

LA GAZELECTE n°10

athlétisme Ile de France

Décembre 08



Plus à l'aise verre de sangria à la main que sur le macadam de Grenade ... octobre 08

Editorial par Patrick Tarjon

A. Bidot le retour !

L'année 2008 aura été pour cet homme, l'année des petits soucis à répétition ce qui ne lui a pas permis de toujours suivre les amis Marc et Alain dans leurs courses effrénées du dimanche matin.

Si les bobos ne lui permettaient pas d'effectuer ses habituels 5 entraînements par semaine, il n'a rien perdu de sa pugnacité pour animer la gazette. Ainsi, pour notre déplacement en terre 'Sanchénienne', il offrait une semaine gratuite dans son loft (en plein centre de Biarritz) à tout article de plus de 500 mots. Résultat, 2 articles pour 2 semaines sur la côte Basque. Si Marie-Hélène et Philippe M pouvaient boucler, l'appartement pourrait être loué tout le mois de juillet 2009.

J'espère que vous trouverez du plaisir à parcourir ce nouveau numéro et que vous penserez à demander au père Noël, un splendide stylo plume (du même nom que la course proposée par Pascal, en juin) pour peaufiner tous les articles que vous avez envie d'écrire (je pense à Dominique, Philippe L et M., à Marianne, à Mario, à FIFI le plus prompt à écrire, photographeur...)

Bonnes fêtes de fin d'année, aussitôt après de bonnes ... corridas.

Bonnes courses en 2009 et que le plaisir vous accompagne ...

Sommaire

Editorial	1
Quelques résultats	2
Dernières courses autour de 2009	3

Spécial ANDALOUSIE

Voyage au pays des oliviers	4
Un détour par l'Andalousie	8

Quelques résultats aux 6 coins de l'hexagone

Dans le Nord

Course des Terrils à RAISMES (59) le 28 septembre :

900 participants et une douzaine de « gaziers » à l'arrivée et 2 montées sur le podium

Sur 14 km : Lefèbvre Françoise 1h19' 652^{ème}

Sur 23 km : **Lefèbvre Hervé** 1h32' 3^{ème} en **VH1** 9^{ème} au général

Leclerc Alain 1h59', Rota Lionel 1h59', Lanchas Pascal 2h 03', Chassagnard Marc 2h03', Leclerc Philippe 2h06', Maisonneuve Dominique 2h06', Comte Pascal 2h06', **Berland Jean** 2h12' 1^{er} en **VH4**, Comte Chantal 2h21', Garbagnati Claire 2h55'.

Sedan-Charleville (08) le 5 octobre :

Moulin Christophe 21^e (1h 26'), Lanchas Pascal 621^e, Rota Lionel 724^e, Comte Pascal 786^e, Fabre Mario 933^e, Provent Gérard 978^e, Leclerc Philippe 1201^e, Comte Chantal 1705^e (2h08'), Grot Vincent 2054^e, Maisonneuve Dominique 2076^e.

A l'Ouest

Le marathon de Pornichet (44) le 5 octobre :

Berland Jean 2^{ème} chez les ... **VH4** en 4h03' encore un podium !

Guhur Pierre 4h14'

En région parisienne

La voie royale à St Denis (93) le 19 octobre :

Sur 5km : les frères Comte Sébastien en cadet 20'15'' (39^e) Jérémy en benjamin 24'56''

Sur 10km : Chassagnard Mathieu 47'35'', Weigel Catherine 53'14'', Grot Lynda 1h00,
Martos José 1h06'.

Sur semi : Mathé Luc 1h36', Rota Lionel 1h43', Tarjon Thibault 1h43', Grot Vincent 1h48',
Lefèbvre Françoise 1h52', Lanchas Pascal 1h52'.

