

# LA GAZELECTE

n°85

Athlétisme Ile de France, Septembre 2015



*Paris-Versailles : le Gazelec est présent !*

## *Chronique « Gazétale »*

**V**oici notre gazelecte de la rentrée ; **La Parisienne**, **Le Perreux**, **Paris-Versailles**, **Millau** nous sont racontés, sans oublier les préparatifs de **Jean Claude** pour notre futur voyage dans les Iles. **Mélanie et Liliane** ont répondu à l'interview. Le dossier escapades nous parle de **Triathlon et du Kenya**. **Gagner en vitesse**, pourquoi pas, la rubrique dossier nous donne quelques pistes. En Souvenir, **Philippe L.** a été rechercher dans ses souvenirs son **odyssée sur la route 66**.

Dans le rubrique Perf., Alain nous a compilé **les records 100km**.

Un plus, les participants à notre AG auront le privilège de se voir remettre notre média sur support papier.

Merci à **Henri, Mélanie, Liliane, Jean Claude, Marie-Sylvie, Matthieu, Patrick, Alain, Marc** pour votre implication.

*Jean Pierre*

---

## Edito présidentiel

33 ans

Par Marc

---

Esérons que l'on ne terminera pas sur la croix, mais ce numéro 85 de notre Gazette marque le commencement de notre 33ième saison. Nous nous retrouverons, une fois de plus à Serbonnes afin d'établir notre futur programme, de passer ensemble un bon moment et aussi pour procéder à l'élection des membres du bureau.

A la lecture de cette gazette, vous vous rendrez compte qu'une fois de plus « les filles » sont à l'honneur, quelles sont toujours autant dynamiques et sympathiques. Plusieurs jeunes filles viennent de nous rejoindre, nous ne pouvons que nous en féliciter, car en plus de féminiser un peu plus l'effectif, elles vont considérablement le rajeunir. De plus, il est à noter que ces « gentes dames » allient souvent élégance avec performance et sont dotées presque systématiquement d'un beau brin de plume. C'est donc toujours intéressant de revivre les courses de l'intérieur, vues avec ses à cotés et surtout un point de vue féminin. Je suis certain que Jean-Pierre commencera rapidement un travail de « sape » auprès des nouvelles jusqu'à l'obtention d'un bel article. Vous verrez également dans cette gazette, qu'une fois de plus, Jean-



Claude est en train de nous concocter, non pas un « ti punch », mais un « ti » programme pour les Antilles, nul doute que comme les 3 fois précédentes, il saura allier rencontres, découvertes et course à pied. La seule incertitude en termes de plaisir, sera celui de l'état de la mer lorsque nous passerons le canal de la Dominique, car en effet pour relier la Guadeloupe en partant de la Martinique, nous passerons par la

Dominique et souvent le passage du canal est un peu agité...

Vous trouverez en annexe un beau reportage (ce n'est pas parce que c'est mon fils...) sur le stage que Matthieu a effectué à

Item, si certains veulent se frotter à la piste rouge, n'hésitez pas à le contacter, il se fera un plaisir de vous donner des tuyaux. L'efficacité du travail en altitude n'est plus à prouver, allié à un bon plan d'entraînement cela lui a permis de pulvériser son record sur marathon de 19 minutes. Vous trouverez également beaucoup d'autres idées de voyages en parcourant les autres pages de son blog...

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

*Marc*

# Brèves

## *Bon à savoir :*

### Votre dossard d'occase

L'achat et la revente de dossards, une fois la course complète, se font bien souvent de façon non officielle, des coureurs se trouvant le jour « J » à participer sous le nom de celui ou celle qui a payé à l'origine.

Le site **luck-it.com** propose aujourd'hui de le faire officiellement avec ses courses partenaires.

1ère épreuve concernée : les 20 km de Paris.

## *St Cloud :*

Grand rendez-vous de fin Vacances ce **dimanche 23 Aout pour notre entrainement commun.**

On aurait pu aller danser un rock, mais nous sommes arrivés une semaine trop tôt, les stands impressionnants étaient en cours de montage pour Rock en Seine

On est dans la région parisienne, mais les côtes du parc nous font penser à un entrainement Haut-Alpin, ça dépayse !

Il n'y avait pas foule : *Claire, Philippe L., Didier et moi-même* étions présents, mais les vacanciers veinards étaient les absents, ..... encore en vacances.

## *REV 7 de Menucourt*



Si nous ne sommes pas sur le **Médoc**, alors pour rien au monde je ne louperai ce Trail, qui se passe à 2 pas de chez nous. Forêt, sentiers, champs, carrières font notre itinéraires, sans oublier côtes et descentes, si, sans être comme à Chamonix, n'en sont pas moins bien présentes. 13 et 25 km sont au choix.

Si les années précédentes nous étions sur le 25, cette année, pour nous ménager, à 15 jours de Millau, nous avons testés le 13, aussi plaisant avec seulement 12 km en moins.



Les traileurs de notre section, aucune hésitation, pensez y pour l'an prochain.

## *Point sur nos finances*

La saison 2014/2015 est terminée, aussi, je me propose de vous présenter nos comptes au travers de quelques chiffres.

Je commencerai par un tableau synthétique présentant des montants moyens ramenés au licencié.  
 Cette année nous avons été 51 .....(92 en 2003)

<u>Montants pour un licencié</u>			
	Recettes par licencié	Dépenses par licencié	
<b>SUBVENTIONS</b>	132t		
Auto financement (part cotis . pour section)	32		Financé  par notre  <b>ADHÉSION</b> de 80 €/ 100€
Coût fédération/licences		37	
Coût cotisation club		15	
<b>COÛT COMPÉTITIONS</b>	0	107	112 l'an dernier !
<b>DIVERS.....</b> <b>APPORT SECTION...</b>	35	38	
<b>EQUIPEMENTS</b>		0	
Totaux	199	1971	
Solde		2	

### Quelques explications :

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

**ADHÉSION** : Sur le poste licence, à part les particularités, chaque licencié paie 80 €/ 100€ Ce coût d'adhésion sert à régler les licences FFA type compétition (63.20€) ou loisir (26.20€), éventuellement la licence FSGT (27.85€) et cotisation au club (15€). Certaines prises de licences nous coutent jusqu'à 104 € (FFA comp.+FSGT+club), d'autres, les plus nombreuses 41.60€ (FFA-loisir+club). En moyenne nous arrivons à 45€ (30+15), les 32€ restants sont affectés à l'autofinancement de la section.

**COMPÉTITIONS** : les inscriptions représentent 5455€

**DIVERS** : Frais administratifs 134€, inscriptions aux revues 63€ et vie de la section 273€ Serbonnes 186€

**APPORT SECTION** Apport CNE néant

**EQUIPEMENTS** :

*Jean Pierre*

# L'interview

Nouvelles dans la section *Liliane et Mélanie*.. se présentent à nous.

Bienvenue au Gazelec :

A vous *Liliane et Mélanie*

➤ **Faisons connaissance, pouvez vous vous présenter ?**

**Liliane :** Je suis *Liliane Srithammavanh*, chez EDF depuis fin 2008, en poste actuellement au CEIDRE à Saint-Denis.

**Mélanie :** Bonjour Gazélec! Je m'appelle *Mélanie* et je travaille chez EDF au Ceidre à Saint Denis depuis 1 an 1/2.



➤ **Comment en êtes vous venues à courir ? ..... et ce, depuis combien de temps ?**

**Liliane :** J'ai commencé à courir après m'être inscrite avec des amis sur la course Odysée pour m'amuser. Il me semble que c'était en 2008. J'ai bien aimé l'ambiance, du coup j'ai continué à faire cette course les années suivantes.

