

LA GAZELECTE

n°19

Athlétisme Ile de France Octobre 2012



C'était il y a 20 ans, vous reconnaissez-vous ?

Chroniques « Gazétale »

Grace à notre GAZELECTE nous allons pouvoir nous rajeunir de plusieurs dizaines d'années, quel privilège !

Historique sur l'histoire de notre journal, anecdotes sur quelques déplacements marquants, sans oublier la narration de **souvenirs sur nos « anciens »**. 30 ans à essayer de rattraper son ombre, ça laisse forcément des souvenirs.

Quelques mots sur **les trails de Chamonix** qui clôturent, traditionnellement notre fin de saison, et, bien sûr, **bienvenue aux ETINCELLES** qui nous rejoignent, à cette occasion **Carole** nous les présente.... dans le cadre de la parité ça va nous faire grand bien !

Notre 1^{er} 24 heures, ça marque ; la rubrique SOUVENIR en fait écho.

Merci à **Carole, Patrick, Fifi et Marc** pour leur collaboration.

Jean Pierre

Editorial Présidentiel : Le bel âge

Beaucoup vous diront que le bel âge c'est 20 ans, c'est celui de l'insouciance, celui où nous avons toute la vie devant nous, celui où nous avons des rêves plein la tête et le corps rempli d'énergie...

Pour ma part, j'aurai plutôt tendance à penser que le bel âge c'est trente ans, à cet âge en effet nous avons déjà « vécu un peu » et nous savons mieux apprécier les bons moments et relativiser les autres... Cela tombe bien, 30 ans c'est pile poil l'âge de notre section. Parmi nous, seulement trois « grognards » ont vécu la totalité de ces trente saisons, mais beaucoup d'autres en ont plus de vingt au compteur.

Je ne vous ferai pas une liste à la Prévert en vous racontant tous les kilomètres parcourus, toutes les courses que nous avons faites, toutes les régions et les pays visités, mon édito ressemblerait à un bottin. Une chose est sûre en tout cas, ce ne serait pas le bottin mondain, mais plutôt comme dans la chanson de Brassens une liste de « copain d'abord » avec toujours à l'esprit la rigolade et la camaraderie. Certes, comme dans tous les groupes nous avons connu



Serbonnes 1983

parfois des moments tendus, des moments d'engueulades mais toujours à une ou deux exceptions près, pour mieux se retrouver ensuite et faire la fête.

Nous entamons donc maintenant une nouvelle décennie, faisons en sorte qu'elle soit comme les trois précédentes remplies de rêves, remplies de projets, remplies de belles rencontres, de belles courses, de bons moments, il y en aura également où l'on souffrira

un peu (mais on aime ça...)

Avec cette gazette, vous trouverez également un recueil reprenant une sélection des articles parus depuis plus de 23 ans, je ne doute pas que cela vous rappellera de bons souvenirs à beaucoup d'entre nous et que cet ouvrage occupera une place de choix dans notre bibliothèque.

Merci aux trois vaillants rédacteurs (*Fifi, Alain et Jean-Pierre*) qui ont su s'investir au fil des ans afin de publier cette gazette, en effet il s'est avéré que pour beaucoup, il est plus facile, de les faire courir que de leur faire partager leurs aventures sur le papier, mais attention notre actuel rédacteur en chef est pugnace et je ne doute pas qu'il parviendra à attraper les derniers récalcitrants qui n'ont pas encore réussi à nous produire une ligne pour que nous puissions lire leurs exploits dans une prochaine gazette.

Nous allons nous retrouver nombreux pour fêter **notre anniversaire à SERBONNES**, nous pourrons remercier tous les bénévoles qui se sont investis pour la réussite de ce beau projet qui nous tenait à cœur depuis quelques temps.

Longue vie à la section, longue vie à la gazette, à bientôt sur la route, sur la piste, sur les chemins, dans les bois ou dans les labours...

Marc

UNE PETITE HISTOIRE DE GAZETTE

C'est seulement en juillet 1987 qu'est parue notre première Gazette sous le titre »Les Nouvelles de la section Cross Paris-Sud «.

Rappelons-nous déjà que notre section, créée en 1982, a vite été débordé par son succès et par les nombreux coureurs à gérer. En 1986, la décision de scinder le groupe sur un critère principalement géographique a rapidement été prise. Il y aurait désormais le Nord sous la présidence de **Patrick Tarjon** (essentiellement les nombreux licenciés du Val d'Oise) et le Sud qui regrouperait les parisiens et autres privilégiés des banlieues aisées sous la présidence du **meudonnais Fifi**. Néanmoins, malgré l'indépendance financière de ces deux sections USEG et pour faire perdurer la dynamique en marche, la majorité des courses et activités proposées resta commune.

Le hasard de ce partage vit l'émergence d'un groupe Sud plutôt vélocé et porté sur les cross et les distances plutôt courtes (jusqu'au semi), alors que la section Nord, tranquillement, prenait déjà la mesure des grandes distances et même des raids sous l'impulsion de **Stéphane, Jean-Pierre Briard, Jeannot Gaulin, Michel Bruneau, Fred**, et bien d'autres.

Chaque section volant désormais de ses propres ailes, la section Sud menée par **Fifi avec José** en maître trésorier, décida de lancer un journal afin de créer un lien et une certaine émulation en publiant les résultats et les statistiques de chacun... sans les commenter. Si les premières Gazettes étaient bien chargées en chronos et classements en tout genre, les commentaires sont tout de même arrivés, vous vous en doutez bien !

De son côté, la section Nord continuait à courir loin et longtemps sans pour autant coucher sur le papier ses exploits. C'était son choix et ce n'était pas le seul qui marquait nos différences dans la gestion de l'activité. Cela ne nous empêchait nullement de nous côtoyer presque tous les dimanches dans une saine rivalité qui allait alimenter des articles pendant plusieurs

années jusqu'au moment où nos deux groupes se réunirent à nouveau sous la même bannière et dans les mêmes colonnes.

Ne nous voilons pas la face, certains articles et quelques caricatures ont laissé des traces et parfois révélé très fortement nos divergences de vue... encore sensibles aujourd'hui. Mais quand même, trente ans après, en relisant mes nombreux articles et ceux des autres rédacteurs occasionnels, je ne retiens que trente années de militantisme sportif dans l'entreprise, trente années de partage et de plaisir et en plus, la fierté d'avoir contribué à produire une mémoire bien réelle de la vie de notre section.



Mais tout à une fin et si j'ai longtemps tenu les rênes de ce modeste journal, la lassitude et la critique ont fini par me faire jeter l'éponge. Il y eut donc un trou dans notre histoire jusqu'au jour où **Alain Bidot** fut chargé par le bureau de relancer la production. Il le fit un temps avec abnégation puis, probablement lassé d'attendre vainement les écrits des adhérents, c'est finalement **Jean-Pierre Briard**, grognard nordiste de la première heure, qui reprit avec autorité et un certain succès, le flambeau. Souhaitons-lui beaucoup de courage pour continuer à animer notre Gazette car, sans faire de bruit et peut-être même à notre insu, elle contribue à écrire et à souder notre Histoire.

Fifi

Brèves

UN DIMANCHE À MEUDON

Proposer un entraînement en plein mois d'août sur un parcours plutôt vallonné le jour le plus chaud de l'année tenait de la gageure. **Alain**, s'y est risqué... sans y participer, et nous étions quand même six !

Au départ de cette sortie de 1h34'06" plutôt cool et touristique : **Valérie Bonnin** en pleine forme sur son VTT, **Cyril** son ami et spécialiste des trails en préparation des Carrières de Mondeville, **Eric Catherine** venu en voisin s'affûter pour le marathon du Médoc qu'il court dans deux semaines, **Didier Nardelli** avide de parcours inédits, **Jean-Pierre Briard** toujours alerte bien qu'il fut le seul à partir imprudemment sans eau sous cette canicule, et **Fifi** en meneur et guide qui a tenté de retrouver, à défaut de ses jambes et de son souffle et parfois avec un peu de difficulté, ses parcours d'antan.

Nous proposerons à nouveau ce lieu pour une sortie beaucoup plus longue et dans une période moins chaude et plus propice à votre venue en nombre. En tout cas, tous ce sont

donnés rendez-vous au prochain entraînement du 4 novembre au Parc de Sceaux... et déjà à Serbonnes en octobre. Venez aussi !

Bon dimanche et bonne semaine... et surtout, hydratez-vous



Fifi

LA RELÈVE

Alex, mon petit fils..... peut-être un futur licencié. ?

A ne pas négliger :

2^{ème} sur les 2km de Triel



Alex au milieu de 2 copains

DES ETINCELLES SUR LA PARISIENNE

Ce dimanche 9 septembre se déroulait sur un parcours de 6,3 km **la Parisienne** où l'on retrouvait tout de même ... 28 000 inscrites. Nos Etincelles EDF, fortement représentées comme chaque année, n'ont pu accrocher que la 9^e place au Challenge du nombre loin derrière la Mairie de Paris.

