

LA GAZELECTE

n°84

Athlétisme Ile de France, Juillet 2015



24 heures : le Gazelec est présent !

Chronique « Gazétale »

La fin de la saison arrive et elle se termine en apothéose avec les 24heures et un déplacement **Len Wallonie** organisé de main de maitre par **MSC**, Notre rubrique Activités en fait largement état, quelques signaux, également sur les foulées Ile de France. Dossier Escapade : **Sylvie** nous fait découvrir la **Patagonie**. **Christian Deloof**, qui nous a conté les **Forges de la Foret d'Anlier** en profite pour se présenter dans l'Interview.

Forum : **Jean Claude G.** nous mijote une balade dans les Iles, commençons à apprendre le créole. En Souvenir **Olivier, le fiston de Patrick**, nous narre son 1^{er} **Millau**, bon à lire car nous renouvelons l'affaire en septembre, et pour ceux qui seraient tentés, il reste des places. Bien sûr, bonnes vacances à Toutes et à Tous, vous aurez le temps de lire et relire notre gazelecte.

Merci à **Patrick, Olivier, Christian, (Didier), Jean Claude, Sylvie, Riton, Marc** pour votre implication.

Jean Pierre

Edito présidentiel

LE 84

Par Marc

Dans ce numéro 84, vous trouverez un article *d'Henri* qui vous parle de sa nouvelle vie avec *Isabelle*, rassurez vous malgré l'adage qui dit « jamais deux sans trois », après avoir basculé de sa vie professionnelle vers une vie de retraité, après être passé du statut de célibataire à celui de jeune marié, *Henri* n'en parle pas dans son article, mais je sais qu'il restera encore quelque années à faire un bout de chemin avec nous, pas question de divorce avec la section, même si cette nouvelle vie le porte sur les contreforts Jurassiens...

A part sa magnifique « 4CV » que l'on aperçoit sur la photo illustrant son article, l'autre « dada » d'Henri, c'était de décliner le nom du département et de son chef lieu lorsqu'il voyait un numéro.

A n'en pas douter donc, en voyant le 84, *Henri* aurait annoncé « *Vaucluse, chef lieu Avignon !* »

En cette période de vacances, j'en profite pour vous vanter la beauté de cette région où vous avez beaucoup de merveilles à découvrir :

Le Palais des Papes à Avignon, mais aussi le Pont Saint Bénézet rendu célèbre par une chanson

Les dentelles de Montmirail mais pour participer à la course qui les traverse, il faudra attendre l'an prochain, car c'était le 28 juin.

Le Lubéron, l'Isle sur la Sorgue et ses antiquaires, Gordes, sans oublier le marathon du Lubéron qui part de Pertuis, et ce, chaque 1^{er} dimanche d'octobre.

Orange, « la cité des Princes ».

Le mont Ventoux, que *Dédé* a grimpé tant de fois avec son vélo, avec heureusement plus de réussite que Tom Simpson.

Et toutes celles dont vous pouvez nous parler...

Pour ceux qui y sont déjà, pour ceux qui vont partir bientôt, je vous souhaite de bonnes vacances, pour ceux qui restent travailler, je vous souhaite du courage et pour tous, j'espère que vous continuerez à vous entraîner pour arriver en pleine forme à la rentrée.

Pour Isabelle et Henri, je vous souhaite au nom de la section, tous nos vœux de bonheur !!!

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



MARC

Brèves

Nos jeunes mariés nous communiquent :

Petit clin d'œil à mes "classiens" !

Je tenais absolument à faire un petit coucou à *Didier t. et à Mario* mes deux classiens (la classe "59"), la meilleure bien sur !

Tout comme eux je restais au fil des années "célibataire" même si vivant en union libre comme on dit ! Mais ayant trouvé l'âme sœur, sur le tard, et ne faisant plus parti des jeunes, embauchés ni même coureurs à pieds, j'ai donc pris un nouveau virage ! En effet, entre tout les trois, je suis le seul à être passé à l'acte

!j'entends par là, à avoir dit "oui", devant témoins, à ma concubine adorée ! alias "*isabelle*". J' avoue que depuis, mon annulaire est en surcharge, et que de ce fait, étant un peu plus lourd, mes "perfs" s'en ressentent ! N'étant pas un coureur ayant brillé jadis par sa rapidité, voyez la mon "grand désarroi" ! Je dois aussi vous dire que, si nous ne nous sommes pas beaucoup vus cette année sur des courses ou autre, c'est parce que j'ai fait comme *jean-louis g.* Il y a quelques années en arrière, j'ai migré pour une autre région que l'île de France, en l'occurrence dans le jura (39). C'est plus tranquille, propice à la course à pieds et à la méditation, et surtout, adieux aux embouteillages franciliens, ce n'est pas peu dire !

Cerise sur le gâteau, je vais rejoindre, à la fin du mois de juin, le grand groupe des "inactifs très occupés" ! Tout un programme ! Voila en quelques mots mon nouveau statut qui n'est pas peu enviable ! J'espère que vous apprécierez, pour la plupart, avoir reçu les dernières infos concernant ma nouvelle vie. Je vous espère tous en pleine forme et toujours aussi motivés à transpirer sur le bitume où ailleurs !

Bonnes vacances, bises à mes "classiens", et bises à toutes et à tous !

Amitiés. *riri ou riton*, c'est selon !



Riton

Fête de la CMCAS

Samedi 30 Mai, nous étions quelques uns du Gazélec à avoir assisté à la fête de notre CMCAS support.

Beau temps, site agréable. Nous avions notre stand à tenir. *José* a essayé d'organiser une course pour les plus jeunes, mais fautes d'informations préalables, nous n'avons pas eu des candidats.



Avec plus de préparation à l'avenir, gageons que l'an prochain nous auront de meilleurs résultats.

Millau

Nous sommes seize à être sur Millau fin Septembre, A cette occasion nous avons réservé 4 Mobil home, de chacun 4 personnes.

Le Camping se trouve à Creissels (à 4 km de Millau).

Voici ses coordonnées ; **Camping St Martin**

12100 Creissels tel : 05 65 60 31 83

N'oubliez pas d'apporter Duvet/draps et serviettes

Bonne préparation

L'interview

Nouveau dans la section *Christian D.* se présente à nous.

Bienvenue au Gazelec :

A toi *Christian*

➤ Faisons connaissance, peux-tu te présenter ?

Donc Christian D, nouvel adhérent à l'US Gazelec, date d'adhésion en 2014-2015 ... je crois mais je connais déjà certains d'entre vous puisqu'avant de venir à l'US Gazelec je m'étais déjà inscrit au CCSC Course à pieds. j'ai pu également participer à des courses telles que Marseille-Cassis avec les dossards proposés par EDF Commerce, le Paris Versailles (il y a très très longtemps ... à l'époque où EDF était partenaire et proposait des dossards à ses agents, un temps où les tee-shirts de course était en coton ... un éternité déjà).

Il y a un peu plus de 4 ans j'étais sur Nanterre, sur le site de Picasso avec des parcours running fort sympathiques (Parc André Malraux, le circuit sur le mont Valérien, les sorties au bois de Boulogne et la piste d'athlétisme du stade Jean Guimier que certain du Gazelec fréquente assidûment et enfin pour les connaisseurs le chemin de halage).

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

Question difficile, j'ai commencé à courir très très progressivement pour finir par m'y mettre plus sérieusement à compter de 2004 où une rencontre avec un furieux de la course à pied m'a proposé une préparation au Paris Versailles. Un véritable challenge pour moi qui ne faisait qu'un tour de parc de temps en temps.

Depuis je n'ai jamais complètement arrêté, alternant les périodes de "runner schizophrène" (la période de gloire avec 5 entraînements par semaine) à des périodes de "grosse flemme runnistique" (3 sorties en 5 mois ... oui j'avoue ce n'est pas glorieux).