**Mélanie :** Mes parents m'ont transmis le goût de la course à pied et des footings le dimanche matin...depuis quelques années.

➤ **Pourquoi courez-vous ?**

**Liliane :** J'aime bien le sport en général. La course à pied a l'avantage d'être un sport accessible et sans grande contrainte.

**Mélanie :** Je cours pour m'aérer et me dépenser après la journée passée au bureau.

➤ **Pouvez vous nous brosser les points forts de vos palmarès ?**

**Liliane** : Je ne sais pas si on peut appeler ça un palmarès, mais je fais des courses de temps en temps, en général des 10km.

La plus longue course que j'ai faite est le semi de Paris il y a quelques années.

J'aime aussi les courses nature, j'ai fait quelques raids (multi sports ou orientation), ça dépayse un peu plus.

**Mélanie** : J'utilise une montre pour courir depuis 6 mois, j'ai fait ma première course en Décembre 2014, la corrida de Thiais, un 10km!

➤ **Comment êtes-vous arrivées jusqu'à nous ?**

**Liliane** : J'ai découvert le club à travers les étincelles. **Nagette Pavan** organisait les entraînements, et c'est comme ça que j'ai appris que le club existait.

**Mélanie** : Par les étincelles aussi!

➤ **Qu'attendez-vous en venant chez nous ?**

**Liliane** : J'espère pouvoir faire de jolies rencontres, découvrir de nouvelles courses.

**Mélanie** : Rencontrer d'autres personnes qui aiment courir et participer à des courses.

➤ **A quels types d'épreuves nouvelles aimeriez-vous participer ?**

**Liliane** : J'aimerais participer à des trails courtes et moyennes distances, pourquoi pas des courses un peu plus originales comme des courses par équipes, des run&bike...

**Mélanie** : Des trails (petites distances pour commencer).

*Liliane*

*Mélanie*

# Notre Activité

## Martinique Guadeloupe

PAR JEAN CLAUDE

J.C.G. nous prépare un déplacement de rêve dans les Iles, assurément la période de Noël 2016 sera chaude.

2016 comme les précédents ont eu comme file d'Ariane «**le sport et les rencontres**». De plus, le sport est de loin le facteur qui favorise le lien social entre les deux rives de l'Atlantique aux cultures différentes, histoire commune et même culture d'entreprise.

Comme me disait un collègue «*Quand on vient en Martinique pour la première fois, on y revient la seconde et les suivantes*».

Au regard de la culture Antillaise, notre séjour s'inscrit dans le calendrier de l'avant période juste avant Noël (Nwel) entre le 1 au 25 décembre, les dates restant à définir.

Ainsi, le contenu de ce voyage sportif sera ponctué de rencontre favorisant les échanges comme nous savons le faire pour en comprendre les cultures tout en développant les capacités de réflexions pour ce poser les bonnes questions.

Pour construire le séjour, une première démarche a été de rencontrer l'association «**Carrefour du Soleil**» de Cergy pour construire la partie rencontre. Pour ce faire, nous n'avons pas choisie une date au hasard le 10 mai 2015 jour de la commémoration de l'abolition de l'esclavage car nous avons la même histoire. Une première rencontre est prévue le samedi 19 septembre 2015

### *Pour 2016, on prépare les compétitions et*

#### **le CHANTÉ NWEL (CHANTS DE CANTIQUES DE NOËL) à Sainte Luce.**

Comme me l'ont demandé **Marc (notre président) et Patrick (vice-président)**, lors de notre dernière AG de Serbonnes, «**organiser un énième voyage aux Antilles**» avec comme thème «**CHANTÉ 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 **Frédéric 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 et enrichissant pour tous.

Comme chacun sait, le 10 mai de chaque année est un moment de recueillement pour tous en mémoire de cette période sombre de notre histoire en commémorant l'abolition de l'esclavage. Pour ce faire, avec **Patrick**, nous nous sommes rendus du parvis de la Préfecture de Cergy au parc François Mitterrand pour fleurir la stèle «**NEG MAWON**» avec une marche au son d'un instrument de percussion antillais appelé «**Ka**». Derrière venaient les drapeaux Français d'associations d'anciens combattants suivis des autorités locales. Elles étaient représentées par **Yannick Blanc**, Préfet du Val d'Oise, **Dominique Gillot**, Sénatrice du Val-d'Oise (et ancien ministre), **Jean-Paul Jeandon** Maire de Cergy, 1<sup>er</sup> Vice-président de la Communauté



d'agglomération de Cergy-Pontoise représentant **Dominique Lefebvre** Député du Val d'Oise et président de la communauté d'agglomération de Cergy Pontoise.

Tel a été le résultat d'une politique colonialiste menée par Richelieu en envoyant Pierre Belain d'Esnebuc coloniser **les Antilles françaises** 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 qui allaient 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, rabaisés, 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 « 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 se veut un moment de rassemblement, pour comprendre que cette histoire des Antilles fait partie intégrante de l'histoire de France ou la diversité des cultures est aujourd'hui une richesse pour tous.



Comme le rappelle 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 Frédéric Divialle pour élaborer la partie culturelle, origine du « Chanté Nwel », les jardins Créoles à Fond Saint Denis, découverte de la mangrove à la rame et bien d'autres surprises.

*Jean Claude*

## *Quelques idées préparatoires à notre futur déplacement*

Des contacts ont déjà été pris par JC, avec diverses personnalités et la semaine dernière nous avons pu rencontrer le président de la CMCAS de Martinique pour poser les premiers jalons.

Voici une synthèse de ce pré-projet.

Déplacement prévu les 2 premières semaines de décembre 2016.

PARIS / FORT DE FRANCE pour une première semaine en Martinique, dans l'institution de Ste LUCE avec un transfert en bateau vers la Guadeloupe pour un séjour d'une semaine (ANSE-BERTRAND) avant retour sur PARIS.

Le prix en pension complète est de 65€ par jour et par personne  
( NDLR :Pour le voyage, soit vous y allez à la rame, soit par avion, et là ça coute pus cher.)

Les dates limites pour réserver les 2 institutions : 30.06.2016

**J.C. et Patrick** nous informeront au fur et à mesure

**Merci à Eux.**

---

## *Course de la rentrée Le-Perreux-sur-Marne du 06 septembre 2015*

---

**J'**y vais, je n'y vais pas.  
Tentation, hésitation c'est le cas pour de nombreuses courses, celle de la rentrée ne fait pas exception, surtout après des vacances où nous profitons plus de la table et du farniente que des entrainements réguliers. Nous avons le choix entre le 7,5 kms et le 15 kms, départ pas trop matinal respectivement 9h30 et 10h.

Pas d'hésitation, lorsque l'on connaît le parcours et la convivialité des participants pour cette première course du mois de septembre sur l'Est parisien. 271 coureurs inscrits aux 7,5 Kms, et 444 sur le 15 kms, parmi ces derniers trois licenciés US GAZELEC, deux habitués **Mario, moi-même** et une première pour **Nagette** qui découvrait les bords de Marne où subsiste encore le souvenir, et quelques guinguettes de la belle époque. Dès mon arrivée, je retrouve **Nagette** pour un petit footing d'échauffement.



**Mario** comme à son habitude est introuvable jusqu'au moment du départ, nous explique tel un coureur expérimenté, que ses capacités physiques sont réduites, invoquant une blessure, qui ne lui permet pas de s'échauffer, et peut-être un bon prétexte

pour un temps qu'il ne pourra réaliser ...

