

LA GAZELECTE

n°21

Athlétisme Ile de France

Février 2013



Issy, l'incontournable rendez-vous de fin d'année

Chronique « Gazétale »

Voici notre première Gazélecte 2013. A cette occasion notre média évolue quelque peu. Fidele reflet de notre activité marquante (**Issy les Mlx, Houilles, Vincennes, relais du XVe**, ...), il serait bien qu'elle devienne, également, un élément d'apport issu de notre expérience, en proposant un « **DOSSIER** ». Autre nouveauté, une rubrique « **FORUM** » vous est proposée, là aussi pour échanger ... dialoguer ... proposer. Elle ne pourra vivre que grâce à votre implication et surtout **votre réactivité**.

Merci à *Marie-Sylvie, Nagette, Patrick, Fifi* et *Marc* pour votre collaboration.

Bonne lecture et surtout beaucoup de kilomètres en 2013.

Jean Pierre

Chronique Présidentielle



Une fois de plus, *Jean-Pierre* nous aura concocté une belle gazette, cela fait plus de vingt ans maintenant que saison après saison, nous parvenons, grâce à la contribution de tous, à produire une gazette de qualité.

Bien sur, quelquefois, nous n'échappons pas à quelques déboires, et vous lirez dans le droit de réponse du Président qui suit, que la pensée des uns, peut être mal prise par les autres...

Croyez bien que notre but dans cette gazette n'est pas d'entretenir la polémique ou le conflit, notre ligne éditoriale est surtout de procurer du plaisir et de créer du lien entre nous.

Nous veillons, bien sûr à relire les articles avant de les publier, mais sauf grosses exceptions, nous évitons de censurer les propos.

Nous regrettons d'autant plus, la tournure qu'à prise cette affaire, que nous apprécions tout autant notre ancien Président, avec qui nous avons fait un bon bout de chemin ensemble, que le nouveau Président qui a su faire évoluer le club, le moderniser et lui apporter toute la rigueur nécessaire pour pérenniser le club.

Heureusement, ces prises de position divergentes n'ont pas occulté le fonctionnement du club pas plus que le fonctionnement de notre section.

Cette gazette nous laissera également à tous en lisant la page quatre, un double sentiment de tristesse et nous sommes de tout cœur avec *Jacqueline* et avec *Carole*, pour qui la vie doit sembler bien cruelle...



Je terminerai cet édito par une note plus positive et je souhaite la bienvenue à *Nolan* et à *Adrien* qui signeront pourquoi pas une licence à l'US GAZELEC dans quelques années. En attendant la famille Sanchez-Morales et la famille Albessard sont sur un petit nuage.

N'hésitez pas à prendre votre plume et à envoyer vos articles à

Jean-Pierre pour la prochaine gazette, elle chauffe déjà dans les rotatives...

A bientôt sur la route, sur la piste, dans les bois, dans les prés ou dans les labours...

Marc

Droit de réponse

Dans notre précédente Gazélecte qui faisait écho des impressions de nos invités sur notre trentenaire, certains de nos anciens nous ont envoyé des messages. Celui de Gilles Loiseau a généré des réactions du comité directeur. Thierry MARTIN, notre Président de Club nous écrit :

