

# LA GAZELECTE<sup>n°88</sup>

Athlétisme Ile de France, Mai 2016



*Parc de SCEAUX le 24.04.2016*

## *Chronique « Gazétale »*

### **S**ynthèse de ce numéro PTA

J-Pierre, après 5 ans de bons et loyaux services, ayant décidé de prendre un peu de recul, voici donc une nouvelle gazette concoctée à 4 mains puisqu'il était déclaré partant pour mon initiation. Je demanderai donc votre indulgence si tout n'est pas parfait (Ex : nous n'avons pas réussi à obtenir beaucoup de photos, le texte prédominera donc dans ce numéro. Dans les prochains mois, Lydie a proposé de s'associer à nous en apportant son savoir-faire indéniable (maitrise des logiciels de PAO, de présentation, ...)

Pour continuer de lire régulièrement ces parutions, tous les écrivains timides peuvent se lancer et me transmettre petits ou dodus articles et je suis également preneur de photos.

Vous pourrez découvrir un ancien article d'un coureur plein humour ainsi qu'une interview non pas d'un nouvel adhérent mais d'un plus ancien que les jeunes ne connaissent peut-être pas assez

Merci à *Lydie, JPB, Serge, Alexandre, Philippe L, Marc ...Marie-Sylvie* pour leurs collaborations.

*Patrick, apprenti scribe*

---

# Edito présidentiel

La relève

---

Ceux qui me connaissent, savent que je suis un grand amateur de cinéma, et particulièrement de celui du grand Clint. (Grand par la taille, mais aussi et surtout par le talent, tant comme acteur que comme réalisateur)

Mais cette fois, en parlant de la relève, je ne vous parlerai pas du film où il donnait la réplique à Charlie Sheen, c'était un bon petit film d'action sans plus, non la relève dont il s'agit, c'est celle qui voit ce beau numéro double 8 de la gazette que vous avez entre les mains comme étant le premier d'une nouvelle ère. Dans le numéro 19, spécial anniversaire des 30 ans de la section, je vous avais fait la genèse du club et précisé qu'il ne restait que trois « survivants » de l'époque de la création : **Philippe Jaffrenou**, **Jean-Pierre Briard** et **Patrick Tarjon**. Jusqu'à présent seuls les deux premiers s'étaient occupés à faire vivre cette gazette, **Patrick**, dit « plume agile » s'est contenté d'égrener au fil des ans, son humour ravageur dans de multiples numéros.

Il faut croire qu'il y avait un manque, et que ce « père siffleur » avait envie d'en faire un peu plus, aussi devant la soudaine et inattendue prise de recul **de Jean-Pierre** avec son « cher bébé » qu'il portait à bout de bras depuis cinq ans, c'est avec un enthousiasme de jeune homme qu'il m'a aussitôt annoncé, « si personne se propose, je relève le défi » car c'est bien d'un défi dont il s'agit, « faire aussi bien que **JPB** », ainsi Les 3 pères créateurs de la section auront donc maintenant animé ce bel outil de communication qu'est notre Gazette.

Mais attention, malgré toute sa bonne volonté, malgré tout son talent, (et il en a beaucoup) **Patrick** a besoin de nous pour participer et faire vivre **NOTRE GAZETTE**.

Alors n'hésitez pas, tous à vos plumes, tous à vos claviers, noyons le sous les articles à publier... n'attendez pas d'avoir la matière pour faire 4 pages (mais vous pouvez aussi) même si votre article ne fait que quelques lignes, avec un Selfie ou une photo pour l'illustrer, **Patrick** trouvera toujours une façon de l'insérer dans un numéro.

Dès l'an prochain, **Lydie** viendra épauler **Patrick** pour faire une gazette encore plus professionnelle (il paraît que c'est possible...) mais surtout n'attendez pas ce moment pour commencer à vous mettre à écrire, même si nous avons décidé de ralentir la cadence infernale de publication de **Jean-Pierre**, l'objectif est tout de même, de sortir 3 ou 4 numéros par an.

La relève, c'est aussi de voir que nous, qui courrons depuis maintenant quelques années, nous avons la chance de voir nos filles ou nos fils reprendre le flambeau de voir que quelques-uns et quelques-unes de nos collègues qui viennent de signer à l'US GAZELEC ont tout juste ou tout près de la trentaine, de voir qu'il y a également de plus en plus de femme, certes nous les vieux « mâles » sommes encore trop nombreux, mais je sens un léger « frémissement » et c'est tant mieux.

Coluche disait « On compte sur vous », alors moi aussi, je compte sur vous, pour écrire de beaux articles dans la gazette et pour recruter de jeunes collègues autour de vous.

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

Par Marc

---



## Brèves

### *Cheverny 2016*

Avec *Jeannot* nous sommes des adeptes du marathon de Cheverny, sur 15 éditions nous en avons couru 12. En général il se coure le même jour que le marathon de Paris, à la différence près que cette année nous étions 1054 arrivants alors qu'à Paris c'est 41708 ! Donc pas de départ en vague, pas de bouchon et la moitié du parcours se fait en forêt Royale de Cheverny. Comme à Paris, temps idéal pour courir.

Pour ma part, revenant d'un mois de montagne à faire du ski entre 1800 et 2500, j'ai eu le temps de faire des globules rouges, c'est vrai car chaque année il passe bien. A partir du 30<sup>ème</sup> je garde ma vitesse mais pour certains la vitesse chute, ce qui fait que j'ai compté avoir doublé environ 150 concurrents, il faut noter qu'une quinzaine m'ont quand même doublé, résultat 4h17 et 5<sup>ème</sup> V4, et dire qu'il y a une quinzaine d'année il fallait se forcer à ralentir pour s'obliger à faire un marathon en 4 heures, entraînement long obligeait !

Notre Recordman de France du nombre de marathon, alias *Jean Berland* le termine « difficilement » en 5h 43, il faut dire que c'est son 283<sup>ème</sup> et que la semaine précédente il avait couru le marathon de Vincennes et 8 jours avant Montpellier .....Tout bonnement impressionnant !

*Jean Pierre*

### *Parc de Sceaux le 24.04.2016*

Nous étions 9 participants vétérans sur 54 licenciés pour un entraînement commun sous le soleil et dans la bonne humeur. L'allure était modérée car Lydie et José étaient entre 2 javas ce qui nous a permis de pouvoir échanger en toute tranquillité. Les absents ont eu tort car rien de mieux que ces regroupements sans dossard qui permettent de mieux faire connaissance ce qui n'est pas toujours possible sur les courses : avant de partir, le stress de la future course et à l'arrivée, les écarts de temps ne nous permettent pas toujours de nous revoir ! Pourquoi ne pas tenter d'égaliser les participations que nous ne retrouvons qu'à Vincennes en janvier (effet galette, champagne, volonté d'épuration post agapes !)