Le coup de pistolet est donné par le Député Maire du Perreux, Gilles Carrez. L'équipe US GAZELEC s'élance

réunie jusqu'à

la passerelle de Bry, ouvrage réalisé par Gustave Eiffel en 1894. Nagette semble décidée, comme moi, à prendre du plaisir à la découverte des lieux que nous traversons; ici une maison de style anglo-normand et là une meulière, de l'autre côté une maison à colombage. Sur la Marne nos regards sont portés sur les skiffs, les deux de couple et des quatre de couple (nom des avirons suivant le nombre de rameurs), bref, une

promenade dominicale conduite par les coureurs sur le bitume.

Après 500 mètres de plat, nous abordons la côte de la Mairie. Mario nous indique qu'elle sera plus difficile au second tour. C'est à son sommet de celle-ci, et déjà chaud, qu'il nous distance, probablement sa blessure évoquée n'était pas aussi pénalisante !. Dès le virage au coin de la Mairie, nous retrouvons les bords de Marne. Nous croisons déjà sur le retour les premiers coureurs, ceux qui ont moins profités des bonnes tables, et plus assidus aux entraînements pendant l'été. Ils finiront en moins de 50 mns les deux boucles.

Dans ce cadre idyllique, qui ressemble à un tableau impressionniste ; « *vision de reflets du soleil sur l'eau troublée par la glisse des avirons sous les ponts qui enjambent la Marne, au cœur d'une nature verdoyante* ». Nous savons, Nagette et moi, que nous ne ferons pas un temps record. Nous profitons de longer l'île aux loups puis l'île d'amour, qui abritent quelques maisons avec des embarcadères privées que doivent emprunter chaque jour, les habitants privilégiés de cet isolement.

Dans notre circuit à foulées guidées, je présente à Nagette quelques restaurants propices à son repas de midi ou à sa prochaine visite des bords de Marne ; Quai Est, le 169, le new Marning, et le Verger, ancienne guinguette de Nogent, où certains comparses de la bande à Bonnot sont abattus en 1912.

Nous terminons, sans nous arrêter, les 15 kms avec le sourire des finishers, et le plaisir des coureurs qui allient la course à pied à la découverte des beaux sites, au terme de **1h22'44 pour moi** et **1h22'45 pour Nagette**, à la 322 ème et 323 ème place. Je pense d'ailleurs qu'il y a une erreur car Nagette a passé la ligne d'arrivée avant moi. Quant à **Mario**, avec son sourire habituel, il termine en **1h13'09** à la 188 ème place, quel aurait été son temps s'il n'avait pas été blessé ?

L'an prochain, nous serons de nouveau tentés et sans hésitation nous y serons, avec ceux qui souhaiteront découvrir ce tableau plein d'impressions.

*Henri de Lisbonne*

---

## 19<sup>ème</sup> édition de la Parisienne

par Séverine

13 septembre 2015

Cette année encore et pour la huitième fois, les Etincelles d'EDF ont participé à « **La Parisienne** ». Cette course exclusivement réservée aux femmes annonçait, pour sa 19<sup>ème</sup> édition, toujours plus de participantes, à l'image des Etincelles encore plus nombreuses cette année.

Pour les animatrices de l'équipe, un peu plus nombreuses chaque année, « participer » ne consiste pas qu'à courir le jour J. C'est aussi un gros travail de préparation : recherche de sponsors internes, contacts avec les organisateurs, gestion des inscriptions, des certificats médicaux et des forfaits, organisation des entraînements hebdomadaires, commande des t-shirts et autres goodies, remise des packages de course et dossards, .... Ca démarre dès le mois de mars pour que les 350 inscrites puissent parcourir les 6,5 km dans les meilleures conditions.

Arrive le week-end tant attendu où la principale inconnue est la météo.

En accord avec le thème de l'année, l'Irlande, la météo ne nous a pas été favorable. On peut même dire qu'elle a été la pire de toutes. Mais elle n'a pas découragé bénévoles, photographes, supporters ni surtout coureuses.



### Samedi matin

: déco de la tente EDF sous une pluie battante transformant le terre -plein en terrain de boue. Les ballons sont gonflés et accrochés, les T-shirts « collector » des précédentes éditions, les tables prêtes à accueillir pommes, abricots secs, jus de fruit et surtout les fameuses brioches que *Nagette* a dénichées et ira chercher à l'aube, dimanche.

### Dimanche

peu avant 8h : animatrices et bénévoles sont là pour installer le buffet et accueillir les premières Etincelles.

**Une fois la photo de groupe** dans la boîte, cap vers le Pont d'Iéna où sera donné le départ.



Roland est fidèle à son poste de gardien du stand. Les nuages deviennent menaçants et quelques gouttes commencent à tomber.

### Le coup d'envoi

est donné et les vagues se succèdent. 22 vagues espacées de 7mn vont permettre aux quelque 30 000 partantes de s'élancer. *Marie-Sylvie, Séverine, Marie-Christiane, Amandine, Nagette et notre DRH Marianne Laigneau* sont parmi les premières Etincelles à partir, mais mal placées en fin de 3<sup>e</sup> vague et... ça bouchonne. Il faut se faufiler, slalomer, demander pardon aux



murs de filles qui marchent ensemble. *Marie-Sylvie* trébuche, fait un roulé bouler et se relève sans s'apercevoir que son bidon n'est plus dans sa main, que sur cette même main s'est formé un beau trou. Sabine une Etincelle, est là, lui ramasse son bidon et l'aide à se relever. La suite se passe mieux, le parcours est animé et roulant. *Fifi* est à son poste devant la Tour Eiffel à 1 km de l'arrivée, pour nous immortaliser. La pluie s'intensifie, même les premières arrivées y ont droit mais moins que les suivantes.

Heureusement la tente EDF nous attend.



Les arrivées se poursuivent longtemps. La tente ne désemplit pas. Au plus fort de la matinée, elle est trop petite. Chacune apprécie ce réconfort, arbore sa médaille bien méritée et se prête à la pose pour la photo d'après-course. Les têtes ne sont plus tout à fait les mêmes, un peu détrempees mais les sourires sont toujours là voire plus larges une fois l'effort terminé.

Il est temps de ranger la tente et rentrer. Bizarrement, il n'y a plus de brioche mais il reste un tas de bouteilles d'eau que nous rapportons aux voitures à bout de bras pour ne pas gaspiller.

Voilà c'est fini pour cette année et malgré le temps pluvieux, nous avons passé une belle journée et mesurons notre satisfaction au nombre de remerciements des participantes qui se préparent déjà pour l'édition 2016, aux articles parus sur les différentes communautés intranet du Groupe et aux **nouveaux dons apportés à notre collecte pour la lutte contre le cancer du sein**. Si le cœur vous en dit, cette dernière est d'ailleurs toujours ouverte :

<http://www.alvarum.com/lesetincelles5>

!

*Séverine*

Les 11 participantes US Gazelec : Marie-Sylvie Collet, Anne Sophie Debiesse, Amandine Dupet, Carole Grandjean, Séverine Grosjean, Marie-Christiane Jeau, Nagette Pavan, Elisabeth Pierre, Mélanie Ruelle, Liliane Srithammavanh et ... avec Engie ©Claire Garbagnati qui est venue nous faire un petit coucou!

## 38ème édition de la Grande Classique

Par Marie Sylvie

Ce dimanche 27 mars, journée sans voitures mais pas sans coureurs ! Environ 25000 bipèdes vont affronter la célèbre côte des Gardes.

