

# LA GAZELECTE

n°20

Athlétisme Ile de France Décembre 2012



A l'abri, tout va bien !

## Chronique « Gazétale »

Bien évidemment notre 20<sup>ième</sup> Gazelecte se veut refléter notre **trentenaire de Serbonnes**. On lira les **retours de nos invités**, Serbonnes conté par *Patrick*, les **préparatifs**, ainsi que le **discours de circonstance de notre Président**.

Sur le plan des exploits sportifs, *Jean Marc H.* nous tente avec le **Défis de l'Oisans** et *Sonia* nous raconte son « **Vincennes** »

Afin de nous mettre en condition pour **Belves 2013**, la rubrique SOUVENIR nous remémore celui de 2008.

Les rubriques traditionnelles sont là.

25 pages de lecture ..... A coucher sur papier.

Merci à *Sonia, Jean-Marc, Marc, Patrick* pour leur collaboration.

*Jean Pierre*

---

## Chronique Présidentiel

---



Merci !!!

Cette nouvelle gazette, me semble de belle facture, vous retrouverez là les moments forts de notre rassemblement de Serbonnes qui fut je l'espère un grand moment pour tous.

Le temps n'a pas été de la partie, mais hormis ce point, l'organisation grâce à l'implication de beaucoup, mais plus particulièrement de quelques uns a été une réussite. Merci à tous une fois de plus.

Merci également à **Jean-Pierre** qui a su redynamiser et redonner vie à cette gazette qui est un lien fort pour notre section et une belle réussite.

Un grand merci également à quelqu'un que l'on entend pas beaucoup mais qui pourtant rempli un rôle important pour la vie de la section, c'est un « taiseux » comme on dit dans certaines régions, mais quand il parle, c'est toujours à bon escient, c'est un rude travailleur et lorsque qu'il jouait au RUGBY, il n'avait pas peur de mettre sa tête là où je n'aurais pas mis les pieds... Quand il s'est mis à la course à pied et qu'il est arrivé dans la section (1988 ou 1989), il s'est tout de suite intégré en douceur et sans faire de bruit dans le groupe. Quand il réalisait des bons chronos, et il en a réalisé des bons, il n'était pas du genre hâbleur et se permettait juste un léger sourire au coin des lèvres. Maintenant que son corps

meurtri après de rudes saisons de rugby et quelques décennies de courses à pied l'empêche d'aller aussi vite qu'avant, nous ne l'entendons pas plus se plaindre de ses différents bobos, il n'a pas signé de licence dans le club des « t'as mal où », il a juste ralenti la cadence et continue à faire partie des piliers de la section. Il a même repris depuis quelques années le rôle ingrat et oh combien difficile de secrétaire en charge

des inscriptions aux courses. Il propose également régulièrement des sorties à l'étranger et fait partie de notre joyeux groupe en charge de l'élaboration de notre calendrier.

Vous aurez tous j'en suis sur, reconnu celui à qui je tenais à rendre hommage et à remercier pour tout le travail accompli : **Jean Tellaa**, l'ancien demi de mêlée du PUC, le bon coureur capable de signer des bonnes perfs tant dans les cross que sur marathon.

Enfin, je tenais à souhaiter à tous de passer de bonnes fêtes de fin d'année, de profiter bien de vos amis et de votre famille et que l'on se retrouve tous en pleine forme pour aborder la nouvelle année et la seconde partie de la saison. N'oubliez pas que Jean-Pierre compte sur vous et moi également pour faire vivre cette belle gazette, A vos plumes !!!

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

*Marc*

# Brèves

## A.G. DU GAZELEC

Ce samedi 1<sup>er</sup> décembre s'est tenue l'assemblée générale de notre club. *Marc, Patrick, Mario et moi-même* étions présents.

Nous étions 51 à y participer. Le Gazélec c'est 18 sections, 652 adhérents dont 18% de femmes et 3.5% de jeunes de moins de 18 ans.

Pour le fonctionnement du club il y a le **comité directeur** (dont Mario est notre représentant) entouré de **8 groupes de travail**.

Certaines dispositions nous impactent, telles **la cotisation club** qui passe à 15€ (déjà opérationnelle l'année précédente) ainsi que les **budgets prévisionnels écrêtés à 33%**, ce qui implique de revoir notre copie ! Il serait bon, également, d'élaborer un **règlement intérieur** de notre section.

## MARATHON DE LA ROCHELLE,

Deux représentants du Gazélec, *Jeannot*, l'homme aux 218 marathons et *moi-même*.

Nous avons eu le plaisir de prendre le départ, également avec *Pierrot et Claudine*.

*Jeannot*, 4h41, il faut dire qu'il s'était entraîné le dimanche précédent sur le **marathon de Turin**.

Pour ma part, ça faisait très longtemps que je n'avais pas galéré comme cela, résultat 4h30, et heureusement que *Pierrot* me réveilla au 39ième, ce qui me permit de terminer en "couretant".

Merci à lui.

Merci également à *France* qui nous a supportés, son mari(Jean-Louis), bien évidemment, était loin devant.

*Jean pierre*

## ILS NOUS ONT RENDU VISITE

Photos pages 3 à 13



# Echos Trentenaires

Nos Anciens (bien sûr pas par l'âge) ont écrit :

*Merci Philippe pour ces photos tu nous fais très plaisir.  
Ici nous avons retrouvé le soleil, sauf aujourd'hui où cet après midi  
il a plu et ce soir c'est l'orage !!!  
Nous n'avons aucune photo à te faire parvenir, nous n'en avons pas  
pris une seule. Je le regrette.  
Merci encore pour tout le travail que vous avez réalisé c'était  
parfait et nous garderons un magnifique souvenir de ce weekend,  
qui a passé trop vite.  
Les bonnes choses ont toujours une fin !!!  
Toute notre amitié à .....tous  
A bientôt peut-être,*



*Jacqueline et Bernard Hilsken*

*Juste quelques mots pour vous remercier de l'invitation à  
l'occasion des 30 ans de la création du club. Un grand bravo pour  
l'organisation c'était super, très bonne ambiance. J'ai eu  
beaucoup de plaisir à revoir les ami(e)s. Un énorme merci pour  
tout.*



*Bernard Thomas*

*Merci pour ce super moment... en votre compagnie.  
Pourtant c'est avec un étrange sentiment, que j'ai abordé cette rencontre  
Heureux de cette invitation, désirant avec impatience de me retrouver en votre  
compagnie pour tel événement ; partagé, je l'avoue, avec une certaine appréhension.  
En effet, n'ayant jamais eu l'opportunité de vous revoir après  
toutes ces années...  
Je m'imaginai sans doute, trop de déconnexion après une si  
longue absence, avec le sentiment de me retrouver 'un peu "pièce  
rapportée"; entre votre complicité des dirigeants, membres  
fidèles (du noyau dur) et les invités (un peu perdus).  
Evidement, sans fondement, rien de tout cela! bien au contraire.  
Chacun de vous, à su se rendre disponible avec les anciens, devenus novices pour le  
coup.*



*Vous nous avez même, gâtés! avec de surcroît une belle ambiance.  
Je suis néanmoins déçu pour vous, que cette saloperie de pluie continue, rarement vu à ce point, se soit invitée de la partie. J'espère que cela n'a pas perturbé votre orga.  
C'est sûr, le barbecue prévu, n'a pas été possible!  
L'ambiance sincère et "bon enfant" si elle était prévue, a été bien présente et c'est la chose que je vais garder.  
C'est donc avec grand plaisir que j'ai ressenti la remémoration de mes souvenirs enfouis et pourtant très vite remontés grâce à vous ; comme si le temps passé n'avait pas eu d'effet.  
Merci encore...*