*Patrick*

### *Réunion de bureau du 10.05.2016*

Nous étions 7 lors de cette réunion téléphonique

Les points débattus : La fête de la CMCAS, un retour sur le Comité Directeur du Club, un point sur nos finances, constitution d'un groupe de travail pour le choix de nos futures tenues, L'AG à MERLIMONT en 2017, un point sur le voyage aux Antilles.

Le compte rendu détaillé de cette réunion vous parviendra dans les prochaines semaines

*Patrick*

# L'interview

Cette rubrique a pour vocation de faire connaître les nouveaux adhérents dans la section.

Pour ce numéro, nous avons choisi une autre cible à savoir, faire mieux connaître notre président de section. Les très anciens le connaissent bien, mais les derniers arrivés peuvent être intéressés pour appréhender son parcours parmi nous !

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

Pour la première question, je pense que je peux, pour les autres c'est plus dur... Mon nom est : Marc CHASSAGNARD, je travaille à ENGIE, depuis 6 ans je m'occupe d'Immobilier et de Logistique sur le site du Landy face au stade de France. Auparavant j'ai travaillé pendant 32 ans dans diverses Exploitations gaz, dans un service de formation gaz et pour la Direction de la Recherche Gaz.

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

Plus jeune, je faisais du hand, je me suis mis à courir un peu plus sérieusement à l'armée pendant mon service militaire en 1975, puis plus rien à part un peu de planche à voile jusqu'à l'approche de la trentaine, où j'ai constaté devant la glace une petite brioche qui commençait à poindre. J'ai donc repris les running et recommencé à courir. Ma première course a été les 25 Km de Paris en 1987, malgré un départ un peu trop rapide (il y en aura d'autres) et une fin de course difficile, j'y ai pris gout et j'ai pris une licence à L'USEG dans la foulée.

## **Pourquoi coures-tu ?**

Au début pour rattraper le temps perdu, mais je me suis vite rendu compte que le temps perdu ne se rattrape jamais... ensuite pour battre mes records, au début c'est facile mais au fur et à mesure que les temps descendent cela devient moins aisé... Aujourd'hui je cours pour éviter de continuer à prendre du poids d'une part et surtout pour continuer à rencontrer les copains-copines, à participer ensemble à quelques belles courses ou à de beaux voyages, même si ces derniers temps, je dois avouer que je cours de moins en moins... cela permet aussi de bien se vider la tête de tous les tracas quotidiens.

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

Peu de points forts, surtout des points faibles, notamment des fins de courses difficiles à l'arrivée des Marathons, je suis un petit joueur par rapport à certains « gros coureurs » du club, je n'en ai que 25 au compteur. Le premier couru à Orléans par un froid polaire (-3 °) Le moins lent a été celui couru à Paris en 2001, j'ai fait 2h59'58'' au 42ème, seulement les anglais ont rajouté 195m pour faire un compte rond avec leurs Miles, voici pourquoi mon rêve de finir sous les 3 heures a été contrarié pour 45 secondes.

J'ai un excellent souvenir du Marathon d'Aubigny sur Nère en 1989, car c'est le seul où je n'ai pas rendu mes tripes à l'arrivée, j'avais battu mon record de l'époque en 3h02'4'' et

surtout nous étions 5 gars du club, à finir dans une fourchette de 3 minutes. (*Jean-Louis Granier, Richard Gélot, moi-même, Philippe Leclercq et Didier Thibaut.*)

Le dernier couru à New-York, reste anecdotique du point de vue chronométrique, mais couru entièrement avec mon ami *Henri* pour qui ce fut une première sur la distance et chose assez rare pour être soulignée, couru entièrement avec mes deux fils.

Pour les autres distances, un semi en 1h23 à Paris en 2004, un 10'35'' sur 3000 m indoor de Pantin qui aurait pu passer sous les 10'30'' si *Mario* avait daigné prendre un relais ce soir-là...et quelques beaux 10 km passés sous les 38'' avec un record en 37 '35'' à Vincennes en 2001.

### **Pourquoi n'as-tu plus envie de courir le marathon, voire un 100 km ?**

Que pourrais-je trouver de plus beau ou de plus fort que faire le marathon de New-York entièrement avec ses *deux fils*, de prendre 54 photos pendant la course et de passer la bannière d'arrivée de Central Park main dans la main avec eux ?

Quant aux 100 km, *Jean-Pierre* a bien du tenter 100 fois depuis 29 ans de m'entraîner sur cette distance en prétextant que c'était moins dur que le marathon, je pense que maintenant encore plus qu'avant, que c'est « peine perdue ».

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

Mon ami *Jean-Louis* avec qui je travaillais à l'époque m'a parlé d'un club « Mythique » l'USEG avec qui il jouait auparavant au Rugby, vu son gabarit, il a vite compris que le poste de talonneur n'était pas fait pour lui et il s'est recyclé avec justes raisons à la course à pied...pendant quelques années, j'ai tenté de le suivre, malgré quelques arrivées au sprint, j'ai souvent vu ses semelles.

### **Qu'attendais-tu en rejoignant le club ?**

Ce que j'ai trouvé : fraternité, amitié, émulation, découvrir de belles courses, de belles régions et de beaux pays ...

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

Celles qui permettent de rassembler le plus de filles et de gars du Club...

### **Penses-tu courir jusqu'à 100 ans ?**

D'après mes rêves, certainement, pour le reste certainement pas, la machine commence à montrer des signes de faiblesses...

### **autres questions que nous aurions oubliées ?**

Il faut en garder pour les prochains numéros...



# Notre Activité

## Course de la St Valentin

Par Jean Pierre B.

**S**amedi 13 6h30, le réveil sonne, il fait encore nuit et j'entends la pluie qui n'en finit pas de tomber ! Je n'ai qu'une envie .... Me recoucher ....mais je me force, UN, je suis inscrit par nom club, DEUX, les copains/copines vont m'attendre sur la ligne de départ .... Donc, j'y vais !

Avec **Brigitte, Patrick, Philippe L.** nous covoiturons, direction le parking du parc de la Villette, il pleut toujours. On va chercher les dossards et c'est l'occasion de rencontrer **Gilles, Elisabeth, Roland et Gaizka**. C'est d'un pas humide que nous nous rendons au départ. 9h30 départ des 450 concurrents du 10 km, 9h35 départ des 250 couples. En réalité pour une course Parisienne elle est originale, pas de bitume, des sentiers vaseux et des pavés des plus glissants ! Soit 5 tours, soit 3 tours pour les duos ; **Brigitte et Patrick** seront sur ce dernier.