Parmi eux, une quinzaine de Gazélec pleins d'énergie (ok, elle est facile). *Les filles et Jean-Marc* ainsi que quelques autres *Etincelles* sont au rendez-vous près des consignes. Où sont donc les (autres) hommes ? Le temps est idéal pour courir. Il manque toutefois un peu de chauffage pendant l'attente au départ. Nous avons mis nos plus beaux sacs poubelles en guise de manteau.

Enfin **le top départ**. Le parcours est immuable. 5 km d'échauffement sur un parcours dont je savoure la « platitude ». Tiens, une Etincelle reconnaissable à son débardeur bleu. Christian m'encourage mais je ne l'entends pas à cause de ma musique. La côte fatidique approche. *Séverine* me sème. Je me projette 2,5 km plus loin et m'imagine déjà dans la forêt de Meudon. En attendant, ça grimpe, mon pas se fait pesant. Je songe à raccourcir et alléger ma



foulée. C'est mieux. Je rattrape *Philippe (Leclercq)*. En bas du château de Meudon, je retrouve *Jean-Marc* qui me dit être tombé. Finalement, les 2 km passent assez vite. Je vois à peine les caméras postées sadiquement en haut de la côte. La promenade en forêt commence. Un régal. 5 km plus loin, c'est la petite côte du cimetière de Viroflay. Mais pourquoi à chaque fois a-t-on les jambes coupées en haut de celle-ci ? 1 km plus loin, nous voici à l'approche de l'avenue de Paris. Pour nous distraire, deux ou trois rangs de photographes. Je souris pour les photos. L'avenue est très large mais aussi un peu longue. J'essaye d'accélérer. Pas si simple. Peu importe, c'est la fin. Ces 16 km sont passés très vite.

Me voici à Bruxelles (les habitués de la course comprendront, les autres n'ont qu'à la faire ;-). C'est notre point de ralliement. Côté garçons, *Mario, Jean-Marc, Serge, Christian, Julian* nous y rejoignent. Je lis un mail de *Patrick* qui m'informe que *Brigitte et lui* ont renoncé à venir. Les filles sont toutes là. Avec quelques Etincelles en plus. Seule *Emilie* manque. J'apprendrai le lendemain qu'elle est hélas blessée. On ratera *Philippe, Henri, Pascal, Eric et Thibaut*. Il faut dire que j'ai loupé le 1er envoi du mail de rendez-vous, alors beaucoup ont dû louper en retour le 2nd, envoyé tardivement.

Les garçons du club nous lâchent. Les filles se consolent à la terrasse d'une brasserie. La récup commence avec une salade gourmande et un verre de coca light... ou une pinte de blanche.=



*Marie Sylvie*

**Séverine nous précise :**

Coté Paris Versailles, je ne me plains pas, pas de bobo, l'air un peu frais du départ m'ayant tétanisé les cuisses mais je me suis réveillée au bout de 3 ou 4 km, j'ai abandonné **Marie Sylvie**, doublé **Christian Deloof** puis **Jean Marc Hebert et Philippe Leclercq**

Un peu plus je croquais **Mario** mais, comme à son habitude, il est parti bien avant nous (on était dans la 11° vague soit + 1 mn) je fais 3 mn de moins que lui

J'espérais faire moins de 1h15 mais il y a eu la mn de trop ... ce sera pour l'an prochain

---

***100 Km de Millau : 26.09.2015***

*Par Patrick*

---

**D**ans notre section très hétéroclite, tous les adhérents sont accros à la course à pied sur 10 km, tout en prisant d'autres passions : nous avons des fans des Harley, de voitures anciennes, de tontes de pelouse, de voyages en Belgique ou en Andalousie, dans les Alpes, ...

Et dans ce groupe, nous avons quelques 'bizarres' qui non seulement aiment passer la barre des 10 km mais qui en plus, en poussent d'autres à dépasser la distance de 42 km et à tutoyer les 100 km.

### Le guru s'appelle JPB

qui ne supporte pas de faire ses longues distances tout seul. Alors il s'attaque aux plus gentils qui n'osent lui refuser et qui se trouvent embarquer dans ses défis. Je pense à *Didier N. et Olivier T.* qui ont pourtant tenté de résister mais qui ont dû céder.

*Michel G.* a failli se faire enrôler mais a tenu bon en présentant un certificat médical de contre-indication de courir plus de 4h à Millau.

C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés un gros groupe pour passer le WE dans l'Aveyron ! *Les familles Briard, Tarjon* (3 générations embarquées), *Nardelli* et même une supportrice venue spécialement d'ARCACHON pour vivre l'exploit.

### Quelques mots concernant le Dalai Lama, alias JPB

Comment fait-il pour enchaîner les marathons, 24h et 100 km ?

**1<sup>ère</sup> explication :** pas de vin, pas de bière et 8 jours avant le départ : confiture de poire à tous les repas !

**2<sup>ème</sup> explication :** la veille de la course, absorption d'un demi-verre de mir vaisselle afin de bien nettoyer ses artères, ses

jambes et son

coeur !

**3<sup>e</sup>**

**explication :** la

tactique en

course : au 3/5<sup>ème</sup>

du parcours, pour

me laisser croire

que je rentrerai

de St AFFRIQUE

en voiture et au

chaud (et non pas

en vélo et moins au chaud) laissait entrevoir des douleurs atroces au niveau du mollet. Arrivée à St AFFRIQUE, quelques dragées de sel, de massage thaïlandais ... plus tard, au moment où je commençais à dévisser mes roues pour les coincer dans une voiture accueillante, décidait de repartir sans se préoccuper de mon moral et de mon ... fessier (désolé pour la vulgarité)

Derniers 40 kms sans douleur (pour le coureur) et à l'énergie pour le suiveur.

**Dernière anecdote** concernant l'extraterrestre : sûrement toujours dans l'euphorie, le lendemain matin, frais comme un coureur de Paris- Versailles effectuait un tour du camping avec le bermuda de son épouse pour bien prouver qu'il 'avait pas perdu le sens de l'humour !

### Quelques mots concernant Didier.

Après avoir remporté un 24h pour sa première participation, grosse préparation pour ce 100km. Tout d'abord, il avait dû se soigner et se séparer de sa tendinite tournante (pied droit à 8h et pied gauche à 20h !). Pour bien encaisser les km, l'arrivée à Millau, bien avant la course (reconnaissance du terrain, récupération de

globules

rouges, ...).

Pendant

toute la

course ne

donnait que

de fausses

infos du

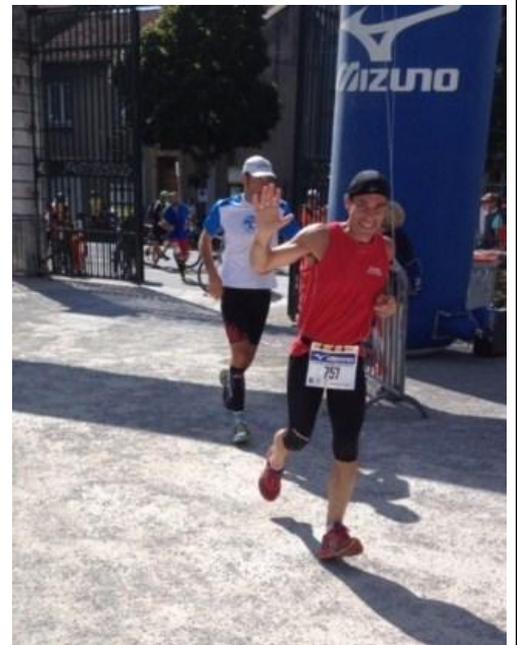
genre « c'est

dur, fait

chaud, y font

chier les

pousseurs de



*roulotte à vouloir se faire prendre en photo, tu vas trop vite Olivier,... »* et puis, lors d'un ravitaillement, avec beaucoup de monde, en profitait pour partir sans trop s'arrêter et finir en moins de 11h12 !

