONS

Par Jean Pierre

L**'entrainement aux sensations** nous permet de courir librement et d'adapter nos séances en fonction de nos envies et de notre forme. Si certains le considèrent comme insuffisant, d'autres estiment qu'il constitue le meilleur moyen de s'entrainer et donc d'améliorer ses performances puisque cet entrainement sollicitera l'organisme et générera des adaptations positives de celui-ci.

Il existe cependant 2 risques majeurs liés à l'entrainement aux sensations.

Le premier est de voir les séances se cantonner trop souvent à de simples footings où le coureur reste dans sa zone de confort et qui, s'ils peuvent être bénéfiques pour les débutants, entraineront vite une stagnation des capacités du coureur plus affirmé.

Le second risque est de voir cette pratique instinctive se transformer en une méthode d'entrainement approximative qui n'engendrera que des perf. improvisées. Pour continuer à progresser et à rendre ce type d'entrainement efficace, il est nécessaire de varier les parcours, le dénivelé, les filières énergétiques sollicitées, les allures et donc les sensations : **facile, moyenne, difficile, très difficile**. Les allures utilisées doivent être variées pour ne pas se limiter au développement de l'endurance de base et servir au développement de votre vitesse de course.

Les 4 allures :

Lente : A peine plus soutenue que la marche rapide, elle est utilisée pour l'échauffement, le retour au calme et à la récupération lors des séances fractionnées.

Endurance : Utilisée pour les sorties longues, il s'agit d'une allure que l'on peut tenir 1 heure et plus sans que la sensation d'effort n'augmente de façon significative.

Seuil : Cette vitesse engendre une augmentation de la respiration avec un essoufflement stable. On est au point ou l'équilibre peut-être rompu ; Au-delà de ce seuil, on est dans le rouge.

Rapide : On peut la tenir maxi 5 à 10 minutes. La respiration se fait très difficile et la répétition éprouvante.;

Trois séances clés aux sensations

	Echauffement	**Séance**	**retour au calme**	**Sensation de l'effort**	**Récurrence par semaine**
Endurance	5' A. lente	30' à 1h30	5' A. lente	très léger	1 à 2fois
Seuil	5' A. lente	15' A. endurance + 8 à 15' A. seuil	10' A. lente	plutôt fatigant	1 fois
Rapide	5' A. lente	15' A. endurance + fractionné sur A. rapide	10' A . lente	Très fatigant	1 fois

Forum, libre expression

Bonne nouvelle pour les forçats du bitume que nous sommes : après avoir conquis les pays anglo-saxons, le **« charity running »** s'exporte en Ile de France
Pour notre part, nos « Etincelles » participent, en masse, à ODYSSEA, bien sûr, nos gars aussi !
.

Course du soufle : le 28 septembre, …..10 kms dans le parc de sceaux pour lutter contre la : **mucoviscidose**

Enfants sans cancer : le 28 septembre, 10 kms dans le parc de St Cloud. L'occasion également de rencontrer les représentants du corps médical mobilisé pour la cause.

Odysséa :

Le 5 octobre au château de Vincennes. Depuis 2002, l'association a organisé 70 courses à travers la France, réuni quelque 340 000 participants et reversé pas moins de 3.4 millions d'€ à des associations luttant contre **le cancer du sein**.

Running & bike solidaire : Le 12 octobre, domaine de St Cloud. Une démarche pour financer le **Secours Populaire Français**, soit 1€ pour chaque km parcouru.

Les Bacchantes : Le 11 novembre départ Ave Foch. Un parcours de 6.5 kms destiné aux moustachus, pour lutter contre **le cancer de la prostate**. Vrais poils ou postiches de rigueur.

Piedthone, la course à pied du Téléthon : Le 7 décembre Pitié-Salpêtrière. En marge de l'événement, se déroulent des courses organisées dans le but de se mobiliser contre la maladie. En solo ou en relais, de 2 à 10 kms.

jp

Podiums et records

Sollicités à plusieurs reprises par ***Philippe Jaffrenou et moi-même***, voici enfin une première restitution de vos performances actuelles ou passées.

Vu le nombre de classements restitués, nous publierons dans chaque gazette le bilan d'une unique distance, voire deux tout au plus (panachage d'une distance Route et d'une épreuve Piste par exemple). Compte tenu des données exploitables, c'est la distance « Reine » qui s'est imposée pour ces premiers classements.