*Vincent Derouf*

*Bonjour à toutes et à tous*

*Nous devons reconnaître, mon épouse et moi, que nous avons passé un très agréable moment en votre compagnie. Je suis en accord total avec Luc, dimanche en fin du repas, quand il a remercié les organisateurs car ce n'est jamais simple à composer. Nous avons vraiment apprécié le confort de ces deux journées mais aussi, l'ambiance sincère et conviviale qui a imprégné cet évènement. Je suis vraiment heureux d'avoir retrouvé des « anciens et anciennes » que je n'avais pas revu depuis 20ans, pour certains.*

*Enfin, et même sous la pluie, j'ai retrouvé le plaisir de courir ensemble, même si les lendemains douloureux, (mal aux cuisses !) m'ont rappelé le manque d'entraînement.*

*Un grand merci donc pour l'organisation et votre gentillesse à tous. A bientôt j'espère... mais pas dans 20 ans.*

*Bien amicalement.*



*Patrick Gasset*

*Bonjour à Tous,*

*Jeannot et moi tenions à remercier toute l'équipe organisatrice de cette très très sympathique rencontre et à vous remercier, également, d'avoir invité les très anciens dans tous les sens du terme.*

*Nous avons tout apprécié : les retrouvailles avec les vétérans (du club s'entend), les contacts chaleureux avec les "petits nouveaux" (pour nous), et l'ambiance joyeuse et amicale de ce week-end.*

*Nous avons regretté que la pluie ait été présente pendant ces deux jours mais c'est un regret, non pour nous qui avons un grand parapluie, mais par rapport à vous qui vous êtes donné tant de mal pour que tout soit parfait.*

*Encore un grand merci et des bises amicales*



*Jeannot et Marie-Claire*

*C'est terminé ... et ce fut un beau week end .... malgré le temps !*

*Merci pour l'organisation sans faille et pour l'ambiance chaleureuse.*

*A bientôt sur routes et chemins pour étrenner notre beau maillot tout neuf de nouvel adhérent !*

*Sportivement*



*Jean Marc Hébert*

*(nota : si vous voulez compléter votre collection, je tiens à votre disposition mon maillot collector du CCSC )*

*Bonjour Philippe,*

*Je tenais à te remercier, toi et tout ceux qui ont contribué à l'organisation de ces retrouvailles à l'occasion du trentenaire du club.*

*Malgré cette météo pourrie, je crois que nous avons tous passé un très bon moment de convivialité et pour fêter cela, j'ai même réussi à courir quelques kilomètres avec vous !!!*

*Je vous souhaite à tous une bonne continuation.*

*Si je parviens un jour à soigner mon pied, je pourrais peut-être alors vous rejoindre. Mais ce n'est pas gagné...*

*Je t'adresse, à toi et à toute l'équipe, toutes mes amitiés, en vous remerciant encore de m'avoir associé à ces retrouvailles festives.*



*Jean-Luc Leclerc*

*Merci pour tout...et, Vous êtes formidables !*

*Cependant afin de compléter quelques souvenirs, j'ai repensé à l'évocation - par Marc - des remises de « Trophées U.S.E.G. » - Trophées nés en 1988 (ou 89).*

*Ci-dessous, un rappel des Copains récipiendaires (Quelques autres auraient sans doute pu y prétendre, enfin il en aura été ainsi) :*

*(Ordre alphabétique)*

*M.ARONDEL - JP.BRIARD - M.CHASSAGNARD - F.DEQUESNES*

*- J.L. EYRAUD - J.L. GRANIER*

*P.HEBRARD - P. JAFFRENOU - S.LELUYER - J.SANCHEZ -*

*P.TARJON - J.TELLAA (+ dans leur ensemble les sections Cross, puis Cross/Athlé (avec GSAP).*

*Encore Bravo à toutes et à tous qui en usant pointes et surtout baskets auront honoré les couleurs du club de l'Union Sportive Electrique et Gazière.*

*Très cordialement.*

*R. Rizzo*



*Tout d'abord merci à toi et à tous ceux qui ont préparé cette magnifique rencontre. Je suis très heureux d'avoir répondu présent à cette belle manifestation et d'avoir pu revoir les copains de courses et les autres !!*



*Je dois bien avouer que cela m'a donné envie de refaire un peu de route avec vous. Je passe ma visite médicale mercredi matin et si tout est ok je t'appelle pour la suite.*

*Bises*

*Jean Louis Villanova*

*Ca tombe bien car je voulais t'envoyer un petit message de félicitation, Oui nous sommes revenu tranquillement, le temps ne nous m'a pas semblé long tellement nous avons "débriffé" votre Soirée, et là ? ben.. rien à dire on n'a eu beau chercher, rien à dire, **absolument tout était parfait**,*

*Quand on pense qu'une section peut organiser ce genre de manifestation et que le Club ne semble plus avoir la volonté de faire ce genre d'activité ! C'est franchement regrettable car vous avez fait la démonstration éclatante que "les gens" ont le besoin de se regrouper autour d'un moment festif, l'échange, le partage ne sont plus de mise au Club. Bon, vraisemblablement je ramènerai ma fraise à la prochaine AG mais pour le principe car se sera en pure perte.*

*Merci pour votre dédommagement, j'espère que malgré toutes les dépenses vous êtes rentrés dans vos frais ? J'ai envoyé ce matin une pièce Attestation de frais à JPB pour sa compta.*



*Je vois que ma presta à plu et j'en suis ravi. J'aurais bien aimé continuer en Magie de Salon, mais point trop n'en faut, il ne faut pas tout dévoiler la première fois!! Par contre pour mon "book souvenir" si tu as des photos de moi, je suis preneur ...*

***BRAVO encore***

*Bonne forme*

*Gilles*

*Bonjour Jean-Pierre,*

*Merci à vous les piliers de la section d'avoir organisé ce super rassemblement.*

*Du beau boulot pour se rappeler de grands moments de sport, de convivialité et d'amitié.*

*Encore bravo et merci....*

*Fred*



Bonjour à Fifi, Jean-Pierre, Patrick et toute l'équipe.

Bien rentré en Bretagne. J'ai retrouvé le soleil.

J'ai passé un très bon week-end. C'était super. Je donne à l'équipe organisatrice un AAA+

Merci pour tout et bonne continuation.



*Raymond*

Et oui, c'est terminé comme l'a bien dit Marc.

Mais c'était bien... même à l'entraînement sous la pluie dans la foulée des grands coureurs d'antan mais aussi des fringants nouveaux que même Alain et Mario avaient du mal à freiner !

Après votre départ, nous avons fait un peu de rangement et nous avons trouvé une écharpe rayée rouge et beige. Si elle vous appartient, vous me faites signe, elle est à Cormeilles-en-Parisis.

A bientôt peut-être... mais pas dans trente ans.

Amicalement

*Fifi*



---

## SERBONNES conté par PATRICK

---



Parfois des idées toutes simples dérivent sur de bons et gros projets.

Organiser un WE à SERBONNES, nous savons faire mais réunir plus de 100 personnes, c'est autre chose.