Départ sous la pluie, 10 minutes plus tard les 1ers duos nous doublent à vive allure, ce sont surtout des garçons qui nous décoiffent en nous doublant. Au détour de virages j'aperçois **Gilles** qui maintient son avance, au 4<sup>ème</sup> tour **Mario** me double, il m'a donc pris un tour, heureusement pour lui ! A ce sujet en fin de 4<sup>ème</sup> tour je ne sais pas au juste si j'ai fait 4 ou 5 tours, évidemment le chrono me renseigne : 45 minutes, il y a 15/20 ans j'aurais terminé mon 5<sup>ème</sup> tour, là pas de problème j'ai encore un tour à faire... et la pluie qui reprend de plus belle.

On se retrouve à la remise des Prix, un café ou un thé bien chaud ....ça fait du bien ! On retrouve également **Maria, Mario et Marie Sylvie**. Bravo à eux, ils n'ont pas amusé le terrain boueux.

**Marie Sylvie** nous fait un podium, soit 2<sup>ème</sup> V2 et ce en 48'31, **Mario** 1<sup>er</sup> du groupe en 46'17, 3<sup>ème</sup> **Gilles**, 56'03 et **bibi** 58'05.

**Brigitte et Patrick** 37'58 sur le duo, quant à **Maria, Elisabeth et Gaizka** je n'ai pu accéder à leur temps « canon ».

Après tout, super cette course, c'eut été dommage de ne pas y être.

Jean Pierre

---

## *Semi et 10 km de Lion Club*

*Rueil le 13.03/2016*

*Par Philippe L*

---

Soucieux de ne pas gâcher, maxime cher à Guy Roux, et n'ayant rien de prévu à cette date, « mes coachs d'entraînement du dimanche matin *JPB* et le nouveau *Directeur*, rédacteur en chef, journaliste, maquettiste, pigiste, éditorialiste, reporter et photographe de la Gazette étant tous deux absents, l'un savourant la glisse de la neige tardive dans sa datcha d'Embrun, l'autre faisant des longueurs au soleil dans le bassin olympique de la propriété de son fils à Toulouse ».

J'opte donc pour récupérer le dossard *d'Henri de Lisboa*, lequel me confia avoir déclaré forfait car, quelques célébrations familiales à son programme autour de tables « copieusement garnies chez les Ferrao », lui laissait penser « par expérience » que les effets secondaires seraient incompatibles avec une présence honorable sur 21 km.

Bref, mon intention à ce moment-là était de faire ce 21 tranquille en remplacement de mon footing habituel.

Le contact avec *Mario* dans le gymnase Michel Ricard dimanche matin allait perturber cette approche confortable de l'épreuve, en effet je retrouve *Mario* dans un coin du gymnase en pleine préparation subliminale, exercice qui consiste pour lui à de grands mouvements bizarres avec les bras ainsi que des roulades au sol ? Mélange de Tai-chi et de placage d'un 3<sup>ème</sup> ligne ?

Bref, nous nous dirigeons ensuite vers le sas de départ et là, sous prétexte qu'il a 30 bornes à faire sur l'Ecotrail samedi prochain et un petit bobo au talon, il m'apprend qu'il va courir avec moi ? Fini mon footing pénard.

Départ tranquille vu l'étroitesse des allées mais après le premier km, moi à la limite de la rupture, lui deux mètres devant trotinant souplement, produisant de temps en temps une petite accélération me larguant immédiatement d'une quinzaine de mètres puis attendant que je recolle.

Intérieurement j'espérais qu'il perde patience et démarre au 2<sup>ème</sup> tour, mais non il a insisté jusqu'au bout me propulsant ainsi en un temps et une place inespérée, thank you, super Mario.

Organisation irréprochable, bénévoles très chaleureux superbe parcours pratiquement sans voiture le long de la Seine et dans le parc de la Malmaison, cette course un peu plus tard dans la saison avec le soleil serait un bonheur car, ce matin-là avec un 0° et le vent entre les immeubles, on se les caillaient à Rueil 2000.

Pas eu le plaisir d'apercevoir nos deux autres compétiteurs sur le semi qui réalisent d'excellents chronos, pas aperçu non plus les deux rescapés du 10 km

qui, partants  $\frac{1}{2}$  h avant le semi devaient déjà être dans le RER quand nous sommes arrivés.

**Les résultats semi en temps réel : 1447 arrivants.**

Hommes 76%, Premier masculin 1.12,14

Femmes 24% Première féminine 1.25,41

**US Gazelec**

Lefebvre Nicolas 1.28,52 81<sup>ème</sup> SEH

Dehove Thibaut 1.40,43 234<sup>ème</sup> SEH

Mario Fabre 1.52,26 138<sup>ème</sup> VH2

Philippe Leclercq 1.52,26 1<sup>er</sup> VH4

**Les résultats du 10 km en temps réel : 1058 arrivants.**

Hommes 61%, Premier masculin 0.33,09

Femmes 39% Première féminine 0.36,35

**US Gazelec**

Alberti Gaizka 0.47,34 103<sup>ème</sup> SEH

De Trois Gilles 0.55,55 23<sup>ème</sup> VH3

---

*37<sup>ème</sup> Alternative de*  
**WATTEN / CASSEL le 27.03/2016**  
*Par Philippe L.*

---

Le week-end de Pâques pour nous ch'est ch'nord, les traces d'un passé  
L'aujourd'hui disparu comme chantait Charles Trenet.

Le redoutable Watten/Cassel bien sûr, mais aussi le plaisir de retrouver  
les bonnes adresses soigneusement sélectionnées lors de nos nombreuses  
participations, endroits typiques avec leurs ambiance, leurs pompes à bière elles!  
bien actuelles .

Ça commence le samedi vers 8h, direction l'Inter Sports de St Omer  
pour récupérer les dossards puis St Pol sur Mer vers 11h, visite au cimetière  
pour vérifier l'immobilier familial et ;

1<sup>er</sup> motivation de ce weekend end, pinte de la meilleure bière du  
monde chez Gérard Plancke l'estaminet du coin « Le Reinitas ».

J'ai déjà parlé de cette bière dans un précédent article, il s'agissait de  
la PALTEN, malheureusement la petite brasserie qui la produisait en Belgique a  
fermé ses portes, fort heureusement Gérard « que l'on connaît bien depuis le  
temps », a déniché une autre bière rarissime, aussi subtile que la PALTEN, la  
SCOTCH CTS, oui un nom à consonance british mais bien produite également en  
Belgique toute proche hélas, totalement introuvable en France.

