

LA GAZELECTE n° 91

Athlétisme Ile de France, Juin 2017



Le groupe des coureurs !

Merci aux écrivains : Sylvie, Lydie, Serge, Marc et Mattieu, J-Pierre, Fifi, Jean pour leurs articles.

Merci au groupe de Montefrio grâce à qui la semaine espagnole fut un vrai bonheur encadré par les prestations sans faille de Lydie et José.

En espérant que vous prendrez beaucoup de plaisir à découvrir cette nouvelle gazette.

Patrick

Sommaire

EDITO PRÉSIDENTIEL	2
BRÈVES	3
• Compte-rendu CD 18 avril	
• Fête CMCAS Paris	
• La vie moins rose	
L'INTERVIEW : Fifi	4
NOTRE ACTIVITÉ	6
• La Champenoise	6
• Entraînement commun	7
• Une sortie chez Jean-Louis	8
• Ballades Chênes d'Antan	9
• Montefrio	10

• Paris Saint Germain	12
FORUM, LIBRE EXPRESSION	
• Jean recordman de France	13
• Les records sont faits pour être battus	14
• Quelques flash	14
LIBRES ESCAPADES	15
• Rome—Serge A.	15
• Boston—Matthieu CH.	16
LE DOSSIER	
• Sport sur ordonnance	20
PODIUMS	21
LA RENTRÉE 2017	21
LA PENSÉE DU JOUR	21

EDITO présidentiel

La vie ne vaut rien, mais rien ne vaut la vie

Dans cette gazette, **Fifi** a intitulé son article « rendons à César », je ferai donc de même, ce titre n'est pas de moi ni même de la chanson de Souchon, il provient d'une citation de Malraux, mais il illustre bien le fait que même si le français est toujours râleur, toujours à voir ce qui ne va pas, toujours à se plaindre (ou souvent), il faut profiter de la vie, profiter de chaque moment, pour certains cela continuera très longtemps et des centaines arriveront à faire des moyennes horaires impressionnantes sur leur vélo ou sur marathon, des septuagénaires arriveront à enchaîner les marathons par dizaine comme d'autres enfilent les perles. (N'est ce pas Jeannot) mais d'autres malheureusement se verront faucher en pleine quarantaine. Que dire de plus que le titre, sinon qu'il faut cerner ses priorités et surtout cueillir le bonheur à chaque fois qu'il passe à notre portée, si vous le voyez trop loin, rapprochez vous et surtout faites en sorte de le partager, car il est comme un bon repas, si vous le faites seul, il n'aura pas le même goût que si vous le partagez entre amis ou avec la famille.

Le but de ce club et de cette gazette est justement de partager les bons moments, malheureusement même si nous pouvons faire preuve de présence et de compassion quand le malheur frappe quelqu'un parmi nous, c'est bien sur les épaules de **Gilles** que pèse toute la peine actuellement.

L'enchaînement est difficile pour ne pas dire impossible, mais il faut également que je vous reparle **des difficultés financières de la section**. Nous allons avoir des décisions importantes à prendre sur notre mode de fonctionnement, car même si nous avons un

an et demi de trésorerie devant nous, nous devons prévoir l'avenir et décider comment aborder les futures saisons. Aussi, j'aimerais bien vous retrouver nombreuses et nombreux à **Merlimont le samedi 7 octobre prochain** pour décider lors de notre Assemblée Générale de la marche à suivre et décider également des futures courses et déplacements à mettre au calendrier. En plus de ces raisons qui suffisent à elles-mêmes, nous profiterons également d'un week-end festif où nous pourrons faire du char à voile et ou de la Thalassothérapie, bref profiter de la vie... Nous pourrons également fêter dignement **le fabuleux record de Jeannot**.

L'autre rendez-vous où nous devons être présents est le 10 septembre comme bénévole sur la course de **la Parisienne**, triple effet : voir passer beaucoup de jolies filles (propos un brin macho j'avoue) passer du bon temps entre copains, rapporter un peu d'argent à la section. (Les organisateurs allouent une somme en fonction du nombre que nous serons...)

La dernière sortie internationale à **Montefrio** concocté par l'ami José a rencontré un franc succès et les échos que j'en ai eu, les photos que j'ai vu font que l'on aura du mal à faire aussi bien la saison prochaine mais « chiche », toutes et tous à vos idées et proposez nous cela à Merlimont ou en envoyant votre dossier aux secrétaires.

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

Marc

Brèves...

Compte rendu CD du 18 avril 2017

Voici un petit compte-rendu du dernier CD. Nous aurons cette année un max d'environ 500 € de subventions et l'avenir est incertain.

Subvention CMCAS --> Débat long et animé

- Utilité des documents d'activité annuelle des sections --> il est indispensable de ne pas faire marche arrière sur la transparence de la vie des sections. Réunion avec les présidents CMCAS (CGT) à caler, une délégation du bureau du CD sera conviée
- La CMCAS 77 refuse de subventionner les clubs sportifs hors du 77 --> Il est décidé d'écrire une lettre à cette CMCAS
- La CMCAS a payé 1000 € -> distribution de 100 à 200 € par section plus un petit reliquat proportionnel au nb d'adhérents
- Le CD décide de modifier les modalités des demandes de subvention aux CMCAS --> ce sera un forfait unitaire par A/O et non fonction des demandes de la Liaison avec les sections
- Établir du liant entre le CD, les sections
- Suivre et animer les sections dans la saisie des adhérents sur le site internet

Fête de la CMCAS de PARIS

Samedi 20 mai



Marc, Sylvie, Jean, Alain, Patrick et moi-même avons tenu le stand Gazelec de la section.

Nous n'avons pas fait beaucoup de recrutement !

La vie moins rose

Le 22.05, nous étions quelques-uns à venir apporter notre soutien à Gilles pour l'enterrement de son fils âgé de 40 ans.

Nous espérons que le temps apaisera sa peine.

Bon courage Gilles

L'Interview...

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

INTERVIEW D'UN ANCIEN—FIFI

◆ Faisons connaissance, peux-tu te présenter ?

Philippe Jaffrenou, 1,80 m, 64 kilos à mes débuts en 1977... 72 aujourd'hui, en couple avec Jacqueline depuis 1993. Après une courte carrière de 9 ans dans la restauration, j'ai intégré, avec l'appui de mon père (agent EDF communiste, militant CGT et adhérent cycliste de l'USEG en 1949) et de Marcel Paul, la CCAS puis l'IFOREP, le Comité de Coordination des CMCAS et pour terminer, EDF Production à Cap-Ampère. Une carrière agréable.

◆ Comment en es-tu venu (e) à courir et ce, depuis combien de temps ?

J'ai commencé à courir aux alentours de l'année 1976 dans la forêt de Meudon où j'accompagnais parfois les balades de deux heures à cheval sans que cela me coûte un rond. C'est seulement après mon arrivée à la CCAS que j'ai intensifié ma pratique tout en gardant un pied à l'étrier pour participer aux courses d'endurance à cheval (comme Florac) et à des Ride and Run. Je passerai vite sur mon passé à la pétanque, qui n'a aucun intérêt.

◆ Pourquoi coures-tu ?

Au début, pour le plaisir, puis pour les sensations et la performance et aujourd'hui simplement pour l'entretien physique et psychique d'un corps qui vieillit et qui souffre parfois un peu.

◆ Peux-tu nous broser les points forts de ton palmarès ?



Amsterdam 1984

Mon bilan est mitigé et a un goût d'inachevé. Parfois très performant sur des entraînements avec des coureurs bien plus forts, il m'arrivait fréquemment d'être un peu faiblard psychologiquement sur mes fins de course. Reportés à aujourd'hui dans notre section, mes chronos peuvent donner le change mais replacés dans le contexte des années 80/90 de la section, ils sont très moyens : 17'56 sur un 5000 piste, 35'30 sur 10 km, 1h15'25 sur 20 bornes, 1h19' au passage du semi à Londres en 1985 ou je termine en 2h53' et pour le reste, une multitude de courses pour s'affronter sauvagement avec les copains du club.

◆ Comment es-tu arrivé (e) jusqu'à nous ?

C'est plutôt vous qui êtes arrivés jusqu'à moi. Mon arrivée à la CCAS Osny s'est faite assez curieusement un jour de grève et la première personne que j'ai rencontrée dans nos Industries après Marcel Paul..., a été Patrick Tarjon, footballeur et karatéka à ses heures. Une liaison amicale et parfois houleuse qui dure depuis quarante ans ! Cette période bénie m'a permis de m'éclater en créant sur le site et avec d'autres, une section équitation, une section photo et, avec Patrick, une section Cross rattachée à l'USEG en 1982 après de nombreux entraînements en commun le soir après le boulot dans le petit bois de Cergy et ses étangs alors en phase de construction. Autant dire que les jeunes de la section ne peuvent même pas imaginer ce que pouvait être notre environnement de travail. Mais nous en avons bien un peu, rassurez-vous !

◆ Qu'attendais-tu en rejoignant le club ?