Ces classements se déclinent en **trois catégories** :

1) **« Podiums 2012/2014 des athlètes actuel(le)s » :** Podiums des trois dernières années (2012/2014 dans le présent opus) des athlètes licenciés sur la saison en cours, censés restituer les leaders actuels par catégorie
2) **« Records des athlètes actuel(le)s » :** Records des athlètes licenciés sur la saison en cours, que ceux aient été réalisés sous les couleurs USEG / US GAZELEC, d'un autre club (CCSC, GSAP) ou en individuel
3) **« Records « tous temps » USEG / US GAZELEC » :** Records de la section, réalisés par des athlètes actuellement licenciés dans la section ou non

Le fichier EXCEL joint vous restitue, par catégorie, la totalité des classements de la distance pour tous les chronos reçus à ce jour …ou récupérés par Fifi dans nos archives.

Aux distances « standard », seront ajoutées des distances très courues (20 km) ainsi que des grandes classiques (ex : Paris Versailles) sur lesquelles nombres d'athlètes ont une référence chronométrique.

Comme vous pourrez le constater, l'intérêt de ces classements dépend avant tout de la « matière » dont vous les alimentez. De ce point de vue les « Podiums 2012/2014 » semblent parfois très incomplet.

Si cette nouvelle rubrique vous plaît, nous comptons sur vous pour nous faire de nouveaux retours (on vous sollicitera) et nous faire part de toutes vos remarques et propositions sur le sujet

Alain

Classements Marathon Femmes

Senior Femmes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

2	1	3
-	**Sonia GOMOLKA : 4h24'33** Vincennes 2012	-

Records des athlètes actuelles

2	1	3
Sonia GOMOLKA : 4h24'33 Vincennes 2012	**Sylvie TELLAA : 3h57'18** Montréal 1994	-

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Pascale ELIE : 3h37'00 Paris 1989	**Chantal COMTE : 3h35'00** Sénart 2003	Claudine LAVOISEY : 3h39'00 Hauts de Seine 1992

Vétérane 1 Femmes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

2	1	3
Séverine GROSJEAN : 4h20'00 Paris 2011	**Marie Sylvie COLLET : 3h46'24** Riga 2013	-

Je me rappelle, Marie-Sylvie était « telle une fusée »

Records des athlètes actuelles

2	1	3
Clotilde MARTY : 3h36'35 Paris 2008	**Marie Christiane JEAU : 3h16'52** Reims 1999	Marie Sylvie COLLET : 3h46'24 Riga 2013

Certains disent que le Marathon nécessite beaucoup d'expérience… Ce très beau podium V1 en est un bon exemple…

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Clotilde MARTY : 3h36'35 Paris 2008	**Marie Christiane JEAU : 3h16'52** Reims 1999	Marie Sylvie COLLET : 3h46'24 Riga 2013

Comme vous pourrez le constater, les records « tous temps » sont détenus par des athlètes actuels de la section.

Vétérane 2 Femmes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles ☛ Aucun retour pour ce classement !

Records des athlètes actuelles

2	1	3
Sylvie TELLAA : 4h07'53 Rome 2006	**Marie Christiane JEAU : 3h43'10** Paris 2004	-

De toute évidence, quelle que soit la catégorie, Marie Christiane n'aurait pas à rougir sur un classement Homme !

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Sylvie TELLAA : 4h07'53 Rome 2006	**Marie Christiane JEAU : 3h43'10** Paris 2004	-

Là aussi, les championnes « tous temps » sont toujours dans nos rangs

Classements Marathon Hommes

Cadet Hommes

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
-	**Sébastien COMTE : 4h33'00** Paris 2007	-

Senior Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Thomas Chassagnard : 3h17'01 Paris 2013	**Rémy ETHEVE : 2h56'45** Paris 2014	-

Records des athlètes actuels

2	1	3
Alain THEBAUT : 2h46'10 Rotterdam 1990	**Jean TELLAA : 2h41** Londres 1991	Philippe JAFFRENOU : 2h53'45 Londres 1985

Parmi les athlètes actuels, la famille Tellaa monopolise le podium Senior. Bravo !