Derrière la première à franchir la ligne en 28'35, le podium EDF voit *Séverine Grosjean*, ex-future adhérente, terminer à la 40^è place en 26'58, tout juste derrière *Armelle Poulou* (38^è en 26'47) mais devant *Bénédicté Rifoï*, 59^è en 27'56. Dans la catégorie (jeune) Grand-mère, *Marie-Christine Jeau* termine en 31'42 à la 12^è place.

Autant dire que ces dames, si elles nous rejoignent en 2013, risquent fort de nous secouer le palpitant lors des prochains entraînements en commun.

TRIATHLON DE LA BAULE

Le marathon de Chamonix,de la broutille !

Stéphanie Tarjon est aussi triathlète confirmée, voyez plutôt :

Ce dimanche 23 octobre :

1500 M de natation en 33'42 ;

40 km de vélo en 1h18,

10 km de course à pieds en 55'26

Résultats : 5^{ième} sur 29 VF1, 36^{ième} sur 92 féminines.

Les commentaires sont superflus.

cross

30 ans, et tout son allant

Née en 1982 à la CCAS Osny (CTPSS), la section cross fêtera ses 30 ans les 13 et 14 octobre 2012 à Serbonnes (89). Tous les anciens coureurs de l'USEG, du GSAP, de l'US Gazélec IDF et aujourd'hui de l'US Gazélec-Paris qui, sous nos couleurs, ont partagé nos souffrances et nos plaisirs sur de nombreuses compétitions

tout au long de ces années, sont invités à prendre contact au plus vite avec **philippe.jaffrenou@sfr.fr** (06 87 65 65 84 ou 01 76 29 42 40) ou avec **marc.chassagnard@gmail.com** (06 42 21 25 87).

22 Le journal des activités sociales de l'énergie/Mai 2012

Les Articles

Depuis quelques années la section a pris l'habitude de terminer la saison à **Chamonix**. Au programme, un (marathon) trail de 42 km offrant 2500 m de dénivelé +, difficulté « +++ ». Le samedi un « cross » de 23 km, plus accessible, proposant quand même 1450 m de +. Un rendez-vous, pour sûr, à conserver.

Samedi 30 juin, 7 « Gazélec » s'apprêtent à déguster les 23 km du cross. **Marc**, notre Président, semble avoir bon pied bon œil, **Patrick**, notre vice Président, jauge ses genoux, **Henri de Lisboa** teste l'épreuve ainsi que **Didier N.** notre jeune du samedi. Quant à **Mario**, il a promis à « **Mariette** » de ne pas trop la faire attendre. La **Trolless (Claire)** et moi-même sommes un peu déçus, faute de place sur le 42 nous nous sommes repliés sur le 23.



Beau soleil et paysages grandioses seront notre cadre. A part **Mario et Didier** qui ne perdent pas de temps, pour les autres nous restons groupés quelques km. Néanmoins la **Trolless** s'évapore avec aisance et quant à moi, malgré mon manque de sensation j'arrive à rattraper **Marc** qui me dit « qu'il va gérer ». Les 10 premiers km sont « faciles » (que 500 m de +). Enfin arrivent les difficultés, rochers, pierres, montées abruptes, chaleur nous rappellent que ce n'est pas de la rigolade. Pour ma part, ayant déjà fait 2 fois le marathon, cette fois-ci, ma déception du départ se transforme en « satisfaction » de ne pas être sur le 42, mes sensations restants désespérément absentes.

Un écart de plus d'une heure et demi s'est instauré dans notre groupe, **Didier** boucle l'affaire en 3h13 suivi de **Mario** à 8 minutes. Comme à l'accoutumé, **Claire** « sautille » en 3h43. 4h21 pour **Henri** qui ralentira sur la fin.

Patrick ferme la marche en 4h47, il semble un peu fatigué. Quant à moi, 23 km fait à « l'arraché » en 4h30dur, dur ! Mais au fait où est notre **Président** ? pas d'inquiétude, il a préféré, au 18^{ième} tester le téléphérique surement dû au poids de sa charge !

Dimanche 7 heures du matin, départ des choses sérieuses. La famille Tarjon est bien représentée avec **Steph. et Olivier, Eric**, un copain à Olivier est là aussi. Nous avons également 2 ultra-runners, j'ai nommé **Isabelle et Gillou**, vétérans sur cette épreuve.

Outre 20 km horizontaux et 1 km vertical supplémentaires à s'offrir, par rapport au cross, un temps gris et menaçant a remplacé le soleil de la veille. Effectivement, vers midi le ciel s'assombri et la pluie arrive, la montagne disparaît ! Les concurrents qui n'ont pas dépassé le ravito du 28^{ième} seront arrêtés. Heureusement nos 3 jeunes ont pris de l'avance sur la pluie, aussi avec **Claire et Michelle** nous les encourageons à Flégère au 37^{ième}, c'est beau la jeunesse, **Olivier et Steph.** semblent frais comme des chamois.

Après des côtes incessantes, enfin ils aperçoivent, là-haut, l'arrivée. **Eric** 6h29, **Olivier** 6h30 et **Steph.** 7h42, vraiment bravo à eux (ça me rappelle mes 8h15). Nos 2 vétérans seront stoppés, **Gilles** en 5h32 et **Isabelle** en 5h51,ils ont gagné le droit de reprendre le départ en 2013 avec **Didier**, car après son exploit sur le cross,seul le marathon lui sera permis.

Jean Pierre



ANECDOTES D'UN ANCIEN.

Par Jean Pierre



30 ans à courir après son ombre, quel plaisir !

Grace au groupe que nous avons constitué et à la dynamique qui s'en est suivi, de Paris-Versailles aux 24 heures en passant par moult marathons et 100 bornes, la course nous a fait vivre des moments exceptionnels tant par les efforts physiques que nous avons déployés, que par les découvertes du monde (.... **Paris/Gao/Dakar, Route 66, Lima/Lapas/Rio, la Norvège, l'Islande, Ghardaïa, Cuba, ...**)

Pour ma part, ma 1^{ère} course : **Paris-Versailles**, sept 82, 17,7 km et attention avec la côte des gardes ! avant d'arriver sur l'esplanade du château. Quel spectacle : départ en vague à la tour Eiffel, un peu long l'attente mais ça permet de courir sitôt le départ donné, à ce sujet quelques années plus tard nous faisons Versailles-Paris-Versailles,on avait gagné l'attente du départ.

Pour beaucoup de nous, premier marathon : **Amsterdam** mai 84. Pour ne pas rater l'événement, que de tours de bois (Cergy) réalisés : fractionné, rapide, en récup, et on recommence vers les étangs ... pour allonger les distances. Juste avant, les **30 bornes d'Achères** nous serviront d'entraînement long, sauf pour moi qui par suite d'un surentrainement évident je m'offre une périostite au tibia, 2 mois d'arrêt, et Amsterdam avec des béquillesdes supporters, il en faut bien.



Pour beaucoup de nous qui travaillions à Osny, chaque 11 novembre nous nous retrouvions à faire **les 10 km de la St Martin** à Pontoise, trois tours menés à vive allure, attention pas question de se faire rattraper dans le 2^{ème} tour par les 1^{er}. Une fois la course terminée, Hareng et ginglet nous attendaient. De 85 à 2000 nous n'en n'avons pas raté beaucoup. Il y a toujours la foire, mais les 10 bornes : point nenni.

Mai 86, **marathon de Genève**. Belle balade, belle ville mais passage de frontière tumultueux pour certains, je tairai les noms, car pour beaucoup d'entre nous, avec nos Renault ou Peugeot de base pas de fouille, mais pour d'autres roulant Mercedes : fouille du coffre à l'aller comme au retour il fallait bien lutter contre la fuite des capitaux, n'est-ce pas Minou ?



Verrière (juin 85 à 2000) 100km en relais de 5, le 1^{er} de 15 km les 4 autres de 20 + 5 tous ensemble : notre apothéose de fin de saison, la quasi-totalité de la section répondait présent et ce avec toute la petite famille. Après course, barbecue à la **José**, bien sûr au top, suivi du traditionnel concours de gâteaux, résultat : bilan énergétique nul.

Il fallait bien que ça arrive. 1987, déjà 5 ans d'émulation collective, nos anciens, **Jeannot Gaulin, Michel Bruneau**, nous en parlaient souvent. Au **cross CCAS de Vanne** après Pétillants et repas de qualité, je lance « et si l'on faisait **Millau** avec Jeannot et Vidocq ? » un petit blanc s'installe, **Patrick** me demande si je suis « sérieux » En septembre nous y sommes, quelques uns de nos « leaders » n'iront pas au bout, ce qui fait que **Fifi** sera mon suiveur (merci à lui). Au bout de 15 heures nous voyons arriver **José** qui avait perdu son coureur. Une inquiétude s'installe dans le groupe « en pleine nuit pas grande chance de le retrouver » « on attendra le lever du jour », merci à **Patrick** nous n'avons pas eu à mettre le dispositif de recherche en



action. (PS : nos 2 suiveurs, *José et Fifi* , étaient aussi fatigués que les centbornards, pensez, la veille ils avaient assisté à un concert de Johnny.)