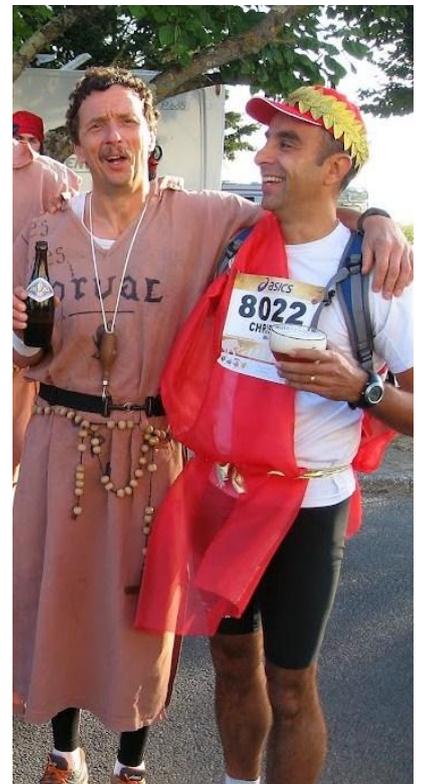
➤ Pourquoi coures-tu ?

Je cours avant tout par goût de la découverte (découverte de nouvelles courses, de nouveaux parcours, de nouveaux partenaires de course).

Je cours également pour me sentir mieux ... il faut dire que j'arrive à un âge où si je ne fais pas attention les excès se transforment en kilos et des récentes analyses ont montrées que mon corps sans excès fabriquait du mauvais cholestérol, même si je fais attention à mon alimentation. La course à pied me permet de le réduire sensiblement.

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

*Les points forts de mon palmarès datent un peu ... en 2007 ou 2008: **Paris Versailles en 1h15'** (chrono moins précis, je n'avais pas de Garmin à l'époque),*



Christian à l'arrivée à Habay

- en 2010: **les 5 kms de Chatou en 21'06'**: course organisée à la R&D de Chatou le 21/10/2010,
- en 2010: **les 20 kms de Paris en 1h32'**,
- en 2011: **le semi marathon d'Anthony en 1h39**,
- en 2011: **le marathon de Paris en 3h28'**.

2011 ma période de running schizophrénique où je cherchais impérativement à exploser mes chronos, fût également ma dernière année d'entraînement assidus.

Après avoir misé sur un entraînement marathon à 5 séances par semaines, après avoir testé la zone rouge pour finir à 3h28', je termine ce marathon avec en tête de nouveaux objectifs pour l'année à venir ... et là sur le sas d'arrivée Avenue Foch, je croise un coureur assez pointu, au niveau des performances, Arnaud G. que certains ont pu croiser sur la piste Jean Guimier (Nanterre) qui est complètement démoralisé, son objectif marathon est raté, il voulait impérativement passer sous la barre des 3h et il finit son marathon à 3h01' !!!... et là ... je me dis qu'il ne faut surtout pas tomber dans le même excès, je me dis également que pour passer sous les 3h15' comme je l'espérais un temps il va me falloir faire une somme de sacrifices qui vont être difficilement acceptables pour mon entourage et difficilement compatibles avec mes autres activités.

La rencontre avec Arnaud G cumulée à un nouveau poste dans un domaine complètement nouveau m'ont un temps éloigné de mes chaussures de running.

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

Par une connaissance, un grand gaillard dont le nom de famille est aussi un prénom féminin ;o) Complètement démotivé après ce marathon de 2011, je continue à courir sur des épreuves plus conviviales sans objectif de chrono. Après quelques Marathons du Médoc (parcours magnifique et bouteille à l'arrivée), mon compère de course me dit ... tu sais quoi??? à US Gazelec il prévoit un marathon en Slovénie !!!...

L'idée de faire un marathon hors de France avec des gens sympathiques, de se retrouver sur des courses différentes et d'avoir un joli coupe-vent m'ont décidés.

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

Première chose que j'attends avec impatience, le fameux coupe-vent rouge et blanc aux couleurs de l'US Gazelec. Mon compère (le grand brun avec un nom de famille ... vous savez ...) m'en avait fait l'article et il se trouve que depuis mon inscription je n'ai toujours pas eu la dotation vestimentaire du nouvel adhérent ... je sais il me faut contacter Jean T. mais la fin d'année arrive à grand pas et je pense que ce n'est pas encore cet été que je courrai aux couleurs de l'US Gazelec.

J'ai couru dernièrement le trail du castor fou et le trail en Belgique et j'avoue que ce format de course me plait d'avantage que les traditionnelles courses sur route. Dans la mesure du possible, des courses de type trail, si le budget le permet un marathon à l'étranger, histoire de faire le déplacement pour une épreuve qui en vaut la peine.

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

Trails, run & bike mais également les épreuves traditionnelles de la course sur route (10kms, 20 kms, semi et marathon)

Christian

Notre Activité

24 heures en V.O.

PAR PATRICK

6,7 juin 2015 :

« Ce qui frotte légèrement au début du mariage finit par brûler avec le temps » *Gide*.

La formule ne s'applique pas à tous les mariages. Regardez l'amour de *JPB* envers les épreuves de longue haleine ! Après tant d'années, toujours la même ferveur pour taquiner les 42, les 100 km, les 24 heures. Après avoir réussi à passer à travers la censure de sa dame de Meulan, il a réussi à embrigader *Didier N*, qui trop gentil, ne pouvait résister à tous les arguments de JP (même pas difficile, plus cool qu'un marathon, pense à la gloire,...)

Quant à moi, je suis toujours optimiste pour les inscriptions qui se font plusieurs mois avant l'événement, je me lançais dans une campagne de recrutement pour tenter de monter une équipe de baroudeurs préférant la course en équipe à la course en solitaire.

Philippe alias Minou, signait à la première sollicitation et malheureusement devait renoncer ensuite : problème de mollet (mauvaises positions lors du visionnage des matchs de Marseille ?)

Dominique voyant son beau-frère décliner l'offre en profitait pour faire du trampoline sur un trottoir et finir en partie enveloppé dans une couche de plâtre.

FIFI s'emballait pour l'idée, prévoyait même de monter une 2^{ème} équipe concurrente. Heureusement, sa belle lui rappelait qu'il avait d'autres responsabilités (aux environs de 3 et 6 ans) et qu'il devait dormir quotidiennement ses 8 heures par nuit s'il voulait toujours être en forme pour photos, articles et autres mails.

Pendant ce temps, *Emilie et Pascal* commençaient plan d'entraînement, tactiques de relais, diététique (surtout pour *Emilie* qui arpentait les couloirs de la CCAS avec ses boîtes en plastique) allant même jusqu'à commander du matériel de haute technologie dans les magasins spécialisés.

Plutôt que de prendre des antidépresseurs, je pris d'assaut Outlook et lançais des appels de détresse : je me disais que *Marie Sylvie*, qui court vite et ne dort que quelques minutes par nuit allait sûrement nous rejoindre, que nenni, préparant le grand WE en Belgique, elle décidait de ne pas se rejoindre à nous.

Heureusement *Christophe* qui n'aime que les courses de plus de 10h, se déclarait partant pour n'importe quelle distance, et nombre de relais.

Dans la foulée, *Didier T.*, ex star du 24h, s'étonnait de n'avoir pas été personnellement contacté mais acceptait l'erreur et voulait bien rejoindre une bande d'amateurs.

Alain « finissait » l'équipe mais menaçait de ne pas venir si la capitaine lui imposait plus d'un tour à chaque relais.

Constat : courir et peu dormir pendant 24h c'est un peu hard mais monter une équipe nécessite aussi un bon entraînement !

PS : *JC alias le Canard* qui s'était un peu endormi, annonçait sa volonté de nous rejoindre sauf que nous étions déjà 6. Il décidait alors de rejoindre les adversaires, avec *Jean-Marc*, en se jurant de battre la grosse équipe du GAZELEC qui ne l'avait pas accueillie. Vu la réserve de sommeil accumulé, il aurait pu faire le 3^{ème} coureur solitaire !

La course des solitaires

J-Pierre

Avait déjà une 1^{ère} victoire : la participation de *Didier N.* à ses côtés !

Son 2^{ème} objectif : aller au bout sans boiter : réussi

Finalement plus de 150 km, sans compter tous ses nouveaux amis parmi les organisateurs puisqu'à chaque tour, échanges, anecdotes sur la vie des petites enfants, les travaux du pavillon, ... Imaginons le nombre de km, sans ces moments d'échanges.

Heureusement qu'il n'a pas su qu'un recordman du monde des longues distances n'avait que quelques km d'avance, dans une épreuve identique, mais plus au sud (Albi)

Didier N.

