

# LA GAZELECTE n° 93

Athlétisme Ile de France, Janvier 2019



Crète—octobre 2018—le groupe est presque au complet...

Merci aux scribes et collaborateurs : Michel, J-Pierre, Philippe, Claire, et Jean-Louis pour son reportage photo pendant le semi-marathon crétois....

*Patrick*

## Sommaire

<a href="#">EDITO PRÉSIDENTIEL</a> .....	2
<a href="#">BRÈVES</a> .....	3
• Compte-rendu AG Merlimont—Octobre 2018	
<a href="#">NOTRE ACTIVITÉ</a>	
• La foulée Meudonnaise.....	5
• Lions Club .....	5
• Marathon La Rochelle.....	6
• Corrida de Thiais .....	6
• Choco Trail .....	6

• Trail des Buis Buxerolles .....	7
• Heraklion.....	9
• Le périple crétois de Mario et Claire .....	11
QUELQUES RÉSULTATS.....	16
LES PROCHAINES SORTIES A RETENIR.....	16
Les chiffres.....	17
LES PENSÉES DU JOUR.....	17
UN PEU D'HISTOIRE, À VINCENNES.....	17
<a href="#">SOUVENIR, SOUVENIR</a> .....	18
• Pascal Petat	

# Édito présidentiel

Depuis 1985, le beaujolais nouveau s'offre aux coureurs le 3<sup>ème</sup> jeudi de Novembre.

Moins conventionnelles, les dates de parution de notre gazette : les japonais aimeraient la recevoir au printemps pour la consulter sous un pommier en fleurs, Alain préférerait la recevoir le 15.08 (seule date sans pluie en Bretagne), Marco la lirait bien en décembre pendant les travaux du château, alors que Fifi devrait attendre janvier puisque tout décembre est consacré à la livraison de champagne. Pour Jean et José, compliqué de trouver la bonne date puisqu'ils sont toujours auprès d'une valise.

Difficile de contenter tout le monde, alors voilà pourquoi elle paraît au gré des articles, eux-mêmes créés au gré des courses avec participants Uségiens.

Lors de la gestion brillante de JP, les gazettes sortaient à rythme effréné mais depuis quelques mois, les articles tardent à tomber : Alain court moins depuis qu'il a entrepris la rénovation de son castel, Gillou tellement timide et pourtant si bucolique préfère marcher avec Marco, Didier qui écrivait si longuement n'a plus de temps depuis qu'il a changé de statut, Philippe s'est converti au VTT pour narguer ses congénères trop lents, Lydie ne pense plus qu'aux comptes du Club parisien,...

Malgré toutes ces vicissitudes, nous avons réussi à glaner quelques articles pour constituer cette nouvelle gazette.

Je vous laisse la découvrir en espérant que vous y prendrez quelques plaisirs.

Merci aux scribes : Gilbert du Poitou, Claire l'historienne, JPB le king de La Rochelle, Minou le lion,...

Pour 2019, nous aurons largement de quoi écrire puisque nous serons des dizaines à BESANCON pour visiter la ville en compagnie de Claire. Ensuite, direction Super Besse pour activer les globules rouges avant de finir le circuit en atterrissant du côté de PALERME. Quel programme !

Toujours pour 2019, je vous souhaite des jambes neuves, des actions qui rapportent, des courses qui vous tentent, de beaux stylos pour de futurs articles et si un ingénieux chercheur trouvait le remède à l'arthrose alors place aux courses à profusion.



# Brèves...

---

## Compte rendu AG Cross du 27 octobre 2018 à MERLIMONT

---

### ◆ Participants

M CHASSAGNARD, J TELLAA, J SANCHEZ, D NARDELLI, P. LECLERCQ, JP BRIARD, L. SANCHEZ, S. TELLAA, J. TELLAA, JL MARTINON, M.LECLERCQ, M. FABRE, C.GARBAGNATI, D.MAISONNEUVE, G. TROIX-POUX, A.THEBAUT, JC.GAUVIN, P TARJON

### ◆ Points à l'ordre du jour

- Bilan par les secrétaires
- Bilan de la vie de la section
- Bilan Club
- Point des licences
- Bilan financier
- Proposition de courses
- Election du bureau
- Divers

### ◆ Bilan par les secrétaires : José

Présentation des statistiques 2017 : Baisse des inscriptions depuis 2013 / Baisse du nombre de courses proposées / Moyenne de participation par coureur : **6**

Manque de retour des chronos

Notre participation à l'encadrement de la Parisienne a rapporté 300€ à la section ce qui a permis de payer la Pasta party à HERAKLION

Ce qui fonctionne bien : les sorties familiales (Ex : St Hilaire du RIEZ, Crête), l'entraînement de Vincennes, en début d'année, la course du 14ème. Par contre peu de participations pour les courses proposées en juillet et août.

