

**Calendrier de mai à juin 2026**

**Sommaire**

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

**EDITO D'el PRESIDENT**

**John MADGER**

« Si vous espérez de la gratitude, élevez des chiens »

Cette citation pourrait s'adresser aux secrétaires ?

Depuis quelques mois, grâce à un recrutement judicieux, leur nombre a explosé. Résultat, un calendrier qui risque d'atteindre les 4 pages !

Bientôt nous devons utiliser un compteur de mots pour estimer notre temps de lecture !  
Connaissant le prix des cartouches d'imprimantes, les budgets vont souffrir !

Oui, nous avons près de 20% des adhérents qui gèrent ce travail titanesque mais le parlement compte 577 députés, le Sénat occupe 348 sénateurs, 819 personnes travaillent à la Cour des Comptes, 230 au Conseil d'état, et 9 fourmillent au Conseil Constitutionnel !

Moralité : ils ne sont pas de trop, et nous apprécions leurs transpirations littéraires et leur travail pour quelques bonnes revues (Fou de cuisine, Cuisines et vins de France, Fou de pâtisserie.)

Pour éviter aux adhérents de rater des inscriptions, nos secrétaires zélés ont décidé de proposer de nombreuses marches, des courses à foison mais seulement sur 2 mois, quel belle tactique !

Donald devrait s'inspirer de leurs qualités stratégiques, nos pleins seraient moins onéreux, nos actualités seraient plus joyeuses ! .

Les dernières enquêtes de CSA, BVA, IPSOS, IFOP, Opinion Way, indiquent que le moral des français est au plus bas sauf pour un groupe restreint dont la présence est signalée en RP : les 30 adhérents de la section de longues marches et courtes courses de l'US GAZELEC.

Ces privilégiés ignorent sûrement leur bonheur ! Demandez à Rachida de Lutèce, François du Béarn, J-Michel le roi des animaux, de Christian de la promenade anglaise ou Pierre du Médoc s'ils sont aussi heureux que vous !

**Commençons par la marche nordique.**

Nous sommes passés de la pratique joyeuse à des sorties quasi professionnelles :

Marie-France et Pierre, suite à de nombreux stages, proposent maintenant du renforcement musculaire, des améliorations cardio-respiratoires, du brûlage de calories, du soulagement des articulations, de l'amélioration de la posture et de la diminution du stress. Ainsi, les plus de 4 fois 20 ans (Canard, Minou et JP) projettent de tenir encore les bâtons quand ils atteindront les 5 fois 20 ans !

### **Poursuivons avec la course**

Pratique réservée à quelques initiés qui restent modestes. Quand on voit Virginie, souriante, au maquillage intacte à la fin de chaque course, Alain qui ne reconnaît plus sa cheville, Didier au cœur joyeux, on peut les envier.

Profitez largement de cet obèse calendrier.

Bien à vous

Patrick

NB

Lucille Ball nous suggère que :

« Le secret pour rester jeune, c'est de vivre honnêtement, manger lentement et mentir sur son âge ».

**ATTENTION, inscriptions urgentes avant le :**

- **15 avril** pour :
  - La foulée Montreuilloise du 10 mai
  - La course du château de Vincennes du 24 mai
- **30 avril** pour :
  - La Robinsonnaise du 6 juin
  - Les foulées de la cathédrale à Chartres du 27 juin

## **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 rendez-vous du mois de mai

**Samedi 9 : Randonnée pédestre au bois de Vincennes (technique et marche)**  
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parc floral)

**Dimanche 10 : 5 et 10 km de la foulée Montreuilloise (93)**  
Départ commun à 10h00 - **Attention** ➡ **Limite d'inscription le 15 avril**

♥ **Du jeudi 14 au lundi 18 matin : Séjour familial à Mesquer (44)** ♥  
Avec randonnée pédestre dans les traicts du Croisic avec le club local « les pieds salés »

♥ **Dimanche 24 : Course du château de Vincennes - 10 km** ♥  
Départ à 9h30 - **Attention** ➡ **Limite d'inscription le 15 avril**

### Les rendez-vous du mois de juin

**Samedi 6 : Randonnée pédestre au bois de Vincennes (technique et marche)**  
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parc floral)

**Samedi 6 : La Robinsonnaise – 5 km et 10 km au Plessis Robinson (92)**  
Départ commun à 16h30 - **Attention** ➡ **Limite d'inscription le 30 avril**

**Dimanche 14 : Entraînement en commun dans la vallée de l'Orge (91)**  
📢 **Footing et marche Nordique ...suivi d'un barbecue chez Lydie et José**

**Samedi 27 : Fête de la CMCAS Paris au stade Nelson Mandela de Saint Denis**  
Nombreuses activités et présentation de la marche Nordique par notre section  
➡ **Votre participation est souhaitée**

**Samedi 27 : Les foulées de la cathédrale à Chartres**  
Départ à 20h30 - **Attention** ➡ **Limite d'inscription le 30 avril**

### Annonces

**Du jeudi 8 au mardi 13 octobre : Assemblée générale de la section**  
**et randonnée « La ronde des villages » dans le Périgord noir**

Bonne lecture, prenez soin de vous et à bientôt 😊

Alain, Jean, José, Marie France et Pierre