

LA GAZELECTE

n°15

Athlétisme Ile de France Nov. 2011



Fifi le photographe

Chronique « Gazétale »

Première Gazette de la rentrée, comme à son habitude, elle reflète bien les points saillants de notre activité

Millau, bien sûr, un cent bornes ce n'est pas anodin et de plus nous étions trente et unes connaissances sur le terrain.

Le Week-end de Serbonnes,notre AG,..... une institution !

Merci à Marc, Patrick, Olivier et Philippe J. pour leur collaboration.

A fin décembre

Jean Pierre

Edito Présidentiel

Par
Marc C.



La Gazette nouvelle est arrivée !!! (et oui, il n'y a pas que le beaujolais nouveau...)

Une fois de plus, le pugnace *Jean-Pierre* a talonné son monde afin d'obtenir un article pour la Gazette, il téléphone, il envoie des e-mails, il attrape tous ceux qui passent à sa portée, les coince et ne les relâche que lorsque les malheureux finissent par promettre d'écrire un article pour telle course ou pour telle ou telle occasion. A ses yeux, chaque événement dans la vie du club doit être prétexte à écrire une page ou deux sur la « dure condition du coureur de fond ». Les moins courageux, s'ils arrivent à trouver quelques excuses valables, pourront obtenir une dérogation afin de n'avoir à produire qu'une demi-page ou un entrefilet. Mais attention commencez à fourbir vos arguments...

Bref Jean-Pierre continue à produire une gazette de qualité, avec un rythme de parution plus qu'honorable. Je suis bien placé pour vous dire qu'à peine le bouclage de celle-ci terminé, il pense déjà à la suivante, car j'avais à peine déballé ma valise de retour de BIG APPLE que déjà il me demandait un article pour décrire mon périple.

Et si pour une fois, nous n'attendions pas qu'il nous relance, étonnons le, noyons le sous une avalanche d'article que chacun prenne sa plus belle plume et envoie à Jean-Pierre un article, petit ou grand peu importe...

A bientôt, sur la route, sur la piste, dans les bois ou dans les labours et au plaisir de vous lire.

Marc

Rappel

Mathieu B.

Alain B.

Christophe D.

Alain L.

Marianne L.

Christian M.

Gérard P.

..... on vous attend, **les amis**, il reste des places pour votre ré adhésion

Brèves

Retrouvons les exploits de l'ensemble de nos connaissances sur MILLAU.

100 KM

3202 inscrits

Olivier Tarjon	12h10	708 ième	S1	Pour un coup d'essai, veut un coup de maitre
Jean Pierre B.	12h27	818	V3Htoujours dans la course !
Luc Mathé	12h37	877	V1H	Talon défaillant, mais sur mes talons
Marc Moulin	13h15	1019	V2M	Serait-il en baisse ?
Chantal Comte	13h19	1140	V1F	1ère féminine du groupe, Bravo la Championne
Claire Garbagnati	13h24	1190	SF	Sur un trail, c'est elle qui me mettrait une heure
Pascal Comte	13h30	1237	V2h	Galantle Pascal
Manuela Croisy	13h32	1256	V1F	13h32 à papoter,
Bruno «	«	«	V2H	deviser,
Pascal Lanchas	«	«	V2H	et sprinterbien sûr
Gilbert Dantzer	14h21	1556	V2H	Alors Jésus ?et le miracle ?
Pierrot Guhur	14h39	1664	V3H	En mari attentionné ... il fait la trace à sa femme ...
Claudine «	15h40	1897	V3F	c'est une marcheuse.....alors si elle courait !!!
Isabelle Lanson	16h49	2094	V1F	Ampoules ou pas..... elle ne lâche pas
Daniel Vauchel	17h53	2242	V1H	Il en reste près de 1000 derrière
Jeannot Gaulin	18h45		V4H	« Frais comme un gardon », dit-il !
Christian Mainix	Abandon		V4H	Les organisateurs attendent toujours notre champion du Monde

Marathon

Stéphanie Tarjon	4h40	206 ième	SF	Coup d'essai, coup de maitre,....comme son mari
Jeannot Berland	4h56	254	2emeV4H	En pleine ré ascension, il renoue avec les 4heures
Henri Lemarchand	5h54	387	V2H	Le Ronron de Riton
Patrick Tarjon	6h11	407	V2H	Malgré genou et dos défaillants ...le vélo l'attend.
Alain Boucher	6h28	428	V2H	Il ménage la monturele 100 km pour la prochaine fois
Marie Claire H.	7h32		V4F	« J'en avais encore sous la semelle », dit-elle

Suiveurs vélo

Philippe Leclercq	Prise en charge d'Olivier, en partie, et moi-même jusqu'à Millau ...Efficace !
Patrick T.	Au col de Tiergue, il prend en charge son fiston pour le mener à la victoire
José Sanchez	Grace à José, claire a pu deviser sur le parcours
Dominique Maisonneuve	Moultes photos d'Isabelle attestent qu'ils ont pris leur temps

Supportrices

Brigitte T.	Brigitte et Michelle ont inauguré leurs 1 ^{er} 100 bornes
Michelle B. merci à elles
France G.	France, en renfort.....sympa !
Jean Louis G.	A pied ou à vélo, jamais avare d'encouragements

Déplacement en nombre, que de plaisir à se retrouver sur le «terrain »

Les Articles

PATOU Le lièvre sur le trail de Menucourt

Par Jean Pierre B.



