

LA GAZELECTE n° 92

Athlétisme Ile de France, Janvier 2018



La Parisienne—Commissaires de course—Septembre 2017

Merci aux scribes et collaborateurs : Lydie, Didier, Marc, J-Pierre, Fifi, Philippe, Henri pour leurs participations.

Même si les courses, donc les participations, donc les restitutions sont moins nombreuses, j'espère que vous prendrez du plaisir à découvrir cette nouvelle gazette.

Patrick

Sommaire

EDITO PRÉSIDENTIEL	2
BRÈVES	3
• Compte-rendu AG Merlimont—Octobre 2017	
• Compte-rendu CD—Juin 2017	
L'INTERVIEW : Jean-Pierre	6
NOTRE ACTIVITÉ	7
• Defi-Run Vincennes	
• Marathon La Rochelle	
LIBRES ESCAPADES	8
• Taranis Arga Trail—Didier N.	

[FORUM, LIBRE EXPRESSION](#)

• André Ozanne, Portrait	11
LE DOSSIER	
• Extraits de Jogging	13
QUELQUES RÉSULTATS	14
LES PROCHAINES SORTIES A RETENIR	14
Les chiffres	15
LES PENSÉES DU JOUR	15
SOUVENIR, SOUVENIR	16
• Eric Babel	

EDITO présidentiel

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

Une bien triste nouvelle est venue perturber notre fin d'année, Michelle, la femme de Jean-Pierre depuis plus de 50 ans, nous a quitté brusquement. Pendant des d'années, nous avons parcouru avec lui tant de courses (plus de 30 années pour ma part), pratiquement à chacune de ces courses, Michelle l'accompagnait, il nous est donc bien difficile de se souvenir de toutes. Mais ce qui restera sans aucun doute, c'est sa présence sur chaque ligne d'arrivée, elle guettait inlassablement son « Jean-Pierre », à chaque fois elle avait un petit mot d'encouragement pour ceux qui arrivaient et n'étaient jamais avare d'encouragement.

Je la revois s'inquiétant de l'état dans lequel je finissais certains marathons, je la revois à l'occasion de tellement de sorties en France ou à l'étranger qu'il m'est difficile de penser que lors des prochaines courses, nous ne verrons plus sa tête blonde guetter nos maillots rouges... La vie continue bien sur, mais pour Jean-Pierre, elle sera forcément différente. Qu'il soit assuré de tout notre soutien, la vie va continuer, mais « pas comme avant »... Maintenant, Jean-Pierre va devoir prochainement s'installer dans son nouvel appartement avec sa belle terrasse qui faisait beaucoup rêver Michelle, elle avait déjà pensé à tous les pots et bacs de fleurs qu'elle allait pouvoir mettre en place, malheureusement le sort en a décidé autrement...

La transition est difficile pour ne pas dire impossible, aussi je vous laisse découvrir cette 92^{eme} Gazette, une fois encore Jean-Pierre y a œuvré avec Patrick et Lydie, on ne les remerciera jamais assez pour ce boulot qui demande beaucoup d'investissement. N'hésitez surtout pas à les aider, envoyez vos articles pour la future qui sera je l'espère plus joyeuse.

Le voyage en Crète se précise et l'on devrait être nombreux à fouler la terre de ce pays des Dieux. Je vous laisse réviser votre histoire de l'antiquité, je ne vous parlerai donc pas de Zeus qui naquit sur cette île, ni du Minotaure ou de Dédale, j'aurai trop peur de m'y perdre. Je ne vous parlerai pas non plus de son fils Icare, tout le monde sait qu'il a brûlé ses ailes à force de s'approcher trop près du soleil malgré les recommandations de son père qui l'avait bien prévenu... Combien sommes nous à ne pas avoir toujours écouté ou suivi le conseils des anciens ?



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

Marc

Fin décembre, **Michelle** nous quittait, et ce, sans préparation, un AVC, 4 jours de Coma et voilà ! Ça nous tombe sur la tête ça fait mal.

Néanmoins, lorsque l'on est accompagné par ses amis, ça aide beaucoup, c'est même nécessaire et sur ce point vous n'avez pas failli.

J'ai relu tous vos écrits, j'ai repensé à toutes vos paroles réconfortantes, merci pour votre présence à la cérémonie, nous avons, ensemble accompagné **Michelle**.

Dans le futur nous aurons une supportrice qui nous manquera à l'arrivée de nos courses, et oui, c'est la « vie » !

Pour ma part, jusqu'à présent, marathons, 100 bornes et autres, j'arrivais à les faire, bien sûr à petite vitesse, mais sans problème. Pour l'heure, mes entraînements d'une dizaine de kms J'ai un mal fou à les terminer, Gageons qu'en septembre je puisse refaire Millau accompagné de **Claire, Olivier, Didier, Christophe S., Michel G., Marie Sylvie, Marie Christiane, Séverine, Jeannot, Christian Mainix**, et bien sûr la liste n'est pas limitative.

Encore merci à Tous.

Jean Pierre

Brèves...

Compte rendu AG Cross du 07 Octobre 2017 à MERLIMONT

◆ Participants

MS COLLET, S TELLAA, L SANCHEZ, C GARBAGNATI, M CHASSAGNARD, JP BRIARD, A THEBAUT, J TELLAA, J BERLAND, JL GRANIER, JC GAUVIN, A THEBAUT, JL MARTI-NON, D NARDELLI, P LECLERCQ, P JAFFRENOU, P MAMAM, M FABRE, P TARJON

◆ Introduction de la séance : Marc C.