En décidant de rejoindre l'USEG avec Patrick, nous avons surtout l'ambition de structurer notre petit groupe de coureurs venus de plusieurs horizons comme Stéphane Leluyer (EDF), Frédéric Dequesnes (EDF), Philippe Lelercq (externe), Marc Sicot, Jean-Yves Delfosse (CCAS), Jean-Pierre Briard et quelques autres, d'avoir des moyens financiers et, mais c'est venu un peu plus tard, de développer cette section pour en faire une machine apte à gagner des titres en solo et par équipe comme le faisait le GSAP (autre grand club de nos Industries). Et notre groupe est monté à pas loin de 90 unités dans les belles années .

◆ A quels types d'épreuves nouvelles aimerais-tu encore participer ?

Très sincèrement, aucune. Même si je peux faire un 10 kilomètres sans souci, je n'ai plus les moyens physiques d'affronter de plus longues distances en continuant à me faire plaisir car je n'ai plus de sensations. J'admire Jeannot et Jean-Pierre qui persistent à faire des marathons. Avec le recul, j'aurais aimé participer à des trails longs pour la beauté des parcours ... mais je ne suis pas certain que j'étais fait pour ça car j'étais un peu fragile des tendons !

◆ Penses-tu courir jusqu'à 100 ans ?

J'espère courir le plus longtemps possible et je fais tout ce qui est nécessaire pour cela en m'entretenant presque chaque jour à la gym et dans la forêt près de chez moi. Mais j'ai des doutes quand même sur ma longévité.

◆ Autres questions que nous aurions oubliées ?

Vous ne me demandez pas si j'ai pris du plaisir dans cette section en 40 ans... ou presque ! Sincèrement, j'ai aimé ces années où les kilomètres défilaient sans fatigue ; j'ai aimé diriger cette section à l'époque où l'on me surnommait à tort ou à raison « Jaffrenoucescu » ; j'ai apprécié les relations que j'ai pu avoir au sein des sections Sud et Nord avec José, Patrick, Jean-Pierre, Philippe, Marc, Jean-Louis et tous les autres anciens dont j'ai parfois des nouvelles ; j'ai aimé écrire des tas d'articles dans notre Gazette et décortiquer les chronos des uns et des autres ; j'ai adoré ces épreuves en équipe à Verrières-le-Buisson, au Tour de Saône et Loire et dans les Finales CCAS de cross ; j'ai apprécié mon activité au sein des différents comités directeur de l'USEG, de l'US Gazelec Ile-de-France où nous avions l'ambition de redevenir un grand club régional voire national de nos Industries.

J'ai un peu moins aimé participer au comité directeur de l'US Gazelec Paris. Devenir un simple club de CMCAS, ce n'était pas ce que j'espérais et la triste réalité de notre financement bancal actuel par les CMCAS de l'IDF me conforte dans mon idée que nos élus nous ont trahis. Nos activités sociales ont bien changé et les projets sportifs de nos activités sociales sont désormais aux antipodes de ce qu'imaginaient nos décideurs de la CGT en 1949. Bien sûr, les temps ont changé mais pourquoi n'aurions-nous plus comme objectif sportif de briller dans les compétitions sous le maillot de notre entreprise ? D'autres le font bien !

Alors, des déceptions ? Oui bien sûr : humaines, collectives, individuelles, idéologiques et bien sûr... sur mes propres choix. Mais c'est le passé, n'en parlons plus. Que les jeunes fassent ce qu'ils veulent et surtout ce qu'ils peuvent de cette section et de l'US Gazelec Paris .

Bonne route à tous!



Tour Saône et Loire
1991



Notre activité...

Déjà un an ! Mais vaut mieux tard que jamais, **Sylvie** nous avait narré la course, toutes nos excuses pour l'oubli...

La Champenoise - 29 mai 2016

par Sylvie T.

Bravant le risque de pénurie d'essence et n'écoutant que notre envie, **Jean, Claire et moi-même** partons rejoindre à Reuil (Marne) les 1700 coureurs engagés sur les 18 km de cette course champêtre. Le temps est chaud et ensoleillé. Mais le ciel s'assombrit à l'horizon et des orages sont annoncés.

Près de la ligne de départ, la foule est bien joyeuse. Visiblement certains ont déjà visité quelques caves des environs... Les participants viennent de partout : venus en voisins, il y a beaucoup de belges, de néerlandais, d'allemands, et aussi beaucoup de britanniques et des suédois. Il y a même des australiens, des japonais et (au moins) un sud africain.

Cette course faisant partie du challenge de la convivialité, la plupart des coureurs ont rivalisé d'imagination pour se déguiser. Pour sa part, **Jean** a enfilé une tenue bleue d'hospitalisé et a un gros bandage sur la tête. **Claire** a revêtu une tenue complète de brousse, emprunté son fouet à Indiana Jones et traîne son célèbre tigre blanc sur son non moins célèbre skate. **Quant à moi**, me rendant à la campagne, j'ai mis un chapeau de paille et un chemisier blanc fleuris avec une jupe longue très colorée du plus élégant effet ! Aussi sommes-nous un peu déçus de découvrir que les autres coureurs de l'US-Gazelec se sont simplement déguisés en... coureurs du Gazelec. Il est vrai qu'ils ont choisi la course « sérieuse » chronométrée, alors que nous nous sommes inscrits à la course festive, sans classement, qui part en même temps.

Avant le départ, les cris et la tension montent au fur et à mesure que la pression atmosphérique descend et quelques instants après le coup d'envoi, une petite pluie fine se met à tomber. Finalement elle est la bienvenue pour nous rafraîchir et ne durera pas trop longtemps.

Nous voici, **Claire et moi** parties à l'assaut de la première côte, plutôt rude : 1km et 75 m de dénivelé positif. Elle a pour effet d'étirer immédiatement le peloton : les schtroumpfs chantent un peu moins fort, les autos tamponneuses s'arrêtent un peu sur le bas-côté et Spiderman marche pour retrouver un second souffle.

Arrivées sur le plateau, nous admirons le paysage verdoyant de la vallée de la Marne dont les vignes s'étalent tout au long des coteaux. Les autres coureurs du Gazelec ont disparu à l'avant, hormis **Elisabeth** que nous dépassons. Quelques minutes plus tard, nous arrivons au village de Venteuil et au 1^{er} ravitaillement sous le hangar d'une exploitation viticole. Aux éléments traditionnels (eau, raisins secs, oranges, pains d'épice etc.) se mêlent les produits locaux (biscuits de Reims et bien sûr champagne). C'est bien pour ça que nous sommes venus, non ? La fanfare locale joue à l'abri de la pluie, sous ce même hangar. Avec le brouhaha de la foule, cela fait une belle cacophonie !

Quelques côtes et descentes plus loin, après avoir croisé **Philippe L. et Jean-Pierre**, nous voici à Fleury-la-Rivière où après un nouvel arrêt-rafraîchissement, nous entamons le trajet du retour en compagnie de très jolies filles-grappes de raisins et de tout un groupe de Charlie aux maillots rayés blanc et rouge et bonnets rouges, comme dans « où est Charlie ? ».

Mais voici que **Claire** est obligée d'éloigner à coups de fouet des hommes préhistoriques qui s'approchent trop près de son tigre. Un peu loin elle s'arrêtera volontiers quand une troupe de joyeux kangourous l'entourera avec des cris enthousiastes.

De retour à Venteuil, malgré un nouvel « arrêt au stand », je commence à trouver que le parcours est décidément trop bosselé et que les kilomètres s'allongent exagérément. D'autres sont encore davantage à la peine : nous doublons 2 rockers en patt' d'ef' qui marchent tête basse, guitares en bandoulière. Mes jambes sont lourdes et les crampes ne sont pas loin au moment d'entamer la grande descente vers Reuil.

Enfin nous apercevons les ballons de la ligne d'arrivée. **Jean** qui nous attendait nous annonce qu'il a gagné une bouteille de champagne au tirage au sort. **Patrick** le soupçonnera d'avoir malicieusement échangé son dossard avec le sien. Qui sait ?...

Elisabeth et Roland nous convient à un sympathique apéritif improvisé, au champagne bien sûr, chez leur nièce qui habite à 150 m de là. Quand on dit que les absents ont toujours tort...

Enfin, départ à Epernay pour l'hôtel et une douche bien nécessaire puis au restaurant pour une soirée conviviale entre amis.

Bien que les performances soient secondaires dans ce type de course, **Jean-Pierre et Patrick** ont insisté pour que je vous donne les résultats. Les voici donc, pour 18 km, 207 m de dénivelé positif et 215 m de dénivelé négatif :

Philippe L.	1h38
Jean-Pierre	1h43
Jean	1h57
Patrick	2h02
Roland	2h02 (14km)
Elisabeth	2h15

Quant à **Claire et moi**, ma super montre connectée me dit qu'entre l'heure du départ et celle de notre passage sur la ligne d'arrivée il s'est passé exactement 2h19, mais que le temps effectif de notre course est de 1h58. D'où vous déduirez avec justesse que nous nous sommes arrêtées 21 mn pour boire, manger et... soulager notre vessie ! A bientôt !

Sylvie



Entraînement commun bien arrosé

par Sylvie T.