18 septembre, 8h30, départ pour 25 km sur un parcours des plus agréable : sentiers forestiers, chemins bordurant les champs, côtes à profusion, descentes glissantes, on admire, même, le château de Villette conté dans le DA VINCI COD, bref ! Parfois on fait plusieurs centaines de km pour participer à un trail plaisant et dépaysant, alors que l'on a la même qualité à quelques km de chez soi, voir quelques centaines de mètres. En effet le parcours passe derrière la pelouse de **Patrick**, et ce jour là, il n'aura pas à l'arroser car le ciel s'en chargera.

Marc est parti « bille en tête » ;..... avec l'élite. On ne le reverra qu'au gymnase et pour une fois relativement « frais ».

Patrick est sur ses terres, il veut ne pas s'en faire

conter, malgré sa sortie de gastro et son genou défaillant il part fort, j'essaie de le suivre merci à lui, j'ai un lièvre sur les 12 premiers km.



Avec la pluie, glissades avant ou arrière sont courantes, un des passages nécessite de gravir la côte à l'aide d'un cordage, et ce, en rappel, bien sûr mon lièvre est en tête et lorsque que je reprends la corde, après lui, et que j'arrive en haut Il me faudra un bon quart d'heure pour le rattraper.



Autre particularité, à mi-

parcours on traverse une belle grotte, ce n'est pas LASCAUX mais grandiose quand même !

Après 3 heures d'effort (3h00'31'') nous franchissons, de concert, la ligne d'arrivée. Bien sûr **Marc** nous a mis 20 minutes (2h40'). Pour corser le tout, malgré notre arrivée ex aequo je fais 3eme V3, mon lièvre ne faisant que 4eme Une réclamation a été déposée !



Jean Pierre

Je suggère à nos « doct » secrétaires que d'inscrire cette épreuve à notre calendrier, comme l'on voit dans l'article que du plaisir !

Serbonnes 2011

par Patrick T.



« Un droit n'est jamais que l'autre aspect d'un devoir » JP Sartre.

Si je reprenais la parole du Président de la République reprise par la chef de l'UMP, si j'appliquais les paroles de G LENORMAN, donc si j'étais encore Président de la section, je pourrais rendre obligatoire la présence à l'A.G. de la section à Serbonnes.

Heureusement, je ne suis plus Président, et malgré notre souplesse quant à la participation, nous étions très présents à notre rendez-vous annuel.

De plus, les pauvres petits gaziers et électriciens qui composent la section ont, en faisant d'immenses sacrifices tout au long de leur carrière, réussi à économiser € après € et ont ainsi

pu s'acheter un château en Espagne,,
un immeuble grand luxe près du Lubéron,
un 2^{ème} appartement pour débloquer les comptes bancaires qui explosaient,
s'obliger à faire des voyages dans le monde et « passer » ensuite devant les caméras de la télévision,
s'extirper d'une banlieue sans âme pour faire construire dans un parc⁽¹⁾

Nous avons des craintes sur la programmation. En effet, en plein W.E. se tenait la finale de la coupe du monde de rugby, finales avec des français (donc des nôtres) suite à un parcours exceptionnel de nos représentants. Sachant que nous avons, dans notre section, d'anciens pratiquants de haut niveau (*Jean T,*

Philippe L. , Dominique M., Alain T., Jean B., ...et JP B) nous pouvions croire à une faible participation. Heureusement, *FIFI* (roi des alertes), suggérait au Président (roi des décisions tranchées) de réorganiser le planning global du W.E. avec un 1^{er} entraînement le samedi en fin d'après midi et un 2^{ème} de nuit, avant le fameux match.. Certains ont doublé, d'autres sont restés prudents en privilégiant une sortie et les plus réservés (je pense à *RITON*, qui pensait moins à ses voitures de collection et un peu plus à sa charmante compagne, je pense, également, à votre serviteur qui devait préparer cet article, menacé par *JPB* (en cas de non production intensive)

Le reste du W.E.

La France a perdu sur une **erreur d'arbitrage** !

Gilles nous avait concocté une excellente **préparation, à base de fruit**, les stocks n'ont pas permis de doubler le samedi et le dimanche : je soupçonne les jeunes et les nouveaux (*Cédric, Sonia, Didier, Thomas, Olivier*) d'avoir accentué les déficits !

A.G. : nouveau scribe avec CR imagé apportant choc des mots et ...des photos avec une décision forte du président : « vous m'énervez tous, je décide que le **compte rendu** sera fait par un écrivain différent ! » *Gilles T.P.* qui, exceptionnellement, ricanait

1

Je tiens à disposition, les noms des personnes les plus riches de la section ainsi que les estimations de leurs biens (en France ou à l'étranger)

sournoisement s'est vu attribué celui de 2012 : bien surveiller qu'il n'en profite pas pour filer à l'étranger ... il faudra lui indiquer la date de l'AG, à la dernière seconde.

Beaucoup d'échanges, beaucoup de propositions (environ 38 marathons en 2012 !) un président qui maîtrisait ses troupes et son O.J. ... une bonne cuvée donc

Gâce à *Claire*, qui n'avait pas pu faire venir un Tibétain mais un ancien coureur (qui a lui même des origines sud américaines) *Philippe*

Thomassin (anciennement dénommé « le furet ») accompagné de son épouse, une artiste de renom, qui pour l'empêcher de courir 30 km tous les jours, avait fait souffler un vent mauvais lors d'une sortie en parapente de son casse cheville de mari.

En 2012, retour des anciens, budget « no limit » et rendez-vous pour 120 personnes, 25 litres de jus de fruit , un CR de 25 pages, ... et si Riton en profitait pour se marier autour de 120 de ses meilleurs amis ?

Patrick

ON EST SPORTIF OU ON NE L'EST PAS !