Le lendemain, ayant conscience d'avoir peut-être abusé, mimait QUASIMODO alors qu'il aurait pu remonter en courant, vers le viaduc, à portée de ses ADIDAS

#### **Quelques mots concernant Claire.**

Côté entraînement, pas de surdosage, avec un genou grinçant (12 h en BlaBlaCar => à l'arrière d'une 107 Peugeot ne pouvait pas



rendre son genou très élastique). Des difficultés pour suivre JPB lors de la première boucle de 42 km puis changeant régulièrement de partenaire de ... discussion s'envolait sur la 2<sup>ème</sup> boucle avec un retour sur Millau un peu plus difficile (son genou ayant aperçu une 107 sur le parcours, se mit à tanguer dangereusement)

#### **Quelques mots concernant Olivier T.**

Entraînements sérieux depuis plusieurs mois, ralentissement sur le liquide rouge, moins de liquide brassé, des entraînements

millimétrés et malgré tout, un peu d'appréhension. En effet, ayant annoncé sur Twitter, Facebook, Outlook, ... sa future participation, ne pouvait plus reculer et



aller au bout de la course. Et malgré des douleurs au mollet, au ventre, au dos, malgré le démarrage de son coéquipier aussitôt passé le marathon, réussissait à finir ses 58 kms sans défaillir en améliorant son temps de près de 30'.

#### **Quelques mots concernant Michel G.**

Garçon timide, restait tranquillement avec ses partenaires du 100km sur la distance de marathon et plutôt que de repartir en bonne compagnie, préférait mettre le clignotant au bout de 42 km. Pas par



fatigue mais uniquement pour ne pas rater son rendez-vous paternel du samedi soir !

### Quelques mots concernant Jérôme P. et Jean B.

Nous n'avons pas beaucoup vu Jérôme mais avons su qu'il avait fait un très bon temps quant à Jean, un excès de température lui fit décliner le voyage. Son compteur restera donc bloqué à plusieurs centaines de marathon mais sa revanche sera surement terrible !

### Quelques mots concernant Jean Gaulin.

Un ancien du club, âgé de 78 ans n'a pas hésité à parcourir la distance en marchant pendant environ 19 heures, seul mais

Que tous ceux qui ne connaissent pas l'ambiance des 100km commencent à réfléchir pour 2016 : JPB ne manquera pas de vanter l'évènement et je verrais bien nombre de licenciés succomber : je pense à *Marco Polo, Henri de Lisbonne, Henri de province, Marie-Sylvie la noctambule, José le marcheur andalou avec sa belle amoureuse, ...*

## Patrick le 29.10.2015

Je reprends la plume pour compléter l'article de *Patrick*, car il a oublié un acteur des plus important :

### Quelques mots concernant les suiveurs vélo

Sur de telles distances, faire le parcours seul, c'est double peine, soit on coure en



toujours passionné. Il doit en être à son 30ème MILLAU et à 30 réservations dans le même hôtel et dans la même chambre depuis sa 1<sup>ère</sup> participation : fidélité quand tu nous tiens !

### Quelques mots concernant ... les supportrices.

Pas facile non plus ce genre d'épreuve : être présent au départ, à plusieurs points sur le parcours, à attendre des heures à l'arrivée avec l'appareil photo prêt à flasher, qu'elles soient félicitées.

groupe, et l'on peut échanger, s'encourager, le temps passe plus vite ..... soit on a la chance d'être accompagné par son suiveur, et à ce moment, l'aide est incomparable d'avoir un ange gardien aux petits soins ; Je peux témoigner, Merci *Stéphanie*, merci *Patrick*.



## Les V4 sur Millau

Après avoir fait une heure de plus qu'il y a 4 ans, dû au fait d'avoir 4 ans de plus et surtout d'avoir testé de terribles crampes entre le 55<sup>i</sup> et 65<sup>ième</sup>, mon arrivée fut mitigée, heureux d'avoir terminé, gêné d'avoir fait attendre mes copains/copines :

Bien sûr, ils sont tous V2 ..... moi V4 !

Au fait, qu'ont fait les vieux ?

Après analyse, je ne suis pas mécontent de ma « perf », le 1<sup>er</sup> qui fait parti des champions fait 10h44, impressionnant ! et je suis à 14 minutes du 2<sup>ième</sup> (13h16) et 43 minutes devant le 4<sup>ième</sup>. Pour les spécialistes « 100bornes » Michel Boiron fait 6<sup>ième</sup> en 15h03. Les 7<sup>ème</sup> au 19<sup>ième</sup> font entre 16h24 et 22h23.

Chez les féminines, elles étaient 5, 15h22 à 19h33.

Et encore merci à *Patrick* mon suiveur vélo.



*Arrivée avec Pascal*

**Jeannot Gaulin, notre « initiateur de Millau » nous écrit :**

Je te remercie de ton mail et te félicite pour ton temps à Millau. Quel dommage que tu ais eu des crampes car tu aurais été "en haut de l'affiche" des v4. Quand à moi j'ai encore une fois réussi à mettre en route ce qui me restait de ressources physiques et psychologiques pour passer la ligne d'arrivée, mais je ne pouvais pas faire autrement car il y avait dans la course des gens qu'à une époque lointaine j'avais convaincu qu'un 100km ce n'était pas si difficile que ça, donc nous y reviendrons à l'école du courage, de la volonté et du rêve. Amitiés et bisous à tous.

*jeannot*

### Les Résultats

#### Sur 100 km :

Le premier fait 7h26, la 1<sup>ère</sup> fait 10h19

*Jérôme P.* 233<sup>ième</sup> 11h10 *Didier N.* 237<sup>ième</sup> 11h12

*Olivier T.* 351<sup>ième</sup> 11h42 *Claire G.* 565<sup>ième</sup> 12h47

*Jean Pierre B.* 724<sup>ième</sup> 13h30 *Jeannot G.* 1347<sup>ième</sup> 19h02  
Nb d'arrivants ; 1696 Nb d'abandon 136

#### Sur 42 km :

Le premier fait 2h54, la 1<sup>ère</sup> fait 3h37

*Michel G.* 104<sup>ième</sup> 4h14

Nb d'arrivants ; 373

# 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.

Cette fois-ci on va, plus particulièrement, parler TRIATHLON, mais aussi du Kenya, n'est-ce-pas Matthieu ?

---

## IRONMAN de Zurich 19 juillet 2015

---

Dans la famille **Tarjon** rien que des grands sportifs, à l'époque j'avais du mal à suivre le Père, quant-à Olivier, je l'ai drivé sur son 1<sup>er</sup> Millau. Avec **Stéphanie, sa femme**, ils sont passés au triathlon et pour leur 1<sup>er</sup> Ironman c'est **Stéphanie** qui s'est dévouée.

C'est donc, 3 km 800 de natation, 180 km vélo et 42 km de course à pied qu'elle va réaliser.