Dans le cadre des échanges entre l'USEG et les sportifs de la Sonelgaz nous sommes invités à courir dans le désert vers **Ghardaïa** (nov. 87) En terme de dépaysement ce sera pour moi le top des déplacements, Ghardaïa ville bleue aux portes du Sahara dégage une atmosphère unique. Des femmes que nous avons aperçues, nous ne vîmes qu'un œil, exceptée *Lydie* qui fut la féminine de notre groupe. Course relais de 5 km entre nous douze et douze collègues algériens on les a laissé gagner.

Mai 88, notre déplacement familial de fin de saison se fait sur les terres de *Stéphane*, à **Plouisy**. Gros déplacement, au programme marathon et accessoirement Semi. Seulement voilà, au départ du marathon nous ne sommes que 4 Usegiens seulement, la grosse majorité de notre groupe, sans aucune publicité, se sont retrouvés sur le Semi Qui dit qu'il ne faut pas tomber dans la demi-mesure ?

Août 89, nous nous lançons sur **Charny- Auxerre**, 56 km de trail, pour l'époque c'était innovant. La campagne Auxerroise est toujours gravée dans ma tête, pour *Minou* qui avait eu la gentillesse de nous mener dans sa Mercedes grand-style, un viol sans pareil fut commis, le matin au sortir de l'hôtel plus d'insigne Mercedes sur son capot! Remarquez, ça ne lui avait pas coupé les pattes pour autant.



En octobre de l'année suivante nous traversons le channel pour faire **Londres-Brighton**. Outre les 87 km à parcourir à partir du 7^{ème} coup d'horloge de Big-Ben, nous avons dû subir, lors de la traversée, une tempête mémorableprès de 4 heures de passage nauséeux. Quant-au samedi soir, après le resto, content de regagner notre hôtel nous voulons récupérer notre fourgonnette Uségienne,Heu, oui, mais avant : commissariat de police, explicationsen anglais, taxi, fourrière et tout ça, avant les 7 heures du matin.

Pour les **30 ans de la STEG** (Sté Tunisienne Elec et Gaz) une équipe CCAS est invitée à participer aux **8 heures non-stop** qui se courent vers Tunis. *Geneviève N. Patrick, Richard B. et moi-même* ainsi que 4 autres collègues, sommes sur le terrain, avec la consigne de notre Directeur de ne pas faire « d'incident diplomatiquevous les laissez gagner ! » Bien sûr, nous avons obéi aux ordres; de plus merci Air Franceune grève inopinée a fait que notre séjour, tous frais payés, est passé de 3 à 5 jours. Tant pis ! on a été obligé de faire un peu plus de tourisme.



Cleder août 92 *Raymond* est parti rejoindre sa terre natale et, ni une ni deux, il devient le grand organisateur des **100 kms de Cleder**. Deux tours de 50 bornes, 2 passages sur la plage, une fois à marée basse, une deuxième fois à marée haute et quel accueil ! *Raymond* nous avait même prêté sa superbe maison surplombant aber et ria. Attention au soleil breton ! en 95 il fit des dégâtsquelques courageux, quand même, firent les 2 tours.

Toujours en 92, nous nous retrouvons tous à **New-York**. Beaucoup sont au top, des perfs il y en aura moult. Pour ma part, avec *Jeannot G.*, notre centbornard, nous décidons de privilégier le tourisme et l'ambiance au chrono, objectif : une balade de 4 heures. Sur la 1^{ère} avenue, vers le trentième, je dis à *Jeannot* « si l'on ne veut pas dépasser les 4 heures, on devrait accélérer » dans central-Parc nous terminerons à plus de 13 à l'heure, il fallait ça, nous sommes pris en photo en 3h 59' et 58'', n'est-ce pas de la précision, ça ?

Il faut bien que ça arrive un jour, dix ans de cavalcade nous amène à entreprendre **un 24 heures**. Je ne m'étendrais pas ici, **SAULTAIN** vous est narré dans la rubrique « Souvenir ».

Venise, Bruxelles, Budapest-Vienne, Dublin, Vienne, le raid des Trolls, Malte, Istanbul Merci **notre passion**, grâce à toi que de beaux pays visités.

Un petit zoom sur **La Havane**, 1^{er} mai 99 : semi marathon sous une chaleur mémorable, plus d'eau à partir du 15^{ème}. **Claire** me double entourée d'une escouade de jeunes cubains. Défilé l'après-midi sous l'œil de Fidel Castro, attaques tout azimute de belles cubaines, et le tout, pour se désaltérer, mojito et cuba-libre abondamment servis..... Dur, dur, le sport !

Marvejols-Mende : Chaque troisième dimanche matin de juillet, donc une parenthèse estivale et évanescence. Si vous voulez avoir de bonnes courbatures, pas d'hésitation, quand vous redescendrez les deux Mont-Blanc que sont le Goudard et le Chabrit : garantie, vous aurez la semaine pour vous en souvenir.



Au sujet des **Gendarmes et des Voleurs à Ambazac** (Pentecôte 2003), **Alain B.** me contait que notre **Jeannot Aux 200 marathons** s'appêtait à prendre le groupe Gazélec en photo quand arrive, à petits pas, un coureur que tout le monde reconnaît, sauf **Jean**, il s'agissait de **Dominique Chauvelier**. Ce dernier, arrivé à notre hauteur est abordé par **Jean** qui le sollicite pour prendre la photo du groupe. Un peu surpris, notre **Chau-Chau** lui dit « C'est bizarre d'habitude se sont les participants qui me photographient,maisje vais faire le cliché». Bien sûr une deuxième photo a été prise avec notre Chau-Chau national.

En 2003, nous voilà à **Fort de France**, c'est tellement bien que **J.C.**, notre organisateur et **Eric B.**, notre autochtone, nous proposeront des répliques Martiniquaise et Guadeloupéenne. C'est vrai que les cours de Punch, c'est sur plusieurs années.

2008, notre **Amigo José** prend sa retraite, aussi **Lydie** et notre Andalou nous invitent à faire le **semi de Grenade**. J'en connais un qui, voulant faire une perf, part bille en tête, et ce, sans échauffement. Résultat, au bout de 4 kmclaquage, arrêt buffet. Tant pis pour moi, néanmoins j'avais pu admirer mes copines et copains arriver, croyez moi,..... de vrais athlètes !

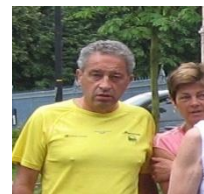


Jean Pierre

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)

QUELQUES ANECDOTES « PERSONNELLES » D'ANCIENS

Par Patrick T.



30 années de parcours en commun nous ont permis de parcourir « le monde » mais également de rencontrer beaucoup de « monde ».

Parmi toutes les anecdotes cocasses vécues par le groupe, je vous en propose une sélection... « *Toute ressemblance avec des personnages ayant existés ne serait ...* »

Stephane LELUYER



Un des plus anciens de la section. A l'époque, il n'avait pas intégré sa secte actuelle (FEST NOZ brestoise) et consacrait beaucoup de temps à la course à pied. Il avait des performances de très haut niveau grâce à un concept révolutionnaire pour l'époque : tous les progrès de performances se font sans fractionner et sans dopage (même une orange entrain dans la catégorie des produits interdits !). J'ai le souvenir d'échanges (hors cotes) avec Fred, Philippe ... qui n'ont jamais réussi à le faire changer d'avis

Autre souvenir, une fin de course à ses côtés (j'avais pris pas mal d'oranges et Stéphane avait pris un coup de chaud), ce jour là et ce sera le seul, j'ai cru entrer dans le monde des costauds du bitume.

Frederic DESQUENES

Ce qui me revient de Fred, c'est son côté « speed » qu'il pouvait avoir avant une course ou un entraînement. J'ai le souvenir du départ **du marathon de GIVRE** (pas hier !) ou Fred arrivait, en voiture, près du départ et prenait un virage sur 2 roues prouvant qu'il pouvait aller vite en course mais aurait également pu s'inscrire sur un rallye automobile.

Une autre fois, lors d'une sortie VTT, son vélo étant dégonflé, il a eu la désagréable surprise de se retrouver dans une haie, quelques mètres plus loin !