Le samedi, 2 heures avant le départ, a dû se demander s'il n'avait pas été un peu abusé par JP, trop tard !

A su profiter de l'expérience de son aîné et finir sur la plus haute marche (difficile à franchir après plus de 170km !)

Vers 6h du matin, je le rencontrais, légère déprime, un peu de fatigue !! Mais quand je lui indiquais qu'il était dans le même tour que le leader, adieu fatigue, démarrage supersonique me laissant coi et sans même prendre le verre d'eau que je lui tendais ! Du coup j'ai ... bu l'eau alors que je n'avais pas soif !

La course des grégaires

Amélie

1^{ère} à partir, pour creuser les écarts, des relais diurnes efficaces mais des réticences pour courir seule, la nuit tombée. *Alain et moi-même*, en bons équipiers durent l'accompagner pour bien éclairer le chemin et tenter ... de la suivre. Au petit matin, des douleurs l'obligèrent à gérer la course, de sa voiture, en position Allongée.

Et en pure juriste, fut assistée par une avocate uniquement pour vérifier la bonne tenue des relais, de vérifier que *JC* ne coupait pas à travers les étangs,...

Pascal

Avec lui, pas de soucis de planification. Pouvait faire 3 tours, 4 tours, 1 tour et au 'chronomètre' demandé par la capitaine. Trop émotif, a préféré partir avant la remise de médailles et dans sa fuite, oubliait même ses chaises louis XV sur le parcours. Se renseigne déjà pour les dates de 2016 : voudra-t-il toujours des amateurs dans sa future équipe ?

Didier T.

Avec son expérience, géra ses relais toujours à la même vitesse (élevée) géra les chronos, préféra dormir à 30 mètres du passage de relais pour vérifier que les commissaires n'oublient pas un tour à un des Uségiens.

Une autre qualité : la stratégie : comme l'équipe de *J-Marc et JC* n'arrêtait pas d'être proche de la sienne, a su proposer une boisson à *JC* contenant un léger somnifère pour l'aider à s'endormir !

Christophe

L'homme du long. Comme **Pascal**, prêt à tout faire pour ne pas se faire doubler par les équipes adverses (surtout une). Malgré un pied beau mais douloureux continua jusqu'au bout sans lésiner sur les chronos et son sourire ! Mal au pied pour justifier les massages de la kiné ?

Alain

Sur un pied, aligna un nombre incroyable de tours, retrouvant ses vitesses d'antan et semblant beaucoup s'amuser de cette ballade en forêt. Je ne vois pas l'intérêt qu'il voit un rebouteux, en septembre !

Jean-Marc

A moitié organisateur de l'événement mais à 100 % relayeur efficace. Parti dans une équipe composée de seulement 4 coureurs le jour et 3 coureurs la nuit, a accumulé un nombre incroyable de tours, à belle allure et prévoit, pour l'an prochain d'inscrire **JC** à un stage anti-endormissement !

JC le canard

A l'instar d'**Emilie**, incapable de courir lentement, partant à chaque relais comme une fusée (volée de canards ?) puis dès que la nuit fut venue, n'osa pas dire qu'il avait peur dans le noir, retrouva sa Mercedes pour une grande sieste de plusieurs heures, sans prévenir ses équipiers. **J-Marc** dû « prendre sur lui » et enchaîner moult tours avec dans le rétroviseur l'équipe Gazélec qui rattrapait peu à peu son retard (je n'étais pas responsable !)

Certains se sont demandés si **JC** n'était pas parti dîner à la Tour d'Argent (goûter le canar au sang !) Au petit matin, retour du **canard**, fringant, qui repartit épauler ses camarades pour finir 4^{ème} par équipe. Trop heureux, il nous offrait un peu de rhum de l'île de Ré, rhum préparé par la compagne de sa vie.

Les supporters

Courir c'est déjà jouissif mais recevoir des encouragements passionnés qu'elle plaisir !

Nous eûmes donc la chance de rencontrer :

Fred : un ancien de la section, reconverti en pédaleur mais qui n'eut aucune difficulté à nous accompagner sur quelques centaines de mètres, en chaussures de vélo !

FIFI : en photographe qui a sûrement dû regretter de ne pas faire parti de ce groupe de baroudeurs !

Philippe L: un peu remis de son énorme blessure, qui n'hésita pas à cumuler quelques tours en appui des solitaires

Michèle, Brigitte, Maïté : après un passage à l'église de St Prix, la dépense de 4€ pour l'achat d'un cierge, furent présentes au départ et à l'arrivée.

Famille Briard : presque au complet pour accompagner le champion. Dans l'euphorie, Si **Michèle** n'avait pas oublié ses pumas, aurai pu faire quelques tours avec l'homme de sa vie !

Claire : qui se trouvait contrainte de participer à plusieurs événements festifs prit le temps d'organiser une conférence téléphonique en live (plus simplement, envoya plusieurs SMS d'encouragement en ciblant en priorité les solitaires : ségrégation ?

Marie Sylvie : ses audits, organisation de WE à frites, l'ont empêché de venir mais a peut-être penser à nous : on a le droit de rêver !

Marco : N'ayant pas fait le plein de sa mobylette, le vendredi soir, a renoncé à faire le déplacement et en a profité pour peaufiner sa recette fétiche : la tête de veau ** !

Pour tous ceux qui ont 20, 30, 40, 50 ans et plus, vous voyez que l'on peut faire des bêtises à tout âge et vous avez tout l'avenir devant vous, pour nous imiter.

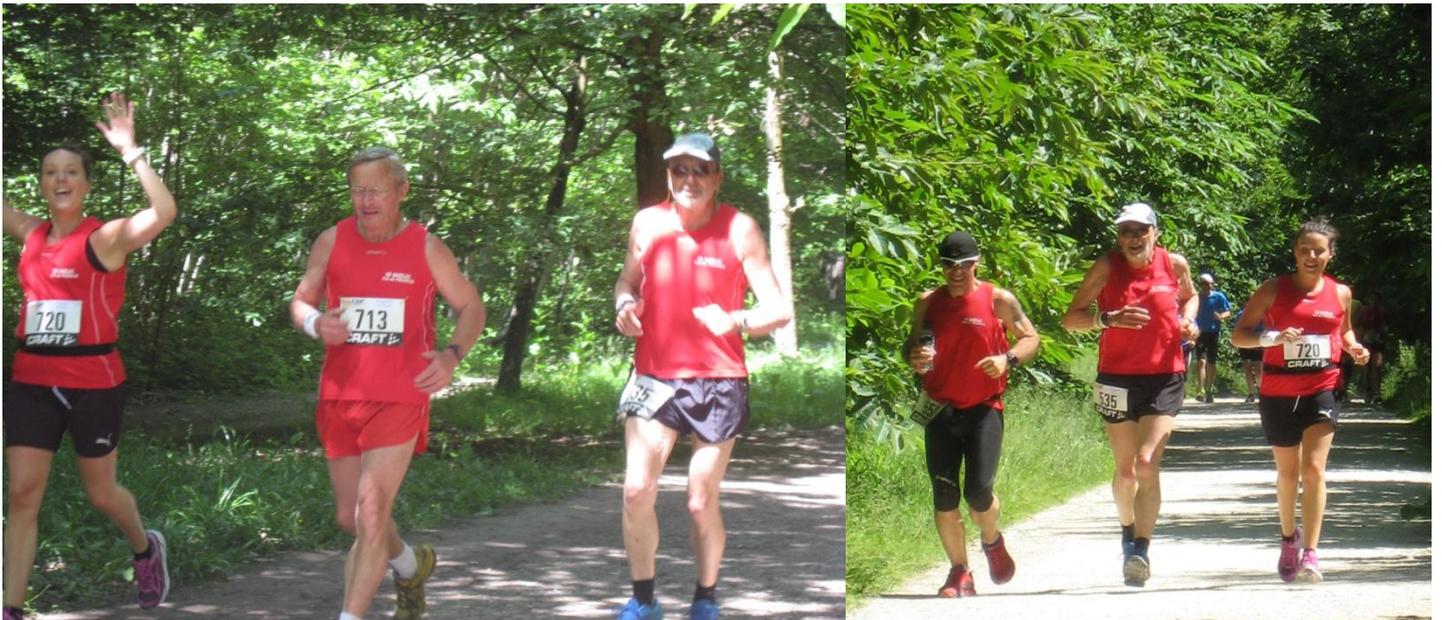
«Je refuse les pantoufles dans ma tête» S Desforges.

