

LA GAZELECTE

n°83

Athlétisme Ile de France, Mai 2015



Soli-Run, Alain et Fifi sont bien entourés

Chronique « Gazétele »

Le printemps est bien ancré, notre activité toujours bien soutenue et notre média en rend compte comme il se doit.

Serge Atalaya, nouveau venu, se présente à nous au travers de l'interview. **Soli-Run**, **Trail du Josas**, **Cheverny**, **Courir ensemble** nos exploits sont relatés en rubrique notre Activité Une nouvelle rubrique est créée, ESCAPADES relate nos sorties perso à travers le Monde, là **José et Lydie** nous font vivre leur **rando réunionnaise**. Forum et Dossier nous préparent au 100 km de **Millau**. Souvenir nous brosse rapidement quelques souvenirs sur le **marathon de Paris**. Trouvez, également, des Courriers des lecteurs, et ce, relatifs à l'excellent article de **Fifi** sur le **GSAP**.
Merci à **Sonia**, **Lydie**, **Marie-Sylvie**, **Serge**, **José**, **Marc** pour votre implication.

Bonne lectureet relecture.

Jean Pierre

Edito présidentiel

Par Marc

La Nostalgie n'est plus ce qu'elle était...

J'ai emprunté ce titre à la grande Simone Signoret, et j'aurai pu tout aussi bien emprunter « SAUDADE » à Césaria Evora. La grande **fête de SERBONNES pour nos 30 ans** et surtout tout le travail en amont pour la préparer a certainement contribué à me faire rentrer dans cet état d'esprit, le dernier article de **FIFI** sur l'historique du GSAP a remis une couche, mais c'est vrai que depuis quelques temps ce sont les sentiments que je ressens...

Je me souviens de l'époque où nous organisions **une course dans les rues de Chantilly**, nous faisons passer les coureurs devant le magnifique château, puis lorsque les difficultés liées à la sécurité et aux autorisations pour courir sur la voie publique sont apparues, nous avons modifié notre parcours pour courir dans l'enceinte du stade et du grand terrain attenant.

Je me souviens de l'époque où l'on participait activement à l'organisation du **cross Marc Bauce** dans le parc de la Courneuve, nous tracions le parcours, fournissions pas mal de commissaires de courses et de coureurs.

Je me souviens d'une époque où chaque année était organisée **une finale de CROSS CCAS** à laquelle nous participions fortement. Maintenant cette épreuve est plutôt bisannuelle et nous nous faisons plutôt remarquer par notre faible participation.

Ces exemples, mais j'aurai pu vous en donner bien d'autres (24h00 du Téléthon à Fresnes, nos sorties à l'étranger ou aux

Antilles, le nombre d'équipes que nous inscrivions aux **100 km de Verrières...**) me reviennent en mémoire et étaient autant d'épreuves fortement fédératrices pour notre club.

Je ne voudrai pas passer pour un ancien combattant qui ressasse ses vieux souvenirs, car justement je vois se profiler une belle occasion de nous réunir pour une cause commune, c'est celle de notre participation à **la fête de la CMCAS de PARIS** qui se tiendra à VIGNEUX. L'ami

José vous a sollicité sur ce sujet et j'espère que nous nous y retrouverons en nombre. Cette année nous ferons juste un coup d'essai, mais pourquoi pas dès l'an prochain organiser une grande course du style de celle que nous faisons à **la**

COURNEUVE...

Je ne vous promet pas qu'à partir d'aujourd'hui, je ne vous parlerai plus du passé, mais je vais tenter de parler principalement du présent et surtout de tout les projets que nous pouvons, que nous devons, mettre en œuvre pour faire en sorte que maintenant et demain soit aussi beau, voire plus beau qu'hier...

A nous donc de trouver plein d'épreuves, de sorties ou de participations qui nous permettrons de nous retrouver nombreux et nombreuses.

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

MARC



Brèves

Parc de Sceaux

Ce 24 avril 7 présents à l'entraînement commun. **C'est peu !** C'est le rendez-vous qui, par excellence, favorise les rencontres Nouveaux/anciens se présentent et font mieux connaissance. Cette fois ci on a raté l'occasion, gageons une rencontre plus fournie pour la prochaine fois.

Groupe restreint, néanmoins on s'est quand même perdu, **Marie-Sylvie et Alain** ont du accélérer sur la fin car on ne les a jamais revus. **Brigitte, Patrick et Minou (alias Philippe L.)** ont pris un raccourci sur la fin. Pour ma part avec **Carole** nous avons gambadé et papoté jusqu'à la fin.

Le prochain se tiendra aux étangs de la Minière.....

si vous êtes là en juillet, c'est à noter

jpb



Sénart

1^{er} Mai, jour des défilés, pour ma part je n'étais pas à Paris mais à Sénart. Un marathon et un 10 km au programme.

Le 10 km, se coure en 31'50 et 37'34 pour 1814 partants ;

Le marathon, lui, se fait en 2h22 et 2h46 pour la 1^{ère} féminine, et ce avec 1090 participants.

Nous devons être 2 du Gazélec, ce n'est pas beaucoup ! Notre **recordman de France** étant fiévreux, j'ai assuré seul la prestation : 4h21, 4^{ième} V4, 906^{ième}/1090 ; tout ça à allure 24 heures, bien sûr !

jpb

Chênes d'antant

Hier matin l'US Gazelec Paris IdF était sur le podium, **Lydie** se classant 3^o dans sa catégorie... dommage que nous n'ayons pas pensé à regarder les classements pour aller chercher la coupe. Il va falloir que **Lydie** s'y habitue...

Heureusement que **Sylvie** a consulté les résultats sur le site des organisateurs et a communiqué ce tableau... donc belle participation du club, beau temps, beau parcours dans la belle forêt de Sénart et pour finir une superbe collation offerte après la course (voir la photo).

En résumé une matinée presque bisounours tellement tout était parfait !

José



Réunion de Bureau

Rendez-vous au Landy le 27 mai, sur les terres du Président, pour faire un point sur :

Nos finances

Le devenir du club

De notre participation à la fête de la CMCAS

Fête CMCAS

Samedi 30 mai, nous sommes invités à participer à la fête, on compte sur vous :

- Pour notre part nous faisons:
 - Participation d'environ 15 licenciés
 - Balisage parcours
 - organisation départ arrivée
 - remise des lots et des coupes
 - commissaires aux endroits ad-hoc
 - limitation allure au départ
 - Tenue du stand pour la section
 - Exhibition avant courses enfants, style entrainement en tenues de compétitions...
 - Projection des vidéos du 30^e anniversaire
 - Présentation d'une collection de Gazettes

Paris XIXème

Ce 24 mai, sous un soleil agréable, nous avons rendez vous devant la mairie vers 8h45. Je retrouve **Maria et Emilie** et quelques minutes plus tard **Henri**. Nous échangeons nos « stratégies » d'avant course, au faite point de **Mario**! En réalité, comme à son habitude, il arrive 3 minutes avant le départ, met son dossard, et au lieu de nous rejoindre dans le milieu du peloton, fait en sorte de ne pas nous voir, se place en 1^{ère} ligne VIP, et 10 secondes plus tard le départ est donné.