Alors, comme **FIFI**, avant de changer sa voiture avait 'boosté' son ordinateur, rajouter des octets à sa messagerie, il se chargeait donc de relever le défi.

Quand on voit les belles photos de **Philippe M.**, les mails dithyrambiques des participants, on peut sans excès, dire que l'événement fut réussi.

Bien sur quelques fausses notes :

- Quelle idée d'afficher les maillots de nos débuts et de constater qu'ils avaient dû servir à des cadets ! A part quelques exceptions, qui aurait pu les renfiler sans risquer l'étouffement ? Pauvres **José, Fred, Philippe T. Christophe, Jacques, Charles, Franck, ... Patrick** qui ont dû repartir bien tristes en constatant la prise d'au moins 500 grammes en 30 ans !
- Quelle idée de choisir cette date ! Tous les autres W.E. d'octobre éclatèrent de soleil alors que le notre fut baigné d'une douce pluie continue (merci aux bretons !)
- Quelle idée de demander à **Stéphane** de nous initier aux musiques Celtes nous prouvant notre incapacité à capo usquies .



Si je parle de l'affaire Bettencourt en indiquant une pause dans l'actualité, à savoir « pas d'information judiciaire à ce stade de l'enquête, E. WOERTH souffre de ne pouvoir décompresser en courant avec son président », la gazette ne va t'elle pas finir dans la corbeille ?

Si je parle de la canicule et des difficultés pour nos retraités de trouver le sommeil, on risque de m'accuser de ségrégation anti-âge !

Si je dis que la retraite « c'est bon pour la vie » on va penser que je ne fais l'article que pour **FIFI !**

Si je parle de la 2<sup>ème</sup> victoire de Chavanel, de la revanche de la France sur l'Espagne en quart de finale de la Coupe Davis, ne vais-je pas recevoir des mails d'insultes ?

Alors, comme seule l'actualité en lien avec la course à pied est acceptable par les licenciés de notre section, je vais éviter les sujets polémiques et parler de la chaleur et des coureurs !

Les effets de la canicule peuvent influencer sur nos degrés de forme. Comment trouver le bon lieu, le bon moment pour s'entraîner à la « fraîche ».

On peut évidemment tenter l'invitation sur un de nos riches retraités (à la montagne chez **JPB** ou **Christian**, à l'ombre d'un olivier chez **José**, au pied d'une tarte à la rhubarbe ou d'un rosé chez **Rolande et Dédé...**) ou bien courir la nuit (mais attention aux trottoirs brésiliens !).

Heureusement la majorité de la troupe est en forme optimale, puisqu'elle peut courir en montagne, sous 37°, (je pense à Marc, de plus en plus fort dans sa tête et dans son corps suite aux séances de sophrologie distillées par **Dame Catherine**, mais aussi au vélocé **Olivier**, au pugnace **Gilles**, à l'aérien **Henri**, au splendide **Dominique...**)

Et pour les quelques fragiles du style ... **Philippe ou Patrick**, reste les matchs de coupe du monde, la contemplation des oliviers, la dégustation d'une bonne bière en attendant des jours plus sportifs.

Pour conclure, n'oubliez pas, sur la liste 'vacances 2013' de noter GAZETTE, comme cela, quand vous deviendrez copilote sur un bouchon du côté de l'A6, vous pourrez déguster la gazette de nos secrétaires et rêver de folles aventures pédestres avec vos gentils petits camarades coureurs.

Bonnes vacances (dans les manoirs d'un retraité ?) et à bientôt pour des sprints avec notre LEMAITRE à tous.

*P. Tarjon*

# PRÉPARATIFS .....LES DESSOUS !

Par Jean pierre

**A.G.2011,** .....réunions de bureau,..... bref, décision fut prise d'organiser un week-end évènementiel à l'occasion de nos 30 ans d'existence.

1<sup>ère</sup> initiative, une gestion financière à la « fourmi » de la section avait permis de constituer quelques réserves en vue d'évènements de ce type de plus, je reçus mandat de présenter, avec **Mario**, notre projet au comité Directeur de notre Club. Sur ce dernier aspect je compris vite qu'il fallait mieux ne compter que sur nous-mêmes, les aides financières n'étant envisagées que pour les réalisations strictement sportives.

**Philippe Jaffrenou**, alias Fifi, fut désigné **Chef de projet**, ça tombait bien, tout jeune

retraité il allait pouvoir s'occuper !

Fonctions principales : organisation générale, recherche de nos anciens et communication.

Belle réussite, W-E au top, 35 Anciens, soit 64 personnes avec la petite famille, et sur l'aspect communication, vous

vous en souvenez sûrement, plus de 3297 mails ont été envoyés.

Organiser notre fête à la CCAS, évidemment ! Néanmoins une réservation d'institution pour plus de 120 personnes, ce n'est pas si simple, comme **Patrick** est un haut cadre supérieur à la CCAS, naturel que la tâche lui revienne. Aussi, pressions **du Fifi**, méandres impressionnants des circuits ..... il en a supporté notre **Patrick**, mais pas de problème c'est un bon : opération réussie !

Pas de souvenirs sans photos, les vieux de la section sommes sollicités à déterrer nos albums, **Fifi, José** s'attellent à en numériser près de 1600. Notre **Andalou de José** va les

trier, les organiser et en faire ce que vous avez vu et pourrez revoir grâce au travail colossal d'élaboration des 80 **clefs USB**. Des « Pro » **ces Sanchez !**

Toujours dans le registre souvenir, j'ai pris un grand plaisir à re-parcourir l'ensemble de nos publications. Ca m'a été difficile de choisir dans toute cette prose afin de faire une sélection pour réaliser « **Trente ans de Passion** », ça valait le coup !

Avec **Patrick** nous étions désignés pour s'occuper de l'apéro : jus de fruit, coca, crémant, oui mais quelle quantité ? Heureusement notre homme de la CCAS fit jouer ses relations professionnelles pour affiner les quantités afin d'éviter la pénurie.

Un couac quand même, 2 bouteilles de crème de Cassis n'ont fait que le samedi soir..... je le saurai pour notre prochain jubilé. Toutes mes excuses !

Nos 2 précédents Présidents de Club nous ont remémoré le passé complété par un discours

de bon aloi de **Marc** qui zooma sur le passé de notre section, ..... quelle aisance dans le verbe ! Egalement, c'est grâce à lui que **gazette et « Trente ans de passion »** vous ont été proposés sur des supports de qualité. Je rajouterai que notre Président a su laisser « ses ministres » officier sans interventions inopportunes, mais a su, aussi, être présent pour faire garder cohérence et travail d'équipe.

Je ne saurai terminer sans tirer **un coup de chapeau à tous nos licenciés pour leur mobilisation, sur tous les fronts ils ont répondu présent.**

Dernier point, 48 chèques de récoltés et ce sans réclamer ..... je suis un trésorier Heureux !



*Jean Pierre*

---

## DISCOURS PRÉSIDENTIEL DE SERBONNES : **LA SIXIÈME SAISON**

Par Marc

---

Un grand MERCI à tous, pour être venu nous rejoindre à Serbonnes afin de fêter tous ensemble les 30 ans de la section. Certains sont venus de loin, **Eric Babel** nous arrive de la Guadeloupe ( il aurait pu ramener le soleil ) **Patrick Cordier** et son épouse viennent de Tours, **Raymond Creac'h** de Bretagne ainsi que **Stéphane** et son épouse qui sont encore coincés sur la route mais qui ne devrait pas trop tarder. **Maurice Edouard et Annie** viennent de Normandie, **Jeannot Gaulin et Marie-Claire** du Mont Ventoux. **Jean-Louis et France Granier** les poitevins sont presque voisins mais pour **Bernard Hilken et Jacqueline** la route a été plus longue puisqu'ils arrivent de la Seyne sur mer à côté de Toulon.