Dans le grand Sud-Est

Le marathon de Nice-Cannes (06) le 9 novembre :

10 000 partants

Vincent Peigné 2h24' (11^{ème}) et les autres « Gaziers » Laurent Dubeaux 3h19', Luc Mallet 3h39', Pascal Comte 3h55', Lionel Rota 3h55', Joël Croisy 3h56', Jean Berland 4h04', Chantal Comte 4h08', Pascal Lanchas 4h23', Gilles Schnaiderman 4h51', Alain Boucher 5h31'.

Dernières sorties à retenir pour l'avant et l'après 2009

Dim. 28/12 Corrida de Houilles (78) sur 6,9 ou 10 km

Dimanche 4/01 : Entraînement en commun à Cergy sur le parcours des finales de Cross CCAS
Rendez-vous à 9h30 (lieu à préciser)

Mardi 13/01 : 1ère soirée Indoor FFA Entreprises à Pantin (93)

Première épreuve vers 18h45 - **Attention ⚡ Limite d'inscription le 31 décembre**

Dimanche 18/01 : « Ice Trail » en forêt de Carnelle (95) - 30 km (9h00) et 15 km (9h30)

Rendez-vous sur le parking de la « Pierre Turquoise » sur la commune de Presles

Attention ⚡ Limite d'inscription le 5 janvier

♥ **Dimanche 25/01 : 10 km de Paris 14ème (25^{ème} anniversaire)– Départ à 9h30 ♥**
et Couscous d'après-course - Attention ⚡ Limite d'inscription le 31 décembre

♥ **Samedi 31/01 : Relais 20 bornes par équipe de 2 ou 3 de l'ASC XV à Paris 15^{ème} ♥**
Départ à partir de 14h00 - **Attention ⚡ Limite d'inscription le 15 janvier**

Points importants :

- Dans le cadre de la préparation des "Finales CCAS de cross" du 21 mars (rendez-vous majeur du trimestre), **nous vous attendons très nombreuses et nombreux à l'entraînement en commun du 4 janvier**, sur le base de loisir de Cergy
- Fred a absolument compte sur nous **le dimanche 18 janvier prochain pour donner un coup de main à la remise des dossards du ICE Trail**

Voyage au pays des oliviers par Marc Chassagnard



Usurpation d'identité, tel aurait pu être le titre de cet article, c'est une longue histoire, mais je vais tenter d'être bref pour vous raconter ce préambule avant de vous conter nos aventures en Andalousie. En 1989, date de mon arrivée au club, j'ai rencontré un jeune couple qui était là depuis quelques années, Lydie et José. Vingt ans plus tard, ils sont toujours là, comme quoi pour eux endurance rime avec persévérance. Ils sont toujours présents mais je dois dire que j'ai du mal à suivre leur parcours patronymique. Je vous en laisse juge : au début Lydie se nommait Bigard, José s'appelait Sanchez, ce jeune couple vivait dans le péché (version papale) avait eu deux fils à peu près du même âge que les miens. A l'occasion de nombreuses courses, de nombreux déplacements, nous avons vu grandir nos rejetons, nous les avons faits courir, à Verrières par exemple où chaque année nous clôturons la saison par un barbecue géant organisé par l'ami José. Concours de gâteaux, achat de paniers, grillade de sardines rappelleront des souvenirs aux plus anciens. A l'époque le frangin Félix que nous retrouverons plus loin ne courrait pas et fournissait uniquement les caisses de poissons et la glace pour les conserver. D'autres se rappelleront surtout les grosses côtes et les grandes chaleurs qui nous accompagnaient souvent sur cette course.

Bien des années plus tard, José qui cette fois avait écouté le pape, a décidé d'épouser Lydie. J'ai donc changé les tablettes du club et nous nous sommes habitués à Lydie Bigard-Sanchez. (ouf, la morale était sauve)

La propension qu'avait Lydie de jongler avec les noms et les mots de Boby Lapointe aurait dû me mettre la puce à l'oreille, ils n'allaient pas en rester là aussi, quand en début de saison je vois arriver la fiche de Sanchez-Morales, l'idée m'a effleuré l'esprit de le considérer comme un nouveau au club et de le noter en bleu.

