

LA GAZELECTE

n°82

Athlétisme Ile de France, Mars 2015



St Cloud avant l'arrosage

Chronique « Gazétele »

Activité hivernale chargée, notre Activité en est le reflet : **Trail Blanc, Paris 14^{ième}**et son couscous, **le relais du XV ième** , la course de la **St Valentin**, **cross FFA des Mureaux** et on termine par notre **entraînement commun de St Cloud** où notre **Recordman de France** a arrosé ses exploits. N'oublions pas l'épisode 1 de **l'escapade Réunionnaise** faite par **Lydie et José**. En **Brèves**, quelques nouvelles, notamment, de notre Club. **Eric C.** nouveau venu se présente à nous au travers de **l'interview**. Nous, coureu(rs/ses), **le Dossier** nous propose de nous insérer dans une des catégories.

Podiums et records vous présentent nos Perfs sur **Paris-Versailles**. En **Souvenir**, Fifi nous narre **l'histoire du GSAP** ce fut un grand Club !

Merci à **Claire, Lydie, Eric, Maria, Patrick, José, Alain, Fifi, Marc** pour votre collaboration.
Bonne lectureet relecture.

Jean Pierre

Chronique présidentiel

Les 7 péchés capitaux...

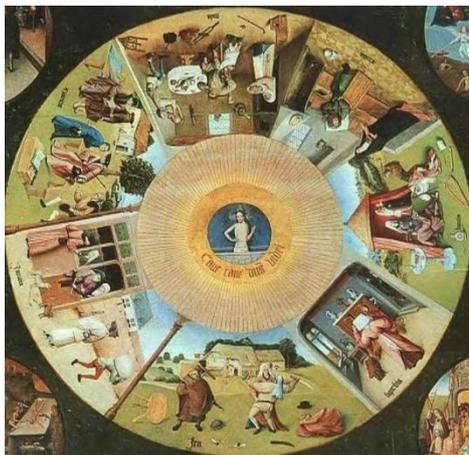
Par Marc

Les 7 péchés capitaux, David Fincher les a admirablement illustré dans son thriller « SEVEN », tous ceux qui ont vu ce film, se souviennent de la scène finale sous les lignes à haute tension dans le désert, où Brad Pitt, Morgan Freeman et Kevin Spacey, font monter le suspense



jusqu'à son paroxysme pour illustrer le dernier péché...

Une autre version de ces 7 péchés a été faite par Hieronymus Van Aeken, plus connu sous son nom de peintre « Jérôme Bosh », j'ai eu le



grand plaisir de découvrir sa toile l'an passé au musée du Prado à Madrid. C'était pour moi un passage incontournable, car fidèle lecteur des romans de Michael Connely, j'avais remarqué qu'il parlait souvent de ces toiles dans ses romans et qu'il

avait poussé le vice à appelé son héros Harry, Hieronymus Bosh en hommage à ce peintre.

L'illustration de ces péchés se trouve à l'origine, dans différents livres de plusieurs religions. je vous propose, pour ma part, une cinquième version de ces 7 péchés, vu sous l'angle d'un coureur à pied. Cette version sera certes, moins artistique ou spirituelle, mais je l'espère pas trop ennuyeuse, j'y mettrai également son contraire qui à mon sens définit bien le coureur. (sur ce coup, je n'ai pas fait preuve d'humilité, mais j'assume...)

1. LA GOURMANDISE

Le coureur à pied ne peut pas y succomber sous peine d'avoir à porter tout le long des courses quelques kilos de trop (ou beaucoup pour certains...) on parlera plutôt de diététique, même si une petite entorse peut se produire, dans ce cas **l'épicurien** qu'il est, trouvera toujours une bonne raison : le chocolat, c'est plein de magnésium, le whisky c'est bon pour les artères...mais dans l'ensemble, le coureur respecte à la lettre la maxime d'Harpagon : « il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger », mais ce n'est pas pour cela qu'il est avare (voir le numéro 5) c'est tout

simplement qu'il ne veut pas grossir.

2. LA PARESSE

Qu'il vente, qu'il pleuve, qu'il fasse chaud ou froid, toujours le coureur ira mettre un pied devant l'autre pour aller s'entraîner ou participer à une course. En semaine comme le week-end, les rendez-vous avec les copains ou les copines « lèvent tôt », ou les départs de courses matinales, font que rarement, coureur rime avec grasse matinée...de même, la somme de travail qu'il faut produire à l'entraînement pour battre son chrono ou pour finir un marathon, fait que **courageux** qualifie mieux un coureur à pied que paresseux.

3. L'ORGUEUIL

Un coureur est rarement orgueilleux, il se doit d'être **humble**, sinon la dure loi du chrono, le ramène rapidement à la réalité. De plus la vérité d'une course ne sera peut être pas celle de la suivante. Il faut avoir des ambitions chronométriques, mais il faut aussi bien se connaître et ne pas se voir plus beau ou plus bon que sa forme du moment. Partir trop vite sur une course, en voulant suivre une gazelle ou une formule 1 des hauts plateaux, vous fera inéluctablement « exploser en plein vol », passer dans le

rouge et vous obligera à terminer au ralenti...

4. **LA LUXURE**

Plusieurs écoles s'affrontent, certains m'ont confié que se livrer aux jeux de l'amour avant la course pouvait détendre l'athlète et lui éviter d'arriver trop stressé sur la ligne de départ...d'autres respectent à la ligne les consignes de certains entraîneurs et emmagasinent le plus possible d'énergie avant les compétitions. La veille (ou les semaines pour les plus rigoureux) des compétitions, les femmes de ces coureurs (ou les hommes des coureuses) peuvent dormir sur leurs deux oreilles, ils auront juste droit à un petit bisou du soir. Certains autres, sont des cumulards, en plus de se targuer d'être des coureurs à pied, ils deviennent coureurs de jupon dès qu'un jolie minois se profile à l'horizon. Pour ma part je préfère les **amoureux**.

5. **L'AVARICE**

Le coureur est rarement avare de ses efforts, et du côté du porte monnaie, l'inflation continue du prix d'inscription aux courses, conjugué au fait que le coureur aime découvrir de nouvelles courses en Province ou à l'étranger font que l'on peut difficilement le traiter d'avare.

Il est toujours prêt à participer et pour y parvenir est prêt à donner du temps, de sa personne, et de l'argent, on peut donc le qualifier de **généreux**.

6. **LA COLERE**

C'est avec ce péché poussé au paroxysme que David Fincher terminait son film, on aurait même pu l'appeler « vengeance », je ne vous dirai pas si Brad Pitt y succombait pour ceux qui n'ont pas vu le film et qui auraient envie de le découvrir. Pour nous, humbles coureurs, la colère n'est pas coutumière, si on l'éprouve, cela sera surtout contre nous lorsque l'on aura raté notre course, car on peut difficilement en vouloir au matériel ou aux autres et l'on apprend rapidement que même si les conditions climatiques peuvent avoir une grande influence sur notre performance, il ne sert à rien d'en vouloir à la météo, il faudra faire avec...sauf si toute la colère du ciel se déverse sur votre tête avec un gros orage, voir quelques éclairs. Le coureur est **fataliste**.

7. **L'ENVIE**

Je n'ai respecté ni l'ordre chronologique du film Seven, ni celui du tableau de Bosh, ni celui de la Bible car j'avais envie de terminer par

l'ENVIE. Johnny chante l'envie d'avoir envie, pour ma part je dois vous confesser que ce qui m'a donné envie d'écrire cet article sous cet angle, c'est de voir avec quel envie, *Jeannot* nous parle de son souhait de porter très vite son record à 300 marathons. Il a encore l'œil qui frise lorsqu'il nous parle de cet objectif. Je l'envie donc sur ce point, d'être encore à son âge plein d'envie, pas blasé et plein de vigueur pour réussir à aligner tous ces marathons malgré le poids des ans. Mais l'envie dont il fait preuve depuis maintenant des années, peut elle être apparentée à un péché ? si oui, alors ce sera celui de **GOURMANDISE** ! On ferme ainsi la boucle avec celui que j'avais mis en premier. Quant à vous, si vous êtes allés au bout de cet article, c'est que vous avez su développer des qualités que doit posséder tout coureur de fond, la **patience** et l'**endurance**.

A bientôt, sur la route, sur la piste, dans les bois ou dans les labours...ou dans une église pour confesser tous les péchés que l'on aurait pu commettre...

MARTE

Brèves

Snow-Race de Montgenèvre

8 février, je suis enfin dans les Alpes et, en conséquence, présent sur le **Snow-race**, c'est la 4^{ième} édition et également ma 4^{ième} participation.

Si, un mois avant, *claire* a participé au Trail Blanc de Serre Chevalier (enfin, pas si blanc que ça !), sur Montgenèvre pas de problème, une neige fraîche et abondante emplissait la naturequel spectacle ! Deux distances étaient proposées 25 et 12 km. Inscrit sur le tard il ne restait de la place que sur le Tour du Bois (12 km) et bien, vue la difficulté de courir dans la neige fraîche j'ai été très content de ne faire que la petite distance. A chaque foulée on s'enfonçait, à minima,, jusqu'aux mollets, quant-aux descentes, aïe, aïe, aïe, je ne vous en dirai pas plus ! Un soleil radieux, une neige fraîche, un parcours des plus agréable, tout y était, en plus je finis 3^{ième} V4 en 1h32

..... Que du plaisirune fois arrivé.



Jean Pierre

Honneur des Médias

Comme vous le voyez notre Jeannot « national » fait la UNE des Journaux.

Ici c'est le journal de la CMCAS des Yvelines qui conte les exploits d'un « ATHLETE EXCEPTIONNEL »

JEAN BERLAND UN ATHLETE EXCEPTIONNEL

Jean Berland, notre collègue de la section Course à Pied du Gazelec Yvelines n'en finit pas de nous surprendre avec un palmarès de marathonnien exceptionnel qui mérite le respect.

A 76 ans, Jean affiche 264 marathons au compteur (record de France).

- 30 avril 1989 le premier à Paris en 4 h 26 mn 42 secondes pour 42,195 km
- 4 janvier, premier de la saison 2015, à Cernay la Ville et 264 ème du palmarès
- Son meilleur temps est réalisé au marathon de La Rochelle en 1993 en 3h 07 mn 23 secondes .
- Les 42,195 km sont insuffisants pour Jean, il s'attaque en 2005 aux 100 km de Vendée qu'il réalise en 11h39 suivi en 2008 par les 100 km du Périgord Noir et d'autres encore.