Dans la GAZELECTE N°20, la section Cross athlétique relate des critiques d'un adhérent à l'encontre du comité directeur. A la lecture de ce texte nos adhérents bénévoles travaillant pour le club se sont sentis injustement dépréciés. J'ai donc le devoir de demander un droit de réponse afin de rétablir la réalité. Un premier constat, le fait de penser pouvoir comparer une section au comité directeur du club montre que la structure de GAZELEC n'est toujours pas comprise par tous. En effet, l'on a fait croire longtemps aux adhérents qu'il existait un rapport d'affiliation entre le club et le Comité Directeur du club comme il existe un rapport d'affiliation entre les associations sportives et leur comité départemental ou le comité de ligue. Il n'en est rien puisque que je rappelle que nous sommes tous adhérents d'une seule et unique association qui est GAZELEC même si nous participons à des activités dans différentes fractions du club que nous appelons sections. Peut-on donc comparer l'activité d'une association avec une fraction d'elle même? Cela n'a aucun sens et n'a aucun intérêt. Au-delà de ce petit rappel, j'aimerais dénoncer l'esprit démagogue de ces critiques. Je rappelle que le comité directeur budgétise chaque année la fête du club afin de disposer des ressources financières nécessaires pour réaliser cette fête. De plus, le comité directeur a mis en place depuis deux ans un groupe de travail afin de trouver les ressources en bénévoles permettant d'organiser cette fête. Le plus amusant est que c'est cette même personne qui se plaint de l'absence de fête du club qui était responsable de ce groupe de travail « Festivité ». Lors des réunions du comité directeur où le sujet de l'organisation de la fête du club était mis à l'ordre du jour, ce monsieur n'a jamais été en capacité de présenter un projet identifiant à minima un budget, et les ressources en bénévoles nécessaires pour mettre en œuvre cette fête. Pour mémoire, la dernière fête du club a coûté plus de 11 000€ alors que la fête n'avait rassemblé qu'une minorité d'adhérents. Aujourd'hui, seul le comité directeur peut décider et voter un tel budget. Il est donc indispensable de connaître le coût et les ressources nécessaires avant de se lancer dans ce type de projet. Car dans le cas contraire où nous nous verrions travailler, disons « à l'ancienne », des lendemains de fête risqueraient d'être compliqués et la « gueule de bois assurée ». Pour conclure, je me demande quel est l'intérêt de la section cross à mettre ce type de texte dans sa « GAZELECTE »? Nous avons déjà tous beaucoup de travail pour faire vivre notre club. Ce type de texte ne peut qu'apporter la division et le conflit entre les adhérents et nos bénévoles. Alors j'invite tout ceux qui souhaiteraient apporter leur avis sur le fonctionnement, les orientations et les objectifs du club à venir l'exprimer là où les décisions sont prises c'est-à-dire au moment de l'assemblée Générale ou lors des Comités Directeurs.

Thierry Martin

Brèves

ADIEU.

Jean Paul, vous vous rappelez ? Dans les années 80, par l'intermédiaire de **Bernard H.** son beau-frère, il intégra durant plusieurs années notre groupe USEG. Un pilier, entre autre, des 100 km de Verrières. En 85 lorsque nous nous lançions sur notre 1^{er} marathon d'Amsterdam, **Jean Paul** était plein d'expérience, il en avait un ou deux d'avance sur nous ! **Genève, Strasbourg**, avec **Bernard** nous les avons faits ensemble.



Par la suite il a évolué pour devenir « traine savate »,la ligne, il l'a toujours gardée. 65 ans, grand-père comblé,un staphylocoque doré l'a emporté **Jean Paul** tu resteras toujours, pour nous, un pionnier et ami de notre groupe USEGIEN de la 1^{ère} heure.

Merci à Jean-Pierre et à vous tous de votre gentillesse pour le départ rapide de Jean-Paul. Les fleurs, et les marques de sympathie nous touchent beaucoup. Nous vous en remercions. La présence de Philippe Jaffrenou mercredi dernier, nous a fait chaud au cœur. Merci encore à vous tous. L'USEG est un beau club.

Bernard

Jean-Pierre, ton message pour la gazette de l'USEG nous touche beaucoup. Il est très bien et chaleureux. Le qualificatif de "traine savate" m'amuse beaucoup, je pense qu'il s'agit de la marche à pieds. Je passerai un exemplaire du journal à Annie.Merci à tous pour les fleurs, et la présence de Philippe Jaffrenou nous a réchauffé le cœur. Le Club était là avec nous.

.....**Jacqueline**



....SUITE

Philippe, le mari de Carole Grandjean une de nos adhérentes, est décédé ce 11 février, des suites d'une longue maladie.

Agent EDF au Setral, **Philippe Grandjean** avait 39 ou 40 ans et vous aviez croisé sa route à Serbonnes il y a environ 4 ou 5 ans lors de la première adhésion de **Carole**. Cette année, pour les 30 ans de la section, **Carole** était présente avec ses jumeaux **Alexis et Maxime** qui ont 6 ans.

Carole, Alexis, Maxime nous pensons à vous, croyez en notre sincère compassion.

