

Sommaire

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

EDITO D'el PRESIDENT

« Il n'y a que ma machine à laver qui respecte le programme »

Pas que : lors de notre séjour à ARES, nous avons prévu de bonnes marches, des balades, un repas ++, contrat rempli. Jean avait prévu une sortie raisonnable d'une dizaine de kms, contrat rempli avec un café heureux après notre parcours mi-forêt, mi-sable.

Depuis que José a pris d'importantes responsabilités (sans campagne préalable), il voit grand. Pas 15, pas 20 mais 30 kms proposés ! Et une dizaine « d'exagérés » se collant à ce défi !

Quand je vois un mail d'Alain, j'hésite à l'ouverture, me doutant de sa demande. Mais là, j'étais confiant, sûrement peu de sorties proposées, j'allais pouvoir glisser quelques blagounettes et repartir très vite inspecter pelouse et parterres.

Grave erreur, le programme proposé n'a rien de famélique !

Après Roland GARROS, ceux qui voulaient s'abonner à QUE CHOISIR pour sélectionner le meilleur grand écran, imprimer en couleur les étapes du Tour de France, disséquer le programme des 2 Olympiques, suivre les transferts de l'OM (Zidane comme entraîneur et quelques espoirs : Kevin de BRUYNE, Erling HAALANG et Bernardo SILVA), n'auront pas ce loisir ! Malgré un repas copieux et arrosé, les secrétaires secondées par leurs conjointes ont affolé le clavier d'Alain avec un éventail impressionnant de propositions.

Avant, il suffisait d'avoir des chevilles saines, des genoux huilés, un dos souple comme le roseau et de s'inscrire à quelques courses. Dorénavant, les adhérents sont cernés : pour les rescapés sans bobos, toujours des courses mais en plus, des propositions pour les handicapés : de la marche nordique.

Nous aurions pu pratiquer cette discipline avec des bâtons dépareillés, en oubliant la technique, non, Marie-France et Pierre ont décidé de suivre une formation quasi professionnelle et chacun de nous devra bientôt s'attaquer aux 7 étapes de la discipline : Synchronisation, planté de bâton, posture, déroulé du pied, technique longs bras, double rotation inversée et lâché de bâton. ET pour encore plus inciter les récalcitrants à marcher avec bâtons, ils organisent même des repas avec vidéos de la pratique !

Haro pour ceux qui pensaient s'assoupir dans leur canapés/ télévision en lisant le calendrier GAZELEC.

Le programme, frileux s'abstenir !

- **Courses proposées**

Vous pourrez voyager dans quelques départements de la RP ce qui obligera Elisabeth, Roland et J-louis de fréquenter le « Ouigo » de la SNCF et à Alain de venir sur les courses avec son nouveau vélo racheté à l'équipe professionnelle DECATHLON (et M-Dominique qui croit qu'Alain a été tiré au sort !)

- **Les marches nordiques lors des entraînements communs**

Les compétitions auront lieu à Vincennes, Sceaux, St Cloud mais aussi aux Sables d'OLONNE).

- **Les belles sorties**

MILLAU

Sur une idée saugrenue de JP, grosse délégation pour de gentilles marches (42 et 100kms).
L'entraînement d'ARES aura permis de bien préparer l'évènement.

*** en fin de ce document, la liste de participants en 2011 : à l'époque, pas d'ostéoporose, d'arthrite ou de cystite,

Les SABLES du coté d'OLONNE

Pour notre AG : JL Le marcheur-chrétien, est en cours d'étude de sorties culturelles et M-France et Pierre peaufinent les parcours.