Bravo Jean ! continues à nous surprendre !

Daniel LE RUYET
Gazelec Yvelines

A collage of four photographs. The top-left photo shows three runners in yellow and black gear celebrating, with bib numbers 520 and 657 visible. The top-right photo shows an elderly man in a yellow and purple vest smiling. The bottom-left photo shows a group of people, including a child, running together. The bottom-right photo shows a man in a red vest running with a child, with bib number 200 visible.

Entraînement commun Parc de St Cloud

Ce dimanche matin au parc de St de Cloud (8 mars 2015), nous étions **12 à prendre le départ d'un petit footing** et... 13 ensuite pour écluser le même nombre de bouteilles de champagne que de kilomètres parcourus. Autant dire que vers midi la fatigue se lisait sur nos visages et que le retour en voiture, en moto et à vélo s'est fait au ralenti et, pour certains que nous ne dénoncerons pas, en zig zag ! Si maintenant les coureurs rentrent éméchés de l'entraînement, j'en connais quelques unes qui vont ruer dans les brancards !

Jeannot qui n'a débuté la course qu'à 52 ans... était très ému d'arborer le magnifique survêtement offert par la section en l'honneur de ses 265 marathons et de sa place de premier au classement français. Un record qu'il compte rapidement dépasser pour atteindre les 300. Et ensuite, place aux plus jeunes !

Cerise sur le gâteau, c'est une des meilleures traileuses française, **Sonia SEMMAD**, qui a assuré la photo de groupe et s'est fait un petit plaisir en posant seule auprès de notre recordman. Autant dire que le Jeannot, déjà un peu pompette, était dans les nuages...

Merci à **Claire, Elisabeth, Roland, Jean-Pierre, Patrick, Marc, Henry F., Christophe, Philippe L., Fifi, Alain et Mario** sur son vélo, d'être venu trinquer à ce record qui n'a rien d'anodin.



Fifi

Stage au Kenya



Mathieu est en ce moment même en train de faire un stage à ITEM sur les hauts plateaux du Rift pour participer à un stage avec les kenyans et Bob Thari. A son retour, il nous a promis un article pour conter ses aventures dans la gazette. D'habitude il voyage léger mais là c'était pour une bonne cause et distribuer habits et chaussures dans les écoles...

Codir du club du 10 février 2015

Suite à la mise en place de la nouvelle direction du club, il est décidé :

La mise en place de 9 groupes de travail, qui ont pour objectif de faire vivre le club. Notons que **José** participe au groupe Administration Internet relatif au site du Gazelec.

Sur l'aspect Finances, aucune subvention n'a été reçue de la part des CMCAS !

Le club possède un reliquat de 20.000€ issu des comptes de fonctionnement de l'an dernier et CNE..

Il est décidé, après vote, de distribuer cette somme aux sections ayant rempli les conditions.

4500€ viennent de nous être versés

La fête de la CMCAS Paris (Cmcas support) aura lieu le 30 mai à Vigneux.

L'interview

Nouveau dans la section **Eric C.** se présente à nous.

Bienvenue au Gazelec :

A toi **Eric** :

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

*Je m'appelle **Eric CATHERINE**.*

Côté professionnel, j'ai intégré l'entreprise EDF en 1987. Je travaille à La Défense pour la DSP et pilote des applications informatique comme "e-travaux" pour ERDF et le nouveau Portail Achats groupe EDF SA / filiales étrangères & ERDF pour la Direction des Achats. Nouveau Portail Achats mis en service en janvier 2015. Côté personnel, mes passions sont : le Jazz, la photo, les romans policiers et la course à pieds.

➤ **Comment en es-tu venu à courir ?
..... et ce, depuis combien de temps ?
➤ Pourquoi coures-tu ?**

Étudiant, j'ai fais parti d'un club cycliste à Paris.

J'ai découvert la course à pieds pendant mon service militaire au mont Valérien à Suresnes.

Cette activité m'a attiré parce que comme le cyclisme c'est un sport que l'on peut pratiquer seul ou en groupe !

Mais à l'inverse du cyclisme, c'est un sport avec moins de contraintes !

Pendant longtemps, j'ai couru sans objectifs précis et de façon décousue. Je me suis présenté nombre de fois au départ de courses sans entraînements. L'après course était plutôt difficile !

Puis en avril 2008, pendant le marathon de Paris, je me suis posté au 35ième km à l'entrée du Bois de Boulogne (Roland Garros) pour photographier un collègue dans la plage horaire de 3h15. Après son passage, pris au jeu, je suis resté là pendant plusieurs heures et ai été impressionné par le courage de ces coureurs anonymes. Je me suis alors promis d'être parmi eux l'année suivante ! Ce que j'ai fait ! J'ai réalisé mon rêve de terminer un jour un marathon.

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

Points forts est un bien grand mot !

*A ce jour, j'ai participé à 6 marathons ! (2 fois Paris avec mon fils Julian, 3 fois le Médoc avec **Christian Deloof**, 1 fois Budapest avec le CCSC). 30 km de l'Ecotrail avec mon fils.*



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

J'ai fait parti de la dernière vague de la section du CCSC avant que la décision définitive de fermer la section Athlétisme soit prise !

Après un break, j'arrive parmi vous en terrain connu parce que je retrouve des anciens du CCSC.

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

J'ai les mêmes attentes qu'avec le CCSC.

C'est à dire, avant tout, bonne ambiance, convivialité, planning de courses motivant...

Pour le moment, tous les ingrédients sont présents !

Côté convivialité, j'ai apprécié la "Sangria maison" de José ! ainsi que la coupe de Champagne pour l'anniversaire de Marie-Sylvie...

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

Je suis partant pour :

- Courses sur route / trails, en France ou à l'étranger, alliant tourisme, course à pieds et souvenirs en groupe.

Exemples :

Lyon Urban Trail en Avril (Trails: 13km, 23km, 35km / Randonnée pédestre: 13km) pour découvrir en courant ou en marchant cette très belle ville historique

Les gendarmes et les voleurs de temps à Ambazac en Limousin au mois de Mai (Trails: 5km, 10km, 32km, 58km / Randonnées pédestres de 10 et 17km) pour profiter d'une région vallonnée et trop peu connue

Trail de la Montagne de Reims au mois de Mars (15km et 35km) dans cette belle partie vallonnée de la Champagne

Marathon de Sauternes en Mai pour vérifier si les ravitaillements sont mieux qu'au Médoc !



Sur Le Médoc

Dans un autre registre :

Verticale de Val Thorens en Aout (1000m dénivelé +) de 2300m à 3300m arrivée au sommet de la Cime Caron dans un univers minéral magnifique avec une vue 360° exceptionnelle sur les Alpes et le Mont-Blanc, côté Italien. Descente par téléphérique.

Eric

Notre Activité

Le trail « pie » de Serre-Chevalier

PAR CLAIRE

Après un samedi soir prolongé et animé (match de hockey à Briançon ... et les Diablos Rouges, c'est un peu comme le PSG à Paris ou l'OM à Marseille !), le moment du départ du « Trail Blanc » arrive vite : je rejoins la ligne de départ, seule, sans « mon » coach **Jean-Pierre**, qui m'a néanmoins porté une efficace assistance logistique à distance. Une minute de silence émouvante sur la ligne de départ ... nous sommes nombreux à avoir collé les autocollants « Charlie » sur nos dossards et/ou sacs.

On commence par remonter la piste de ski (une des rares pistes ouvertes je suppose !), pour ensuite redescendre par un bon chemin très roulant ... et verglacé (il a fait un temps printanier la veille et tout a gelé au cours de la nuit, bien fraîche). Comme je n'ai pas la prétention de ressembler à Surya Bonaly ou Isabelle Duchesnay, je cherche les racines, les patches d'herbes, les bords de chemins caillouteux. Suit une assez longue portion, à peu près plate, il n'y a plus beaucoup de neige, les herbes semblent brûlées, on se croirait dans la steppe (Paris-Oulan Bator en Intercités de nuit, pas mal !). Le vent se lève, il commence à pleuvoir, puis grêler. L'avantage du vent fort de face, quand on n'est pas très en forme, c'est que tout le monde en bave, on est dans le collectif ... mais bien vite, les coureurs du 11 km nous quittent, et je me retrouve toute seule, en essayant d'ouvrir de temps en temps les yeux à la recherche de la rubalise ; il y a un côté « tundra norvégienne », Jean-Pierre doit parfaitement comprendre ! De fait, il y a plus de terre que de neige, ce n'est pas

un trail blanc, c'est un trail « pie », couleur vache montbéliarde, c'est sympa, je me sens « chez moi » !

Une bonne grosse montée me permet de « reprendre du poil de la bête » ... mais il faut redescendre. L'avantage des descentes verglacées, quand on a mal au genou, c'est qu'elles sont équipées d'une main courante pour descendre à tout petits pas, mais après une première glissade, je reste comme je suis, les fesses par terre, et c'est parti pour ma première partie de luge de l'année. Je rattrape alors un groupe de Provençaux fort sympathiques, ils font un film, j'y serai Angelina Jolie, on me présente « mon » ravitaillement, où peu se sont arrêtés et qui est très bien garni, il faut rentabiliser l'inscription.

Vers midi apparaît un rayon de soleil, les nuages bas se déchirent, les montagnes apparaissent sur fond de ciel bleu. L'avantage d'être lent, c'est que l'on finit par beau temps, les rapides n'auront pas eu cette chance : nous passons la ligne d'arrivée vers midi et quart et un soleil radieux couronne l'embrassade finale d'Angelina et Brad. Je suis accueillie à bras ouverts par les bénévoles : ce sont des supporters des Diablos Rouges !

Il fait beau, on traîne, je signe des autographes (non, ça ce n'est pas vrai) ... et petite pique pour finir, l'avantage de l'absence de Jean-Pierre, c'est que personne ne me demande mon temps à l'arrivée (allez Jean-Pierre, je te le donne : 3h24mn48s ☺).

Claire



Relais du XV ième

Par P.Tarjon en février 2015

« Une chaîne n'est pas plus solide que le plus faible de ses maillons » MAC ARTHUR.