Président depuis plusieurs années, beaucoup moins 'actif' sur les courses proposées, Il sera donc nécessaire qu'un volontaire le remplace lors de la prochaine saison.

La section reçoit moins de subventions du club (moins de versements des CMCAS), notre section conserve encore un peu d'épargne qui permettra de poursuivre l'activité encore 2 saisons. Il s'agira d'imaginer des mesures afin de ne pas trop dépenser.

De moins en moins de jeunes dans la section (moyenne d'âge : 53 ans) ce qui pose le problème de la relève.

◆ Point des licenciés : Patrick T.

Actuellement, 25 licenciés ont repris leur licence avec la perspective d'être une trentaine d'adhérents à terme (pour informations, 43 licenciés la saison précédente). Cela pose question quant à l'évolution de la section qui n'attire plus de jeunes embauchés qui recherchent plus une structure de club de « proximité » avec entraîneur ... Moins de bouche à oreille avec un fonctionnement qui se rapproche plus de type de fonctionnement des Etincelles.

◆ Point financier par Jean-Pierre B. (Tableaux de synthèse en annexes)

Le solde de l'année A-1 s'élève à 3374€

Cotisation des adhérents : 3000€ moins les couts FFA : affiliation et licences et cotisations club ce qui représente un solde de 1534€ (auto-subvention des adhérents)

Coûts FFA : 276€ (Adhésion club) + 35€ par personne pour une licence Entreprise soit 1655€ par an. Possibilité (prochaine saison) de ne pas adhérer à la FFA et de n'avoir qu'une assurance Responsabilité Civile (RC) de l'ordre de 140€ : vote à l'unanimité moins 1 voix

La dernière subvention reçue : 980€ à comparer à celles des années précédentes (A-2 : 4200€ et A-3 : 6900€)

Paiement au club : 10€ par adhérent pour un total de 410€

MONTEFRIO : budget de l'ordre de 4700€ quasiment payé par les adhérents

Participation équipement : 360€

118€ de frais de banque ce qui semble élevé (banque choisie par le club)

Les 118 € représentent les couts de CB, de couts du site internet et les couts de nos deux comptes

Echanges sur la nécessité ou non de garder 2 comptes : décision de n'en garder qu'un seul.

Il sera demandé au Comité Directeur si une négociation avec la banque est envisageable !

Le nouveau solde étant de 3404€ la Variation est d'un peu plus de 100€

Nos comptes ont donc été équilibrés cette année.

La difficulté financière provient des CMCAS qui ne subventionnent plus comme antérieurement.

Pour le détail se référer aux différents tableaux

◆ Bilan des courses

Moins de participation et le ratio de participant / course continue de se dégrader

Rappel : ne pas oublier de transmettre la licence à Jean pour les inscriptions et veiller à bien respecter les dates limites d'inscription du calendrier

Concernant les entrainements communs, Claire partante pour les démarrer à 10h (délais de route et peut-être de ... récupération)

◆ Proposition de courses :

06.02 : Buxerolles (près de Poitiers) organisé par le club de J-Louis (5, 10 et 18 km)

13.05 : Trail de forts de Besançon

20.05 : La Pastourelle (ndlr : finalement plus de place : course remplacée par la sortie aux Sables d'Olonne)

Cross entreprises

Trail de Rosny sur Ourcq en juin

Taranis Arga trail en Ardèche avec... « quelques petites boucles de 10 km » (voir article de Didier N. en page 8 !)

Le Médoc (pour accompagner JPB)

Course du cœur (fin septembre, 10 km)

Marathon de Royan

Bilbao : 7.5, semi et marathon en octobre

Marathon de Cheverny



◆ Sortie internationale :

Palerme (21 ou 42 kms)

Crête (10 ou 21 kms) => choix retenu

◆ Ecotrail : 80 km déjà inscrit : Didier avis à JPB, José, Jean, Alain, Henri...

◆ AG 2018 : MERLIMONT à nouveau.

◆ Election du bureau

Souhait de **Marie-Sylvie** de faire une pause en lien avec ses activités professionnelles très prenantes : le bureau, à l'unanimité, souhaite son maintien et l'obtient

Les mêmes avec une nouvelle « recrue » : **D NARDELLI**



Compte rendu CD du 13 juin 2017

par José

Ordre du jour

- Approbation du procès-verbal de la réunion du 18 avril 2017,
- Décisions à prendre quant au(x) membre(s) du Comité Directeur défaillant(s),
- Bilan des Groupes de travail,
- Attribution de subventions,
- Fixation de la subvention par OD/AD, sous réserve de ratification par la prochaine AG,
- Archives de la rue Pétrelle,
- Section Subaquatique,
- Complexe sportif Nelson Mandela,
- Questions diverses,

1. Approbation du procès-verbal de la réunion du 18 avril 2017. Le procès-verbal est approuvé à l'unanimité.

2. Décisions à prendre quant au(x) membre(s) du Comité Directeur défaillant(s). Deux membres du CD ne respectent pas la règle de moins de trois absence non excusées. L'un est rayé des listes et l'autre aura un avertissement.