2<sup>ème</sup> motivation, déjeuné à La Halle, poissonnerie/resto que je vous recommande,

tout près du Minck et de sa tour du Leughenaer ancien port de Dunkerque d'ou partaient les corsaires « Jean Bart et les autres » pour combattre les Anglais et les Hollandais.

Balade digestive sur la plage de Malo les Bains balayée ce samedi par un terrible vent du nord, j'ai encore du sable dans les chaussettes, puis, retour sur St Omer pour passer la nuit comme d'habitude au Ibis budget.

3<sup>ème</sup> motivation, diner au Murano « ancien Médiéval dont certains se souviendront », excellentes pizzas, très bonnes tagliatelles, desserts typiques, gaufres, crêpes et pain perdu à la cassonade avec glace et chantilly, idéal pour le semi de demain ? en revanche, pas terrible pour le choix de bière.

Réveil à 6h dimanche (une heure de moins horaire d'été) petit déj, route sur Watten où je dépose Marianne qui fait la marche dont le départ est à 8h puis, Cassel ou je me gare Grand place juste en face des restos, navette qui me redescend sur Watten où nous croisons les premiers marcheurs dont Marianne qui ne lève même pas la tête pour nous saluer.

Il ne faisait pas chaud aux alentours du gymnase Colette Besson où nous étions environ 800, fortes rafales de vent mais contrairement à ce qui avait été annoncé pas de pluie, tant mieux !

La dure réalité du weekend commence à 9h30 et ; à quelques centaines de mètres du départ, donc pas encore chaud, la montagne de Watten, raidillon terrible d'environ 500 mètres.

Quand j'arrive en haut complètement asphyxié, à chaque fois je me demande si je ne vais pas mettre la flèche et redescendre.

Après ça va mieux, plus de difficulté avant le 11<sup>ème</sup>, s'en suit quelques côtes et descentes qui laminent bien puis, les 3 derniers Km de montée genre route en lacées de montagne pour grimper sur le Mont Cassel.

Malgré la préparation susmentionnée je termine en 2h02 premier VH4.

Podium et superbe coupe, ça devient une habitude et cela me fait penser qu'au prochain mercato, il va falloir négocier sérieusement ma licence avec l'US Gazelec ?

4<sup>ème</sup> motivation, déjeuner chez Fed sur la Grand Place, une jeune propriétaire de 28 ans d'origine Slovène mais avec une gouaille bien ch'ti.

Quelques spécialités, Picon-bière en apéro, potjevleesh, carbonades flamande, tartare préparé et en dessert la tarte « maman ».

On en a pris !

Demain carnaval à Cassel, Fed nous a dit qu'elle servait nue, dommage nous devions rentrer ?

A l'année prochaine, avec un tel programme nous devrions être nombreux !

*Philippe.*

PS. En général j'ai la flemme d'écrire, ici je me force pour obliger le nouveau rédacteur de La Gazette à booster les parution : faites comme moi ! .

---

## TRAIL de JOSAS

---

Les traileurs franciliens ont adopté cette épreuve inaugurée en 2009 puisque l'an passé, 1500 coureurs étaient inscrits aux différentes épreuves du trail. Cette année le gazelecte était représenté par *Mélanie Ruelle* et *Liliane Sirth* sur 12km et *Nicolas Lefevre* sur le 20.

Avec 4 distances dont un parcours de 50 km, la vallée de la Bièvre nous montre ses cours d'eau, ses sentiers et son patrimoine. A l'arrivée, les coureurs sont accueillis par des équipes d'ostéopathes pour de séances de massages, les remises de récompenses et enfin un grand repas convivial réunissant coureurs et leur famille !

1200 m de D+ pour le 50 bornes, 850 m de D+ pour le 35, 550 pour le 20 et quand même 250 pour le 12.

*Jean Pierre*

(Éléments issus du magazine JOGGEUR)

---

## *Courses du sanglier et du marcassin ce dimanche 8 mai par Alexandre M.*

---

**N**ous étions 7 sur le départ du 11 km et du 21 km. Départ à 9h30 pour le 11 km, au Coup de canon pour un parcours dans la campagne sans grosse difficulté petite côte temps superbe un peu chaud mais très agréable. Je ne connais pas les Résultats de nos coureurs ou plutôt coureuses car je crois qu'il n'y avait que des filles.

9h45 départ du 21 km, pareil coup de canon, départ très rapide, moins de 4 minutes au km ça va vite je me retrouve devant mais je sens très rapidement que mes jambes ne sont pas au top ce qui va, au fil des km se dégrader. Beau parcours avec des petites côtes qui se montent tout en courant. 10ème km je me dis que je vais gérer pour finir pas trop mal donc je m'alimente. Car je vois que la chaleur commence à se faire ressentir mais malgré tout, rien à faire car les jambes sont toutes molles, pas de force donc les derniers km sont difficiles, un jour « sans », ça arrive : je finis donc la course 98<sup>ème</sup> en 1h53 sur 350, un peu déçu mais bon c'est comme cela. Belle organisation beau parcours pas trop dur, assez sympa pour découvrir le Trail, pas trop technique assez roulant petit bémol beaucoup de parties dans les champs, paysages un peu monotones à force, ravitos nombreux sur le parcours : course sympa à refaire

*Alex*

Je ne connais pas le résultat des autres coureurs sur le 21 km je n'ai vu que *Nagette* au départ qui est passée du 21 km au 11 km, petit problème aux genoux.

Lors de cette 22<sup>ème</sup> édition, 700 participants sur les différents formats de courses. Tous les résultats sur <http://course.sanglier.free/resultats.html>.



Aussi pétillantes que des... étincelles !



MSC en charmante compagnie !

# Balade des chênes d'Antan 2016

LA BALADE DES CHENES D'ANTAN 2016

DIMANCHE 17 AVRIL

Forêt de Sénart à DRAVEIL ( 91 )

10 km & 21,1 km

Marche Nordique (bâtons obligatoires - 6,8 km)

Course enfants 1000m

BUFFET OFFERT A L'ARRIVEE chez

**JANIAUD & FILS**  
TRAITEUR



Nous avons moins souffert de la chaleur que l'an dernier lors de cette 42<sup>ème</sup> édition de la « balade » - forestière et printanière – « des chênes d'antan » - clin d'œil au célèbre chêne d'Antin (Eugène Delacroix s'est inspiré de ce chêne vieux de 700 ans pour sa fresque de la Chapelle de l'église Saint-Sulpice à Paris).

