

LA GAZELECTE n°11

Athlétisme Ile de France MARS 2011



Photo du grand groupe Gazélec il y a 10 ans !
..... Du temps de notre splendeur

Editorial Présidentiel

Au mois de janvier dans l'édito de la présentation du dernier calendrier, j'avais émis le vœu que nous reprenions bien vite l'activité de la gazette qui était un peu en « jachère » depuis quelques mois.

Je n'imaginai pas que quelqu'un se propose si rapidement pour s'occuper de cette gazette et qu'il me harcèle ensuite pendant plusieurs semaines afin que je lui écrive un édito. Ce « quelqu'un » c'est Jean-Pierre et il est « chaud bouillant » pour sortir sa première gazette et impatient de crouler sous vos articles afin de la constituer. Il imagine déjà les choix Cornéliens qu'il sera obligé de faire pour savoir s'il diffuse dans la production du mois ou dans celle d'après faute de place...

Je plaisante, cette vision serait plutôt idyllique car je n'ai pas besoin de vous rappeler que notre précédent secrétaire de rédaction s'est découragé faute d'article à publier malgré plusieurs relances.

Je suis sûr tout de même que ce vaillant journaliste maintenant qu'il a pris sa retraite réussira



à nous pondre quelques articles en solidarité avec son ancienne fonction. J'ai nommé Alain Bidot qui se partage maintenant entre sa résidence parisienne et des séjours prolongés sur la côte basque. Un autre responsable de la gazette Fifi, lui aussi en retraite s'est occupé pendant des années de la première gazette, il aura à cœur, j'en suis certain d'alimenter Jean-Pierre d'une chronique régulière.

Pour ma part, je vous parlerai surtout du plaisir que vous trouverez je l'espère tout au long de cette saison sur les courses de France de Navarre ou d'ailleurs...Des rendez-vous importants sont déjà en place et j'espère vous retrouver nombreux pour les finales CCAS en Bretagne fin mars ou sur la pastourelle de Salers fin mai.

Voici déjà deux beaux sujets de reportage...

Entretemps j'aurai été faire ma sortie annuelle sur le semi de Lisbonne et commencé à me préparer pour le Marathon de New-York que je vais courir avec mes deux fils. J'avais promis que je ne retoucherai plus à cette course mythique qu'est le Marathon après avoir fait subir à mon entourage quelques arrivées difficiles, mais vous me concéderez que courir un marathon avec ses deux fils est une bonne raison pour revenir sur une promesse. Je m'engage à vous raconter ces deux courses dans les prochaines gazettes.

Bonnes courses, belles rencontres, beaucoup de plaisirs et de découvertes...

Marc

Le mot du Vice-président

P.TARJON EN FÉVRIER 2011

Juste avant mon entrée à Andilly (Centre de personnes âgées)¹, retour arrière sur quelques années de présidence de la section.

J-Pierre, toujours très volontaire, en plus de ses entraînements quasi quotidiens, de son temps passé en cuisine, du suivi de la trésorerie de la section, de la rénovation de ses 2 propriétés, de ses parcours à ski,... vient de se proposer pour reprendre la gazette.

A peine la décision prise que chaque semaine il relançait les éventuels scribes afin d'alimenter le prochain numéro.

Voici donc la raison de cet article sur un retour arrière de quelques années de présidence.



Des personnes célèbres (Le général De Gaulle, Alain Delon, Christophe Demezy,...) écrivent leur mémoire afin de témoigner de leurs actions, de leurs œuvres, mais je me sens vraiment tout petit pour tenter l'exercice, mais puisque la cause est bonne, la sollicitation chaleureuse, comment refuser !

La genèse

Quelques années de foot à l'USEG, Dédé pouvant témoigner de notre engagement sur le terrain, avec peu à peu, moins de plaisir, quelques bobos aux genoux, l'envie de se tourner vers une activité sans cartons jaunes ou rouges (comme Dédé avait une excellente tête pour les corners et pour ceux qui lui marchaient sur ses belles chaussures cirées, je devais tenter de m'inspirer de sa «fougue» !?!, il fallut donc, vers 35 ans, penser à une autre activité moins «en contact».