3. Bilan des Groupes de travail, Promotion -> Les flyers sont imprimés et ont été distribués lors de la fête de la CMCAS Paris. Facebook -> Une page de groupe est créée et devra se développer par l'apport des sections. Administrateur -> RAS. Évènementiel -> sections présentes à la fête de la CMCAS Paris qui nous en remercie. Subventions publiques -> Le CNDS demande des comptes sur les fonds perçus par deux sections au titre du développement du sport en direction des femmes et enfants... Liaison avec les sections -> le tennis a régularisé sa situation

4. Attribution de subventions. Versement cette saison d'un fixe de 200 € par section plus 20 € par O/A (soit 780 € pour nous), sous réserve que la section soit à jour au niveau de l'inscription des adhérents sur le site internet du club et à jour des cotisations appelées. Pour des raisons de délai d'établissement des dossiers annuels par section, la clôture des inscriptions sur le site internet du club est avancée au 15 aout de chaque saison

5. Fixation de la demande de subvention par OD/AD, sous réserve de ratification par la prochaine assemblée générale. La demande de subvention est fixée à 80 € par O/A, la CMCAS Paris (l'une des rares qui payent...) dit en rester à 60 €. La moyenne demandée la saison dernière est de 206 € par O/A ! La CMCAS Paris nous dit que le bureau du CD sera invité à la réunion des présidents de CMCAS de l'IdF en septembre. Question concernant la pérennité des dossiers de compte d'activité annuel des sections -> il est décidé de continuer Les dossiers de compte rendu d'activité

seront remis aux CMCAS au format électronique sur clé USB. La demande de subvention est fixée à 80 € par O/A, quelque soit l'activité sportive. Les CMCAS moyennent déjà leur participation. A ce titre Paris verse 60 € par sportif ! Lors de l'envoi du dossier compte rendu d'activité, cela sera expliqué aux présidents de section

6. Archives de la rue Pétrelle. -> En cours

7. Section Subaquatique. Le nouveau président de la Subaqua annonce la fermeture de cette section suite à l'assèchement des finances, Il rappelle que cette section viens de fêter son cinquantenaire ... Il dit aussi avoir besoin d'une année de transition pour organiser la vente du matériel, la dévolution des actifs. La CMCAS exige le départ de cette section du site Mandela et ce pour fin juin, la section répond être incapable en l'état. Ils décident de se revoir pour convenir de la suite.

8. Complexe sportif Nelson Mandela. La CMCAS Paris annonce que les emprises liées aux projets et travaux du grand Paris et des JO 2024 se sont accélérées: -> Plus de parking et parking payants sur la voie publique -> les sections Gazelec utilisant ce site demandent quelques places pour les encadrants et personnes venant de loin -> A partir de septembre plus de gardien le soir -> La CMCAS Paris s'engage tout de même à pérenniser l'accès au site à nos sections -> 6 sections sont à plus ou moins long terme menacées par ce contexte -> une page importante de la vie de notre club est en train d'être tournée.

- Questions diverses. Un collectif citoyen est mis en place afin de défendre notre présence dans la site Mandela -> un texte va être mis en page d'accueil du site internet du club et un message de sensibilisation va être envoyé à chaque adhérent (ancien ou actuel) -> une pétition en ligne est en place: <http://www.mesopinions.com/petition/sports/sauvegarde-complexe-nelson-mandela-saint-denis/30166>



[Pétition : Pour la sauvegarde du Complexe Nelson Mandela à Saint-Denis](http://www.mesopinions.com/petition/sports/sauvegarde-complexe-nelson-mandela-saint-denis/30166)

Sports - Signez la pétition : Pour la sauvegarde du Complexe Nelson Mandela à Saint-Denis

www.mesopinions.com

L'Interview...

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

INTERVIEW D'UN ANCIEN— JEAN-PIERRE

◆ Faisons connaissance, peux-tu te présenter ?

JPB, Master 4, veuf, père de 2 enfants et 5 petits enfants, dont 2 qui arrivent, maintenant devant moi dans les compétitions. Gazier, puis Informaticien à EDF et CCAS. Trésorier de la section depuis le début. J'erre entre les Yvelines et les Hautes Alpes.



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

J'ai toujours couru, entre autre, dans la forêt de St Germain, au bois de Boulogne, et à l'époque, juré, j'étais « tout seul » ! Seuls des cyclistes me doublaient autour de Longchamp. Pendant 2, 3 ans j'ai ralenti les footings au profit du Tennis, mais mon arrêt de fumer m'a contraint de recourir, suite à une prise de poids importante.

◆ Pourquoi coures-tu ?

Pour le plaisir, aspect important c'est mon antidépresseur, et faire un sport, ça permet « de se dépasser », bien sûr pour moi l'important c'est d'en faire un, et là, on a que l'embarras du choix.

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

A l'époque j'étais « Monsieur 12 à l'heure » et ce n'était pas forcément un compliment. Ceci explique que je suis plutôt « foncier » et là, plus les distances augmentaient et moins j'étais distancé. C'est pour ça que j'ai pris beaucoup de plaisir à faire huit 24 heures, une trentaine de 100born, 102 marathons, et quelques Trails (les Trolls, Templiers, Chamonix, Pastourelle,), à ce jour.

◆ Comment es-tu arrivé jusqu'à nous ?

A Osny, se trouvait le service informatique de la CCAS et le centre de traitement des prestations maladie (aujourd'hui la CAMIEG) Dans les années 80, avec quelques collègues, (Fifi, Patrick, plus tard Jeannot, et bien d'autres.....) nous nous retrouvions les mardis et jeudis après le boulot pour courir dans les bois de Cergy. En 83 notre groupe ayant pris une certaine importance, nous nous sommes rapprochés de l'USEG pour monter une section de coureurs, 2 en réalité.