Représentant(e)s US GAZELEC : **Mélanie R., Liliane S., Jérémy T., Jean T., Claire G., Gilles TP, Jose et Lydie.** Le parcours est plat, agréable, principalement dans la forêt. Pour ceux qui souhaitent « faire un temps », il est préférable de bien se positionner au départ, car l'entrée dans la forêt est un entonnoir, **Jérémy** le constata à ses dépens. **Gilles** s'est accroché jusqu'à la fin, malgré une bonne envie de tout envoyer balader à mi-course... **Jose et Jean** avaient **Claire et Lydie** en ligne de mire tout au long du parcours mais, très fair-play, ils n'ont pas souhaité nous rattraper sur la ligne d'arrivée.

La course est largement sponsorisée par Intermarché - on ne voit que lui sur le maillot de la course – mais également par le traiteur Janiaud. Il s'agit d'un vrai buffet : qualité, quantité, service et cadre sont au rendez-vous. Si on arrive trop tard pour avoir table et chaises, on s'installe sur la pelouse.

Comme l'an dernier, ce fut une très belle occasion de passer ensemble un moment d'après-course. Rendez-vous en 2017 !!!



Podium V3 –Merci **Claire** pour ton soutien tout au long de la course !

*Lydie*

---

## 1er Mai à SENART par JPB

---

Comme le marathon et le 10km se courent entre Tigery et Combs la Ville la, consigne est de venir au stade Mimoun, à l'arrivée, et de prendre la navette pour Tigéry. Là, retrait des dossards, remises des sacs et bavardages d'avant course sont les rituels, aussi nous rencontrons **Matthieu**, le fiston du Président, qui avec des copains se préparent à prendre le départ du 10km. **Serge A.** est également là, mais vu le monde on ne l'a pas vu. **Maria** également devait être là, dommage qu'on se soit loupé !

Sur le marathon **Jean** prépare sa 275<sup>ième</sup> participation, et quant-à moi j'espère qu'il me restera quelques globules rouges pour bien boucler mon 96<sup>ième</sup>

### **Serge** nous narre son 10 bornes :

J'ai fait le 10 km, départ 9 heures du matin, juste devant vous !

Vu le parcours, et la grande descente du dernier kilomètre, je m'étais fixé comme objectif de battre mon record sur la distance soit 43.38.

Après avoir laissé mes affaires au vestiaire, je suis allé m'échauffer dans la fraîcheur mais au soleil. Je suis entouré de coureurs de club qui font leurs gammes d'échauffement : montée de genoux, de talons, petits sprints. Ça sent la course rapide, Je me range dans la zone de départ, au chaud entre les coureurs.

**9 h** : Ça part plutôt cool vu qu'il y a un gars qui tombe devant tout le monde ! Ensuite ça cavale vite !

Je me mets derrière un gars qui court à la même allure que moi, il me servira de lièvre.

**5 km** : je suis toujours dans le rythme, je passe en 20.52 mais je commence à ralentir. Ma montre me rappelle à l'ordre, bipant quand je passe au-dessus des 4.20 au km.

Mon objectif : tenir jusqu'au 9<sup>ème</sup> puis profiter de la descente pour rattraper du temps.

**9 km** : ça descend fort vers le stade, j'en profite pour accélérer, mais je n'arriverai jamais à rattraper la file en short rose devant moi !!

**10 km** je passe la ligne en 42.45, record battu.

Sous un soleil magnifique (dont nous n'avions plus l'habitude), j'ai trouvé que c'était une belle course, avec une organisation au top.

### **Jean Pierre** conte le Marathon

Sur le marathon, nous partons une demi-heure plus tard, avec **Jean** nous faisons le 1<sup>er</sup> kilomètre ensemble à discuter avec tous ses admirateurs qui connaissent le **recordman de France du nombre de marathon**, bien sûr, il y a 15 jours, il a couru le marathon de Nantes en 5h05'. Pour ma part j'essaie d'accrocher le 10 à l'heure, je discute avec des connaissances de Jeannot et avec une dame sympathique qui fait son 2<sup>ième</sup> marathon et qui a un rythme semblable au mien. De discuter ça rend les lignes droites moins interminables. Au 40<sup>ième</sup> je passe juste en 4h tout rond, c'est bon, il reste 2km de descente ce qui me permet de ne pas ralentir et de finir, même, en sprintant pour essayer d'arriver avant un concurrent qui me semblait faire partie des vieux V4. Ouf, on passe l'arrivée au stade Mimoun, 4h12 ! Satisfait j'ai respecté mon objectif des 10 à l'heure, en plus de ça je fais 3<sup>ième</sup> V4, c'est toujours bon à prendre !

Notre ami **Jeannot** quant-à lui arrive, sans forcer, en 5h29, tout content d'avoir bouclé son 285<sup>ième</sup>

Bien belle journée ensoleillée, on a même gagné un brin de muguet et une bouteille de jus de pommes, que voulez-vous de plus ?

# Forum, libre expression

---

## *Longue vie à notre GAZELECTE*

---

**D**epuis février 2011, soit déjà 5 ans, j'ai repris notre média, c'est environ 27 gazelectes qui ont été distribuées.

Durant ces 5 ans, j'ai voulu que notre outil de communication interne soit un centre d'échange entre nous tous. Je l'ai donc fait évoluer dans ce sens. Ai-je réussi ? Peut-être en partie .....

A ce jour, je pense qu'il est temps de franchir une nouvelle étape et un des moyens les plus efficaces est de changer « d'homme gazetal ». Notre gazette prendra sûrement une nouvelle présentation ; à ce sujet, dommage que je n'ai pu utiliser PUBLISHER (Vista ne supportant pas ce logiciel) nous aurions eu une gazette plus professionnelle.

Notre repreneur, que vous connaissez bien saura par son humour et son aisance rédactionnelle nous donner un nouveau contenu. Encouragez-le, c'est beaucoup de travail et de temps en temps un petit mail pour le féliciter lui fera plaisir, ....je le sais !

Une dernière remarque, toutes mes pensées élogieuses à mes prédécesseurs, **Fifi, Marie-Christiane** et **Séverine** et **Alain Bidot**, qui eux, à leur époque, tenaient notre gazette après leur journée de travail, .....sure, c'était plus de 35 heures par semaine !

Je parlais d'encouragements, à ce sujet, et par ordre d'importance, je remercie **Fifi alias Philippe J., Marc** notre président, **Patrick** notre repreneur, **Jean B., Alain T., José et Lydie, Claire, Alain B.** mon prédécesseur, **Marie Sylvie C., Jean Claude G., Mario, Gilles xpoux, Jean Marc H., Philippe L., Nagette et Henri de Lisboa**, ..... Vos mails m'ont encouragés et fait grand plaisir.

Encore Merci pour votre soutien.