Course parisienne sympathique, vidée des voitures et calme en ce WE de Pentecôte. On passe et arrivons aux Butes Chaumont. **Mariette, alias Claire** est venue nous encourager, on boit un coup ensemble, et voilà c'est fini !

Au faite, qu'avons-nous fait sur ce 10 km ?

Mario 44'02 (normal il est parti devant nous),

Henri F. 50'56

Emilie 51'55

Moi-même (Jean Pierre) 54'42

Et **Maria** assure moins d'une heure en 58'41.

On reviendra

L'interview

Nouveau dans la section *Serge A.* se présente à nous.

Bienvenue au Gazelec :

A toi *Serge* ::

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

*Serge ATALAYA, 42 ans depuis une semaine, je travaille à EDF depuis 1999, et actuellement à la Direction Financière.
J'ai toujours fait du sport, en salle, du VTT en forêt de Fontainebleau, et maintenant de la course à pieds.*

➤ **Comment en es-tu venu à courir ?**

*Je faisais de l'athlétisme au collège le mercredi. J'ai arrêté, faisant d'autres sports pendant longtemps surtout en salle,. J'ai repris quand une collègue a décidé de faire le semi marathon de Paris en 2012. Je me suis inscrit avec elle et ça a commencé comme ça.
Ensuite, avec des amis on s'est lancé dans l'aventure de la course à pieds en enchainant les courses : Paris Versailles, Marseille Cassis, Castor Four etc.*

➤ **Pourquoi coures-tu ?**

Au début c'était pour aider une amie à relever un défi. C'est toujours pour cela que je cours, pour relever des défis sur les distances, le dénivelé, la durée...c'est une remise en question à chaque fois. Je le fais pour moi, sans prétention, je suis un coureur moyen. je veux juste bien faire et mieux faire que la fois précédente.

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

*Je voulais en 2014 passer sous les 1h40 à Marseille Cassis, j'ai fait 1h38. C'est ce qui m'a amené le plus de satisfaction.
Quand je refais une course, mon but est de faire mieux que la fois précédente, je suis mon principal adversaire. Je ne pourrai jamais battre les kenyans*

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

Dans la liste des clubs proposés dans l'intranet ou sur le site de la CCAS je ne sais plus.



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

C'est sympa de faire partie d'une équipe, même si je n'ai jamais rencontré l'un d'entre vous. Mais ça donne un sentiment d'appartenance

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

Un marathon forcément, des courses en équipes genre raid, des courses en relais.



Serge

En espérant, Serge, pouvoir se rencontrer sur les terrains, labours et ce rapidement.

Quelques Flashs

..... SUR LE TERRAIN D'UNE SLVIE



-Mr Nardelli, vedette du JOURNAL

Notre Activité

La Soli-Run

PAR MARIE-SYLVIE

29 mars :

Brrr... où est le printemps ce dimanche matin ? Plan A : rester sous la couette. Oui mais **Marc** a dit dans la dernière Gazélecte que le coureur n'était pas paresseux. Alors, plan B : se réchauffer avec un bon 10 km solidaire.

La Soli'Run est une course encore jeune (3e édition) aidant au financement d'un projet de première résidence sociale pour jeunes. Forte participation féminine avec 40% de femmes parmi les 873 participants du 10 km, en plus des 110 femmes inscrites aux 6 km de la Soli'Girl.

J'y arrive la 1ère. **Fifi** me rejoint, pressé de remplacer **José**, suivi **d'Alain**, puis de **Lydie**, **Maria**, **Séverine** et, just in time, **Nagette**. Bonne surprise, **Christèle** - adhérente l'an dernier - se joint à nous. Enfin, nous retrouvons aussi **Carole et Claire**, 2 Etincelles inscrites à la Soli'Girl.



Le reste du club a préféré donner tort à **Marc** en restant sous la couette. Marc a aussi dit que le coureur n'était pas orgueilleux... il faut reconnaître que personne ne cherche la perf aujourd'hui... Surtout pas les Etincelles (qui n'en feront pas) : **Nagette** a couru les 30 km de l'Ecotrail la veille, et **Maria**, **Séverine et moi**, la Foulée du Tertre. **Christèle** est un peu patraque.

Chic, c'est l'heure du départ, ça va nous réchauffer.

Surprise : **Séverine** est vraiment sage, au bout de 2 km, elle est toujours avec

Nagette et moi, en train de bavarder (façon Gazelle, cf. l'article de **Jean-Pierre** dans cette même Gazélecte... oui, je l'ai lue à fond celle-là!). Une jeune volontaire enthousiaste nous encourage à sa façon "Allez, vous n'en êtes qu'au début". On finit par lâcher **Nagette mais Séverine** me fait toujours l'honneur de courir à mes côtés. Le parcours est sympa, privilégiant les petites allées de terre battue.

2e surprise, je prends le lead dans la petite montée un peu avant le 6e km. Elle est sur mes talons, euh... non, je l'ai perdue. Bizarre, car je suis loin d'exploser le chrono, mes mollets sont raides de la promenade à Montmartre de la veille.

Je rattrape **Fifi** pas loin du 9e km. Encouragements réciproques et, allez, sus au meneur d'allure des 50' qui n'est qu'à quelques mètres. La ligne d'arrivée est en vue. Une femme accélère à côté de moi... On se tire la bourre sur les derniers mètres... je perds. Oui, **Marc**, ça m'apprendra à céder au pêché d'orgueil.

Alain est déjà arrivé, bien sûr. **Fifi** nous rejoint, mais où est **Séverine** ? **Nagette** arrive : **Séverine** s'est arrêtée, douleur à la jambe, nous dit-elle. Finalement, elle arrive avec **Christèle** qui l'a motivée pour terminer la course. Mais elle claudique sérieusement. Espérons qu'elle se remette vite.

Quelques photos plus tard, le froid rappelle vite à chacun ses obligations dominicales et citoyennes. Le soleil sera au RV la prochaine fois, promis !

Marie-Sylvie

Trail du Josas

PAR SERGE

C'est la première fois que je faisais le trail du Josas et que je faisais 35 km : double découverte !

Hier au départ à 9h il devait faire dans les 6-8 degrés, bonne ambiance, bonne organisation : petit déjeuner d'accueil, consignes.

Le parcours : vallonné !! j'ai trouvé qu'il était bien raide sur les 10 premiers kilomètres, avec pas mal de montées, de jolies monotraces une grosse flaque d'eau à passer au 17^{ème} kilomètre.

Ensuite ce fut plus roulant, avec de jolies côtes montées en marchant (comme toutes les autres d'ailleurs)

Bons ravitaillements, bien pourvus, bénévoles charmants et charmantes.