◆ Qu'attendais-tu en venant chez nous ?

Bien sûr, courir en groupe amène une dynamique sans commune mesure. Conseils, stimulation, propositions des uns et des autres, nous ont fait sortir de nos petits footings traditionnels.

◆ A quels types d'épreuves aimes-tu participer ?

.Je prends du plaisir à varier, je me rappelle avoir pris beaucoup de plaisir à faire des 3000 mètres à l'open de Pantin (sur piste) et de terminer, par exemple, le trail des Templiers. la marge est assez large !

◆ Préfères-tu courir ou organiser des courses ?

Courir, quel plaisir ! et je me dis que cela n'est possible que grâce aux bénévoles, c'est pour ça que, par exemple, si je suis dans les hautes Alpes je propose mon bénévolat sur l'Embrun-man (triathlon). Je me rappelle que nous avons organisé des courses à Chantilly lors de la fête de l'USEG. Vous pouvez me croire, « C'est du boulot »

◆ La pratique de la course à pied a-t-elle des effets positifs sur ta santé ?

Comme je le disais précédemment, c'est un véritable antidépresseur, j'ai la chance de pouvoir continuer à courir et donc de ne pas augmenter le déficit de la sécu,du moins pour le moment.

Jean Pierre !

Notre activité

Défi Run Vincennes – le 14.1.2017

par Henri et Philippe

L'après-midi était incroyablement paisible et ensoleillé ce samedi 14 à Vincennes, la moitié de Paris était descendue au bois flâner le nez au vent, quelle idée avais-je eu le jour où je m'étais inscrit à cette épreuve, sorte de parcours du combattant sur 10 Km ?

Deux autres inconscients étaient également au départ heureusement aujourd'hui sans boue, Jérémy Tellaa et Henri de Lisboa.

Chaude ambiance au village assurée par des athlètes de l'INSEP dont Ladjy Doucouré.

Bonne sécurité, le village est entièrement clos de hautes barrières avec un seul sas d'accès et contrôle des sacs.

En revanche « bordel comme dit Mr Macron » au retrait des dossards, longue queue qui n'avancait pas, nous y serions encore avec Jérémy si Henri, qui nous avait précédé dans la queue, ne nous avait informé que nous étions inscrits en groupe, donc au guichet d'à côté ?

Plus les mêmes dossards, plus le même horaire de départ.

Étant garé au diable vauvert je fonce me mettre en

tenue de trailer émérite, de retour au village des vagues de coureurs étaient déjà parties emportant avec elles Jérémy et Henri.

Un parcours avec une trentaine d'obstacles ; ponts de singe, tonneaux roulants, murs d'escalade, tubes, barres parallèles. Courir, ramper, grimper, monter, sauter... tout cela a été plus rapide pour les deux compères Jérémy et Henri qui, partis avec la première vague n'ont pas eu à attendre et faire la queue à chaque obstacle derrière les équipes préparées et venues reproduire le « Mud Day ».

En fin de compte, ces Défi Run sont très sympas et à la portée de tous, pas de Kényan, pas de chrono, de toutes façons il faut attendre son tour sur certains obstacles un peu techniques où des équipes de débutants qui viennent pour se marrer y passent pas mal de temps, s'entraînant les uns les autres, ne repartant que lorsque le dernier a franchi la difficulté, ça m'a bien plu.

Pourquoi ne pas remettre un Défi Run au calendrier et cette fois inscrire une équipe nombreuse avec des féminines ?

Marathon de La Rochelle - Novembre 2017

par J-Pierre

Novembre 93 fut notre 1er La Rochelle.....déjà 24 ans ! A cette époque, en moyenne, nous étions au moins une quinzaine à participer à chacune de nos sorties inscrites au calendrier. Evidemment, à cette époque nous prenions moins de temps pour apprécier le parcours, Jeannot voulait anéantir le mur des 3 heures, quant à moi, moins ambitieux, moins de 3h 30. Si Jeannot ne réalisa pas son objectif, pour ma part ce fut OK avec 3h28s, il faut dire que j'étais accompagné de Christian le « Chrono » ! Un handicap sur cette édition : il gelait à « pierre fendre » et sur la fin nous avions du mal à nous hydrater, les gobelets l'eau s'étaient transformés en glaçon.

Avec Jeannot, nous sommes restés fidèles à ce marathon puisque cette année nous avons bouclé notre 16ième édition.

Notre Recordman de France, étant passé V5 a bien évidemment fait un podium !

..... 80 ans et toujours sur les terrains ADMIRATION.

Il termine donc son 303ième marathon, heureux d'avoir gagné 30 minutes sur ses prévisions.

Pour ma part, mon 102ième s'est couru en 4h43, content d'avoir été au bout, sans encombre, grâce à la gestion de mon mollet droit que j'avais abimé, ainsi que le char à voile, à MERLIMONT en testant les passages « de rivières ».



(Suite page 14)

Libres Escapades

TARANIS ARGA TRAIL

Par Didier



Après avoir eu un retour négatif de l'organisation de l'UTMB pour mon inscription à la CCC, je me suis rendu sur le site de l'ITRA à la recherche d'une course sympa et rapidement je suis tombé sur un trail très original qui m'a tout de suite tapé dans l'œil.....