BELVES

Appel aux Ultra runners,
Didier N. et moi même avons acté notre inscription.
Claire, si elle n'est pas de mariage, sera de la partie,
Christian, notre champion du monde, est vivement intéressé,
Isabelle, Gillou, Olivier, on vous attend, serez vous de la partie ?
Notre Jeannot aux 230 marathons, sa présence devrait être incontournable
Jeannot, et Marie Claire ?
Y-aurait-t'il d'autres courageux ?
D'avoir des suiveurs à vélo, on en a besoin!

MARATHON DU MÉDOC

La gazelecte 17 d'avril 2012 « *spéciale Jeannot* », (notre homme aux 200 marathons, à l'époque), faisait un point précis de nos perf. sur marathon, et en conclusion l'article se terminait par :

Et si on se refaisait, **tous ensemble**, un marathon à choisir de concert ? Quel serait le nouveau classement ?Nos jeunes auraient sûrement la partie « belle »,

..... Chiche ?

Nos secrétaires pourraient nous choisir un marathon dans la région (Paris, Sénart, ??, Médoc), à choisir longtemps à l'avance pour assurer une participation maximale.

Principe : On part et on arrive ensemble, les jeunes qui veulent faire une perf, auront la permission, du Président, de ne pas nous attendre.

Nous sommes déjà 14 inscrits,dépêchez vous !

CHALLENGE CANARD

Voilà la saison de cross vient de se terminer dimanche 10 février à lisses (régionaux) un peu frais mais sans neige. Le parcours était digne d'un cross avec des bosses.

Challenge Canard dans la poche et **une belle médaille d'or aux LIFA.**

Heureusement les vieux sont laa pour faire briller L'US GAZELEC.

Alors les jeunes, c'est pour quand la relève ????



ST VALENTIN

J'ai le plaisir de vous informer que nous avons remporté le 1er prix du club le plus représenté à la course de la Saint Valentin. Nous avons failli passer à coté car l'animateur appelait le club "US Gazelec".... Heureusement que **Marie-Sylvie** était là pour demander si ce n'était pas plutôt l'US Gazelec! et Bingo, c'est bien ça...

Je vous laisse découvrir le contenu du prix sur la photo.
Y a plus qu'à se retrouver pour partager ce lot

Nugette

.... **Une suite** dans notre prochain numéro.



Notre Activité

L'INCONTOURNABLE RENDEZ VOUS DE FIN D'ANNÉE

Par Jean Pierre

Comme à l'accoutumé, **Issy les Moulineaux** est notre point d'orgue en terme de participation, 29 « pères noëls ». Remarquez nous n'étions pas les seuls puisqu'il y a eu plus de 11000 participants.

Course n°4

Riton a voulu se démarquer en se lançant, seul, sur les 6.2km de la course populaire.

Course n° 5

10h40 les déguisés sont là perdus dans les 4000 Pères-Noëls.

Jean Marc H. tire notre troupe en 57'07 (**Jean Marc**, est-ce plus difficile que le défi de l'Oisan ?) suivi de **Christelle V.** en 1h04, quant-à **Lydie et José** il ne fallait pas qu'ils traînent de trop, **Lydie** a largué son homme de plus d'une minute, c'est donc

grâce à elle que le vin chaud fut à bonne température. **Marie-Sylvie** en mère Noël saillante arrive en 1h06, **Claire** tirée par son tigre inscrit 1h12, comme **Léo** la tirait elle aurait pu mieux faire, tant pis pour Léo.

Course n° 6

Comme la température était clémente la tenue de P.N. n'était pas indispensable aussi nous nous sommes retrouvés sur le dernier départ à 12heures, nous sommes quand même 14 « Gazélec » à en découdre. La famille présidentielle est fortement représentée, et de plus avec la qualité ! **Thomas** (40'59) et **Mathieu** 41'19 font notre podium Gazélec, **papa** à 5 minutes n'a plus la loi, 45'41'.... Il faut quand

même le faire.

Séverine, notre 1^{ière} féminine et 3^{ième} du groupe boucle l'affaire en 45'46 (à 5 secondes du Président), paraît-il qu'elle n'était pas en forme, imaginez sinon !

Olivier, peut-être parti un peu vite, est déçu de ses 47'36, il voudrait être aussi bon sur courte distance que sur 100 bornes, il peut espérervu le paternel.

Henri de Lisboa tempête également de n'avoir fait que 50'14, tout juste équivalent

à ses temps de ses débuts, dit-il,

Attention **Henri**, maintenant que tu es au Gazélec, il nous faut des perfs.