Alain a sûrement quelques défauts (d'après Marie-Dominique) mais au niveau de la section, il a de grandes qualités : il maîtrise WORD et ses copier / coller pour le calendrier, il est l'oreille de la FFA, ne rechigne pas à trinquer avec **José** et ses vins d'Anjou, court malgré une cheville taquine, et lorsque 'il a envie de vous entraîner vers des courses de l'extrême, il sort le clavier et vous apporte tous les arguments pour ne pas vous laisser devant la télévision le samedi après-midi.

Nous étions donc 12 vaillants pour découvrir le merveilleux parcours du relais dans le 15^{ème} : Parcours bucolique et sinueux, pas de danger de rencontrer des voitures qui forceraient le barrage, pas de vagues au départ, départ légèrement retardé (moins de 2h de décalage avec l'horaire prévu) et 4 équipes avec des ambitions retrouvées

Une équipe entièrement féminine
composée de **Lydie (chef)** de **Séverine** (qui



voulait nous faire croire qu'elle avait 40 de fièvre !) et **EMILIE** (novice mais remontée)

Le bizutage ! Personne n'avait dit à **Emilie** qu'elle avait plusieurs tours à faire ce qui eu pour incidence un 1^{er} tour à 18km/h et une obligation d'attaquer un 2^{ème} dans la foulée à 17km/h. Ne voulant pas poursuivre plus longtemps la blague, ses partenaires lui apprirent qu'il lui restait encore quelques tours qu'elle fit avec plus de modération : magnanime, elle voulut bien m'accompagner sur un seul tour, en effet, elle craignait de s'endormir en me suivant !

Lydie enchaîna ses tours avec aisance (elle devait penser à son andalou qui se prépare en altitude pour ses prochains défis)

Séverine, facile, souriante, très malade assura le spectacle sous le regard attendri de son vélo.

Résultat :

1^{ère} équipe féminine et 1^{ère} coupe pour **Emilie** qui a dû étonner ses parents en rentrant.

Une équipe mixte



composée de **Elisabeth Roland** et **Alain** (capitaine)

Alain, au dernier moment avait décidé d'abandonner **Philippe** et **moi** pour partager de meilleurs moments avec sa nouvelle équipe !

Elisabeth, souriante pendant et entre les relais était prête pour l'épreuve et aurait bien fait le double de relais mais **Roland** avait envi de voir France Ecosse et ne voulut pas changer le règlement de la course. Il se demanda plusieurs fois si ce type d'épreuve était fait pour lui pour finalement arrêter de cogiter pour ne penser qu'à accumuler les tours.

Résultat :

2^{ème} au classement des équipes mixtes (je ne connais pas le nombre total d'équipes mixtes !)

Une 2^{ème} équipe mixte

composée de **Nagette** (capitaine), **Philippe L** et **moi**

Nous avons perdu **Alain** mais trouvé une capitaine motivée, prête à prendre les relais des 2 autres garçons, et qui ne voulait pas rater le podium

Philippe, malgré quelques bobos tournait comme une horloge belge et aurait pu courir plusieurs heures supplémentaires (normal, il prépare, tout comme *Marie Sylvie*, le futur 24h du 6 juin)
Quant à moi, le maillon faible, j'ai eu quelques fois des mauvaises pensées contre *Alain*, pour finalement oublier le vent, le tour du terrain de foot, le bruit du périphérique,... et prendre du plaisir et ne pas trop « offrir » de mes relais à *Nagette* prête à tout faire.

Résultat :



1^{er} au classement mixte : j'avais l'impression de revenir 30 ans en arrière quand je courais moins lentement !

Merci à *Alain* de nous avoir incité à faire cette course qui n'est pas la plus belle mais qui est

organisée par des bénévoles dévoués, généreux, plein d'humour...

Et que dire concernant celui qui est toujours présent : 90 ans, des difficultés pour marcher mais plein d'humour et de tendresse

Si tu renvoies un mail, *Alain*, l'année prochaine, j'espère que nous serons un peu plus nombreux car tous les présents ont beaucoup apprécié.

Patrick

N'oublions pas la 4^{ème} équipe *Gazélec* avec *Alexandre Hugues et Christophe*



« La vie est un bien perdu pour celui qui ne l'a pas vécue comme il l'aurait voulu » *MIHAI EMINESCU* : poète roumain.

Championnat de France de Cross country

Par *Jean Pierre*

Je me pointe le samedi après-midi afin de m'assurer des horaires et retirer mon dossard. A ma surprise aucun *Gazélec* n'est inscrit, devant mon étonnement l'organisation m'inscrit sur place. En conséquence, demain 1^{er} mars, départ 9 h de l'épreuve Femmes et VH3, VH4 FFA entreprise.

Ca y est, c'est parti, heureusement que j'avais ressorti mes pointes de mon placard car sinon je n'aurais pas eu grande chance de terminer les 7460 m. De plus je comptais avoir un lièvre de qualité en la personne de *JCG* (notre leader cross) mais le pauvre avait un certificat médical, donc à défaut, je suivrai une Dame que j'arriverai à doubler dans le dernier Km.

Résultat : 45'29", 59^{ème} sur 67 et 6^{ème} V4. Pour excuser mes piètres résultats, disons que j'étais le vieux des vieux de l'épreuve, il en faut bien un.

Au programme 12 courses pour désigner les champions de France de crossA voir courir, IMPRESSIONNANT.

Jean Pierre

Course Saint Valentin - Esprit d'équipe dans la pluie.

Par Maria D.

Il est samedi matin le 14 février et mon réveil sonne vers 7h. Un réveil difficile, compte tenu que je ne suis pas matinale du tout, surtout pas le weekend. Je me lève et je m'habille vite fait (mes affaires sont prêtes depuis hier soir). Tammie (mon chat) dort tranquillement sur la couette, dérangé ni par le bruit du réveil ni par la lumière. Elle a la belle vie, je me dis. ☺ Je ne suis pas très motivée d'aller courir ce matin, car ma forme est en déclin en ce moment suite aux petits soucis de santé qui s'enchainent.

Mais bon, mon objectif est de participer et c'est bon pour la santé (je me dis). En plus, cette course est très sympa. Je l'ai faite en



2013 au Parc de Butes Chaumont et j'étais impressionnée par la bonne ambiance des coureurs et des costumes originaux et colorés.

J'aime le message véhiculé par cette course « s'aimer peu importe quelle orientation sexuelle ». Cette année, je me sens encore plus sensibilisé par le sujet, car il a fait objet des débats animés et d'un referendum dans mon pays natal la Slovaquie.

Je monte dans le métro ligne 12, je dois changer à Saint Lazare pour le RER E. Je n'ai jamais pris ce dernier. Cette année la course se tient à la Villette. En arrivant à Saint Lazare je découvre que

le RER E ne marche pas. Je suis perdue, car je ne sais pas quel moyen de transport prendre pour y être à temps. Il est 9h45, la course commence à 10h30 et je n'ai pas encore mon dossard. Je finis par prendre la ligne 7 et je descends quelque part où je pense que c'est l'endroit le plus proche du gymnase. Ufff, je ne vois personne habillé en coureur, c'est un mauvais signe. Je sors mon Iphone avec la navigation et je m'aperçois que je suis encore loin. Il

commence à pleuvoir, je me dépêche mais l'envie de courir disparaît petit à petit. J'ai envie de rentrer car j'en ai marre de me balader

au Nord du Paris dans les endroits que je ne connais pas. Vers 10h15 j'aperçois les coureurs dans le parc la Villette, je suis à la bourre. Je ne vais jamais pouvoir récupérer mon dossard, me préparer et partir à temps. En ce moment, j'aperçois à un carrefour **Marie Sylvie et les autres** de l'équipe Gazelec. Ils me sourient et me motivent avec les phrases comme « Allez ce n'est pas loin, tu seras à temps ». Alors j'accélère ! Et vraiment, dossard récupéré, sac laissé à la consigne, j'arrive au départ à 10h29. Pile poil ! ☺ Je retrouve l'équipe, petite photo de souvenir faite par le téléphone de **Nagette** et c'est parti.

Je cours et je suis contente de n'avoir pas abandonné. Il pleut et c'est assez difficile de courir sur le carrelage mais je cours avec la musique habituelle. L'endroit et l'ambiance sont sympa, il y a de la musique et les spectateurs nous soutiennent avec l'habituel « Allez, allez! ». Ca fait plaisir. Je me fais doubler par pas mal de personnes et je poursuis avec mon rythme. Il ne faut pas forcer, car mon genou est encore fragile. Quatrième tour fini, c'est bientôt gagné. Je double **Rolland**, on échange des sourires et des messages de soutien. C'est bien de faire partie d'une équipe. Et voilà le dernier tour achevé, je passe la ligne d'arrivée. Le

sentiment de bonheur. Sur le chemin de retour au gymnase, je croise **Nagette** et **Emilie**. Tout le monde est content du temps réalisé.

Le ravitaillement chaud au gymnase tombe bien après l'effort physique. Je reste pour l'annonce des résultats en espérant de prendre en photo **Marie Sylvie** sur le podium, qui a terminé la première dans sa catégorie. Malheureusement les résultats de sa catégorie ne sont pas annoncés.

Encore une superbe course à pied, qui me donne envie de continuer surtout en équipe qui rebooste ma motivation au moment même où l'on a envie d'abandonner.

Sportivement *Maria*

Quelques Flashs

..... SUR LE TERRAIN



La Réunion

(source : Wikipedia)

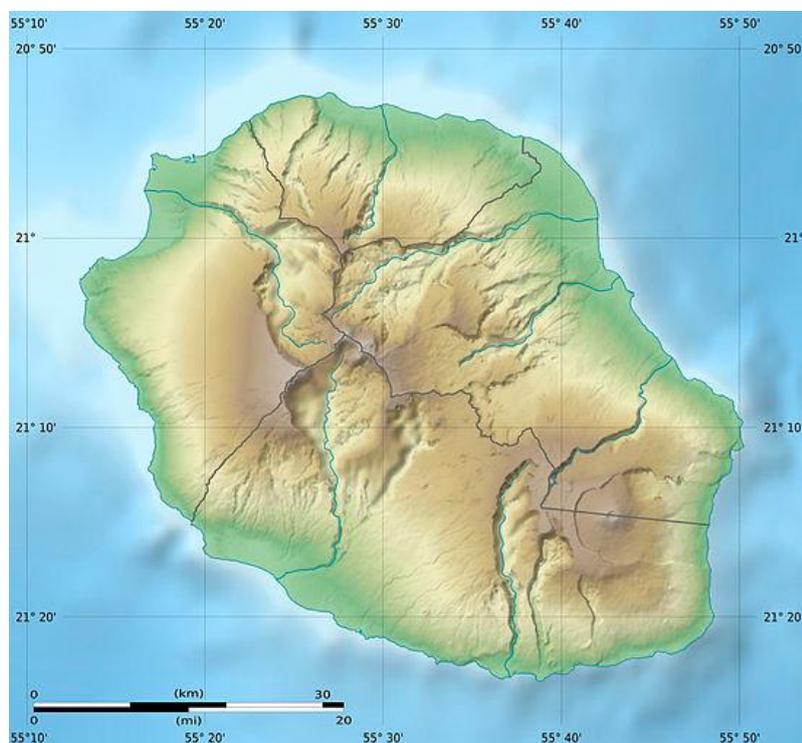
Lydie et José ont eu le privilège d'aller à la Réunion, et en sportifs qu'ils sont, de faire des Randos exceptionnelles, mais avant les exploits sportifs un peu de Géographie et d'histoire,ça nous fera du bien !

