

# US GAZÉLEC PARIS - SECTION COURSE SUR ROUTE ET NATURE

## CALENDRIER DE JANVIER À AVRIL 2025

### SOMMAIRE

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

### EDITO D'EL PRESIDENT

« Un corps faible commande, un corps fort obéit »

Le 19 novembre 2024, José avait prévu du gel de POLYSILANE, Jean du BEDELIX et Alain du CITRATE de bétaine.

En effet, pour assurer la production d'un nouveau calendrier, il était nécessaire d'absorber des vitamines, d'assurer l'hydratation des corps et de bien digérer pour produire un chef-d'œuvre.

Résultat probant avec des propositions de courses, de marches mais aussi des propositions de belles sorties (BUXEROLLES, FLEURBAIX, SAVINES, le PERIGORD, ...)

Derrière chaque secrétaire, se cache un épicurien, ainsi nous aurons au menu : Des galettes et des bulles à Vincennes, un moment convivial à St Cloud, de bonnes confitures à BUXEROLLES, de la bière à FLEURBAIX, du foie gras à SARLAT, de la raclette à SAVINES, ...

Ce calendrier innove en proposant des marches lors de journées (sud-francilien, est- parisien, nord-ouest parisien), M-France et Pierre auront tout le loisir de nous pousser à marcher vite et bien.

J'espère que Pierre sera vite revenu en forme après son opération : c'est un guerrier avec un gros moral et nous l'attendons pour un bon planté de bâton !

Autre nouveauté, beaucoup de propositions de marche !

- ✚ Une fusée est capable de se déplacer à 11,2 kms par seconde,
- ✚ La voiture TrustSSC a atteint 1227,985 kms/h,
- ✚ Le Faucon pèlerin peut voler à 350 kms/h,
- ✚ Le guépard peut atteindre les 120 kms/h,
- ✚ USAIN BOLT a été chronométré à 44,7 kms/h,
- ✚ Voici quelques années, Sylvie, Lydie, Alain, Marc, Jean, J-Louis, Philippe, Henri, Didier, José, JP, Canard, Mario ... flirtaient avec les 20 kms/h et maintenant ...
- ✚ Nous sommes assez nombreux à frôler les **6km/h** à la marche mais nous pouvons tenir assez longtemps (Rappelons-nous la sortie de presque 4h aux Sables d'OLONNE)

Je vous invite donc à passer un peu de temps sur ce calendrier, à ne pas résister à la tentation, à vous délivrer du stress en inscrivant largement en puisant dans ce cocktail de bonnes suggestions.

A très vite Patrick

**ATTENTION, inscriptions urgentes avant le :**

- **15 décembre** pour :
  - Les 10 km de Paris 14<sup>ème</sup> du 21 janvier
  - Les foulées de Vincennes du 9 février
- **31 décembre** pour :
  - « Fleurbaix j'y cours » à Fleurbaix (62) du 2 mars
  - Les 10 km du tertre de Montmartre de Paris 18<sup>ème</sup> du samedi 8 mars (à confirmer)

**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 5 : Entraînement en commun au bois de Vincennes - Footing et marche Nordique  
☞ Suivi d'un moment convivial avec galettes des rois et flûtes de bulles qui marqueront le franchissement décennal des septentes années d'une brillante marathonnienne...  
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parc floral)

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

### LES COURSES DU MOIS DE FÉVRIER

Dimanche 2 : Randonnée pédestre à la journée dans le Sud Francilien

Dimanche 9 : Foulées de Vincennes (94) - 5 km « Loisir » (10h15) et 10 km « loisir » (11h00)  
Attention ☞ Limite d'inscription le 15 décembre

♥Dimanche 23 : Trail des buis de Buxerolles (86) 18 km (9h00), 6 et 10 km (9h15)♥  
Limite d'inscription : Le 31 janvier

### LES COURSES DU MOIS DE MARS

Dimanche 2 : « Fleurbaix j'y cours » (62) – Trail et marche Nordique chronométrée ou randonnée de 15 km (9h00 à confirmer) – 10 km et Semi-marathon sur route (9h35 à confirmer)  
☞ Logement et balade à Lille la veille de la course  
Attention ☞ Limite d'inscription le 31 décembre

♥Samedi 8 (à confirmer) : 10 km du tertre de Montmartre Paris 18<sup>ème</sup> ♥  
Départ à 15h00 (à confirmer) - Attention ☞ Limite d'inscription le 31 décembre

Dimanche 9 : Randonnée pédestre à la journée dans l'Est Francilien

Samedi 22 : 5 km (14h), 10 Km (14h30) et Semi-Marathon (15h30) de Saint-witz (95)  
Limite d'inscription : Le 31 janvier

### LES COURSES DU MOIS D'AVRIL

Dimanche 6 : Entraînement en commun au parc de Saint Cloud (92)  
☞ Footing et marche Nordique ...suivi d'un moment convivial  
Rendez-vous à 9h30 au parking du parc situé à côté du musée de la porcelaine de Sèvres

Dimanche 13 : Randonnée pédestre à la journée dans le Nord-Ouest Francilien

Dimanche 27 (à confirmer) : Foulées de la marguerite au Vésinet (78) – 9 km  
Départ à 12h15 (à confirmer) - Limite d'inscription : Le 15 mars

## **ANNONCES**

**Du 12 au 15 juin (à confirmer) : Sortie familiale à Savines-le-lac (05)**

**Du 9 au 13 octobre : Assemblée générale de la section dans le Périgord noir  
+ Randonnée pédestre « La ronde des villages » les 11 et 12 octobre**

👉 Site : <https://www.larondedesvillages.com/>

**Attention 🍷 Limite d'inscription le 15 janvier**

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

Alain, Jean, José