Le temps médian de la course c'est 51'30, il y a quelques années vous auriez dit à **Fifi** qu'il avait réalisé cet exploit, une grave dépression s'en

s'aurait suivie, heureusement qu'on sait ce type d'info une fois la course terminée, si non nous aurions comptabilisé un abandon.

Marie Christiane déçue de ses 52'18 se met à rêver de ses temps passés.

Sonia, Mario et moi-même sommes partis et arrivés ensemble, et ce, en 53'15. L'an dernier avec **Sonia** nous avons fait une minute de moins, notre léger fléchissement a-t-il été du au fait que **Mario**, pour rester avec nous, a couru, en partie, en « marche arrière » ? Allez savoir ! Le parcours revu et corrigé a rappelé des souvenirs à nous les anciens, stade Jean Bouin et arcades du viaduc SNCF, c'était là que se passait notre 3^{ième} mi-temps à l'époque.

Jean et Sylvie, 56'35 et 57'45, consolident



les 10 à l'heure, quant-à *Jean Louis*, notre gestionnaire des dossards, il est resté sous la barre de l'heure à 40 secondes près.

La Famille Pierre ferme la marche, *Roland* 1h13 en homme galant laisse *Elisabeth* terminer en 1h06.

3^{ème} mi-temps

Ouf c'est fini, vite le vin chaud va refroidir,

Hum les gâteaux toujours aussi bons.

Je vais vous l'avouer, gâteaux et vin chaud ont été mon repas de ce dimanche.

Jean Pierre

LE CASSE C'HOUILLES 2012

Par Fifi

En ce beau dimanche de printemps et pour être plus précis ce 30 décembre 2012 à 14 heures, j'ai subitement décidé de quitter mon confortable canapé après un déjeuner copieux pour me mettre en conformité avec ma conscience de (vieux) coureur. En effet, pas malade, sans aucun bobo « excuse », suffisamment entraîné bien que beaucoup moins rapide qu'avant, comme beaucoup d'entre nous, il m'a semblé indécent de ne pas être présent sur le pavé Ovillois pour terminer l'année en compagnie des glorieux inscrits comme *Jean-Pierre, Jean-Claude, Alain, Patrick, Marc, Henri et Thomas*.

Mais où sont-ils donc ?

Le départ est donné à 15 heures et, sans dossard, j'attends donc au bas de la côte de l'église le passage de mes vieux camarades, mais... merd'Houilles ! Je ne vois passer que le fringant *Jean-Pierre*, dit « Papou », accompagné *d'Alex*, son petit fils de 12 ans qui paraît bien alerte et qui terminera même une minute devant lui. Mais par contre, aucune trace de *Marc, de Patrick, de Jean-Claude...* qui, selon *Jean-Pierre* ont fourni des excuses : digestion difficile pour *Marc*, petit câlin traditionnel du dimanche pour *Patrick*,

tract syndical à rédiger de toute urgence pour *Jean-Claude* et enfin une absence prévue pour une véritable blessure pour *Alain*. Le pire, c'est que les fourbes réussiront quand même à être présents dans les résultats officiels car *Jean-Pierre*, venu en famille avec *Mimi Bigoudis, Cricri, Sébastien, Alex, Noé et Nathan* a su animer les dossards et puces de l'US Gazélec.

Le premier tour est accompli avec *Jean-Pierre et Alex* qui veut absolument que l'on double... un truc qui n'est plus tout à fait dans nos cordes... et à l'entame de la seconde côte de l'épreuve je les laisse filer pour attendre la *Cricri (ex fille Briard)* et faire quelques kilomètres avec celle qui, avec *Laetitia Leclercq*, fut une de nos plus fidèles supportrices dans nos belles années. C'est-à-dire, il y a bien longtemps !

Performances honorables

Alex arrive en 33' à peu-près 420^{ème} (car sa puce n'a pas été détectée), 504^e à l'arrivée pour *Jean-Pierre* en 34'13 (12,09 km/h), *Sébastien* est 716^e en 38'12 (10,83 km/h) et *Chrystelle* termine juste derrière (721^e) en 38'18 et 10,80 de moyenne après avoir un peu accéléré sur la fin.