La nouvelle orientation

J'aurais pu être tenté par la natation, la marche, le billard, mais aux débuts des années 80, la course à pied commençait à se développer et les terrains d'entraînements du côté d'OSNY (95) étant nombreux, nous décidions (J-Pierre Briard, Philippe Jaffrenou, Bernard Hilken, Michel Devraïne,..) de commencer à courir ensemble puis de monter une section toujours à l'USEG. Je passais donc d'un collectif à 11, à un collectif à 5 puis 10 puis ... 90, lors des meilleures années.

La présidence

Le titre n'avait que peu d'importance, ce qui comptait, c'était de pouvoir donner un peu de temps pour faire vivre une organisation collective. En effet, sans un groupe, je n'aurais jamais autant couru, jamais autant voyagé, je n'aurais jamais eu autant de moments humains aussi forts. En fait, à bien regarder, ma démarche était intéressée puisque je donnais un peu et recevais ... beaucoup et que je n'avais pas le poste le plus difficile (secrétaire : les inscriptions reviennent si vite !!, trésorier : il faut une calculette tellement précise !!)

Et puis « gérer » un groupe de sportifs, n'est pas faire du management d'équipe (pas les mêmes objectifs, pas de déroulement de carrière à développer, moins de mesquinerie... Les différences se font au temps de course et non aux niveaux de rémunération !)

La présidence négative / positive : quelques exemples

- Chantilly

Nous organisions une course chaque année alors quand il fallait (seulement la veille) tout préparer, se retrouver avec des autorisations refusées, des coureurs mécontents qu'un portail soit fermé avant le passage des 3 derniers concurrents, des motos pour ouvrir la course qui arrivaient 5' avant le départ ... oui, je me disais que simple coureur avait des avantages

Mais quand finalement tout était terminé, que nous déjeunions tous ensemble, dans la bonne humeur (je me rappelle un match de foot entre Didier Thibault et Philippe L. imitant Pelé !) je n'avais plus de pensées négatives.

- La vie de la section

Quelques contraintes (de l'administratif, des réponses à des mails critiques, des réunions à préparer, des assemblées générales à animer : pas toujours avec un O.J transmis auparavant,...) mais

Quel plaisir de fréquenter des Jean, José, J-Pierre, Marc, J-Louis, Philippe et Dominique, Fred, Stéphane, Patrick et Richard, Alain, Claire, Dédé,... et tant d'autres. Ce qui m'a toujours étonné et conforté dans mon envie de poursuivre, c'était la capacité de ceux qui proposaient un événement, une course,... de l'organiser eux-mêmes sans rechigner :

Je pense à tous les **déplacements** proposés et organisés par Sylvie et Jean, aux propositions de José pour vins chauds, barbecue et autres **visites de châteaux** en Espagne, à J-Louis et sa superbe proposition de Paris Prague (malgré les attentions trop marquées pour le trio Philippe Marianne et JPB : course de jour, hôtel 4* , bière fraîche servie en terrasse,...).

Autres que je retiens : grâce à JC, le roi de l'organisation, les **voyages dans les îles**, l'intervention de Marco sur les ondes de Radio Caraïbes (malgré une otite provoquée par JC), les courses comme Marseille-Cassis, Les gendarmes et les voleurs de temps (avec un coupe de jeunes très dynamiques sur les réservations : Olive et Steph), Budapest-Vienne, Paris Bruxelles, **New-York**, Venise (la vraie, la verte, la petite), **Millau**, le tour de Vienne (avec le sprint diabolique de José refusant de se faire rattraper par une équipe adverse, Dublin, Strasbourg, **Londres Brighton** avec un véhicule à la Fourrière, une traversée houleuse pendant que Fred et Christian son frère partageaient des frites et de la bière !), les 20 kms de Verrirères,

Le bilan

Totalement positif pour les échanges humains et tout ce qui a « émergé » du groupe : les sorties

nombreuses et variées, la découverte de courses superbes, avec la possibilité de participer pour les très bons, les moyens et les besogneux comme moi.

J'ai donc (enfin !!) laissé la main en 2010 / 2011 à Marc qui se débrouille fort bien et qui pourra, dans une vingtaine d'année faire l'article, pour JPB sur ses années de présidence.