A vous les amis :

Généralités

La Réunion (La Rényon en créole) est une île du sud-ouest de l'océan Indien, devenue un département et une région d'outre-mer français (DROM). Elle est située dans l'archipel des Mascareignes à environ 700 kilomètres à l'est de Madagascar et à 170 kilomètres au sud-ouest de l'île Maurice, terre la plus proche.

Bénéficiant d'un climat tropical et située sur la route des cyclones, elle présente un relief escarpé travaillé par une érosion très marquée. Elle culmine à 3 071 mètres d'altitude au sommet du piton des Neiges et abrite par ailleurs l'un des volcans les plus actifs du monde : le piton de la Fournaise. Ce dernier accroît épisodiquement la superficie de ce territoire d'environ 200 kilomètres de circonférence et qui jouit sur ses 2 512 kilomètres carrés actuels d'un endémisme exceptionnel.



Vraisemblablement repérée par les Arabes dès le Moyen Âge, La Réunion n'a été habitée qu'à compter du milieu du XVII^e siècle, soit environ 150 ans après son apparition sur les portulans des navigateurs portugais. Jusqu'alors connue sous le nom de Mascareigne, elle devient sous celui de Bourbon une escale de la Compagnie française des Indes orientales sur la route des Indes puis, à partir des années 1710, une véritable colonie pratiquant la culture du café. Devenue une société de plantation, elle passe ensuite sous le contrôle direct du roi de France dans les années 1760 avant d'être réaffectée à l'industrie de la canne à sucre au terme des Guerres napoléoniennes. Elle est

définitivement rebaptisée de son nom actuel et l'esclavage y est aboli en 1848. Malgré l'engagisme, qui se pratique jusque dans les années 1930, il s'ensuit une crise économique rampante à laquelle un terme ne sera mis qu'à la suite de sa transformation en département français en 1946.

La Réunion est depuis lors un département d'outre-mer (code postal 974) qui est devenu également une région ultrapériphérique de l'Union européenne. Néanmoins, et en dépit de son appartenance à la zone euro, son tissu productif reste structurellement fragile et fortement dépendant de la France métropolitaine. On y relève un taux de chômage particulièrement élevé, de l'ordre de 29 %, dont 60 % chez les jeunes. Au 1er janvier 2013, la population est de 840 974 habitants. Les Réunionnais se concentrent sur les côtes, où l'espace et le logement viennent à manquer et où se trouve Saint-Denis, le chef-lieu. Le PIB est estimé à 14,5 milliards €.

La démographie locale se caractérise par la jeunesse des habitants et leurs origines variées, à la fois européennes, ouest-africaines, est-africaines, malgaches, indiennes, annamites, malaises et chinoises. La

cohabitation dans un espace restreint a donné lieu à des mélanges inédits, leurs langues formant le créole réunionnais, leurs religions se rencontrant autour d'un syncrétisme original, leurs gastronomies nourrissant ensemble la cuisine réunionnaise et leurs musiques fusionnant pour donner le séga et le maloya. Ce métissage original est considéré comme un atout essentiel pour le premier secteur économique de l'île : l'industrie touristique locale, à qui elle doit son surnom d'île intense.

Géologie

La Réunion est une île volcanique située dans l'océan Indien.

Elle est née, il y a quelque trois millions d'années, avec l'émergence d'un massif montagneux culminant au piton des Neiges qui est, avec une altitude de 3 070,50 m, le sommet le plus élevé des Mascareignes et de l'océan Indien (mesure GPS effectuée en mai 2003 par l'Ordre des géomètres experts de La Réunion).

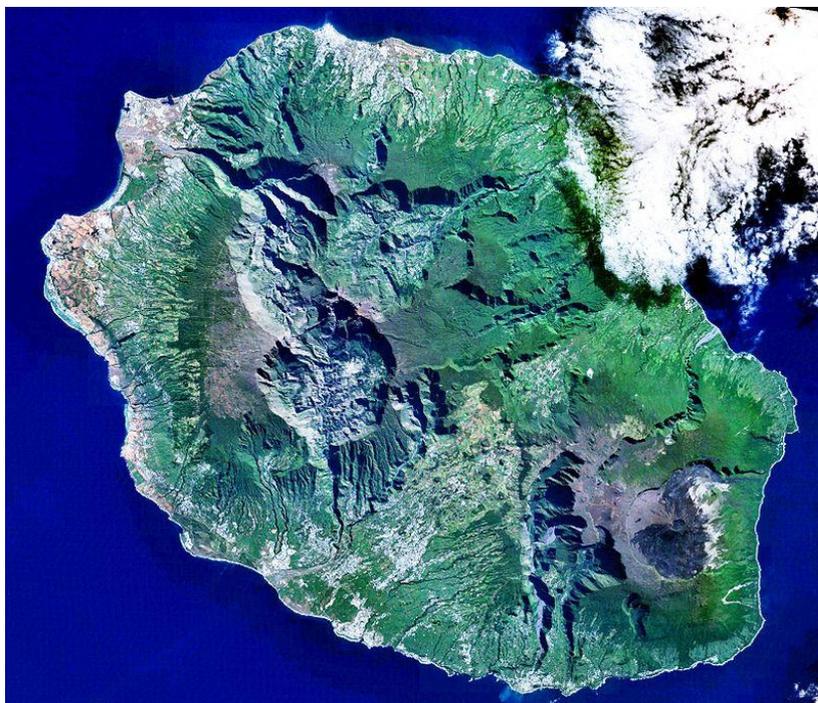
Ce massif forme la partie ouest de l'île, alors que l'est est constitué d'un volcan bien plus récent, à peine vieux de 500 000 ans, l'un des plus actifs de la planète : le piton de la Fournaise.

Le massif ancien, dont les volcans sont actuellement inactifs, abrite trois vastes cirques : les cirques de Salazie, Mafate et Cilaos, creusés par l'érosion. Le massif ancien est séparé du massif de la Fournaise par une trouée formée de la plaine des Palmistes et de la plaine des Cafres, voie de passage entre le nord et le sud de l'île. L'érosion a donné à ces formations volcaniques des reliefs abrupts, des à-pics vertigineux, des canyons, de multiples cascades, qui donnent à l'île une grande beauté et l'a fait surnommer « l'île à grand spectacle ».

La magnificence des paysages est accrue par la diversité des végétations qui prospèrent dans ces sites.

La partie émergée de l'île ne représente qu'un faible pourcentage (environ 3 %) de la montagne sous-marine qui la forme.

Topographie



Le relief exacerbé de l'île transparait malgré l'altitude de cette photo satellite.

Le relief de l'île est globalement très accidenté. Les espaces côtiers sont en général les lieux les plus plats, et leur superficie varie sensiblement. Si les plaines du port s'étalent sur plusieurs kilomètres carrés, le Sud sauvage en est lui majoritairement dépourvu. L'interface entre terre et mer peut être tantôt abrupte et rocheuse, tantôt plate et sablonneuse.

Entre la frange littorale et les Hauts, s'étend une zone transitoire pentue, dont la dénivellation varie considérablement avant d'arriver sur les lignes de crêtes sertissant les cirques ou la caldeira du Piton de la Fournaise. Ces pentes, dont le dénivelé varie entre quelques centaines de mètres pour accéder à l'espace inter volcanique, à plus de 2 200 m pour la Roche Écrite depuis l'Océan Indien à Saint-Denis.

Sous l'effet d'une érosion violente, les pentes sont sillonnées par de nombreux cours d'eau creusant des ravines, estimées à au moins 6009. Celles-ci sont généralement profondes, et leurs torrents entaillent les flancs de montagnes jusqu'à plusieurs centaines de mètres de profondeur, charriant un volume de matériaux important. Ce relief accidenté rend les transports difficiles. À cet égard, la Route des Tamarins enjambe plus de 120 ravines entre Saint-Denis et Saint-Pierre.

Le centre de l'île où s'établissent les trois cirques s'apparente à un enfer topographique. Les ravines, crêtes, torrents forment un dédale de fortes pentes dans lesquels rares sont les espaces à peu près plats (îlets). La situation du Cirque de Mafate est telle qu'il est impossible de s'y rendre autrement qu'à pied ou en hélicoptère. De l'autre côté de l'île, le Piton de la Fournaise fait également office de pôle d'inaccessibilité en raison de son relief contraignant. Seule la route du sud le contourne à sa base entre Sainte-Rose et Saint-Philippe

L'espace entre les deux volcans bénéficie d'une géographie moins austère, bien qu'il soit accessible après avoir gravi de fortes pentes via Le Tampon ou Saint-Benoît.

Climat

La Réunion est caractérisée par un climat général de type tropical humide sous l'influence des vents alizés qui soufflent d'est en ouest. La présence de hautes montagnes induit de fortes différences microclimatiques, d'une part au niveau des précipitations entre une côte orientale pluvieuse exposée au vent et une côte occidentale assez sèche car protégée par le relief, d'autre part au niveau des températures entre un bord de mer chaud et des zones d'altitude relativement fraîches.