C'était un rendez-vous banal au Parc de St Cloud un dimanche matin de mars(5/3/17). Quand nous partîmes de chez nous dans l'est parisien, tout était normal. En arrivant en voiture sur Paris, nous commençâmes à avoir quelques inquiétudes en voyant à l'ouest le ciel bien noir. Inquiétudes bien fondées puisque la pluie se mit à tomber alors que nous approchâmes de la Porte d'Orléans. Et quand nous arrivâmes au parking du Parc, ce furent des trombes d'eau qui nous accueillirent. Récit d'un entraînement bien arrosé :

De défections en défections, les effectifs attendus sont bien maigres : **Didier N, Marie-Christiane J, Jérémie T et Nicolas L. Alain T** doit venir nous accompagner en vélo. Vendra-t-il avec ce temps ?

Didier arrive et vient se mettre à l'abri dans notre voiture. Comment allons-nous reconnaître **Nicolas** que nous ne connaissons pas encore ? Inutile de nous poser longtemps la question puisque le voilà qui sort du tram avec **Jérémy**. Grâce au coupe-vent rouge du club, ces deux-là se sont trouvés sans se chercher.

Nous attendons encore un peu avec l'espoir que le déluge s'arrête. Espoir déçu. Bon, ben puisque nous sommes venus jusque-là, on va le faire... Nous faisons un premier petit tour pour laisser une chance aux retardataires d'arriver. Sans succès. Sans retard de nous nous lançons à l'assaut de la côte... interminable... Rapidement **Nicolas et Jérémie**, forts de leur jeunesse, prennent le large. **Didier**, aurolé de son exploit à la Réunion, ne juge pas nécessaire de faire du zèle et reste gentiment à notre niveau pour qu'on puisse discuter et oublier cette fichue météo.

Arrivés en haut, nous sommes bien trempés malgré nos protections et nos pieds font désormais floc floc dans nos trainings : ben, ça va les laver ! (il faut toujours positiver ...). Au détour d'un chemin, nous apercevons le fidèle **Alain** sur son vélo. Parti un peu en retard après avoir dû enfiler précipitamment des couches de vêtements supplémentaires, il a fini par nous retrouver malgré ses lunettes embuées. Nous saluons son courage car en courant on se réchauffe vite alors qu'en vélo...



Au bout de 50 mn, en coupant un peu la route nous finissons par rejoindre **Nicolas et Jérémie** près du parking. Nous disons rapidement au revoir à **Alain** qui a encore une longue route à faire sous la pluie avant de retrouver **Marie-Dominique** qui l'attend bien au chaud. **Jean** remet à **Nicolas** son maillot du club avant qu'il ne reparte crânement chez lui en courant pour allonger la durée de l'entraînement en vue de son prochain marathon. Quant à nous autres, après une bise amicale,

nous nous changeons des pieds à la tête avec hâte avant de nous engouffrer dans nos véhicules respectifs.

Une fois n'est pas coutume, il n'y aura pas de photo commémorative : pas le courage de rester 5 mn de plus sous ce déluge ! Pour une fois, les absents n'ont peut-être pas eu tort...

Sylvie

Une sortie chez Jean-Louis—26 février

par Lydie

Si Buxerolles nous était conté...

Lorsque, il y a 19 ans, la famille Granier a quitté sa petite maison parisienne et notre grand club, on s'est posé des questions. Buxerolles, c'est où ce village, que vont-ils faire là-bas, ils vont s'ennuyer.

Nous avons tout faux : une belle maison faite pour recevoir leur grande famille, **France** aime toujours autant (sinon plus) faire la cuisine avec les produits du jardin (on vous conseille les courgettes marinées, un régal) et **Jean-Louis** a vite exploré une campagne faite pour son club des 1000 pattes.

Nous étions donc quelques usegiens à vouloir vérifier tout cela de nos propres yeux : **Philippe, Marianne, Didier, Myriam, Claire, Jean, Sylvie, Jose, Lydie**.

Départ du Trail des Buis à 300 m de la maison Granier. Une organisation parfaite. Course à taille humaine (122 classés sur le 10, 119 classés sur le 18, 63 classés sur le 5km enfants), où tout le monde se connaît. Et même un temps superbe, mais là, les Granier n'y sont pour rien...



Au programme 10 ou 18 kms dans la campagne, sur sentiers le plus souvent souples, parfois caillouteux, quelques côtes bien entendu. **Didier et Claire** s'élancent sur le 18, le reste de la troupe part sur le 10.



Le parcours du 18 nous amène jusqu'à une carrière : le tunnel d'exploitation est resté en l'état, mais pour l'occasion nous sommes accueillis par une musique rock et éclairage à la bougie. A la sortie, une corde est nécessaire pour se hisser hors du boyau, avec l'aide de 2 commissaires de course si les jambes nous manquent.

Pour la petite histoire, mon parcours fut atypique : inscrite sur le 10, je papotais avec **Claire** lorsque soudain nous arrivons au carrefour où se séparent le 10 et le 18. Et voilà que nous n'avions pas fini notre discussion.... j'ai donc continué avec Claire sur le 18. Le problème, c'est que j'ai oublié de prévenir, **Jose** me cherchait à l'arrivée...

Arrivée festive avec remise de médailles et tirage de lots.

Merci encore aux Granier pour leur accueil et ce week-end loin des foules.

Lydie



La ballade des Chênes d'Antan - Draveil – 16 avril

Par Sylvie

Une course un week-end de Pâques, c'est une gageure pour les organisateurs : Y aura-t-il du monde ? Pari réussi puisque ce sont plus de 700 personnes qui participeront à cette balade champêtre, sur le semi-marathon, le 10 km, la course enfants ou encore sur le parcours de marche nordique.

Nous retrouvons sur place **Alexandre** et **Carole** avec leurs 2 petits gars, en tenue de course. Nous attendons **Serge** et **Pascale** au retrait des dossards pour leur remettre le maillot du club mais hélas nous ne les verrons ni avant ni après la course.

Maxime et **Alexis** participent à la course de 1km des enfants, brillamment puisque **Alexis** finit 15^{ème}/80 et **Maxime** 3^{ème}. La surprise est telle que nous n'avons pas le temps de chercher nos téléphones pour faire la photo souvenir. Quel dommage ! Ce podium est-il de bon augure pour notre propre course ?

Le semi-marathon est parti depuis longtemps quand **Carole**, **Alexandre**, **Jean** et **moi** approchons de la ligne de départ du 10 km. Un échauffement en musique est dirigé du haut de l'estrade par un jeune homme dynamique. Et c'est le départ !

Le parcours a été légèrement modifié par rapport aux éditions précédentes mais il n'en est que plus agréable. Nous entrons presque aussitôt dans les bois et n'en sortons qu'au 9^{ème} km. Nous empruntons quelques sentiers piégeux avec trous et racines, mais nous courons principalement sur des allées gravillonnées ou bitumées. Le tracé ne présente pas de grandes difficultés mais n'est pas tout à fait plat puisque faux plats-montants et faux-plats descendants se succèdent. Les bénévoles sont nombreux pour nous encourager. Un ravitaillement nous offre une petite halte bienvenue au 5^{ème} km. Le temps est frais mais idéal pour courir. Le soleil daigne faire son apparition en fin de course pour réchauffer l'atmosphère à l'arrivée.

A peine avons-nous le temps de changer de tenue que le speaker annonce l'ouverture du buffet offert par Janiaud et fils, le traiteur local sponsor de la course. Muni d'une assiette nous nous mettons dans la queue pour participer à ce sympathique casse-croûte : salade de lentilles, taboulé, charcuterie, jambon à la broche et pâtisseries variées etc, le tout arrosé d'un verre de vin.

Nous allons tout de même jeter un œil aux résultats : bien qu'invisibles **Serge et Pascale** étaient bien présents puisqu'ils figurent très honorablement au classement et moi, malgré une de mes plus mauvaises « perfs » sur cette distance, je me classe 3^{ème} VF3 et aurai donc les honneurs du podium... après une attente un peu trop longue à mon goût !

A la sortie du podium, je remercie le coordinateur de la course pour son accueil chaleureux et son organisation sans faille. Il me donne rendez-vous l'année prochaine pour la 44^{ème} édition mais c'est sûr, ce ne sera pas le dimanche de Pâques : il a eu trop peur que les coureurs ne viennent pas !

Résultats :

Maxime 3^{ème} /80 du km enfant

Alexis 15^{ème} /80 du km enfant

Serge 45'54" - 20^{ème} VH1

Pascale 53'15" - 7^{ème} VF1

Jean 58'14" - 22^{ème} VH3

Sylvie 59'33" - 3^{ème} VF3

Carole 1h 04'41" - 29^{ème} VF1

Alexandre 1h 05'03" - 30^{ème} VH1

Sylvie



Montefrío—Mai 2017

par Patrick T.

« Quand tu auras hersé ce que j'ai labouré, tu pourras marcher le torse gonflé ! »

C DEMEZY (ancien de notre section)

Le 3 mai 2017, nous (familles BRIARD, FERRAO, LECLERCQ, TARJON) partions pour l'inconnu. Les mails dithyrambiques transmis par Jean et José sur ce coin d'ANDALOUSIE allaient-ils rejoindre la réalité ?

Ce mercredi 3.5, pour ne pas entamer nos réserves financières pourtant grassouillettes, nous avons suivi les préceptes de Minou de Pontoise : prise de car à 4h du matin avec un rétro-planning informatisé : débout à 2h avec une Mimi de Meulan pleine d'allant !