Je pense qu'il se souvient également d'une course de VTT dans le sud de la France avec une préparation de plusieurs mois, un vélo vérifié par le meilleur garagiste de sa région et une chaîne cassée après 500 mètres de course (je ne sais plus s'il a jeté son vélo dans une futaie ou assommé le garagiste à son retour parisien)

Autre qualité de Fred, sa maîtrise de l'eau. Lors d'un raid du côté de CAHORS, quelle prestation dans l'épreuve sur l'eau : perte de la rame et fin de la course en s'accrochant ... aux branches près du rivage !



Eric BABEL



Tout d'abord, je pense qu'ERIC mérite tout notre respect si l'on considère le nombre de kilomètres effectués pour nous retrouver !

ERIC a la capacité d'être très performant sur 2 disciplines : la « descente » de punch et la « montée » des cotes pentues de son île de la Guadeloupe.

Grâce à Gilles et ses concoctions préparées avant chaque SERBONNES « classique », nous tentons d'appliquer les mêmes principes, mais au vu des résultats, nous avons encore à peaufiner les dosages !

Jean Louis VILLANOVA

Cet homme est fort en course à pieds mais également sur un vélo. Je me souviens de sa prestation lors d'une « **Stephen Roche** » : plus de 160 km avec une moyenne supérieure à 34 km / h et le circuit ne contenait pas que des descentes !

Encore un souvenir : lors d'un **championnat de France à BORG**, Jean Louis était inscrit sur une course (de tête le 3 ou le 5000 mètres) et s'était préparé scientifiquement, dormait mal, rêvait d'un podium, de la bise de Miss France,... Le jour de la course, nous le voyons arriver, décontracté mais concentré avant un échauffement qu'il prévoyait sérieux et progressif (un peu le même qu'U Bolt). Et là, effondrement de l'athlète quand nous lui annonçons que la course était partie, sans lui, depuis au moins 10' ! C'est sûrement après cet évènement qu'il devait décider de moins courir et de plus triathlète !



Patrick HEBRARD

J'aurais pu écrire plusieurs pages sur ce coureur hors norme et capable de prendre 15kg en 15 jours ou effectuer 14 entraînements par semaine afin de pouvoir devancer son beau-frère en course !

Ses 12 travaux d'hercule

Pour ceux présents à **PLEAUX**, semaine de course à pied sous la haute responsabilité de Didier Thibault, la première journée sportive de Patrick avait été éblouissante : footing de 20 km, le matin avec fractionné sur les 5 derniers km suivi d'un match de tennis, puis 2ème séquence de course à pied (seulement 15 km), avec enchaînement d'un match de foot, d'une compétition de natation avant de finir par une séance de musculation. Il était évidemment le seul à soutenir le rythme et nous nous demandions tous ce qu'il pourrait faire de plus, le lendemain. Homme de terrain et homme de science à la fois, il passera le reste de la semaine entre bibliothèque, chaise longue et descente de bières au bar !



Homme d'action, il nous proposait l'organisation du **marathon de VENISE**. Quel talent ! Pour éviter de tomber dans l'ennui, aussitôt arrivés (le soir) il nous faisait la surprise de cacher le bateau qui devait nous emmener à notre hébergement puis nous proposait de choisir entre bateau et bus (en payant les 2 !) et pour corser encore un peu plus le séjour, oubliait l'adresse de l'institution de Punta Sabbioni (pour nous proposer, sous la pluie, en pleine nuit, ... une marche de récupération / musculation puisqu'il nous fallait porter nos valises, notre fatigue, notre rogne pour les plus « usés » pendant ces quelques joyeux km).

Je finirais par sa **préparation de courses** :

Le seul à pouvoir courir en tee-shirt et par température de -15° (**Tour du Rouergue**) ou de courir avec 3 pulls à +25° ! Par contre, très fragile des pieds, il devait utiliser 3 tubes de crème, ne supportant pas les ampoules alors qu'il possède tous les diplômes d'électricien. Heureusement G-Bernard, notre pharmacien de la section, avait des prix pour 'gros'

J'aurais pu parler également de son appétit gargantuesque, de ses qualités de danseurs (ex : fête du club à Chevilly Larue), de ses sorties en ski et d'un retour hors délai, en Suisse, mais je risque de faire bien des jaloux alors je garde le reste pour l'oral du 14.10.2012.

Philippe THOMASSIN

Ce coureur a marqué notre section à la fois par ses résultats très honorables sur courte et longues distances (**24h d'Arcueil, Les Templiers,...**) mais aussi par son humour corrosif.

Je me rappelle **Paris Prague** et sa tête sortant, la nuit dans un champ, près d'un tas de fumier alors que roulions avec les compères Dédé la science, Jean de Plaisir et Didier Ronchon. Il ne semblait pas incommoder par les odeurs pas plus que les ronflements harmoniques de J-Louis de Poitiers.

Je n'oublie pas non plus, le grand raid organisé par la CCAS et la course d'orientation avec Fred, Jean-Yves,... et moi-même, le maillon faible. Grand stratège, il avait 'visité' le parcours, la nuit précédente pour repérer (et mémoriser) les balises mais avait tout simplement omis d'écouter l'organisateur de la course lors du briefing ! résultat de l'opération : balises vues la nuit, RAS, mais lieu de balise indiqué par l'organisation !! Philippe, alias le furet courait dans tous les sens, oubliant ses équipiers qui ne savaient pas où aller, panique à bord.

Pas mal non plus le raid du côté de Cahors avec une sortie VTT, avec une consigne toujours rester ensemble quelque soit la décision du chef, résultat immédiat : groupe coupé en 2 après ... 2kms de course avec ensuite une épreuve de canoë (CF paragraphe consacré au fils



d'Arthur).

Pour finir, nous avons appris, lors de notre dernier regroupement de SERBONNES, en 2011 que « Chico » était « tombé » dans la religion. Avec un groupe de prêtres réfractaires, il prévoyait de faire la totalité de la route de St Jacques de Compostelle avec une cheville bien abîmée.

Il va peut être nous proposer une messe le samedi soir ou baptiser les partants de l'entraînement du dimanche matin ?

Raymond CREACÍH

Nous avons eu de la peine et du plaisir à le côtoyer !

De la peine, puisque comme grand ordonnateur des **100 km de CLEDER** (course régionale puis nationale puis internationale, puis planétaire) il nous poussait à revenir et à galérer sur les belles routes bretonnes parfois, un peu ensablées.

Du plaisir, car cette course était exceptionnelle par son cadre, son organisation et que nous eûmes même le plaisir d'être logés dans son manoir pour encore mieux être prêts le lendemain, dès potron-minet.

A l'époque, à l'instar de Don Juan, Raymond tirait sa force d'un rituel, chaque vendredi soir : il dévorait une bourriche d'huîtres, il nous faudra lui demander s'il a continué cette tradition.



Jose SANCHEZ

J'ai des tonnes de bons souvenirs de José, je vais devoir sélectionner.

Andalousie : soir de fête. Je revois Marc et José (vers 4h du matin) attaquer cigare et énième digestif local (50% limonade et 50% d'un liquide atteignant les 70°). Au bout de 10 cm de fumée, José décidait de laisser toute l'organisation à Lydie (en gros il plongeait dans son lit à vagues), quant à Marc, il résistait 11' de plus et confiait son retour à votre serviteur et nous faisait un numéro de virages zigzagants pour regagner notre gîte : Catherine se souvient encore de sa lourde respiration, de ses délires charnels, de ses discours de pauvre petit gazier,...

Je revois également ce fier Ibère, dépité sur la course de **St Martin (Pontoise)**, quand Lydie, lancée à 15 km / H le dépassait sans lui adresser le moindre encouragement. C'est à partir de ce jour là qu'il prit du recul avec la course à pied, pensa à acheter son manoir du côté de MONTEFRIO et de ne pas se ralentir trop sur ... les cigares de Marc et les digestifs locaux.

Une autre fois, nous avons « embarqué » José, sur un relais du côté **du Rouergue**. Sachant qu'une autre équipe de l'USEG nous talonnait, nous avons décidé de ne pas nous faire rattraper, donc de forcer José à ne pas descendre sous les 16km/h.

Ce jour-là, j'ai reçu de sa part, et pour la seule fois, des insultes sur nos pratiques et sur sa volonté de finir en marchant. Il ne fut pas exaucer, il ne revint plus sur cette course.

Beaucoup se souviennent des 20 km de **Verrières le Buisson** et des « sardinades » de José (et de son frère, du signe du poisson). Qui se souvient du relais de FIFI, arrivant en nage puis en rage car son relayeur José, s'acharnait pour régler sa nouvelle montre mais à au moins 500 mètres du départ ! Ce jour là, FIFI et José n'avaient pas dîné à la même table pendant le repas d'après course !