Le TARANIS ARGA TRAIL dont le nom remonte à l'époque Celtique, Taranis, dieu du ciel et du tonnerre se manifestait violemment sur la montagne « Arga », le tanargue désigne ainsi la montagne du tonnerre TARANIS ARGA.

Ce trail se déroule dans le sud de l'Ardèche avec un circuit très particulier d'une longueur totale de +/- 112km et 4800D+, il est découpé en 10 boucles d'environ 10 Km avec chacune un parcours différent et une durée de course de 24 heures maximum où vous êtes libres d'arrêter ou de continuer à la fin de chaque boucle.



Toutes les boucles ont le même point de départ et d'arrivée : le camping de la Marette, situé sur la commune de Joannas, qui est également le lieu de ravitaillement commun à chaque boucle. Cette course est qualificative pour l'UTMB et peut donner de 1 à 5 points selon la distance (nombre de boucles) que vous réalisez.

Le 21 janvier je m'inscris donc sur le site « Le sportif.com » et dans la lancée je réserve au camping La Marette un emplacement caravane pour cinq nuits.

Quelques mois plus tard après un entrainement qui j'espère sera à la hauteur de l'enjeu, nous préparons la caravane puis direction l'Ardèche..... Arrivés au camping le jeudi 31 Aout nous ne sommes pas nombreux mais le propriétaire nous informe que dès le lendemain, la veille de la course, il n'y aura plus un seul emplacement de libre, que ce soit pour les campeurs, les caravanes, les bungalows, les roulottes ainsi que pour les gîtes.

Le lendemain soir le rendez-vous est donné pour la Pasta partie avec la remise des dossards puis un spitch sur le déroulement de la course.

Après une bonne nuit de sommeil, le réveil sonne à 5H00 pour un petit déjeuner léger dans la caravane et une bonne douche dans les sanitaires du camping où de nombreux traileurs sont déjà présents pour faire les derniers réglages dans une odeur de pommade et de dentifrice le tout dans le silence et la concentration. Nous nous retrouvons ensuite sur la ligne de départ où le directeur qui est également le propriétaire nous redonne les infos de la course et le point météo qui nous promet un temps idéal.

A 6H30 le départ est donné et les quelques 300 traileurs se lancent sur la route qui sort du camping en formant un ensemble de petites lampes qui ne tardera pas à se transformer en un long serpent à travers la montagne.



1er Boucle :

Pour un début de course nous ne rencontrons pas trop de difficultés avec une distance de +/- 11.4 km et 420 D+ ce qui permet de bien étirer le cordon des coureurs et de ce fait éviter les bouchons pour plus tard dans les passages techniques.



2e Boucle :

Deuxième Boucle, déjà 10 personnes en moins et un parcours de +/- 11.4 Km et un peu plus de bosses avec 560 D+. Les paysages sont très sympas avec des passages dans les châtaigneraies où nous courons sur un tapis de bogues ainsi que la traversée de villages de montagne où il y a très peu d'habitants et donc peu de spectateurs.



3e Boucle :

Cette boucle je l'avais déjà repéré lors de l'étude du parcours sur internet car il n'y avait pas beaucoup plus de distance +/- 12 Km mais le dénivelé était plus important 810 D+, en fait la différence se trouve au bout du parcours où nous devons monter en haut d'une colline surmontée des ruines d'un vieux château sur un sentier très raide et très technique avec un passage où les mains n'étaient pas de trop que ce soit en montée comme en descente. Cela est peut être la raison pour laquelle 13 sportifs ont abandonné .



4e Boucle :

Cette boucle n'était pas trop longue avec +/- 9.8 Km et un dénivelé de 460D+ mais nous étions encore 43 de moins pour un parcours qui serpentait sur de nombreux sentiers en forêt sans trop de difficultés.



5e Boucle :

Cinquième boucle avec encore 51 abandons pour 11 Km et 440 D+ toujours dans de magnifiques paysages et la traversée de rivières sur des ponts en bois , de vieux ponts Romains puis des villages ou hameaux sans âmes qui vivent.



A l'arrivée nous sommes à peu près au milieu de la course et Myriam est présente pour les photos souvenirs ainsi que pour prendre des news qui sont assez bonnes car pour l'instant pas de douleurs et pas d'ampoules donc tout va bien, je peux repartir après le ravitaillement.



6e Boucle :

Sixième boucle et toujours le sourire à l'arrivée, pourvu que cela dure malgré quelques petites douleurs, mais le moral est là et les 11.6 Km et 600 D+ n'y ont rien changé.

Nous étions 42 en moins et maintenant sur le parcours nous commençons à être de moins en moins nombreux et nous nous retrouvons souvent seuls pendant plusieurs kilomètres.



7e Boucle :

Septième boucle avec encore 34 traileurs qui abandonnent et nous partons pour 10.5 Km et 420 D+ avec des paysages toujours différents mais il faut en profiter car en fin de parcours la luminosité commence à baisser et j'espère que Myriam sera au ravitaillement pour me donner la frontale et la batterie de secours qui vont me servir au prochain tour.



Vers 20H en arrivant à la tente de l'organisation une personne m'interpelle pour me demander si je repars ou si j'arrête afin de savoir le nombre de fous qui continuent à crapahuter dans la nuit, je poursuis en marchant vers le ravito, il n'y a plus grand monde pour nous encourager et Myriam est là avec le sac que j'avais préparé avec le matériel pour la nuit.