Toujours pas au bout de mes surprises, je m'aperçois très vite qu'au pays de ses ancêtres José

Morales, notre fier Andalou est appelé par tout le monde « Pépé », je me dis certes, nous n'avons plus vingt ans, certes l'encolure a quelque peu blanchi sous l'échine, mais tout de même... Laurent ou Xavier auraient-ils fait une petite fille ou un petit fils sans que Lydie ou José (grands-parents indignes) clament haut et fort leur fierté et leur joie ? Une enquête s'impose, que nenni j'apprends bientôt qu'ici tous les José ont comme diminutif Pépé.

Notre périple commence dans le bus en route pour l'aéroport, soudain le téléphone sonne et Señor Morales (pépé pour les intimes) me demande où je suis, je réponds que je suis près des pistes d'Orly et que je serai arrivé en moins de cinq minutes, il me charge de faire patienter jusqu'à son arrivée. Lui, il est toujours à St Michel sur Orge et me dit d'attendre Félix son petit frère ainsi que Martine son épouse avec qui ils doivent partir. La pensée qui m'assaille à cet instant est : « j'espère que les minutes de poissonniers ne sont pas équivalentes aux minutes d'un coiffeur et que son frère est plus ponctuel que certains que je ne citerai pas ». Le souvenir d'un embarquement tardif me revient en mémoire avec pour résultat un pauvre gars resté tout seul sur le tarmac de l'aéroport pendant que ses potes partaient se la couler douce sous les cocotiers. (toute ressemblance avec un évènement ayant existé ne serait que pure coïncidence...)

Fort heureusement, cette fois tout se passa bien et l'enregistrement ainsi que l'embarquement a été vraiment rapide pour tout notre petit groupe (36 personnes tout de même).

Le vol et la récupération des bagages se déroulèrent sans problème ainsi que la prise en main des véhicules de location. Il faut avouer qu'avec pépé, Lydie et Jacqueline qui maîtrisent parfaitement la langue de Cervantès, cela aide.

Voici donc le convoi parti pour **Montefrio**, quarante kilomètres pour rejoindre nos demeures pas tout à fait un marathon mais presque, je dois convenir qu'en voiture c'est beaucoup plus facile. Pour commencer, nous allons reconnaître l'endroit où le lendemain nous organiserons notre pasta party.

Ce soir-là un copieux repas andalou sera servi et personne ne repartira avec le ventre vide. Les assiettes et les verres abondamment remplis me laissent perplexe sur l'idée que je me faisais d'une diététique de coureur avant une grande course internationale. J'ai les noms et les photos des meneurs d'allures, mais je dois avouer que je ne devais pas être trop décroché et plutôt situé dans le peloton de tête. (Ce n'est pas une raison et je vais voter à la prochaine assemblée pour la distribution de cartons jaunes en cas de récidive). La nuit venue, nous regagnons nos gîtes, trois sont situés côte à côte, pour le nôtre il faut franchir la nationale et parcourir presque trois kilomètres au milieu des oliviers, deux kilomètres sept pour être précis. A égale distance de piste de l'hacienda de la famille Morales située elle de l'autre côté du coteau.

La journée du vendredi sera consacrée à la visite de Grenade, de sa belle cathédrale (étonnant les deux orgues qui se font face) et par la visite des jardins de l'Alhambra.

Je pense qu'au printemps la visite des jardins aurait été encore plus éblouissante, mais nous nous sommes contentés d'un ciel et d'une végétation d'automne. Nous avons même redoublé la visite des jardins le lundi suivant, car nous n'avions pas pu pénétrer dans les palais dont l'accès est contingenté. Ne pas visiter ces palais aurait été une faute de goût et nous avons bien fait de revenir car les marbres rivalisent avec les dentelles de pierre et l'art. D'arranger les cours intérieurs, les bassins et les jardins, est réellement poussé à son paroxysme dans un éblouissant style Arabo-Andalou.