..... **DUR L'A.G.**

SI MILLAU M'ÉTAIT CONTÉ

Par

Olivier T.



Millau...Un an avant :

L'aventure de Millau a commencé il y a un an, au détour d'un repas familial sûrement un peu trop arrosé...

Papa me dit : «Si tu veux faire Millau, l'édition 2011 est l'année pour le faire car y seront fêtés les 40 ans et puis cerise sur la gâteau, Stef pourra y faire son premier marathon »

Evidemment, un an avant et avec quelques verres de vin dans l'escarcelle je n'ai pas hésité et j'ai dit OUI.

Faut dire, que c'est une aventure que j'avais envie de vivre depuis bien longtemps pour revivre avec mon père ce que lui-même avait vécu avec mon grand-père.

Avec le temps, en se souvient des bons moments et j'avais occulté les grimaces de mon père à son retour de Millau...

3 mois avant :

Je ne pouvais plus me défilier, les inscriptions étant envoyées... J'ai navigué sur le net pour glaner ici et là divers plans d'entraînement en vain, aucun ne me plaisait vraiment. Au final, j'ai écouté mes sensations, les conseils de *Jean-Pierre* et je me suis entraîné 3 mois avant à raison de 4 entraînements hebdomadaires (3*entre 10 et 15 km et un entraînement d'au moins deux heures le dimanche), plus quelques trails longs en guise d'apéro. Le fait que *Stef* prépare le marathon m'a permis de faire des sorties longues nettement plus agréables.

J-1 :

Départ pour Millau... Pas de tension particulière dans la voiture... Coup de fil pour réserver un restaurant Italien repéré la veille par *Stéphanie* histoire de ne pas chercher deux heures le soir un restaurant. Dégustation d'une salade de pâtes réalisée par mes soins, le régime pâtes a commencé depuis la veille !

Arrivée à Millau vers 16 h et là, on commence à rentrer dans le vif du sujet avec la récupération du dossard dans le village 100km. Le stress commence à monter... On retrouve quelques têtes connues sur le village (*Pascal* et *Chantal Comte*, *Luc Mathé* et autres anciens de

la section).

Maman commence à s'angoisser aussi pour son fils ce qui ne l'empêche pas de repérer une paire de running qui l'appelle dans le stand Mizuno...

Une fois les dossards récupérés direction les mobiles-homes réservés par *Jean-Pierre* dans un village à 5km de Millau et qui emprunte le parcours du 100 km. Les km marqués au sol me font très envie car nous passons devant le km 95... J'espère bien le revoir le lendemain.

On retrouve toute la bande aux mobiles-homes (*Michèle* et *Jean-Pierre*, *Claire*, *Isabelle*, *Riton*, *Philippe*, *Dominique*, *José* et nous 4) puis nous partons tous diner à Millau.

J'avoue que le stress est nettement plus présent maintenant que l'échéance approche, mais ce stress n'est partagé que par *Stef*, tous les autres ont déjà tellement bourlingués qu'un marathon ou un 100 km est devenu presque une promenade de santé. On décide pendant le repas quels seront les accompagnateurs par coureur. *José* accompagnera *Claire*, *Dominique* accompagnera *Isabelle*, *Philippe* accompagnera *Jean-Pierre* et moi jusqu'à ce que *mon père* nous retrouve sur la route après avoir bouclé son marathon.

Retour au camping vers 22h et là les considérations de chacun ne sont vraiment pas les mêmes. *Stef* et moi, on se demande quelle tenue, nous allons prendre, à quelle heure on doit se réveiller pendant que *José* et *Dominique* se demandent dans quel bar, ils vont pouvoir manger de l'aligot en regardant le match de Rugby France – Nouvelle Zélande ;-)

Jour J :

Réveil à 7h, petit-déjeuner dans le mobile-home, on déguste avec plaisir un gâteau sportif confectionné par *Stef* et départ pour Millau avec une légère boule au ventre. Je commence à me dire que je ne suis pas tout à fait net de m'être inscrit... Je repense à ce moment là aux mails d'encouragements de *Fifi* et de *Mario*, aux SMS de copains et je me dis

que je n'ai pas envie de les décevoir.
Stef n'est pas plus fière que moi...

On se retrouve tous au village départ + *Christian Mainnix* notre champion du monde, qui va courir avec *Jean-Pierre et moi* en guise d'entraînement. A 9h30, tous les coureurs partent à pied jusqu'au départ pour une ballade de 2 km sous les applaudissements nourris d'un public déjà nombreux.



Stef, Riton, Jeannot et Papa partent pour le marathon. *Claire, Isabelle, Christian, Jean-Pierre et moi* partons pour le 100km. *Jean-Pierre* me rappelle qu'il ne faut pas partir vite et que le marathon est un amuse gueule, la course ne commence qu'après le marathon sic...

Coup de pistolet, on est partis pour une longue aventure....

Au bout de 500m, je dis à *Stef* de partir plus vite et je lui souhaite bon courage. Je glisse à *Jean-Pierre* « J'espère qu'on ne la reverra plus sur la route, ce qui signifiera qu'elle n'a pas eu de coup de bambou ».

Les premiers kilomètres sont tranquilles, je suis attentif à mes sensations, je trouve qu'on part finalement assez vite (ce n'est qu'une impression, car on part sur des bases de 9,5 km/h). Je scrute le ciel et suis bien content que le ciel soit voilé car la température pourrait vite monter si les nuages n'étaient pas là.

Après 10 km, on retrouve les premiers accompagnateurs à vélo ce qui met pas mal le bazar sur la route, on est un peu serrés..