Surprise au 28^{ième} kilomètre : on descend dans un tunnel de 80 mètres et remonte la rivière, de l'eau jusqu'aux chevilles...glaciale !!

Le choc, sur le coup je n'avais plus mal aux pieds, anesthésié par le froid !!

Les 10 derniers kilomètres faits comme un zombie, je courais parce qu'il fallait courir, il me tardait d'arriver.

Le parcours toujours sympa, même si difficile sur la fin avec de grandes côtes, longues quand on marche !!

Une paella à l'arrivée, un verre de bière, une bonne ambiance !!

J'ai bien aimé, surtout sous le soleil.



Serge

Alex V ; nous précise : je finis en 3h30 ma place 71^{ème}, dommage je prends un petit coup dans les 5 derniers kms sinon j'étais en 3 h15 et dans les 30 premiers mais je suis content la forme approche pour le week end de l'urban trail de Lyon 38 kms

Serge, as-tu rencontré **Nagette, Alex, Eric & Julian et Christian** sur le 35?

Et **Jérôme** sur le 50 ?

Cheverny 2015 -

Par Jean Pierre

Avec *Jeannot*, nous sommes des adeptes de *Cheverny*, et ce pour moult raisons :

Un camp de base à Vineuil nous accueille à chacune de nos participations, nous en avons déjà 10 au compteur.

Il se tient le même jour que *Paris*, évidemment rien à voir entre 40.000 partants d'une part et 1050 ici.

Partir au pied du château où *Tintin*, *Haddock*, et les *Dupondt* vous accompagnent, on s'y fait !

Vignes et forêt domaniales sont l'essentielles du parcours, et qui sait *Louis XIII* ou *Richelieu* pourraient, allez savoir, croiser notre chemin ?.

Autres aspects sympathiques, c'est l'occasion de retrouver d'anciens copains/copines, tels *Chantal*, *Pascal*, *Pierrot*, *Claudine*, ... *Jésus*, *Marie-Madelaine* et des supporters assidus : *Denise*, *Charly*, *Michelle*.

Le départ est donné sous un soleil radieux mais pas trop chaud, que demander de plus ?

Un surprise d'après course, notre ami *Gilles*, vous savez celui qui nous fait

le *Punch*, a été repéré sur le parcours, dommage *Gilles* que nous nous soyons loupés !

Au fait, quel est notre palmarès ? :

J'arrive, avec *Jésus*, en 4h16 (5^{ième} V4, 716/1042) suivi de *Pascal et Chantal* (déguisés en Romains) en 4h48, *Pierrot*, en Breton, 5h02, *Jeannot* bouclant son 266^{ième} en 5h26 et *Gilles* accompagnant la voiture balais en 5h44.

Tout compte fait, à l'année prochaine,..... J'espère !!

Jean Pierre



Courir Ensemble

Par Sonia

Le 10 mai, avec Handicap International

Quand, quelques jours avant la course, nous avons reçu un message de *Séverine* nous disant qu'elle n'était pas sûre de pouvoir courir le 10km « **Courir Ensemble** » avec Handicap International, je me suis proposée pour reprendre son dossard. Je ne m'étais pas beaucoup entraînée dernièrement, donc un 10km me semblait justement la bonne distance pour reprendre tranquillement.

Finalement, Séverine allant mieux, elle a participé à la course, mais c'est *Marie-Christiane* qui n'a pas pu courir et dont j'ai récupéré le dossard.

Le 10 mai dernier, me voilà donc partie pour rejoindre les allées du Bois de Boulogne, où se déroulait la course. Ouverte à tous et en particulier aux personnes handicapées, cette course permet à l'association Handicap International de récolter des fonds pour financer ses actions à travers le monde.

J'ai rapidement récupéré le dossard auprès de *Marie-Sylvie*, et j'ai pris le départ de la course, sous un soleil très agréable. J'ai d'abord suivi le meneur d'allure « 55 minutes », pas très loin de *Séverine* qui se remettait à la fois d'une blessure et d'un rhume (!), mais après quelques kilomètres j'ai eu besoin de ralentir un peu...

J'ai finalement parcouru les 10 km en 59 minutes, histoire de dire que ça m'aura pris moins d'une heure, et j'ai retrouvé les autres participants de l'US Gazélec à l'arrivée.

J'ai alors appris que *Marie-Sylvie* était arrivée 1ère de sa catégorie et qu'elle avait battu son record personnel sur 10 km (45'28 temps réel) !

J'avais envie de voir *Marie-Sylvie sur le podium*, mais après une première attente, une (longue) série d'annonces de résultats sur le 5km puis encore le départ d'une autre course ... j'ai fini par féliciter une dernière fois Marie-Sylvie avant sa remise de médaille et filer chez moi.

Heureusement *Séverine et Serge* ont eu plus d'endurance et



de disponibilité !

Plus de photos sont disponibles sur l'album en ligne des Etincelles : <https://www.flickr.com/photos/lesetincelles/sets/72157653234222205/>

A très bientôt, peut-être sur la course du « Castor Fou » en juin où je m'essayerai au 12 km !

Sonia

Libres Escapades

Nouvelle rubrique, elle est destinée à publier vos articles contant vos voyages sportifs à travers le monde, ceux que vous avez fait en « solitaire ».

Objectif : Nous donner des regrets de ne pas vous avoir accompagnés.

Voici la 2^{ème} partie de l'article de *Lydie et José* sur la Réunion, Bonne diagonale des fous !

La Grande Traversée de La Réunion

Du 28 septembre au 8 octobre 2014 c'est 10,5 jours de randonnée et 191 km avec un dénivelé positif cumulé d'environ 9 500 m.

Le GTR c'est :

Des paysages à couper le souffle, un réseau de GR très bien entretenu, une végétation très diversifié avec beaucoup de microclimats, forêt vierge tropicale, déserts, pâturages verdoyants, champs de canne à sucre...

Des fleurs incroyables, des fruits inconnus, des senteurs exquises.

Des rhums arrangés après chaque repas, une bière locale « la Dodo » omniprésente et bienvenue en fin d'étape.

Se faire passer (décoiffer) par des extraterrestres préparant l'un des trois gros trails qui se tiennent dans cette belle île, le plus connu étant « la diagonale des fous »...

Enfin des randonneurs comme partout, des peu inintéressants jusqu'au gens charmants avec qui nous tissons des liens et échangeons nos adresses.

Des vidéos de notre GTR sont disponibles sur ce site → [GTR 2014](#)

Le GTR au jour le jour

J1 - Le Brûlé, Piton de la Roche Écrite, refuge de la Plaine des Chicots

Départ du Brûlé (1050m) vers 9 h, vers la Plaine des Chicots . Les étages de végétation se succèdent : des cryptomerias, on passe à la forêt de bois de couleur et des tamarins des hauts jusqu'à la strate des bruyères.