Le samedi matin, après un léger footing de décrassage au milieu des oliviers avec l'ami Jean-Louis, je décide de plonger une tête dans la piscine, mais l'eau à 15°C a dû en décourager plus d'un, car je me retrouve bien seul. Les autres gîtes prétextaient la couleur verdâtre qui remplissait leurs bassins, mais pas un n'est venu profiter du nôtre. Les ours blancs avaient dû rester à Paris. La visite de Montefrio nous a permis de découvrir une belle petite ville entourée



d'oliviers, avec plein de petites ruelles très escarpées, la montée au château est raide mais une fois arrivés là-haut le paysage nous récompense pour notre peine. La visite commentée en anglais sera privée d'un peu de détail car ma maîtrise de la langue de Shakespeare est plutôt limitée.

Dimanche matin, nous partons tous pour le départ du semi, nous avons récupéré nos dossards la veille, c'est donc serein que nous gagnons le stade et que nous avons la surprise de voir de belles andalouses s'envoyer une demi-heure avant le départ des grosses tartines de pain badigeonnées de purée de tomate et arrosées d'huile d'olive, le tout trempé dans le café noir. (on peut rigoler des ch'tis avec le maroille...) Avec Jean-louis on se contentera d'un petit expresso, je n'ai rien contre les coutumes locales mais avant un semi c'eut été de la gourmandise (nous l'avons goûté un autre matin, c'est très bon).

La course par elle même se passera bien pour tout le monde, avec plus ou moins de facilité pour certains à encaisser les côtes, notre ami Félix m'a tout de même semblé plus véloce devant la paella qu'à son arrivée sur le stade. Il a eut droit à une belle ovation dans la dernière ligne droite, car tout le club était regroupé dans les tribunes et donnait de la voix. Il est reparti pour Paris dès le lendemain et je pense qu'il a dû sentir ses jambes pendant quelques jours, sans entraînement un semi peut être redoutable.

Après une bonne douche bien méritée, nous nous sommes tous retrouvés dans l'hacienda de la famille Morales où nous avons eu droit à une leçon de paella par les deux frangins.



Frangin,
j't'avais bien
dit qu'y avait
une moule qui
foutait le camp,
tu n'en fais
qu'à ta tête !

Pépé avait beau faire parler son droit d'aïnesse et sa longue pratique, Félix mettait en avant son expérience du crustacé et son métier. Bref ce fut une belle empoignade fraternelle qui en a fait marrer plus d'un. Heureusement le résultat fut au niveau de notre attente, voir même inespéré.

Cette paella ou plutôt devrais-je dire ces trois paellas furent tout simplement sublimes en tout cas bien meilleure que celle que nous avons dégustée un soir sur une belle terrasse de Grenade.

Même la pluie n'a pas réussi à ternir cette belle après-midi, Pépé a empoigné le manche de sa guitare et nous a régalié de quelques mélodies, sa famille nous a chanté quelques airs andalous et pour ne pas être en reste quelques uns du groupe ont également poussé la chansonnette. Après un nouveau numéro de « **Lydie Lapointe** » nous avons terminé la soirée par une petite balade digestive au milieu des oliviers, pendant que Pépé s'envoyait une dixième assiette de paella avec ses cousins. Il faut dire que c'est lui qui a le plus bossé, le semi, la paella à cuisiner plus le concert, il devait récupérer.



Je vous passerai sur la visite de Moclin, beau petit village fortifié, sur la visite de Séville où certains sont allés (à eux de prendre la plume) pour vous parler d'Alcala la réal.

Nous avons eu la chance de pouvoir la visiter, accompagnés par un érudit amoureux de sa ville dont il avait d'ailleurs été maire. Dommage que cet après-midi la pluie redoublait d'effort, cela a terni un peu la ballade, mais nous avons tout de même pris un beau cours d'histoire traduit par notre ami Morales. La fin de la soirée se termina par une visite dégustation chez un fabricant de jambons et entre le vin, le fromage et les différentes sortes de jambon, je craignais ne plus avoir de place pour le grand repas du soir.