Nos accompagnateurs sont toujours au bar pour regarder le match, ils vont nous retrouver au km 42 ce qui devrait être obligatoire pour tous les accompagnateurs car cela fait vraiment trop de monde au km 10.

Après 15 km, je trouve le temps un peu long,

en fait je suis pressé d'être après le marathon. On retrouve *Chantal et Pascal* au ravito. *Luc Mathé* nous accompagne à partir du km 15, je me retrouve accompagné de 3 coureurs expérimentés, quel privilège !

Christian commence à se plaindre du ventre à partir du km 25 et cherche désespérément un endroit tranquille pour soulager ses besoins naturels. Je crois que c'est au km 30 qu'il va s'arrêter, on ne le reverra plus, il a finalement abandonné au marathon.

Mes jambes sont un peu lourdes et je m'inquiète un peu en imaginant ce qu'il me reste à parcourir... Vivement le retour à Millau et le 42^{ème} km...

Au km 39, j'aperçois au loin la silhouette de *Stef* qui me semble souffrir. L'impression visuelle est la bonne, la fin est très difficile, je reste avec elle et on finit le marathon en 4h40 (*Jean-Pierre et moi* devons être à la 1300^{ème} place environ sur 3000 partants). C'est un moment agréable ce 42^{ème} kilomètre. Je reçois les encouragements de *Michèle et Maman* (Je la rassure en lui disant que tout va bien, même si je trouve mes jambes un peu lourdes). *Philippe, José et Dominique* sont sur les starting-blocks et *Philippe* m'accompagne. Je repars en marchant car *Jean-Pierre* prolonge le plaisir du ravito...



Jean-Pierre nous récupère après 1km de marche qui m'a fait le plus grand bien, car je repars avec de bien meilleures sensations, les jambes sont moins lourdes et comme le dit *Jean-Pierre* l'aventure commence maintenant et l'euphorie avec.

L'euphorie est de courte durée car vers le km 50 (je pense à *Fifi* qui m'avait dit qu'il penserait à moi au 50^{ème} km) la route s'élève fortement... Fort des conseils de *Jean-Pierre* nous marchons sur les 3km de montée et repartons le pied léger dans la descente. Les sensations sont toujours bonnes, je suis assez surpris.

Après cette descente, on attaque un faux plat

montant de 7km et c'est le moment que choisit le vainqueur pour nous croiser... Il a l'air facile et il ne lui reste plus que 15 km..

Philippe nous parle et nous permet de nous ravitailler quand bon nous semble ce qui est très appréciable. Ce faux plat me paraît long et c'est sûrement le moment où je me suis senti le moins bien.

Après ce faux-plat, place à un col de 6km et là encore, on marche sous les conseils de *Philippe et de Jean-Pierre*. Ce col se passe bien et les sensations sont bien meilleures que dans le faux plat, on commence à doubler beaucoup de coureurs ce qui rend encore meilleures les sensations.

La descente vers Saint-Afrique se passe très bien, on retrouve au km 70, *Michèle, Stef et maman* toutes étonnées de nous voir déjà à Saint-Afrique, elles étaient en train de commander un verre à la terrasse d'un café au moment où nous arrivions !

A ce ravitaillement on prend notre temps pour bien se ravitailler et je profite de la présence de *maman et de Stef* pour rester quelques minutes supplémentaires. Je les rassure sur mon état de forme car je suis bien.

Jean-Pierre prend encore plus de temps que moi, à tel point que je me demande si *Michèle* ne le remaquille pas ;-).

Je repars finalement seul et commence l'ascension du col de 7km à pied. La montée est assez raide mais là encore, je monte à un bon rythme et je double beaucoup de coureurs qui souffrent...

Philippe me rattrape et fait un bout de la montée avec moi.

En haut, au ravito, je retrouve *mon père* qui après avoir terminé le marathon est venu me rejoindre sur le parcours à vélo. Je me ravitaile assez vite et repars sans prévenir mon père...

Au bout de 10', il finit par se dire que je suis reparti et me rejoins pour une belle descente. Il est presque surpris de me voir en si bon état. Et pour ma part, je suis très heureux d'être encore dans cet état de forme à 25 km de l'arrivée et surtout très heureux de partager la fin du 100km avec mon père comme lui avait eu la chance de le faire avec mon grand-père. Je me répète, mais je tenais beaucoup à partager cela avec lui.

Au km 82, on a la très bonne surprise de revoir *Michèle, maman et Stef*. A ce moment de la

course, ces petites surprises font un bien fou au moral car même si je me sens bien ; la fatigue commence à se faire sentir... Les petits bobos commencent à être de plus en plus présents, bobos aux pieds (si peu en comparaison des pieds d'*Isabelle* qui a eu le courage de terminer avec des ampoules ENORMES..), le genou droit qui commence à tirailler et les jambes sont lourdes, mais bon quand il reste 20 km c'est assez normal.

La nuit tombe, le froid avec et la course rentre dans une autre dimension. On aperçoit de plus en plus de coureurs qui souffrent et j'avoue que cela aide à relativiser ses bobos et souffrances.

Au final, j'ai vécu ses 20 derniers km de manière surprenante car malgré le mal aux jambes je continuais à courir à une bonne allure (entre 9 et 9,5 km/h), je ne passais pas trop de temps au ravitaillement ce qui est un bon indicateur de son état de forme.

Au km 95, je commençais à sourire de plus en plus car je savais maintenant que j'allais finir mon 100km et ce dans un temps que je n'avais pas envisagé. J'ai profité un max des 5 derniers km, j'ai dû râler quand même une fois car c'est *papa* qui avait la frontale et quand il passait devant moi à vélo j'avais la tendance à vouloir accélérer pour le rattraper ce qui n'était vraiment pas une bonne idée après 90 km de course.