Au niveau de la mer, les températures moyennes mensuelles varient en général de 21 °C (août) à 26,5 °C (janvier)[réf. nécessaire]. La moyenne des minimales pour le mois le plus froid, à Saint-Denis, est de 17 °C, alors que la moyenne des maximales pour le mois le plus chaud y est de 30 °C. Le Port est la ville la plus sèche avec une hauteur annuelle normale de précipitations de 636 mm tandis que Saint-Benoît est la ville côtière la plus arrosée avec 3 464 mm. Dans les bourgs de montagne, comme à Cilaos ou à La Plaine-des-Palmistes, les températures moyennes oscillent plutôt entre 12° C et 22 °C ; les précipitations y sont aussi plus marquées (3 939 mm/an à Cilaos et 4 634 mm/an à La Plaine-des-Palmistes). Les zones d'habitat les plus élevées et les espaces naturels d'altitude peuvent connaître quelques gelées hivernales.



La situation très océanique de La Réunion tempère les températures estivales, qui ne sont jamais caniculaires (les températures maximum dépassent rarement 35 °C), mais place l'île entre janvier et mars dans une bande de passage des cyclones. Ceux-ci peuvent être dévastateurs avec des vents dépassant les 200 km/h et apportent des précipitations diluviennes qui constituent les records mondiaux de pluviométrie enregistrés sur les durées de 12 heures à une semaine.

Bouleversements révolutionnaires

Le 19 mars 1793, pendant la Révolution, son nom devient « île de La Réunion » en hommage à la réunion des fédérés de Marseille et des gardes nationaux parisiens, lors de la marche sur le palais des Tuileries, la journée du 10 août 1792, et pour effacer le nom de la dynastie des Bourbons. Le 26 septembre 1806, l'île prend le nom de Bonaparte et se retrouve en première ligne dans le conflit franco-anglais pour le contrôle de l'océan Indien.

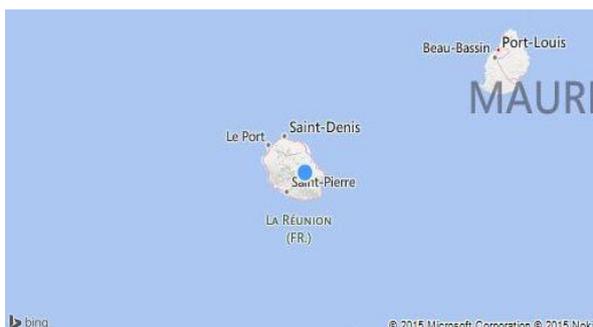
L'abolition de l'esclavage votée par la Convention nationale le 4 février 1794 se heurte au refus de son application par La Réunion, comme par l'île de France. Une délégation accompagnée de forces militaires, chargée d'imposer la libération des esclaves, arrive à l'île de Bourbon le 18 juin 1796 pour se voir aussitôt expulsée sans ménagements. Il s'ensuit une période de troubles et de contestations du pouvoir de la métropole qui n'a plus aucune autorité sur les deux îles. Le Premier consul de la République, Napoléon Bonaparte, y maintient l'esclavage qui n'a jamais été aboli dans la pratique, avec la loi du 20 mai 1802.

Pendant les guerres napoléoniennes, l'île passe en 1810 sous domination britannique, puis est rétrocédée aux Français lors du traité de Paris en 1814.

Après les catastrophes climatiques de 1806-1807 (cyclones, inondations), la culture du café décline rapidement pour se voir substituer la culture de la canne à sucre, dont la demande métropolitaine augmente, du fait de la perte, par la France, de Saint-Domingue, et bientôt de l'île de France (île Maurice). Du fait de son cycle de croissance, la canne à sucre est en effet insensible à l'effet des cyclones. Survenue en 1841, la découverte d'Edmond Albius sur la pollinisation manuelle des fleurs de la vanille permet bientôt à l'île de devenir le premier producteur mondial de vanille. Essor également de la culture du géranium dont l'essence est très utilisée en parfumerie.

De 1838 à 1841, le contre-amiral Anne Chrétien Louis de Hell est gouverneur de l'île. Un changement profond de la société et des mentalités liés aux événements des dix dernières années conduisent le gouverneur à saisir le Conseil colonial de trois projets d'émancipation.

Le 20 décembre 1848, l'abolition de l'esclavage est finalement proclamée par Sarda Garriga (le 20 décembre est un jour férié à La Réunion). Louis Henri Hubert Delisle devient son premier gouverneur créole le 8 août 1852 et reste à ce poste jusqu'au 8 janvier 1858. L'Europe a de plus en plus recours à la betterave pour remplir ses besoins en sucre. Malgré sa politique d'aménagement et le recours à l'engagisme, la crise économique couve et devient patente à compter des années 1870. Par la suite, le percement du canal de Suez conduit le trafic marchand à s'éloigner de l'île. Cette dépression économique n'empêche toutefois pas la modernisation de l'île, avec le développement du réseau routier, la création du chemin de fer, la réalisation du port artificiel de la Pointe des Galets. Ces grands chantiers offrent une alternative bienvenue aux travailleurs agricoles.



La suiteau prochain numéro

Lydie José

Paris XIV ième

Par Roland

Le 25 janvier nous y étions, *Roland* nous conte nos exploits tant sportifs que gastronomiques

Roland

Forum, libre expression

Début juin un 24 heures est programmé, il est encore temps de s'inscrire

6 et 7 juin

Afin d'organiser les « festivités » faites vous connaître, cela permettra de mieux organiser les équipes pour participer à ce 24 heures qui se déroulera en forêt de Montmorency

Plus on sera, plus la « fête » sera facile.

Il pourrait y avoir, à minima, une équipe féminine, n'est-ce pas *Marie Sylvie* ?

Une équipe vétérans, n'est-ce pas *Patrick* ?

Et bien sûr des solos, avec l'avantage certain que l'organisation des équipes n'est plus un problème.

Semblent déjà volontaire : *Emilie, Patrick, Philippe L., Fifi, Dominique M., Jean Marc, Didier, Christophe S.,*

Tentez cette nouvelle expérience, vous entrerez dans le cercle fermé des Circadiens .

Ne tardez pas, je reçois les candidatures : j-p-b-2@sfr.fr

Et les Anciens ?

Riton, Gilles (Punch),..... ?

En guise d'entraînement long, pourquoi ne pas faire **Sénart** à allure 24 heures ?



JPB et JB sur Gravigny



Après 24 h. d'effort, Christian, Didier T. et jpb

Le Dossier

Je cours, tu cours, il court, elle court

Coueurs types

Par Jean Pierre (éléments issus de L'Equipe mag)

Il y a l'obsessionnel, le rondouillet, le plus tout frais ou encore la pipelette.
Et vous, quel(le) marathonien(ne) êtes vous ?

Le déguisé

Le déguisé lambda attend avec impatience chaque année le **marathon du Médoc**. Il se fait Schtroumph, Obélix, ou autre. Mais même les marathons les plus prestigieux et les plus sérieux ont droit à leur lot de DEGUISES. Ils cherchent à prouver que le marathon, ce n'est pas si sérieux que ça, s'attirant les regards accablés de tous ceux qui les doublent, car eux ne doublent jamais et surtout pas aux ravitaillements, dont ils sont des piliers.

Le quadra bedonnant

Agé d'environ 45 ans, il s'est inquiété quelques mois plus tôt de ce bedon naissant et inesthétique. Sous entraîné parce qu'il n'a pas trop le temps et que 42 km en trottinant, ce n'est pas la mer à boire, il va découvrir que c'est bel et bien l'amer à boire. Il part évidemment trop vite dans l'euphorie de l'instant, Après 30 kms, on l'aperçoit boitant bas sur le trottoir. Il s'interroge alors sur le meilleur moyen de récupérer affaires et voiture, en se disant qu'il faut être « féfé » pour récidiver.

La gazelle

Ce n'est pas parce qu'elles ont beaucoup plus de poitrine que les hommes que l'on repère les femmes dans le sas de départ, mais parce qu'elles sont en bande, qu'elles sourient et qu'elles papotent..... Problèmes de boulot, d'enfants, de petits-enfants ou de la nouvelle déco. du salon. Du coup, les kilomètres qu'elles parcourent à un rythme métronomique, leur paraissent moins longs et peuvent, même, passer la ligne d'arrivée sans s'en rendre compte. Veinardes les Filles !

L'ancêtre

Appelé également V4 (vieux puissance quatre), il laissera apparaître un maillot floqué Marathon de la Rochelle 1991. Mais vérité oblige à dire que, motivé comme pas un à l'idée de finir dans les 3 premiers de sa catégorie, il n'a pas si vilaine allure, même si sa tête passe les points kilométriques bien avant les talons de ses chaussures. Il crache trois fois plus que la moyenne et vous jette des regards qui semblent vous dire « *vous voyez ce qui vous attend ?* ». Et l'on se dit que finalement, ce qui nous attend n'est pas si terrible que ça, bien au contraire.

Le maboule

Le féroce, s'entraîne tous les jours, croquant sur son temps de travail et dans les barres énergétiques. On le repère sur la ligne de départ plus facilement l'hiver que l'été puisque toujours vêtu d'un marcel rouge qui laisse apparaître ses épaules dénudées. Dans les minutes qui précèdent le départ, il ne cesse de regarder son chrono qui affiche toujours 00'00''. Dans les 1ers km, il bouscule tant qu'il peut en maugréant pour remonter la file. Il est évidemment

équipé d'un cardiofréquence-mètre. A l'arrivée, ayant raté son objectif, il l'attribue à une rondelle de banane trop vite ingurgitée au 35^{ième}.

Le sage

Les perfs., les entrainements aux taquets, les places d'honneurs, ...bof, il les laisse aux autres !

Son objectif : « se faire plaisir ». Avant tout sa qualité première est de savoir écouter son corps et de respecter ses limites. Une fois le départ donné, il se fait doubler de toutes parts, vers le 15^{ième} il stabilise sa position par contre vers le 30^{ième} il double de plus ne plus, va-t-il plus vite ? non, ce sont les autres qui sont à la peine. Au fait, ses copains, où sont-ils ? Devant ? probable, en réalité aucune importance car son principal adversaire c'est : LUI-MÊME.

Podiums et records

La formule reste la même, seule la distance change : [Zoom sur le Paris-Versailles](#)

Merci de votre indulgence pour les éventuelles erreurs que vous pourrez détecter

Alain, Philippe

Classements Paris Versailles Femmes

Senior Femmes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

2	1	3
Amandine POLIZZO : 1h31'58" 2013	Marion DELAGE : 1h16'41" 2012	Sonia GOMOLKA : 1h46'38" 2013

Plutôt portée sur le Trail longue distance, Marion met peu souvent les pieds sur la route. En revanche, quand elle y vient, ce n'est pas pour faire de la figuration... 1^{er} podium pour Marion !