Tous les autres anciens habitent encore en région parisienne, mais pour certains cela faisait bien longtemps que nous n'avions pas eu l'occasion de nous retrouver.

Dans ce genre d'exercice, les hommages sont toujours de « rigueur », parfois c'est vraiment une obligation et quelquefois ce n'est pas vraiment sincère, voire même cela peut devenir une épreuve...

Aujourd'hui ce n'est pas le cas, je vais rendre trois séries d'hommage, et pour tous, je peux vous assurer que ce que je vais dire sortira réellement du cœur.

Je vais commencer par **René Rizzo**, il a été longtemps le président du club de l'USEG auquel notre section était rattaché. Nous avons partagé avec lui de grands moments et il serait trop long de les énumérer tous, je retiendrai seulement les soirées de remise de trophées à Chevilly-la rue ou à St Denis, les assemblées générales de club, mais aussi et surtout la grande fête que nous organisons toutes sections confondues chaque année à Chantilly. **René** suivait particulièrement les footballeurs dont il était président de section et qui organisaient un tournoi, mais aussi les autres sports qui faisaient des animations ou des démonstrations. Pour notre part, nous organisons chaque année un 10 km à travers la ville puis ensuite faute de maréchaussée compréhensive, à travers le parc du stade et de l'étang attenant. A cette époque d'ailleurs, les athlètes du GSAP venaient souvent courir notre épreuve et j'en connais un dans la salle qui l'a remporté plusieurs fois avant de porter le maillot de l'USGAZELEC. ( n'est ce pas **Alain T...** )



Je me souviens également avec nostalgie que nos copains de l'ANEG atterrissaient en parachute au milieu de nous pour la plus grande joie des petits comme des grands...

Je continuerai mes hommages en parlant de celui qui a succédé à René lorsque l'USEG a disparu et s'est transformé en US GAZELEC, c'est également à cette époque en 1998 que les copains du GSAP nous ont rejoints. **Gilles Loiseau** vient de vous dévoiler dans ses souvenirs tout ce que j'avais préparé dans mon discours, je passerai donc rapidement sur l'épisode de la soirée indoor à pantin où il a laissé toutes ses illusions de grand sprinteur et son mollet par la même occasion.



**Gilles** a toujours su comme président avoir une oreille attentive et porter un œil bienveillant sur notre section. Bien sur comme **René** c'était un « footeux », mais nul n'est parfait ...

Fort heureusement, il a également une autre passion dans la vie, je ne vous la dévoilerai pas, vous la découvrirez bientôt dans la salle de restauration...

**P**our ma troisième série, je tenais à remercier du fond du cœur et très chaleureusement en votre nom à tous, nos trois trentenaires fondateurs de la section, sans qui nous ne serions pas ici aujourd'hui.

Ces trois défricheurs de bitume, en ont vu passer des drôlesses et des gaillards durant ces 30 glorieuses, certains sont restés longtemps, certains sont passés très vite, d'autres ont rejoint rapidement « les pères fondateurs » et sont toujours présents aujourd'hui, d'autres sont partis sous d'autres cieux, mais tous ont laissé une trace ou un souvenir, dans notre tête, dans notre cœur, et pour beaucoup dans la gazette.

Commençons par **Jean-Pierre**, inusable cent-bornard et inoxydable trésorier qui tel un bel écureuil a su épargner le long de ces 30 saisons pour nous permettre d'organiser ce grand rassemblement festif. Il a su également redonner un nouveau souffle à la gazette de la section et la faire repartir à un rythme de parution infernale (je n'arrive plus à suivre pour écrire les éditos) méfiez vous, tel que je le connais, il va bien



coincer l'un ou l'une d'entre vous pour écrire un article sur ce week-end dans la prochaine parution...

Continuons notre hommage avec **FIFI**, ancien président de la section SUD, dans un temps que les moins de vingt ans ne peuvent pas connaître, créateur de la première version de la gazette qu'il a su diffuser pendant de nombreuses années, c'est également à lui que j'ai confié la lourde tâche d'être **chef de projet pour ce week-end**, c'est lui qui nous a noyé sous des centaines de mail pour nous tenir au courant de l'avancée du projet ou pour nous donner du boulot...donc si vous avez des compliments à faire pour l'organisation, c'est pour lui, si vous avez des réclamations, c'est pour moi, mais sachez tout de même que je n'accepterai que celles rédigées par écrit et en 10 exemplaires.

Je terminerai la liste de mes hommages par le président d'honneur de la section, **mon ami Patrick**, maître absolu dans l'art de manier le verbe et la petite phrase, roi du calembour et de la calembredaine, toujours un trait d'esprit à la bouche. Persifleur parfois, mais surtout père et grand-père attentionné pour toute sa petite famille. Cette faculté de « père bienveillant » il l'a également exercé quasiment sans interruption pendant 25 ans auprès de la section NORD puis de la section réunie, aujourd'hui même s'il a souhaité prendre un peu de recul avec la fonction présidentielle, il reste très actif au bureau et possède une épaule chaleureuse et solide sur laquelle je peux m'appuyer quelquefois.

Je tempèrerai juste le portrait dithyrambique que je viens de faire de lui par un autre trait de son caractère que je vais vous confier : certains suivent dans leur petit carnet toutes leurs sorties d'entraînement et toutes les courses réalisées depuis de nombreuses années, ils peuvent ainsi cumuler les nombreux kilomètres parcourus à la « recherche du temps passé », **Patrick** pratique cet art délicat de la statistique mais en plus, collationne le nombre de fois où il a tondu sa pelouse pendant une saison. Car attention, là où certain voit cet exercice comme une corvée, lui la cultive comme un art, ses fils m'ont confié que cela tournait au **TOC**, il attend le printemps avec impatience afin de pouvoir ressortir sa lame et pratiquer la coupe dans les deux sens à une fréquence dépassant parfois l'entendement. (**72 coupes au compteur cette année**)



Bonne nouvelle, toutefois il est bientôt à la retraite, il se fera donc un plaisir de prendre sa tondeuse et de venir chez vous pour s'occuper de votre pelouse...

**P**our le reste, rassurez vous, je ne vais pas vous retracer une à une le déroulé des 30 saisons passées par notre belle section.

A cela, deux raisons :

**D'**abord j'en ai vécu personnellement que 24, il y aurait donc des trous dans la raquette, il faudra donc voir pour retracer ces 30 glorieuses nos 3 pères fondateurs qui vous raconteront tout cela bien mieux que moi...

**L**a seconde raison, c'est que vous noterez que la différence entre 30 et 24, cela fait 6 saisons, cela tombe bien car Lao Tseu nous a dit que sur la terre, il existait 4 saisons que tout le monde connaît ; le **Printemps**, l'**Eté**, l'**Automne** et l'**Hiver**, il y a pour certains, mais pour certains seulement, une cinquième saison, celle des esprits et des corps, elle s'appelle l'**Amour**.

Mais pour tous, il y a la SIXIEME saison, c'est le **SOUVENIR** qui habille les cinq autres.