Dernière (pourtant j'en ai d'autres) de José sur les **100 km de Millau** qu'il préférait faire en vélo (résultats : les plus beaux mollets andalous) :

- 1 sa conduite du camion de l'USEG quand il fallait mettre un carton devant le moteur qui soit chauffait, soit s'enrhumait !
- 2 son accompagnement d'un coureur peu rapide (celui qui tient la plume) après une nuit presque blanche (concert de Johnny) suivie d'une 2ème nuit sans sommeil. José, titubant, prenait la bonne décision, me quittait pour aller chercher un véhicule qui m'aurait évité les longues descentes, après St Afrique. Cette nuit-là, nous n'avions pas réussi à nous retrouver, José n'avait pas dormi, pensait que j'avais fini, mort dans un fossé et quant à moi, grâce à cette non rencontre je bouclais mon 1er Millau en ... 15 heures, merci à ma « puce ».

Jean Pierre BRIARD

Pour gagner de la place dans cette gazette, il va sûrement couper ce paragraphe mais tant pis, je prévois quelques mots, malgré le risque de sa censure.

Stéphane n'aimait pas le fractionné, JP n'aime pas faire court. Alors jusqu'à 42 km, les courses lui procurent des crampes, des essoufflements, il est obligé d'emprunter quelques médicaments à Michèle, son aficionado !

Mais parlez lui d'un 42 km avec cotes, d'un 100 km avec cols, d'un 24 heures en pleine canicule,



d'un 6 jours en SYRIE, alors là, l'homme s'épanouit, court, vole et n'a jamais de crampe pour ... monter sur le podium !

Et comme cela ne suffit pas, tous comme Mario la bricole, il entretient 2 résidences, s'occupe de la trésorerie, manage (pas loin d'un dictateur) notre journal interne, peut même à l'occasion se lancer dans l'évènementiel (foulées de Bruges, de Luxembourg).

Marc CHASSAGNARD

Encore un professionnel de la préparation physique et mentale. Quelques soient les distances, ses courses sont faites au bon rythme, ses arrivées au cordeau et ses récupérations exceptionnelles. J'ai été époustoufflé de le voir goûter un cassoulet (spécial Walter Spanghero) après un **marathon parisien**, de le voir danser après la course des **gendarmes et des voleurs de temps**, de le voir sautiller après le relais de Salers, prendre encore des photos à l'arrivée de **New-York** ...



Catherine s'inquiète parfois de ses longues courses et à chaque fois elle est subjuguée de retrouver un mari pimpant et toujours prêt à un bon mot.

Vous avez sûrement dû apprécier ses magnifiques photos. Là encore, Catherine a beaucoup d'importance sur le résultat. Je me rappelle sa pugnacité pour le pousser à prendre des photos de nuit, du côté de **FLORENCE**, alors que Marc ne rêvait que d'une pause câline.

Son seul problème, n'être qu'un petit gazier et ne pouvoir pas acheter tout son immeuble, dans Paris, et d'être obligé de se lancer dans des opérations immobilières, uniquement en banlieue chic, avec son ami, Henri de Lisbonne.

Andre RISSELIN

Dédé la science, ministre des anciens métiers, va nous manquer. Trop pris pas ses travaux de maçonnerie, l'examen (toutes les heures du jour) de la pousse de ses tomates, carottes, ... ne nous rejoindra pas cette année, malgré tous les arguments développés par Marc.

Les souvenirs : mon 1er match de foot (1973), en poste de demi, à ses côtés. 2ème mi-temps, un impudent lui marchait sur sa chaussure cirée, vlan, coup de 'boule'. J'étais surpris forcément, je décidais donc de ne ... jamais cirer mes chaussures de foot. Je me rappelle nos 100 bornes, lui pédalant, moi haletant ! Et pourtant je n'avais pas à me plaindre puisque sur la durée je pouvais apprendre le nom de 350 plantes,

connaître le nom et les références détaillées de toutes les pièces d'un vélo de course sans parler des personnes qu'ils rencontraient sur le circuit : celle-ci, rencontrée 30 ans plus tôt dans la rue de Rambuteau, celui-ci compagnon du général BIGARD, ex. 'ami' de Dédé...

Et que dire de notre escapade de Paris - Prague ou Dédé, peut adepte des changements, dû supporter une panne de véhicule, un accident de moto, une descente de police, les mini-vannes de Didier et l'absence de tarte à la rhubarbe pendant une semaine !

Et maintenant qu'il est breton, **casanier** comment arriver à le faire 'bouger'. Le premier qui trouve aura sa licence payée par notre trésorier !



Philippe LECLERCQ

Je vais tenter la moquerie, mais sans trop accentuer. Si vous voyez la largeur de ses mains, vous comprendrez.

Lui c'est l'homme fort, capable de courir sans rarement se blesser. Du 10 au 100 km ses performances sont des plus respectables (même s'il n'a rien noté au désespoir de JPB et de ses statistiques de gazette).

Homme fort également pour l'entretien de son château (pelouse anglaise de 2000 mètres carrés, plus de 10 chambres,...). Son seul problème, c'est qu'il ne fait pas toujours ses déclarations de travaux en mairie et Marc, qui a des compétences immobilières (cf. son paragraphe) avait dû, voici quelques années le titiller pour qu'il soit bien en légalité (si vous voulez en savoir un peu plus, demander à Marc, il adorera vous conter sa blague de pauvre petit gazier)

Depuis qu'il est en semi retraite, a développé ses compétences BTP, (visite du château chaque vendredi de 15 à 17h : Marianne peut faire moins 20% pour les licenciés du Gazélec ! mais modifié ses pratiques sportives : tenue du pinceau pour développer ses épaules et séduire Marianne, le dimanche matin : 120 longueurs de bassin avant de passer l'après midi à zapper sur les championnats de foot étrangers (en France il n'aime que l'OM)..

Depuis qu'il est en retraite, il ne regrette pas le fret SNCF (à une certaine époque, il voulait mettre au point une bombe artisanale pour l'adresser au PDG de la SNCF !) regrette que Marianne continue de prendre sa douche à 3h du matin sachant qu'il ne peut pas tondre à 4h sinon Marc le dénoncera auprès du maire de Pontoise !



Marie Claire et Jean GAULIN

Il s'agit d'images toutes positives. Je revois 2 personnes le plus souvent mains dans la main, amoureux depuis toujours et encore pour très longtemps, des militants qui n'ont rien reniés de leurs convictions, je revois les superbes meubles en bois construits par Jeannôt, le jardin, les arbres, les fleurs la piscine au pied du Ventoux, le sourire de Jeannôt, la gentillesse de M-Claire. Et qui se rappelle qu'ils furent ceux qui nous organisèrent notre 1^{er} Serbonnes. Seul point négatif pour Jeannôt : avec la même conviction que VIDOCQ, il arriva à nous convaincre qu'un 100 km était moins difficile qu'un marathon, nous fumes quelque uns à le croire et je fus parmi ceux qui ne l'aimèrent plus lors de notre 1^{er} MILLAU (CF. paragraphe de José).



Bernard HILKEN

Il fut un des premiers licenciés de notre section. Il était pugnace en courant et en navigant. Un délateur (?) m'a rappelé une anecdote cocasse : il venait courir au « petit bois » en voiture alors qu'il habitait à 500 du départ ! Deux explications possibles : nous montrer ses belles « voitures » ou parce qu'il calculait tout et que faire 4 fois * 4.5 km dans le bois faisait un chiffre rond et qu'il ne voulait pas faire un demi kilomètre supplémentaire

Il eu aussi le mérite de nous faire connaître son beau-frère qui n'a laissé que de bons souvenirs.

Bernard se rappelle – t'il qu'avec Jean-Paul, il eut la surprise de rencontrer une meute de ... chiens qui aimèrent se rapprocher de leurs mollets (les mêmes ont aimé également les muscles saillants de JPB, quelques années plus tard, au détour d'une caravane.)



Jean BERLAND



L'inné apporte souvent des gênes de qualité. Un frère plusieurs fois champion de France de vélo et lui-même qui vient de faire une extension à son manoir pour stocker les articles de presse, les coupes reçues, les tee shirts,...

Au travail, il avait une réputation de « teigneux », il a gardé cette qualité pour s'attaquer à tous les marathons qui peuvent exister sur tous les continents ainsi que dans le plus beau département de France.

Pas de dopage, uniquement une grosse santé, un mental d'acier et de bonnes chaussures.

Didier THIBAUT

Avec lui, j'ai connu PLEAUX et ses entraînements spartiates (Michel Bruneau n'avait pas aimé le passage dans l'eau, sous les fils de fer barbelés alors que Patrick H. les avait passés à pied joints), nos ballades dans **New-York**, nos sorties sur 100 km : en fait pour le plaisir de voyager avec lui avant et après la course sachant que pendant, il n'a jamais été très proche des hommes lents. J'exagère un peu car il m'est arrivé plusieurs fois de courir à ses côtés : **forêt de St Leu**, quelques entraînements communs et un fameux footing nuptial qui ne nous concernait pas tous les 2, mais concernait sa dernière course de célibataire à environ 2h de son mariage à la mairie, avec Maïté.