** Pour celles et ceux intéressés, il suffit de donner une date et **Marc** vous invite dans son 300 mètres parisien : **Henri** déjà sur les rangs !

Patrick

: Quelques Flashs

..... SUR LE TERRAIN DES 24 HEURESE



Forges de la Forêt d'Anlier

Par Christian D.

Récemment inscrit à l'US Gazélec, je m'étais positionné via le calendrier des courses du club pour un trail en Wallonie, sans vraiment m'y préparer, sans vraiment étudier le parcours, ni me renseigner sur la course, juste l'envie de faire une course nature.

Nous voilà donc en route pour la Belgique avec mon compère de course (le grand brun avec un nom de famille qui est également un prénom féminin qui commence par la lettre C... mais je ne peux pas dévoiler son nom ... discrétion oblige).

Nous arrivons au retrait des dossards dans la petite ville d'Habbay-La-Neuve, bourgade de Wallonie après avoir traversé des villages fantômes qui font le charme de cette région des Ardennes. Le moins qu'on puisse dire est que côté belge, les villages ont l'air nettement plus animés, les pelouses plus verdoyantes et mieux entretenues, bref la Belgique accueillante et conviviale.

Départ de la course à 14h, je découvre le parcours à mesure que j'avance, je discute un peu avec tout le monde, la bonne humeur est de mise et je retrouve un peu de cette ambiance festive que je n'avais jusqu'alors trouvée que sur le Médoc. Les gens sont franchement sympathiques et je commence à trouver mon rythme aux environs du 5ème kilomètre.

Dans la longue montée entre le km 5 et le km 7, je récupère une coureuse brune à casquette rose qui me raconte ses différentes courses, ses chronos et galères. La miss est plutôt sympathique, voir même assez jolie ... mais elle cause, elle cause et cause encore. Le seul problème c'est que je ne m'étais pas vraiment préparé pour faire un chrono en Belgique, et qu'après le 3ème ravitaillement je n'ai plus qu'à laisser filer, avec beaucoup de regrets, la gazelle à casquette rose qui était en bien meilleure forme que moi.



Je décide de baisser mes exigences sur le chrono, fini par me trouver des lièvres certes beaucoup moins attractifs que ma gazelle à casquette rose mais avec un rythme qui me convient beaucoup mieux.

Au final un chrono d'1h47'34'' pour un distance de 19kms ... pas mon meilleur chrono, mais une bonne reprise et surtout une vraie découverte que ce trail des forges de la forêt d'Anlier.

Personnellement j'ai adoré la Belgique.

Si je peux ajouter un petit quelque chose avant de vous quitter, moi je dis, franchement : à refaire (avec une meilleure préparation ... histoire de pouvoir finir avec la miss à casquette rose).

Christian



Foulées Ile de France - France des Îles

Dimanche 5 juillet

Hier température chaude mais sans plus, évidemment il ne faisait pas 15°... un peu plus, mais pas 27° non plus, j'ai vu quasi l'ensemble des coureurs car malheureusement une blessure a interrompu assez rapidement ma cavalcade... snif !

Henri grâce au maillot a eu un message d'encouragement..., je n'ai hélas pas vu les Dames... que j'aurai bien évidemment encouragé vivement devant la concurrence acerbe à laquelle cette dernière course pré-estivale donne lieu. La preuve ce sont les temps mis par les premiers, ça se gagne à plus de 18,5>> km/h. Bonne vacances à tous, prenez du repos et des forces pour la prochaine saison.

Sportez-vous bien

Mario

J ai mis en temps réel 56:06. J ai aperçu **Mario** qui m a doublé, mais comme il courait trop vite, je n ai pas réussi a le rattraper
Je vous souhaite de très bonnes vacances.
Sportivement

Maria

Pour ma part, j'ai mis 56' 20 et j'ai trouvé qu'il faisait vraiment> très chaud .C'était assez roulant, pas de cotes et aussi pas de bitume , ce qui était bien. .. J'avais mis le débardeur orange des étincelles
mais je n'ai vu personne d'EDF.
Bonne journée

Anne-Sophie

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.

Sylvie et Jean ont fait l'Amérique du sud, je vous laisse savourer :

TERRE DE FEU ET PATAGONIE



Terre de feu et Patagonie, deux destinations lointaines qui font rêver, de même qu'Ushuaïa (prononcer Ousouaïa), la ville la plus australe du globe. C'est pourquoi, nous nous sentons, *Jean et moi*, une âme d'explorateurs lorsque nous nous envolons en novembre dernier pour un périple de près de 3 semaines pour l'extrême sud du continent américain.

J2 : Après une journée de tourisme à Buenos Aires, nous prenons un vol intérieur argentin, direction Ushuaïa. Par le hublot, nous admirons la Cordillère des Andes et ses sommets enneigés et au dessus de la Terre de Feu¹, les nombreux lacs et fjords miroitant sous le ciel bleu.

Ushuaïa nous étonne : nous imaginions un village perdu au bout du monde et nous découvrons une ville de 60 000 habitants avec un casino, une zone industrielle, des travailleurs immigrés et un grand port permettant l'accueil d'immenses navires de croisière en route pour l'Antarctique.

Nous visitons le musée du bagne dont les prisonniers ont construit la ville et le monument aux morts de la guerre des Malouines durant laquelle 650 jeunes argentins ont perdu la vie en 1982, mal équipés et mal préparés. Cette défaite fait toujours saigner le cœur des argentins et les anglais ne sont toujours pas les bienvenus chez eux plus de 30 ans après.

Une balade en mer sous un beau soleil nous permet d'apercevoir sur **l'îlot du Phare des Eclaireurs** (eh oui, en français, en hommage aux explorateurs venus de France) manchots, phoques et lions de mer.

¹ Ainsi appelée par les 1ers explorateurs non en raison du climat, très frais, mais à cause des foyers allumés par les indiens qu'ils apercevaient depuis leurs navires. Ces indiens très primitifs ont tous disparu peu à peu, massacrés ou victimes des maladies importées.



J3 : Le lendemain, changement de décor, c'est dans le vent et sous la neige que nous escaladons le Cerro del Medio (13 km, 900 m de dénivelé positif) d'où la vue est paraît-il-très belle sur la baie d'Ushuaïa. Mais nous ne verrons pas grand-chose, tant le brouillard et les rafales de neige nous bouchent la vue. Il faudra nous habituer tout au long de notre voyage à ces changements brusques de météo et de température, et nous accommoder des violentes rafales du vent, omni présent (jusqu'à 110km/h). Hélas pour eux, deux de nos compagnons attrapent ce jour-là une toux qu'ils traîneront tout le voyage.



J4 : Retour d'un temps plus clémente. Nous randonnons (17 km, 300 m de dénivelé) le long du Canal de Beagle dans le Parc national de Lapataia en observant la faune et flore locales : tourbière avec plantes carnivores, orchidées, notros aux magnifiques fleurs rouges, calafates jaunes, aigles carancho, bernaches de Magellan, ibis bavards... Et le soir, après l'effort, le réconfort, nous nous attablons devant un repas d'araignées de mer dont le spécimen moyen pèse ici 1,8 kg...



J5 : Il nous faut déjà quitter l'extrême sud pour d'autres aventures plus au nord. Après quelques heures de minibus sur une route toute droite et monotone (des bois et de la steppe), nous arrivons au Détroit de Magellan qui sépare la Terre de Feu du continent sud américain.

Nous prenons le bac pour le traverser mais impossible de tenir plus de quelques minutes sur le pont tant le vent est fort et glacial : bienvenue en Patagonie !

Escale à Punta Arenas. De magnifiques hôtels particuliers témoignent du passé prospère de cette ville, riche et célèbre avant le percement du canal de Panama puisque tout le trafic maritime atlantique-pacifique passait par son port. C'est maintenant une petite ville colorée et tranquille qui garde tout de même une certaine activité.