Pour ce 1^{er} jour franco-espagnol, pas de gros soucis hormis Minou qui dut s'arrêter tous les 10 km en Espagne : motif voyants et clignotants incompréhensibles : téléphone mal branché, lignes blanches détectées par le Bluetooth, parasites émis par la liseuse de Marianne !

Avec l'aide du bel andalou (José), récupération des chambres avec affectations par « tirage au sort » où la famille de Pontoise ne fut pas vexée de retrouver un cadre proche de leur manoir du Vexin.

Et comme 1^{er} entraînement sérieux, repas TAPAS chez CURRO LECENA, en suivant les conseils de José qui avait testé les 27 restaurants de MONTEFRIO, avant la venue du groupe : « *Si vous ne savez pas où aller, vous risquez bien d'arriver ailleurs : C STENGEL* »

Le 4 mai 2017, arrivée massive : familles NARDELLI, PIERRE, TELLAA, THEBAUT, MONTEEFRIO comptant donc autant d'Espagnols que de Français !

Pour le groupe BRIARD, LECLERCQ, TARJON direction GRENADE avec une grande facilité pour tracer la route : Philippe se battant avec son GPS en espagnol et JP roi de la carte routière : résultat, nous avons failli nous retrouver à Madrid, heureusement les stations essence ne manquant pas tout au long de notre périple : et ... attaque de nos réserves financières grassouillettes !

Le soir, passage de José venu vérifier le bon fonctionnement de notre frigidaire et de la qualité des cervezas avec Roland chargé de vérifier en live, l'état des stocks (à moins de 25 bouteilles, Roland faisait sur les magasins du village voisin).

Le 5 mai 2017, ballade en montagne organisée par LYDIE qui tout en marchant d'un bon pas, nous narrait la montagne avec un débit de paroles digne d'une bretteuse professionnelle !

L'après-midi, visite d'ALCALA La REAL où malheureusement Roland fut attaqué au pied par une mygale, heureusement la souffrance atroce ne l'empêcha pas de faire baisser le stock de bière.

Le soir, dîner de gala, J-Paul et José nous avaient concocté un somptueux repas : belle ambiance avec un show hilarant de M-Dominique et Elisabeth !

Le samedi 06 mai, visite de MONTEFRIO avec le guide suprême : JOSE : description des sites, des dates de construction au mois près, des conseils quant aux **dons** à la menthe, une visite commentée de la citadelle pour les plus téméraires. Pour Marie-Sylvie, prise de photos des cailloux, des tiges de fleurs, et accessoirement de quelques gitans typiques.

Le soir, pasta-party du côté de l'annexe de José avec peu de bières bues (Roland rassuré pour son stock) chacun déjà dans la concentration pour l'épreuve du lendemain !



Le dimanche 7 mai : la course !

Les plus costauds partant pour 25 km, les plus véloces pour 13km, le club du 3^{ème} âge pour une marche de 13 km.

Pour tous, soleil de plomb, un parcours somptueux : Oliviers, pins, Sierra majestueuse, organisation sans faille.

A l'arrivée, un podium pour Séverine et pour l'ensemble de la section grâce à notre représentativité.

Ensuite, Paella géante, 3 bières par coureur ... ce qui permettait de sauvegarder les stocks de Roland !

Le soir, à l'instar d'EDDY BARCLAY à ST TROPEZ, nous nous retrouvions tous, comme un très bon mouton, sur le domaine de LYDIE et JOSE où rien ne manquait : liquide solide, ambiance assurée par un groupe punk et espagnol. Alain, qui n'avait pas dû forcer le matin, nous gratifiait d'un balancement de jambes que n'aurait pas renié Zizi JEANMAIRE !

Cette soirée réussie amorçait malheureusement les départs successifs pour un retour parisien. Quelques-uns prolongeaient jusqu'à mardi soir, pas repus des tapas et autres churros / chocolats diététiques...

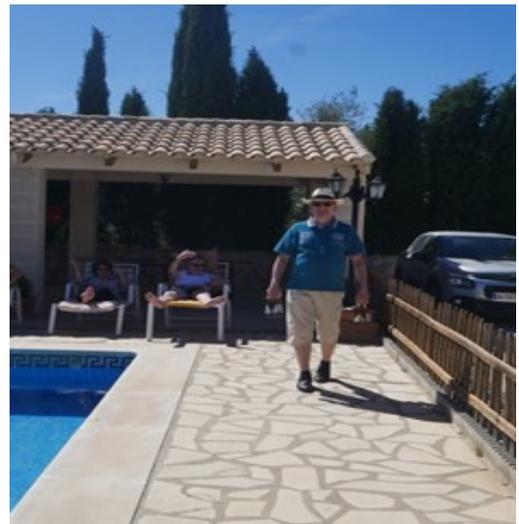
Très bon cru 2017, tout fut parfait jusqu'à la météo, pas sûr que la vingtaine de participants n'ait pas envie ... d'y revenir un jour prochain !

Un grand merci à Lydie et à José et à tout ce groupe joyeux.

Patrick



Préparation mentale de la course



Promu 1er barman !



Recherche cache appareil photo ?



Boisson énergétique ?

Paris Saint Germain La Course

par Séverine

En ce dimanche 21 mai qui s'annonçait ensoleillé avait lieu la course de 20 km entre Paris et Saint Germain. Quelques courageux du club (**Marie-Christiane, Marie-Sylvie, Mario, Nicolas et moi-même**) avaient mis le réveil aux aurores pour pouvoir prendre le départ à 8h. Alors que **Marie-Sylvie** a fait la fiesta la veille (et l'avant-veille !!) et craignait de ne pouvoir se lever (elle s'était juré de ne rien boire mais ...), c'est moi qui ne me suis pas réveillée, mon réveil ayant décidé de ne pas sonner.



J'ai miraculeusement ouvert un œil toute seule ... à 7h22 (ceux qui me connaissent savent que je ne suis pas du matin) tout en découvrant le



SMS de Marie-Sylvie daté de 6h59 me disant qu'elle arrivait sur place. J'avais son dossard alors stress maximum pour ne pas la faire rater le départ ni une ni deux (ni petit déj) je saute sur mon vélo en direction du Jardin d'acclimatation dans le Bois de Boulogne. Arrivée à 7h40 **Marie-Sylvie** m'attendait fraîche et dispo (si, si, si) au point de rencontre, accompagnée de **Marie-Christiane**.

Heureusement qu'il y avait moins de participants que je ne pensais, nous avons pu rejoindre la ligne de départ dans les temps.

Même si ce n'est pas vraiment 50% urbain et 50% nature comme vanté par les organisateurs le parcours est agréable notamment lorsqu'après avoir franchi le Mont Valérien, nous longeons la seine sous un magnifique soleil. Je me dis que ça aurait été vraiment dommage de manquer le départ. L'organisation est bien huilée, beaucoup de bénévoles nous encouragent, les spectateurs quant à eux ne sont pas encore levés et se font rares hormis pour la dernière difficulté du jour, la montée vers le Château de St Germain. Leurs encouragements sont les bienvenus, les mollets et les crampes se faisant sentir.

La chaleur monte et l'arrivée sur l'esplanade du Château est toujours un bon moment avec une vue imprenable sur les tours de la Défense. Des fruits de saison - pastèque, melon bananes et oranges à profusion - nous permettent de nous régénérer. Marie-Sylvie arrive et c'est là que l'on retrouve également **Mario** qui s'est décidé à la dernière minute pour faire cette course et semble ravi malgré les crampes qui le font crier, dues notamment aux 2 grosses cotes du parcours.



Pas de trace de **Nicolas** sans doute déjà rentré chez lui après avoir couru comme un lièvre



Marie-Christiane nous rejoint tout sourire malgré une blessure difficile à cicatrifier. Pour une fois Mario ne repart pas immédiatement, tenté comme nous de se (re)poser un peu au soleil sur la belle herbe grasse. Bien nous en a pris car en tendant l'oreille vers le podium, nous apprenons que **Marie-Christiane** a décroché la première place du podium dans sa catégorie Master 3. Elle peut donc courir chercher sa coupe % et repartira satisfaite de sa course.

Alors que Mario disparaît, comme il est à peine 11h, nous nous installons dans des transats pour fêter cela avec un verre (bière pour certaines, Coca 0 pour d'autres J).

Il faut songer à rentrer ce n'est pas le plus drôle, les jambes sont lourdes et perspective de s'enfermer dans le RER ne ravit personne mais cela restera une belle journée.

Séverine



la

Forum, Libre expression

Jean Notre Recordman de France

RENDONS A CESAR...

Le 2 avril 2017, à 78 ans, Jean Berland a terminé son **300^e marathon** à Cheverny sous les couleurs de l'US Gazelec Paris. Une performance difficile à mesurer sauf dire que cela représente **12 658,50 km** réalisés sur une durée de 26 ans... plus les innombrables petites et autres grandes distances où il a fait des chronos très honorables que nous regardons aujourd'hui avec attention et admiration à l'heure où les douleurs nous rattrapent et transforment nos petits footing en calvaire... malgré nos 15 ou 20 ans de moins !