Bonnes participations aux AG de la section

Augmentation du nombre d'adhérents par simple adhésion (7 sur 32 adhérents pour la saison en cours)

Les inscriptions pour les courses ne peuvent plus se faire de manière collective, Jean doit les effectuer individuellement sur chaque site internet de l'organisateur ce qui rend l'exercice plus compliqué. Cela entraîne également des difficultés d'inscription pour des courses très recherchées (Ex : La Pastourelle) => **nécessité que les coureurs respectent bien les dates de forclusion**

### ◆ Bilan Club : José

Problème récurrent concernant les subventions : difficultés pour le club quant aux récupérations des montants dus par les CMCAS (quelle que soit la « chapelle syndicale). Les CMCAS privilégient plus la culture que le sport.

L'orientation qui se profile : subventionnement par Ayant et Ouvrant droit avec un montant fixe.

L'arrêt de l'adhésion à la FFA va générer des économies pour la section (autour de 1000€ annuellement)

Problème de ressource humaine pour le Club : Démission du président, du trésorier. Des remplacements ont été effectués mais il manque des compétences. Lydie qui accepte d'intégrer le bureau de la section accepte également d'apporter sa compétence pour la comptabilité du club

Un appui est également souhaité par le club pour le secrétariat : José en recherche de candidats

(Suite page 4)

◆ **Point des licences : Patrick**

33 licenciés sur l'année précédente. Une baisse du nombre de licenciés se profile.

Marc vient de relancer ceux qui n'ont pas repris : Didier T, MC J, Michel G. ... devraient faire parvenir les éléments rapidement. .

◆ **Bilan financier : J-Pierre**

Commentaire des tableaux présentés en séance

◆ **Proposition de courses : ensemble**

- Claire* Trail des Forts à Besançon, en mai avec plusieurs courses possibles  
RUN and BEER en octobre
- Philippe* WATTEN / CASSEL avec courses et marche (Pâques)  
Course de la St Valentin (solo ou duo en février)
- Mario* OXY Trail
- Henri* Courses sur Paris ou proche banlieue (course du dodo)
- Jean-Pierre* Trail de MENU COURT en mars (10 ou 25 kms)
- Didier* ROYAN en juin, avec plusieurs distances proposées  
Suggère que quelques courses grandes distances soient signalées dans le calendrier, pour info et ... tentations éventuelles
- Jean et José* **PALERME** en novembre avec un marathon et un semi. Vote positif, quasiment à l'unanimité.
- José* Sortie familiale en France : **PLEAUX** avec organisation de marches pour les participants. La date pourrait être proche de la Pastourelle et de bénéficier ainsi des parcours balisés par l'organisation.  
Autre possibilité suggérée par Claire : **SUPER BESSE**

◆ **Election du bureau : Marc**

Les membres du bureau actuels se représentent : accord unanime des présents

Lydie rejoint le bureau : accord unanime des présents

Puis réunion du bureau, décisions pour l'année à venir :

- Président P TARJON
- Vice –Président D NARDELLI
- Secrétaires A THEBAUT, J TELLAA, J SANCHEZ  
M CHASSAGNARD (qui accepte de devenir le photographe officiel de la section)
- Trésoriers JP BRIARD et L.SANCHEZ
- Membre du bureau M FABRE

◆ **Divers : José et Patrick**

Evoqué lors de la dernière réunion de bureau et oublié lors de l'AG.

José propose de mettre en place une carte d'adhérent à chaque licencié, formule qui sera initiée, dès cette année.

*Patrick*

# *Notre activité*

---

## *La foulée Meudonnaise - 08/04/2018*

*par Philippe L.*

---

Celle-là j'ai bien failli la rater ! regardant l'excellent site du club rubrique « inscriptions » le vendredi, je constate y être inscrit ainsi que **Patrick** et **Marie Christiane**, coup de fil à **Jean** qui me confirme, coup de fil à **Patrick** qui me dit avoir 40° de fièvre et qu'il va voir son toubib, **Patrick** serait-il hypocondriaque ?

Je prends donc seul tranquillement, le 10 km n'est qu'à 11h, la direction de la terrasse de l'observatoire à Meudon dimanche matin.

Je n'ai pas regretté, d'abord parce qu'il a fait un magnifique temps et, ceux qui connaissent cette course ne me démentiront pas, super organisation avec de nombreuses courses de jeunes dès 9h, j'en ai jamais vu autant, orchestre antillais avec des danseuses qui vous donnent pas vraiment envie de les quitter pour aller courir ?

Le parcours en forêt de Meudon reprend en partie celui de Paris/Versailles, très agréable sauf une partie de la côte des gardes qui calme bien au début.

C'est d'ailleurs après l'avoir gravie que je rattrape **Marie-Christiane**, petite bavette sur quelques Km puis nous rejoignons l'arrivée chacun à notre allure.

*Philippe L.*

---

## *Semi et 10 kms du Lions Club - Rueil - 11/03/2018*

*par Philippe L.*

---

Un mot sur cette épreuve où la présence des Gazelec a fondu comme un chamallow dans la bouche du **Président**, moi-même ayant récupéré in extremis le dossard sur 10 Km de **Patrick**, lequel avait omis de synchroniser son planning course avec celui des gueuletons Toulousain.