P Tarjon le 25.02.2011

LE MOT DU REPRENEUR

Repandre l'élaboration de notre gazette n'est pas une affaire simple. En effet, Philippe J. dit « Fifi » en a été l'initiateur, et l'on connaît, tous, ses talents en la matière. Alain B. a pris la suite, il s'est fortement impliqué sur la tâche. Mais ces derniers temps notre gazette s'est étiolée, et pour cause, nous en avons été tous responsables, nous qui avons vécu notre passion commune, surement avons-nous tous été négligents en omettant de rédiger, soit un article, soit un compte rendu afin de faire partager notre plaisir « d'en avoir bavé » à toute notre communauté. C'est notre implication collective qui sera garante de la qualité et de la pérennité de notre outil de com.

..... Je compte sur vous ! jpb

Les Articles

GROS SUCCÈS POUR L'ENTRAÎNEMENT EN COMMUN DU 9 JANVIER 2011

Pour ce premier dimanche de janvier après les fêtes, la section cross s'était donnée rendez-vous au bois de Vincennes pour le premier footing de l'année.

Ce ne sont pas moins de 19 coureurs (dont 3 féminines)... et un chien andalou qui se sont retrouvés pour trotter ensemble dans les allées fraîches et boueuses du bois.

Au menu des discussions lors de cette petite heure de course, un retour sur les fêtes et les bobos, quelques commentaires sur les Corridas d'Issy-les-Moulineaux et de Houilles (où nous avons fait un podium en vétéran 4 et placé deux jeune coureurs dans les 80

premiers), quelques prévisions de bons résultats sur les épreuves à venir, notamment les Finales CCAS de cross en Bretagne fin mars et le trail de Salers en mai. Parmi les indiscretions entendues au détour d'une allée, un prochain voyage en Martinique toujours organisé par Jean-Claude... mais chut !

C'est par une galette arrosée d'un bon cidre du terroir, le tout offert par Marc, notre nouveau président de section, que c'est clôturée cette matinée sportive et fort conviviale. Espérons que le prochain entraînement sera de la même veine.

Fifi

GLACIAL

C'est sous un beau soleil mais par une température largement au dessous de zéro qu'une bonne partie de la section cross s'est retrouvée au départ des **10 km du 8^e arrondissement de Paris** ce dimanche 30 janvier 2011. La plus courte distance aura suffi (5 kms) pour certains, comme José et Jean. Pour d'autres, qui avaient fort mal évalué l'heure du départ comme Brigitte, Patrick et Philippe Leclecrq, le restaurant restera leur seul effort.

Difficile donc de se réchauffer par cette température malgré la présence de Marie et Jacqueline, nos fidèles supportrices. Par prudence nous partons tranquillement pour ne pas nous blesser et chacun chemine dans les rues chics de la capitale sous son dossard signé "Boutique Marathon" et donc sponsorisé par notre vieille amie Raymonde Cornou. Et Philippe qui a raté çà !

C'était mon retour depuis Istanbul à la mi octobre et mes petits ennuis de santé. Je me suis finalement contenté de prendre un peu de plaisir sur un beau parcours loin d'être plat mais bordé de Porsche, de Ferrari et de dames emmitouflées dans leur vison. Rien à voir donc avec un vulgaire

trail en banlieue ! Et ce parcours nous aura quand même permis de frôler l'Etoile, ce qui n'est pas si fréquent, et l'ancien site historique de la direction EDF : Murat/Messine.

J'ai franchi l'arrivée après 50" de footing au milieu de nombreuses féminines souvent équipées de baladeur (!?). Une présence agréable que n'aura pas pu apprécier Thomas Chassagnard qui aura parcouru ces 10 kms en 40'55, bien loin de son record... mais devant son président de père qui lui, se satisfera d'avoir battu Mario. A chacun ses joies. De nombreuses "batailles" auront aussi rage dans notre groupe tout au long du parcours notamment entre Gilles, Raymond et Philippe Maman, handicapé par des poumons en feu. Bon, ceci dit, il fumerait moins...

Le Marco-Polo, rue St Lazare, permettra au groupe (presque 20 personnes quand même) de se refaire une santé dans la bonne humeur en préparant avec Patrick les Finales CCAS de Lannion en mars. **Finalement, que du bonheur pour des vieux sportifs...**

Fifi

TRAIL BLANC DE SERRE CHEVALIER

Trainant mes guêtres courant janvier dans la région des Alpes du sud, il manquait à mon palmarès un trail blanc, aussi ce 9 janvier je m'y lance !