A partir du km 98, on rentre dans Millau et là ce ne sont plus que des minutes de bonheur, le bonheur de l'avoir fait, le bonheur de l'avoir fait avec de bonnes sensations et le bonheur de l'avoir partagé avec *Philippe et Papa* sur le vélo, avec *Jean-Pierre* sur la route et avec tous les accompagnateurs (Evidemment la présence de *maman et de Stef* ont été pour moi un vrai bonheur).

Et le bonheur devient vraiment total quand on franchit ce 100 km !!

J'ai bien dû réussir à faire verser la petite larme à *maman* ;-)

Epilogue

Au final, j'ai mis 12h10 et j'ai fini 708 ème.

Jean-Pierre est arrivé frais comme un gardon en 12h27, prêt à repartir le week-end suivant pour le marathon du Lubéron !

Claire est arrivée en 14h, souriante et sans entrainement. A croire qu'elle est tombée dans la marmite quand elle était petite. Je suis prêt

à parier qu'elle a fumé au moins deux ou trois cigarettes sur le parcours ! *José* pourra nous le confirmer.

Isabelle est arrivée en 17h les pieds dans un état terrible, vraiment bravo à elle d'avoir été jusqu'au bout et bravo à *Dominique* qui avait bien mal aux fesses sur son vélo (12h sur le vélo quand on n'est pas habitué, c'est très long pour nos douces fesses...)

Et je finirai par un grand merci aux accompagnateurs à vélo car sans eux la course serait très différente et nettement moins

agréable.

Et un ENORME merci à *Jean-Pierre*, sans lui, ma course aurait eu nettement moins de saveur et aurait été beaucoup plus douloureuse.

A l'année prochaine sur la CCC...

Olivier

**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 de la Gazelecte :
Jean Pierre BRIARD
(j-p-b-2@sfr.fr)**

Les Rubriques

Bienvenue :

à..... Hervé Lefèvreil promet (voir rubrique suivante)
àDidier Nardelli (Voir gazette n° 14)

Hervé, Didier, j'attends vos meilleurs « PERF. » sur les distances de la rubrique « Qui dit mieux ? »

Bravo aux jeunes

Quelques PODIUMS

24 sept	Millau	42 km	Jean B.	2eme V4
Le bougre, il est habitué, il a à son actif plus de 241 podiums !				
9 octobre	FFA course nature	24 km	Hervé Lefèvre	1er VH1 & 2eme Entreprise
10 sept	Nuit des carbones	42 km	Claire G.	1 ^{ère} Féminine

Podium, entourée des Présidents de la CCAS et CMCAS
Lyon,rien que ça !



Prochaines sorties à retenir

27 nov.	Paris IX	10 km
27 nov.	Garches	8 & 16 km
11 Dec.	Issy les Mlx	6.2 & 10km, sans oublier le vin chaud de José

Quelques statistiques de notre activité

24 sept	Millau	Marathon	4 participants
24 sept	Millau	100 km	5 participants
9 octobre	St Maure	10 km	1 «
6 nov.	St Cloud	Ent. Commun	7 «
27 nov.	Paris IX	10 km	7 «
	Garches		2 «

.....soit.12 % en participation moyenne,
..... pas « folichon » !

Le Chiffre : 156

Est-ce le nombre de marathons couru par l'un d'entre nous ?

Non, c'est le nombre estimé de coureuses, coureurs qui ont fait des exploits sous les couleurs USEG/GAZELEC depuis 1981

→ Gageons que Serbonnes 2012 soit l'occasion d'un regroupement des plus sympathique !!

Qui dit mieux ?

<u>3000m</u>	2 François Turbault Pantin 2011 10'10	1 Alain Thébault Suresnes 1992 9'06	3 Mathieu Beylot. Pantin 2011 10'15
<u>10 kms</u>	2 Mathieu Beylot Vincennes 2006 35'41	1 Alain Thébault Champ/Marne 32'40	3 François Turbault St Denis 2005 36'09
<u>Semi-M.</u>	2 Alain Bido Rueil 1993 1h16	1 Alain Thébault St Denis 1993 1h13	3 François Turbault Paris 2006 1h16
<u>Marathon</u>	2 Alain Bidot Noisy 89 2h42	1 Jean Tellaa Londres 2h41	3 Alain Thébault Rotterdam 2h46
<u>100 KMs</u>	2 Christian Mainix Chavagne 199? 9h25	1 Didier Thibault Chavagne 1994 8h13	3 Jean Berland. Cleder 1996 9h46
<u>24 heures</u>	2 Didier Thibault Saultain 1993 205km	1 Christian Mainix Marquette 1998 221km	3 Jean B./JeanPierre B. Fleurbaix/Gravigny 162km

Nos meilleurs temps dans notre vie d'athlète, **a-t'on droit au Podium ?**

Il y a eu modification dans un des podiums,a vous de voir

A.G. de SERBONNES



Assemblée Générale de la section Cross/Athlé de l'US Gazélec Paris

23 octobre 2011 à la CCAS Serbonnes

22 Participants : Claire Garbagnati, Marianne Leclercq, Sylvie Tella, Sonia Gomalka, Philippe Leclercq, Jean-Claude Gauvin, Jean Berland, Philippe Maman, Olivier Tarjon, Patrick Tarjon, Jean Tella, Alain Thébaut, Gilles Trois-Poux, Gilles Schnaidermann, Didier Nardelli, Cédric Albessard, Jean-Louis Martinon, Marc Chassagnard, Henri Lemarchand, Raymond Ferson, Philippe Jaffrenou et Isabelle Lanson, en sympathisante longue date.