J6 : Le lendemain matin, nous allons visiter la réserve des manchots de Magellan au bord d'une mer déchaînée. Nous ne sommes pas prêts d'oublier ce paysage désolé où seuls les manchots peuvent aimer nicher. Nous reprenons rapidement la route (toute droite, de part et d'autre, immense steppe clôturée, de temps en temps, quelques moutons, une ferme) pour entrer au Chili où nous rencontrons nos premiers gauchos. Notre minibus suit durant quelques minutes un immense troupeau de vaches rousses et blanches qui cheminent sur la route dans un grand brouhaha de meuglements. Les chiens dirigent habilement les bêtes sous l'œil tranquille des gauchos qui du haut de leurs chevaux nous regardent narquoisement. Ils ont fière allure. Il y a une femme parmi eux et ce n'est pas la moins remarquable. Pour achever le dépaysement, un peu plus tard des condors tournoient au-dessus de nous, déployant leurs ailes vraiment impressionnantes et un troupeau de guanacos, espèces de lamas sauvages, nous accompagnent un moment. Pour arriver au refuge du Parque Del Paine où nous passerons les nuits suivantes, nous prenons une vedette pour traverser l'immense lac Pehoe. Mais les rafales de vent rendent la « croisière » très mouvementée sur ce petit bateau non conçu pour affronter de fortes vagues. Nous sentons que notre guide n'est pas très tranquille. Il nous avouera ensuite que les conditions n'étaient pas... habituelles... Le trafic sera d'ailleurs arrêté le lendemain, coincant sur chaque rive du lac de nombreux touristes désorientés et sans logis.



J7 : Nous voici au cœur du Parc del Paine. Les choses sérieuses commencent. Le temps est gris, froid et venteux, nous partons pour une randonnée de 26 km et 1000 m de dénivelé, en direction du glacier El Grey, en bordure sud du Hielo continental². C'est avec émerveillement

² Il s'agit de la troisième calotte glaciaire du monde après l'Antarctique et le Groenland. Le Hielo continental possède une longueur de 350 kilomètres et une superficie de près de 16 800 km², dont 14 200 km² sont au

que nous voyons nos premiers icebergs sur le lac du déversoir du glacier. Ils sont d'un bleu intense à cause de la densité de la glace. Nous pique-niquons face à ce magnifique spectacle mais sans nous attarder à cause du froid et du vent. Nous rencontrons même un peu de pluie au retour. C'est la première fois de notre vie que nous voyons la pluie tomber... horizontalement (à cause du vent).



J8 : Le temps est plus clément mais toujours venteux. Nos pas nous conduisent dans la Vallée del Francès, nommée ainsi à cause d'un alsacien qui y avait installé sa ferme au début du 20^{ème} siècle. C'est un aller et retour sportif de 29 km avec 1100m de dénivelé. Le chemin n'est pas facile avec beaucoup de pierres et de rochers mais au fond de la vallée le spectacle est grandiose. Face à nous, le glacier del Francès craque avec un bruit de tonnerre. Derrière nous, un immense amphithéâtre de parois de granit parmi les plus hautes verticales du monde (+1000m) dont les sommets portent des noms significatifs : l'Epée, la Feuille, le Masque et les 3 Cornes. Heureusement le soleil est revenu pour rendre ce spectacle moins austère. Le retour nous paraît long malgré la beauté des notros en fleurs et l'odeur délicieuse de cannelle dégagée par les buissons de nieres. C'est avec joie que nous retrouvons le refuge. Il y a surpopulation ce soir : ceux qui n'ont pas pu repartir faute de bateau dorment par terre dans les couloirs et les salles communes.



J9 : Nous faisons une balade agréable de 10 km autour du lac Pehoe aux eaux turquoise, à titre de décrassage, avant de reprendre la vedette pour une croisière plus tranquille qu'à l'aller. Ce sera notre unique demi-journée sans vent et nous l'aurions encore plus appréciée si nous l'avions su ! De l'autre côté du lac, une nouvelle balade de 10 km nous conduit à la cascade tumultueuse du Salto grande et à un belvédère où nous pouvons admirer avec du recul

Chili et 2 600 km² en Argentine. Il fond hélas à la grande vitesse, victime du réchauffement climatique.

le massif granitique que nous avons arpenté les jours précédents. Puis le minibus nous emmène au refuge Torres au pied des tours où nous nous rendrons le lendemain.



J10 : Aujourd'hui nous attend un des « clous » du voyage, les fameuses Torres del Paine. Le chemin n'est pas très difficile au début dans la vallée Ascencio, mais devient de plus en plus raide avec beaucoup de rochers. Le spectacle à l'arrivée nous récompense de nos efforts : 3 immenses tours de granit surplombent un lac couleur émeraude. Il est difficile d'imaginer que ces tours ont été escaladées par des alpinistes vraiment virtuoses et téméraires. Nous commençons à être en forme car nous ne sommes pas trop fatigués au terme de cette journée pourtant sportive (22 km, 750 m de dénivelé).



J11 : Après le petit déjeuner et un dernier regard aux Torres depuis la plaine, nous montons dans le minibus, pour une journée de transfert, direction l'Argentine où nous sommes contents de retrouver le confort d'un hôtel à El Calafate.

J12 : Après une cinquantaine de km en minibus, cette journée nous réserve de nouvelles émotions devant le Perito Moreno, glacier merveille de notre planète. Ici, nous retrouvons le Hielo sur sa face orientale. Long de 30 km, large de 3 à 8 km, haut de 40 à 80 m, le Perito Moreno débouche sur le lac Argentino sur lequel nous embarquons afin de nous approcher, pas trop près tout de même (400m) car d'immenses blocs de glace se détachent régulièrement provoquant de mini tsunamis dans un fracas de tonnerre. Il y a foule sur le pont malgré le vent glacial pour prendre LA photo souvenir. Retournés à terre, nous empruntons le chemin de promenade qui longe le glacier en toute sécurité sur son flan Est. MAGNIFIQUE !



En fin d'après-midi nous rejoignons le Parc national de Los Glaciares et El Chalten, village touristique créé de toutes pièces dans les années 80 par les argentins afin d'asseoir leur souveraineté sur cette vallée revendiquée par les chiliens.

J13 : Notre première randonnée (27 km aller-retour) dans le Parc des Glaciers nous conduit à la Laguna de los Tres au pied du Fitz Roy. Durant la montée, les rafales de vent violents nous contraignent à nous accroupir, sur consigne de notre guide, dans les passages les plus exposés. Avec mes 50 kg, je n'en mène pas large sur le col, le vent me poussant parfois de plus d'un mètre. Ici encore plus qu'ailleurs, il faut veiller à sa propre sécurité : aucun hélicoptère n'est susceptible de venir vous secourir et le premier centre de soins est à... 3h de route d'El Chalten. A l'arrivée, le panorama est extraordinaire autour du lac partiellement couvert de plaque de glace. Nous goûtons un bref repos, bien mérité après cette belle grimpette de 1550 m. Mais le froid nous pousse à redescendre dès la dernière bouchée du repas avalée. Le temps quelque peu bouché se lève lors de la descente, dégagant complètement l'aiguille du Fitz Roy et ses voisines qui portent les noms des aviateurs français de l'Aéropostale qui ont permis d'établir la carte du Massif : Saint-Exupéry, Guillaumet, Poincenot et Mermoz. Dans la vallée, à El Chalten, le vent est aussi violent qu'en haut : il a même réussi à voiler la fenêtre en aluminium de notre chambre d'hôtel.



J14 : Le lendemain nous partons pour la Laguna Torre avec l'espoir d'apercevoir le célèbre Cerro Torre, sommet qui met un point d'honneur à se dissimuler sous les nuages. Hélas, nous devons nous contenter de regarder les vagues provoquées sur le lac par le vent violent et sourire aux touristes japonais qui se font photographier avec enthousiasme devant le panorama brumeux. Nous redescendons rapidement à notre hôtel pour une douche bien méritée après 20 km et 850 m de dénivelé. Afin de nous remettre de notre déception, nous nous attablons à la Bodega d'El Chalten pour siroter un bon verre de vin chilien en guise

d'apéritif.