Deux distances au programme, pour un premier du genre j'essaie d'être raisonnable, c'est donc sur le 12.5 que je me lance pour le 30 on verra une autre fois.

La météo nous annonçait une matinée ensoleillée avant l'arrivée d'une perturbation Aïe, aïe, aïe, au

lieu du soleil matinal c'est la neige qui nous accueille et réflexion faite courir sous et sur la neige un vrai ravissement !

Parait-il, le trail blanc est la « référence » des courses sur neige. L'explication est double : d'une part la vallée est une vraie « pro » en la matière de trail ainsi que son épreuve hivernale de réel caractère.

Sur les premiers km le parcours est roulant et bien damé, néanmoins, on

s'offre rapidement plus de 200 m de dénivelé + ça met dans l'ambiance. A mi parcours, on entame les grosses difficultés, poudre relativement profonde, versant nord, montées à l'équerre, c'est rustique réflexion faite, j'ai bien fait de choisir le 12.5. Vers le 8ème kilo les 30 vont vers la gauche, nous vers la droite, nous revenons vers Villeneuve la Salle, un ravito nous attend un thé bien chaud un délice ! de plus, les difficultés s'estompent, nous retrouvons de belles pistes damées, qui de surcroit sont globalement en léger faux-plat descendants la vie n'est elle pas belle ?

Allez , l'arrivée se rapproche avec son grand chaudron de soupe. Près de 1000 coureurs sur les 2 distances, pour ma part je fais 1h35 en me classant 235^{ème} sur 400, ça pourrait être mieux mais pour ma dernière année en V3 il y en a 9 devant moi en V4 ?..... on verra bien.

12.5 km avec 400 m +/-, ou 30.1 km avec 750 m +/-, un conseil, si vous êtes dans la région, n'hésitez pas, une expérience incomparable et courir dans et sur la neige Quel plaisir !

Jean Pierre

EN DERNIÈRE PAGE VOUS TROUVÉREZ L’AFFICHE DE NOTRE SECTION COURSES À PIEDS.

À DIFFUSER SANS MODÉRATION

Pour en savoir plus sur le club, n'hésitez pas à aller sur le site

<http://gazelec-idf-athle.org/presentation.php>

Secrétaire de rédaction et mise en page : Jean Pierre BRIARD (j-p-b-2@sfr.fr)

..../....

Les Rubriques

Bienvenue

..... Aux nouveaux licenciés 2010/2011

François TURBOULT ; Thomas CHASSAGNARD ; Cédric ALBESSARD, nous leur souhaitons plein de plaisir surleur prochain 100 bornes.

A ne pas opposer aux plus anciens de la section :

Patrick TARJON, Philippe JAFFRENOU, Jean Pierre BRIARD,soit 29 ans déjà !

Quelques PODIUMS (Incomplet)

Issy les Mlx	Raymond Frerson	7 ^e VH4	10 km en 52'
P VIII	Thomas Chassagnard	1 ^{er} de la délégation Gazélec	en 40'50''
Garches	Gilles 3 Poux	1 ^{er} de la délégation Gazélec	
Bernes	Philippe Maman	1 ^{er} de la délégation Gazélec	

Nota : Un podium, un bon temps, 1^{er} du gazélec, → faites le nous savoir, pour y figurer

Prochaines sorties à retenir

- Dim 6 mars Entraînement commun de ST Cloud.....espérons que l'on fera mieux que la dernière fois.....à St Cloud :

Sympa les entraînements en commun, en général 1 par trimestre. Ça permet de se rencontrer, pour les nouveaux de mieux faire connaissance, de discuter les uns avec les autres, surtout ce jour là, pas de chrono tout juste, peut-être un groupe de tête et un autre un peu plus loin, mais qui refusionnent à l'occasion d'un arrêt.

De se regrouper et de partager nos expériences respectives ça nous permet, souvent, de se lancer sur des courses parce ce que les copains y vont! Ça s'appelle **la dynamique de groupe**.....indispensable à notre progression personnelle.