Nous discutons de la course tout en savourant une bonne soupe bien chaude et un peu de salé et sucré pour tenir le coup.

Après avoir enfilé mon coupe-vent et mis ma frontale je repars.....



8e Boucle :

Arrivé à la fin de la septième boucle la même question revient pour savoir si je me lance sur la huitième et toujours la même réponse

Je repars donc pour 10.6 Km et 460 D+ avec juste en visuel le faisceau de ma lampe.

Terminés les beaux paysages il faut maintenant que je me concentre entièrement sur les fanions de couleur qui m'indiquent le chemin et le sol pour savoir où je dois poser mes pieds car une chute est très vite arrivée.

Sur l'ensemble de ce parcours je n'ai vu personne même pas un faisceau de lampe dans la montagne, je me suis demandé plusieurs fois combien de traileurs étaient encore en course avec les 32 qui avaient encore jeté l'éponge, je me renseignerais donc au prochain chronométrage.



9e Boucle :

Arrivé à la fin de la huitième boucle en passant sur le tapis de chronométrage, un des organisateur me demande si je continue et sans hésitation je lui réponds OUI et qu'il serait dommage de s'arrêter si près du but. A ce moment un traileur qui attendait à l'arrivée m'interpelle et me demande si je veux bien que sa femme m'accompagne sur cette neuvième boucle car ils ont fait la course en duo et elle veut continuer mais lui ne souhaite pas qu'elle reparte seule dans la nuit en montagne. Après l'avoir prévenu que je n'étais pas rapide et que je courais à mon rythme, il me présente sa femme et nous commençons à partir quand une autre fille nous demande si elle peut rester également avec nous. Nous partons donc tous les trois pour cette neuvième aventure, nous avons encore perdu 12 coureurs ce qui fait après m'être renseigné au ravito, plus que 27 sur 300. .. Les 10.6 Km et 450 D+ passent assez vite.



10e Boucle :

Arrivés au camping, je suis le seul à continuer et je repars en marchant vers la tente du ravito, je rencontre le mari d'une des filles qui me remercie pour l'avoir accompagné et me demande si ça ne me dérange pas qu'il fasse la dernière boucle avec moi et j'accepte car c'est quand même plus sympa d'être deux, nous partons donc pour les 10 derniers kilomètres avec 400 D+.

Malgré la fatigue le temps passe très vite et j'arrive avec mon compagnon de course à la fin de ce périple sans trop de bobos en **20H17mn et 29s pour 111.600 Km et à la 10ème place**. A l'arrivée il n'y a pas grand monde, juste quatre ou cinq personnes de l'organisation et quelques supporters que l'on peut compter sur les doigts d'une main.

Le directeur vient me voir afin de me féliciter et me propose une bière que j'accepte (il est quand même presque 3h du matin) nous discutons de la course et je lui dis qu'elle a été très bien organisée et que je la verrai bien au programme de l'US Gazelec. Il m'annonce également que **nous ne sommes plus que quatorze à terminer**.

Je rentre avec quelques douleurs qui commencent à apparaître et savoure une bonne douche avant d'aller dormir. Le lendemain le camping ferme ses portes pour la fin de la saison et nous repartons sur un autre terrain de camping à Vallon pont d'Arc pour passer une semaine de repos sans même chausser une paire de basket.



Didier



Forum, Libre expression



Quel exemple pour ... José !

Rappel : le 2 avril 2017, à 78 ans, Jean Berland a terminé son 300^e marathon à Cheverny

Mail de FIFI :

« Bonjour à tous,

Voilà un bien beau concurrent pour Jeannot et Jean-Pierre... et un plan de carrière pour tous les autres ! »

André Ozanne—Portrait

par Andrey Mercurin

Qui a dit qu'après soixante-dix ans, la compétition c'était terminé ? À soixante et onze ans, André Ozanne court tous les jours pendant une heure. Et il galope. Au début du mois, lors des championnats de France du marathon, le Bordelais a claqué 3 h 16. De quoi décrocher la breloque en or dans sa catégorie d'âge. Portrait.



André Ozanne est né en 1945, alors que la guerre prenait fin. Il est aujourd'hui âgé de soixante et onze ans. Et ça ne se voit pas. Ni physiquement, ni mentalement, ni sportivement.

Il a trente-cinq ans lorsqu'il découvre la course à pied. Il est alors technicien informatique chez IBM, à Bordeaux. « Le club d'entreprise m'avait demandé de participer à une course, se souvient André Ozanne qui avait, auparavant, longtemps pratiqué le judo. Je termine 50^e sans m'entraîner. »

« L'année suivante, toujours sans m'entraîner, je me classe 25^e. J'ai alors commencé à m'entraîner un peu, comme ça me plaisait et que je n'étais pas mauvais. » Un peu, puis un peu plus... Avant d'attraper le virus, tomber dans la marmite.

Un record en 2 h 30 sur marathon

Le début d'une longue série. La liste des courses auxquelles André a participé est longue, très longue. « Je ne tiens pas de cahier, lance le retraité qui est resté affilié à son club d'entreprise, le club sportif IBM de Bordeaux dont il est toujours le trésorier. Mais rien que des marathons, j'ai dû en faire 140 ! »

Cent quarante, dont trente éditions du marathon du Médoc. Des marathons en France comme à l'étranger : « Paris, Lyon, Rome, Barcelone, ou encore New York pour mes soixante ans », énumère-t-il.