Après le repas, nous laissons les sacs en passant au Refuge de la Plaine des Chicots (1837 m), et nous montons à la Roche Écrite (2276 m), belvédère sur le Cirque de Salazie, malheureusement, le cirque est dans le brouillard mais une superbe mer de nuage nous offre un beau panorama.

Un moment de repos au sommet, nous redescendons au Refuge de la Plaine des Chicots .

Repas du soir, et nuit en dortoir. 6 h de marche, et 1100 m de dénivelé positif, pour une journée pas très éprouvante avec un assez beau temps.

J2 - Refuge de la Plaine des Chicots, Gîte du Piton Cabris (Aurère)

Première journée avec double étape.

Départ à 7 h de la Plaine des Chicots vers Dos d'Âne (1070m). Nous traversons la Réserve Naturelle de la Roche Écrite, avec des arbres tortueux (Tamarins,) et des Bambous "calumet". Le sentier en arête devient ensuite un véritable balcon sur le Cirque de Mafate. Nous arrivons à Dos d'Âne après 5 h 30 ' de marche, et 850 m de dénivelé négatif.

Déjeuner créole chez Teddy, et après le repas, départ à 14 h 30 pour la deuxième étape de la journée, Dos d'Âne à Aurère.

Descente abrupte de Dos d'Âne pour rejoindre Deux Bras (240m), offrant de beaux points de vue sur le bas du Cirque de Mafate. Nous remontons ensuite dans le lit de la Rivière des Galets, l'itinéraire emprunte alors un rude sentier en escaliers sous le Piton Cabris, pour rejoindre Aurère (950m) de nuit avec la frontale après une assez éprouvante montée.

5 h 30' de marche, montée :800m, descente :830m. Gîte du Piton Cabris, agréable gîte et nuit en dortoir où nous étions seuls,.

Synthèse: Grosse journée de 12 h 30 avec 1 800 m de descente et 800 m de montée !

J3 - Gîte du Piton Cabris (Aurère), Refuge chez Juliette (Roche Plate)

Deuxième journée avec double étape.

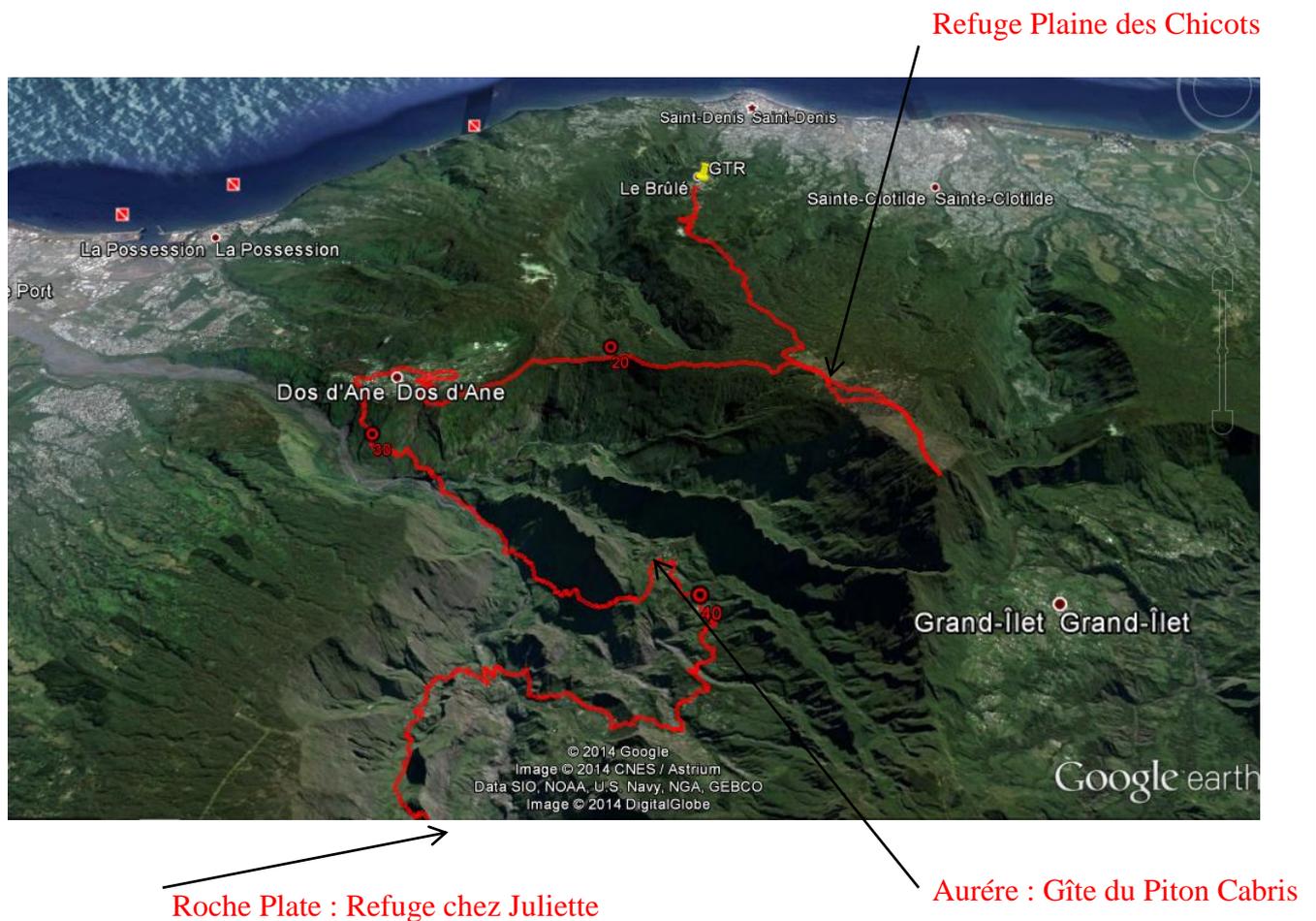
Départ 7 h, parcours de montées en descentes, de bras de ravines en rivières, en traversant Îlet à Malheur, Îlet à Bourse, petits village isolés et fleuris. Déjeuner à Grand Place le haut et pause (sieste !).

Nous abandonnons le GR R2 pour descendre fortement de 1014 m à 546 m, vers la Roche Ancrée (sentier Dacerle), après avoir refroidi les pieds dans la Rivière à Galet grosses montées. 546 m à 1200m arrivée à Roche Plate qui s'avère être un petit village très vaste situé sous l'imposant Piton Maïdo (2200m) vers le Refuge chez Juliette.

Encore une belle journée, chaude et avec de beaux panoramas, c'est le pied !!

Nous avons trouvé notre rythme, et les jambes suivent malgré des sacs à dos d'environ 11-12 kg !!

Synthèse: Grosse journée de 10 h 30 avec 900 m de descente et 1200 m de montée !