La concrétisation se fait à l'occasion de regroupement "d'avant ou après course" et de ces dit "entraînements en commun"

C'est pour ça que ce dimanche, soleil sympa, douceur du temps, couleurs automnales présentent au **Parc de St Cloud**, tout y était.....ce jour un seul groupe s'est constitué et nous avons gambadé une petite heure et demie. Après le footing une 3ème mi-temps à coup de Badoit et Vittel, ça nettoie !

Un mot sur notre groupe des plus sympathique, présents: Philippe L dit Minou et moi même..... ouf ! à un près s'eut été un entrainement "solitaire".

A + sur le bitume. Jean Pierre

Ps : Après enquête complémentaire Riton y était, mais n'a pas vu le groupe !

Sam 26 mars **Finales nationales de cross CCAS à Lannion**
Chef de projet Patrick T .

Dim. 1^{er} mai Marathon de Melun Sénart (profitez en, il n'y en n'a pas beaucoup au calendrier)
Trail de la vallée de la Vère (Voir O. Tarjon)

Sam 28 mai **La Pastourelle à Salers sortie familiale**

Quelques statistiques de notre activité

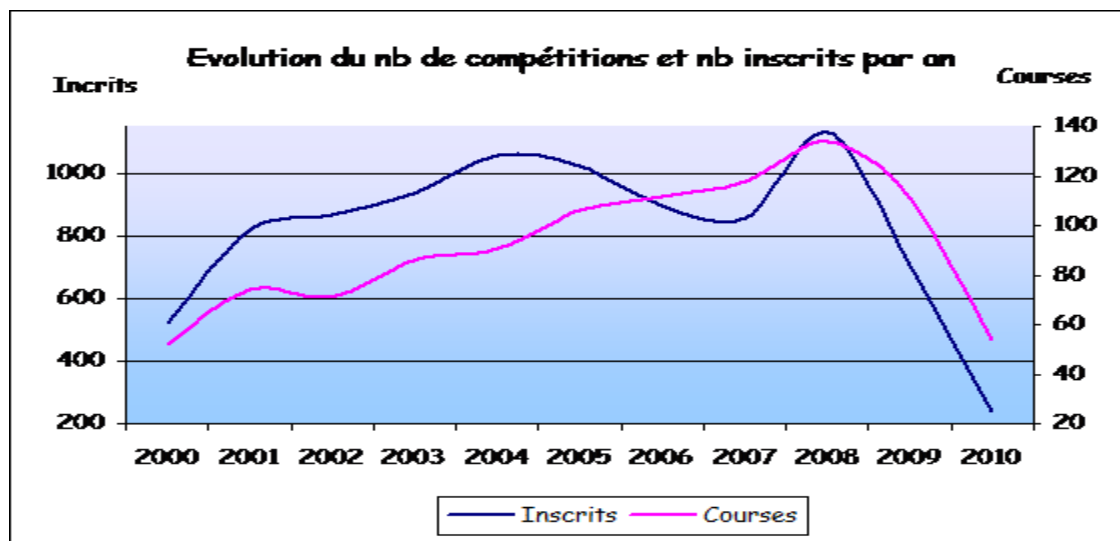
9 janv	Entraînement commun Vincennes	19 participants		
12 dec	Issy les Mlx	16	«	(ex : en 2001 : 58)
30 janv	Paris VIII	13	«	
27 janv	Open FFA	7	«	(ex : en 2005 : 39)
28 nov	La Rochelle (Marathon)	7	«	
26 dec	Houilles	6	«	
13 fev.	Charenton	4	«	
28 nov	Andrézy	2	«	(ex : en 1992 : 25)
21 nov	Garches	1	«	
27 fev	Tour de Bernes	1	«	

.....soit.. 21% en participation moyenne, on a connu MIEUX !

Course des Pères-Noël à Issy : il n'est pas beau notre Alain ?