Très modestement, Jeannot n'a jamais tenté de mettre en avant ce qui était pourtant exceptionnel et que nous n'apprécions peut-être pas à sa juste valeur. J'avoue d'ailleurs humblement que je suis passé un peu à côté d'une partie de sa carrière de coureur de fond malgré l'intérêt que j'avais pour les chronos des uns et des autres. Il en aura d'ailleurs été de même pour Christian Mainix et ses records étonnants sur les très longues distances... Le culte de la vitesse probablement !

Il faut se rappeler qu'en 1990, à 52 ans, Jean débutait alors que nous étions tous dans la force de l'âge, que les chronos sous les 3 heures au marathon étaient courants et que certains raccrochaient déjà à la quarantaine ! C'est en **novembre 1993**, à 55 ans, que Jean claqua son meilleur chrono (**3h07'23**) sur un marathon de La Rochelle glacial. Parti sur une base de moins de trois heures, il dû ralentir l'allure au 37^e km, tétanisé par le froid. Pensez-vous être (ou avoir été) capable de faire ce temps à 55 ans ? Moi, non.

Ce même mois de 1993, à 32 ans et à son troisième essai sur la distance, un autre agent EDF et ancien adhérent de notre section, réalisait 3h11'33 au marathon de Givré (Sologne). Il ne fera jamais mieux mais le comparatif est intéressant car, plus jeune de 22 ans, il reste 4' derrière Jean. Le 17 avril 2017, cet agent, désormais sous les couleurs du club de la CMCAS 94 et après un forcing effréné, a pourtant logiquement pris la tête du classement des centenaires en marathons avec 301 réalisations. **L'histoire du marathon français** retiendra néanmoins que c'est **Jean Berland qui a franchi le premier la barre des 300 marathons**. Il restera aussi à jamais comme une des figures marquantes de notre section et de notre club.

Jeannot ira-t-il plus loin ? Certainement et il se battra tant que ses jambes le porteront mais ce sera forcément difficile car les jeunes poussent fort et notamment ce concurrent de la CMCAS 94 (et sa femme), présent sur tous les marathons du monde avec des statistiques hallucinantes : 43 marathons en 2016 et 32 en trois mois et demi en 2017 (dont 12 en mars et 4 en 8 jours en avril) ! Soit 75 marathons en 15 mois et demi !!! Son épouse, dont le meilleur temps est de 3h35'02 a fait 42 marathons en 2016, 16 en 2017 et est seconde féminine au classement des centenaires. A eux deux, ils totalisent 492 marathons (301 et 191) ! Un exemple à suivre pour tous ? Je n'en suis pas si sûr.

Nous ne pouvons que nous réjouir de voir des agents de nos industries en haut de l'affiche sans que notre trésorier ne sorte un fifrelin pour les engagements et nous continuerons de suivre leur progression avec intérêt tout comme nous pousserons Jean à faire ce qu'il peut pour tenter de reprendre le leadership au plus vite. Mais à ce jour, **contentons-nous de le féliciter** pour son parcours qui donne de l'espoir à ceux qui débutent tardivement, pour le remercier de sa modestie et surtout de tout le prestige offert à son club d'entreprise.



.Fifi

Les records sont faits pour être battus

Le 2 avril 2017, **Jean Berland (78 ans)** était le premier à atteindre officiellement les 300 marathons mais quinze jours après, le 17 avril, **Pascal Comte (56 ans)** l'a rejoint en courant en Angleterre son ... troisième marathon de la semaine après Paris (un exemple a ne pas suivre !).

Classement au 18 avril 2017

- 1- 300 **Berland Jean** (3:07:23)
- 2- 300 **Comte Pascal** (3:11:33) +2 Barrow...
- 3- 269 **Dupont Carmela** (3:28:34) +1 Saumur
- 4- 269 **Guhur Pierre** (3:36:35)
- 5- 258 **Dupont Olivier** (2:46:00)
- 6- 223 **Gautron Hubert** (2:40:58)
- 7- 221 **Guillaumin Roger** (2:51:45) +1 Saumur
- 8- 212 **Dantzer Gilbert** (2:52:49) +1 Saumur
- 9- 203 **Boiron Jean-Michel** (2:51:20)
- 10- 193 **Comte Chantal** (3:35:02) +2 Barrow...

Quelques flash ... sur le terrain



ROYAN



Libres escapades

Rome—2 avril 2017

par Serge Atalaya

5h55 dimanche, après une mauvaise nuit de stress à tourner dans le lit pour trouver le sommeil, je me lève pour aller courir mon second marathon, cette fois-ci à Rome. Là il n'y aura pas de décalage horaire impossible, de lever à 2 h, de course le long de la mer comme ce fut le cas à Taipei l'année dernière.

Je mange mon pain, du jambon, de l'eau pour faire passer tout ça. Pas de café, déjà que je vais aller 5 fois aux toilettes d'ici le début de la course, pas besoin d'en rajouter. Ma douceur préférée pour le corps et l'esprit : du chocolat noir avec des noisettes.

6h30 je suis en tenue, short long jusqu'au genou t-shirt jaune fluo pour que Pascale me repère dans la foule, casquette (contre le soleil et la pluie, ça sera la pluie) mes pâtes d'amande, ma montre, mes asics.

7h00 je retrouve Thierry et Bruno au métro. Ils sont prêts eux aussi.

7h15 on arrive station Circo Massimo entourés de coureurs et coureuses, ça parle toutes les langues, et surtout le français, nous sommes 10% du total des coureurs. Le départ est donné du Colisée, ne peut-on rêver meilleur endroit ? On laisse nos affaires à la consigne, pause pipi (plusieurs fois répétées), photos souvenir, échanges avec les autres coureurs. Il y a une espèce de fraternité entre nous, face à l'effort qui va venir, tout le monde est facile d'accès, tout le monde parle, sûrement aussi pour conjurer la peur qui nous sert le ventre. La peur de l'effort, de la douleur, de l'échec. On arrive au départ, on se sépare à ce moment-là, Bruno part dans le sas jaune et nous dans le vert. L'organisation est vraiment bien faite, c'est fluide, bien contrôlé facile.

8h40 la première vague part, les pro et les élites qui font moins de 2h30 et ceux qui font moins de 3h30.... il fait gris mais bon, mais quand on tourne la tête vers la gauche, le ciel est noir.

8h45 c'est à nous, on passe enfin l'arche de départ, aboutissement de 12 semaines de préparation, de 550 km de course, d'efforts. Le rythme est assez élevé, on n'est pas obligé de faire du slalom entre les coureurs. Les rues sont larges, et pavées !! Il y a du monde, des fanfares, du bruit, une belle ambiance. Et des gouttes d'eau sur mes bras !

5km : il pleut maintenant, pas le déluge, mais une petite pluie qui rafraîchit. Ce n'est pas si désagréable.

Je cours avec Thierry, il donne le rythme, il a des jambes, ça avance bien, je me contente de le suivre. Nous sommes sur des bases de 4'55 au kilomètre, un peu plus que 12 km/h.

8km : il y a des photographes qui utilisent leur flash. Et il y a un gros flash d'un coup, suivi d'un gros coup de tonnerre ! Ça surprend tout le monde dans le groupe de coureurs, un frisson nous parcourt, courir sous l'orage est-ce une bonne idée ? L'orage est sur nous, on déguste une bonne rincée ! Heureusement j'ai ma casquette. Le t-shirt colle à la peau. On finit par dépasser le donneur d'allure 3h45, qui faisait un bouchon devant nous.

10 km : 50 minutes, on est pile sur la base des 3h30 à l'arrivée, à 12 km/h. Premier ravitaillement, je mange ma pâte d'amande, un coup d'eau sans arrêt au stand. Le stand éponge essuie les railleries des coureurs qui sont trempés par la pluie.

16 km : Pascale avait prévu de me retrouver à plusieurs endroits pour me voir, et elle est au rendez-vous avec Florian. Ça me donne tout de suite le sourire, et de l'énergie.

19 km : de nouveau ils sont au bord de la route à me saluer et faire des photos.

21 km : on passe le semi en 1h46, un rythme de métro-nome. On a fait la moitié ! On est bien. Je mets le pied dans un trou entre les pavés, j'ai la sensation d'y laisser mon gros orteil gauche. Première alerte sur le danger de ces pavés qui plus est mouillés !!

22 à 28 km : on sort de la ville, on suit le fleuve, grandes avenues, larges, monotones. On bouffe du kilomètre, et des pâtes d'amande ! J'avale en passant un morceau d'emballage plastique de pâte d'amande. Pas d'étouffement tout va bien, j'ai survécu. M'étouffer est ma hantise quand je cours et que je me ravitaille. Ça m'est arrivé une fois, j'ai cru mourir ce jour-là.

28 km : une côte, un virage à droite et ça monte. Coup de mou pour Thierry, qui marche 20 mètres avant de repartir. Mais ça l'a marqué. Il ne donne plus le rythme, c'est moi qui suis devant.

30 km : on s'arrête boire et manger, le seul arrêt de la course pour moi. Ma plus mauvaise moyenne kilométrique à 5'40.