J4 - Refuge chez Juliette (Roche Plate) - Gîte Yolande Hoareau (Marla)

Ouf, une journée sans double étape. Un peu de récupération après les énormités des deux dernières journées !

Départ de l'île de Roche Plate à 8 h (une grasse mat quoi...). Après une pause devant une énorme citronnade dans une improbable « tizanière » au bord du GR, nous découvrons ensuite le Site et la Cascade des Trois Roches.

Nous suivons le lit de la Rivière à Galets et après une dernière grimpe, nous arrivons au village de Marla avec la brume, situé au pied du Gros Morne (3019m), le plateau de Kervalet et des Trois Salazes.

7 h de Marche, Montée 640 m, Descente 148 m. Encore une belle journée, de beaux panoramas, c'est le pied !!

J5 - Gîte Yolande Hoareau (Marla) - Gîte Ti Case Lontan (Cilaos)

Départ 8h, nous montons (1 bonne heure) au Col de Taïbit (2082m) où nous quittons le Cirque de Mafate.

Nous basculons dans le Cirque de Cilaos, et après une longue descente, traversons la route, déjeunons. Lydie prend le bus. Descente à la Rivière du Bras Rouge.. farniente au bord de l'eau, remontée sous le Bonnet Carré, et arrivée à Cilaos.

Grosse chaleur ce jour, mais toujours le plaisir des yeux !!

7h de marche, Montée 650 m, descente 1100 m. La « Dodo » est encore bienvenue ce soir !!!

J6 - Gite Ti Case Lontan (Cilaos) - Refuge de la Caverne du Four (Caverne du Four)

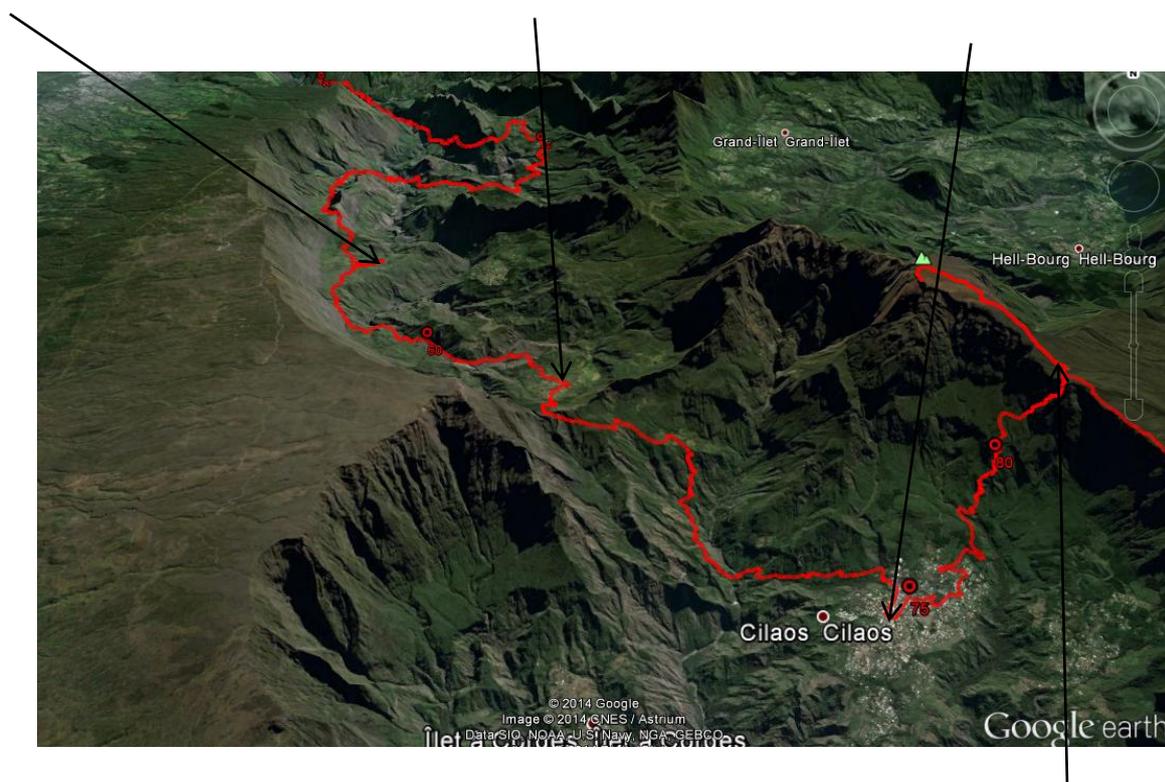
De Cilaos au refuge de la Caverne Dufour. Grosse montée de 5 heures de Cilaos(1 200m) jusqu'au refuge de la caverne Dufour (2500m). Ces 1300 m de dénivelé +, sous un soleil ardent, mais heureusement beaucoup en forêt, José a eu du mal à les digérer.

5h en lacets, et dans les escaliers, Nous sommes arrivés bien fourbus et cassés au refuge. Nous sommes montés à notre rythme (de sénateur..) et cette escalade est encore dans notre mémoire !!

Roche Plate : Refuge chez Juliette

Marlat : Gîte Yolande Hoareau

Cilaos : Gîte Ti Case Lontan



Refuge de la Caverne du Four

7 - Refuge de la Caverne du Four (Caverne du Four) - Piton des Neiges - Gîte de Bellevue (Bourg-Murat)

Lever à 3h30, pour un départ à 3h 45 pour 1H30 d'ascension, à la lampe frontale, vers le sommet du Piton des Neiges (3070m) pour assister au magnifique lever du soleil.

Redescente au Refuge, petit déjeuner, et à 8h 30 nous entamons la descente vers la Plaine des Sables, par le sentier du coteau Kerveguen, le Fond du Grand Bassin, et la Forêt Tropicale de Bébour.

Arrivée dans la Plaine des cafres à Mare à Boue, et petit transfert en voiture jusqu'à Bourg-Murat.

Agréable journée, sur des sentiers ombragés, mais assez boueux sur la fin. Après-midi sous un crachin continu et des paysages rappelant l'Auvergne !

Bel hébergement, et bonne restauration à Bourg-Murat. Nous avons dormi 11 h d'affilées !
8h de marche, (Montée 770m, descente 1470m).

J8 - Gîte de Bellevue (Bourg-Murat) - Gîte du Volcan

Ce jour nous partons dans les pâturages de la plaine des Cafres via les trois Pitons jusqu'au Piton Textor. Nous quittons la Plaine des Cafres, les petits tamarins des hauts font leur apparition, le sentier est parfois excessivement boueux.

Nous faisons la pause-déjeuner au Piton Textor dans une des nombreuses aires de pique-nique. Vers le Piton des Feux, à l'approche de la Plaine des Sables, vaste étendue lunaire que nous traversons, sur un sentier caillouteux, pour arriver au Refuge du Pas de Bellecombe (2300m), appelé aussi Refuge du Volcan

Nous nous installons, et nous allons découvrir la Caldeira du Volcan, sur un Balcon, à 15 mn du Gîte. 6h de marche, montée 1000m, descente 250m. Le Gîte est confortable, les repas sont de qualité !