Des souvenirs, je peux vous dire que pour ma part j'en ai amassés beaucoup et certains de très bons, d'autre un peu moins, surtout aux arrivées de marathon...mais à la fin, même les pires galères deviennent de bons moments et l'on y retourne...

Nous continuerons donc longtemps, je l'espère à vivre ensemble ces bons moments pour en fabriquer des souvenirs...

J'espère aussi, que nous n'attendrons pas 30 ans de plus pour se retrouver, à bientôt et un grand MERCI encore pour votre présence.

*Marc*



# Les Articles

## LE DÉFI DE L'OISANS

Par Jean Marc Hebert

**D**u 22 au 28 juillet 2012, je participai pour la 4<sup>ème</sup> fois au "Défi de l'Oisans", la plus ancienne course de montagne par étapes : 200 km et 12 000m de dénivelé positif sur 6 jours principalement sur le GR54, départ et arrivée aux 2 Alpes. Pour une question d'organisation, car nous logeons dans des gîtes, la course ne comporte qu'une soixantaine de coureurs .... ce qui favorise la convivialité.

Un truc de fou me disent certains : oui et non car chacun vient ici pour faire son propre défi : aller au bout en fonction de son niveau, certains étant là pour briguer le podium scratch, d'autres simplement pour se faire plaisir. Ainsi j'aurai du courir cette année encore, s'il ne s'était blessé, avec un allemand de 72 ans : comme quoi nous avons encore de belles années devant nous !

Mais revenons à la course ! Le départ est donné le dimanche matin et nous faisons une **première étape de 14 km (800m D+/700m D-)** en groupe en marchant, histoire de faire connaissance.



Après une buffet/ravito à la chapelle de Cluy, le vrai départ est donné pour **la 2e étape** du jour qui nous mènera jusqu'au Chazelet via le col de Sarenne, Clavans, Besse en Oisans, le plateau d'Emparis, le col du Souchet après 28 km et 1800m D+/1500m D-. Si vous avez bien compté, cela fait un marathon le premier jour avec 2300m de dénivelé au total ! Une journée assez dure qu'il convient d'aborder avec modestie sous peine d'y laisser des plumes, en particulier dans la raide montée au plateau depuis Besse (700 m D+). Mais une fois sur le plateau : un régal des yeux avec une vue magnifique sur le massif de la Meije!



**2e jour** : nous descendons en groupe jusqu'à La Gave pour un petit contre la montre de 4 km avec

400 m de D+ qui nous mène à Villar d'Arène. Le départ s'effectue en sens inverse du classement, le jeu consistant à gratter celui qui est devant ! Après un buffet/ravito et un peu de repos, nous repartons à 11h 30 pour la 2e partie de cette journée qui nous amènera jusqu'au hameau des Guilbertes près de Monetier les bains. Nous remontons la vallée de la Romanche jusqu'au col d'Arsine (2340m), suivi d'une descente assez technique le long d'une rivière aux couleurs magiques alimentée par le glacier d'Arsine, puis par une 2e partie de descente en forêt moins raide mais piègeuse avec ses nombreuses racines qui n'ont qu'une envie : vous faire un croc en jambe! Je suis 35e/59 après ces 2 jours et tout va bien.

**Le 3e jour** est une étape de liaison (18 km/ 1100 m D+non chronométrée) entre Les Guilbertes et Pelvoux via le col de la Cucumelle (2520m). On l'effectue en groupe avec un pique nique un peu après le passage du col afin de se mettre un peu à l'abri du vent. Ce matin je me suis réveillé avec une petite douleur au genou gauche, mais cela ne me tracasse pas plus que cela, la journée étant réalisée à allure plutôt cool. Je profite du massage du soir pour en parler avec la kiné, mais en situant mal le point de douleur.



**4e jour** 4h30 : c'est le départ pour les moins rapides car une dure journée nous attend : 50 km, 3000m D+/ 3100 m D- et 5 cols à plus de 2500m : L'Aup Martin (2761m), le Pas de la Cavale (2735m), le col de la valette(2668m), le col de Guiran (2597m) et enfin le col de Vallompierre (2607m).



Mon genou me fait mal et je profite de la présence d'une amie médecin pour prendre un antidouleur avant d'attaquer la montée sur l'Aup Martin. La pente s'accroît de plus en plus alors que le soleil fait son apparition, et les dernières centaines de mètres s'effectuent dans une zone schisteuse, un peu glissante, que certains, sujet au vertige, négocient avec appréhension. Mon genou se réveille dès le passage en dévers jusqu'au Pas de la Cavale. La pente s'accroît alors fortement et la galère commence pour moi : 3 heures de descente qui auraient dû s'effectuer en 25 mn environ ! J'arrive enfin au refuge de Pré Chaumette, bon dernier, et connaissant ce qui nous attend derrière, décide d'abandonner afin de ne pas aggraver ma blessure. Diagnostic : tendinite et mise au repos. Le défi s'arrête là pour moi à peu près à mi parcours .... déception !

Je me mets à disposition de l'organisation pour assurer le ravitaillement sur la **journée suivante** (33km et 2 cols avec 2800m D+/2700m D-) tout en soutenant les 9 amis que j'ai amené cette année sur cette course dont 3 auront abandonné sur blessure lors de la grande étape.



**La dernière journée** est courte 18km (2000m D+/ 1750m D-) et relie Valsenestre aux 2 Alpes via le col de la Muzelle (2613m) d'où l'on aperçoit les 2 Alpes point final de cette course après une dernière montée sous les bennes reliant Venosc aux 2 Alpes. Le soleil donne et cette montée en plein cagnard s'avère souvent pénible surtout après une descente de 1700m non stop.



La pizzeria située sur la ligne d'arrivée se frotte les mains et tourne à plein gaz pour satisfaire les coureurs, et les chopes de bière sont de sortie. 54 coureurs auront relevé le défi et l'ensemble des coureurs remercieront l'organisateur pour cette course magnifique qui constitue une semaine de dépaysement total dans un cadre somptueux et dans une super ambiance (pour illustrer: lors de la grande étape, tous les coureurs et le staff étaient là dans la rue principale de La Chapelle en Valgaudemar à former une haie d'honneur pour accueillir les 2 dernières arrivantes).

Si cela vous tente ..... c'est réalisable ....la preuve je l'ai fait (et j'y suis revenu 3 fois !)

A votre disposition !

*Jean Marc*

(nota : les photos des 2 derniers jours sont issues des éditions précédentes)

..... Après lecture, *Jean Marc* nous donne des envies. Qu'en pensez-vous les JEUNES et les moins Jeunes ?

---

# MARATHON DE VINCENNES,

28/10/2012

par Sonia G ;

---



Après un 1er marathon couru à Paris en 2009 en 4h50, et qui marquait presque mes débuts dans la course à pied, me voilà inscrite pour le **marathon de « Vincennes et des bords de Marne »**, le 28 octobre 2012, pour mon 1er marathon sous les couleurs de l'US Gazelec. Sur la proposition de **Fifi et Jean-Pierre** (qui étaient pourtant absents... ) je vais vous raconter cette course, en commençant par ma préparation :

## Marathon -3 semaines

Après des vacances en montagne plutôt axées rando VTT, les choses sérieuses commencent en septembre avec les sorties longues de préparation au marathon, dont la plus longue est programmée 3 semaines avant la date de la course. C'est sous une pluie incessante que je boucle les 27.5 km de cette séance, au retour de laquelle il s'agit de vite récupérer... puisque je prends le départ du **10km « Odyssée »** le lendemain matin. Heureusement le temps est plus clément, et malgré la fatigue j'arrive à boucler le 10 en moins de 52 min.



