

« LA GAZELECTE » n° 2

athlétisme Ile de France

mars 06



Par un beau matin de mars aux cross Marc Beauce à la Courneuve ...

Editorial

Lorsqu'il s'agit de lancer une nouvelle activité, de créer un événement nouveau ... la dynamique est souvent présente puis le temps qui passe entraîne un manque de motivation dans la continuation.

Et bien, en ce qui concerne la gazette, le phénomène n'existe pas car grâce à la persévérance d'Alain, il a su conserver et je suis sûr va conserver toute la pugnacité pour que perdure cet organe de communication.

Voici donc la gazette n°2 avec le 2ème article concocté par maître Christian et ses 6 jours, et d'autres articles sur les entraînements communs jours, les folles statistiques de maître Jean etc ...

N'hésitez pas à lire, à critiquer si nécessaire mais surtout, à l'image de Christophe D. vous pouvez inonder la messagerie d'Alain et lui transmettre vos articles sur des courses peu ordinaires, de

belles performances, des galères imprévues ...

PS : nous pourrions aussi inaugurer une rubrique « TAMALOU » puisque la liste des blessés s'allonge avec l'âge moyen des coureurs et même ouvrir un Forum ou un blog ...

Que le plaisir vous accompagne P. Tarjon

Sommaire

Editorial	1
Tableau d'honneur, brèves, chiffres...2	
Ouille, ouille, Houilles	2
Entraînement commun	3
Course-relais du Xvème	3
Semi des berges de la Seine	4
L'Ecalade (2ème)	4
Réunion photo-souvenir	5
Dernière minute	6

Tableau d'honneur

- Performance de Vincent PEIGNE au semi de Paris une 13e place (1er français) et un record personnel de 1H 07'. La température était il est vrai presque idéale en ce début mars. Bien qu'il y eut énormément de participants, il ne devait pas y avoir beaucoup de concurrents autour de Vincent vers la fin, il ne pouvait compter que sur lui-même ...

Bravo Vincent, continue sur ta lancée, cela laisse augurer une bonne perf sur le marathon parisien début avril.

- Toujours notre éternel jeune (il y en a quelques uns comme ça au club) Pierre ALIPHAT vétérans 3 (chut ça ne se voit pas) qui a encore brillé aux FFA : 3 médailles
1er aux 60m en 8" 40 1er aux 200m en 28"65 et 3ème à la longueur.

Souhaitons lui bonne chance pour les mondiaux qui ont lieu en ce mois de mars ...(cf à la fin)

Brèves

- Pendant que certains préparent le Marathon de Paris du 9 avril, d'autres vont arpenter dans Rome le 26 mars en s'aidant de leurs foulées (Les Tella, les Sanchez, les Leclerc, J. Berland, H. Lemarchand, D. Maisonneuve, J-L. Granier). Bon séjour romain et n'abusez pas des pâtes (cf José) vous nous raconterez pour la prochaine gazette ...

Ouille, ouille, HOUILLES ...

Un lendemain de réveillon n'est pas un jour où le coureur se sent pousser des ailes et est le plus apte à la performance, tout le monde le sait.

Le 1er janvier, cela n'aura pas empêché quelques fêlés de se mettre en short dans les rues de Houilles pour la désormais célèbre Corrida et par un temps peu clément.

Bon, il faut bien reconnaître que les arènes étaient un peu plus vides que d'habitude et que les spectateurs n'étaient pas aussi nombreux que la télé veut bien nous le faire croire (des milliers de

-L'infirmier guette (Marc en a plein le dos), la convalescence prend fin (pour Patrick, Alain B.) avec un genou réparé ou presque après un bref mais efficace passage à la clinique St Marcel. Mario lui est sur la reprise et rien ne le freinait au semi parisien.

Chiffres

S'il en est un qu'il est aisé de « chiffrer » c'est le compère Jean BERLAND, alors par quoi commence t-on ? Les courses : 585 entre 1988 et 2005 avec 97 podiums de 1992 à 2005.

Et les marathons me direz-vous ? Fin 2005 il en comptabilise 75, mais son souhait le plus cher serait d'en réaliser 100 pour ses 60 ans. Y a pas de temps à perdre mais avec Jean les 25 qui manquent ce ne sont plus qu'une question de mois et de santé ... Tous nos bons voeux

t'accompagnent cher Jean pour accéder à ce but.

Résultats

Berges de la Seine:

sur 10 km Thierry D. 46' 27", Chantal C. 46'27" (12e VF1) Raymond F. 46'53" (6e VM3) Dominique D. 48'57" Gilles T-F 49'51"
Sur semi: Joël C. 1h 37'15" Pascal C. 1h 37'17" Lionel R. 1h 45' Jean B. 1h49' (21e VM3) Vincent M. 1h56' Geneviève N. 2h Gilles S. 2h01' José M. 2h07' Michèle D. 2h 08' Alain B. 2h18'

portugais à leur porte pour encourager Fernando Mamede ou Carlos Lopez c'était déjà il y a quelques années...). Cette épreuve a pourtant un des palmarès les plus beaux de France avec Ralhid Skah (vainqueur à huit reprises), Haïllé Grebeselassié, Paul Tergat et de très nombreux Kenyans champions Olympiques ou du monde, et, pour les plus anciens de la section, Jacky Boxberger et bien d'autres.