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean Marie DROBECQ : 2h37'13 Orléans 1987	**Vincent PEIGNE : 2h21'33** Paris 2006	Maurice ARONDEL : 2h37'26 Val de Marne 1988

Vétéran 1 Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Rami BUI XIAN : 2h59'51 Paris 2014	**Arnaud GERMAIN : 2h50'22** Paris 2014	Jérôme PIGAT : 3h00'21 Vincennes 2012

Records des athlètes actuels

2	1	3
Arnaud GERMAIN : 2h50'22 Paris 2014	**Alain THEBAUT : 2h50'20** Mont Saint Michel 1999	Mario FABRE : 2h59'45 Paris 2005

Une première place tenant pour deux secondes …et la troisième pour 6 ! Rami Bui Xian marchant sur les talons de Mario. De potentielles modifications pour 2015…

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Arnaud GERMAIN : 2h50'22 Paris 2014	**Lamine BARBACH et Alain THEBAUT** : 2h50'20 - Mont St Michel 1999	Mario FABRE : 2h59'45 Paris 2005

Pour l'anecdote, Lamine terminera les derniers kilomètres pieds nus !

Vétéran 2 Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Didier NARDELLI : 3h26'55 Vincennes 2012	**Michel GIBERT : 3h20'07** Marseille 2013	Jean Marc HEBERT : 3h57:21 Riga 2013

Records des athlètes actuels

2	1	3
Michel GIBERT : 3h20'07 Marseille 2013	**Jean BERLAND : 3h07'20** La Rochelle 1993	Didier NARDELLI : 3h26'55 Vincennes 2012

Jeannot n'est pas uniquement recordman en nombre de Marathon. Jugé plutôt…

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean BERLAND : 3h07'20 La Rochelle 1993	**Christian MAINIX : 3h06'30** Venise 1993	Michel GIBERT : 3h20'07 Marseille 2013

Michel appréciera sans doute de partager un si prestigieux podium

Vétéran 3 Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
-	**Patrick TARJON : 6h00'04**	-

Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 3h44'15 Lubéron 2005	**Jean BERLAND : 3h15'56** Azay le rideau 1999	Jean Marc Hébert : 3:56:42 Madrid 2014

3h15 en V3 ! Certains regarderont peut être Jeannot autrement maintenant…

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 3h44'15 Lubéron 2005	**Jean BERLAND : 3h15'56** Azay le rideau 1999	Jean Marc Hébert : 3:56:42 Madrid 2014

Vétéran 4 Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Jean BERLAND : 4h24’11 Trélaze 2012	**Jean Pierre BRIARD : 4h05** La Rochelle 2012	-

Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 4h05' La Rochelle 2012	**Jean BERLAND : 3h45’15** La queue les Yvelines 2007	-

Beaucoup de clubs nous envieraient un tel dynamisme V3/V4

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 4h05' La Rochelle 2012	**Jean BERLAND : 3h45’15** La queue les Yvelines 2007	-

Deux Gazélec sur le podium

Les Rubriques

Quelques PODIUMS

31-aout	Triel	10 km	***Jean Pierre B.***	**2ième V4** (en 54'49)
7 septembre	Menucourt	25 km Trail	***Philippe L.***	**1er V4**
			Jean Pierre B.	**2ème V4**
14 sept.	La Parisienne	6.7 kms	***Séverine G.***	**1ère des Etincelles**

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

Quelques statistiques de notre activité et nos 3 meilleurs temps

24 aout	St Cloud	Entrainement commun	10 participants
31 Aout	Mondeville	Trail 21km	7 participants
	Rami B. 1h38 ;Hugues G. 1h44 ; Mario F. 1h58; Alex M. 2h01		
13 sept.	Médoc	Marathon	10 participants
	Philippe L. & Didier N. 4h50 ; Christophe S. & Michel G. 5h08 ; Gilles S 5h19		
14 sept.	La Parisienne	6.7kms	11 participantes
	Séverine G. 28'46 ; Marie-Sylvie C. 30'13 ; Marie-Christiane 33'04		

……soit. 15% de participation moyenne,

Le Chiffre **1.560.000**

.

Nous en faisons parti !

C'est le nombre de Français ayant pris le départ d'une course en 2013

Prochaines sorties à retenir

24,26 Octobre.	Festival Templier	Millau
2 nov.	Championnats Ekiden	Paris
9 nov.	Entrainement commun	Parc de sceaux
16 nov.	Cross Rathelot	St Germain

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 TERRAIN

Souvenir, Souvenir

Les Anciens USEGIENS, vous allez vous retrouver !

LA SAINT MARTIN 1990

En feuilletant fiévreusement les anciennes Gazettes qui fourmillent de résultats et d'anecdotes depuis 1987 pour trouver, trier et mettre en avant les meilleures performances réalisées par chacun dans notre section, je reste vraiment étonné par la qualité des résultats, notamment à la fin des années 80 et au début des années 90.