... et quelques absences : Jean-Pierre Briard en villégiature dans sa datcha à Embrun, Lydie et José Sanchez qui préfèrent Katmandou à l'herbe verte de l'Yonne, Mario Fabre...porté disparu, Alain Bidot qui règle les derniers détails du cessez-le-feu au Pays Basque, Mathieu Beylot qui s'entraîne, plus quelques autres qui nous manquent..

La séance est déclarée ouverte à 21h23'

Le compte rendu 2011 est assuré par Philippe Jaffrenou. Pour les années suivantes, la décision est prise à l'unanimité de faire tourner cette tâche : Gilles-Trois-Poux est le volontaire désigné pour 2012.

▪ **Bilan de la saison 2010-2011**

Marc Chassagnard, satisfait, évoque un effectif constant par rapport à la saison précédente, des entraînements en commun qui ont rassemblé un nombre conséquent de coureurs et des déplacements, notamment à Pleaux et aux Finales CCAS en Bretagne, qui ont été des succès.

Des jeunes adhérents nous ont rejoints, Marc espère qu'ils resteront durablement parmi nous car **François Turboul**, après ses excellents résultats aux Finales



CCAS 2011, nous quitte déjà pour intégrer un nouveau poste à EDF Energy à Londres.

▪ Equipements

Jean Tellaa a fait confectionner de magnifiques coupe-vent rouge siglés des logos du club pour un coût de 1 829 euros TTC, soit 31 euros pièce pour la section. Il est proposé à l'adhérent pour seulement 5 euros.

Jean Berland, en habitué des podiums et afin de mettre en valeur la nouvelle tenue, fait un défilé très sexy qui chauffe la salle.

▪ Bilan financier

Patrick Tarjon présente le bilan financier.

En août 2010, le solde de notre compte courant était de 2 589,67 euros et celui de notre compte rémunéré de 6 915,62 euros. Le montant de notre subvention 2010-2011, versée par notre Club (l'US Gazélec Paris), a été de 5 983 euros qui proviennent du 1% et qui ont été versés par les différentes CMCAS de la Région Parisienne pour le financement de leurs propres sportifs. Les recettes des cotisations section 2010/2011 est de 1 146,10 euros.

Notre solde est donc positif malgré le coût en hausse des engagements de courses (toutefois en baisse en nombre), les participations financières de la section lors des déplacements lointains (dans les provinces françaises, à l'étranger, à l'AG de Serbonnes,...) et les coûts de fonctionnement.

Patrick Tarjon précise que depuis sa création en 1982, la section a toujours maîtrisé ses dépenses pour terminer les saisons avec des soldes positifs. Il précise que le bilan financier est disponible pour tout adhérent et sur demande auprès d'un des membres du bureau



Jean Berland, notre expert FFA, intervient pour contester le chiffre annoncé de 242 euros comme coût unique de la licence. Cette somme ne représente en fait que sa propre inscription (toujours la première car c'est lui qui oeuvre) et qu'il faut ensuite y ajouter 1,10 euro par adhérent. Jean nous informe également que si les adhérents de la section n'ont pas reçu leur licence 2010/2011 c'est dû au fait qu'un des secrétaires a tardé à se mettre en règle, ce qui a bloqué automatiquement les envois pour tous (le bureau de la section – président, trésorier, secrétaire – doit en effet être exemplaire aux yeux de la FFA). Malgré tout, chacun était en règle et il était possible d'imprimer une attestation de sa licence sur le site de la FFA.

Marc Chassagnard prend le temps de réexpliquer la feuille d'adhésion modifiée la saison dernière à la demande du club pour respecter la loi sur les assurances. Le président du club (**Thierry Martin**) est en effet responsable juridiquement des sections et de ce qui s'y passe.

Gilles Trois-Poux intervient à cet instant pour évoquer une vague expérience dans le foot... sans que personne ne l'écoute *car Sylvie Tellaa, qui trouve sûrement que nous avons passé assez de temps sur le bilan financier, souhaite passer au point suivant au plus vite.*

▪ Bilan des courses

Jean Tellaa constate que les participations aux courses sont en baisse malgré des propositions pléthoriques sur les distances, les lieux et les terrains diversifiés (route, trail, cross). Il est souvent obligé de relancer par e-mail pour augmenter la moyenne de 3 ou 4 coureurs par épreuve. **Sylvie Tellaa** met en avant le grand nombre de blessés pour tenter d'expliquer ce fait et **Gilles Trois Poux** n'hésite pas à incriminer les pannes du site de la section. Il signale aussi des difficultés pour faire ses retours de chronos. Un rapide tour de table permet de voir que son cas est isolé et que, globalement, ce module fonctionne bien (ce qui était d'ailleurs l'analyse de son créateur, José Sanchez). **Il est décidé de mettre cet adhérent sous la tutelle informatique d'Olivier Tarjon.**



Gilles Schnaidermann suggère que cette baisse des inscriptions est peut-être en lien avec les distances proposées, peut-être trop longues (!?). Il est rassuré par **Jean Tellaa** qui précise que la majorité des propositions de courses se fait sur des 10 kms.

Marc Chassagnard rappelle que les adhérents doivent être force de proposition sur le programme des courses de la saison à venir, notamment lors de cette AG.

Gilles Schnaidermann note tout de même que **Mario Fabre** avait proposé en 2010 des Challenges sur Paris et sur le 94 et que ces propositions n'avaient pas eu de suites.