## Marathon -2 semaines

Notre entraînement en commun à Serbonnes aurait dû être mon dernier entraînement « dur », mais entre la pluie battante et les problèmes d'horaire de remise des clés, c'est plutôt un entraînement amphibie d'une heure environ...

## Marathon -1 semaine

J'arrive à une phase du plan d'entraînement que je maîtrise bien : il s'agit de se reposer. Dernier entraînement en boxe française le vendredi, sortie tranquille de 15km le dimanche, encore 7km dans la semaine et, sur les conseils **d'Amélie**, petite sortie de 3km la veille du marathon. Sur le principe, l'idée ne serait-ce que de lacer mes chaussures pour une si petite distance m'est pénible, mais paraît-il que c'est important... J'absorbe également consciencieusement la

boisson « Malto » conseillée et fournie par Amélie, afin d'optimiser mes réserves hydriques ou glucidiques ou quelque chose comme ça.

## Jour J

Lever à 6h, mais grâce au passage à l'heure d'hiver c'est comme si je me levais à 7h... Une fois sur place, je récupère mon dossard auprès de **Gilles** et je rencontre également **Jean**, ensuite j'attends patiemment le départ. Malgré le temps bien froid, pas d'échauffement au programme : pour un objectif à 4h30, je dois tenir un rythme très raisonnable de plus de 6min / km, et comme j'ai 42km à courir pas la peine d'en rajouter...

### Km 0 :

C'est parti, il va falloir se réchauffer un peu

### Km 2 :

Je me répète « les secondes gagnées sur les 1ers km sont des minutes perdues à l'arrivée, les secondes perdues sur les 1ers km sont des minutes gagnées à l'arrivée ».

### Km 3

Je laisse le meneur d'allure « 4h » me doubler sans regret.

### Km 5 :

Conformément à la recommandation lue dans un hors-série « marathon » transmis par un collègue ancien coureur, je tiens à ne manquer aucun ravitaillement. Pourtant sur le 1er, le seul qui sera commun entre marathon et semi, les bénévoles sont visiblement débordés et je dois attendre pour mon verre d'eau.

### Km 6 :

Je profite des allées du bois de Vincennes pour faire un petit détour. De retour sur le parcours, je m'autorise à accélérer un peu l'allure pour rattraper le temps perdu...

#### **Km 7 :**

Je veille à redescendre l'allure et je lutte contre une tendance persistante à passer sous les 6 min (ça ne va pas durer...)

#### **Km 10 :**

Le parcours du semi et du marathon se séparent peu avant le 2<sup>nd</sup> ravitaillement, qui est donc bien plus tranquille que le 1er.

#### **Km 11 :**

Nous quittons le bois de Vincennes pour les bords de Marne.

#### **Km 14 :**

Le panneau d'entrée de Nogent-sur-Marne annonce « la ville du petit vin blanc » ??? je suis plus habituée aux panneaux de type ville fleurie, mais pourquoi pas...

#### **Km 15 :**

J'ai l'impression de ne pas avoir vu passer les 5 km précédents, je continue à surveiller mon allure pour rester au dessus des 6 min.

#### **Km 19 :**

Je reconnais devant moi la foulée de notre **Jeannot**, qui vient manifestement de faire une petite pause en bord de chemin (cf. mon km 6).

#### **Km 20 :**

Je finis le gel énergétique à base de framboises commencé au ravitaillement précédent, puis je repars en passant devant **Jeannot**, qui profite de la pause pour discuter un peu.

#### **Km 21 :**

2h08 au semi, c'est un peu vite par rapport à l'objectif de 4h30 mais ça reste raisonnable.

#### **Km 22 :**

On rentre dans la 2<sup>nd</sup>e moitié, les choses sérieuses commencent...

#### **Km 23 :**

Le parcours et le temps sont très agréables, le plaisir de courir toujours bien présent, mais je commence à ne plus avoir à me soucier de mon allure. D'abord parce que j'ai progressivement ralenti, mais aussi parce que je n'ai plus vraiment besoin de m'économiser maintenant...

#### **Km 25 :**

Mon collègue et supporter **Mathieu** m'attendais, et il ne se contente pas d'un encouragement rapide du bord de la route, car il est venu à vélo pour m'accompagner !

#### **Km 26 :**

Mathieu et sa co-véloteuse sont donc toujours là, et c'est vraiment une bonne surprise car je ne m'attendais pas à avoir des accompagnateurs !

#### **Km 28 :**

Nos chemins se séparent, mes accompagnateurs doivent penser au déjeuner dominical...

#### **Km 29 :**

Le peloton s'est soudain bien clairsemé, je ne vois plus grand monde devant moi !

#### **Km 30 :**

Peu après le ravitaillement, un bénévole de toute évidence fort au point sur la course à pied me lance un « Excellente gestion de course ! » . Je ne comprends aucunement ce qui peut me valoir un tel compliment (m'a-t-il confondu avec quelqu'un d'autre, ai-je donc l'air si en forme par rapport à **ceux qui m'entourent... ?** ) **mais ça me fait plaisir et je suis plutôt d'accord...**

#### **Km 32 :**

Je croise une camionnette de la Croix Rouge qui remonte le parcours, et je comprends qu'un coureur situé derrière moi doit avoir rencontré un problème... J'en profite pour une pensée pour tous les bénévoles de la Croix Rouge, qui passent une bonne partie de leurs week-ends à encadrer des manifestations sportives telle que celle-ci.

#### **Km 33 :**

Je me rends soudain compte que je commence à doubler de plus en plus de coureurs qui n'ont pas l'air bien en forme, alors que pour ma part, ça va toujours bien.

#### **Km 34 :**

Une petite montée vers l'hippodrome de Vincennes achève bien des coureurs, qui se mettent à marcher.

#### **Km 35 :**

Après un arrêt au ravitaillement, c'est en repartant que je m'aperçois soudain que.. les jambes sont lourdes.

### **Km 36 :**

De retour dans le bois de Vincennes, je commence à peiner mais je continue à doubler, ce qui me remonte bien le moral.

### **Km 37 :**

Dans les allées du bois, mes compagnons de marathon et moi sommes maintenant régulièrement doublés par des coureurs bien plus rapides, qui se révèlent être en fait... des coureurs du dimanche, avec probablement beaucoup moins de kilomètres dans les pattes que nous.

### **Km 38 :**

Les spectateurs dans les allées du bois ont tous l'air bien peinés par notre état, à les voir on dirait qu'ils assistent à un défilé d'éclopés...

### **Km 40 :**

Le hors-série « marathon » mentionné plus haut précisait bien que seul le ravitaillement du 40ème km pouvait éventuellement être négligé, si le coureur se sentait en pleine forme et voulait gagner quelques secondes sur son temps final. Moi, en pleine forme...? Allez, j'avale deux verres de Gatorade coupé à l'eau...

### **Km 41 :**

L'atteinte de mon objectif de 4h30 est quasi-certaine, le château de Vincennes est déjà en vue, mais... point d'euphorie, en fait je suis au bord de la crampe...

