

Sommaire

• Edito d'el Président	Page 1
• Modalités d'inscription.....	Page 3
• Calendrier détaillé.....	Page 4

EDITO D'el PRESIDENT

BAUDELAIRE

« Il faut être toujours ivre, tout est là ; C'est l'unique question. Pour ne pas sentir l'horrible fardeau du temps qui brise vos épaules et vous penche vers Terre, il faut vous enivrer sans trêve. Mais de quoi ? De **vin**, de **poésie** ou de **vertu**, à votre guise »

Pour le **vin**, c'est le bon jour de sortie du Beaujolais nouveau. Philippe vous préconisera le DUBOEUF (le pape du Beaujolais), les autres sont, en général, sympathiques au palais surtout quand ils ont un arrière-goût de banane.

Pour la poésie, il faudra compter sur les mails d'Alain, les bons repas de M-France et Pierre, les vidéos de Jean et de son ami IA, ...

Pour la **vertu**, nous pouvons faire confiance à notre côté grégaire : inscriptions aux courses, large participations aux sorties, bonne humeur généralisée surtout autour d'une part de galette et d'une bolée de cidre de FOUESNANT.

Voici 20 ans, les secrétaires transpiraient pour contenter tous les coureurs, les inscriptions hebdomadaires étaient florissantes. Dorénavant, nous privilégions un peu plus les expéditions sportives en douceur (SARLAT par ex) mais avec une couche culturelle irriguant nos neurones (château de Joséphine B. par ex.)

Autre balade à venir : En mai, la Bretagne avec José qui ne manque pas de sel, qui ne prépare pas un barbecue géant mais un programme que ne renierait pas Denis BROGNIART.

Maintenant que les secrétaires sont pléthores, les repas vont être beaucoup plus longs, le calendrier proposé sera de plus en plus épais, la planification ne va pas se simplifier (cf. ce calendrier musclé).

Vincennes c'est la fête ? Je dirais oui, car le 4 janvier, démarrage de la saison, élimination du gras lors de notre traditionnelle reprise de cette nouvelle année 2026. Et le 17, de nouveau Vincennes avec une marche suivie d'un loto avec, pour les premiers prix, un repas étoilé chez MF et P au 5 rue de la Pompe.

Le 8 février, pour changer, ce seront les foulées de ... Vincennes. M-France, Pierre, Henri, Marielle, Gilles ne pourront pas demander des indemnités de transport !

Toujours en février, les châtelains du Poitou lèveront la herse du château, vous feront goûter 1 000 pâtes, découvrir des chemins boueux et peut-être un étoilé proposé par Sylve et Jean ?

Le 14 février pourrait être exceptionnel.

En duo sur 5 kms pour la St Valentin, tous les couples de notre section pourraient s'inscrire. D'un coup de rein, Elisabeth et Pierre pourraient s'habiller et nous retrouver, Claire pourrait enlacer Mario à l'arrivée, Lydie pourrait offrir un tapas (et une pinte) à José, Brigitte pourrait titiller son Henri préféré, Sylvie et Jean pourraient trotter et filmer, Marielle et Gilou pourrait redécouvrir Paris, Myriam et Didier pourraient courir et repérer les appartements à vendre, Marie-France et Pierre pourraient guetter les boutiques aux épices odorantes, Marianne pour soigner son dos pourrait pousser son « Minou » dans les côtes, enfin Virginie et son père pourraient faire tout le parcours en souriant à la vie, aux passants.

Le Samedi 28 mars : Sine Qua Non run à Paris 3ème ☞ « Faire corps pour défendre celui des femmes ». 6 ou 10 kms pour une belle cause... Qui va résister ?

L'année 2026 va donc bien démarrer. Nous pourrons dans la saison, féliciter M-France, Sylvie et Christophe qui « attraperont » une nouvelle dizaine.

Tout comme Alban PALLEGRIN, Sylvain TESSON, Arthur RIMBAUD, ARAGON, nous aimons prendre l'air, marcher courir, quoi de mieux pour « encaisser » les ans sur nos épaules ?

Bien à vous

Patrick

ATTENTION, inscriptions urgentes avant le 10 décembre pour :

- Les 10 km de Paris 14^{ème} du 18 janvier
- Les foulées de Vincennes du 8 février
- La course de la saint Valentin du 14 février
- Les 10 km du Tertre de Montmartre du 7 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

Calendrier détaillé

Les courses du mois de janvier

Dimanche 4 : Entraînement en commun au bois de Vincennes - Footing et marche Nordique

☞ **Avec la troisième mi-temps habituelle à base de galette et de cidre**

Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parc floral)

Samedi 17 : Entraînement de marche Nordique au bois de Vincennes

Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parc floral)

...Suivi d'un repas à Saint Maur chez Marie France et Pierre Chesnoy

♥ **Dimanche 18 : 10 km de Paris 14^{ème}** ♥

Départ à 9h30 - **Attention ☞ Limite d'inscription le 10 décembre**

Les courses du mois de février

Dimanche 8 : Foulées de Vincennes (94) - 5 km « Loisir » (10h15) et 10 km « loisir » (11h00)

Attention ☞ Limite d'inscription le 10 décembre

Samedi 14 : Course de la Saint Valentin dans le parc des buttes Chaumont Paris 19^{ème}

5 km en duo ou 10 km en solo - Départ à 10h00 - **Attention ☞ Limite d'inscription le 10 décembre**

♥ **Dimanche 22 (☞Date et horaires à confirmer) : Trail des buis de Buxerolles (86)** ♥

6 et 12 et 21 km (9h15) - Limite d'inscription : Le 31 janvier

Les courses du mois de mars

Samedi 7 (☞Date et horaires à confirmer) : 10 km du tertre de Montmartre Paris 18^{ème}

Départ à 15h00 - **Attention ☞ Limite d'inscription le 10 décembre**

Samedi 21 : 10 Km (14h30), Semi-Marathon (15h30) et marche de 13,4 km (15h35) à Saint-witz (95)

Limite d'inscription : Le 31 janvier

♥ **Samedi 28 : Sine Qua Non run à Paris 3^{ème}** ☞ « Faire corps pour défendre celui des femmes » ♥

6 km (18h00) et 10 km (19h00) - Limite d'inscription : Le 31 janvier

Les courses du mois d'avril

Dimanche 5 (☞Date et horaires à confirmer) : Foulées de la marguerite au Vésinet (78) – 9 km

Départ à 12h00 - Limite d'inscription : Le 28 février

Samedi 25 : 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

Annonces

**Du jeudi 14 au lundi 18 mai 2026 : Sortie familiale à Mesquer (44)
Avec randonnée pédestre dans la vasière du Croisic avec le club local « les pieds salés »**

Nous sommes en contact avec des formateurs de marche Nordique pour deux formations aux gestes techniques qui pourraient s'insérer sur les deux entraînements des 17 janvier et 25 avril

Bonne lecture, bonnes fêtes de fin d'année à toutes et tous, prenez soin de vous et à bientôt 😊

Alain, Jean, José, Marie France et Pierre