

**Sommaire**

- **Edito d'el Président** ..... Page 1
- **Modalités d'inscription**.....Page 2
- **Calendrier détaillé**.....Page 3

**EDITO D'eI PRESIDENT**

Les 29 licenciés de notre section ont moins couru en 2019 mais vont changer leurs habitudes en 2020 pour plusieurs raisons (à confirmer) :

Un laboratoire suédois va finaliser la mise au point d'un procédé de régénération des cartilages (grâce à des cellules souches). Ainsi Alain retrouvera de très bonnes chevilles, José et Patrick auront des genoux neufs, Dominique pourra sprinter sur un marathon, Gilles retrouvera une hanche neuve,...

Beaucoup vont modifier leurs diététiques : Roland va abandonner les cochonnailles, Gilles ne va plus commander de champagne, Marco va adopter le régime crétois, José va arrêter la culture des Tapas, Claire ne fumera plus qu'à l'arrivée et non plus tous les 10km ; Henri va alterner guitare et entraînements longs, Mario viendra sur les courses 1h avant le départ, JC le canard baissera en intensité ses échauffements,...

Tous les licenciés seront présents aux entraînements communs même au mois d'aout...

Maintenant, la nourriture pédestre devra être de niveau. Voilà pourquoi nos 3 secrétaires ont modifié leurs pratiques d'élaboration du calendrier : arrêt des dégustations de bordeaux, baisse des calories absorbées, beaucoup plus de temps à rechercher la course qui va bien, étude des parcours pour éviter les circuits trop plats, ...

Ce nouveau calendrier propose évidemment des classiques : l'entraînement commun à Vincennes avec la présence de l'immense chienne de Lydie et José, de la belle table de camping de Marco, du bonnet mexicain de Minou, des dernières 6 bouteilles de champagne de Gillou.

Et si vous aimez les confitures, pourquoi ne pas tenter BUXEROLLES où JL préparera le meilleur parcours pendant que France affinera ses pots sucrés (confitures de papaye, de goyave, de kiwi, de carambole, de kaki,...)

Voici Mai, ses jours plus souriants, avec un passage dans les vins de Bourgogne pour une distance bien choisie.

Et toutes les autres.

Octobre, encore de belles journées avec une jolie balade en avion et son Stewart « Bisous, Bisous » (ceux de PALERME comprendront), avec un nouveau pilote à bord et un atterrissage en douceur. Les canaries un peu loin de Nantes mais si accueillantes. Les 2J déjà prêts à préparer un nouveau dossier. Les sportifs à bords vont encore être déçus de ne pas nous accompagner !

2020, JP va sûrement revivre en voyant toutes les inscriptions et les frais inhérents tandis que tous les participants apprécieront leurs cartilages remis à neuf et leur cœur en pleine forme

Sus aux inscriptions.

Patrick

**ATTENTION, inscriptions urgentes avant le:**

- **15 décembre** pour :
  - Les 10 km de Paris 14<sup>ème</sup> du dimanche 19 janvier
  - Le Trail des Marcassins de Saint Brice sous forêt du 26 janvier
  - Les foulées du 8<sup>ème</sup> du 2 février
- **31 décembre** pour :
  - La Course de la St Valentin au parc des buttes Chaumont du 15 février

## **Modalités d'Inscription**

Via notre site internet ☐ <http://cross.usgazelec.org/>

Après avoir indiqué vos Nom, Prénom et avoir sélectionné vos courses, un clic sur le bouton « envoyer » en bas de page valide vos choix.

**Votre sélection est ajoutée au fichier des demandes d'inscriptions aux compétitions, consultable par vous-même ...et par les autres athlètes de la section**

**Remarque importante concernant les compléments et modifications d'inscription :**

- Pour un ajout, via le site internet, indiquez uniquement la compétition supplémentaire sans ré-indiquer les épreuves auxquelles vous vous êtes déjà inscrit(e)s car c'est inutile.
- Pour une annulation, seule solution : envoyer un courrier à l'adresse mail suivante : [usgazeleccrossathle@gmail.com](mailto:usgazeleccrossathle@gmail.com)