L'histoire se répète car de nouveau **Mario**, que je croyais inscrit sur le semi comme en 2016, me tombe dessus dans le sas du 10 Km. Damned ! il va me refaire le coup de la méforme, du petit bobo au mollet et le faire avec moi ; ça n'a pas manqué.

Départ cool dans le gruppetto, néanmoins rapidement je sens comme un porte-avions sur le dos. Ca va être dur, **Mario** lui, caracole à deux mètres devant sautillant comme un cabri, de temps à autre allant faire un petit pipi derrière un arbre puis reprenant sans peine sa position d'ouvreur .

A l'instar de 2016 où on se les gelait, nous avons eu un super temps à la limite chaud vu notre habillement.

L'organisation est toujours très pro., nombreux bénévoles, quartier entièrement bouclé avec sas d'entrée, abondance du ravito à l'arrivée, demandez à **Mario** ! parcours bucolique pratiquement sans voiture le long de la Seine et dans le parc de la Malmaison, seule ombre au tableau, pas de parking dédié.

*Philippe. L*

---

## Quelques nouvelles du terrain

par Jean-Pierre

---

### ◆ ... Marathon de La Rochelle ...

Avec **Jeannot**, notre recordman de France des 300 marathons, il n'était pas possible de rater le **Marathon de la Rochelle**, en effet ce fut notre 15 ou 16<sup>ième</sup> édition.

Dans la rubrique Souvenir, en 93, ce fut notre 1<sup>er</sup> La Rochelle, nous étions au moins une dizaine à le tester. A cette époque nous cherchions les « perfs », le **Jeannot** tentait les moins de 3heures et fit 3h07, pour ma part, plus raisonnable, les moins de 3h30. Objectif : réalisé, il faut dire que j'étais accompagné de **Christian dit «le chrono»**, à chaque km je savais si nous avions 5 ou 10 secondes d'avance ou de retard ! Il devait y avoir, si ma mémoire est bonne, **Patrick** (3h29), **Minou**, **Marc**, **Riton**, **Patrick Hébrard** .....et j'en oublie.

Cette 16<sup>ième</sup> édition fut un peu difficile, déjà depuis 2 ans le parcours a changé (avec **Jeannot** nous préférons le précédent) : nouveau départ sur les quais surbookés, et nouveauté après 5h30 de course on démonte tout et ils oublient de publier les résultats. J'en connais un qui a dépensé moult énergie pour que « l'orga. » enregistre les 5h50 de son 309<sup>ième</sup> marathon. (Situation anormale alors qu'une personne était classée avec un temps supérieur au sien).

Pour ma part, comme ce fut le seul marathon de l'année, j'ai initialisé les 5heures, aïe, aïe, aïe ! De peu, 5h01 ! Autres éléments pas faciles : départ sous la pluie suivi de vents des plus violents, voilà .....c'est pour ça les plus de 5 heures !

### ◆ ... Corrida de Thiais ...

Une semaine après, les courbatures ont disparu donc OK pour la **Corrida de Thiais**.

Là aussi j'ai connu des éditions (2014 entre autre) où nous étions au moins une quinzaine, cette fois-ci 4 inscrits :

**Mario** 47'31, comme toujours «les doigts dans le nez » quoique par rapport à 2014 il ait gamba-dé 4'30 de plus.

**Alain** notre pistard était là.

Quant à **Patrick** son genou lui a déconseillé de prendre le départ, nous aurons donc un supporter sur le parcours.

Pour ma part, s'il y a 20 ans mon objectif était de tendre vers les 40', maintenant ce sera les moins d'une heure, et là **Alain** m'a servi de lièvre les  $\frac{3}{4}$  du parcours, malheureusement pour lui sa cheville s'est mise « en grève » vers le 7<sup>ième</sup>, pas sympa d'être obligé de finir tout seul, et ce, en 59'01.

### ◆ ... Choco-Trail (9 décembre).

Et pour finir, ce dimanche 9 décembre, à 300 mètres de chez moi il y avait le départ du **Choco-trail**, départ bord de Seine et 13.5 ou 24 kms dans le Vexin, super !

Un bémol, les pluies avaient rendu certains passages des plus glissants, tant pis, «*j'ai signé, c'est pour en ..... !* », 1h41. J'étais accompagné de **Christelle et Alex**, mon petit fils (1h01), bien sûr ils m'ont attendu à l'arrivée.

Sur ces 3 courses, je suis assez satisfait, pas de mes temps, mais de mon « feeling » que j'ai eu l'impression d'avoir retrouvé !

La Bise à tous

Jean-Pierre

# Trail des Buis à Buxerolles—25/02/2018

par Michel G.