Ce que nous avons vu



Et ce que nous aurions pu voir... (photo récupérée sur Internet)

J15 : Nous montons au mirador del Pliegue Tumbado, nouvel espoir d'apercevoir le Cerro Torre. La première partie se fait en forêt. Lors de la traversée d'une clairière fleurie de boutons d'or, une moufette nous précède quelques instants. Puis le chemin débouche sur une crête où nous pouvons admirer le Cerro Solo et l'ensemble du massif, à l'exception... du Cerro Torre. Pas question de s'attarder en raison des rafales de vent violent. Les plus courageux entreprennent l'ascension du pic devant nous, jusqu'au mirador situé 150 m plus haut. Pour ma part, je jette l'éponge, ne me sentant pas en sécurité sur ce sentier exposé. Pour redescendre, nous faisons du « hors piste » sur la pente raide, pleine de cailloux et de fossiles sur laquelle quelques fleurs ont la persévérance de pousser. Je n'aime pas les diagonales vertigineuses et je dois me faire violence pour suivre mes compagnons moins impressionnables.



J16 : Pour notre dernière sortie dans le Parc, nous partons en minibus dans une autre vallée qui nous permettra de voir le massif par sa face Nord. Le temps est pluvieux, froid et venteux, sans doute pour nous ôter tout regret de partir. Le paysage très austère, ne manque pas d'une certaine grandeur : ici aucune végétation, que des rochers et de la glace. A la fin de notre randonnée (25,5 km, 300 m de dénivelé), nous rangeons au fond de notre sac de voyage bâtons et chaussures de marche. Cela sent la fin...



J17 : Nous quittons le Parc des glaciers, sans avoir pu, unique regret, ne serait-ce qu'entrapercevoir le Cerro Torre. Après 3 h de route plate et droite, dans un paysage aride et désert, nous nous retrouvons à El Calafate, tout étourdis de retrouver la circulation automobile, pourtant peu dense, et la foule des touristes venus pour le glacier Perito Moreno. Il est temps d'aller faire quelques achats souvenirs car le soir même, nous nous envolons pour Buenos Aires.

J18 : La capitale argentine est une ville composée de quartiers contrastés : de belles et larges avenues bordées d'immeubles chics voisinant avec des rues pauvres où l'habitat est vétuste. Nous faisons un court pèlerinage au stade de Boca junior où plane le fantôme de Diego Maradona, avant de nous diriger vers la Plaza de Mayo, rendue célèbre par les manifestations pacifiques des mères de personnes disparues sous la dictature militaire, les Folles de la Place de mai. C'est aussi sur cette place que campent en permanence les anciens combattants de la guerre des Malouines qui revendiquent pour leur droit à une meilleure indemnisation, sous les fenêtres de la Casa Rosada, l'Elysée local. Comme c'est dimanche, nous avons la chance de pouvoir visiter, en compagnie de petits argentins en voyage scolaire, cette magnifique bâtisse dont l'architecture et la décoration sont de style italien. Nous entrons jusque dans la salle du Conseil des ministres et le bureau de Mme la Présidente. Nous pouvons aussi admirer le salon sanctuarisé d'Eva Peron et monter au balcon d'où elle haranguait la foule. Ainsi se termine notre voyage puisque le soir nous prenons l'avion pour Paris.



Conclusion : Terre de feu et Patagonie, un voyage dépaysant, varié, riche en découvertes et en émotions mais à éviter absolument si vous n'aimez pas le vent !!!

Sylvie

Merci Sylvie, Même avec le vent, ça donne envie !

Forum, libre expression

Jean Claude nous prépare un Noël inoubliable :

Pour 2016, on prépare les compétitions

Et

le CHANTER NWEL (CHANTER NOËL) à Sainte Luce.

Comme me l'ont demandé *Marc et Patrick*, lors de notre dernière AG à Serbonnes, « **organiser un Cénisme voyage aux Antilles** » avec comme thème « **CHANTER NWEL (Chanter Noël)** » tout en participant à une ou deux compétitions qui restent à définir. C'est chose faite, la dynamique est lancée. Symboliquement avec *Patrick*, nous avons rencontré **Frederick Divialle Président de l'association « Carrefour du soleil »** le dimanche 10 mai 2015 à Cergy pour nous aider à construire un voyage d'un autre type.

Comme chacun sait, le 10 mai de chaque année est un moment de recueillement pour tous en souvenir de cette période sombre de notre histoire en commémorant l'abolition de l'esclavage. Pour ce faire, nous nous sommes rendus du parvis de la Préfecture de Cergy au parc François Mitterrand pour fleurir la stèle du **NEG MAWON** par une marche silencieuse au son d'un instrument de percussion antillais appelé « **Ka** ». Derrière venait les drapeaux Français d'associations d'anciens combattants suivies des autorités locales. Elles étaient représentées par le Préfet, le Maire, Sénatrice etc XXXXXXXX...

Tel a été le résultat d'une politique colonialiste menée par Richelieu en envoyant Pierre Belain d'Esnebuc coloniser la Martinique en débarquant un 15 septembre 1635. Cette colonisation fut le début du commerce triangulaire en organisant la traite négrière en déportant des milliers d'être humains pour devenir esclaves. Dans son allocution, Jean Paul Jeandron Maire de Cergy précise ce que fut le commerce triangulaire. « *Une saignée qui, pendant plus de trois siècles, a mutilé l'Afrique, tout en déshonorant l'Europe. 12 millions d'êtres humains, hommes, femmes, enfants, rabaissés, humiliés, violentés, ont été arrachés à leur terre. Moins que des hommes, un peu plus que des marchandises telles fut l'équation infâme du commerce triangulaire. Cette histoire, c'est l'histoire de notre pays, elle doit être dite, rappelée, enseignée, assumée, sans rien occulter* ».

Pour les Gazelecs que nous sommes, la course du souvenir à laquelle nous avons participé en 2009 symbolise pour les Martiniquais le début de l'esclavage et par la même occasion la colonisation des Antilles.

Ainsi l'hommage rendu chaque année devant la stèle du NEG MAWON symbolise aussi la révolte de plus de 4000 esclaves le 12 octobre 1822 en se déplaçant du Carbet à Saint Pierre.

Hier comme aujourd'hui, la liberté ne se donne pas, elle se prend au péril de la vie.

Aujourd'hui, la commémoration en souvenir des victimes de l'esclavage doit être un moment de rassemblement, de comprendre que cette histoire des Antilles fait partie intégrante de l'histoire de France ou la diversité des cultures peut être aujourd'hui une richesse pour une nation.

Comme le rappel si bien le Président de « Carrefour du soleil » « *Il est important que tous les citoyens se sentent concernés par cette page de l'histoire.* »

En septembre/octobre, nous rencontrerons Frederick Divialle pour élaborer la partie culturelle, origine du « Chanter New », les jardins Créoles à Fond Saint Denis, découverte de la mangrove à la rame et bien d'autres surprises.

Jean Claude

Le Dossier

Progresser sans se blesser (et oui, c'est possible !)

Par Jean Pierre

Lorsque l'on est sénior, V1, V2 voir V3 notre objectif c'est **de Progresser**. **Se blesser**, non Merci !

Pour privilégier la 1ère proposition je vous propose 15 conseils lus dans Jogging.

5 principes à respecter :

S'échauffer systématiquement, c'est le BA BA. Nos fibres musculaires ont besoin de s'étirer progressivement, notre cœur et poumons ont besoin de passer du repos à une capacité « d'épreuve ». De plus l'échauffement permet une montée progressive de nos productions hormonales.

Arrêter de fumer. Là, il n'y a pas pléthore de monde dans notre groupe, même le vapotage ce n'est pas terrible, ... n'est-ce pas *Claire* ?

Progressivité. Dosez le volume et l'intensité de vos courses et entraînements, Attention le surentraînement est plus nuisible qu'un manque d'entraînement.

Régularité. 2 entraînements par semaine c'est un minimum, à trois on progresse.

Plaisir. Adoptez un entraînement diversifié, si possible en groupe, ça passe mieux.

5 signaux d'alerte :

Douleurs dans la poitrine irradiant vers les bras, les épaules ou la mâchoire, c'est peut-être un signe d'alerte cardiaque important.

Difficultés à respirer, un malaise ou une perte de connaissance,

Une **baisse brutale des performances**, un surentraînement ? Asthme d'effort ? Problèmes cardiaques ?

Des signes musculaires, si ce ne sont que des courbatures, ce n'est pas grave ça passera.

Le Cardio qui s'affole. A prendre au sérieux, de plus, quand on s'entraîne au « feeling » les problèmes de tachycardies ne sont toujours ressentis.

5 choses à faire :

Une fois par semaine faites une pause. S'entraîner tous les jours bloque, en partie, nos capacités de progression.