Christian MAINIX (alias DSK *)

Homme des extrêmes : léger sur la balance mais du lourd sur les performances sportives. Venu à plus de 40 ans à la course à pied après une carrière de footballeur (pas dans les buts), Christian est passé de 4,5 km (longueur du tour du bois de Cergy) à des distances stratosphériques (100, 24h, 6 jours) et à une pléiade de records mondiaux. Quand Mario prend plaisir à nous produire des mails de 3 pages, Christian a la faculté de

nous préparer des articles très détaillés de ses courses et comme elles sont longues, JP craint parfois pour ses cartouches d'imprimante !

Domage que Christian ne soit pas venu (il a repris des cours à la fac), nombre de coureurs actuels ou futurs licenciés auraient sûrement pris plaisir à l'écouter.



Claire GARBAGNATI

Sachant que Claire apprécie les traits d'humour (ceux de son cousin par ex.) je ne dois pas me rater



sinon, cette gazette va finir dans la Seine.

Grâce à Sylvie (séances communes de Yoga) Claire nous a rejoint voici déjà pas mal d'année.

Quelques mots sur **ses performances** :

- capable de devancer ses sherpas, dès que les 4000 mètres d'altitude sont dépassés. Ils n'ont pas encore compris qu'une gauloise (bien tassée) a de grandes ressources !
- capable de courir, fumer, causer grâce à son cerveau féminin Lors d'un raid norvégien, elle a réussi l'exploit, en simultanée, d'échanger avec Christian M sur ses exploits dans différentes catégories, avec J-Pierre des planètes lointaines et avec Jean de sa galerie de 2500 photos gravées avec l'aide de Fifi
- ... mais aussi capable de travailler pour des œuvres humanitaires (dans ce cadre, pourrait elle penser à acheter un superbe short à J-Robert L ?.)
- capable de ne pas se fâcher quand, pour la première fois depuis 25 ans, elle n'a pas transmis sa licence, en pôle position, cette année ! En 2013, je pense qu'elle a déjà préparé son

enveloppe pour un envoi avec ses vœux !

Jean Louis GRANIER



Un vélocé devenu le père tranquille de la course à pied.

J'aurais pu évoquer ses excellents chronos, je partirais plutôt sur une autre facette, celle de l'organisateur. En effet, quel talent : celui de conseiller France pour tenir le jardin toujours propre, de la conseiller également pour la fabrication de ses confitures, gâteaux...

Lors d'un séjour commun en Andalousie, avec Marco Polo, nous avons pu juger de ses compétences de co pilote. Imaginons notre JL, carte à la main, il est capable de vous retrouver n'importe quel bâtiment situé à 200 mètres de lui en moins de 3h ! A retenir si vous partez en expédition avec lui !

A retenir également son investissement lorsqu'il s'occupait du club de Chevilly, pour notre section et pour des actions ponctuelles (je pense à Paris Prague, à l'Île de Groix,... et je ne parlerais pas d'un déplacement en Bretagne où il nous fit la grande surprise de nous libérer du stress en annulant, au tout dernier moment une course que prévoyait pourtant de faire Alan STEVERS

Mario FABRE

Cousin éloigné de Claire G. mais ami rapproché d'une autre Claire, Mario a un secret que je vais dévoiler !

Depuis 32 ans, il rénove son loft parisien ce qui explique :

- qu'il a toujours refusé d'organiser une AG du Club, chez lui
- qu'il arrive quelquefois en retard (toujours un dernier pinceau à nettoyer)
- qu'il a bon appétit (courir, poncer, peindre, embrasser fougueusement sa compagne, envoyer des mails de 3km de long, faire des compte rendus de réunion de club, ...) nécessitent beaucoup d'énergie ce qui a eu pour conséquence l'achat d'un canevas utile au frigidaire de Claire !

N'hésitez pas à le féliciter sur ses compétences multiples lorsqu'il vous proposera une coupe de champagne dans un bistrot parisien.

Je dois m'arrêter maintenant car JPB me freine. Désolé pour ceux que j'aurais pu citer mais que je conserve, en mémoire, pour notre prochain jubilé.



Epilogue

En 2042, nous aurons à nommer un chef de projet pour organiser les 60 ans de la vie de notre section (En Guadeloupe ?). Claire aura 73 ans Henri et Mario 83 ans ..., Je ne ferais que reprendre une phrase attribuée à Victor Hugo « *Les plus belles années d'une vie, sont celles que l'on n'a pas encore vécues.* »

Patrick T

Pour tendre vers la complétude, nous ne pouvons omettre quelques souvenirs concernant notre rédacteur et ancien Président. Certains semblent avoir du mal à s'affirmer, d'autres sont remerciés à l'issu d'un premier mandat mais pour **Patrick** rien de cela. Président de notre section USEG/Nord de très nombreuses années et, pour ne pas tomber « hors constitution », il laissa néanmoins une ou deux intérimis à **Stéphane et Patrick H.** Très vite, il reprit le flambeau et lors de notre fusion avec la section Sud il subit une réélection triomphale. Pour ne pas jouer aux présidents à vie (Ben Ali, Kadhafi, Fidel,) il cède, voilà peu, sa place à notre « petit gazier ».

Dans sa fonction précédente il a toujours fait part de beaucoup de délicatesse : *félicitations à ceux qui le précédaient, encouragements à ceux qui le suivaient.*

Présence, disponibilité, humour, stop !
J'arrête là l'énumération sinon je vais être en dépassement de capacité.



Comme il le dit dans son Epilogue, **Patrick** nous assurera, peut-être avant 2042, une suite d'anecdotes vous concernant, n'est-ce pas : **LAMINE B., RICHARD B., SERGE B., PATRICK C., CHRISTOPHE D., VINCENT D., JOËL D., MAURICE E., PATRICK G., HUGUES G., CAROLE G., JACQUES L., ALAIN L., JEAN LUC L., LUC M., JOËL M., GENE, AGNÈS R., FRANCK R., VALÉRIE S., MAURICE S., CHRISTIAN S., BERNARD T., ?**

Vous ne serez pas déçu

Des étincelles au Gazelec !

Par Carole Colin



Mais qui sont ces fameuses Etincelles qui veulent infiltrer le Gazelec ?

Les Etincelles sont nées en 2008, à l'initiative de **Carole et Marie Sylvie** toutes deux à la Direction Financière d'EDF

C'est **Carole**, qui en 2006, entraînée par un groupe d'amis, participe pour la première fois à une course à pied, ce sera la Parisienne, fameuse course de femmes de 6.5 kms en plein cœur de Paris (dans le quartier de la Tour Eiffel, départ pont d'Iéna et arrivée devant l'Ecole Militaire).

C'est une course festive qui met l'accent sur le bien être et la lutte contre le cancer du sein.

En septembre 2007, rebelote pour **Carole** et le lundi, de retour au bureau, elle choisit de revêtir le tee-shirt de la course. Il n'en faudra pas plus pour éveiller une future passion chez **Marie Sylvie** !

Ensemble, elles décident de former une équipe de collègues pour participer à la Parisienne 2008

Les Etincelles de la course à pied sont nées ! L'aventure est en route !



Elles s'inscrivent sous la formule challenge copines, chacune règle son inscription et c'est le Décathlon Avenue de Wagram qui floquera les tee-shirts, coupe plutôt masculine et sans grand signe distinctif ! Peut mieux faire !

20 filles répondent présentes, quelques pionnières, **Nagette, Véro, Fabienne, Christelle**, c'est le début d'une merveilleuse histoire d'amitiés et de solidarité !



Dès la Parisienne 2009, c'est l'engouement !. Inscrites en challenge Entreprises avec le soutien de la Direction Financière, ce sont 70 étincelles vêtues d'un magnifique tee shirt qui prennent le départ, et cette fois ci les



Etincelles d' EDF sont repérées !

C'est vraiment à partir de l'automne 2009 que des Etincelles se retrouveront lors d'autres courses : Paris Versailles, Odyssée, La Voie Royale, le semi marathon de Birmingham, les 20 kms de Paris, les foulées de Vincennes, le semi et le marathon de Paris, les 10 kms d'Handicap International, la course des Pères Noël, l'Ekiden de Sénart, Run for life, la Piethone (Téléthon).....