Parmi eux, quelques US Gazéliens comme Christophe Moulin, Jacques Lambert et des fidèles comme Jean-Noël Selva, Jean Berland, Philippe Leclercq, Fifi, Patrick Tarjon, Marc Chassagnard et quelques autres que j'oublie. 2006 aura vu Jean-Noël cumuler la Populaire

avec la Course des As avec succès (regain de jeunesse ?), Marie-Christiane, Philippe, Marc, Jacqueline et Fifi gambader joyeusement à la recherche du temps perdu tandis que bien d'autres somnolaient devant leur télé (même des inscrits comme Alain ou Tony !) en tentant de digérer les escargots et les huîtres de la veille... et en se

demandant bien comment ils allaient pouvoir faire fonctionner le dernier cadeau high-tech du petit (ou même du plus grand !).

Enfin, chacun débute l'année comme il peut, le but étant quand même de se faire plaisir.

Fifi

Entraînement en commun à Yerres

Par un dimanche pluvieux 10 courageux étaient présents pour aller patauger dans les bois de la Grange (Pascal Lanchas et son copain, José Martos, Lionel Rota, Gilles Schnaiderman, Joël Croisy, Alain Boucher, Thierry Delepine, Chantal et Pascal Comte).

Pour d'autres, blessure (J. Pierre et Marc),

convalescence (Patrick) ou attente d'opération (Alain Bi), des excusés de dernière minute et désolés (Serge, Martine, Dominique, Philippe et Alain T) ne pouvaient nous rejoindre.

Le parcours était agréable et varié, nous avons failli perdre Gilles et Alain Boucher, mais sur le retour nous les avons retrouvés en pleine forme.

Nous avons la présence d'un nouvel adhérent José Martos qui espérait se frotter à Marc Chassagnard ...

P. Comte

Relais pédestre « Les 20 bornes du XVème » Samedi 11 février 21,825 km par équipe de 3

Troisième participation et toujours ce grand étonnement de voir autant d'équipes US GAZELEC au départ : 8 équipes en 2004, 6 en 2005, 7 en 2006.

Plutôt pas mal pour une épreuve se déroulant en (froide) période de janvier / février sur un anneau de 430 mètres au bord du périphérique. Cerise sur le gâteau, l'édition 2006 se déroulait pendant les vacances scolaires. Les équipes US GAZELEC n'en représentait pas moins 75% de l'effectif du relais adulte.

Décidément étonnant ces Gazéliennes et Gazéliens. Les mêmes qui faisaient défaut à l'entraînement en commun dans le parc de Sceaux, sous un superbe soleil de Juin (nous ne fûmes que deux !) et que nous retrouvions le même jour, dépassant la douzaine au 24 heures sur piste d'Arcueil, où ils constituaient les trois quart de l'effectif global !!!

Petit aparté sur l'entraînement en commun sur

lequel, l'US GAZELEC détient un record du Monde : Le 8 janvier dernier, en forêt de Meudon, nous étions 1 au rendez-vous... moi-même !

Seul regret : Celui de ne pas avoir fait de rappel sur ce rendez-vous et surtout de ne pas avoir annoncé la troisième mi-temps à base de « Brioche des rois », de cidre fermier et autre breuvage que j'avais préparé. Cette annonce aurait peut être augmenter la participation.

Que les non initiés se rassurent, les entraînements en commun sont généralement plus peuplés (une quinzaine à celui du 19 février chez Pascal et Chantal) et la brioche se congèle bien. Non désabusé, le cidre servira une autre fois...

Pour en revenir au relais du 15^{ème}, la bataille fut une nouvelle fois très vive notamment entre nos diverses équipes :

- L'équipe d'Antony Libor (un copain d'Olivier Tarjon, lui-même venu avec son petit frère représenter la famille en l'absence du Papa opéré la veille) : Départ plus que fougueux, montrant de plus qu'évidentes qualités sportives mais manquant encore d'expérience côté régularité (1^{er} sur les 4 premiers relais et 3^{ème} au scratch à l'arrivée).

Des valeurs sûres à suivre les années à venir... un petit cadeau et un grand remerciement de l'organisateur pour notre « généreuse »

- La bande à Mario, Luc et Gérard, partis plus gentiment mais assurant une régularité « payante » (4^{ème} au scratch) participation. Le Champagne fut une fois de plus au rendez-vous. Belle accueil pour une inscription gratuite !
- L'équipe à Fabrice : Celui qui a du assurer la meilleure moyenne en relais jamais réalisé (impressionnant de puissance et d'esthétisme) L'ambiance bonne enfant de ce relais, cette communion inter-équipe dans l'effort et l'accueil des organisateurs sont certainement le vrai secret de cette étonnante participation nous permettra performant qu'en d'autres temps mais heureusement réguliers. Le record de l'épreuve sans doute d'être largement représentés en 2007. ne fut pas battu mais la première place acquise.