Une fois par an, faites un test d'effort. Tous à RICHERAND

Une fois dans la saison suivre ses semelles et renouveler régulièrement ses chaussures de courses

Lors d'un test d'effort faites estimer votre VO2 max, elle vous permettra d'avoir une idée de vos capacités théoriques.

A chaque palier tentez le suivant. Exemple, vous courez sans problème des marathons, et bien si vous vous le mettez dans la tête un cent-bornes, c'est possible. Et ainsi de suite.

Si vous suivez ces conseils, bientôt je vais vous retrouver, tous, sur maxi-trails, cent-bornes ou 24 heures.

Bonnes courses !

Souvenir, souvenir

Millau étant au programme, je vous invite à vous replonger dans le récit d'*Olivier*. Pour ceux qui ont décliné l'invitation, vous risquez de la regretter. Mais, après tout, il n'est pas trop tard, n'est-ce pas MSC ?

Si Millau m'était conté

Par Olivier T.

Millau...Un an avant :

L'aventure de Millau a commencé il y a un an, au détour d'un repas familial sûrement un peu trop arrosé...

Papa me dit : «Si tu veux faire Millau, l'édition 2011 est l'année pour le faire car y seront fêtés les 40 ans et puis cerise sur la gâteau, Stef pourra y faire son premier marathon »

Evidemment, un an avant et avec quelques verres de vin dans l'escarcelle je n'ai pas hésité et j'ai dit OUI.

Faut dire, que c'est une aventure que j'avais envie de vivre depuis bien longtemps pour revivre avec mon père ce que lui-même avait vécu avec mon grand-père.

Avec le temps, en se souvient des bons moments et j'avais occulté les grimaces de mon père à son retour de Millau...

3 mois avant :

Je ne pouvais plus me défilier, les inscriptions étant envoyées.... J'ai navigué sur le net pour glaner ici et là divers plans d'entraînement en vain, aucun ne me plaisait vraiment. Au final, j'ai écouté mes sensations, les conseils de *Jean-Pierre* et je me suis entraîné 3 mois avant à raison de 4 entraînements hebdomadaires (3*entre 10 et 15 km et un entraînement d'au moins deux heures le dimanche), plus quelques trails longs en guise d'apéro. Le fait que *Stef* prépare le marathon m'a permis de faire des sorties longues nettement plus agréables.

J-1 :

Départ pour Millau... Pas de tension particulière dans la voiture... Coup de fil pour réserver un restaurant Italien repéré la veille par *Stéphanie* histoire de ne pas chercher deux heures le soir un restaurant. Dégustation d'une salade de pâtes réalisée par mes soins, le régime pâtes a commencé depuis la veille ! Arrivée à Millau vers 16 h et là, on commence à rentrer dans le vif du sujet avec la

récupération du dossard dans le village 100km. Le stress commence à monter... On retrouve quelques têtes connues sur le village (*Pascal* et *Chantal Comte*, *Luc Mathé* et autres anciens de la section).

Maman commence à s'angoisser aussi pour son fils ce qui ne l'empêche pas de repérer une paire de running qui l'appelle dans le stand Mizuno...

Une fois les dossards récupérés direction les mobiles-homes réservés par *Jean-Pierre* dans un village à 5km de Millau et qui emprunte le parcours du 100 km. Les km marqués au sol me font très envie car nous passons devant le km 95... J'espère bien le revoir le lendemain.

On retrouve toute la bande aux mobiles-homes (*Michèle* et *Jean-Pierre*, *Claire*, *Isabelle*, *Riton*, *Philippe*, *Dominique*, *José* et nous 4) puis nous partons tous diner à Millau.

J'avoue que le stress est nettement plus présent maintenant que l'échéance approche, mais ce stress n'est partagé que par *Stef*, tous les autres ont déjà tellement bourlingués qu'un marathon ou un 100 km est devenu presque une promenade de santé. On décide pendant le repas quels seront les accompagnateurs par coureur. *José* accompagnera *Claire*, *Dominique* accompagnera *Isabelle*, *Philippe* accompagnera *Jean-Pierre* et moi jusqu'à ce que *mon père* nous retrouve sur la route après avoir bouclé son marathon.

Retour au camping vers 22h et là les considérations de chacun ne sont vraiment pas les mêmes. *Stef* et moi, on se demande quelle tenue, nous allons prendre, à quelle heure on doit se réveiller pendant que *José* et *Dominique* se demandent dans quel bar, ils vont pouvoir manger de l'aligot en regardant le match de Rugby France – Nouvelle Zélande ;-)

Jour J :

Réveil à 7h, petit-déjeuner dans le mobile-home, on déguste avec plaisir un gâteau sportif confectionné par Stef et départ pour Millau avec une légère boule au ventre. Je commence à me dire que je ne suis pas tout à fait net de m'être inscrit... Je repense à ce moment là aux mails d'encouragements de *Fifi* et de *Mario*, aux SMS de copains et je me dis que je n'ai pas envie de les décevoir. *Stef* n'est pas plus fière que moi...

On se retrouve tous au village départ + *Christian Mainnix* notre champion du monde, qui va courir avec *Jean-Pierre et moi* en guise d'entraînement. A 9h30, tous les coureurs partent à pied jusqu'au départ pour une ballade de 2 km sous les applaudissements nourris d'un public déjà nombreux.



Stef, Riton, Jeannot et Papa partent pour le marathon. *Claire, Isabelle, Christian, Jean-Pierre et moi* partons pour le 100km. *Jean-Pierre* me rappelle qu'il ne faut pas partir vite et que le marathon est un amuse gueule, la course ne commence qu'après le marathon sic...

Coup de pistolet, on est partis pour une longue aventure....

Au bout de 500m, je dis à *Stef* de partir plus vite et je lui souhaite bon courage. Je glisse à Jean-Pierre « J'espère qu'on ne la reverra plus sur la route, ce qui signifiera qu'elle n'a pas eu de coup de bambou ».

Les premiers kilomètres sont tranquilles, je suis attentif à mes sensations, je trouve qu'on part finalement assez vite (ce n'est qu'une impression, car on part sur des bases de 9,5 km/h). Je scrute le ciel et suis bien content que le ciel soit voilé car la température pourrait vite monter si les nuages n'étaient pas là.

Après 10 km, on retrouve les premiers accompagnateurs à vélo ce qui met pas mal le bazar sur la route, on est un peu serrés..

Nos accompagnateurs sont toujours au bar pour regarder le match, ils vont nous retrouver au km 42 ce qui devrait être obligatoire pour tous les accompagnateurs car cela fait vraiment trop de monde au km 10.

Après 15 km, je trouve le temps un peu long, en fait je suis pressé d'être après le marathon. On retrouve *Chantal et Pascal* au ravito. *Luc Mathé* nous accompagne à partir du km 15, je me retrouve accompagné de 3 coureurs expérimentés, quel privilège !

Christian commence à se plaindre du ventre à partir du km 25 et cherche désespérément un endroit tranquille pour soulager ses besoins naturels. Je crois que c'est au km 30 qu'il va s'arrêter, on ne le reverra plus, il a finalement abandonné au marathon.

Mes jambes sont un peu lourdes et je m'inquiète un peu en imaginant ce qu'il me reste à parcourir... Vivement le retour à Millau et le 42ème km...

Au km 39, j'aperçois au loin la silhouette de *Stef* qui me semble souffrir. L'impression visuelle est la bonne, la fin est très difficile, je reste avec elle et on finit le marathon en 4h40 (*Jean-Pierre et moi* devons être à la 1300ème place environ sur 3000 partants). C'est un moment agréable ce 42ème kilomètre. Je reçois les encouragements de *Michèle et Maman* (Je la rassure en lui disant que tout va bien, même si je trouve mes jambes un peu lourdes). *Philippe, José et Dominique* sont sur les starting-blocks et *Philippe* m'accompagne. Je repars en marchant car *Jean-Pierre* prolonge le plaisir du ravito...



Jean-Pierre nous récupère après 1km de marche qui m'a fait le plus grand bien, car je repars avec de bien meilleures sensations, les jambes sont moins lourdes et comme le dit *Jean-Pierre* l'aventure commence maintenant et l'euphorie avec.