Samedi 24 février je prends la route direction Buxerolles dans la Vienne. Dimanche 25 février il y a le trail des buis. Le soleil brille et il n'y a pas un nuage à l'horizon : les conditions idéales pour un trail ? pas tant que ça car depuis quelques jours il fait un froid glacial avec des températures qui restent négatives toute la journée. Et je commence presque à regretter de m'être inscrit. Heureusement je sais qu'on va être accueilli chaleureusement par les Granier à Buxerolles. Trajet tranquille au chaud dans la voiture jusqu'à Buxerolles où j'arrive vers 17h30. Tout le monde est déjà là et les dossards ont été récupérés. Petite pasta party (très) améliorée et au lit.



Le dimanche inutile de se réveiller très tôt car le départ est à 9h et à 5 mn à pied de la maison. Le ciel est toujours aussi bleu mais il fait très froid avec un petit vent. Du coup, on va bien se couvrir pour la course (bonnet et gants conseillés). On sort au dernier moment pour rejoindre la ligne. Ce qui est sympa c'est que toutes les courses (5, 10 et 18 km) partent à la même heure. Sur la zone de départ, on retrouve l'ambiance des avant-courses avec plein de coureurs. On va directement dans le gymnase pour se mettre au chaud. Le départ est décalé de 15 mn (afflux d'inscriptions sur place).

On se retrouve tous sur la ligne de départ (**Didier, Jean, Claire, Lydie, ...**). Je vais partir avec **Didier** mais je sais bien que je ne finirai pas avec lui car on n'a pas du tout le même niveau de forme. Beaucoup de monde au départ et je reste avec Didier. Le départ est plat et on rejoint rapide-

ment des chemins. On court tranquille avec Didier. Déjà une première bifurcation pour ceux qui font le 5km. Les chemins sont bien secs avec le gel. Finalement, le froid est bien supportable. Une première montée et je sens que Didier va me décrocher. Dans les descentes il faut être prudent car ça glisse à certains endroits. Le 1<sup>er</sup> ravitaillement arrive. Je prends un verre d'eau mais elle



(Suite page 8)

est glacée. C'est aussi la séparation entre le 10 et le 18 km et du coup il reste moins de coureurs. Juste après il y a une longue montée. Je la monte tranquillement mais **Didier** prend de l'avance et je sais que je ne le reverrai plus avant la ligne d'arrivée. Ensuite, on enchaîne plats et légère descente et une petite montée avant d'arriver à la grotte avec à la sortie un petit passage à la corde : c'est là que Jean-Louis se trouve et prend des photos. Juste après une descente courte mais très pentue et on enchaîne une longue montée avant d'arriver sur un plateau. Je me colle à un autre coureur et je retrouve un peu d'énergie. On discute un peu du terrain dur qui change des trails de janvier qu'on a fait dans la boue. Cette rencontre me permet de garder un bon rythme jusqu'au 2<sup>ème</sup> ravitaillement (qui est en fait le même que le 1<sup>er</sup>). Je prends un verre mais c'est toujours aussi froid.

Mais la fin approche : encore une petite montée dans les champs et on rejoint la route pour les derniers km. J'aperçois le gymnase et le photographe officiel (**José**). Je franchis la ligne.

Finalement le parcours était bien sympa, légèrement vallonné, essentiellement dans les champs mais sans grosse difficulté. Tout le monde est content de sa course. Je retrouve Didier au ravitaillement. le temps de prendre une petite soupe chaude (bien appréciable) et on rentre se mettre au chaud et prendre une douche. On se retrouve tous au gymnase pour les podiums (personne du club sur les podiums) et le pot d'après-course organisé par l'organisation.

Ensuite direction le restaurant pour le repas d'après-course : une taverne alsacienne. On s'installe dans un salon privé. Au menu choucroute, bière, .... . Mais tout ce qui s'est passé dans ce salon y reste....

*Michel G.*



Belle course ce matin à Buxerolles par  $-3^{\circ}$  mais avec ciel bleu et soleil. Les bosses casse-pattes et les descentes verglacées n'auront pas découragé les vaillants coureurs de l'USGAZELEC. Maintenant c'est choucroute et bière...



# Heraklion (Crète) – 7/10/2018

par Patrick



Quasiment toute la section était représentée pour ce déplacement ! Les entraînements communs, les courses classiques font moins recette mais pas les sorties familiales. A l'étranger, moins de stress, moins de concurrents français, plus de découvertes, et le décalage horaire peut à coup sûr justifier des performances autour des 9km/heure !

Nous avons connu d'autres îles (Martinique, Guadeloupe, Malte, Groix, de la cité,...) nous en avons donc rajouté une à notre liste : **La Crète** Claire nous a magnifiquement dépeint l'histoire et la géographie de cette île, je me contenterai de dépeindre la vie du groupe selon un angle forcément partisan.

## ◆ La Course

Difficile mais très bien organisée : encouragements, ambiance, tapis bleu, musique et danses sans oublier les spécialités culinaires, 2<sup>ème</sup> place de Lydie qui a 18'' près, finissait 1<sup>ère</sup> : à trop attendre ses congénères, elle ratait l'AUDI A5 qui faisait rêver son José !