J'ai donc bien fait de me bouger pour courir avec des jeunes avec comme supporter **Philippe Leclercq**, autre fidèle de l'épreuve, mais lui bien présent sur le circuit.

Méfiez vous des apparences...

L'épreuve des AS disputée à 16h30 sur 10 kms aura vu la réelle présence cette fois du fringant **Thomas Chassagnard** qui termine 218è senior (508è sur 824 classés) en 41'48 soit à 14,35 km/h et celle d'**Henri Ferrao** (736è) qui fait encore mieux qu'à Issy avec un chrono de 47'58 et une place de 218è VIH.

Ceci dit, les Ethiopiens et les Kenyans ont couru à plus de 21 km/h, 20 coureurs terminent en moins de 30' et c'est même un junior qui a gagné... c'est beau, mais c'est vraiment un autre monde.

La morale de cette dernière course de l'année reste que si, à l'avenir, vous voyez figurer dans un palmarès un nom bien connu de tous à l'US Gazélec... rien ne prouve qu'il aura réellement pris le départ de l'épreuve.

Fifi

DIMANCHE DERNIER, J'AI COURU POUR LES ROIS.

Ou l'entraînement commun de VINCENNES par Marie Sylvie

Bien que sujette de sa majesté le roi des Belges, je vous rassure, rien à voir avec la politique ! Non, dimanche, c'était l'Épiphanie et j'ai couru avec mes nouveaux copains-coureurs-bons-vivants de l'US Gazélec.

Le principe ? Brûler 3-400 calories et en récupérer 1200 d'un coup. Rentabilité imbattable !
Parole de financière.

Rassemblement au milieu du parking de l'esplanade du château de Vincennes (pourtant j'étais sûre d'avoir lu côté parc floral ?). Pas de problème pour se garer malgré un meeting de voitures anciennes. L'une, aux allures de voiture d'enfant (celle d'Abdallah dans Tintin, vous

voyez ?) attire notre regard. 1927.

Quelques dizaines de bises et de vœux plus tard, nous voici en petite foulée dans une grisaille humide. **Marc** compte sa troupe : 20 + 2 éclopés restés au parking.

L'effort :

On sent vite que l'amitié entre 'anciens' et envers les nouveaux l'emporte de loin sur la gourmandise. Et que footing se fera à rythme doux pour permettre un bavardage continu.

Lydie nous parle de la naissance toute fraîche de son petit-fils. **Fifi** essaye de me recruter pour

Houilles (30/12/2013, ça c'est de l'anticipation !). **Jean-Pierre** explique comment gérer 100 km à son nouveau



poulain. Je fais la connaissance de *Gilles* et de quelques autres (aïe, les prénoms ?), on parle de course à pied, bien sûr, mais aussi de Madagascar que je vais bientôt avoir la chance de découvrir.

Mika pousse des sprints de bout en bout du petit peloton assez étiré que nous formons, et récupère avec volupté dans des bains de boue qui ne ravissent pas *Lydie*... *Mika*, c'est la mascotte canine du jour, pas un bipède du Gazelec, je vous rassure. Heureusement, *Alex* est plus sage et réussit à pédaler dans le bois sans se couvrir de boue, au soulagement de *Nagette*, -c'est-mon-fils.

La récupération

Mais c'est déjà la fin du premier acte. Déjà *Jose et Lydie* changent le décor, sortent tables antiques et couverts de leur break (un cran moins impressionnant que

la grande cocotte-minute et le réchaud à paella de la corrida de Noël mais bravo quand même), et galettes, cidre et champagne les garnissent vite pour notre plus grand plaisir. *Séverine*, qui connaît bien le savoir-vivre de la section, a pédalé depuis Courbevoie pour nous retrouver. Apparemment champagne et galette ne sont pas contre-indiqués pour les tendinites au talon d'Achille.

Nous trinquons aux Rois, à la descendance des *Sanchez-Morales-Hébert*-etc. - notre Andalou rectifiera - et à nous.

Qu'est-ce qu'on fête au prochain "entraînement" ?

Marie Sylvie

DÉCOUVERTE D'UNE AUTRE TRADITION DE L'US-GAZELEC

avec le relais de l'ESC XV par Marie Sylvie

Le mail *d'Alain* m'avait paru un peu louche : "départ du relais à partir de 14h", qu'il disait...