32 km : je lâche définitivement Thierry sans me retourner, désolé mais chacun doit faire sa course maintenant. 3h30 c'est fini, mais 3h32 c'est encore possible. Depuis 5 km j'ai les cuisses qui me font mal, comme à Taipei, mais bon ça va, le rythme est toujours proche de 5' au kilomètre. Mais je ne vais plus descendre sous les 5' maintenant.

35 km : Pascale et Florian sont là, je m'arrête leur faire un bisou. Ça me donne des frissons de les voir. Je perds sûrement là mes 3h32, mais juste ce moment avec eux, ça vaut bien quelques minutes perdues. On revient dans le centre de Rome. La foule, malgré le mauvais temps est là, une ambiance superbe, ça crie, ça encourage.

Du pavé que du pavé maintenant et ce jusqu'à l'arrivée.

35-40 km : on passe dans le centre de Rome, piazza Spagna, piazza del Popolo, via Corso, il commence à y avoir du déchet, des arrêts de coureurs. Un gars s'arrête au 40ème, il se fait hurler dessus par un passant, et même si je ne comprends pas l'italien, je comprends qu'il lui dit qu'il reste 2 km et qu'il ne peut pas abandonner ! Après ça, je me dis que ce n'est pas bon de s'arrêter !

40-42 km : c'est dur, je tiens le coup mais j'ai mal aux cuisses, les pavés font mal aux jambes. Florian m'appelle au 41ème, je me contente d'agiter le bras, je suis un robot. Le 40ème kilomètre est en faux plat montant, je ne subis pas trop, m'en rends pas vraiment compte.

On rentre dans un tunnel, ultime ravitaillement, quelle idée à 1 kilomètre de l'arrivée. Pourtant certains s'arrêtent boire et manger. Le sol est jonché de gobelets, d'eau, de pelures d'orange. De quoi se foutre par terre à 1 km de l'arrivée ! La descente, je savais que ça finissait en descente vers le Colisée et l'arrivée, mais qu'est ce que ça fait mal aux cuisses ! Dernier virage à gauche, je vois l'arrivée, les chronomètres officiels. Ça fait longtemps que je ne pense plus aux 3h32, mais 3h35 c'est jouable. Je vois 3h34'31" au chrono, punaise je ne

vais pas passer au dessus de 3h35, j'accélère, je finis les 400 derniers mètres en 4'38.

42,195 km : j'ai coupé la ligne d'arrivée en 3h34 minutes et 29 secondes. J'ai mal, mais je n'ai plus mal, j'ai ma médaille, mon sac de bouffe, et le plaisir d'avoir réussi, d'avoir couru sans flancher, sans s'arrêter en étant constant dans l'effort. J'ai fait ce marathon de bout en bout en courant, au rythme que je m'étais fixé. Alors oui je n'ai pas accroché les 3h30, ça sera pour la prochaine fois, mais j'ai le sentiment de l'avoir bien fait, d'avoir maîtrisé ma course, mes sensations, mon effort. Et puis quand tu entends ton fils t'appeler du bord de la route, ça vaut bien le sacrifice de quelques secondes.

Serge

Boston et le secret de la Licorne

par Matthieu CH.

Je vous rassure, je ne vais pas vous raconter l'histoire de cette aventure où Tintin accompagne le Capitaine Haddock sur les traces de son glorieux ancêtre. Je ne vous révélerai pas d'indices permettant de reconstituer une mystérieuse carte au trésor mais juste l'histoire de mon séjour sur Boston qui a été un peu mouvementé.

La ville de Boston accueille pour la 121ème édition et depuis les attentats de 2013, il n'y a que l'ambiance est incroyable, ce sera mon marathon. J'y vais sans aucune pression avec dans les jambes mon trail du mois dernier sur



édition son marathon, c'est une insti-jamais eu autant de demandes. Il paraît quatrième Majors et mon douzième très peu de préparation et ai encore les pentes du Ventoux.

Toujours grâce à mon chrono de Berlin en qualification avec tirage au sort. J'ai néanport au chrono pour me permettre d'être praplus confortable et plus raisonnable financièrement que les tours opérateurs. Nous constituons donc un petit groupe de motivés parisiens et participons aux inscriptions en septembre 2016. Une fois sélectionnés, nous réservons rapidement le billet d'avion (408 euros AR avec une escale en Islande) et louons un appartement sur Airbnb.

septembre 2015, je bénéficie d'une moins une marge suffisante par raptiquement assuré de le courir. C'est

Judi 13 avril 2017 : PARIS CDG - REYKJAVIK - BOSTON : 10h40 de voyage (dont 1h20 d'escales).

A peine sorti du RER, je tombe sur les frères Marlaut que l'on ne présente plus. Ils sont excités comme des puces et bien en avance car leur vol est presque 2 heures après le mien. C'est notre troisième Major ensemble en 3 ans, le rendez-vous est pris pour le grand chelem. Comme régulièrement, je décide de partir assez léger avec mon sac à dos qui me permet de ne pas procéder à l'enregistrement de mes bagages. Mano et Wancker the rabbit (sa peluche qu'elle ne lâche jamais) nous rejoignent pour quelques selfies avant nos embarquements respectifs. Notre équipe de 8 est répartiesur 3 vols différents, on se donne rendez-vous directement à l'appartement de Romain. Baba est aux anges, les derniers matchs décisifs de la saison régulière de NBA ont eu lieu cette nuit. Les Celtics rencontreront les Bulls au premier tour des Play-offs, cela serait sympa d'assister à une rencontre. Je dors pratiquement toute la durée des deux vols, l'escale est rapide. La douane à Boston est juste interminable, plus d'une heure à attendre, on ne peut pas y faire grand-chose, juste patienter. Je rejoins rapidement l'appartement de Mano, Romain et Zoé-Marie situé en plein centre-ville. La team complétée de Laurent et Guillaume est reconstituée environ une heure plus tard. On est en plein dans le quartier Italien de North-End, il n'y a que l'embarras du choix pour manger des pâtes ce soir. Après un plat gargantuesque de lasagnes, il est l'heure de rejoindre notre appartement situé à 10 minutes environ. On doit d'abord récupérer les clés dans une boîte à code. En relisant l'annonce, il fallait en fait contacter un numéro en amont pour obtenir le code. Il est déjà plus de 22h, les premières tentatives échouent, heureusement Baba arrive à finalement les joindre. J'ai bien cru que l'on allait devoir dormir entassés dans l'appart de Romain et Mano. Tout se finit bien, on le trouve rapidement. Pas de comparaison possible avec notre loft de Chicago, on a tout misé sur la localisation centrale. Par contre, on risque de déguster avec notre troisième étage avec de raides escaliers qui nous attendent après la course.

Vendredi 14 avril 2017 :

On se réveille tôt, de mon côté dès 5h du matin. Ce n'est pas raisonnable mais on prend le petit déjeuner chez Dunking Donuts, les Boston Kreme sont mes préférés. On se pose devant le Quincy Market qui arbore sur sa façade un « Welcome Runners ». On part ensuite à pied jusqu'au John B. Hynes Veterans Memorial Convention Center situé au 900 Boylston St.



Cela permet de commencer à s'imprégner de la ville, le beau temps est au rendez-vous. On croise par hasard, JB en train de faire son footing dans le Boston Common, plus ancien jardin public des États-Unis. Les écu-reuils sont de la partie. On longe la fameuse Boylston Street où se trouve la ligne d'arrivée qui nous attend lundi midi.

La circulation est déjà à moitié coupée. Ils sont en train de monter les tribunes latérales et l'arche d'arrivée. Face à la ligne se trouve le magasin Marathon Sports (fondé en 1975) qui affiche le compte à rebours du prochain marathon de Boston. On fait ensuite un tour au Adidas RunBase situé à proximité avant de rejoindre le hall d'exposition pour le retrait des dossards.

Il n'y a pas grand monde, on ne va pas se plaindre. On récupère rapidement notre dossard et notre t-shirt à manche longue avant de poser devant de large panneau. Toujours aussi sympa ce moment. On va ensuite faire un tour au Marathon Expo. On pourrait y rester des heures, on se fixe un lieu et une heure de rendez-vous. Une partie de la team craque pour la fameuse veste Adidas (110 \$), je résiste à la tentation de la licorne brodée dans le dos. C'est impressionnant le nombre de personnes qui repartent avec la veste. Cette année, elle est assez sobre en bleu marine, Adidas doit se frotter les mains. On parcourt les différentes allées avec de nombreux stands. On passe du temps chez Compress Sport et je rencontre Michael Wardian dont Tiffany, ma partenaire de route lors de la Expedition Bolivia Race, m'a tant parlé. Il est super sympa et accessible, on discute longuement. Son record sur marathon est en 2h17m, il s'est dernièrement fait remarqué en courant 7 marathons en 7 jours sur 7 continents avec une moyenne de 2h45m.