Heureusement la magnifique viande qu'on trouva dans notre assiette me rassura bien vite et je commence à comprendre pourquoi José revient quelquefois avec quelques kilos en trop dans ses bagages. La table Andalouse est copieuse, conviviale et surtout très bonne. Difficile de résister. Pour rentrer de nuit sur Montefrio, nous avons pris les petites routes de montagne et j'ai vainement tenté de suivre Pascal qui ouvrait la trace, autant essayer de suivre Sébastien Loeb dans un rallye, heureusement pour lui la guardia civile brillait par son absence.

Le retour sur Paris se fera sans problème, sinon qu'il est toujours un peu triste de se séparer à l'aéroport après avoir passé une bonne semaine ensemble.

Merci encore à Lydie et à José (Pépé, Sanchez, Morales) de nous avoir permis de découvrir cette belle région.

Un détour par l'Andalousie par Patrick Tarjon

José nous a habitué à l'excellence : la gestion du site Internet, sa capacité à déployer un barbecue et à sélectionner les meilleurs sardines, mais pour cet événement particulier, il s'est surpassé. Je pense d'ailleurs que son association avec Lydie a dû décupler sa propension à dynamiser la prestation.

Voyage en Andalousie :

Tout d'abord, **l'accroche** : le couple de G.O. envisageait une dizaine de participants, à l'arrivée une trentaine (heureusement que pour d'autres, des contraintes scolaires, linguistiques, peur de l'avion, ...les avaient empêchés de se joindre au groupe !)

Les informations d'avant départ, très professionnelles, aguicheuses empêchaient même certains de se concentrer au travail (lien avec la chute des actions ? sauf celles de Marc qui a des coachs pour la diététique et les placements judicieux !)

A partir du rendez-vous d'ORLY, **que de bonnes choses** :

Arrivés dès l'aube, Lydie et José nous attendaient, les billets collectifs à la main, avec des répartitions étudiées pendant des mois (répartition également de voitures, de logements, de billets pour l'Alhambra), le tracé fait pour retrouver le hall d'enregistrement, les explications sur le type d'avion prévu, l'âge du pilote, les coordonnées des hôtesse de l'air (principalement pour Henri).

Vol sans histoire, arrivée en douceur (atterrissage et température), récupération de bolides et départ pour la banlieue de Grenade, avec découverte de la centaine de membres de la famille SANCHEZ MORALES DOS MONTEFRIO.

Et pour faire oublier le périphérique parisien, repas en pleine oasis, avec descentes de sangria (1^{er} : CALOU, 2^{ème} Chantal, 3^{ème} Michèle) et descente de côte par FELIPE Mario qui n'avait pas eu le temps de découvrir où se trouvait son frein à main (ou qui était plus occupé à caresser la main de sa douce Mariette !)

Le lendemain, jeu de piste pour visiter la palais et les jardins de l'ALHAMBRA, puis démarrage du relais gastronomique (c'est à dire tests de pratiquement tous les restaurants situés entre Grenade et MONTEFRIO !)

Le samedi, montée de tension dès la récupération des dossards, avec visualisation mentale du futur parcours (le premier a démarré sa cassette sophrologique, cassette préparée par C.Mainix : J-Pierre la repassant en boucle afin de peaufiner son départ !)

Le dimanche 19 octobre, la course avec des performances nombreuses : je pense à JP qui a battu le record des 5km, la moto de course devant continuellement forcer sa cylindrée, je pense à Marc, à Pascal, à Olivier, à Stéphanie, à tous ces beaux maillots rouges, omniprésents tout au long du parcours

D'ailleurs, parlons en ...du semi-marathon de Grenade et de ses 20 téméraires qui arrivèrent à bon port :

Fabre Mario 1h33' (308^e), Chassagnard Marc, Provent Gérard, Comte pascal, Granier J-Louis, Tarjon Olivier, Leclerc Philippe, Comte Chantal, Jaffrenou Philippe, Maisonneuve Dominique, Lemarchand Henri, Sanchez Lydie, Trois-Poux Gilles, Martinon J-Louis, Tarjon Patrick et Stéphanie, Sanchez José, Boucher Alain et Danièle, Sanchez Félix.