*Jean Pierre*

# Libres Escapades

## Marathon de Taipei

Mon aventure marathon a commencé en mars 2015, quand sur une boutade de ma compagne, j'ai décidé de me lancer sur cette distance. Mais, pour rendre la chose encore plus inoubliable, nous avons convenu que j'allais le faire à l'autre bout du monde !

Après quelques recherches sur internet, le marathon de Taipei était celui qui tombait le mieux dans mon calendrier, sachant que nous étions déjà allés à Taïwan et que nous avons beaucoup aimé.

Mars 2015 : nous prenons nos billets d'avion du 11 au 21 mars 2016 ! Avec le pari que le marathon se fera à la même date qu'en 2015, soit le 3<sup>ème</sup> dimanche de mars.

Décembre 2015 : je m'inscris avec 2 amis au marathon sur internet. Ouf ! La date du marathon est bien le 20 mars 2016, mon pari était le bon !

28 décembre 2015 : je commence ma préparation sur 12 semaines, avec 4 séances par semaine. C'est la première fois que je me prépare aussi sérieusement pour une course. Je me donne comme objectif 3h50 pour commencer...

12 semaines d'entraînement plus loin c'est : 440 km de fractionné, de sorties longues parfois sous la pluie, dans le froid de l'hiver parisien, 800 km de vélo pour mes trajets quotidiens au bureau 2 paires de Mizuno  
Quelques milliers de calories ingurgitées

### Vendredi 18 mars :

Je reçois par mail une application qui permettra à mes proches de me suivre pendant la course, de voir mes photos, les films, la météo. Incroyable, ma course pourra être suivie gratuitement par ceux qui le veulent en temps réel.

### Samedi 19 mars :

Nous sommes à Taipei, nous allons chercher nos dossards avec toujours un petit doute sur le fait que nous soyons bien inscrits. Pas de souci, on récupère notre « race kit » : dossard, épingle à nourrice, ticket de bus pour aller au départ, un débardeur mizuno.

Le départ du marathon est prévu à 6h30 du

matin le dimanche 20. La course se fait au nord de la ville au bord de l'océan pacifique. C'est une route côtière, et nous devons faire un aller-retour de 21 km.

Pour se rendre au départ, il y a des bus qui partent du centre de Taipei, à 40 km du départ, entre 3h30 et 4 h du matin le dimanche. C'est comme cela que nous irons au départ.

### Dimanche 20 mars :

2 heures du matin c'est le réveil... ai-je dormi d'ailleurs cette nuit-là ? D'après ma compagne oui, j'ai eu l'impression de tourner et tourner et tourner dans le lit.

Quelques pâtes, un muffin au chocolat, un café et nous voilà partis au point de rendez-vous du bus.

**3h15** : nous sommes au point de rendez-vous, les gens attendent en file indienne au départ, disciplinés, pas de bousculades. Nos tickets sont contrôlés avant de monter dans le bus. C'est fluide, il y a une noria de bus qui font la navette, c'est rapide on met 40 minutes pour aller au départ.

**4 h** : Le village départ-arrivée est en place, il fait encore nuit. Une consigne pour laisser nos affaires, des dizaines de toilettes de chantier à disposition, des stands de marques de matériels de course à pieds, une cuisine locale qui se monte pour après la course (on voit des bouillons qui se préparent, des légumes, de la viande...). On traîne un peu, on croise beaucoup de japonais, des locaux, nous sommes les seuls occidentaux semble-t-il.

### 6h :

On a laissé nos affaires à la consigne. Une armée d'ados s'occupent des affaires, des ravitaillements, des pancartes. Des drones nous survolent pour nous filmer. Il fait frais, nuageux, on a peur de la pluie. Et il y a du vent, beaucoup de vent.

Sur notre dossard, une lettre qui correspond à un sas de départ. Nous sommes séparés, un qui est dans le sas B et nous deux dans le sas C.

### 6h30 :

Le départ est donné !! Enfin après 1 an de préparation, c'est parti !!! Le sas A part, puis le

B puis c'est mon tour. Je franchis la ligne de départ 5 minutes après les premiers, je déclenche mon chrono.

Avec mon ami, nous avons décidé de partir sur un rythme de 5 -5,20 au kilomètre. Il y a beaucoup de monde autour de nous, et première impression, ça ne va pas vite ! Je me dis qu'on part trop vite ? ça court à 10 km/h autour de nous, on remonte les autres concurrents.

**2 km** : nous sommes dans un tunnel, les 2 premiers km se font dans un tunnel, en léger faux plat. On double pas mal de concurrents et on sort à l'air libre. Il fait bon pour courir, gris, des nuages.

On court sur une 2 voies au bord de l'océan, tous à droite parce que la voie de gauche est réservée pour le retour. Tout le monde est discipliné, personne ne déborde.

Tous les 2.5 km il y a un ravitaillement, des toilettes de chantier. Personne ne va s'isoler contre un mur, ou dans un buisson, les gens font la queue devant les toilettes !

**6 km** : on a pris le rythme, on continue de remonter la foule. Les ravitaillements sont doubles : un à droite pour l'aller, un à gauche pour le retour. Aucun déchet ne traîne au sol, les coureurs jettent les gobelets dans les 3 poubelles prévues à cet effet. Je suis stupéfait de ne rien voir au sol, tout est propre, nickel, ça change des courses en France !!

**8 km** : c'est quoi cette côte !!!??? Bon ce n'est pas la côte des gardes, mais ça grimpe bien sur 500 mètres, ce qui veut aussi dire qu'au 34 km il faudra la remonter en sens inverse.

**15 km** : on croise le premier coureur qui revient ! Punaise il ya des mecs qui courent pieds nus sur le goudron, et pire d'autres en tong !!! En tong et ils vont plus vite que moi ! J'ai couru aussi en tong, mais pour aller à la plage, pas pour faire un marathon !

**15-21 km** : on a le rythme, on avale les km à 5.05 de moyenne, il y a de moins en moins de coureurs devant nous, c'est clairsemé. On rattrape notre ami parti devant nous, on le dépasse, il ne prend pas le train.

**21 km** : on fait demi-tour, les cuisses sont douloureuses depuis un moment déjà. Peut-être est-ce dû à notre semaine de visite de Taïwan ? Ça tire sur les quadriceps, mais je tiens le rythme.

On repart en sens inverse avec une nouvelle donnée importante : on a le vent de face, et il est fort.

**23 km** : on monte sur un pont, le vent de face,

la moyenne tombe à 10km/h. Je lâche petit à petit mon ami, alors je ralentis pour l'attendre. En face il ya déjà des coureurs qui marchent, ils ne sont pas encore à la moitié !