Records des athlètes actuelles

2	1	3
Marion DELAGE : 1h16'41" 2012	Séverine GROSJEAN : 1h14'23" 2002	Claire GARBAGNATI : 1h25'06" 1998

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Patricia BOULANGER : 1h14'40" 1991	Séverine GROSJEAN : 1h14'23" 2002	Marion DELAGE : 1h16'41" 2012

Vétérane 1 Femmes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

2	1	3
Marie Sylvie COLLET : 1h21'40" 2013	<i>Séverine GROSJEAN : 1h16'24"</i> 2014	Nagette PAVAN : 1h27'29" 2014

Premier podium pour Nagette. Bravo ! Allégée du fardeau de ses études, la côte lui a apparemment semblée plus facile...

Records des athlètes actuelles

2	1	3
Séverine GROSJEAN : 1h16'24" 2014	<i>Sylvie TELLAA : 1h15'30"</i> 2000	Marie Sylvie COLLET : 1h21'40" 2013

Habituee des podiums sur différents types d'épreuve, Sylvie prend la première place de la grande classique. Preuve s'il en était que Sylvie était une athlète très performante il n'y a pas si longtemps...

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Séverine GROSJEAN : 1h16'24" 2014	<i>Sylvie TELLAA : 1h15'30"</i> 2000	Valérie SELVA : 1h21'11" 2002

Vétérane 2 Femmes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

2	1	3
-	<i>Marie Sylvie COLLET : 1h20'54"</i> 2014	-

Athlète récente et en constante progression, Marie Sylvie bat ses records en changeant de catégorie. Ferait elle des envieux ?

Records des athlètes actuelles

2	1	3
Marie Christiane JEAU : 1h25'29" 2007	<i>Marie Sylvie COLLET : 1h20'54"</i> 2014	Elisabeth PIERRE : 1h41'14" 2010

Le record V2 de Marie Sylvie a d'autant plus de valeur qu'elle devance Marie Christiane ...très souvent intouchable.

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Marie Christiane JEAU : 1h25'29" 2007	<i>Marie Sylvie COLLET : 1h20'54"</i> 2014	Marie-Noëlle SAMSON : 1h34'32" 2008

Vétérane 3 Femmes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

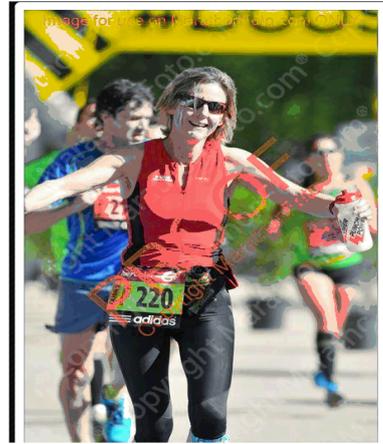
2	1	3
-	<i>Marie Christiane JEAU :</i> <i>1h29'20"</i> 2012	-

Records des athlètes actuelles

2	1	3
-	<i>Marie Christiane JEAU :</i> <i>1h29'20"</i> 2012	-

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Madeleine CHELOT : 1h54'02" 2009	<i>Marie Christiane JEAU :</i> <i>1h29'20"</i> 2012	-



Classements Paris Versailles Hommes

Junior Hommes

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
-	<i>Cédric DORE : 1h06'38"</i> 1996	-

Espoir Hommes

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
-	<i>Cédric DORE : 1h01'00"</i> 1999	-

En 1998, la première place réalisée par Cédric au challenge « Gaz de France » du Paris Versailles me donna l'occasion de faire sa connaissance dans le car qui nous emmenait à Liévin pour assister au célèbre meeting (et nous permit de côtoyer beaucoup de champions).

Dans ce même car, une autre rencontre ...avec une jeune athlète nommée Claire Garbagnati...

Senior Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels : Aucun athlète répertorié

Records des athlètes actuels

2	1	3
Alain THEBAUT : 58'45'' 1997	<i>Hugues GEMIEUX : 57'05''</i> 1995	Mario FABRE : 1h03'12'' 1991

Première place pour Hugues (logique...) et premier podium pour Mario, un habitué de cette grande classique.

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Christophe MOULIN : 57'02" 1998	<i>Vincent PEIGNE : 52'40"</i> 2002	Hugues GEMIEUX : 57'05'' 1995

Même podium Senior que sur le Semi. La hiérarchie est respectée.

Vétéran 1 Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
-	<i>Christophe SENUT : 1h17'10"</i> 2012	-

Records des athlètes actuels

2	1	3
Mario FABRE : 1h04'50'' 2002	<i>Alain THEBAUT : 59'23''</i> 1998	Luc MALLET : 1h05'02" 1996

Première place en ce qui me concerne... Coup de bol, Hugues n'a jamais couru le PV en vétéran...

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

	1	3
Lamine BARBACH : 58'56'' 1995	<i>Jacques LAMBERT : 57'17"</i> 2001	Alain THEBAUT : 59'23'' 1998

Au début des années 2000, Jacques à cumulé les très grosses perfs en V1 : Second des finales CCAS à Albi ; 3^{ème} du France de Cross Entreprises de Grand Synthe ; 32 min au 10 bornes... Intouchable au sein de la section !

Vétéran 2 Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Henri FERRAO : 1h35'39" 2014	<i>Jean Marc HEBERT : 1h19'58"</i> 2013	Thibaut WATTIEZ : 1h36'10 2014

Première place V2 pour Jean Marc. Une place d'autant plus méritoire que le chrono a été réalisé, deux mois avant son passage en V3.

Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean BERLAND : 1h13'22" 1993	<i>Mario FABRE : 1h11'08"</i> 2008	Philippe LECLERCQ : 1h13'57" 2000

Première place méritée pour Mario et un podium avec trois beaux chronos pour la catégorie !

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Mario FABRE : 1h11'08" 2008	<i>Bernard THOMAS : 1h11'03"</i> 1992	Jean BERLAND : 1h13'22" 1993

Le record « tous temps » V2 échappe à Mario pour 5 petite 5 secondes !

Vétéran 3 Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Dominique MAISONNEUVE : 1h41'58" 2014	<i>Philippe LECLERCQ : 1h30'51"</i> 2014	-

Records des athlètes actuels

2	1	3
Philippe LECLERCQ : 1h30'51" 2014	<i>Jean BERLAND : 1h17'30"</i> 1999	Dominique MAISONNEUVE : 1h41'58" 2014

Dans le peloton des athlètes actuels, en V3, comme d'habitude, Jeannot fait le ménage...

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Philippe LECLERCQ : 1h30'51" 2014	<i>Jean BERLAND : 1h17'30"</i> 1999	Philippe PERRIN : 1h39'50" 2013

SS

Les Rubriques

Bienvenue :

Au plaisir de se rencontrer sur les pistes, les chemins et les labours.

Quelques PODIUMS

8 février	Snow-race Montgenèvre	12km	1h32	JP Briard	3 ^{ième} V4
1 mars	Vincennes Srichinmoy	42 km	5h15	Jean Berland	1 ^{er} V4

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

Quelques statistiques de notre activité et nos 3 meilleurs temps

25 janv.	Paris XIVième	10 km	18 participants
14 fevier	St Valentin	10 km	8 participants
1er mars	FFA Cross	7400 m	1 participant
8 mars	St Cloud	Entrainement commun	13 «

.....soit20% de participation moyenne,

Le Chiffre **1,6**

Courir dans **le sable**, ou dans **la neige fraiche**, c'est l'énergie supplémentaire nécessaire pour rallier l'arrivée.

Bon à savoir pour ceux qui s'inscriraient, à tout hasard, au marathon des sables.

Prochaines sorties à retenir

29 Mars	Soli Run	10km	Bois de Boulogne
12 avril	Chênes d'antan	10/21km	Draveil
26 avril	Entrainement commun		Parc de Sceaux
1 ^{er} mai	10 km et Marathon	de	Sénart
24 mai	10 km		Paris 19 ^{ième}
30 mai	Fête de la CMCAS		Vigneux sur Seine

Souvenir, souvenir

LE GSAP AURAIT EU 100 ANS

Par Fifi

En 1989, le secrétaire général du GSAP était bien optimiste en concluant son papier pour les 75 ans du Club, par cette phrase : « La route du centenaire est toute tracée ».

Le GSAP (Groupement Sportif et Artistique de Paris) aurait pu fêter ses 100 ans le 2 avril 2014 dernier mais les portes de son stade de Rueil-Malmaison se fermèrent finalement en 1999 après 85 années d'une représentation sans faille de la CPDE puis de nos entreprises EDF et GDF.

Fleuron sportif et artistique de nos Entreprises

Pour nombre d'entre vous, ce court préambule ne représentera rien de plus qu'une information du passé. Mais sur quoi avons-nous construit le présent et comment avons-nous pu oublier aussi vite un club dont l'histoire brillante de mille feux dans de multiples disciplines culturelles et sportives, dans tous les championnats régionaux et nationaux y compris les Finales CCAS (de la Nationalisation de 1947 jusqu'en 1989... 75 victoires tous sports confondus), auront autant marquées nos Entreprises et les différentes fédérations sportives pendant toutes ces années ?

Créé en avril 1914, le **Groupement Sportif du Personnel de la CPDE**, après avoir représenté la **Compagnie Parisienne de Distribution d'Electricité** de 1914 à la fin de la seconde guerre mondiale, devient, de 1947 à la naissance de nos Activités sociales jusqu'à sa fermeture en 1999, l'un des plus actifs fleurons des activités sportives et artistiques des Etablissements nationalisés nouvellement créés à la Libération, Electricité de France et Gaz de France.