Encore plus captivant, la paella géante avec, à la cuillère, l'ami Félix et José, complètement sous tension, pour que les moules espagnoles arrivent aux palais, détendues, chaleureuses. Du très haut de gamme avec même un ciel légèrement voilé afin d'éviter les insulations. Et pour boucler le repas, des chants profonds de l'Andalousie traditionnelle (flamenco, jota,...). Lydie radieuse car personne n'avait salie sa cuisine ultra moderne, José aux anges grâce à sa recette de paella (détenue de mère en fils depuis 1234 ans) et à sa bataille avec son cousin (125 moules mangées pour José contre 117 pour son cousin)



Ensuite, visites de CORDOUE, SEVILLE, ne nouveau GRENADE ... et pour finir en beauté, repas de fin de séjour, le mercredi soir dans un restaurant retiré, très au calme, avec soirée des trophées : discours de José, ému de tant d'amours, (Lydie se souvient encore de l'après soirée où José, digne de plus grand toréador, drapé dans une cape rouge : en fait son nouveau maillot du club, déchiré en fines lamelles, la pourchassait dans les oliviers de leur propriété : et preuve de leur amour, Lydie ne se couchait pas ce soir là, afin de préparer des gâteaux andalous qu'elle distribuait le lendemain au pied de l'aéroport). Ce même soir, Dominique fêtait un an de plus (qu'il fait jeune) et paradait dans le restaurant avec un magnifique tee-shirt (moins magnifique en fin de repas, vu qu'ils avaient hérité d'une table de 6 mais qu'ils avaient consommé comme une table de 12)

Après, c'est forcément moins gai. Retour sur Paris, reprise de nos routines :

Marc, à peine arrivé voyait ses actions bien misérables mais sa Catherine très reposée de ce séjour

France et J-Louis voyaient la balance continuer de pencher vers le haut puisqu'ils ne prévoyaient de retarder leur retour en POITENVINIE

Stéphanie et Olivier s'impatientsaient déjà de leur prochaine course

Chantal et Pascal, pour eux, pas le temps de déprimer puisqu'ils repartaient 2 jours après vers Marseille pour boire du cassis

Mario pas pressé de rentrer pour retrouver des individus bizarres préférait prolonger son séjour en Espagne

M-Hélène partie à la recherche de produits nettoyants pour poursuivre sa progression de « super Woman » de sol sans poussières

Et Lydie qui repense à sa soirée dans les Oliviers, José qui programme déjà la construction d'une cave voûtée (sûrement les premiers travaux de 2009 puisque la cuisine est déjà complètement terminée)

Alain B. qui devrait avoir un article de Philippe Maman (il l'a promis mais c'était en plein repas du mercredi soir ; celui d'avant les oliviers !), un autre M-Hélène, épistolaire qui a déjà écrit maint articles à son politicien de marié, à Dominique ? (Son 1^{er}) ...

Ce fut beau, joli, bien organisé, merci à Lydie et José mais aussi aux autres qui ont su rendre ce séjour fort agréable.

Qui va oser se lancer maintenant ??

... Bonne nouvelle, JC le téméraire, nous concocte avec sa charmante épouse, un séjour dans la banlieue orléanaise, une découverte de la France profonde.

A toutes et à tous Bonnes fêtes de fin d'année

**Pour en savoir plus sur le club, n'hésitez pas à aller sur le site
<http://us-gazelec-athle.Ib-conseil.com/presentation.php>**

**Pour consulter les résultats des courses aller sur :
<http://gazelecjb.wifeo.com/>**

**Secrétaire de rédaction et mise en page : Alain Bidot
(a.bido@free.fr)**