Les 4 autres équipes « Senior », « Vétéran » et « Mixte » ne démeritèrent pas, pour certaines « ajustées » avec l'insertion d'un « cadet » (en la personne de Sébastien Comte venu prêté main forte à Danièle et Alain Boucher), voire un renfort de dernière minute (merci Camel).

Pour sa part, Camel Labbou, que l'on voit trop peu souvent, m'a fait part que l'ambiance de cette course l'avait vraiment motivé à recourir plus régulièrement à nos côtés. C'est un signe...

A. Thébaut

Un grand merci également à Gilles Trois-Poux s'étant porté volontaire pour donner un coup de main aux organisateurs qui sans lui auraient bien eu du mal à assurer. Par une température plutôt fraîche, le pointage des relais n'est pas forcément la meilleure place...

A l'issue de la remise des récompenses peu d'équipes repartirent sans coupes et aucune, sans

« L'Escalade » (2ème épisode des 6 jours de Düsseldorf)

Mon souci principal est le sommeil : lors d'un

Le 1er jour, lorsque les **160 km** que j'avais prévus sont faits, je vais me coucher pour deux heures (c'est la vingt-deuxième heure). Comme prévu, je ne dors pas mais la position « jambes à 45° » me permet de repartir plus guilleret. J'ai prévu 130 km/jour pour la suite, et sur le papier ça marchait bien et m'amenait à 800 km. En réalité, je ne fais que **110 km** le 2ème jour car une tendinite naissante au genou est venue perturber mon projet. Alain Cargier m'impose les mains et me masse; en buvant beaucoup et en courant doucement avec un pack de glace dans la genouillère, ça disparaît progressivement. Seconde nuit, toujours pas de sommeil en vue mais deux heures de « jambes en l'air ».

Troisième jour, la tendinite ne réapparaît pas mais

48h, je ne peux pas dormir ce qui limite une bonne récupération. Alors sur 6 jours, quand vais-je commencer à dormir pour me régénérer ?

Je continue à bien boire, tant pis pour les arrêts.

Sur six jours, il ne faut pas regretter les temps morts, ce ne sont pas des temps perdus car le mental doit tenir 144 heures et la tension doit donc tomber de temps en temps si l'on ne veut pas accumuler le stress. La petite pause (1h à 1h1/2) du milieu de la journée est prolongée par une nouvelle averse : seuls les « supermasos » restent sur la piste, nous les « masos ordinaires » attendons que ça passe. Je ne ferai que **105 km** et je suis titubant lorsque je vais me coucher. Je demande à mon manager de ne pas me réveiller si, par bonheur j'arrivais à dormir.

Lorsque je refais surface, j'ai l'impression d'avoir fait le tour du cadran tellement je reviens de loin.

Pourtant, il fait encore nuit et j'ai dormi deux

cycles de suite (3h1/2 de sommeil, c'est merveilleux !). Cette pêche physique induit une pêche morale et je sais maintenant que j'irai jusqu'au bout.

Il faut se méfier de ces périodes euphoriques qui vous incitent à bourrer un peu plus que de raison (ce que j'appelle bourrer c'est 10 km/h sur ce genre de course). Quelques heures plus tard, en effet, la lassitude me contraint à alterner marche et course. Ce régime m'amène à **107 km** pour cette quatrième journée.

Un cycle de sommeil pour cette quatrième nuit, c'est pas mal et ça repart mais je modère mes élans: il faut faire durer cet état de grâce. Ca dure un peu plus, en effet mais à la longue, je dois

reprendre l'alternance, comme la majorité des coureurs, d'ailleurs. Certains n'alternent plus depuis longtemps et marchent constamment comme Martina Haussman qui marche vite et sera quand même deuxième féminine car elle est patiente, (grande qualité chez les « ultrafondus ») et quitte rarement la piste.

110 km pour le cinquième jour avec sa perspective de réjouissances : à 24 heures de l'arrivée, je suis à 76 km du record ...

(fin du 2ème épisode, il en reste un).

C. Mainix

Séquence souvenirLe raid à la Réunion nov. 05

Quelle Réunion de famille (les Comte) !

Avec la mère, le père, le fils et les potes Gilles, Régis...

Devinette : Est-ce quelques instants avant le départ ou quelques moments après le raid ?



Dis-moi fiston,
c'est encore loin
l'arrivée, j'ai
besoin de ton
éclairage ?



Dernière minute : Pierre ALIPHAT vient de participer aux championnats du monde Vétérans indoor à Linz (Autriche).

Sur 60 m il se qualifie pour les demi-finales V3 en 8"39 et finit 7ème en 8"45 ce qui le situe à la 15ème place mondiale niveau performance.

Pour en savoir plus sur le club, allez sur le site internet : <http://us-gazelec->

Secrétaire de rédaction Alain BIDOT : a.bido@free.fr