On repart avec des sacs pleins et on se retrouve pour manger un excellent burger. On se prépare ensuite pour ce soir, le Fenway Park nous attend. C'est mon premier match de Baseball et ce sera les Red Sox contre Tampa Bay. Son stade mythique a été inauguré le 20 avril 1912 et est atypique par son mur haut dans le champ gauche. Les dirigeants des Red Sox désirent quitter Fenway Park à la fin des années 1990 pour se doter d'un stade moderne et plus grand. La pression des supporters et de la mairie de Boston est telle que le Fenway Park est finalement conservé et rénové. Grosse défaite des locaux, on part au bout de 2h30 de match. L'atmosphère est spéciale, il y a beaucoup de temps mort et les spectateurs passent plus de temps à discuter entre eux ou à penser à leur prochaine commande de sucreries qu'à regarder le match. Les mouvements dans les allées des tribunes sont



impressionnants. On avait réservé les billets à l'avance sur internet (40\$ environ), c'est à voir mais je ne prendrai pas ma carte d'abonnement. Le courant d'air sur la fin du match nous a tous achevé, on ne fera pas long feu ce soir.

Samedi 15 avril 2017 :

Aujourd'hui, c'est la course de Guillaume qui est au programme. Il s'est inscrit sur le 5km, on décide de tous l'accompagner, cela va être sympa. Je ne m'attendais pas à autant de monde, 9 000 participants sont au départ. L'organisation est la même que pour le marathon : Boston Athletic Association, ils font également un 10km en juin et un semi-marathon en octobre. Le départ et l'arrivée se trouve dans Boston Common, poumon vert de la ville. Peu avant le départ, on recroise Michael Wardian qui nous a reconnu. Ce matin, il s'est mis au défi de courir en tenue d'Elvis et les yeux bandés, un guide l'accompagnant durant sa course : original. Je décide de courir avec Adrien, on tape dans les mains et prenons du plaisir sur cette course. On croise la Team Hoyt, formidable histoire que j'ai raconté dans l'article : Boston 2017, bien plus qu'un major. Le parcours reprend les 2 derniers km de notre course de lundi, cela nous permet de découvrir le dernier passage d'un souterrain avec une petite montée avant les 2 derniers virages de Hereford street et Boylston street. On franchit ensuite la ligne d'arrivée du marathon afin de rejoindre Charles street dans le temps honorable de 22m10s.

On décide ensuite d'enchaîner avec un footing de 8km en un peu plus d'1h avec une session organisée par Adidas. On se retrouve avec un petit groupe de 25 coureurs environ. On rejoint le Fenway Park avant de longer les quais aménagés le long de Rivière Charles. Session agréable, toujours sympa de discuter avec des coureurs américains ou d'autres nationalités. On assiste également aux finales universitaires du miles organisées autour de la ligne d'arrivée. Les allures sont impressionnantes.

On rejoint ensuite le centre-ville, Guillaume craque pour un maillot des Red Sox tandis que les Twins commencent leur razzia de casquettes. Promenade à l'université d'Harvard, fondée en 1636, c'est le plus ancien établissement d'enseignement supérieur des États-Unis. Puis direction MIT, institut de recherche américain et célèbre université, spécialisé dans les domaines de la science et de la technologie. Pizza copieuse toujours dans notre quartier italien dans la soirée, on repart avec les restes, elles étaient impressionnantes.

Dimanche 16 avril :

Initialement on avait prévu de se rendre à Cap Cod. On renonce rapidement, les bateaux depuis le port central n'y vont qu'à partir du mois de mai et sans voiture de location cela devient rapidement une expédition. On se replie sur le Boston City Pass pour 56\$ incluant une croisière sur un bateau, la visite de l'aquarium et le Skywalk Observatory au programme. Il fait chaud même très chaud aujourd'hui. J'espère que l'on aura pas ces températures demain matin, sinon on va souffrir. La croisière dure environ 1h30. C'est sympa

sans être extraordinaire, de nombreuses îles plus ou moins sauvages bordent le port de Boston.



Malgré un speaker qui mettra toute son énergie à décrire sa ville en racontant pleins d'anecdotes, cette croisière n'aura pas sa place dans mon top 10. On enchaîne ensuite avec la visite de l'aquarium, il mérite sa bonne réputation. Il est très ludique pour les enfants et les plus grands avec une grande diversité. Un impressionnant bassin permet

de caresser des dizaines de raies. Elles se sont habituées et font tout pour se frotter. On assiste également à la distribution de nourriture des manchots et pingouins.

On tente ensuite la pasta party organisée par BAA à la mairie. La file d'attente est impressionnante (au moins 700m de file d'attente), autant manger tranquillement plutôt que de piétiner l'avant-veille de la course pour un assiette de pâte. On finit par s'organiser notre propre pasta-party à l'appartement. A 21h, tout le monde est couché. Le réveil est prêt à sonner pour 5h demain matin.



Lundi 17 avril :

Lien vers ma journée du marathon de Boston:

<https://tripandr.com/2017/04/28/boston-2017-bien-plus-qu'un-major-2/>.

On finit la journée par la remise des récompenses au Fenway Park, sympa à faire si on n'a pas eu l'occasion de voir un match. La nourriture est super chère. Tous les coureurs se baladent fièrement avec leur médaille autour du cou. On se fait régulièrement féliciter dans la rue. On teste la chaîne de burger de Mark Wahlberg, pas mal du tout surtout en récupération.

Mardi 18 avril :

On se prévoit un brunch chez Paramount, 44 Charles St à proximité du Common Park. Lolo l'a repéré depuis un moment, les portions sont énormes. Tous les marathoniens se sont donnés le mot. Certains ont fait des sacrifices sur les dernières semaines de leur préparation, cela se voit dans les assiettes. On attend au moins 1h mais cela valait le coup. Pancake avec fraises, chantilly et sirop d'érable pour moi. Lolo et Guillaume font presque un concours, ils ont des appétits d'ogres. On rejoint ensuite le Adidas RunBase. Adrien et lolo ont décidé de faire coudre leur chrono de la veille au niveau du col de leur veste, il fallait de nouveau être patient.



Dans l'après-midi, on monte au Prudential Center Skywalk Observatory (50ème étage), vue sympa et dégagée sur la ville. Pas de comparaison possible avec celle de Chicago ou New York, les buildings sont beaucoup moins présents.

Après des cookies glacés, on visite la Public Library fondée en 1848. Il est ensuite l'heure de se préparer, le TD Garden nous attend. Nous avons réussi à prendre des places pour la seconde rencontre du 1er tour des Plays-off entre les Celtics et les Bulls (100\$ la place sur internet). Pas de comparaison possible

avec le Base-ball. Animations durant tous les temps morts et grosse ambiance. Victoire finale de Chicago, 111 à 97. Par le plus grand des hasards, on retrouve Sébastien, Julien et Fred qui avaient des places juste à quelques rangs des nôtres.



Mercredi 19 avril :

Le TD Garden nous avait manqué, on y retourne pour visiter son musée du sport (12\$). Depuis 1995, c'est le domicile des Celtics pour la NBA et des Bruins pour le hockey. Elle peut contenir environ 18 000 personnes et jusqu'à 20 000 en configuration concert. Plus de 200 manifestations ont lieu tous les ans. Il peut même arriver à avoir un match de hockey et de basket dans la même journée, ils sont forts. Durant notre visite, la salle était déjà en configuration patinage. Le guide était très sympa, environ 1h, avec une collection fournie sur tous les sports des différents clubs de la ville.



Direction ensuite le musée de la bière Samuel Adams (station Stony Brook), sponsor du marathon et qui sort la 26,2 pour l'occasion. La visite est gratuite avec une donation conseillée. Les marathoniens ont même droit à un verre à bière en cadeau : royal ce souvenir. Un passage obligatoire après la course.

A la sortie, un camion rallongé configuration boîte de nuit nous propose de nous amener dans un restaurant avec les fameux Lobster Rolls (guédille au homard constitué d'un pays à hot-dog rempli avec de la salade et de la mayonnaise). On n'hésite pas longtemps, on ne regrette pas, on se retrouve dans un pub amélioré. C'était plutôt bon avec également des fish and chips.



On se dirige ensuite au musée des Beaux-Arts (Museum of Fine Arts) qui est gratuit tous les mercredi à partir de 16h. Ses collections sont variées, parmi les domaines les mieux représentés figurent l'Antiquité (beau département égyptien) et la peinture française avec quelques beaux tableaux des Impressionnistes.



On retrouve ensuite Patrice pour prendre un verre et un burger. Il nous a fait un sacré chrono, il finit 3ème français tandis que son frangin est juste devant. Burger super bon devant le match de Hockey des Bruins chez Vito's Tavern sur Salem Street toujours dans le quartier italien.

Jeudi 20 avril :

Il est déjà l'heure préparer la valise, notre vol est en fin d'après-midi. Notre Airbnb nous permet de disposer d'une salle qui fait office de consigne, cela nous arrange bien. Laurent a repéré de nouveau un restaurant pour bruncher : Big Boy toujours dans notre quartier. Les portions sont comme d'habitude énormes. Dernière balade dans le centre-ville, on s'arrête chez James Hook & Co pour manger un dernier Lobster Roll (25 \$ environ) puis c'est l'heure de se diriger vers l'aéroport.