## Calendrier détaillé

### Les courses du mois de janvier

Dimanche 5 : Entraînement en commun au bois de Vincennes avec galette et cidre  
□ Distribution des coupe-vent à celles et ceux qui ne l'auraient pas encore récupéré  
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parc floral)

♥ Dimanche 19: 10 km de Paris 14<sup>ème</sup> et resto d'après course ♥  
Départ à 9h30 - Attention ➡ Limite d'inscription le 15 décembre

Dimanche 26 : Trail des Marcassins de Saint Brice sous forêt (95)  
Trails de 27 km (9h15) et de 17 km (9h45) - Attention ➡ Limite d'inscription le 15 décembre

### Les courses du mois de février

Dimanche 2 : Foulées du 8<sup>ème</sup> - 5 km et 10 km  
Départ commun (des champs Elysées!) à 9h00 – Attention ➡ Limite d'inscription le 15 décembre

Samedi 15 : Course de la St Valentin au parc des buttes Chaumont Paris 19<sup>ème</sup> -  
10 km en solo et 5 km en duo – Départ commun à 10h00  
Attention ➡ Limite d'inscription le 31 décembre

Dimanche 23: Trail de Buxerolles (86) – 10 et 18 km  
Horaires à préciser - Limite d'inscription : Le 20 janvier  
➡ Covoiturage et solutions d'hébergement prévus

### Les courses du mois de mars

Dimanche 1er : Entraînement en commun au parc de Saint Cloud (92)  
Rendez-vous à 9h30 au parking du parc situé à côté du musée de la porcelaine de Sèvres  
Parking (payant) sur bord de Seine - Tramway T2 station «Musée de Sèvres» à 200 m

♥ Dimanche 8: Semi-Marathon de Rambouillet (78) ♥  
Départ à 9h30 - Limite d'inscription : Le 15 janvier

Dimanche 29: 10 km (10h30) et Semi-marathon (10h50) des lions à Rueil Malmaison (92)  
Limite d'inscription : Le 31 janvier

### Les courses du mois d'avril

Dimanche 5: Epreuves natures «La Longipontaine» à Longpont-sur-Orge (91)  
14 km en course à pied (9h30) ou randonnée pédestre de 7 km (9h45) - Limite d'inscription : Le 28 février

Dimanche 26: Ballade des chênes d'antan Draveil (91) Semi-marathon et 10 km + Buffet d'après-course  
Horaires en matinée à préciser - Limite d'inscription : Le 15 mars

### Les courses du mois de mai

Vendredi 1<sup>er</sup>: Marathon (9h00) et 10 km (9h30) de Sénart (77)

**Attention ➡ Limite d'inscription le28 février**

♥ Samedi 30 et dimanche 31: Sortie familiale au «Grand 20 de Bourgueil» – 10, 20 et 45 km ♥  
Départ à 8h00 (45 km), 9h30 (20 km) et 10h00 (10 km) ☐Horaires à confirmer  
Hébergement et covoiturage organisés - **Attention ➡ Limite d'inscription le31 janvier**

## Les courses du mois de juin

Dimanche 7 : Entraînement en commun au parc de Sceaux (92)  
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du Château

Dimanche 14: 10 km de Paris Adidas  
Départ à partir de 9h00 (à confirmer) - **Attention ➡ Limite d'inscription le15 février**

Dimanche 21: Les 100 km de Verrières le buisson (91) par équipe de 5  
Départ à 7h30 - Limite d'inscription le 31 mars

♥ Dimanche 28: Oxytrail de Noisiel (77) – 13 km (8h45), 23 km (9h30) et 5 km (12h00) ♥  
**Avec pique-nique d'après course - Attention ➡ Limite d'inscription le31 mars**

## Annonces

Octobre 2020 : Sortie internationale à Santa Cruz de Ténérife (Ile de Ténérife)  
Dimanche 17 octobre: Trails de Santa Cruzsur 15 km (670 D+), 25,8 km (1600 m D+) ou 49 km (3860 D+)  
➡ **Détail du déplacement à venir prochainement**

26 octobre (ou si problème de réservation le 03/10) : Assemblée générale de la section de préférence à Serbonnes ou, à défaut à Merlimont (si institution non disponible)