### **Km 42 :**

De nombreuses personnes m'encouragent à coup de « plus que 500m », « plus que 300m », etc. A chaque fois, ma précieuse montre GPS me confirme que la distance restante est, en moyenne, le double de celle annoncée...

### **Km 42,195 :**

J'essaie bien d'accélérer un peu, mais la machine ne répond pas vraiment, quand soudain j'entends une coureuse qui tente de me doubler à pas même 50m de l'arrivée. Je la redouble dans une accélération fulgurante, je la salue d'un « bien essayé » sur la ligne d'arrivée, et immédiatement après, les crampes qui me guettaient depuis un moment s'abattent sur moi... **Au total, un peu moins de 4h25 pour ce marathon.**

### **Marathon +5 min**

Après m'être un peu restaurée, je m'avance vers la zone des consignes à une vitesse qui doit avoisiner les 1km/h, à tel point que je me rends compte qu'un bénévole a déjà récupéré mon sac et me le tend bien avant que je n'arrive...

Après un passage à la tente « vestiaire » (où les organisateurs ont eu la bonne idée d'installer des chaises, bien utiles quand il s'agit d'essayer d'enlever ses chaussures après quelques 42km... ) je croise **Jeannot** sur la zone d'arrivée, qui vient donc de boucler son... 215ème marathon.

**Didier**, qui a mis un peu moins de 3h27, battant son record personnel sur la distance, doit être parti depuis longtemps, sans parler de **Jérôme**, qui s'est contenté de 3h et une poignée de secondes.

### **Un grand merci à :**

Mes collègues supporters, au 1er rang desquels **Mathieu et Amélie**.

**Mon homme**, qui était toujours là pour garder notre fils lors de mes entraînements et qui a passé 20 min à retirer toute trace d'un bout d'étiquette qui aurait pu me blesser sur mes vêtements de course...

**Gilles**, qui a eu la gentillesse de retirer mon dossard pour moi la veille de la course, et Alain qui s'était occupé de la logistique, mais qui dû finalement déclarer forfait (ce qui a fait le bonheur de **Thomas** qui a récupéré le dossard et battu son record personnel sur semi-marathon... )

**Jeannot, l'homme aux 215 marathons** (à ce jour): combien de marathons à venir encore ?

A très bientôt,

*Sonia*

# Les Rubriques

## Quelques PODIUMS

9 Sept	Marathon La Voulte	<b>Jean Berland.</b>	<b>1<sup>er</sup> V4</b> en 5h20
28 Oct.	Marathon de Vincennes	<b>Jean Berland</b>	<b>3<sup>ième</sup> V4</b> en 4h37

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

## Quelques statistiques de notre activité

28 oct	Vincennes	marathon & semi	5 + 5 « (Voir article de Sonia)
4 Nov.	Parc de Sceaux	Entrain. Commun	10 participants
18 Nov	Paris IX	10 km	8 «
2 Déc.	Chatenay	? km	2 «
16 Déc.	Issy les Mlx	10 Km	27 « Belle participation !

.....soit. 38 % de participation moyenne, **Bravo c'est en progrès !**

Le Chiffre : **60278**

Un oubli dans l'article de Sonia, C'est le nombre de foulées qu'elle a réalisé lors de son dernier marathon. Vu comme ça, ça semble impressionnant.

## Prochaines sorties à retenir

16 Déc.	Issy les Mlx
27 Avr.2013	Belvès (50, 100km)
19 mai 2013	Riga, (10, 21, 42km)

## Qui dit mieux ?

## Chez les Filles

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

Les nouvelles, *Christelle, Elisabeth, Nagette, Marie, Séverine, Carole, Marie-Sylvie*

Qui de vous s'insèrent dans le tableau ?  
J'attends vos perf.  
Merci

**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](mailto:j-p-b-2@sfr.fr))**

## 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 **Thierry, Henri, Jean-Marc, Roland, Jérôme, Thibaut** vont-ils chambouler le tableau ?

J'attends vos perf.

# Souvenir, souvenir

Belvès 2013 sera au calendrier. Pour une réussite de l'évènement une mobilisation de tous nos coureurs de fond est indispensable. **50, 100km, vélo, dégustation gastronomique**, tout pour passer un bon Week-end.

## BELVÈS VERSION 32, NOUS ÉTIIONS LÀ.

Millau, Steenwerck, Belvès, ... vous avez dit 100 bornes ? Sitôt dit sitôt fait les ultra-runners du Gazélec sont là.

En ce beau samedi de mai 2008 la fine fleur est sur les dents, *Jean Berland* notre V4, *Christian Mainix* notre champion du monde, *Pascal Comte*, dit *Calou*, l'incontournable *Lionel Rota*, notre lièvre *Joël Croisy*, dit *Jojo*, aux allures impressionnantes, *Gilles Schn...*, dit

*Gillou*, remarquable en 3<sup>ième</sup> mi-temps. Bravo à *Pascal Lanchas* qui est entré de plain-pied dans notre club, la relève est assurée. *Vincent Mercier* et *Alain Boucher* qui quelque peu frileux feront les 100 bornes ... à vélo.

Nous retrouvons également *José Martos*, *Christian Gossens* qui accompagnent *Isabelle Lanson*. N'oublions pas également *Pierrot* et *Claudine* toujours présents lors de nos déplacements et cerise sur le gâteau nous retrouvons *Jeannot Gaulin* et *Marie Claire* qui furent nos heureux initiateurs sur Millau dans les années 80. Quant-à moi, je prends le départ de mon 19<sup>ième</sup> 100 bornes avec 65 km d'entraînement sur les 2 mois précédents, comme vous le voyez je ne risque pas le surentraînement !

La beauté du parcours est impressionnante, surtout quand le soleil est surreprésenté, courir au bord de la Dordogne, malgré les difficultés, quel ravissement !

### Le départ.

8 heures le départ ! bien entendu nos

lièvres décollent à vive allure, il faut entendre Jojo, Lionel et notre V4, ils sont impressionnants. Pour le reste de l'équipe nous sommes plus prudents, Christian « le chrono » gère à 10,5 à l'heure, Calou un peu devant nous, Pascal L et moi-même assurons le 10 de rigueur ( 10<sup>ième</sup> 1h, 20<sup>ième</sup> 2h02, 30<sup>ième</sup> 3h05, 40<sup>ième</sup> 4h15, ...), nous doublons Gillou qui devise avec Isabelle, quant-à nos marcheurs (Claudine, Marie Claire, et Jeannot G) ils sont pleins de déterminations.



Patricia, la charmante épouse de Pascal L fait des sauts de puce en voiture pour nous reconforter et assurer le reportage photos. Alain et Vincent encadrent Calou, Pierrot à vélo

fait des va-et vient et nous renseigne de l'état de fraîcheur des troupes.

### La mi-course.

Les 50 premiers Km se déroulent dans l'ensemble bien, sauf Jojo qu'un « bobo » au pied contraint à stopper, et ce en 5h10, quant-à Gillou 50 suffiront ( 6h35 ), comme ça il pourra mieux gérer les restes de punch ! Quand la nouvelle arrivera jusqu'à nous, Alain et Vincent seront des plus inquiets ... après renseignement : « il en reste »... du punch..

*Notre V4 (Jeannot)* déboule en 5h05, *Christian* « le chrono » envisage de terminer à 8 à l'heure, quand j'arrive, en 5h22, Calou repart. Pascal L ralentit quelque peu, il arrive en 5h30, je l'attends pour repartir.