André Ozanne a 71 ans et 140 marathons au compteur !

Son plus beau souvenir ? « Quand j'ai fait mon meilleur temps, 2 h 30'30, au marathon de Saint-Sébastien en 1993. J'avais quarante-huit ans », témoigne le coureur. Un admirable chrono à presque cinquante ans. La mémoire ne flanche pas. Les souvenirs sont intacts.

« Des marathons entre 2 h 35 et 2 h 40, j'en ai fait des dizaines, poursuit-il. Bon, quand j'étais plus jeune... » (Rires.) Maintenant, c'est forcément un peu plus. Mais des chronos toujours impressionnants, pour l'âge.

Champion de France

Le 1er mai dernier, lors des championnats de France du marathon (42, 195 km) à Sénart, André Ozanne s'est acquitté de la tâche en 3 h 16 ! Et s'est ainsi emparé du titre de champion de France du marathon dans la catégorie des plus de soixante-dix ans (Masters 4). « J'y allais pour ça, confie le Bordelais. Alors, j'étais heureux. Le deuxième V4 arrive deux minutes derrière moi »

Le 1er mai dernier, André Ozanne a été titré champion de France du marathon dans sa catégorie. Il s'est acquitté de la tâche en 3 h 16 !

Des objectifs, à soixante et onze ans, André Ozanne en a toujours. Beaucoup, même. Il participe quasiment tous les week-ends à des courses, « des marathons, semi-marathons, 10 km, trails, courses de montagne », liste l'amoureux des montagnes, qui aime « crapahuter » dans les Pyrénées. Soit, au total, pas moins de trente-cinq à quarante compétitions l'année.

Toujours en gardant l'œil sur la montre. « Par exemple, au championnat de France de marathon, au début du mois, je visais entre 3 h 15 et 3 h 20. » Un mois plus tôt, à Bègles, il battait le record d'Aquitaine du 15 km en claquant 1 h 01'28". « J'avais vu sur le site de la ligue qu'il était prenable, révèle-t-il. Je me sens en forme... Bon, après, on récupère quand même un peu moins vite ! »



plutôt bien. »

La recette d'une telle longévité ? Aucun régime particulier, juste « courir souvent, faire quelques compét' pour garder le rythme, toujours faire ça avec plaisir, surtout, et ne pas être blessé », livre celui qui a une bonne étoile au-dessus de la tête. « Autour de moi, ils me demandent comment je fais ! Je n'ai jamais eu la moindre blessure, pourtant je cours beaucoup sur goudron. Donc je ne me suis jamais arrêté et je compte bien continuer longtemps, et baisser le plus doucement possible... »

*Incroyable ! plein d'admiration, il y a vraiment des « gens » hors du commun, Bravo à lui !
Jean Pierre*



Le dossier

Quelques extraits de Jogging

◆ Pour brûler les graisses et perdre du poids (Pratique en cours chez Marco)

Si vous êtes débutant, en surpoids ou souffrez d'une pathologie de type diabète, contentez-vous de courir lentement et pas trop longtemps. Si votre niveau d'entraînement le permet, optez pour des sorties longues ou des séances à intensités plus élevées comme du fractionné. Autre règle : courez à distance du repas précédent : plus ce dernier sera éloigné, plus vous serez en mesure de brûler les graisses comme c'est le cas lors de la course à jeun. Enfin, portez une attention particulière à votre alimentation pour que vos dépenses énergétiques soient supérieures à vos apports.

◆ Il faut toujours finir l'entraînement par un retour au calme (ce que ne fait jamais Alain)

En fin d'entraînement, vous pouvez effectuer un petit retour au calme basé sur de la course très lente pendant 5 à 10 minutes, même si un échauffement plus important est plus à même de bien préparer la séance ainsi que la récupération qui en découlera, limitant aussi les risques de courbatures. Après une compétition par contre, préférez quelques minutes de marche à un retour au calme.

◆ Boire avant d'avoir soif pendant un effort de longue durée est une nécessité (même pour JC le canard !)

Ne pas boire une goutte d'eau pendant un effort n'est pas plus conseillé de trop boire. Comme dans tout domaine, la juste mesure doit l'emporter. Si l'on affirme souvent qu'il faut boire avant d'avoir soif, des études affirment qu'il est préférable d'écouter les besoins exprimés par l'organisme. Autrement dit, ne buvez que si vous avez soif. Bien sûr, dans des conditions de course extrêmes (très forte chaleur par ex.) vous devez être plus attentif à vos apports hydriques, car vous ne ressentirez pas forcément que vous vous déshydratez. Vous l'aurez compris, il n'y a pas une vérité. L'expérience et la connaissance de soi sont, ici, primordiales

◆ Les chaussures sont capitales pour la performance (voilà pourquoi Henri en achète 3 fois l'an à Lisbonne !)

Ce n'est pas parce que Benjamin PACHEV, Américain de 18 ans qui court le semi-marathon en Cros et en 1h11 qu'il faut l'imiter. En tout cas, ne vous attachez pas de manière excessive à vos chaussures et relativisez leur importance : ce ne sont pas elles qui feront de vous en champion ou vous feront gagner cinq minutes au 10 km. Privilégiez votre confort et respectez vos sensations sans jamais les sacrifier sur l'autel de la légèreté. Soignez plutôt votre technique de course et votre régularité à l'entraînement qui, elles, peuvent réellement booster vos performances.