L'euphorie est de courte durée car vers le km 50 (je pense à *Fifi* qui m'avait dit qu'il penserait à moi au 50ème km) la route s'élève fortement... Fort des conseils de *Jean-Pierre* nous marchons sur les 3km de montée et repartons le pied léger dans la descente. Les sensations sont toujours bonnes, je suis assez surpris.

Après cette descente, on attaque un faux plat montant de 7km et c'est le moment que choisit le vainqueur pour nous croiser... Il a l'air facile et il ne lui reste plus que 15 km..

Philippe nous parle et nous permet de nous ravitailler quand bon nous semble ce qui est très appréciable. Ce faux plat me paraît long et c'est sûrement le moment où je me suis senti le moins bien.

Après ce faux-plateau, place à un col de 6km et là encore, on marche sous les conseils de *Philippe* et de *Jean-Pierre*. Ce col se passe bien et les sensations sont bien meilleures que dans le faux plateau, on commence à doubler beaucoup de coureurs ce qui rend encore meilleures les sensations.

La descente vers Saint-Affrique se passe très bien, on retrouve au km 70, *Michèle*, *Stef* et *maman* toutes étonnées de nous voir déjà à Saint-Affrique, elles étaient en train de commander un verre à la terrasse d'un café au moment où nous arrivions !

A ce ravitaillement on prend notre temps pour bien se ravitailler et je profite de la présence de *maman* et de *Stef* pour rester quelques minutes supplémentaires. Je les rassure sur mon état de forme car je suis bien.

Jean-Pierre prend encore plus de temps que moi, à tel point que je me demande si *Michèle* ne le remarque pas ;-).

Je repars finalement seul et commence l'ascension du col de 7km à pied. La montée est assez raide mais là encore, je monte à un bon rythme et je double beaucoup de coureurs qui souffrent...

Philippe me rattrape et fait un bout de la montée avec moi.

En haut, au ravito, je retrouve *mon père* qui après avoir terminé le marathon est venu me rejoindre sur le parcours à vélo. Je me ravitaille assez vite et repars sans prévenir mon père...

Au bout de 10', il finit par se dire que je suis reparti et me rejoint pour une belle descente. Il est presque surpris de me voir en si bon état. Et pour ma part, je suis très heureux

d'être encore dans cet état de forme à 25 km de l'arrivée et surtout très heureux de partager la fin du 100km avec mon père comme lui avait eu la chance de le faire avec mon grand-père. Je me répète, mais je tenais beaucoup à partager cela avec lui.

Au km 82, on a la très bonne surprise de revoir *Michèle*, *maman* et *Stef*. A ce moment de la course, ces petites surprises font un bien fou au moral car même si je me sens bien ; la fatigue commence à se faire sentir... Les petits bobos commencent à être de plus en plus présents, bobos aux pieds (si peu en comparaison des pieds d'*Isabelle* qui a eu le courage de terminer avec des ampoules ENORMES..), le genou droit qui commence à tirailler et les jambes sont lourdes, mais bon quand il reste 20 km c'est assez normal.

La nuit tombe, le froid avec et la course rentre dans une autre dimension. On aperçoit de plus en plus de coureurs qui souffrent et j'avoue que cela aide à relativiser ses bobos et souffrances.

Au final, j'ai vécu ses 20 derniers km de manière surprenante car malgré le mal aux jambes je continuais à courir à une bonne allure (entre 9 et 9,5 km/h), je ne passais pas trop de temps au ravitaillement ce qui est un bon indicateur de son état de forme.

Au km 95, je commençais à sourire de plus en plus car je savais maintenant que j'allais finir mon 100km et ce dans un temps que je n'avais pas envisagé. J'ai profité un max des 5 derniers km, j'ai dû râler quand même une fois car c'est *papa* qui avait la frontale et quand il passait devant moi à vélo j'avais la tendance à vouloir accélérer pour le rattraper ce qui n'était vraiment pas une bonne idée après 90 km de course.

A partir du km 98, on rentre dans Millau et là ce ne sont plus que des minutes de bonheur, le bonheur de l'avoir fait, le bonheur de l'avoir fait avec de bonnes sensations et le bonheur de l'avoir partagé avec *Philippe* et *Papa* sur le vélo, avec *Jean-Pierre* sur la route et avec tous les accompagnateurs (Evidemment la présence de *maman* et de *Stef* ont été pour moi un vrai bonheur).

Et le bonheur devient vraiment total quand on franchit ce 100 km !!

J'ai bien dû réussir à faire verser la petite larme à *maman* ;-)

Epilogue

Au final, j'ai mis 12h10 et j'ai fini 708 ème.

Jean-Pierre est arrivé frais comme un gardon en 12h27, prêt à repartir le week-end suivant pour le marathon du Lubéron !

Claire est arrivée en 14h, souriante et sans entrainement. A croire qu'elle est tombée dans la marmite quand elle était petite. Je suis prêt à parier qu'elle a fumé au moins deux ou trois cigarettes sur le parcours ! *José* pourra nous le confirmer.

Isabelle est arrivée en 17h les pieds dans un état terrible, vraiment bravo à elle d'avoir été jusqu'au bout et bravo à *Dominique* qui avait bien mal aux fesses sur son vélo (12h sur le

vélo quand on n'est pas habitué, c'est très long pour nos douces fesses...)

Et je finirai par un grand merci aux accompagnateurs à vélo car sans eux la course serait très différente et nettement moins agréable.

Et un ENORME merci à *Jean-Pierre*, sans lui, ma course aurait eu nettement moins de saveur et aurait été beaucoup plus douloureuse.

A l'année prochaine sur la CCC...

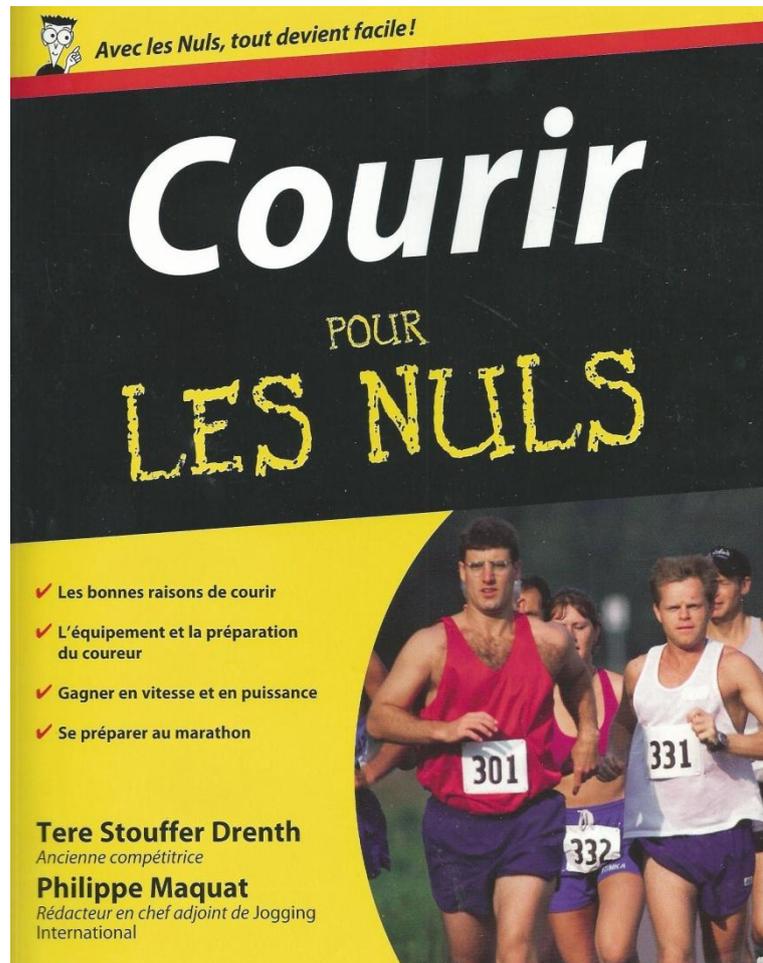
Olivier

Vous voyez, **Olivier** n'a été que ravi ! **Alors on vous attend**, surtout qu'il remet ça cette année.

Publicité

Complet, on y trouve tout.

Et bien sur, on apprend des choses



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.

US GAZELEC PARIS 24 HEURES DE CHAUVRY 2015

