

Sommaire

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

EDITO D'el PRESIDENT

« La santé, c'est le silence des organes »

J'espère donc que vos organes ne vous lancent pas des signes d'alerte et que votre seul souci sera de choisir au mieux les courses proposées par les secrétaires.

Depuis quelques mois, ces secrétaires zélés n'avaient plus à préparer de calendriers faute de courses proposées mais ils avaient quand même continué de se rencontrer : moins de charge pour choisir ... les courses et plus de temps pour tester les ... bons crus.

Ils seront donc très actifs lors de nos futurs entrainements communs mais aussi pour participer aux courses proposées par eux-mêmes.

Concernant la pandémie actuelle, malgré des chiffres repartis vers le plus haut, j'espère que les vaccins, les rappels, les bons gestes,... nous permettront de retrouver une meilleure vie avec des retours gagnants aux activités sportives. Si nous devons porter le masque 24/24, les marcheurs s'en sortiront, ce sera plus difficile pour les coureurs sans parler pour José qui devra faire glisser sa tapas sous le masque pour éviter de cotiser 135€ !

Voici quelques semaines nous étions vers un site iodé pour passer un WE de retrouvailles et de tenue de notre A.G.

Le grand air, les moules frites, des médicaments prescrits par le professeur RAOUT ? Notre AG s'est bien tenue avec des idées fusantes de toutes les tables ;

- ⇒ Poursuite de la course à pied : le minimum syndical,
- ⇒ Développement de la marche nordique : top moderne !
- ⇒ Eveil au VTT : bien sur, sans électricité (dommage pour le 1% CCAS)

Notre section poursuit donc sa route malgré les aléas sur chevilles (trop de pas chassés pour Alain), genoux (trop de matchs en division 1 pour José, en division 7 pour moi-même) , points divers douloureux (trop de matchs contre les hommes en tout noir pour Jean) cœur (trop de films mélo pour Didier), hanche (trop de salsa pour Giles), dos (trop de montée d'échelle pour Elisabeth) ...

C'est avec grand plaisir que nous retrouverons les inscriptions, les départs au sprint, les ravitaillements plaisants (au vin de Bourgueil ?) et les médailles et tee-shirts pour les plus courageux, ceux qui atteindront le graal cad la ligne d'arrivée.

« **L'échec est le meilleur des maîtres** », alors l'avenir sera plus joyeux (un pare-brise est beaucoup plus grand qu'un rétroviseur.

A bientôt amis coureurs pédaleurs et marcheurs nordiques.

Patrick

ATTENTION, inscriptions urgentes avant le :

- **15 décembre** pour :
 - Les 10 km de Paris 14^{ème} et son Couscous d'après course du 23 janvier
 - Les foulées Charentonnaises du 13 février
- **31 décembre** pour :
 - Le Trail de Buxerolles du 27 février

Modalité 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

Calendrier détaillé

Les courses du mois de janvier

Dimanche 9 : Entraînement en commun au bois de Vincennes avec vin chaud
(footing, marche Nordique, voire VTT)
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parc floral)

♥ Dimanche 23 : 10 km de Paris 14^{ème} avec Couscous d'après course ♥
Départ à 9h30 - Attention ♥ Limite d'inscription le 15 décembre

Les courses du mois de février

Dimanche 13 : Foulées Charentonnaises à Charenton le pont (94) 5 km (10h00) et 15 km (10h30)
Attention ♥ Limite d'inscription le 15 décembre

♥ Dimanche 27 : Trail de Buxerolles (86) 10 et 18 km ♥
Départ commun à 9h00 – Attention ♥ Limite d'inscription le 31 décembre

Les courses du mois de mars

Dimanche 6 : Entraînement en commun au parc de Saint Cloud (92)
(footing, marche Nordique, VTT)
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 13 : 10 km (9h30) et Semi-Marathon (10h00) des Lions à Rueil- Malmaison (92) ♥
Limite d'inscription : Le 15 janvier

Annonces

♥ Samedi 4 et dimanche 5 juin : Sortie familiale au « Grand 20 de Bourgueil » à Bourgueil (37) ♥
10, 20, 32 et 42 km

Octobre 2022 : Sortie Internationale à Ténérife (Canaries) si Trails maintenus