◆ Quand c'est l'heure (musique entendue 26456 fois par Lydie : Essonne ou Andalousie) Matin midi ou soir ?

Si vous êtes du genre à vous mettre à courir puis à lâcher l'affaire au bout de quelques semaines, 3 études menées entre 2014 et 2016, ont démontré qu'il valait mieux chausser vos runnings de bonne heure. En effet, en vous y mettant dès le matin, toute votre énergie pourra être consacrée à votre sortie et vous éviterez les excuses du coureur ascendant procrastinateur, comme « je suis crevé », « il va bientôt faire nuit » ou encore « je me lève tôt demain ».

Quelques résultats

◆ Marathon de La Rochelle, quelques résultats, au hasard, sur 6091 arrivants :

En 93 nous étions près de 20, cette année nous étions 2,dommage !

Le 1er de la course, Ethiopien 2h11'07

La 1ère féminine, Kényane 2h30'57

Le 1er V4 3h20, !!!

le 1er V5 4h40.

JPB 5463ième 24ième V4 4h43

J B 6058ième 3ième V5 5h30

Qui dit mieux ?

A l'année prochaine N'est-ce pas les copines et les copains ?

Jean-Pierre

◆ 10 km du 14ème

Jérémy TELLAA	44'40	265ème	SEH
Didier NARDELLI	46'01	94ème	V2H
M-Sylvie COLLET	49'33	16ème	V2F
Henri FERRAO	52'02	170ème	V2H
Nagette PAVAN	52'33	44ème	V1F
Mario FABRE	52'39	180ème	V2H
Philippe LECLERCQ	53'24	11ème	V4H
Alain THEBAUT	57'13	52ème	V3H
Patrick TARJON	1h06'55	64ème	V3H

Prochaines sorties à retenir

- ◆ 25 février BUXEROLLES chez l'ami J-Louis de Poitiers
- ◆ 20 Mai Les Sables d'Olonne
- ◆ 07.10 La Crête
- ◆ 25.12 Le Père Noel

Les Chiffres

20



Le nombre de médailles prévues pour la France lors des **Jeux Olympiques d'hiver**

3



Le nombre de buts espérés par notre président pour le **PSG contre le Real de Madrid** sachant que José en espère 3 pour le REAL !

Les pensées du jour :

« *J'ai toujours préféré la folie des passions à la sagesse de l'indifférence.* » (A. France)

« *Je suis dans le traitement aqua-thermique des céramiques, du verre, de l'aluminium et de l'acier sous un environnement contraint.* »

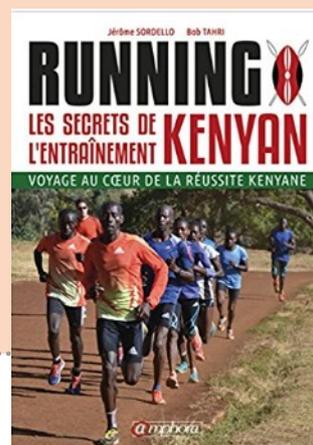
La vérité, c'est que le langage permet de trafiquer la réalité car en fait, tous les jours, matin, midi et soir, je ne fais que laver la vaisselle à l'eau chaudesous la surveillance de ma femme ! »

Mail de P Jaffrenou le 28.02.2017, sur ... les retraités

Conseils de lecture par Marco :

Lien pour découvrir : <http://amzn.to/2ju7mPw>

PS : grâce à ces nombreux conseils, Marc devrait vite revenir dans l'élite de la section : Didier, Fifi... attention !

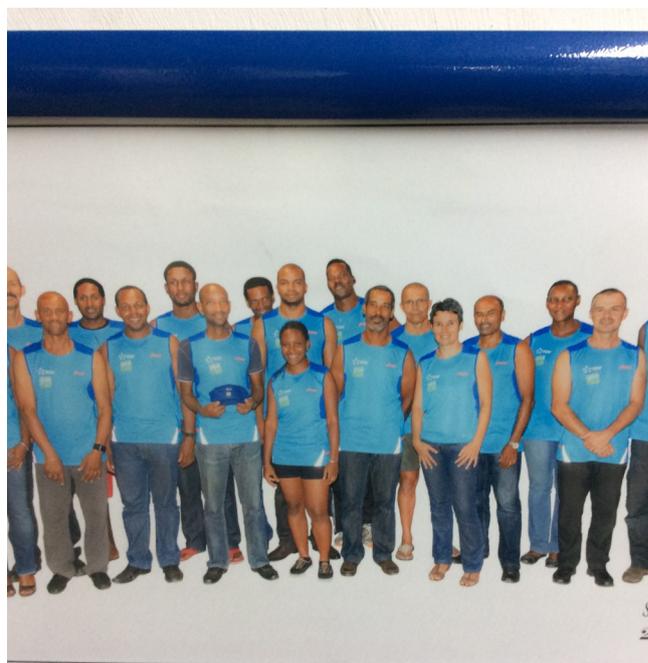


Souvenir, souvenir

FiFi a pour habitude de transmettre notre gazette aux anciens, voici un retour d'un ami cher de Guadeloupe.



« Je suis en vacances et je continue à courir avec mes copains de la Guadeloupe
A bientôt à tous et au soleil »
Éric Babel »



Super équipe ! Où est Eric ?