Bons choix

Patrick

MILLAU 2011

100 KM (3202 inscrits)

Olivier TARJON	12h10	708 ^{ème} S1
JP BRIARD	12h27	818 V3H
Luc MATHE	12h37	877 V1H
Marc MOULIN	13h15	1019 V2M
Chantal COMTE	13h19	1140 V1F
Claire ARBAGNATI	13h24	1190 SF
Pascal COMTE	13h30	1237 V2h
Manuela CROISY	13h32	1256 V1F ,
Bruno CROISY	même temps	
Pascal LANCHAS	même temps	
Isabelle LANSON	16h49	2094 V1F
Daniel VAUCHEL 1	17h53	2242
Jeannot GAULIN	18h45	V4H
Christian MAINIX	Abandon	V4H

Marathon

Stéphanie TARJON	4h40	206 ^{ème} SF
Jean BERLAND	4h56	254 2emeV4H
Henri LEMARCHAND	5h54	387
Patrick TARJON	6h11	407 V2H
Alain BOUCHER	6h28	428 V2H
Marie Claire H.	7h32	V4F

Suiveurs vélo

Philippe LECLERCQ
Patrick TARJON
José SANCHEZ
Dominique MAISONNEUVE

Supportrices

Brigitte TARJON, Michelle BRIARD, France et J-Louis GRANIER

ATTENTION, inscriptions urgentes avant le :

- **15 août** pour le 10 km Forestier de Roissy en Brie du 15 septembre
- **31 août** pour la Nogent Baltard du 29 septembre **et** la course Odyssée du 6 octobre
- **15 septembre** pour le Semi-marathon de Boulogne Billancourt du 17 novembre

Modalités d'Inscription

Via notre site internet [☞ http://cross.usgazelec.org/](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 septembre

Dimanche 8 : Entraînement en commun de course et marche Nordique au parc de Saint Cloud
Rendez-vous à 9h30 au parking du parc situé à côté du musée de la porcelaine de Sèvres

Dimanche 15 : 10 km Forestier de Roissy en Brie (77)
Départ à 10h00 – **Attention ☞ Limite d'inscription le 15 août**

♥ **Samedi 28 : Marathon et 100 km de Millau Course et marche** ♥
☞ Pour information car inscriptions closes

Dimanche 29 : La Nogent Baltard – 10 km à Nogent sur Marne (94)
Départ à 9h30 - **Attention ☞ Limite d'inscription le 31 août**

Les courses du mois d'octobre

♥ **Dimanche 6 : Odyssée au bois de Vincennes – 10 km chronométré (9h00),** ♥
5 km allure libre (11h00), Marche de 5 km allure libre (11h30)
Attention ☞ Limite d'inscription le 31 août

Dimanche 13 : Entraînement de Marche Nordique au bois de Vincennes
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parking du parc floral)

♥ **Du 18 au 21 : Assemblée générale de la section aux Sables d'Olonne (85)** ♥

Les courses du mois de novembre

♥ **Dimanche 3 : La course royale de Fontenay le Fleury (78) – Randonnée pédestre de 10 km à 9h30** ♥
10 km et Semi-marathon ☞ Départ commun à 10h00

Dimanche 10 : Entraînement en commun de course et marche Nordique au parc de Sceaux
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du Château

Dimanche 17 : Semi-marathon de Boulogne Billancourt (92)
Départ à 10h00 - **Attention ☞ Limite d'inscription le 15 septembre**

Les courses du mois de Décembre

♥ **Dimanche 1er : Corrida de Thiais (94) - 5 km (9h00), 5 km marche (9h05) et 10 km (10h10)** ♥
Limite d'inscription le 30 septembre

Samedi 7 : Les berges de Conflans (78) – 15 km (14h00) et 5 km (14h15)
Limite d'inscription le 31 octobre

Dimanche 15 : Corrida de Houilles (78) – 10 km
Horaire à préciser – Limite d'inscription le 31 octobre

Dimanche 15 : Entraînement de marche Nordique au bois de Vincennes
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parking du parc floral)

Annonces

**Dimanche 5 janvier : Entraînement en commun de course et marche Nordique au bois de Vincennes
...et sa traditionnelle galette arrosée 😊**

Bon choix à toutes et tous et à bientôt

Alain, Jean, José