A méditer : (Issu de notre site élaboré par José)



SOUVENIR, SOUVENIR

Fin mars, il est important que nous soyons présents aux finales de cross CCAS de Lannion, déjà en 89 nous avons bien figuré sur ce même type d'évènement, relisez, ça vous donnera enviLes finales CCAS 1989 par Fifi

Dans la froidure d'un 11 mars 1989, notre section USEG Paris-Sud (une entente de nos deux sections USEG de l'époque) participait aux **Finales CCAS organisées par la CMCAS d'Annecy**, dans le parc de l'institution des Morillons avec de sérieuses ambitions. Il est vrai que nous nous présentions au départ avec un chef de fil de niveau régional, François Mauffray, qui a depuis jeté l'éponge à EDF pour se reconvertir dans les banques de son Alsace natale.

Ce jour-là, malheureusement, il nous laissa aussi sur blessure en course et le GSAP, sous les couleurs de la CMCAS Paris-Nord, enleva superbement le trophée senior par équipe devant Nantes, Thionville, Grenoble et... Paris-Sud.

Notre équipe, qui termine à la **moyenne honorable de 15,72 kmh pour les 9 kms** était composée, dans l'ordre d'arrivée (*classement établi uniquement sur les 5 premiers de l'équipe*), de **Stéphane Leluyer** – 20^è sur 147 coureurs – un breton-accordéoniste à ses heures mais surtout un solide athlète, de **Maurice Arondel** – 30^è - agent au CPCU qui participait à cette époque à de nombreuses épreuves prestigieuses comme Paris-Gao-Dakar, la Muraille de Chine et bien d'autres, de **Frédéric Dequesnes** - 31^è – que vous connaissez comme amateur de bières mais qui était également coureur de grands horizons, de **Pascal Petat** – 52^è -, breton-bluesman et aussi présent dans l'équipe EDF du Paris-Gao-Dakar, de **Patrick Tarjon** – 109^è – déjà président de la section USEG Paris-Nord et toujours fidèle au poste, de **José Sanchez** – 125^è -dont le cross n'a jamais été la tasse de thé mais qui a toujours su répondre présent aux

grands rendez-vous du club et de François Mauffray qui a abandonné.

Avec toutes nos forces présentes, il faut être honnête, nous n'aurions pu viser au mieux que la seconde place du classement tellement la domination du GSAP à cette époque était insolente. D'ailleurs, ce club aurait pu aussi, haut la main, remporter le classement vétérans sans une bourde de son entraîneur.

Nous classons une autre équipe senior en 8^è position à 15,03 kmh de moyenne. Une équipe composée de Jean-Marc Delpy - 55^è, Philippe Jaffrenou - 66^è -, Mario Fabre -70^è, Michel Fauquet - 78^è, Patrick Meunier- 88^è, et Franck Roussel -98^è. Nous finissons **6^è en vétérans** (nous étions jeunes et ce n'était pas encore nos belles années dans cette catégorie) avec Jean-Louis Eyraud, à la retraite à Riom depuis, de Jean Gaulin (infatigable raconteur) et de Raymond Creac'h, breton et organisateur bien connu d'un fameux 100 bornes. A noter que, cette année là, Jean-Pierre Briard, pourtant pilier de notre section, a couru pour le CCSC de la CMCAS des Services Centraux (nul n'est parfait).

Nos féminines (par équipe de 2), Claudine Lavoisey, Pascale Elie, Nadège Travers et Lydie Bigard terminent en 2^è et 3^è position derrière Marseille. Je crois que, depuis cette date, nous n'avons plus jamais perdu ce titre par équipe.

L'Histoire des Finales CCAS est jalonné des excellents résultats de notre section et il serait bon que cette tradition perdure.

Alors, tous sur le pont en mars 2011 et direction, la Bretagne pour remporter tous les titres.

US GAZELEC
Paris Ile de France

www.usgazelec.org

SECTION TRAIL-COURSES SUR ROUTE



Rejoignez notre section de Course à pieds

Participez, à votre niveau et en groupe, sous les couleurs de la CMCAS Paris et de votre entreprise à des trails, des courses sur route toutes distances en France et à l'étranger, des cross, de l'athlétisme sur piste...

Adhésion au club avec licence FFA et FSGT : 80 euros

Adhésion Loisirs : 20 euros

Pour tout renseignement : Marc CHASSAGNARD au 01 49 22 52 93 ou au 06 42 21 25 87

Ou par e-mail : marc.chassagnard@gdfsuez.com - marc.chassagnard@gmail.com

Consultez notre site : <http://www.gazelec-idf-athle.org>