## ◆ Les chronos

Top départ mesuré : Patrick José, Roland, Brigitte et Patrick

Top facile : Sylvie, Jean,

Top départ rapide : Philippe et Philippe

Top malade : Dominique

Top photo : Marco



Contribution spéciale photos de Jean-Louis : peu après le départ de notre semi, nous avons croisé les usegiens terminant leur 10 km par une bien longue côte...

Orchestres et solistes tout au long du parcours...



Fini de rire Elisabeth ! José te rattrape...

## ◆ L'organisation spécial 2 J

Formés à la dure école des agences de voyages (FRAM, Thomas COOK, ...), **Jean** et **José** sont devenus quasiment professionnels : choix des destinations, choix des lieux de vie avec accès handicapés, choix des menus, des visites commentées, ... Qui va oser (à part Claire et sa course traditionnelle de BESANCON, MARC et sa petite table de camping de VINCENNES) organiser un rassemblement dans l'avenir ? Peut-être Mario qui prépare la visite de son appartement parisien dans le cadre de la journée du patrimoine !

## ◆ Et si quelques anecdotes nous étaient contées ?

**Marco** : plutôt que des km en mer, des longueurs de piscine, dans la douche pour amuser sa compagne qui adore écopier derrière son athlète musclé

**Henri** : le plus futé pour les petits déjeuners : sobre à table mais actif autour des plats

**José** : de plus en plus dans le mode organisation / décisions,

**Elisabeth** élue meilleure publique du groupe : Roland est tellement drôle !

**Roland** : le mieux préparé côté abdos

**Mario** : cheveux fragile, chapeau de rigueur pour les néons

En conclusion, WE apprécié de toutes et de tous et déjà les 2 J sont en déplacement du côté de PALERME pour tester les restaurants (RISTORANTE, TRATTORIA ; OSTERIA et même PIZZERIA) qui pourront à coup sûr nous séduire en 2019.

Patrick



Voir ou revoir les photos de Marc : <https://photos.app.goo.gl/Se2q6HbtjXEfqAWQ9>

# Le périple de Claire et Mario en Crète

## un peu d'histoire par Claire

**Vendredi 5 octobre** - Hotel Atrion, 9 Chronaki Street, Héraklion.

Héraklion (Ηράκλειο), capitale de la Crète, habitée depuis l'antiquité et occupée successivement par les Romains, les Arabes (de 824 à 961), les Vénitiens (à partir de 1204), les Ottomans (de 1669 à 1898). Entre-temps, la ville a connu deux périodes byzantines (de 395 à 824 et de 961 à 1204). La Crète a été rattachée à la Grèce en 1913.

Dès l'arrivée à l'aéroport et après prise de la voiture de location (Global), nous allons directement à Cnossos.

Cnossos (Κνωσός) est le plus important des palais minoens crétois depuis sa découverte en 1878. Associé à la légende du palais du roi Minos, le site fut la capitale de la Crète lors de la période minoenne. Les ruines de Cnossos ont été découvertes en 1878 par un antiquaire crétois, Minos Kalokairinos. Il a conduit les premières fouilles, mettant au jour des magasins dans l'aile ouest du palais, ainsi que des éléments de façades. Le 16 mars 1900, un archéologue britannique, Arthur Evans, achète l'ensemble du site et entame des fouilles de grande envergure, assisté par Duncan Mackenzie, qui s'était déjà signalé sur les chantiers de fouille de Milo, et par Theodor Fyfe, un architecte de la British School at Athens. Il découvre un ensemble complexe de plus de 1 000 pièces imbriquées, qui servait à la fois de centre administratif et religieux, mais aussi de centre de stockage de denrées. Il dégage en quelques mois une partie importante de ce qu'il a considéré être le palais du roi Minos, d'où le nom de civilisation minoenne dont il est l'auteur.

### Un peu d'histoire

Le site de Cnossos est habité dès le début du Néolithique (vers -7000), Vers -4500, de nouveaux sites d'habitation apparaissent, dont Mitropoli, près de Gortyne. Ces sites se caractérisent par la construction de palais attribués à des rois.

La civilisation minoenne, contemporaine de la civilisation cycladique, s'est développée sur les îles de Crète et de Santorin au sud de la Grèce de -2700 -1200. Les Égyptiens de l'Antiquité la désignaient « Kaphti ». Pour la nommer, Evans s'est référé au roi légendaire Minos, fils de Zeus et d'Europe, dont le frère Rhadamante fut roi de Phaistos.

À Cnossos, on a trouvé dix couches d'habitations successives sous le palais.

La civilisation minoenne est divisée en quatre grandes périodes, dont trois phases palatales :

- L'époque prépalatale (-3300 à -2000), où Cnossos est un village occupant environ 5 ha et Phaistos environ 1 ha.

