

# US GAZÉLEC PARIS - SECTION COURSE SUR ROUTE ET NATURE

## CALENDRIER DE JANVIER À AVRIL 2023

### SOMMAIRE

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

### EDITO D'EL PRESIDENT

Alain, possède de nombreuses qualités : copier/ coller pour calendrier, montage de cabane de luxe et de jardin, lancement de sprint en vélo de route et VTT, recherche de restaurants étoilés...

Pour contrebalancer, il a aussi quelques défauts majeurs : Exemple, lorsqu'il a un but précis, il ne lâche plus sa proie. Hier soir, vers 19h, il me demandait un édito et à 14h37', ce jour, il me relançait ! Harcèlement ?

J'avais prévu de regarder le départ de la Route du rhum (pour faire plaisir à Marco et Henri, spécialiste es œnologie), puis de tondre pour titiller Minou qui est très dur avec les feuilles de son voisin... J'ai dû lâcher ces amarres et attaquer les lettres « AZERTYUIOP ».

Ce qui nous attend pour cette fin d'année : un vin chaud du spécialiste andalou lors d'un entraînement à la **marche nordique** dans un parc inconnu même par des parisiens de pure « souche » (les cousins Claire et Mario). En effet, sur l'impulsion de José, nous allons devenir des adeptes de cette nouvelle discipline propice aux repos de nos corps endoloris : repos de la cheville d'Alain, des genoux de Philippe, de José et de bibi, de la hanche de GILOU de champagne, du cœur de Didier, ...

Pour 2023, pas d'ennui car nous pourrons nous retrouver à Vincennes, à Paris avec à chaque fois des moments conviviaux pour fêter les médaillés.

Sur BUXEROLLES et ses chemins forestiers, vous serez très bien accueillis par France et J-Louis qui mêlent sortie sportive, découverte de restaurants étoilés et dégustation de confitures.

D'autres rendez-vous sympathiques avec de nouvelles propositions de marche nordique avec à chaque fois, un encadrement de formateurs FSGT.

Toujours sous l'impulsion de José : (*Un vrai leader n'a pas besoin de conduire. Il suffit qu'il montre le chemin. Henry Miller* »), omniprésent, nous devrions proposer à la CMCAS de PARIS, une sortie encadrée en avril et en direction de la CMCAS de PARIS. Ce sera une réussite puisque Didier sera à la baguette (s'il maintient son accord d'encadreur)

Nous arriverons tout doucement en mai avec la perspective d'un déplacement en Espagne, dans les terres de Lydie et José. Pour gagner un jambon ibérique BELLOTA, nous tenterons le challenge du plus grand nombre autour de MONTEFRIO. A chaque fois que nous avons effectué le déplacement, nous avons été comblés alors !

Cette année, nous initions une nouveauté : un classement du meilleur logement en fonction des arrivées ... des inscriptions.

Voici donc pour le programme des prochains mois. Alors si le COVID disparaît, si POUTINE se retire, si la pluie remplit les nappes,... nous pourrons nous consacrer à une belle activité sportive.

A très vite

Patrick

**ATTENTION, inscriptions urgentes avant le :**

- **15 décembre** pour :
  - Les 10 km de Paris 14<sup>ème</sup> et son Couscous d'après course du 23 janvier
  - Les foulées de Vincennes du 2 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](mailto:usgazeleccrossathle@gmail.com)

## CALENDRIER DÉTAILLÉ

### LES COURSES DU MOIS DE JANVIER

Dimanche 8 : Entraînement en commun au bois de Vincennes avec galette et cidre  
(footing et marche Nordique)  
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parc floral)

♥ Dimanche 22 : 10 km de Paris 14<sup>ème</sup> avec Couscous d'après course ♥  
Départ à 9h30 - Attention ⚡ Limite d'inscription le 15 décembre

### LES COURSES DU MOIS DE FÉVRIER

Dimanche 5 : Foulées de Vincennes (94) 10 km « Compétition » (9h15 pour les coureurs à moins de 50 min), 5 km « Loisir » (10h15) et 10 km « loisir » (11h00)  
Attention ⚡ Limite d'inscription le 15 décembre

Dimanche 12 : Entraînement / Initiation à la marche Nordique au parc de la butte du chapeau rouge à Paris 19ème (adhérents de la section Gazélec Course sur route et nature)

♥ Dimanche 26 : Trail de Buxerolles (86) 5, 10 et 18 km ♥  
Départ commun à 9h00 (à confirmer) – Limite d'inscription : Le 31 janvier

### LES COURSES DU MOIS DE MARS

Dimanche 5 : Entraînement en commun au parc de Saint Cloud (92)  
(footing, marche Nordique)  
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 19 : 10 Km des étoiles, Paris 1er ♥  
Départ à 9h30 - Limite d'inscription : Le 15 janvier

### LES COURSES DU MOIS D'AVRIL

Dimanche 2 : Course du printemps à Voisins-le-Bretonneux (78) – Courses natures de 6 km et 15 km  
Départ commun à 9h30- Limite d'inscription : Le 28 février

Dimanche 16 : Entraînement / Initiation à la marche Nordique au bois de Vincennes (ouvrants droit et ayant droits de la CMCAS Paris + adhérents de la section Gazélec Course sur route et nature)

♥ Dimanche 23 : Ballade des chênes d'antan à Draveil (91) et son buffet gratuit d'après course ♥  
Semi-Marathon (9h00), Marche nordique de 12 km (9h10) et 10 km (10h05)  
Limite d'inscription : Le 15 mars

## **ANNONCES**

**Du jeudi 4 au jeudi 11 mai 2023 (à confirmer) : Sortie internationale à Montefrio  
Avec épreuve de Trail ou de marche le 7 mai 2023 (à confirmer)**

Bonne lecture, bon choix, prenez soin de vous et à bientôt

Alain, Jean, José