Sous l'impulsion de Léonce Vieillard

En 1889, le territoire de Paris était partagé en six secteurs, chacun concédé à une société d'électricité qui se fournissait en énergie sur un réseau diphasé 12300 V-42 Hertz dans deux usines situées à Saint-Ouen et Issy-les-Moulineaux, puis, en septembre 1907, une convention municipale investit uniquement la CPDE de la mission de distribution de l'électricité intra-muros. Le développement industriel est rapide, la croissance spectaculaire, ce qui va de pair avec la naissance d'une action sociale en faveur du personnel : politique d'aide sociale et médico-sociale, de natalité, de logement, d'éducation technique et professionnelle... de loisirs sportifs, artistiques et culturels. Dans cette dynamique et sous l'impulsion de **Léonce Vieillard** (ingénieur chef dans la Compagnie), le **Groupement Sportif du Personnel de la CPDE**



naît et est déclaré à la Préfecture de Police le 19 février 1914. Rares étaient ce genre d'initiative à une époque où le sport n'était lié qu'à des activités militaires et surtout pas au délassement et aux exercices physiques des personnels dans les entreprises... à l'exception du Crédit Lyonnais en 1900, la seule connue. Mais la Grande guerre stoppa net cet élan et ce n'est qu'en 1919 que le Groupement pris vraiment son essor, en particulier avec une équipe de football qui affichait déjà les belles couleurs de l'entreprise, **le bleu et le rouge**.

Simultanément, en 1921, quelques agents de la Compagnie à la section Parmentier (XIe), forment l'association « Masques et Lyre » à vocation touristique et artistique (théâtre,

musique) et tout naturellement les deux associations fusionnent en février 1927 pour donner vie au **GSAP** dont le siège, d'abord situé rue Legendre (17^e), est déplacé en 1930 au 23, rue de Vienne, lieu historique d'EDF que nous avons tous connu, ou presque.

Un tiers des agents de la CPDE au GSAP

Dès lors, le développement du GSAP est tout azimut avec l'appui financier de la Compagnie. Les sections se multiplient, une salle d'éducation physique est mise en place à Trinité en 1931 puis remplacée par celle de la rue Récamier en 1936, un stade multisports est réalisé à Rueil-Malmaison avec deux terrains de foot, un de rugby, une piste d'athlétisme, un gymnase, cinq terrains de tennis, ... et son extension à 7 hectares est décidée en 1938.

Les succès de la section artistique (théâtre, musique, peinture, philatélie,...) se multiplient lors des soirées musicales et théâtrales et en 1939, le club compte 18 sections. Incroyable et impossible de nos jours, près du tiers des agents de la CPDE (tous collègues confondus) étaient adhérents du club... mais une nouvelle guerre menaçait.

En 1969, 6 000 sportifs parisiens

A la Libération, la **Nationalisation du 8 juin 1946** donne naissance à Electricité et à Gaz de France et le 22 juin 1946, au **Statut du personnel** qui fait toujours beaucoup couler d'encre et qui résulte de la synthèse des différents statuts des ex-sociétés privées et de la volonté de **Marcel Paul**, ministre de l'Industrie sous De Gaulle. Dans



le même temps, un club omnisports dirigé par les élus syndicaux du personnel, l'USEG (Union Sportive Electrique et Gazière), est créé à Paris.

Le 11 mai 1948, le GSAP devient **Groupement Sportif et Artistique Parisien de l'Electricité de France** et se voit confronté à de nouveaux périls, ébranlé dans ses certitudes, soupçonné d'être à la solde d'un parti pris. Il faudra toute la ténacité de ses dirigeants et leur fermeté pour briser cette tentative d'absorption ; fallait-il que le renom du GSAP soit à ce point si haut placé pour mériter de telles convoitises syndicales et politiques !

Des années seront perdues, des énergies gaspillées, des climats perturbés mais ce que retiendra l'histoire, c'est que tous les sportifs et tous les artistes du GSAP puiseront une ardeur nouvelle dans ces épreuves et que du sang neuf viendra alimenter ce renouveau avec l'arrivée massive des

jeunes des Ecoles de Métiers, tous imprégnés des vertus du sport. Ils créeront en particulier une base solide à la nouvelle section athlétisme, des défis seront relevés à chaque participation aux Finales Sportives CCAS et un palmarès envié se forgera au fil des années, bien loin devant les autres clubs EDF-GDF, y compris le rival parisien, l'USEG.

En 1969, le **GSAP** compte 3 000 adhérents et l'USEG autant, ce qui laisse rêveur sur la vitalité sportive des personnels dans ces années là. Combien sommes-nous aujourd'hui au total dans tous les clubs de CMCAS de la région parisienne ? 2 000... au grand maximum.

En 1975, le GSAP se voit décerné au plan national une plaquette d'honneur au titre de **l'Entreprise la plus sportive** dans la catégorie « plus de 4000 salariés », et une reconnaissance nationale initiée par le journal l'Equipe : **la plaquette de meilleur club corporatif de France**. Ce qui n'était pas une mince distinction au regard de ce qu'étaient les clubs d'entreprise concurrents. Quel club actuel de nos Industries pourrait concourir à ces distinctions aujourd'hui ?

Le GSAP, club patronal ou atout social ?

Pour comprendre les difficultés du GSAP vis à vis de ses partenaires, Directions et surtout Syndicats à partir de 1947, relisons ce qu'écrivait **son président Roger-**

Georges LALIS dans un Edito en 1971: « ...Il y a de la place encore à nos côtés dans toutes les disciplines et notre accueil restera toujours chaleureux pour tous ceux qui désirent nous connaître, nous rencontrer. Certes, il y a des discussions, mais nous n'hésitons pas à les affronter puisque le dialogue amène l'appui ou la contestation. Notre tâche principale, notre vocation, est de convaincre sans obliger. A travers les lectures de notre bulletin vous n'êtes pas sans ignorer nos ennuis, nos tribulations avec notre **C.A.S. de Paris**. J'ai pour ma part la conviction qu'il y a entre nous une espèce de malentendu et d'incompréhension qui sont créateurs de toutes nos difficultés. Je ne vais pas m'étendre sur ce l'on dit de nous, mais je serai, nous serions davantage sensibles à ce que **notre Club ne soit pas à tout propos traité avec mépris de Club Patronal**. On se demande ce que cela veut dire ? Et on se demande si c'est un compliment ou une injure, car enfin, il est anormal de nous considérer comme tel, alors que très peu de cadres sont inscrits au GSAP. Sur 2 800 membres, il y en a certainement plus de 2 000 qui sont de Catégories 3 à 6. Alors, ne serait-ce pas plutôt pour dissuader nos futures recrues de venir chez nous ? Nous aimerions également que nos Camarades des SLV de Paris, Gaz ou Electricité, soient avec nous pour nous faire un peu de publicité.

Pour toutes ces raisons, un malaise existe que nous tentons vainement de dissiper, car quand nous arrivons à un accord sur un problème, il s'en produit de nouveaux. Et cependant, nous sommes conscients des efforts financiers faits par la CAS de Paris. Nous sommes les premiers à la remercier et à faire connaître notre satisfaction aux représentants y siégeant. Mais il nous semble que ces délégués ne considèrent pas toujours les membres du GSAP comme des agents E.G.F....»

Tout n'est pas si noir car les dirigeants du GSAP sont aussi des fervents défenseurs des Finales sportives de la CCAS et ils apprécient les rencontres et les échanges qu'ils ont avec quelques interlocuteurs de la CCAS comme René Le Guen (président), Pierrot Rivalhan (commission sport CCAS) mais aussi Claude Jérôme, le président de la CAS de Paris ou même quelques représentants du Comité d'Etudes et de Coordination des CAS de la Région Parisienne... quand ils ne veulent pas imposer un club unique comme en 1969, ce qui aurait signifié la mort du GSAP.

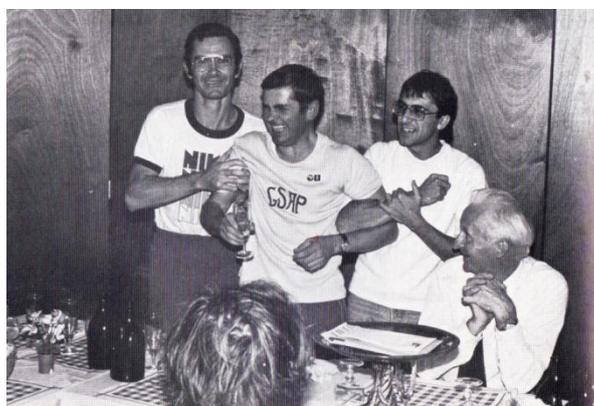
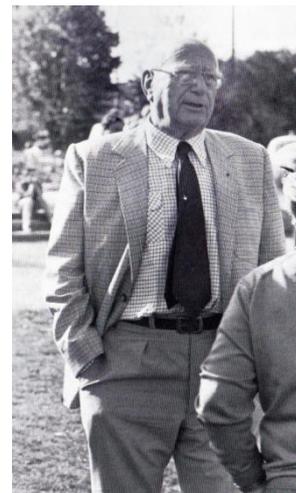
Privilegier l'esprit de compétition, l'effort, la « gagne »

Et pour toucher du doigt la recette de son extraordinaire réussite, son **secrétaire général et président de la section athlétisme, Roger Duclou** écrivit un fort beau papier en 1984 :

« Tout d'abord, il est primordial de rappeler que **la création du GSAP est due au dynamisme d'une poignée d'hommes, de pionniers en somme dans le monde du travail d'alors (1914)**. Pour canaliser des enthousiasmes naissant à la culture, aux loisirs et aux activités physiques, un cadre d'animation et de gestion devenait une nécessité, ... c'était une innovation. Soixante dix ans : cela confère, au-delà d'une respectabilité, une assise certaine qui donne à penser à quelques uns que le GSAP porte en lui une tare originelle comme si le militantisme associatif pouvait être planifié alors que la diversité de ses actions résulte de ses origines et lui octroie toute sa valeur créative.

Gardien attentif de son indépendance gestionnaire, partisan d'une étroite collaboration avec les organismes supports que sont la **CCAS et la Direction Régional de la Distribution**, cible privilégiée dans les rencontres sportives corporatives, le **GSAP se caractérise par l'esprit de compétition qui l'anime et le porte à privilégier l'effort, « la gagne », à hiérarchiser les potentiels athlétiques, à voir toujours plus haut, plus loin, plus vite, ce qui, paradoxalement de nos jours, pourrait lui nuire ; même constat dans le domaine culturel qui offre toujours des prestations de qualité. ...»**

Ces quelques phrases résument bien l'esprit du GSAP et ce qui en a fait un Club peu ordinaire vu de notre 21^e siècle. Mais cela explique aussi la difficulté qui était la sienne de, toujours sur le fil du rasoir, devoir ménager ses partenaires historiques et fidèles à la Direction



de l'Entreprise, et son autre financeur, les Activités Sociales avec ses élus syndicaux aux points de vue parfois divergents... dans le même syndicat, et qui tout le soutenant financièrement au même titre que les autres clubs, diabolisaient en coulisse son passé et ses relations historiques avec les Directions auprès des agents.