L'instinct me dicta de ne pas prendre trop d'avance et de viser 13h45. Bon, il faudra le ré-étalonner car le départ a finalement eu lieu vers 15h30. Le mail disait aussi de "prévoir un peu de temps" après la course. Nous avons tous suivi la consigne mais même les plus habitués se sont fait surprendre, enfin, non pas tout à fait, *Lydie* avait songé à mettre la clé sous un pot de fleur (ou quelque chose comme cela) au cas où ses invités arrivent avant nos chers *Morales & co*. Ce qui ne rata pas, *Jose et Lydie* trinquaient encore à nos succès que leurs invités récupéraient la fameuse clé.

Pour la météo, nous avons eu de la chance, paraît-il. Juste une bonne grêle avant le départ et une après l'arrivée... Sauf pour

Henri, Raymond et Roland... Qui l'ont essuyée pour leur dernier tour.

Côté performances sportives, l'US Gazelec a mis toutes les chances de son côté en sachant repérer les talents masculins et féminins... Bon, nous n'étions que 3 femmes, ce n'était pas trop dur de nous repérer. Et seule équipe féminine parmi les adultes... Pas trop dur non plus de rafler le trophée (à propos, *Lydie et Elisabeth*, vous avez oublié la magnifique coupe bien trop somptueuse pour mon modeste intérieur... Je vous l'apporte à notre prochaine course). Les garçons - *Jonathan, Rami et Philippe* - ont du payer un peu plus de leur personne en expédiant les 50 tours en 1h14 (et à peine plus pour *Mario, Rachid et Maurice* avec 1h19) alors que nous avons pu admirer le paysage et profiter du public en tirant jusque 1h50.

Pour les rares lecteurs ou lectrices qui ne connaissent pas encore le principe de cette course, il s'agit de se relayer en équipe de 2 ou 3 sur 50 tours d'un stade, non sur la piste d'athlétisme, trop exposée aux ballons de foot, mais sur un chemin asphalté. 445m la boucle d'après mon GPS, avec 2 angles droits un peu difficiles à négocier à vive - et moins vive - allure. Seule contrainte, terminer par 3 tours ensemble.

Elisabeth,

Lydie et moi mettons au point notre astucieuse stratégie de course. Et surveillons de près notre chronométrateur (heureusement, il a failli nous ajouter 7' au chrono). Tout se passe parfaitement. À tel point qu'Elisabeth se met en mode "ça plane pour moi" et me regarde éberluée quand je veux lui transmettre le relais. Elle



finit par se laisser convaincre que j'ai bien fait mes deux tours et entreprend de me rattraper pour me relayer. Côté garçons, **Raymond** fait une petite pause et laisse ses comparses faire quelques tours en rab avant de décider s'être assez reposé et de reprendre le relais. Pendant ce temps-là nos 2 équipes de fortiches ne se laissent pas déconcentrer.

Après l'effort... Le champagne. Juste ce qu'il faut de discours, des médailles et des coupes pour

presque tout le monde, et nous faisons honneur au champagne que nos hôtes ont prévu en abondance. Une bonne adresse. Du cousu main, comme dit **José**. En plus pile à l'heure de l'apéro. Et un goût de reviens-y (mais, euh, les filles, vous récupérez la coupe, n'est-ce pas?!).

Marie-Sylvie

Pour compléter l'agrément de votre lecture, allez sur notre site :
<http://www.gazelec-idf-athle.org/cmsms/index.php?page=photos-les-uns-par-les-autres>

et replongez-vous dans les photos de nos exploits

Notre site Une splendeur !

Bravo José & Lydie

Le Dossier

Nous, les vieux de la vielle, on connaît tout ça par cœur ça s'appelle « l'expérience », néanmoins j'ai essayé de mettre ces principes noir sur blanc. Ca peut servir aux jeunes qui nous rejoignent. Quoique la seule expérience qui serve : la sienne !.

Tant pis, ça peut quand même servir

DU 3000 M AU 24 HEURES.

Par Jean Pierre

Au début il suffit de courir pour progresser quelque peu, Facile ! Ensuite, faire plus de kilomètres, et pour augmenter son allure faire de la qualité, là déjà il y a des règles. La progression c'est à la portée de tous, avec un peu de temps et de volontéet des conseils de base qui sont le socle de toute réussite.