Toutes les distances étaient au programme, la participation était pléthorique, les courses s'enchaînaient chaque week-end et le nombre de nos coureurs au départ était parfois réellement époustouflant.

Si le relais de **Verrières le Buisson** en juin (sur 100 kms à 5 coureurs) a souvent fait le plein, nous y avons aligné jusqu'à huit équipes, **la course de la St Martin,** traditionnellement disputée en novembre à Pontoise sur 10 km n'est pas en reste et en 1990 nous n'avions pas moins de 44 adhérents au départ. Si le meilleur de notre club, ***Stéphane Leluyer,*** bouclait la distance en 33'45", la dernière de notre équipe terminait en 54'44", largement dans l'heure. Comme dirait une certaine pub : « *çà, c'était avant... mais qu'est-ce que c'était bien !* »

Fifi

******* PONTOISE LE 11 NOVEMBRE 1990 ******* 10 KMS DE LA ST MARTIN *******

********** RESULTATS DES SECTIONS NORD ET SUD **********

NOM		SECTION	TEMPS	MOYENNE	PLACE	
STEPHANE LELUYER		NORD	33'45"	17,77 KMH	51/G	48/S
JEAN LUC LECLERCQ		SUD	34'08"	17,57	59/G	54/S
MICHEL MOLZA		SUD	35'48"	16,75	97/G	79/S
JEAN NOEL SELVA		NORD	35'55"	16,70	101/G	82/S
FREDERIC DEQUESNES		NORD	36'07"	16,61	107/G	87/S
RAYMOND ROY	V	SUD	36'10"	16,58	108/G	17V1
MARIO FABRE		SUD	36'51"	16,28	135/G	104/S
MICHEL FAUQUET		SUD	37'49"	15,86	171/G	128/S
CLAUDE PONTET		SUD	37'51"	15,85	172/G	129/S
RICHARD GELOT		NORD	38'07"	15,74	198/G	147/S
PHILIPPE JAFFRENOU		SUD	38'17"	15,67	204/G	152/S
ALAIN CHARLES		SUD	38'26"	15,61	208/G	155/S
PHILIPPE LECLERCQ	V	NORD	38'56"	15,41	228/G	47V1
MARC CHASSAGNARD		SUD	39'10"	15,31	241/G	177/S
JEAN LOUIS GRANIER		SUD	39'23"	15,23	256/G	189/S
PATRICK HEBRARD		NORD	40'04"	14,97	291/G	213/S
VINCENT DEROUF		SUD	40'21"	14,86	308/G	224/S
PATRICK MEUNIER		SUD	40'40"	14,75	322/G	232/S
MAURICE EDOUARD		SUD	41'30"	14,45	377/G	76V1
PATRICK TARJON	V	NORD	41'41"	14,39	381/G	79V1
FRANCIS THEUREL		SUD	40'50"	14,69	327/G	236/S
JEAN MARIE DROBECQ		NORD	40'56"	14,65	331/G	239/S
OLIVIER GAILLARD		NORD	40'58"	14,68	335/G	241/S
HERVE MILLOX		SUD	41'12	14,56	349/G	252/S
CHRISTIAN MAINIX	V	NORD	42'00"	14,28	410/G	21V2
JEAN PIERRE VIGO	V	SUD	42'45"	14,03	466/G	113V1
OLIVIER TARJON	J	NORD	43'05"	13,92	473/G	18JU
LE CORRE		NORD	43'20"	13,84	488/G	118V1
GUY BERNARD HEGO	V	NORD	43'27"	13,80	498/G	334V1
PATRICIA BOULANGER	VF	SUD	45'05"	13,30	31/F	6VO
JOSE SANCHEZ		SUD	45'48"	13,10	604/G	391/S
JEAN PIERRE BRIARD	V	NORD	45'50"	13,09	603/G	159V1
MICHEL MAROUANI		SUD	46'16"	12,96	661/G	422/S
PATRICE JARRAUD	V	NORD	46'51"	12,80	690/G	187V1
RICHARD BERNON	V	NORD	47'19"	12,68	721/G	198V1
MARIANNE LECLERCQ	VF	NORD	50'19"	11,92	49/F	14VO
JACKY FEYFANT		SUD	50'26"	11,89	806/G	495/S
LYDIE BIGARD	VF	SUD	50'58"	11,77	55/F	16VO
GILLES THUILLIER		NORD	51'10"	11,72	822/G	501/S
ALAIN LECONTELLEC		NORD	51'10"	11,72	823/G	502/S
ANNE MARIE MAINIX	VF	NORD	53'30"	11,21	66/F	12V1
DENISE BOUCKELLYOEN	VF	NORD	54'30"	11,00	75/F	14V1
SIMONE KAIRE	VF	NORD	54'44"	10,96	78/F	16V1
PHILIPPE LEVALLOIS		SUD	FORFAIT			