- L'époque paléopalatale – première phase palatale – (-2000 à -1750), avec la construction de palais, silos circulaires souterrains, magasins, sanctuaires, qui s'achève avec un tremblement de terre. L'architecture des palais est organisée autour d'une cour centrale rectangulaire.

- L'époque néopalatale – deuxième phase palatale – (-1750 à -1490), où les anciens palais sont remplacés par des nouveaux, reprenant le plan des anciens palais, avec utilisation de matériaux plus luxueux, comme le gypse pour les sols et le calcaire pour les murs ; la surface des murs est ornée de fresques polychromes. Le bois est utilisé pour ses propriétés antisismiques, les colonnes, chaînages, planchers, toits. La superficie du palais de Cnossos est d'environ 2 ha et la ville 75 ha. Celui de Phaistos occupe 8400 m<sup>2</sup>. L'écriture est le linéaire A (le disque de Phaistos, datant d'environ -1600 et couvert d'une écriture hiéroglyphique en spirale). L'époque s'achève avec des tremblements de terre vers -1450.

- La troisième phase palatale (-1490 à -1370), sous l'influence mycénienne, où le palais de Cnossos est restauré. L'écriture est le linéaire B. Elle s'achève en -1370 avec la destruction finale des palais de Cnossos et Phaistos.

Phaistos était une ville indépendante jusqu'en -180. Puis elle fut prise par Gortyne.

Cnossos – le palais restauré par Arthur Evans



Evans établit la chronologie de Cnossos sur l'étude des poteries trouvées en Crète, en les comparant aux objets égyptiens découverts sur l'île et en essayant d'établir un parallèle avec la chronologie égyptienne. Il divise donc l'histoire minoenne en trois périodes, le minoen ancien (MA), le minoen moyen (MM) et le minoen récent (MR), elles-mêmes divisées en trois sous-parties, et place l'apogée de cette civilisation entre le MM III et MR (vers 1700-1450 av. J.-C.).

Le site de Cnossos est peuplé depuis le VIII<sup>e</sup> millénaire av. J.-C., peu après l'arrivée des premiers colons sur l'île de Crète. Au cours du III<sup>e</sup> millénaire, correspondant au MA, les constructions en pierre se multiplient. On retrouve les traces d'un grand bâtiment construit au MA III (v. -2200), sans doute précurseur du Vieux Palais, construit à partir de -1900 (MM I A). C'est ce qu'on appelle la phase archéopalatale (MA III à MM I, -2100 à -2000). Le palais de Cnossos semble avoir été le centre politico-culturel de l'influence minoenne sur la Crète et les îles de la mer Égée, influence perceptible jusqu'en Égypte ou en Syrie. Le Vieux Palais est détruit vers 1800-1700 (MM II B) par plusieurs séismes. Le Nouveau Palais est construit à partir du XVII<sup>e</sup> siècle (MM III A), construction interrompue par l'éruption minoenne vers -1628 (MR I A). Celle-ci semble marquer le début du déclin de la puissance minoenne. Le raz-de-marée provoqué par l'éruption a en effet détruit plusieurs ports de la côte nord de la Crète, dont celui de Cnossos. Cependant, le palais de Cnossos ainsi qu'une grande partie de l'île ne sont pas touchés par le raz-de-marée, ce qui a permis à la Crète de retrouver un certain éclat jusqu'à la conquête par les Mycéniens (v. -1420, MR II). La construction du Nouveau Palais est poursuivie graduellement jusqu'à sa destruction vers -1350.

Soir : dîner au restaurant Bakalo Gatos

(Μπαχαλο γατος)



## Samedi 6 octobre

Musée archéologique d'Héraklion



Fondé en 1883 et installé dans un bâtiment antisismique construit en 1937, il abrite une collection représentative de la Pré-histoire et de l'histoire de la Crète sur les 5 500 ans allant du Néolithique à l'époque romaine, principalement la plus grande collection de Grèce d'objets minoens venus des palais de Cnossos, Phaistos, Malia, Zakros ou Aghia Triada.

Les monuments vénitiens – le port, le fort, les remparts – datent de l'époque d'occupation de la Crète par les Vénitiens. En 1204, les Vénitiens achetèrent l'île de Crète à Boniface de Montferrat et ils modifièrent le nom arabe de la capitale crétoise El Khandak en Candie (Candia en italien), nom qu'elle conserva dans la diplomatie européenne jusqu'en 1898.

En particulier, le fort vénitien, également appelé Forteresse de Koules (nom dérivé du mot turc signifiant « forteresse »), constitué de deux corps de fortification massifs, est situé en bout de jetée afin de surveiller les côtes.