L'entraînement:

Une alternative :

Aux sensations, dans ce cas on privilégie le plaisir à la rigueur du cardio, ça s'appelle aussi le « feeling ». Mais attention, bien intégrer les 3 phases sous peine de blessures à répétitions.

L'échauffement (5 à 10 mn à allure lente + quelques étirements) pour faire chauffer la machine.

Le corps de la séance qui se fera, soit en endurance pour les sorties longues soit, séance au seuil/rapide où l'on intégrera du fractionné, fondamental pour accroître sa vitesse, attention 1 à 2 fois maxi par semaine.

Retour au calme : (5 à 10 mn à allure lente), accompagné d'une séance d'étirements.

De façon scientifique, dans ce cas il est indispensable de connaître sa fréquence cardiaque maximum (FCM) soit, lors d'un test d'effort en labo soit, à l'aide de votre cardio. personnel (3 x 400m à allure progressivevous devez

arriver à bout de force)

Pour connaître votre VMA seul le test d'effort vous apportera la réponse. La connaissance de cette dernière permet de prédire vos performances potentielles en compétitions.

La FCM, elle, va permettre de pouvoir s'entraîner « scientifiquement » à des allures et intensités données (ex : 10 km : 90, 94%, semi : 85, 90%, marathon : 75, 85%)

La fréquence : Quelque soit le type d'entraînement,

2 sorties par semaine vous permettent, tout juste, de garder votre niveau moyen.

3 par semaine Vous progressez

4 et plus : préparation importante, mais attention au surentrainement qui peut être la pire des choses (blessures, contre performance, ...). A choisir, mieux vaut manquer légèrement d'entraînement que d'être en surentrainement, oui ! oui ! J'en sais quelque chose.

Les Dénivelés : L'idéal est de garder, quoi qu'il arrive, le même rythme tant en montée qu'en descente ou en plat. Seul le paramètre « FOULEE » devra être modifié, normal sur plat, petite, voir toute petite, en montée, et en descente on allonge cette dernière. Bien sûr sur terrain « technique » il faudra surtout se concentrer sur le « où que l'on met les pieds ».

Les Compétitions :

Chaque fois que l'on découvre une nouvelle distance il est fortement recommandé de ne pas partir pour une perf, mais déjà, se jauger, prendre ses repères et travailler son moral les fois suivantes on aura tout le loisir d'améliorer ses dites performances.

Deux paramètres pour bien réussir sa compétition :

Un entrainement adéquat (voir ci avant)

Un mental. Le coureur qui sait gérer la pression, prendre du recul, se concentrer pour garder le cap a les ressources pour exprimer tout son potentiel le jour « J ».

De plus, ce que tête veut, jambe peut, (bien sûr dans le raisonnable), mais notamment sur les longues distances la tête, c'est 70% :, à travailler donc !

La base fondamentale : **la pensée positive**, en dehors d'elle point de salut. Ex : à mi-course prohiber le « *oh là encore tout ça à faire !* » mais plutôt « *chouette, j'en ai fait plus que ce qui me reste à faire* », également

Ce que tête veut,
Jambe peut !

prohiber « *il me reste encore une heure* » mais plutôt « *plus qu'une heure à faire, c'est bon !* ». En cas de coup de barre se dire que l'important c'est d'aller au bout, et que dans quelques km « *je vais récupérer mes sensations* ». Autre réflexion qui aide « *j'en ai déjà fait 35, les 7 derniers du plaisir dans la volonté* »

Un dernier point que j'aimerais évoquer, on entend souvent parler « **du mur des 30 km, ... 70 km, ... etc.** » en réalité « **ce mur** » est essentiellement mental, lorsque que vous partez pour 20, vous n'en ferez pas 25. Idem pour le marathon. Vous prenez le départ d'un 100 bornes et bien vous passez au 42^{ième} sans état d'âme particulier, dan la tête « *il en reste 58, je gère, bientôt le 50^{ième}, après j'en aurai fait plus que ce qu'il va me rester à faire* ». Etc, etc

Voilà, c'est tout simple,

BELVES, 50 ? 100km ?

...
vous le voulez ?..... Vous le ferez !

C'est MENTAL.

Jean Pierre

A la lecture de l'article si, pour vous, il manque des aspects importants, si vous n'êtes pas d'accord, ou que des précisions sont à apporter, pas d'hésitation, un article complémentaire ou apportez quelques compléments dans la rubrique FORUM.