RESULTATS : LE 1er SENIOR HOMME : 28'17" - 894 CLASSES
--------- LE 1er V 1 // : 31'45" - 530 CLASSES
LE 1er V 2 // : 35'35" - 62 CLASSES
LE 1er V 3 // : 42'00" - 11 CLASSES
LE 1er JUNIOR // : 34'08" - 36 CLASSES

LA 1ère SENIOR FEMME : 33'14" - 47 CLASSEES
LA 1ère V 0 // : 38'55" - 31 CLASSEES
LA 1ère V 1 // : 39'17" - 22 CLASSEES

1004 CLASSES AU TOTAL

U.S.E.G.

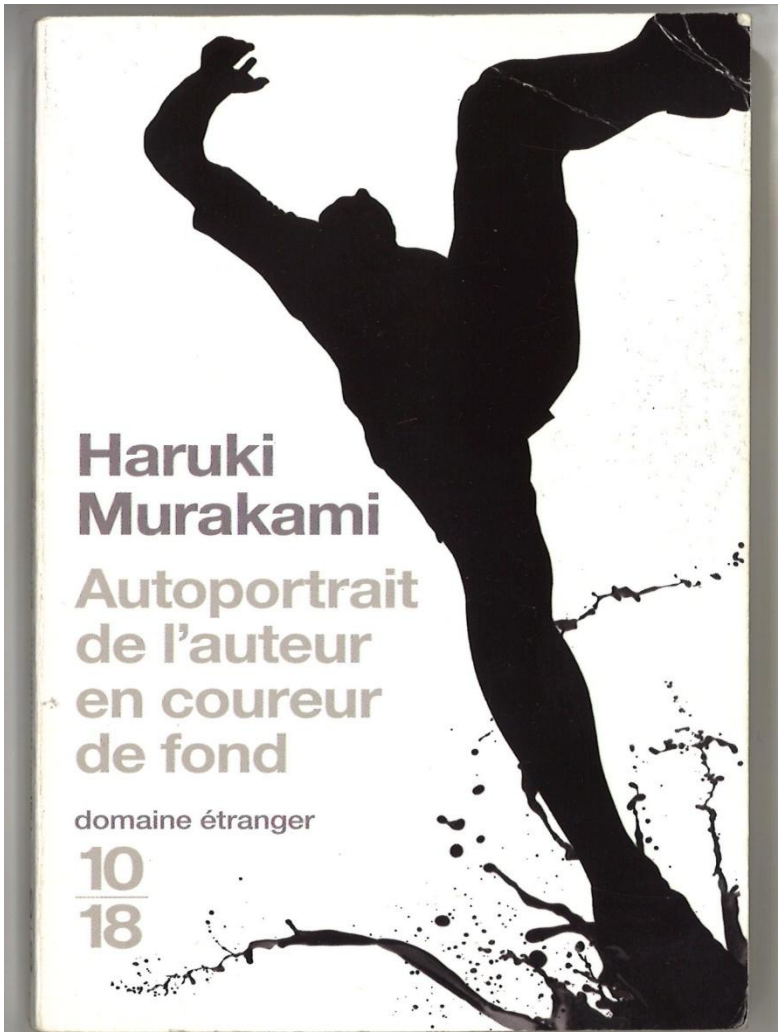
PONTOISE 1990

Publicité

Le 1er avril 1978, Murakami décide de vendre son club de jazz pour écrire un roman. Assis à sa table, il fume 60 cigarettes par jour et commence à prendre du poids.
S'impose alors la nécessité d'une discipline. La course à pied lui permet de cultiver sa patience, sa persévérance. Courir devient une métaphore de son travail d'écrivain.
Journal, essai, au file de confidences inédites, Murakami nous livre une méditation lumineuse sur la vie, qui, comme la course, ne tire pas son sens de sa fin inéluctable.

« *Un traité de sagesse à la japonaise, et c'est aussi la source cachée de l'œuvre de Murakami, l'homme aux semelles de vent qui dévore les mots et le bitume avec la même fringale* »

André Clavel, L'Express



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.