Marc Chassagnard intervient à nouveau pour préciser que notre section à un rayonnement régional (tous ses adhérents sont éparpillés sur la Région parisienne) et qu'elle n'a donc pas vocation à s'inscrire sur un challenge uniquement parisien ou particulièrement axé sur le département 94 ou un autre. Et cela, malgré le côté intéressant de ces challenges... dont certaines courses avaient toutefois été proposées au calendrier et avaient rassemblé de nombreux coureurs.

Patrick Tarjon ne souhaite pas que l'on éclate trop les propositions de courses et **Olivier Tarjon** fait remarquer qu'un club ne peut pas toujours satisfaire tous ses adhérents.

Gilles Trois-Poux, jamais avare d'un bon mot, propose de radier tout coureur qui n'aura pas fait ses 10 courses par an tandis que **Marc Chassagnard**, qui souhaite garder un cadre plus conventionnel à cette réunion, propose à **Jean-Claude Gauvin de présenter son projet de Challenge Canard**.



Pour résumer, ce **Challenge Canard labellisé « Sport en Entreprise »** par la FFA se dispute sur des cross l'hiver et sur des courses sur route le reste du temps. Il a été créé par une Commission Régionale de la FFA (CRSE) pour les entreprises et c'est avant tout la convivialité qui est mise en avant. A l'issue de la saison, un classement par club et un challenge du nombre seront établis.

Jean-Claude Gauvin nous rappelle que nous sommes avant tout adhérents d'un club d'entreprise et qu'il est donc de notre devoir de participer à ces épreuves labellisées FFA.

Il a déjà retenu pour 2012 deux courses dans le 94 (10 kms de Vincennes le 2 février, les 15 kms de Charenton-le-Pont le 13 février, le Tour de Houilles – 10 kms – le 6 mars, le semi de Rambouillet le 13 mars) et il souhaite que notre section dispute des épreuves dans les différents départements tout en précisant qu'il a déjà prévu d'inviter le président de l'US Gazélec Paris à la CMCAS de Cergy pour la remise des prix en fin de saison.

Jean-Claude souhaite que les secrétaires se positionnent rapidement car la première course du Challenge est prévue en novembre.

Ce challenge particulièrement tourné vers les clubs d'entreprises, retient toute l'attention des secrétaires.

▪ Prévisions de courses 2011 et 2012

Année 2011 et 2012 *(en bleu, les courses qui semblent avoir retenu l'attention des présents)*

- ❖ **Claire Garbagnati : Trail des Forts à Besançon le 8 mai** : une épreuve de 45 kms au dénivelé important qui se dispute seul ou en équipe de trois (intéressant pour ceux qui sont allergiques aux longues distances). Hébergement assuré par Claire.
Trail des Pyrénées fin juin 2012 : une épreuve à privilégier car la CCAS est partie prenante sur l'épreuve.
Ecotrail en février avec une arrivée à la Tour Eiffel. Les distances à parcourir vont de 20 à 80 kms au choix.
- ❖ **Jean-Pierre Briard : 12 mai, marathon des vins à Blayes**: une belle course qui ressemble au Médoc en plus modeste.
Début septembre, semi de Lille disputé dans le cadre de la célèbre brocante : réservation de l'hôtel avant fin février mais attention aux vendeurs qui envahissent souvent la chaussée avant la fin de la course (course déconseillée par Claire).

- ❖ **Marianne Lecleq et Isabelle Lanson** : le dimanche de Pâques, **Watten-Cassel**. Une classique où personne n'est déçu par le parcours, par l'ambiance et par les plats régionaux. Traduction simultanée assurée par Philippe Lecleq en l'absence de Fred.
26 mai 2012 : **La Champenoise** au départ de Damery (à deux pas d'Epernay donc pas très loin de Paris). 21,700 kms et l'assurance de boire du champagne.
- ❖ **Olivier Tarjon** : **11 mars - semi de Rambouillet** : course au programme du challenge Canard de Jean-Claude Gauvin.
- ❖ **Marianne Leclerc** : **décembre 2011, les Berges de Conflans**. Allez voir sur le site de la course les films des années précédentes.
- ❖ **Henri Lemarchand** : **mi-avril, le semi de Draveil** et fin mai, les **10 kms du Plessis-Robinson**.
- ❖ **Sonia Gomolka** : **fin février, le semi de Bullion**
- ❖ **Cédric Albessard** : les **4 Châteaux** dans le 01, **les Castors** fin juin et les **10 kms de Palaiseau** en septembre 2012
- ❖ **Sylvie Tellaa et Raymond Ferson** : début octobre à Brétigny-sur-Orge, la Ronde des lacs
- ❖ **Marc Chassagnard** : **début octobre 2012, Sedan-Charleville** – 24 kms et une belle tenue Gaz de France offerte. Marc est sensible aux petits cadeaux. Sachez-le...
- ❖ **Isabelle Lanson et Gilles Schnaiderman** : *Isabelle (sympathisante de longue date) et Gilles nous proposent un panel de... marathons et de trail, dont nous ne pourrons évidemment pas faire le quart. Les secrétaires de la section devront faire des choix et reporter certaines propositions sur les douze saisons à venir. Si vous souhaitez défendre une course en particulier, envoyez leur un petit message très rapidement.*
Mais attention, vérifiez quand même les dates des épreuves.

1^{er} avril, marathon de Cheverny, seul ou en duo (24 et 18,200 kms) : cette classique disputée dans un cadre somptueux accueillera **Jean Berland pour son 200^è marathon** et, on l'espère, une nouvelle victoire en V4. La présence de nombreux coureurs de la section à ses côtés serait bienvenue.