J9 - Gîte du Volcan - Piton de la Fournaise - Gîte du Volcan

Départ à 8h , Descente de 150m dans la Caldeira où se trouve le Piton de la Fournaise, passage vers le petit cratère Formica Léo, progression sur la Caldeira, puis en progressant le long du cratère, nous arrivons au bord de l'impressionnant cratère Dolomieu.

Déjeuner sur le bord du cratère avec un beau soleil.

Ensuite, nous redescendons dans la Caldeira ,et retour au Refuge.

Journée tranquille, agréable, paysages et vues fantastiques.

J10 - Gîte du Volcan - Refuge de Basse vallée

Une très longue descente qui va nous amener refuge de Basse Vallée (900m), 7h de Marche, et 1770 m de dénivelé négatif.

Nous repassons au dessus de la Caldeira du Volcan, puis longeant la Plaine des Sables, nous longeons la caldeira jusqu'au Piton de Bois Vert et atteignons la longue descente. Descente abrupte sur un sentier parfois humide et glissant.

J11 - Refuge Basse Vallée -Basse Vallée

Ce dernier jour du Trek, court et agréable traverse une belle forêt de Bois Blanc. Descente qui longe les cultures de vanille. Arrivée à Basse Vallée. Fin de cette belle aventure !



Bourg-Murat :
Gîte de Bellevue

Gîte du Volcan

Refuge de Basse Vallée

Basse Vallée

Après 200km de balade, on peut imaginer que nos amis **Lydie et José** sont affutés. Pas étonnant que **Lydie** ait fait un podium ! Qu'en à José, peut-être a t'il perdu quelques grammes.

Forum, libre expression

Début juin un 24 heures est programmé, et si on passait au 100 bornes en septembre ?

Millau

Le nouveau calendrier, juillet/décembre, nous est parvenu. Tout d'abord saluons la qualité du travail de nos Secrétaires, tout y est : Trails, Parisienne, Paris-Versailles, Odyssée, Millau, Corridas, Cross, entraînements communs, etc ...nous n'avons que l'embarra du choix.

Le dernier W.E. de septembre deux courses mythiques sont proposées, Paris-Versailles, près de chez nous, 16 km, lieux de départ et d'arrivée des plus remarquables, départ en vagues, ce qui permet de courir correctement, bref tout y est pour passer une bonne journée.

Autre choix Millau, cela s'adresse plutôt aux « fonciers confirmés ». Programme sympa et varié : un marathon, et si l'on continue, un 100 bornes et pour d'autres du vélo à gogo pour accompagner les 100bornards. Pour prendre connaissance de « *la Mecque des coureurs de fond* » dans un 1^{er} temps, on peut tenter le marathon (départ commun avec le 100 km), découvrir l'ambiance et, pourquoi pas, sauter sur un VTT pour découvrir la suite du parcours.



Pour les marathonniens confirmés, les trailers et les autres, pas d'hésitation, avec un entraînement correcte et si vous l'avez dans la tête Lancez-vous ! A ce sujet imprégnez vous de l'article du Dossier « **Acquérir un mental pour Millau** » (déjà publié en 2011), vous verrez que ça peut se faire. Une recommandation primordiale : « *surtout pas d'euphorie, il faudra gérer !* »

Déjà sur les rangs, **Olivier T., Didier N., Jérôme P., Jeannot** (Marathon ou 100km ?), **moi-même**. Des suiveurs VTT : **Alain T., Patrick T.**, des supportrices **Brigitte, Michelle, Myriam**.

Il reste de la place, nous attendons d'autres volontaires. Début juin, je vous propose de réserver des mobil-homes pour le séjour, j'ai donc besoin de savoir, rapidement, qui vient (mail à j-p-b-2@sfr.fr)

D'avance merci et bon Millau à tous !

Jean Pierre

Le Dossier

Acquérir un mental pour MILLAU

Préambule : Vous êtes habitués à la distance marathon ? Bien sûr, c'est toujours un peu dur mais on y arrive ! Se lancer sur 100 bornes ? Vous y êtes, gardez votre entraînement, privilégiez l'endurance, oubliez, un peu, le fractionné, 15 jours avant ne pas oublier de s'hydrater les pieds afin de se protéger des ampoules, et surtout **c'est dans la tête qu'il faut l'installer** C'est le plus important.

Millau 10Heures : ça y est, on est parti ! Attention nous démarrons par un échauffement / entraînement long, soit 42 km pour revenir sur Millau. On discute, on admire le Tarn, les villages traversés, on descend les 10,20 km sans s'en rendre compte. Chouette on traverse le Tarn pour revenir vers Millau, surtout on n'oublie pas les ravitos, on garde une allure régulière, surtout pas d'euphorie aller, encore quelques efforts, on se rapproche de la fin de notre « échauffement » . De nouveau dans la salle des fêtes, on se ravitaille sans modération, en fonction du temps on se change, et si on n'a pas de suiveur vélo on n'oublie pas son camelback.

100 Bornes : ça y est, on attaque son 100 bornes, on traverse Millau, on « subit » les applaudissements, on traverse le Tarn, mais là on trouve la 1^{ère} grande côte, on a en ligne de mire le viaduc (Impressionnant !), on marche bien sûr, (sauf si vous voulez faire moins de 8 heures), ça nous permet de récupérer. On a passé le 50 ième on se remet à courir jusqu'à St Georges de Luzençon Facile

Pour atteindre St Rome de Cernon, 8 km de faux plat montant, mais ce n'est pas grave au retour ça descendra, on coure, mais attention de bien faire des petites foulées.

St Affrique se rapproche mais avant il faut passer le col de Tiergues, soit environ 8 km de montée, évidemment on ne cherche pas à courir, un ravito au col et après 8 de descente, super facile mais attention on préserve ses jambes.

Quelle joie, nous sommes arrivés à St Affrique, on envie moult spectateurs installés aux terrasses des cafés sirotant de bonnes bières bien fraîches Hum !

Là, encore, on prend son temps, ravito, change, étirements avant de repartir, lampe de poche. Un dicton dit qu'une fois atteint St Affrique le retour sur Millau est une formalité dont-acte. C'est vrai, c'est plus facile, on remarque jusqu'à Tiergues et après, un vrai bonheur ça ne fait que de descendre jusqu'à St Georges de Luzençon, juste une dernière côte pour repasser sous le Viaduc.

La fin, vous la devinez, descente euphorique jusqu'à Millau (on sent l'écurie), quoique l'on ait l'impression que les derniers km ont été mesurés avec un élastique. Au début on aperçoit les lumières... elles se rapprochent on coure dans les rues de Millau, il n'y a plus grand monde, mais ça y est le but est là, quelque soit le temps qu'on a mis c'est une grande victoire pour soit même.