**25km-33 km** longues lignes droites, du vent, peu de coureurs devant moi et mon ami 10 mètres derrière, je le lâche définitivement au 34ème kilomètre. J'ai mal aux cuisses, je prends des éponges que je presse sur mes cuisses, ça me soulage un peu. On court tous à droite de la route, disciplinés, toujours pas de déchets sur la route !

**34-37 km** : c'est dur, je suis quasiment seul, je double des coureurs arrêtés, qui s'étirent sur le bord de la route, il y en a un ou deux qui vomissent. Je m'arrête aux ravitaillements, je marche en buvant ou mangeant, puis je repars. J'ai une moyenne autour de 5.45 mn.

Punaise il y a la côte, je la monte en courant, à 9 peut être de moyenne, la descente me casse encore plus les cuisses.

**37 km** : il y a un panneau : last 5 km. 5 km je peux encore espérer accrocher 3h45 si je cours à 5.20 mn de moyenne...sauf que je n'y arrive pas ! Je vois le tunnel au loin, et après le tunnel c'est l'arrivée ! Je me fais doubler, une des rares fois.

C'est vraiment un calvaire au niveau des cuisses, qui sont douloureuses, mais étonnamment je n'ai pas envie de m'arrêter, je me sens bien psychologiquement et même physiquement. J'ai envie de continuer, et je sais que je peux le faire. Je n'ai pas mal aux pieds, pas de crampe, pas d'ampoule, pas de frottement gênant, tout va bien. Mais le rythme baisse quand même, j'essaie de me relancer.

**40 km** : je rentre dans le tunnel, plus que 2 km ! Mais je n'ai plus de GPS, je ne sais pas vraiment à combien je cours (et je vois rien sans lunettes !!), je suis persuadé de pouvoir finir en moins de 3h50 maintenant, c'est bon !

**41 et des brouettes** : je sors du tunnel, j'entends le speaker, il y a du monde, ça se rapproche ! Je regarde mon chrono : 3h49mn30 s, je n'arriverai pas à passer sous les 3h50 !!!

**42.195** : je passe la ligne d'arrivée !!! 3h50mn47s.

Pour un premier marathon je me dis que ce n'est pas si mal au final, sans m'arrêter aux ravitaillements j'aurais gagné 3 minutes d'après ma montre. Une information qui me pousse à vouloir en faire un autre !

Je bois, je me dirige vers les sas de retour.  
L'organisation est parfaite : on rend la puce et on a un certificat édité sur place avec son temps officiel, son rang, là où il faut 2 jours en France ! Je finis 532ème sur 5700 participants !!! Le niveau n'était pas élevé, c'est pour ça que ça courait lentement au départ.

Je récupère ma médaille, une serviette, une boisson énergisante, de l'eau, une barre céréale, du lait et un liquide nommé « essence de poulet » !! Ça je n'ai pas essayé !!!

Mon premier ami arrive en 3h58, content  
*Serge ATLAYA*

d'être passé sous les 4 heures, le second lui a explosé et finit en 5 heures, très déçu.

On reprend le bus, on dort. La sortie du bus est pittoresque, difficile de descendre 3 marches !! Ma compagne dira que je marche comme un Play mobil !!

Au final, j'ai bien aimé cette course, un peu dure quand même avec le vent, le dénivelé, le décalage horaire. Une expérience vraiment sympa, une organisation extraordinaire, on a des progrès à faire en France. J'ai récupéré mes photos de la course le lendemain, gratuitement....

# Le Dossier

## la chaussure du futur

Une PME de L'AUDE a reçu un prix de l'innovation au plus grand salon High-tech de la planète à Las Vegas. Elle a conçu une basket (ENKO) qui protégera les articulations et le dos des joggeurs. 700 passionnés répartis dans 50 pays du monde (Mario pour la France) ont déboursé 359€ pour avoir le privilège de les chausser. L'objectif de l'entreprise est de vendre 1000 paires par mois en 2016 dont 55 pour notre section. Seul bémol actuel, chaussure non homologuée pour les compétitions mais utilisable ... lors de chaque entrainement commun !



## Quelques PODIUMS

13 février	St Valentin	10 km	M-Sylvie	2ème V2
13 mars	Rueil	21,1 km	Philippe L.	1 <sup>er</sup> V4
27.03	Watten	21,1 km	Philippe L	1 <sup>er</sup> V4
17.04	Draveil	10 km	Lydie	1 <sup>ère</sup> V3
01.05	Sénart	42 km	JPB	3 <sup>ème</sup> V4

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

21. février	Foulées charentonnaises (5 et 15 km)	5 participants
13 mars	Rueil Malmaison (10 et 21,1 km)	6 participants
1 <sup>er</sup> mai	Sénart (10 km)	3 participants
	Serge A. : 43'12, Maria D. : 46'10, Matthieu C. 1h05'17''	
(accompagnateur),	Sénart (42,195 km)	2 participants
	JPB : 4h12' et Jean B : 5h29'	

Environ 10% de participation en moyenne

## Le Chiffre 13 000

La différence étonnante entre le nombre de dossards distribués pour le marathon de Paris et le nombre de partants : 54 000 inscrits en 2015 pour 41 342 sur la ligne de départ !

## Prochaines sorties à retenir

28 mai	La Champenoise(18km) pour une sortie familiale avec logements à l'hôtel
12 juin	Entrainement commun à St Cloud en espérant un nombre à 2 chiffres de participants (soupirs !)
18 juin	Fête de la CMCAS PARIS : bénévoles espérés
11 septembre	Foulées de Champigny (49)
25 septembre	Paris-Versailles
01 et 02 octobre	AG à SERBONNES

# Souvenir souvenir

Comme il y a  
un dieu pour les  
ivrognes, il doit  
y en avoir un  
pour les  
coureurs de  
fond.



## 100 KM DE CLEDER

par Didier Thibault

De cette course qui se déroulait le 30 août dans la région de Morlaix, "Terre de lumières et de contrastes" comme le dit la brochure touristique, il y a beaucoup à dire, mais je n'en retiendrai qu'une seule: le meilleur y cotoya le pire.

Ceci est mon impression après plusieurs semaines et je vais essayer de la justifier par un certain nombre d'exemples que d'aucuns jugeront partiiaux.

### LE MEILLEUR

#### Le parcours :

- varié, empruntant de petites routes sinueuses, montant et descendant au milieu des champs, sur les dunes et sur la plage longeant la mer,
- touristique, château de Kerjean, de Kergornadeac'h, de Kérouzéré, certains vus 2 fois pour mieux les admirer et les découvrir, différents suivant l'heure du jour, - bien fléché, mais discrètement.