15 avril : marathon de Nantes (et aussi un marathon en relais)

28 avril : Cap d'Erquy-Cap Frehel- Landes Bruyères : trail de 32 kms (plus un 14 kms et des randonnées pédestres)

1^{er} mai : marathon de Sénart (et 10kms plus marche nordique)

12 mai : marathon de Blaye (33) couplé avec les 10 kms des Vignes

13 mai : marathon du Mont-St-Michel plus un marathon en duo, un 10 kms et le 4 kms en jogging des remparts.

27 mai : Les gendarmes et les voleurs : grand Trail du Limousin (65 kms). Possibilité de s'inscrire seulement sur les 32 kms des Voleurs de temps, le trail découverte de 10 kms, les 5 kms des Voleuses de temps, les courses enfants ou les 15 kms en randonnée. Le choix est vaste et toute la section pourrait participer : conjointes et enfants compris !

3 juin : marathon du vignoble d'Alsace avec également un semi et un 10 kms : un fort intérêt pour les vignes alsaciennes s'est fait sentir dans l'assemblée.

24 juin : marathon du Finistère – Transléonarde avec un marathon en duo, le trail des naufrageurs (13 kms) et un 13 kms de marche côtière.

1^{er} juillet : marathon du Mont-Blanc, 23 kms de cross et 10 kms (très facile selon Olivier). Inscription à faire très rapidement si cette course est retenue.

24 juillet : Marvejols-Mende : 23 kms. 40^e édition de cette course légendaire sous le soleil de plomb de la Lozère..

21 août : Trail de 25 kms (ou 10 et 5 kms) à Omaha Beach (14). Une randonnée de 25 kms est également proposée.

8 septembre : marathon du Médoc (33). Une épreuve déguisée et bien arrosée qui plaît beaucoup. Experte en déguisement, Isabelle vous conseillera

9 octobre : marathon Lège-Cap Ferret (33). Le bassin d'Arcachon accueille aussi les coureurs pour un marathon en duo (16+26 kms) et une randonnée de 11,700 kms.

16 octobre : marathon des Mirabelles à Metz (54) et 7 kms des Foulées d'Aganis.

4 novembre : marathon vert – Cap Malo-Rennes – et aussi marathon relais par équipe de 5. (les organisateurs espèrent reconduire en 2012 le partenariat avec la SNCF = TGV Paris-Rennes-Paris = 15 € pour le coureur)

10 novembre : marathon du Cognac avec un semi et un 10 kms

19 novembre : marathon du Beaujolais avec un semi et 12 kms

Année 2013 - *(en bleu, la course qui semble avoir retenu l'attention)*

❖ **Jean Tellaa : Marathon, semi et 10 kms à Riga en Lettonie** en mai – sortie familiale (coût : environ 500 euros pour 4 jours)

❖ **Jean-Pierre Briard : Marathon de Berlin** en sortie familiale

Sonia Gomolka et Cédric Albessard s'étonnent de la profusion de marathons proposés, notamment en province et à l'étranger ce qui implique forcément de nombreux déplacements. **Alain Thébault** tient à les rassurer, note leurs propositions et leur fait remarquer que la plupart des propositions faites aujourd'hui le sont par les quelques « fous de marathons » de notre groupe... qui ne représentent pas la majorité.





Dominique Maisonneuve suggère qu'à l'avenir ce tour de table soit fait bien avant l'AG afin qu'un tri cohérent soit réalisé en amont par les secrétaires et que cette réunion permette déjà de connaître la proportion de personnes intéressées. **Le bureau prend note.**

▪ **Projet « Serbonnes 2012 »**

Notre section fêtera ses 30 ans en 2012 et comme nous l'avons projeté il y a déjà 3 ans, la possibilité de réunir à Serbonnes en 2012 les anciens coureurs partis sous d'autres cieux prend forme (une petite centaine recensés). **Philippe Jaffrenou** coordonnera l'ensemble du projet avec **Patrick Tarjon** mais l'aide de tous est nécessaire.

Voici les étapes incontournables :

- 1) **Retrouver au plus vite les adresses de tous ces anciens** dont une pré-liste vous a été envoyée. **Patrick Tarjon** s'est engagé à faire cette recherche mais vous pouvez nous aider si vous connaissez personnellement certains de ces coureurs ou si vous constatez l'absence d'un nom (transmettez les infos à P.Jaffrenou).
- 2) **Fixer la date de l'AG 2012 très rapidement** afin de réserver la quasi-totalité de Serbonnes. Le bureau va se pencher rapidement sur cette date.
- 3) **Début 2012, informer ces anciens adhérents par e-mail ou par courrier afin de leur proposer de se joindre à nous** en octobre 2012 (conditions financières à voir).
- 4) **Réfléchir aux festivités proposées à cette occasion et probablement voter un budget spécial.** Deux propositions peu coûteuses sont évoquées en AG :
 - a) que chacun cherche au fond de ses placards ses plus vieilles tenues du club (ou autres) afin d'accentuer le côté rétro de cette rencontre (une formalité pour les habitués du Médoc ou de la Corrida d'Issy-les-Moulineaux). Les retouches couture nécessaires seront assurées par nos petites mains, **Marianne Leclercq, Catherine Chassagnard, Marie Maman et Jacqueline Neri.**
 - b) que chacun regarde au fond de ses tiroirs si quelques vieilles photos ne mériteraient pas d'enrichir le diaporama en préparation (forcément cruel). Toutes les photos doivent être transmises (scannées ou pas) à Philippe Jaffrenou.

A 23h32', la réunion se termine

Fifi