La Salle des fêtes nous accueille, suiveurs et supportrices nous acclament, un diplôme nous est remis, Ouf ça fait du bien de s'arrêter. Tiens, une bonne bière ne nous fera pas de mal, hum ... au contraire ! un dernier conseil, pour essayer de passer une bonne nuit un « décontractil » ça aidera. **BRAVO !**



J.P.B

Les Rubriques

Bienvenue :

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

Quelques PODIUMS

21 mars	Foulées du Tertre	10km	<i>Séverine</i>	2 ^{ième} V1
			<i>Marie-Sylvie</i>	3 ^{ième} V2
29 mars	Soli-Run	10 km	<i>Marie-Sylvie</i>	2 ^{ième} V2
12 avril	Chênes d'Antan	10 km	<i>Lydie</i>	3 ^{ième} V3
10 mai	Courir Ensemble	10km	<i>Marie-Sylvie</i>	1 ^{ère} V2

Bravo les Filles !

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

Quelques statistiques de notre activité et nos 3 meilleurs temps

15 mars.	Rueil Malmaison	Semi-Marathon	2participants
			<i>Séverine 1j39 ; Mario 1h40</i>
21 mars	Foulées du Tertre	10 km	2 participants
			<i>Mario 47'42 ; Marie-Sylvie 51'24</i>
12 avril	Chênes d'Antan	10 km	5 participants
10 Mai	Courir ensemble	10 km	7 participants
24 mai	Lozère Trail	14/25km	3 participants
.....soit 13% de participation moyenne,			

Le Chiffre **3,5**

Coefficient multiplicateur à appliquer par rapport à votre temps marathon pour l'estimation d'un temps sur Millau. Sur un centborne plus plat, comptez 3,2.

Prochaines sorties à retenir

13 juin	Castor Fou	12/24km
20 juin	Forges de la forêt d'Anlier	7/19 km
5 juillet	Foulées d'Ile de France	5/10 km + Pique Nique
12 juillet	Etangs de la Minière	Entrainement commun
26 septembre	Millau	42 et 100 km
10/11 octobre	Serbonnes	A.G.

Souvenir, souvenir

Il était une fois le Marathon de Paris

2015

Le marathon de Paris, c'est 41.342 participants, dont 18.000 étrangers de 150 nations.

Il se gagne en 2h05'49 pour les hommes et 2h23'36 pour les femmes.

Depuis peu les départs sont donnés par vagues (élite 8h45, => 10h05 les 4h30), ce qui permet de mieux courir et d'éviter les « bouchons » place de la Bastille entre autres.

Les tarifs d'inscriptions varient de 80 à 109€

Mais remontons à son origine, qu'elles ont été les grandes évolutions

1896

Ce 19 juillet porte Maillot à Paris, Pierre Giffard donne le départ de cette épreuve olympique remise à l'honneur grâce à l'initiative du pédagogue Michel Bréal. Cette course fut courue quelques jours après celle des Jeux olympiques d'Athènes. Le Britannique Len Hurst remporta l'épreuve en 2 h 31 min 30 s, devant 190 autres concurrents .

1976

18 septembre, 148 candidats concourent pour le titre de champion de France. Ils seront 123 à l'arrivée et c'est Jean Pierre Eudier qui le gagne en 2h20.

Une tradition venait de naître, celle du MARATHON DE PARIS

1979

C'est à partir de cette année là que le marathon s'ouvre véritablement aux « populaires ».

5000 au départ, 1953 à l'arrivée.

Cette année là le GSAP entre en scène, avec changement de parcours et participation importante :

EDF, LE GSAP ET LE MARATHON DE PARIS

"TOUTE LA VILLE EN PARLE"

Renouant avec une tradition des années 30, PARIS va voir se dérouler une grande épreuve populaire de course à pied : le MARATHON DE PARIS dont le départ sera donné le Dimanche 24 Juin à 17 heures, Place de l'Hôtel de Ville (arrivée au même endroit.... 42,195 km plus tard, avec passage aux 20 Mairies-Annexes d'arrondissement) .

Cet itinéraire avait été proposé -dès Novembre 1978- au Service Sports de la Mairie de Paris par un des membres de la Section Athlétisme du GSAP.... et accepté sur le champ ! Bref, l'E.D.F. est dans le coup puisque nos collègues du Service Télétransmissions de la D.R. Paris nous ont prêté, en maintes occasions, leur roue de géomètre pour le mesurage exact du parcours *, que le Service Applications de l'Electricité et Environnement des Renardières (Etudes et Recherches) nous fournit cinq voitures électriques qui embarqueront les officiels et commissaires de course chargés d'ouvrir l'épreuve et de suivre le peloton de tête (on renouvelle ainsi l'expérience des Jeux-Olympiques de Montréal où nos amis canadiens avaient eux aussi utilisé de telles voitures non-polluantes), et qu'enfin l'E.D.F. "fournira" quelques uns des mille à deux mille coureurs (plus, ??), enthousiastes à l'idée de courir une épreuve officielle sur le pavé de Paris.

Un beau succès du GSAP au service de la course à pied.

Le Président de la Section Athlétisme

R. D U C L O U

Tél. 645.21.61 poste 3069

C'est en 1976 que c'est couru le premier marathon de Paris. Nos archives nous ont permis de découvrir que le **GSAP**, plus grand club omnisports de nos Industries avec l'USEG, né bien avant la Nationalisation le 2 avril 1914, multiple vainqueur dans les diverses compétitions nationales Entreprises et pour ce qui nous concerne le plus, en athlétisme, en cross et dans les Finales CCAS, est à l'origine de l'évolution de cette épreuve désormais mondialement reconnue.

Nous tirons donc un grand coup de chapeau à ce club défunt au début des années 2000 et à **Roger Duclou**, président et gourou de cette section athlétisme qui a notamment connu dans ses rangs, **Serge Cottereau** (le père du 100 km en France) et **Pierre Aliphath** (sprinter émérite du 100 au 400 m entre autres disciplines), **Thérèse Boudin**, **Luc Mallet et Alain Thebault** que nous connaissons un peu plus.

Fifi

1983

le marathon est gagné, à la stupéfaction générale, par **Jacqueline Courtade**, une parfaite inconnue qui ne viendra jamais chercher son prix. Aujourd'hui encore ; même si il est impossible de le prouver, on doute de la régularité de sa course.

1991

Course annulée pour cause de guerre du Golf

2005,

le parcours est entièrement revu et situé sur la rive droite et dans les limites administratives de [Paris⁵](#) :

- axe historique : [avenue des Champs-Élysées](#), [rue de Rivoli](#), [place de la Bastille](#), [place Félix-Éboué](#) ;
- boucle de dix kilomètres dans le [bois de Vincennes](#) ;
- retour par la [rue de Charenton](#) (moitié du parcours), nouveau passage à la place de la Bastille, puis course sur les quais de la rive droite jusqu'au [pont de Bir-Hakeim](#) ;
- entrée dans le [bois de Boulogne](#) par la [porte d'Auteuil](#) et boucle de neuf kilomètres jusqu'à la [porte Dauphine](#) ;
- arrivée sur l'[avenue Foch](#).