Le GSAP peut encore mieux faire

En 1989, le GSAP comptait 24 sections : 10 culturelles et 14 purement sportives dont l'objectif était le plaisir et la « gagne ». Il serait ici trop long de brosser un tableau précis des succès de ces sections mais avec des athlètes et des entraîneurs de niveau régional, national et même olympique dans de nombreuses sections, sans oublier la qualité, la constance et la détermination de ses dirigeants, il n'est pas difficile d'imaginer ce que furent les victoires dans toutes les compétitions et dans tous les sports. Aucun club de nos Industries ne peut se prévaloir d'un tel palmarès et il est plus que probable que cela restera unique dans l'histoire de nos entreprises (EDF-GDF). Mais nous sommes, c'est vrai et on le répète souvent comme pour s'exonérer d'un échec, dans un autre siècle.

Pour évoquer la qualité des sportifs du GSAP, prenons un seul exemple, celui de la section athlétisme de Roger Duclou, excellent coureur sorti des Ecoles de Métiers au début des années 60 et qui présida ce groupe d'une main de fer à partir de 1970 en restant toujours à l'affût des meilleurs athlètes de nos Industries pendant 20 ans. Imaginez son énergie sur le terrain... car l'informatique n'existait pas !

Cette section obtint de multiples succès dans toutes les disciplines de l'athlétisme et sur tous les terrains, FFA, FSGT, CCAS, et sans remonter trop loin, gagna notamment par équipe dans l'épreuve corpo du Cross du Figaro en 1984 (avec le renfort de Stéphane Leluyer de l'USEG) et, en 1987, avec 109 arrivants dont 12 féminines, le **Challenge du nombre au Cross du Figaro, l'épreuve corpo par équipe, le Challenge du nombre Hommes** et la **Coupe des vétérans homme 49-53 ans**.

Un triomphe de l'enthousiasme, de la cohésion et de l'émulation quand on se rappelle ce qu'était le week-end du cross du Figaro pour tous les clubs... **La Vie Electrique**, dans son numéro 198, concluait ainsi son article sur ces victoires par «... rien n'interdit de penser que le GSAP peut encore mieux faire ».

Parmi les vainqueurs GSAP en corporatifs FFA, citons quelques noms proches de nous : Cyril Laventure (1'53'30 et champion de France sur 800 m en 1987 ; champion de France de cross en 1980 ; 2è en 1986 derrière Pierre Levisse). Sélectionné olympique sur 5 000 m à Séoul en 1988.

Emmanuel Goulin (3'44 » au 1500 m ; 14'57 » au 5000 m en 1988 et multiple sélectionné en équipe de France de cross et sur piste à Séoul en 1988).

Gabriel Brothier, il gagna tout en sprint corpo : 10''03 sur 100 m en 1976, 21''05 au 200 en 1978...

Luc Mallet, 3'59.9 au 1500 m en 1979, 1'55 sur 800 m en 1978... aujourd'hui, celui qui fut aussi dirigeant au GSAP, coule une retraite paisible et méritée à l'US Gazelec Paris.

Sylvie Fleury (12''1 sur 100 m en 1979) ;

Thérèse Boudin, aussi brillante sur la piste (demi-fond) que dans les coulisses ; **Pierre Aliphath**, éclectique et performant sur 100, 200, longueur, poids... ; **Pascal Girard**... **Lamine Barbach**...

Alain Thebault, qui poursuivit sa carrière sportive à l'US Gazelec Paris tout en développant de réelles



Luc Mallet (24) et Jean-Louis Vidal (23) au National. DIJON le 25.09.1988.

qualités d'organisateur. L'héritage du GSAP sûrement.

Et n'oublions surtout pas **Jean Fagon**, athlète atypique que tous les coureurs des années 80 rêvaient d'imiter. Son parcours sportif débute en 1964 puis il devient progressivement ce coureur infatigable capable de s'aligner dans 161 compétitions sur une année... soit 1640 km en course : 32 cross, 30 semi-marathons, 5 marathons, quatre 20 km sur piste, neuf 10 000 m plus quelques réunions sur piste en semaine à St Maur du 1 000 au 5000 m et sur route de 5 à 12 km ! Une compétition tous les deux jours et demi, deux ou trois par week-end... un record de France de l'heure avec 18,456 km, 2h 22'43 sur marathon, 1h 25' sur 30 km, etc. Il s'entraînait deux fois par jour (environ 200 km par semaine) et drainait derrière lui les meilleurs routiers du GSAP comme **Michel Tranchant** (2h 37' au marathon, capable de s'entraîner 100 km autour de l'hippodrome de Longchamp le dimanche matin avec ceux qui voulaient bien faire un bout de chemin avec lui), **Pierre Masnière** (2h 28'10 en 1985 ; 18,115 km dans l'heure...), **Didier Faucheur**, **Alain Philippe** et bien d'autres de la même trempe.

On comprend mieux comment cette section est devenue la plus titrée du GSAP mais tous les sportifs et dirigeants des autres sections étaient de la même veine: basketteurs, skieurs, tennismen, volleyeurs, nageurs, lutteurs, footballeurs, judokas, rugbymen, pongistes...

La chute et bien des regrets

La fin des années 90 est douloureuse pour le GSAP qui subit les grands changements et le désengagement des Entreprises, EDF et Gaz de France, et voit les responsables des Activités Sociales, pourtant partisans d'un club unique en 1969 (plutôt... l'USEG !), porter désormais leur réflexion vers la création d'un club par CMCAS, au détriment du GSAP... mais aussi de l'USEG qui, en perte de vitesse, deviendra l'US Gazelec Ile-de-France en 2001 avec moins de 1500 adhérents puis, quelques années après et 500 adhérents en moins, l'US Gazelec Paris et... le club de la CMCAS de Paris, comme l'avait été le GSAP pendant 52 ans !

La boucle est bouclée en 1999, le stade de Rueil Malmaison est vendu, les employés licenciés et les sportifs du GSAP sont invités à intégrer les sections des clubs de CMCAS. Quelques uns rejoindront les clubs des CMCAS de Versailles ou de Nanterre, d'autres les sections de l'USEG, et la plupart, peut-être amer du sort qui leur avait été fait et marqués par les années de relations tendues avec les Activités Sociales, préféreront arrêter leur activité sportive et culturelle dans l'entreprise.

Aujourd'hui, sans remettre en cause cette page d'histoire car ce serait inutile, il n'est pas interdit de jeter un œil dans le rétro afin de tenter d'évaluer si nos décideurs ont vraiment fait les bons choix en sacrifiant le GSAP. Si l'on part du simple principe que le changement c'est pour faire mieux, il suffit d'évaluer ce que représentent actuellement les clubs de CMCAS dans le paysage du sport en Entreprise. Et là, il n'est pas certain que le GSAP soit surclassé un jour car on est bien obligé de faire le constat qu'il était réellement porteur d'une vraie politique de club sportif et culturel d'Entreprise mise en place sur 85 années avec l'appui de véritables équipes, par ses... quatre présidents : **son fondateur Leonce Vieillard, puis Charles Bergassoli, Roger-Georges Lalis et Robert Mazet** qui, pourtant très fortement engagé au début des années 90 ne pu sauver le club et fut ensuite victime d'une dépression causée en grande partie par la déception liée à la fermeture du GSAP.

Cet autre fait, laisse perplexe : comment un club aussi important et représentatif de nos Industries et de ses personnels pendant 85 ans a bien pu disparaître des radars il y a 15 ans, sans qu'un vrai hommage ne lui soit fait dans les diverses publications de nos Activités Sociales ou de nos Entreprises à une époque où justement le devoir de mémoire nous est martelé à longueur de temps ?

Rien que pour ces raisons et même si nous ne fêtons pas ses 100 ans, il était nécessaire de se rappeler aujourd'hui l'histoire du GSAP et de tous ces bénévoles et sportifs qui ont tant fait brillé les couleurs **bleu** et **rouge** d'EDF et de Gaz de France. La section cross de l'US Gazelec

Paris, très modeste et lointaine héritière de cette période faste, tente ici modestement de le faire.

Mais c'est certain, le GSAP méritait beaucoup mieux.

Philippe Laffrenou (avec l'aide d'archives du GSAP)

Publicité

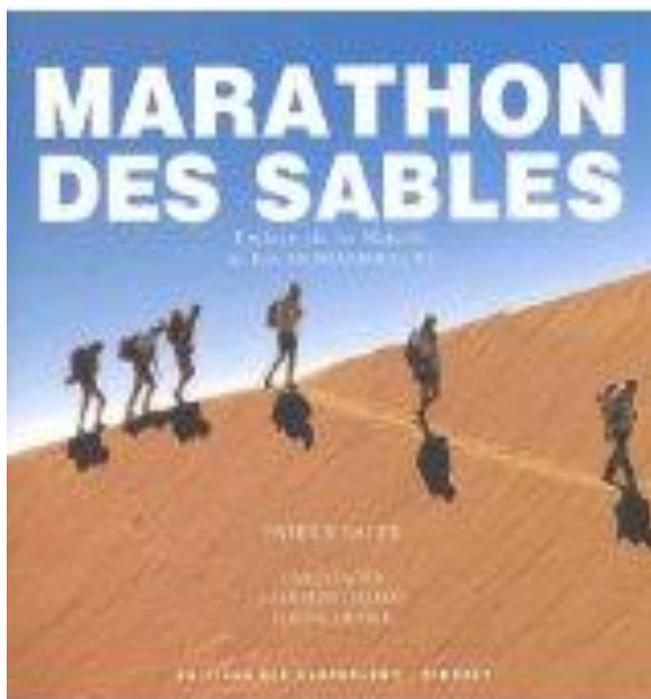
Après avoir fait « un entraînement 24 heures » vous pourrez vous préparer pour un **marathon des sables**, vous en « baverez » c'est garanti ! Mais quel plaisir !

Pour affiner les idées, le **MARATHON DES SABLES** de **Patrick Bauer** est à lire,

il vous fera rêver.

Aux Editions SPE Barthelemy -
Cimbaly

Il couvre les périodes 1984 à 2000



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.