Bâti sur un ancien emplacement fortifié, peut-être arabe, entre le IX<sup>e</sup> et le X<sup>e</sup> siècle, le fort aurait été construit par les Arabes après 825, date de leur conquête de la Crète. Il a été repris par les Byzantins avant la conquête par les Vénitiens. Ceux-ci améliorèrent grandement les fortifications, et de nos jours, on peut encore voir le rempart qui fait par endroits quarante mètres d'épaisseur et la forteresse protégeant l'entrée du port

.Coucher de soleil sur la mer et la forteresse vénitienne



## Dimanche 7 octobre

Semi-marathon de Crète

Départ et arrivée à Arkalochori (Αρκαλοχώρι) : le semi-marathon fait une boucle au centre de la Crète, en passant par des villages pittoresques,



dont Minoa Pediadas, des plantations d'oliviers et des vignes.

Après la course, visite des environs, dans les montagnes à l'est et au nord d'Arkalochori, : Kastelli et autres villages bien loin des circuits touristiques...



Soir : dîner avec le groupe à Héraklion dans un restaurant en bord de mer.



## Lundi 8 octobre

Promenade sur les remparts vénitiens qui dominent la mer, le centre d'Heraklion,...



... la Cathédrale Agios Minas, etc.

Visite de la Cathédrale...



... et promenade dans la fameuse rue du marché 1866, où sont rassemblés artisans, marchands de souvenirs et de produits typiques de Crète.



Coucher de soleil sur le port



## Mardi 9 octobre

Départ d'Heraklion pour Mires : visite des sites minoens à proximité : Gortyne (ou Gortys) et Phaistos.

Mires est une petite ville d'environ 6000 habitants au sud de la Crète, n'offrant guère d'intérêt, si ce n'est la proximité avec les sites de Gortyne et Phaistos.

Gortyne

Dans l'antiquité, Gortyne était une vaste cité, s'étendant sur 100 km<sup>2</sup>. Elle abritait des temples dédiés aux dieux grecs, ainsi qu'un temple des divinités égyptiennes ; quatre théâtres dont un amphithéâtre qui pouvait accueillir 15 000 spectateurs ; un hippodrome ; des thermes imposants....



Le site a été occupé depuis le Néolithique, probablement entre -4000 et -3500, jusqu'à l'époque chrétienne. Le site abrite les vestiges de la basilique Saint Tite, un des plus anciens monuments chrétiens. Il se pourrait cependant que ce saint ait été originellement célébré dans la Basilique de Mitropolis, plus vaste, non loin de Gortyne.



Les archéologues ont mis au jour des céramiques néolithiques sur la colline de l'acropole.

Derrière l'Odéon, ils ont exhumé, en 1884, une douzaine de colonnes couvertes d'inscriptions en grec, le « code de Gortyne ».



Le noyau de la future cité de Gortyne se met en place à l'époque géométrique, entre le XI<sup>e</sup> et le VIII<sup>e</sup> siècle av. J.-C., autour de l'acropole fortifiée. Jusqu'au VI<sup>e</sup> siècle av. J.-C. environ, la ville s'organise autour d'un temple d'Athéna Polichos, sanctuaire officiel de la ville.

À l'époque archaïque (VII<sup>e</sup> et VI<sup>e</sup> siècles av. J.-C.), un deuxième centre se crée dans la plaine au bas de l'acropole, au-

(Suite page 14)

tour du temple d'Apollon Pythien qui progressivement devient de nouveau entre -1450 et -1350.  
le nouveau sanctuaire officiel de la cité.



### Phaistos

À une vingtaine de kilomètres à l'ouest de Gortyne, à mi-chemin entre Mires et Timbaki, se trouve Phaistos. Le site dégagé consiste essentiellement dans les vestiges d'un palais minoen contemporain de celui de Cnossos. Contrairement à ce dernier, le site est resté tel qu'il était lors de sa découverte par des archéologues italiens. Le palais s'étend sur presque 8 300 m<sup>2</sup>. Un premier palais est construit vers -1950 et détruit entre -1700 et -1625, probablement à la suite d'un tremblement de terre. Le second palais est reconstruit aussitôt mais n'a cette fois qu'une importance secondaire par rapport à la « villa d'Agia Triada », située à quelques kilomètres. Il est détruit



Dîner au restaurant Margarita Veisaki à Mires  
Nuit à l'hôtel Olympic à Mires.

### Mercredi 10 octobre

Départ de Mires pour Agios Nikolaos en passant par la montagne.

Déjeuner à Tsoutsouros, charmant petit port sur la côte sud.



Arrivée le soir à Agios Nikolaos (Hôtel Pergola).

Agios Nikolaos est un port de pêche sur la côte est, construit sur des collines rocheuses entourant un lac en bord de mer.



Dîner au restaurant Pelagos, sous une tonnelle.

### Jeudi 11 octobre

Périple en voiture à Elounda, un port de pêche sur la côte est, puis nous longeons cette côte jusqu'à Plaka (déjeuner), en face de Spinalonga (l'île aux lépreux).

Elounda



Suite à l'intérieur des terres : montagnes et moulins à vent (souvent en ruine ou juste restaurés)

Plaka et Spinalonga



Dîner proche de l'hôtel.  
Nuit à l'hôtel Pergola.