Notre souhait quand cela est possible, courir pour des causes....et se retrouver après la course pour un moment convivial (pique nique ...). Amis cuisiniers, préparez-vous, les Etincelles sont imbattables sur l'après course



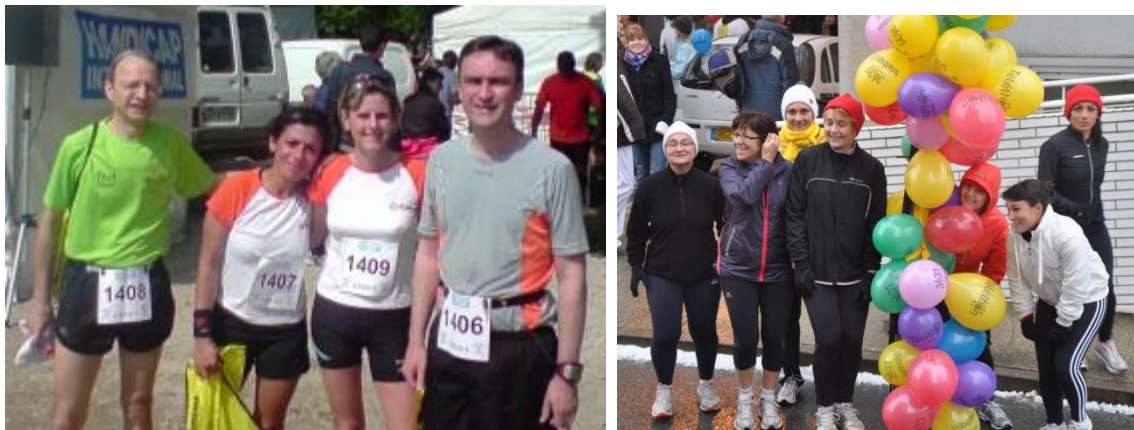
Un noyau d'irréductibles se crée....

Certaines se découvrent (ou entérinent) une véritable passion : **Marie Sylvie, Nagette, Christelle, Séverine, Marie Christiane, Elisabeth**...les courses s'enchainent et les performances avec elles sont mordues !

Pour d'autres, **Carole, Véro, Fabienne, Claire, Christelle, Nathalie**...des courses souvent plus modestes (10 kms) , des résultats plus « light », mais un véritable plaisir à participer et à se retrouver.

A l'occasion de certaines courses, nous rencontrons d'autres collègues, et c'est tout naturellement que certaines

d'entre nous choisissent d'adhérer à la section course à pied du CCSC



Notre réseau s'étend désormais au-delà de l'Île de France

En effet, certaines collègues provinciales décident de courir sous nos couleurs : des Etincelles à Bordeaux, Toulouse, Tours, Metz voient le jour



Mais c'est bien encore et toujours la Parisienne qui fédère notre équipe, car c'est une course accessible à toutes, les débutantes comme les graines de championnes ! les adeptes occasionnelles et les super

entraînées !

Le succès ne s'arrêtera pas !

2010, 140 Etincelles sur la ligne de départ,



4 nouveautés à compter de cette année 2010

- l'été, nous organisons des entrainements, le soir à partir de 19 h dans le Bois de Boulogne
- nous réservons un espace pour notre équipe le jour de la course au sein du village entreprise de sorte qu'il est plus simple de se retrouver avant et après la course
- nous accueillons des collègues de province
- de par notre attachement à la lutte contre le cancer du sein **nous décidons de créer une collecte en ligne, associée à la Fondation pour la Recherche Médicale**. Chacune d'entre nous (mais aussi les proches, les collègues...) , peut si elle le souhaite faire un don (déductible fiscalement).

C'est un succès, nous récoltons 5 291 € et arrivons en tête de toutes les collectes d'entreprises. Une très grande fierté.

2011 et 2012 nous sommes 200 !

Une véritable vague orange qui se distingue dans la foule des parisiennes. Car cette course n'en finit pas de voir son nombre de participantes croître. 11 000 en 2006, 24 000 dimanche 9 septembre dernier !

L'opération n'est désormais possible qu'avec le soutien financier de plusieurs Directions d' EDF, et le bénévolat de plusieurs étincelles. La logistique est lourde mais les pionnières sont toujours là, et de nouvelles collègues nous apportent leur aide.

Grande satisfaction, en 2012, nous nous classons 9^{ème} au challenge entreprise sur 473 équipes



La collecte est désormais incontournable, 2011 = 7 420 € et 2012 = 5 560 €

La collecte reste ouverte jusqu'au 30 septembre 2012, amis du Gazelec, vous pouvez vous aussi contribuer à la

lutte contre le cancer du sein

<http://laparisienne2012.alvarum.net/lesetincelles1>

Toutes les étincelles ne vont pas rejoindre le Gazelec.....mais le Gazelec peut compter sur les plus motivées

La section course à pied du CCSC étant contrainte à la fermeture, c'est avec un grand plaisir que quelques étincelles ont fait le choix de rejoindre le Gazelec, certaines d'y vivre d'intenses moments sportifs et conviviaux.

Carole et Marie Sylvie

<http://2012.edf-group.net/blog/les-etincelles-de-la-course-a-pied/>

Oups ! nous allons oublier, les étincelles ont brillé durant cette année olympique !



- **4 étincelles (Marie Sylvie, Ghita, Séverine et Charlotte) ont remporté la finale du relais 4*800 m des Energy Games (JO internes au Groupe EDF) et ont pu se rendre récemment quelques jours au Jeux paralympiques**
- **Soutenue par toutes les étincelles, Carole, dans le cadre du partenariat d'EDF avec London 2012 a eu l'immense honneur de porter la flamme olympique le 19 juillet dernier en Angleterre**



Les Rubriques

Bienvenue :

A nos nouveaux amis du CCSC

Marie Hébert, Naguette Pavan, Elisabeth Pierre, Christelle Vigier-Quairel
re-bonjour à *Séverine G.*

Thierry Allouche, Jean marc Hebert, Roland Pierre, Jérôme Pigat

Nous comptons sur vous pour réactiver une saine émulation.

Quelques PODIUMS

14 juil.	Marathon Bussy St Martin	Jean Berland	2V4 en 5h 04
5 aout	Marathon St André des Eaux	«	2V4 en 4h 59
26 Aout	10 km de Triel	Jean Pierre B.	1^{er} V4 en 54'10''
2 Sept	Marathon St Géron Aulus	Jean Berland	1^{er} V4 en 4h 29
9 Sept	Trail de Menucourt 25 km	Jean Pierre B.	1^{er} V4 en 2h 42

(nota : j'ai l'impression que j'étais le seul « vieux »)

Les Champions, Faites moi remonter vos **Podiums**, .Merci

Quelques statistiques de notre activité

2 sept.	La Sucyenne	10 km	<i>Marc et Thomas Ch.</i>
30 sept	Paris Versailles	17 km	11 participants
7 oct.	Odyssée Bois Vincennes	10 km	12 participants
21 oct	Voie Royale	semi et 10 km	5 participants
28 oct	Vincennes	marathon & semi	3 + 5 «

.....soit. 23 % de participation moyenne, **Bravo c'est en progrès !**

Le Chiffre : 10

Remarquable, c'est le nombre des nouveaux licenciés qui sont venus nous rejoindre
Merci à Eux

Prochaines sorties à retenir

21 octobre	La Voie Royal à St Denis	10 & semi
28 octobre	Marathon de Vincennes & Semi	
4 nov.	Entrainement commun au Parc de Sceaux	
25 nov.	La route des 4 chateaux	
16 Déc.	Issy les Mlx	

Qui dit mieux ?

Chez les Filles

		1	
		Sylvie Tellaa	
	2	Anthony 83	3
<u>3000m</u>		13'27	
		1	
		Sylvie Tellaa	
	2	Noisy 05	3
<u>10 kms</u>	Claire Garbagnati	48'	Sonia Gomulka
	?		Issy 11
	50'	1	51'40
		Sylvie T.	
	2	Perreux 93	3
<u>Semi-M.</u>	?	1h50	?
		1	
		Claire G.	
	2	La Rochelle	3
<u>Marathon</u>	Sylvie T.	3h43	Marianne
	Montréal 94		?
	3h57	1	
		Claire G.	
	2	Millau 11	3
<u>100 KMs</u>	Marianne	13h24	?
	Millau		
	?		

Les nouvelles, venez vous insérer dans le tableau !
J'attends vos perf. Merci

Qui dit mieux ? chez les garçons

<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 Philippe Leclerc Amien 89 9h21	1 Didier Thibault Chavagne 1994 8h13	3 Christian Mainix. Chavagne 199? 9h25
<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 ?**

Nos petits nouveaux vont-ils chambouler le tableau ?

J'attends vos perf.

Souvenir, souvenir

Un premier 24 heures, pour un club de coureurs, ce n'est pas rien. Pour un coup d'essai, nous avons fait un coup de maître. Voyez plutôt.

Il était une fois les 24 heures

L'année 93 aura vu marquer un pas de plus dans la saine escalade des compétitions. A ce sujet, je me propose de vous en narrer l'histoire.

Des idées, toujours des idées !

Tout commence un week end de décembre à Serbonnes ? Là où, entre autres, nous lançons nos idées pour la future saison : le tour du Rouergue, les Hauts de Seine, le Futuroscope, Venise, la Traversée de la Réunion etc. Après ces quelques sympathiques propositions, je lance : "et si l'on envisageait un 24 heures ?, y a-t-il des gens intéressés ?".