Ne connaissant ni l'ambiance Ironman, ni Zurich, nous avons fait le voyage pour supporter l'athlète. Comme chacun sait, un triathlon ça se prépare :

### *Préparation intensive des supporters*



### *7h45 le départ*



*Ca y est, la séquence vélo est partie, et ce, pour 7h 13*



*Steph attaque le 3<sup>ème</sup> tiers, soit un marathon en 5h21*



*Ravito du 22<sup>ème</sup>*



*Plus que 500 m, la délivrance !*

*Dans la tribune VIP Stéphanie est attendue*



1 <sup>er</sup> homme	Natation 55'14	Vélo 4h32 ;	Marathon 2h50	soit 8h21
1 <sup>ère</sup> femme	1h12	4h55	2h56	soit 9h10
STEHANIE TARJON :	1h21	7h13	5h21	soit 14h10



Bravo les IronWoman et IronMan

---

## L'Embrunman 2015 .....j'y étais

Par Jean Pierre

---

**A**vant de vous conter **la 32<sup>ième</sup> édition**, tout d'abord comment en est-on arrivé là ?

**1984** : Naissance du triathlon d'Embrun : 750 mètres de natation, 30 km de vélo et 10 km de course à pied .....et 80 participants.

**1985** : Les distances évoluent : 1500 m, 70 km, et 21 km .....et 280 participants.

**1986** : Nous arrivons aux longues distances, soit : 4000 m, 131 km et un marathon. Embrun s'affirme comme le triathlon le plus difficile du monde (8h25 à Embrun, 6h sur Nice et 8h10 sur Hawaï sur des distances identiques).

**1987** : Ca passe à 5000m, 180 km et un marathon, s'en oublier un dénivelé de 2600m de D+ plus 400m pour la course à pied. ....420 participants.

**1989** : La natation passe à 3800 m.

**1990** : Nous arrivons aux distances IRONMAN, soit 3800 m, 188 km et 42,195 km mais bien sûr en passant par le col de l'Izoard le dénivelé passe de 2600 à 3600 m de D+.

Les records de l'épreuve : 9h38 pour Emanuel Zamora (Espagne) en 2009.

Et 11h09 pour Jeanne Collonge (France) en 2012.

Donc, ce **15 aout 2015**, 1300 participants (nb limité), dont 73 femmes, se lancent dans le lac de Serre-Ponçon (partie plan d'eau d'Embrun) à 5h50 précise pour les femmes et 6h pour les hommes. 3800 m à faire en 2 boucles triangulaires. Allure impressionnante, les 1<sup>er</sup> /ère : 46' et 57' (temps moyen, environ 1h20). Les athlètes sortent de l'eau, dehors il fait frais, il n'y aura pas de canicule ce 15 aout, tant mieux ! 4 cols entre 2500 et 2800 attendent les participants, soit 5000 m de D+, là se trouve les principales difficultés. Des averses se sont invitées rendant périlleux les descentes abruptes. Le favori, détenteur du record, l'Espagnol M. Zamora faiblit contre toute attente et arrive 5<sup>ième</sup> à 15 minutes du 1<sup>er</sup>. Le croate Andej Vistica boucle l'affaire en 5h53, la 1<sup>ère</sup> féminine Emma Pooley (GB) en 6h31.

Comme jamais deux sans trois, on termine par un marathon qui outre les 42 km offrira 400m de D+. Sur la fin la pluie se réinvite. Notre Croate va garder, haut la main, le leadership et ce en 2h53. Là aussi la 1<sup>ère</sup> féminine termine son marathon en 3h14.

Manuel Zamora garde la satisfaction de conserver le record de l'épreuve car le Croate termine l'Embrunman en 9h44 et Emma Pooley en 10h57.

Au fait ! et moi qu'ai-je fait sur ce triathlon ? Si j'ai participé, visuellement, au départ à 6 heures, j'ai occupé le terrain de 13 à 23 heures à faire le bénévole sur un carrefour emprunté par le marathon ..... des bénévoles, c'est indispensable, je devais bien ça !

Quelques statistiques :

**Temps médians** : hommes  
1h02 8h16 4h46 => 14h47  
Femmes  
1h33 8h51 4h48 => 15h10  
Inscription : 280€.

*Jean Pierre*



*Et si je me recyclais dans la gendarmerie ?*

---

## Rendez-vous sur la piste rouge

Par Matthieu Chassagnard

---

*Matthieu*, fiston de notre Président, s'est offert un stage de 10 jours au Kenya, et ce, avec Bob Tarhi.

Il nous raconte son aventure passionnante, tant sur le plan sportif, humanitaire que découverte des hauts plateaux.

30 pages qui nous donnent des regrets de ne pas l'avoir accompagné.



Trouvez l'article en pièce jointe avec la présente gazette, ou vous pouvez y accéder par le lien <http://eyesworldshoot.over-blog.com/2015/03/rendez-vous-sur-la-piste-rouge-mars-2015.html#ob>

# Podiums et records

*Alain* nous a concocté une récapitulation des records sur les 100 km, avec notre dernière escapade à Millau c'est quelque peu d'actualité

Gageons que plein de nouveaux participants viennent s'insérer dans les prochaines éditions.

## Classements 100 km Femmes

### Senior Femmes

#### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Valérie SELVA : 13h22'36" 1991	Chantal COMTE : 11h10'51" 2005	Marianne LECLERCQ : 14h11'28" 1991

### Vétérane 1 Femmes

#### Podiums 2012/2015 des athlètes actuelles

2	1	3
-	Claire GARBAGNATI : 12h47'23" 2015	-

#### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Anne Marie MAINIX : 13h58'00" 1992	Claire GARBAGNATI : 12h47'23" 2015	-

*Claire, pas trop branchée performances, n'est pas amatrice de ce genre de tableau d'honneur...  
Tant pis pour elle, elle n'avait qu'à courir moins vite ou rester chez elle !*

## Classements 100 km Hommes

### Senior Hommes

#### Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean TELLAA : 10h49'33" 1991	Didier THIBAUT : 8h17'00" 1993	Patrick TARJON : 12h07'30" 1988

#### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Christian DEQUESNES : 8h14'30" 1989	Stéphane LELUYER : 7h54'00" 1989	Didier THIBAUT : 8h17'00" 1993

*En voyant ces résultats, nul doute que Jean Pierre doit être un peu nostalgique de cette époque où les jeunes les plus performants de l'USEG se tiraient la bourre sur 100 bornes, sans qu'il ait à faire le moindre lobbying...  
Ceci étant, la participation de 2015 Millau a du lui faire espérer de beaux jours prochains...*

### Vétéran 1 Hommes

#### Podiums 2012/2015 des athlètes actuels

2	1	3
Olivier TARJON : 11h42'16" 2015	Jérôme PIGAT : 11h10'25" 2015	-

#### Records des athlètes actuels

2	1	3
Jérôme PIGAT : 11h10'25" 2015	Philippe LECLERCQ : 9h21'01" 1989	Jean Pierre BRIARD : 11h28'00" 1989

*Un beau mélange de générations*

### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

	1	3
Philippe LECLERCQ : 9h21'01" 1989	Raymond CREACH : 9h20'00" 1989	Lionel ROTA : 11h01'00" 2001

### Vétéran 2 Hommes

#### Podiums 2012/2015 des athlètes actuels

2	1	3
-	Didier NARDELLI : 11h12'27" 2013	-

#### Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 10h54'00" 1994	Jean BERLAND : 9h46'25" 1996	Didier NARDELLI : 11h12'27" 2013

Là aussi, la comparaison des générations est intéressante. **Didier** qui apparemment a de bonnes prédispositions pour l'Ultra (ce qui ne l'empêche pas de râler au 70<sup>ème</sup> ...) peut voir le chemin restant à parcourir...

### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean BERLAND : 9h46'25" 1996	Christian MAINIX : 9h36'41" 1993	Michel BRUNEAU : 10h43'00" 1987

### Vétéran 3 Hommes

#### Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 10h38'00" 2002	Jean BERLAND : 10h08'05" 1999	-

### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean BERLAND : 10h08'00" 1999	Christian MAINIX : 9h34'38" 2001	Jean Pierre BRIARD : 10h38'00" 2002

Peu de clubs peuvent se vanter d'avoir un podium V3 de ce niveau ...que beaucoup de Senior ou V1 rêveraient d'atteindre ! Bravo les champions !

### Vétéran 4 Hommes

#### Podiums 2012/2015 des athlètes actuels

2	1	3
-	Jean Pierre BRIARD : 12h26'00" 2012	-

#### Records des athlètes actuels

2	1	3
-	Jean Pierre BRIARD : 12h26'00" 2012	-

### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 12h26'00" 2012	Jean BERLAND : 12h25'35" 2008	Christian MAINIX : 12h28'38" 2012

Première et seconde place pour **Jeannot et JP**, qui plus est devant le multi-recordman du Monde **Christian Mainix** qui juge le 100 bornes comme un peu « court » à son goût... Certes, Christian avait quatre ans de plus au moment des faits.

# Le Dossier

## Gagner en Vitesse

Par Jean Pierre

Un marathon est une sortie longue, très longue même, pour ce faire il aura fallu habituer le corps à courir longuement et donc à faire de l'endurance.

Néanmoins pour gagner du temps sur ces épreuves, il va falloir gagner en **vitesse et aussi en puissance**.

**La puissance** permet à votre corps de continuer à courir même s'il est épuisé, si vous n'avez pas renforcé *jambes, bras, cœur, poumons*, vous risquez d'avoir du mal à atteindre la ligne d'arrivée. En fait une grande partie des activités qui contribuent à augmenter la vitesse agit aussi sur la puissance.

**La vitesse** vous permet de courir à un rythme supérieur à celui de votre entraînement d'endurance, pour améliorer vos chronos

3 types d'exercices sont à votre disposition.

**Le travail de vitesse** consiste à vous entraîner à accélérer pour gagner ..... en vitesse, de toute façon, un rappel important : ne travaillez pas vraiment votre vitesse avant de vous être constitué une solide basse kilométrique.

A notre disposition nous avons :

**Les séances en endurance active** ou séance au seuil,

**Les séances fractionnées,**

Et **le Fartlek** en nature à la sensation.

Dans les 3 cas, 15 à 20 minutes d'échauffement sont nécessaires, également pour terminer son entraînement, minimum une dizaine de minutes de retour au calme.

Le principe du **seuil** consiste à courir par tranche de 10 minutes à 80, 90% de sa FCM, puis vous décélerez durant 5 minutes par exemple entre chaque.

Le **Fractionné** nécessite d'avoir repéré, préalablement, les distances à parcourir, la piste d'un stade est souvent bien appropriée. Par exemple vous pouvez faire des fractionnés répétés de 200 ou 400 mètres, mais entre chaque fraction vous cessez de courir. L'intensité cardiaque peut aller de 90 à 95% de sa FCM.

Terminons par **le Fartlek**, ce mot veut dire « jeu de vitesse » en suédois. Le Fartlek est une séance rapide, mais qui a une particularité : elle se court par courtes accélérations faites à la sensation, à l'envie. Le rythme imposé est quasi constant, mais fait sans chrono, seulement à la sensation. A l'opposé du fractionné où l'on s'arrête entre chaque tranches d'effort, là on coure à son rythme d'endurance entre chaque accélération. Autre avantage, vous pouvez faire du Fartlek sur m'importe quel parcours, s'il y a des côtes c'est encore mieux. Dernier avantage, comme ça se fait « à la sensation » vous n'avez pas besoin de coach, alors qu'au seuil ou fractionné le coach peut apporter beaucoup d'efficacité à ses entraînements.

Voilà, vous savez tout !

..... A quand les moins de 3 heures sur marathon ?

*Jean Pierre*

# Les Rubriques

## Bienvenue :

A *Mélanie Ruelle* et à *Liliane Srithammavanh*, toutes deux venant des Etincelles

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

## Quelques PODIUMS

31 Aout	Triel	10km	<i>Jean Pierre B.</i>	2 <sup>ème</sup> V4
6 sept	Menucourt	Trail Rev 7	<i>Philippe Leclercq</i>	1 <sup>er</sup> V4
			<i>Jean Pierre B.</i>	3 <sup>ème</sup> V4
27 sept	Millau	100km	<i>Jean Pierre B.</i>	3 <sup>ème</sup> V4

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

## Quelques statistiques de notre activité et nos 3 meilleurs temps

6 sept	<b>Trail Rev 7 Menucourt</b>	<u>13 km</u>	3 participants, soit :
	<i>Didier N</i> ; 1h07-27 <sup>ème</sup> /145 ; <i>Philippe L.</i> 1h17- 64 <sup>ème</sup> /145 ; <i>Jean Pierre B</i> ; 1h27-91/145.		
6 sept	<b>Le Perreux sur Marne</b>	15km	3 participants
			Voir article
13 sept	<b>La Parisienne</b>	6.7km	11 participantes
26 sept	<b>Millau</b>	100 km	6 participants
27 sept	<b>Paris-Versailles</b>	16km	18 participants
.....soit 16% de participation moyenne,			

## Le Chiffre 120.821

Quand on aime, on ne compte pas, c'est le nombre de foulées qu'ont réalisées les « centbornards » pour faire Millau, Millau

## Prochaines sorties à retenir

4 Octobre	Odyssée	Bois de Vincennes
18 Octobre	Corrida de 15 <sup>ème</sup>	10 km
23, 26 Octobre	Ljubljana	Marathon, semi, 10km
8 Nov.	Entrainement commun	Parc de Sceaux
15 Nov.	Boulogne Billancourt	Semi
15 nov.	Cross Rathelot	St Germain
22 Nov.	4 châteaux	16.6 km
29 Nov	Corrida de Thiais	10 et 5 km

# Souvenir, souvenir

Il y a 20 ans les grands projets prenaient forme à l'USEG. Après les Paris Gao Dakar, Lima La Paz RIO, the Road 66 devenait une évidence. Philippe Leclercq était de la partie, il nous conte son aventure américaine ..... impressionnant

Merci Philippe.

---

## *The road 66 1<sup>ère</sup> partie*

---

On était le 17 août 1994, nous étions douze « franchies » à courir sur les allées de Vénice à **Los Angeles**, c'était le dernier relais de cette première de The road 66.

C'était bien comme dans les films américains (Marc pourrait nous en citer un paquet avec acteurs et metteurs en scène), la route un peu plus haute, un espace intermédiaire avec terrasses et terrains de basket où des blacks mesurant tous près de 2m reproduisaient les « dunk » réussis par les Lakers la veille au Staples Center, endroit où l'on croise tout un tas de marginaux tatoués, troués de partout de piercing fumants comme de vieux cargos des joints odorants.

Puis, une pente maçonnée et l'allée (plus large que celle des grands fonds) sur laquelle nous courions avec des californiens musclés et bronzés comme des kriskrols, de superbes filles pas très habillées et tout aussi bronzées en rollers, en skateboard ou en vélos multicolores de toute sorte, plus bas, la plage qui s'étant sur des miles depuis Santa Monica jusqu'à Renondo Beach avec au niveau de Vénice les fameuses estacades en bois qui s'avancent dans le pacifique.