## Vendredi 12 octobre

Départ de Agios Nikolaos pour l'aéroport d'Héraklion.

Retour en avion pour Orly-Sud.



*Claire*

---

## *Entraînement commun – 06/01/2019*

*photos de Jose*

---



*16 vaillant@s coureurs et marcheurs à Vincennes.  
Bonne retraite à Didier, qui a offert le Champagne pour fêter l'évènement. Quant à la traditionnelle galette, elle est toujours autant appréciée après l'effort.*

## Quelques résultats

### ◆ Foulées Meudonnaises

**Les résultats du 10 km en temps réel : 928 arrivants.**

Hommes 65%, Premier masculin 0.31,30

Femmes 35% Première féminine 0.36,54

### US Gazelec

Patrick Tarjon 0.55,58 26<sup>m<sup>ème</sup></sup> VH3

Philippe Leclercq 0.55,59 4<sup>ème</sup> VH4

Marie Christiane Jeau 1.00,42 8<sup>ème</sup> VF3

### ◆ Semi et 10 kms du Lions Club

**Les résultats semi en temps réel : 1479 arrivants.**

Hommes 76%, Premier masculin 1.12,40

Femmes 24% Première féminine 1.33,22

**Les résultats du 10 km en temps réel : 971 arrivants.**

Hommes 62%, Premier masculin 0.33,39

Femmes 38% Première féminine 0.46,12

### US Gazelec

Mario Fabre 0.55,17 55<sup>ème</sup> VH2

Philippe Leclercq 0.55,17 5<sup>ème</sup> VH4

### ◆ Semi et 10 kms Heraklion

**Les chronos sur 10 km (1er : 35'20" -354 classés)**

Philippe L 58'12"

Thibaut W 5 9' 34"

Philippe M 1h 00' 24"

Sylvie T 1h 03' 54"

Jean T 1h 01' 45"

Philippe J 1h 05' 25"

José S 1h 12' 54"

Elisabeth P 1h 13' 41"

Dominique 1h 17' 11"

Patrick T 1h 19' 06"

Brigitte T 1h 19' 07"

Roland P 1h 19' 09"

**Les chronos sur 21,1 km (1er : 1h 11' 48" - 680 classés)**

Didier N 1h 41' 21"

Mario F 1h 48' 15"

Henri F 2h 26' 20"

J-Louis 2h 26' 20"

Lydie 2h 26' 20"

## Prochaines sorties à retenir

- ◆ 20 janvier 10 kms du 14<sup>ème</sup> à Paris
- ◆ 27 janvier Trail des Marcassins à Saint Brice
- ◆ 03 février Les foulées de Vincennes
- ◆ 23 février AG CLUB US GAZELEC
- ◆ 24 février Trail des Buis à BUXEROLLES chez l'ami J-Louis de Poitiers
- ◆ 03 mars Entraînement commun à Saint Cloud
- ◆ 27 mars Course du Cœur : 1 équipe (Marie-Christiane, Alain, Didier, Mario)

## Les Chiffres



28

C'est le nombre de licenciés à la section Cross Athlétisme à ce jour.



6

C'est le nombre d'actifs dans la section.

### Les pensées du jour :

« 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 chaude... sous la surveillance de ma femme !

*Citation transmise par Fifi*

### Un peu d'histoire à Vincennes

*A chaque rendez-vous au Château de Vincennes début janvier, je réalise que je connais pas ce lieu. Ayant trouvé une critique de livre dans mon magazine préféré (Lire), je la partage avec vous...*

*Lydie*

Vincennes se trouve à la croisée de grands moments de notre histoire.

D'abord château fort de la capitale, il devient château royal. Saint Louis y rendait justice dans son bois, sous son fameux chêne. Et pour Louis XIII, Richelieu et Mazarin, Vincennes était « Versailles avant Versailles ».

Lorsque Louis XIV lui préfère Versailles, comme résidence royale, tout paraît consommé. Mais le château va connaître d'autres destins. Comme atelier de fabrication de porcelaine, par exemple, puisque c'est là, avant Sèvres, que Mme de Pompadour crée la première manufacture. Comme prison, ensuite, puisque son donjon abritera Diderot, Mirabeau, le marquis de Sade. Ou encore « casemate » du général Gamelin, où se prépare la défaite de 1940.

Vincennes, mille ans d'histoire de France (Thierry Sarmant)

# ***Souvenir, souvenir***

FiFi a pour habitude de transmettre notre gazette aux anciens, voici un retour de Pascal Petat



*« Quand les mouettes ont pied, il est temps de virer. »  
Proverbe breton*

*Pascal Petat, de passage à Paris, a souhaité vous passer le bonjour en forme de clin d'oeil au passé. Vieilles tenues et... vieux coureurs !*

*Arrivé en patinette et avec ses crêpes, il ne pouvait qu'imiter les bigoudens !*

*A bientôt de vos nouvelles...*