Rentabilité[]

En 10 ans, les prix d'inscription au marathon ont presque doublé. Alors qu'en 2004, le dossard coûtait entre 40 et 60 €, celui-ci se vendait entre 65 et 110 € en 2015 sans que cette hausse n'ait été justifiée. Le Marathon de Paris est une épreuve rentable pour [Amaury Sport Organisation](#), l'organisateur du marathon, qui génère 5,6 millions de [chiffre d'affaires](#) (dont trois millions de droits d'inscription, deux millions des sponsors et 500 000 € de recettes diverses) et dégage une [marge brute](#) de près de 30%

Publicité

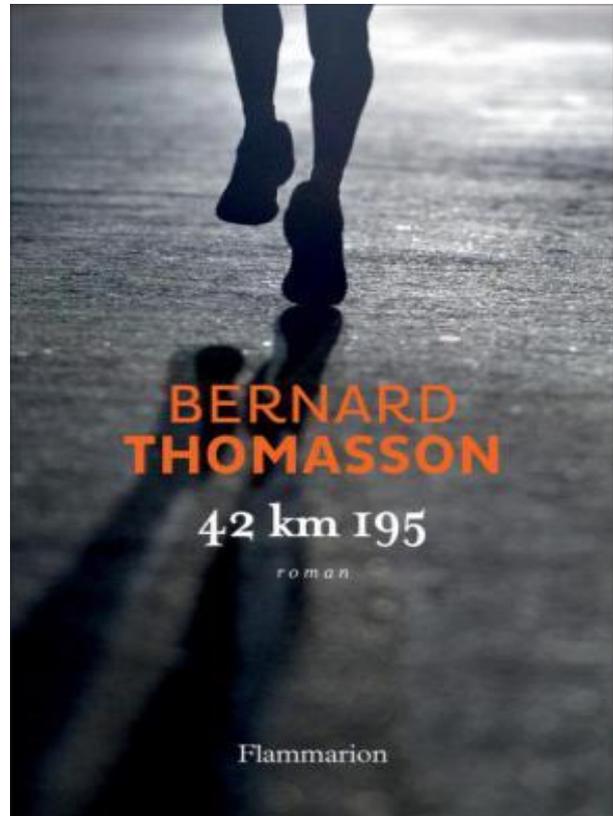
Le **sport** a toujours été une composante de ma vie. Trente ans de basket, dont une quinzaine en Championnat de France, des activités comme le tennis, le badminton, le squash, la natation, et une vingtaine de **marathons** courus dans le monde. Aussi, quand Flammarion m'a sollicité pour écrire un récit sur cette épreuve mythique, j'ai tout de suite accepté. Le titre était clair, et le cahier des charges difficile : un chapitre par kilomètre. Comme pour une course, je m'y suis préparé mentalement, et je me suis lancé à l'assaut de ces 42 km 195 inédits.

La seule véritable **intrigue romanesque** étant de savoir si Philippe, le personnage principal, ira au bout du parcours (bon, il a un petit souci de santé...), j'ai écrit un **voyage** à la fois historique, géographique, physique, psychique, philosophique, médical, littéraire, et humain.

Les marathoniens retrouveront les sensations, les émotions, et les douleurs, kilomètre après kilomètre, qu'ils connaissent bien. Les **non-coureurs** découvriront un monde d'amitié, d'effort, de dépassement de soi, et l'histoire fabuleuse de cette course depuis la bataille en Grèce jusqu'à 42 marathons actuels parmi les plus réputés sur la planète. C'est aussi une formidable **visite d'un Paris** merveilleux, vu à travers un regard piétonnier.

En forme ? Prêt ? Alors on chausse ses baskets et c'est parti pour 42 km 195 de découverte et de bonheur !

Bernard Thomasson



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.

Courriers des Lecteurs

L'article de Fifi sur le GSAP a généré des réponses élogieuses, je vous laisse juger :

J'ai lu l'article hier soir dans le train...

Très beau travail de recherches et de rédaction ! J'ai appris tout un tas de choses sur l'historique du GSAP qui m'étaient inconnus ou sortie de la mémoire...

Au travers des différentes archives, tu retraces bien ce contexte de club mal aimé par certains, le "club des patrons", vécu comme une injustice par des adhérents aux petits GF, de toutes couleurs politiques, qui comme dans tout autre club, de nos industries ou d'ailleurs, avaient simplement envie de pratiquer leur passion avec leurs potes...

Le GSAP fut un club prestigieux, au palmarès, je pense inégalé pour un club d'entreprise. Il était effectivement très orienté performances et "gagne" (...mais pas que), un peu trop peut être d'un certain point de vue...

On peut avoir le regret d'un tel dynamisme. Ceci étant, si le GSAP avait perduré, il aurait je pense beaucoup évolué, tout comme a évolué l'USEG/GAZELEC et la plupart des clubs entreprises.

Avec l'effectif vieillissant de nos industries (dont l'USEG est un exemple), l'évolution des mentalités individuelles et des valeurs de l'entreprise, le GSAP aurait, je pense, eu du mal à rester si flamboyant...

Vu qu'on ne peut refaire le passé, l'important est d'avoir vécu une partie de cette histoire, de cette épopée.

Nous allons bien sûr relayer cette gazette au plus grand nombre d'anciens du GSAP. J'ai une adresse mail de Roger Duclou qui j'espère doit être encore bonne. A défaut, je l'appellerais.

Il est sûr qu'il sera très sensible à ce bel hommage.

Encore bravo et, je dirais tout simplement, merci Fifi pour les anciens de ce club !

A.Sain

C'est avec un peu de retard, mais vaut mieux tard que jamais, que je tenais à te féliciter pour la qualité de ton article historique sur le GSAP. Même si au vue de tout ce que tu as écrit, je me suis dit qu'au lieu de signer à l'époque à l'USEG, tu aurais du signer chez eux... C'était de l'humour, mais je partage également ton point de vue sur la partie « guéguerre » entre le club de la CCAS et celui du patron. Je me suis tout de même demandé s'il était bien dans notre contexte difficile pour obtenir des subventions de leurs parts, de rappeler ces vérités qui peuvent ne pas faire plaisir à certains... mais vu que sur le fond je considérais ton analyse fondée et juste, j'ai préféré prendre le risque d'une réaction plutôt que refuser ton article.

Par contre, maintenant que tu as fait ce travail considérable sur le GSAP, tu te dois faire le pendant pour l' USEG...même s'il a été fait au fur et à mesure des différentes gazettes, je n'ai pas le souvenir d'un article aussi complet...

Sportivement

Marc