La Chaleur est au top, il fait au

moins 30°, quel bonheur que de pouvoir s'éponger. La chaleur commence à faire du dégât, Pascal L a du mal à me suivre, je l'attends mais il peine à recoller. Patricia, là au 65<sup>ième</sup>, son attirance pour sa femme sera plus forte que la ligne d'arrivée, se faire



« continues je te rattraperai », comme j'ai eu l'impression de ne pas trop forcer j'accroche la jeune dame jusqu'au 98<sup>ième</sup>, je ralentis un peu me disant que je ne suis pas à quelques minutes près, quelle erreur !

dorloter ...ça fait du bien. Pour ma part je rattrape Calou à la Roque Cajeac (65<sup>ième</sup>), nos 2 suiveurs rêvent d'une bonne bière. Je passe d'un Pascal à l'autre, sur des courses de ce type c'est important de s'entre aider. Vers le 68<sup>ième</sup>, quel étonnement, nous rattrapons notre champion du monde, lui aussi la chaleur sabre ses capacités, nous sommes donc 3 à repartir. Durant ce temps nous apercevons Lionel sur le parcours, il nous a mis 5 bornes dans la vue, ça fait beaucoup pour le rattraper. Christian et Calou décident de marcher dans les côtes, je les incite à courir sur le plat mais bizarrement ils voient des côtes un peu partout. Je reste avec eux, ça me permet de ne pas exploser ! Vers le 75<sup>ième</sup> Christian veut abandonner,



heureusement je le dissuade, il repart avec nous, mais petit à petit nous le distançons. Sur le parcours nous avons le temps de nous habituer aux concurrents qui ont une allure semblable aussi nous discutons avec Aline, 35 ans, qui coure son 1<sup>er</sup> 100 bornes. Nous avons du mal à atteindre le 90<sup>ième</sup>, ouf ! ça sent bon. Je suis Aline dans sa course, Pascal me dit

### L'arrivée.

Pendant ce temps **Jeannot** arrive en un temps canon de 12h25 et en prime 1<sup>er</sup> V4, vraiment pour une reprise sur 100 bornes « Chapeau bas ».

**Pour ma part** j'arrive en 12h33 à 1 minute05 du 3<sup>ième</sup> V3, Lionel vient à ma rencontre et me raconte ses déboires, arrêt au 81<sup>ième</sup> Km, cause : coup de chaleur. Calou, sur mes talons, arrive en 12h37, il est 3<sup>ième</sup> de la délégation. 13h11 ! pour **Christian** c'est sûrement son plus mauvais temps néanmoins quelle abnégation ...bravo ! Christian G boucle l'affaire en 13h36, José M abandonnera vers le 65<sup>ième</sup> obligeant **Isabelle** à terminer seule en 16h39, bravo Isa la fin a dû être dure.

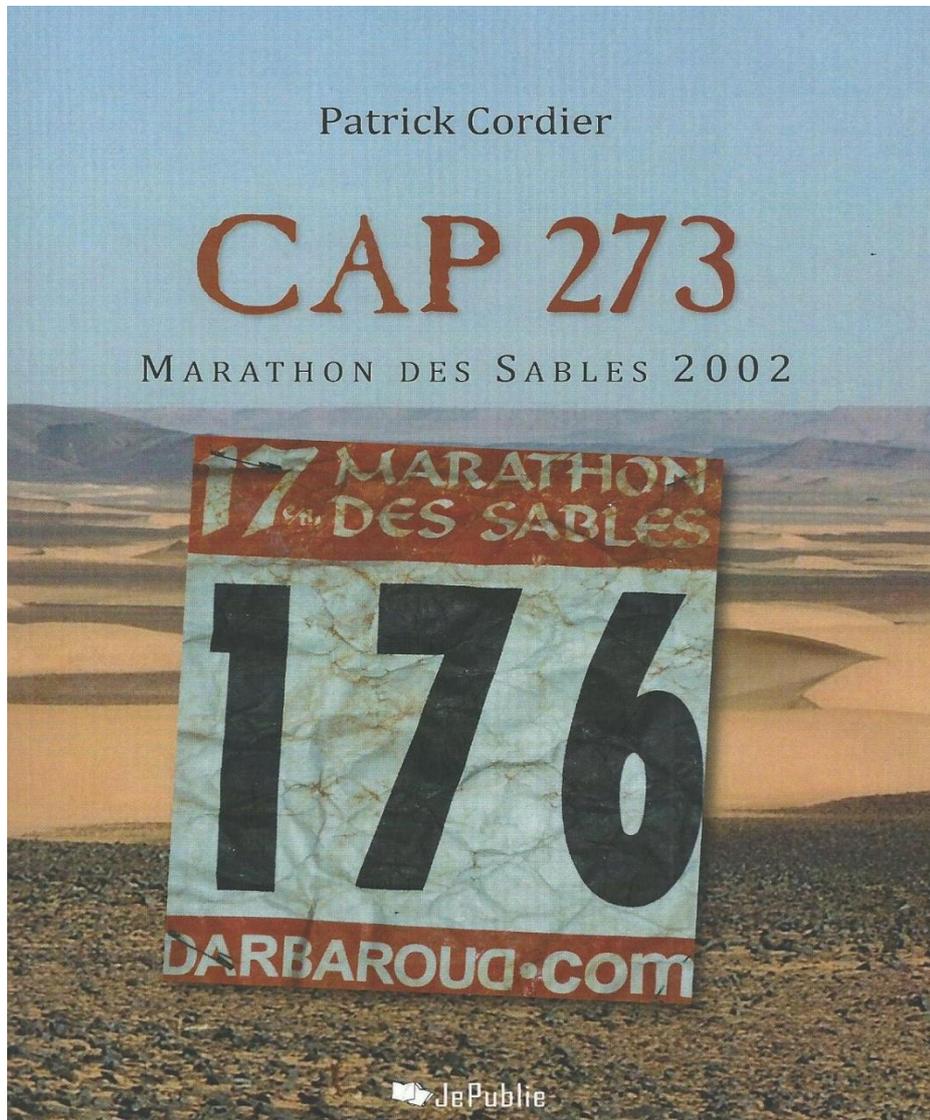
Sur le front des marcheurs Claudine fait un temps remarquable en 15h08, et **Jeannot G** fera 17h22 content d'avoir bouclé au moins son quarantième. **Marie Claire**, pas en forme,

arrêtera vers le 25 ... la chaleur aura fait son œuvre, pensez, plus de 180 abandons sur 600 partants .... De toute façon Bravo à Tous !

*Jean Pierre*

# Publicité

**O**n s'installe confortablement dans un fauteuil, vous prenez le **CAP-273**, vite vous êtes pris dans les aventures sportives de Patrick, ..... Subitement vous avez mal aux pieds, vous redoutez les dunes, la pépie vous prend, mais attention ! là, on ne prend que de l'eau. Il fait nuit ..... Au fait, et ce CAP ?;... est-on dans la dans la bonne direction ? Les yeux pleurs, le vent nous glace .... Mais où suis-je ? Seulement toujours dans le fauteuil, bizarre ! ?  
*Non c'est normal, lire CAP-273.....on s'y croirait*



Si vous n'avez pas profité de sa présence à Serbonnes pour vous procurer **CAP 273**, il n'est pas trop tard :  
[Patrick.cordier@edf.fr](mailto:Patrick.cordier@edf.fr)