Cette fois-ci, 4 vols différents car Laurent reste aux Etats-Unis pour visiter Washington et New-York. Je suis le premier du groupe à embarquer. J'ai effectué l'enregistrement de mes bagages en ligne hier et me dirige vers l'embarquement au dernier moment. Au dernier contrôle, l'hôtesse au sol m'informe que le vol Boston-Reykjavik est bien maintenu mais que celui entre l'Islande et la France est annulé. Elle me précise que je dois me présenter au comptoir d'enregistrement car nous sommes nombreux dans cette situation. Je lui précise que je préfère me rapprocher de la France et que j'aurai plus de possibilité en allant à Reykjavik mais cela n'est pas possible. Le comptoir m'indique que la compagnie Wow air n'a pas donné d'informations et qu'il est nécessaire de les contacter directement pour qu'il me positionne sur un prochain vol. En attendant, elle me donne un Voucher valable pour une nuitée valable dans un hôtel située à 15 minutes en navette et un bon pour un repas. Il sera alors nécessaire de revenir tous les jours au comptoir pour renouveler le Voucher.

Je lui précise que je dois être rentrer pour samedi midi car j'ai le mariage d'un ami à proximité de Valenciennes. Elle me précise qu'une future mariée est dans le même cas. Pour le coup, sa situation est quand même plus gênante.

Je me retrouve donc dans un hôtel et commence à regarder les différentes options qui se présentent. Le prochain vol de la compagnie est programmé finalement le dimanche soir pour un retour sur Paris le lundi midi. Je rate donc le mariage d'Elodie et Sébastien et je reste 3 jours complets sur Boston. Je rencontre un petite groupe de Français au bar de l'hôtel qui est dans la même situation, je me sens un peu moins chat noir.

Si je prends le prochain vol du lendemain pour Paris depuis Boston, c'est 3 500 €. J'élargis donc le périmètre et tente les simulations depuis Montréal, Portland, Washington et New York. Je regarde les bus pour New York, il y en a très régulièrement (toutes les heures à partir de 7h du matin avec 5h de route) et certains sont au tarif de 15 \$. Je fais ensuite des simulations pour des vols, cela devient plus raisonnable même si je vais devoir avancer le vol (800 €). Au moment de la validation ma carte est bloquée. Je décide de me coucher et de rentrer au milieu de la nuit lorsque les banques seront joignables en France.

Vendredi 21 avril :

Je mets mon réveil à 4h30 du matin, je vais passer l'épisode de plafond de dépense atteint et contacte mes parents. Je finalise ma réservation avec un vol direct depuis New York JFK à 23h55 avec une arrivée à 13h le samedi midi. Je fixe le vol retour début novembre 2017, les prix étaient les plus bas et cela pourrait faire l'objet d'un prochain épisode de Tripandrun. Je finalise par téléphone ma valise avec ma mère pour qu'Eve me récupère directement à l'aéroport afin de partir direction le Nord. Cela va être sportif, mais reste plausible d'arriver à l'heure au mariage. Après un rapide petit déjeuner, je décolle de l'hôtel vers 6h car mon bus part à 7h30 de North Quincy T Station. Avec le wifi du bus, je finalise mes derniers messages et m'organise un minimum pour profiter de mes quelques heures sur New York. La dernière fois que j'y suis allé c'était pour le marathon en novembre 2011.

Je finis ma nuit dans le bus et arrive finalement sur Canal Street dans Chinatown vers 14h. J'arrive à retrouver mes re-

pères et décide de rejoindre à pied le secteur du World Trade Center qui a du bien évoluer depuis mon dernier passage. Je descends Broadway, toujours aussi impressionnante cette ville. Incroyable, la métamorphose de ce quartier avec le mémorial et la One World Trade Center qui est aussi appelée Freedom Tower (construction de 2006 à 2013).



Haute de 101 étages, elle est la 4ème plus haute tour du monde avec une hauteur symbolique de 1 776 ft soit 541 mètres en référence à la déclaration d'indépendances des Etats-Unis. Le Westfield World Trade Center inauguré en 2016 est incroyable au niveau de son architecture. Signé de l'espagnol Santiago Calatrava, c'est le plus grand centre commercial de Manhattan.

Je rejoins ensuite par métro le secteur de Times Square. Toujours aussi impressionnant et autant de monde. Je remonte ensuite sur Central Park et les alentours.

Il est ensuite déjà l'heure de se diriger vers l'aéroport, la visite improvisée dans la grosse pomme se termine déjà, mon vol m'attend. Enregistrement des bagages obligatoire cette fois-ci sur XL Airways, dommage j'aurais bien aimé éviter l'attente des bagages à Roissy. Dernière péripétie de la journée, suite à un problème d'impression des cartes d'embarquements nous sommes 20 passagers à devoir les rééditer car notre nom de famille était coupé. La petite histoire nous fera perdre presque 1h que l'on ne pourra pas récupérer. Quand ça ne veut pas, ça ne veut vraiment pas.

Samedi 22 avril :

Arrivée sur Paris vers 14h. Eve me récupère au passage, 2h de route nous attendent. Nous ratons la cérémonie de la mairie et de l'église mais sommes même en avance pour le cocktail et la soirée. Ils ne s'attendaient plus à nous voir. Retrouvailles avec quelques anciens élèves de ma promo, toujours sympa de se revoir presque 15 ans plus tard pour certains. Repas et soirée sympathique, longue vie aux mariés. Je tiens jusqu'à 1h30 du matin, il est l'heure de retrouver un vrai lit.

Pour la petite histoire, la Licorne symbolise la royauté présente avec le lion sur la couronne d'Angleterre.

Budget global pour 1 semaine : 1 700 € environ (hors billet d'avion repris suite au problème avec mon vol)
 440 € de billet d'avion.
 435 € d'hébergement.
 225 € de dossard (250 \$).
 600 € environ sur place.

Matthieu



Le dossier

Sport sur ordonnance

Face à la montée des maladies chroniques, le sport devient un pivot dans la prise en charge des patients. Les effets ont été avérés dans plusieurs pathologies : réduction de 30% du risque de mortalité dans le diabète et 40% de risque, en moins, de récurrence et mortalité pour 3 cancers (sein, prostate, colon). Nombre de fédérations de sport nature s'organisent déjà pour proposer des prises en charge adaptées aux patients : « coachs athlé santé » pour l'athlétisme ou rando santé pour la fédé rando-pédestre.

L'effort devrait s'accroître dans les prochains mois avec l'article «sport sur ordonnance » de la loi santé. Toutefois les séances ne sont pas remboursées par la S.S. Leur prise en charge financière, totale ou partielle, est laissée à l'initiative des collectivités.

Ce décret représente moins un cadre qu'un outil incitatif.

Quelques activités proposées :

Jogging : Vous connaissez !

Nage en Eaux vives

VTT-assistance électrique

Escalade

Foil : petit aileron en carbone qui permet de tenir les coques de voiliers hors de l'eau pour glisser plus vite sur les flots,

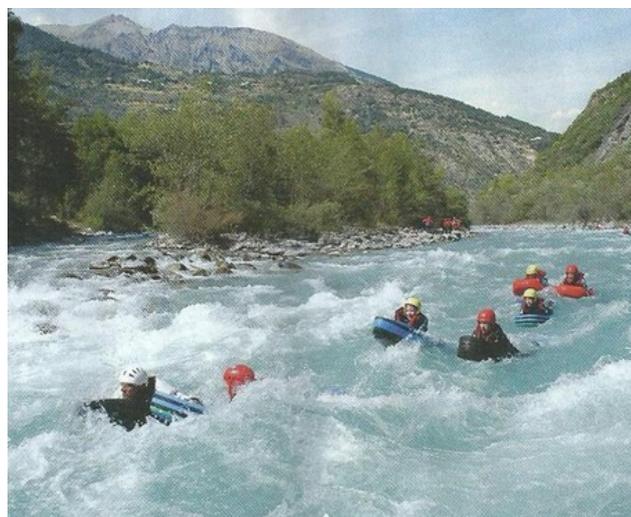
Itinérance : Officiellement, l'itinérance consiste à passer plus de deux nuitées sur un même parcours de rando.

Le **Trail** : si certaines épreuves sont réservées aux sportifs aguerris dévalant les sentiers de parcours mystiques (ultra-trail du mont-Blanc, Diagonale des Fous, ...), ces courses combinant marche et running attirent 300.000 fans par an.

Marche Nordique, ou rando athlétique, a été inventée par des skieurs de fond pour prolonger leur entraînement durant l'été.

.....et bien d'autres

Jean Pierre



La descente de cours d'eau se pratique en groupe ou en famille, sans exiger d'efforts physiques trop intenses.

Quelques PODIUMS

Sylvie	Balade des chênes d'antan	10 km	3 ^{ème} V3 F
Séverine	Montefrio	25 km	7 ^{ème} au scratch
US Gazelec	Montefrio	toutes courses	plus grosse délégation
Marie-Christiane J.	Paris St Germain	20 km	1 ^{ère} V3F

Le Chiffre 3h16'



André OZANNE à l'âge de 71 ans. Alain THEBAUT a donc 12 ans pour battre ce record des plus accessible !

Les points forts de la rentrée 2017

Septembre Bénévolat à La Parisienne

Octobre Assemblée Générale à Merlimont

... tous les détails et toutes les courses dans le nouveau calendrier !!!

La pensée du jour :

« Il faut mieux s'échauffer sans s'entraîner que s'entraîner sans s'échauffer »