Stupeur : 4 doigts décidés se lèvent. Moi qui pensais que... Et bien non, je sens qu'ils auront bien lieu cette année, ces fameux 24 heures... aie, aie, aie ! Mais lequel choisir ? Pour le premier, il faut absolument mettre tous les atouts de notre côté et bien synchroniser l'affaire. Rendez vous est donc pris un samedi soir de février, à Meulan où, autour d'une paëlla, nous choisirons notre course.

Beaulieu, Carmeaux, l'Alpes-d'huez, Niort, Fleubaix, Arcueil, Niort ? Quel choix !

C'est trop loin ! Je serai en vacances ! Nous ne serons pas prêts ! Ca tombe en même temps que Venise ! C'est trop tard dans la saison ! Et le 5, 6 juin ? Oui ça va, moi aussi, et bien; va pour les 24 heures de SAULTAIN qui en sont à leur troisième édition, on verra bien.

La paëlla et le rosé ayant fait leurs effets, les comploteurs se détendent enfin et y vont de leurs pronostics. Fred vise les 200 km, Didier dit 180 en pensant peut être un peu plus. Christian verrait d'un bon oeil les 190, Jean

annonce 150 (mais pense carrément 200), quant-à moi, mon objectif serait d'atteindre les 150. Anne Marie, prudente, prend des notes, Michelle prépare le café. Enfin bref ! Un rendez vous est pris pour début juin.

Plan sur la comète

Nous évoquons les méthodes d'entraînements envisagées par chacun. Ca va carburer ! Pendant ce temps, Michelle préparera la caravane pour l'expédition. Mais au fait, d'autres ultra runners potentiels pourraient se joindre à nous. Tout le monde voit bien Stéphane, Jeannot (celui de Marie Claire) et Michel, dit Vidocq. Le genou de Jeannot le dispense, tant pis pour nous. Nous n'aurons pas le coca réconfortant de Marie Claire. Nos deux autres compères réfléchissent.



Jean-Pierre tout petit !

Vendredi 4 juin 1993, première vague de départ.

La caravane est pleine : auvent, chaises longues, victuailles de toutes sortes sont prêts. Je dis même à Michelle : "ne charge pas trop niveau bouffe car l'organisateur m'a dit que tout était prévu, qu'il suffisait de demander". Enfin nous verrons bien ! C'est un Vidocq bien entraîné (il revient de Chavagne en Paillet) qui s'est joint à nous. Vers 18h30', sur une route surchauffée, un petit village prend forme à l'horizon. Les Michel(le), debout dans la voiture, me guident car on approche.

Camp de base

L'église est en vue, mais c'est le château que l'on cherche. Coup de veine, la première personne sollicitée fait partie de l'organisation : "On veut une place super, sur le parcours où l'on pourra installer notre camp de base". Après quelques hésitations, nous trouvons l'endroit idéal qui colle mêmes aux recommandations de Christian. Des employés municipaux sympathiques nous déblayent l'endroit, et nous aurons également une connexion au réseau EDF (normal !).

Cà rigole encore !

Le soir, c'est déjà une pasta-party pour les premiers arrivés. Paul Desalle, grosse pointure dans la catégorie (247 km), discute avec nous. Avec Vidocq nous pensons qu'une place sur le podium sera dure à atteindre....

A dix heures, au lit, car la prochaine nuit sera très courte, donc sûrement longue (va comprendre Charles !). Sur les coups de 11 heures du matin Fred arrive, plante sa tente et nous annonce que Christian, son frère, prendra le départ avec nous. Chouette, un de plus dans notre équipe (pour le challenge du nombre, on est bon !). Une demi-heure après, le reste de la troupe arrive.

Fractionné...!?

Il fait chaud, Christian "chrono" teste le parcours en faisant des accélérations sur les faux plats montants. Au fait, heureusement que le parcours était décrit comme entièrement plat ! Ca monte et ça descend dans le parc du château, ça monte dans les ruelles et dans les champs et ça redescend régulièrement jusqu'à la caravane. Le tour fait 1107 mètres.

Ah, l'Useg et ses valeurs de liberté et de démocratie !

Certains efforts extrêmes (500 km, 6 jours) s'apparentent à des travaux de forçats.



Cà rigole déjà moins !

13 heures, chaleur et anxiété pour le départ mais rapidement le pistolet, qui ne marche pas, nous délivre. C'est parti !

Nous sommes 31 individuels, plus 6 équipes de 6. Denis Jeanson, le précédent vainqueur est là et il paraît qu'un Belge va faire mal. Nous prenons notre rythme et appliquons plus ou moins bien notre plan de course. Jean, bille en tête, caracole en tête de l'USEG, en se forçant à ralentir. Mais... n'y arrive pas, dit-il !

Michelle et Anne Marie préparent les ravitos et magnétoscopent nos aventures. Elles ne choment pas !

Les touristes !

Aux environs de 20h30', Patrick T et Philippe L arrivent pour nous supporter et nous tirer un peu. Leur aide sera précieuse car Patrick, régulièrement, se renseigne sur le déroulement de la course. Dessale est en tête, suivi par Didier (78 tours), Christian Dequesnes (77 t), Christian M. (75 t) et Jean (67 t.). Je suis dans le même tour que Fred (63 t) et Michel a 45 tours au compteur. Fred n'arrive pas à trouver son rythme, quant-à Jean, son allure baisse.

Fred et Jean : out !

Après 12 heures de compétition, Dessale est toujours en tête, suivi de Didier qui se rapproche à 7 tours et des deux Christian (ex aequo). Quelques places plus loin, je précède Michel. Fred arrête la course, les jambes allaient bien mais la tête.... Jean, après consultation d'un médecin qui lui conseille d'arrêter, fait de l'hypotension. Il faudra aux organisateurs un peu de persuasion pour qu'il dépose les armes. Têtu, le bougre !

Romantique

La nuit est tombée, la lune, voilée par la brume, éclaire le paysage. Malgré quelques fatigues (!), il fait bon courir. Anne Marie, toujours en piste, fait des allers et retours incessants pour s'occuper de son petit mari... et aussi de nous.

Heureusement que Michelle avait tout prévu : thé, café et soupe car l'organisation n'offre que de l'eau. Certains concurrents profitent de nos douceurs... tant mieux pour eux et, merci Michelle.

C'est le coq, fidèle au rendez vous qui annonce le petit jour. Tout va bien pour moi, je n'ai toujours pas de coup de barre et grâce aux étirements, mes jambes ne me font pas souffrir. Seules, deux énormes ampoules m'inquiètent. Heureusement, Fred est là et s'en occupe à merveille.

Encore 6 heures... Patrick, Philippe, Fred et Jean continuent de nous aider en tournant avec nous. Il faut bien ça, car la lassitude nous guette.

A six heures de l'arrivée, le classement est très clair. Didier a pris la tête, suivi de Christian M.. Le Belge qui devait faire très mal, a depuis longtemps retraversé la frontière. Denis Jeanson et Paul Dessalle suivent mais n'inquiéteront plus jamais nos deux leaders qui gardent un rythme régulier et impressionnant ! Christian D. a du mal à suivre mais se maintient.

Après quelques minutes de repos chaque heure, j'ai parfois du mal à redémarrer. Quant-à Vidocq, le petit matin l'a tout à fait réveillé. Michelle et Anne Marie nous préparent un petit déjeuner qui sera du meilleur aloi.

VictoireUSEG

Enfin, la première heure après le méridien de Greenwich, sonne. L'équipe USEG arrive groupée, sauf Christian M. (toujours lui !), qui veut assurer ses 200 km. C'est

une délivrance mais aussi, beaucoup d'émotions et une grande satisfaction qui s'installe dans nos coeurs. Pour ma part, j'ai pudiquement laissé échapper quelques larmes, dissimulé par mes lunettes de soleil.



Didier superstar !

Le classement

1er, Didier avec 206 km. 2ème, Christian M. avec 202 km.
3ème , 6ème Christian D., 167 km. 8ème, Jean-Pierre, 157 km. 15ème, Michel, 127 km. Fred et Jean, ayant déposé les armes, arrivent plus loin. Mais, au fait, il manque au palmarès, Anne-Marie qui, de toute évidence, a fait son 24 heures d'assistance. C'est sous un soleil estival que nous recevons nos symboliques récompenses.

Des statues

Les muscles refroidissent. Didier, et Christian, avec plus de 200 km au compteur, se figent sur leur chaise. Leurs prix, VTT et planche de musculation, leurs semblent encombrants. A 17 heures, les jambes lourdes (très lourdes !), nous quittons Saultain. La nuit sera bonne et, pour l'instant, nous ne pensons pas encore à notre prochain.... 24 heures.

J P Briard