Tout avait commencé quinze jours plus tôt à **Chicago** sur une idée de l'irrationnel Marc Bouet.

Marc Bouet, tout le milieu running de l'époque le connaissait pour ses organisations très artisanales mais à prix abordable (rien à voir avec le Raid Gauloise ou la muraille de chine) sur Paris/Cap Gris nez, Paris/Cap Nord, Paris/Olympie, Paris/Londres, Lima/La

Paz/Rio et surtout Paris/Gao/Dakar qui, associé avec celui de Thierry Sabine pour le retour de Dakar, lui valu une couverture médiatique exceptionnelle.

Donc le 02 août, après une nuit mouvementée dans l'avion nous étions quelques uns de l'USEG (ex Gazélec de l'époque) à attendre nos voitures sur le tarmac de O'Hare à Chicago (oui Marc Bouet avait « oublié » de fournir les garanties au loueur), deux vétérans des raids MBA, *Stéphane Leluyer et Fred Dequennes*, *Patrick Cordier* terminant ce groupe, *Pascal Petat*, *Marc Moulin* et leurs chauffeur, *moi-même* complétant un couple venu du Gers.

### **Le déroulement de l'épreuve**

était établi sur les bases du système (rodé) Marc Bouet, il devint aussi celui de *Jean Louis Granier* un peu plus tard sur **Paris/Pragues** vous vous souvenez ?

Une équipe = 12 coureurs, 6 voitures avec chauffeurs, relais de 20 Km par coureur en 1h30 non stop jour et nuit.

2 coureurs par voiture, ils courent chacun 20 Km puis vont se positionner en voiture à 200 Km pour leur relais suivant. Ainsi, à chaque rotation de l'équipe, 240 Km sont parcourus en 18 h.

Cette première édition d'environ 4500 Km sur 20 jours devait servir de test pour les futurs The road 66 et compléter un road book très superficiel car, élaboré au pas de charge en un aller/retour voiture Chicago – Los Angeles un mois plus tôt ?

Donc une seule équipe de 12 coureurs et une équipe de 4 VTT qui de leur côté testeraient un parcours cycliste.

Outre la présence de Marc Bouet, deux adjoints un photographe de Jogging et une Kiné, l'engagement MBA très light (nous le savions) comprenait l'avion Paris-Chicago aller/retour, la location des voitures, une nuit d'hôtel à Chicago, une (mi course) et une à Los Angeles, pour le reste chacun se débrouille selon les circonstances, certains l'ont mal vécu, moi j'ai bien aimé.

### Voilà, c'est parti

Nous récupérons enfin nos voitures en



fin de journée, pour nous. Une Oldsmobile Cutlass Cièra boîte auto, régulateur de vitesse, on était bien aux États Unis !(précisions pour Riton, V6 GM qui depuis a abandonné la marque, rien à voir avec les Toronado, les Cutlass ou les Starfire équipés des gros V8 des seventies mais ça poussait pas mal tout de même).

Vite ma chambre au Best Western de Chicago! pas de chance, un vacarme infernal dans la chambre voisine, radio, téléphone toute la nuit, pas fermé l'œil, condition idéale pour attaquer ?

Le 03 août, distribution de tee shirts départ vers 10 h.

Honneur à **Stéphane** qui prend

le 1<sup>er</sup> relais, **Fred** le second, en remontant sur notre point de relais nous le doublons en voiture déjà bien éprouvé, il fait 40° et il a 2h de retard sur l'horaire ?

En fait **la première partie, de Chicago à Tucumcari**, fut très éprouvante pour tout le monde, quelques raisons à cela, les relais calés sur 13 miles ce qui fait 21 Km et non 20, les errements liés au road book, la température, personne ne pouvait tenir son horaire, fatigue extrême car à chaque relais on essayait de rattraper du temps les horaires du road book eux restant immuables.

Je me souviens de mon dernier relais avant la mi course, le point de RDV était « sur la gauche -casse pour avions-panneau AIRPORT » en fait c'était un immense terrain militaire où ils stockaient et détruisaient de vieux avions. Je longeais un grillage qui n'en finissait pas déjà depuis plus d'une heure, il était 12h30 le soleil tapait un max, vidé, je n'avancais plus.

Nous étions le 07 août, on avait traversé **l'Illinois, le Missouri, l'Oklahoma, le Texas nous arrivions dans le New Mexico.**

Heureusement, renaissance à Tucumcari (mi course), une piscine et une nuit complète à l'hôtel m'ont complètement retapé, à partir de là j'avais une pêche d'enfer, courir mes 13 miles par 40/45° ou de nuit n'était plus qu'une

formalité, j'ai ainsi pu apprécier pleinement le Grand Ouest sauvage et tous les endroits typiques que nous traversions.



*Philippe*

La suite au prochain numéro, la traversée des States, ça prend du temps

# Publicité

*Passionnant*

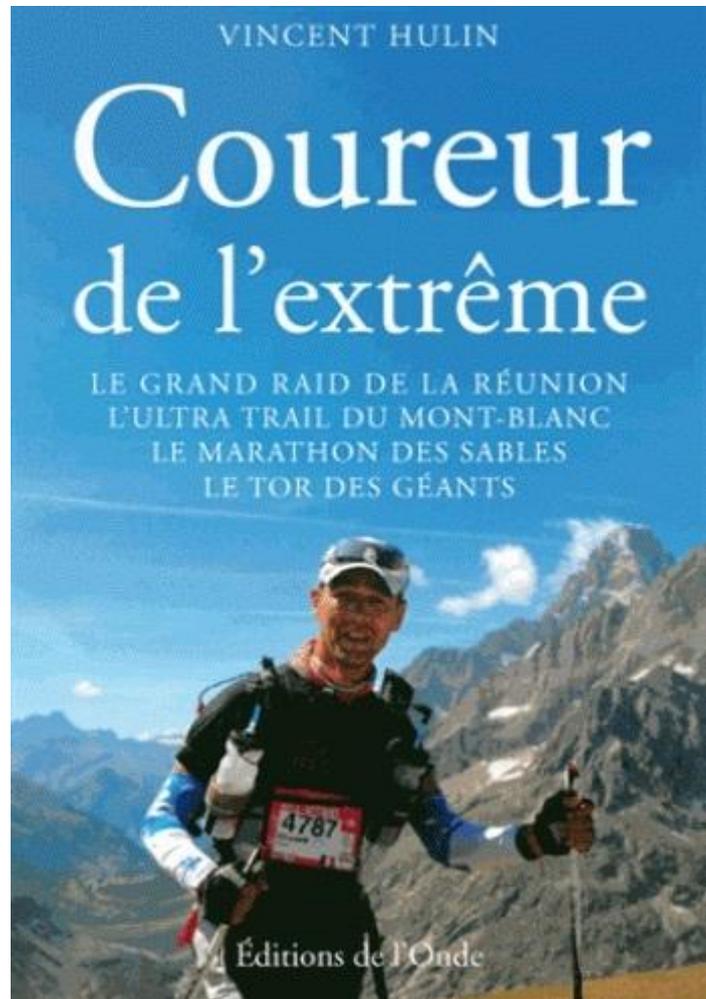
Diag' des Fous, UTMB, MDS, Tor des géants :

4 chapitres d'une vie de coureur, celle de Vincent Hulin, qui nous emmène dans son sac pour un quatuor en trail majeur.

Tour à tour euphorisant, dramatique, émouvant ou hallucinant, ces 4 aspects nous happent du début à la fin.

On ne lit plus, on vit.

15 €uros



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.