#### Le temps :

- temps superbe et variable (pluie légère rafraichissante et soleil pour sécher), frais et un peu trop venteux tout de même.
- Mais ce vent et les onguents ont créé une ambiance quasiment dantesque lors de la portion qui longe la mer.

#### L'organisation :

- ravitaillement suffisamment fréquent avec du choix dans les boissons et dans la nourriture solide
- à l'arrivée, cagette de légumes locaux, tee-shirt, diplôme, classement général, temps de passage individuel ... sans compter les pin's, l'affiche avant la course. BRAVO !

#### Les performances :

- Fred : 8h 46' 3è senior
- Richard : 8h 52' 6è senior
- Jean B. : 9h 56' 6è V2

### LE PIRE

#### Le parcours:

- Quelle idée de faire courir un 100 km en deux boucles quasiment identiques ou l'on revoit deux fois les mêmes choses ! A croire qu'il n'y a rien à voir en Bretagne.
- Les organisateurs n'ont rien trouvé de mieux que de nous faire courir dans les dunes au premier tour et dans le sable au deuxième. Heureusement qu'il n'y avait pas un troisième tour, sinon ils nous auraient fait courir dans l'eau !

#### Le temps :

- A l'époque des grandes marées, c'est normal d'avoir du vent, mais un vent comme celui là, c'est rare. Il tournait comme nous mais dans l'autre sens et sans se fatiguer. C'est bizarre mais j'ai eu l'impression de l'avoir de face dans toutes les montées. Peut-être est-ce un coup des farfadets que la course avait réveillés.

#### L'organisation :

- Des kilomètres marqués de façon farfelue, des ravitaillements sans pâte d'amande .... ils ont encore des progrès à faire !

#### Les performances :

- Stéphane : 10h 50' !!!



**Patrick :**

Je pense qu'il avait préparé son coup à l'avance, sans oser nous l'avouer : la preuve, il n'avais pas mis sa tenue USEG pour ne pas faire retomber le ridicule sur ce Club brillant, lors de son abandon à la mi-course.

Mais, et c'est en cela que l'on voit la préméditation, dès son abandon, il bondit sur le VTT de Fred (qui l'avait apporté exprès) pour venir à notre rencontre et nous aider à finir les quelques km qui nousrestaient, à notre grande satisfaction. J'oserai même écrire que les bonnes performances ont été réalisées grâce à lui qui a su nous galvaniser dans les derniers mètres, les plus durs.

**L'accueil :**

Nous avons logé chez Raymond Créac'h, organisateur et ancien de la section Sud, qui avait mis à notre disposition, sa maison de Locquéolé. Il avait même poussé la gentillesse jusqu'à acheter la nourriture nécessaire pour notre séjour. Notre installation fut donc aisée et c'est l'esprit dégagé de tout souci matériel que nous avons pu nous concentrer sur la course.

**Le voyage :**

- Merci à Jean-Louis qui nous a trouvé un mini-bus (CMCAS Paris-Sud).

- Bravo à Patrick pour nous avoir posé quelques problèmes amusants pendant le voyage qui nous a ainsi paru moins long et d'avoir pris le volant malgré ses jambes douloureuses.

**Les femmes :**

Tant les coureuses que les accompagnatrices ont été à la hauteur.

- Nathalie D. : moins de 7h à la mi-course, c'est pas mal pour une reprise.

- Marianne : 12h 39' et 5è VF1. 1h 30' de gagné sur son record.

- Aurélie qui a accompagné son père pendant 60.70 km.

- Maryse qui, seule sur la plage, nous guettait pour nous encourager et nous photographier.

**Patrick :**

- Je pense qu'il n'avait rien préparé, même pas la course !

Après son abandon à la mi-course, ayant rendu son dossard, il décide de repartir, redemande son dossard et fait "royalement" 1 kilomètre supplémentaire....et revient en stop pour rendre à nouveau son dossard. Comme cela, si les organisateurs n'avaient pas eu le temps de voir qu'il était de l'USEG le premier coup, parce-que lui il avait sa tenue, ils n'ont pas manqué de le remarquer la deuxième fois. Bonjour l'image de marque !

**L'accueil :**

- Cette maison avec vue sur la baie de Morlaix, c'était complètement démoralisant. Se dire qu'on pouvait rester sur la terrasse à regarder les bateaux remonter la baie au lieu d'aller courir, ça m'a complètement coupé les jambes.

C'est vraiment dur avant un cent bornes !

**Le voyage :**

- Message personnel pour Jean-Louis: une tour ça fait plus de deux étages, et la CMCAS est au deuxième. Moi, j'ai cherché pendant une heure la CMCAS au premier étage de la tour Montréal qui se cache facilement derrière d'autres bâtiments avec deux malheureux étages.

- Quel malencontreux hasard, ce mal de tête qui prit Christian 30 secondes après qu'il ait prit le volant mais qui disparut comme par enchantement quelques minutes après l'avoir laissé.

**Les hommes :**

-J'ai déjà parlé des défaillances de certains et je n'y reviendrai pas, mais le pire ce fut, je crois, vers 19h30' quand, tous arrivés et tous souhaitant rentrer, se posa la question de Marianne. Fallait-il l'attendre ou aller à sa rencontre ? Cette suggestion ne rencontra pas de volontaire pour monter ur le VTT .... que Fred s'empressa de démonter et de ranger. Heureusement, Marianne eut la bonne idée d'arriver à ce moment là.

---

Comme vous pouvez le constater, il me reste des impressions très variées de cette course, mais après quelques temps, il ne reste plus que les bons moments, les autres disparaissent ou se transforment petit à petit.

" Quelque chose du paradis terrestre a dû rester en Bretagne" a dit un de nos grands hommes (\*). J'espère que l'an prochain nous serons encore plus nombreux au départ de cette course qui n'est pas un enfer.

---

(\*) les réponses sont à envoyer à Didier Thibault (je vous rassure tout de suite, il n'y a rien à gagner.

# Publicité



*FREE TO RUN ou la révolution du RUNNING. (Sortie du film le 13 avril). Pierre Morath nous plonge à coups d'images d'archives dans le mouvement libertaire qui a fondé la course à pied des années 70. On songe aux 200 premiers coureurs du marathon de Boston, aux conflits avec la FFA lors du 1er Marvejols-Mende, Kathrin Switzer qui a bravée l'interdit, en 1967, à Boston selon lequel les femmes ne devaient pas disputer de Marathon, etc., etc. ....*

*Le film FREE TO RUN dépasse le cadre de la seule course à pied et épouse les contours d'une société dont les mentalités sont en perpétuelle évolution ..... Une foultitude d'exemples est proposée ..... Ça devrait nous intéresser !*

*Jean Pierre*