Les Rubriques

Bienvenue :

à *Adrien Sanchez*, petit fils de Lydie et José, grâce à lui on a eu droit au champagne.

à *Nolan Albessard* : Cédric envisage de lui faire faire du jogging dès que possible.

Au chapitre des « grandes » :

A *Maria Dobrovoska* et à *Marie Jedar*, nouvelles venues parmi nous.

Quelques PODIUMS

13 Janv.	Trail blanc de Serres Chevalier	<i>Jean Pierre B.</i>	2 ^{ème} V4 en 1h31
10 Fev.	Challenge CANARD	<i>Jean Claude G.</i>	Médaille d'or

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

Quelques statistiques de notre activité

20 Janv.	Ice trail de St Martin	? Km	2 Participants
27 Janv.	Foulée de Paris VIII	10 kms	18 participants
2 Fev.	Relais Paris XV		4 X 3 participants
10 Fev.	Foulées Charentonnaise	15 km	8 participants
16 Fev.	Course de la St Valentin	10 km	6 «

.....soit. 28 % de participation moyenne,

Le Chiffre : **+1,4**

1 course d'une heure = 1,3 heures d'espérance de vie en plus

Retour vital de la course à pied de fond = + 1,3

Gain d'espérance de vie en cas d'exercice physique régulier trois fois par semaine : 1,4 ans = 12 264 heures

Hypothèses : Trois séances de course à pied de 1H par semaine pendant 60 ans = $60 * 52 * 3 = 9360$ heures de course à pied

Résultat : 1 heure de course = $12\ 264 / 9\ 360 = 1,3$ heures d'espérance de vie en plus

Grace au jogging, on gagne à minima 1,4 an d'espérance de vie supplémentaire.

Soit $81.4 + 1,4$ pour les hommes et $83.6 + 1,4 = 85$ ans pour les femmes.

Mesdames, un conseil, souscrivez un contrat dépendance.

Prochaines sorties à retenir

27 Avr.2013 Belvès (50, 100km)
 19 mai 2013 Riga, (10, 21, 42km)
 7 sept. 2013 Marathon du médoc

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

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

Qui dit mieux ? chez les garçons

		1	
		Alain Thébault Suresnes 1992	
	2		3
<u>3000m</u>	François Turboul Pantin 2011 10'10	9'06	Mathieu Beylot. Pantin 2011 10'15
		1	
		Alain Thébault Champ/Marne	
	2		3
<u>10 kms</u>	Mathieu Beylot Vincennes 2006 35'41	32'40	François Turboul St Denis 2005 36'09
		1	
		Alain Thébault St Denis 1993	
	2		3
<u>Semi-M.</u>	Alain Bido Rueil 1993 1h16	1h13	François Turboul Paris 2006 1h16
		1	
		Jean Tellaa Londres	
	2		3
<u>Marathon</u>	Alain Bidot Noisy 89 2h42	2h41	Alain Thébault Rotterdam 2h46
		1	
		Didier Thibault Chavagne 1994	
	2		3
<u>100 KMs</u>	Philippe Leclerc Amien 89 9h21	8h13	Christian Mainix. Chavagne 199? 9h25
		1	
		Christian Mainix Marquette 1998	
	2		3
<u>24 heures</u>	Didier Thibault Saultain 1993 205km	221km	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.

FORUM :

J'aimerais, dans nos "gazelecte", vous proposer une rubrique FORUM; DEBAT. Si vous en êtes d'accord voici ce que j'attends de vous.

Principe n°1 : Instaurer une discussion entre nous tous, sur la vie notre section.

Principe n°2 : C'est vous qui l'alimenterez.

Principe n°3 : Au fil des différentes publications les débats engagés se poursuivront si nécessaire. Que pourrait-on y trouver ?

Des questions, des remarques, des suggestions, des réponses ou interrogations aux propos antérieurs. Bref créer des débats autour de notre intérêt commun.

J'attends vos remarques.

Fifi ouvre les débats :

Je lance donc un premier sujet de débat dans la section : **une communication entre nous** est-elle vraiment nécessaire pour courir, pour évoluer, pour se développer, pour se diversifier, pour progresser, pour prévoir un renouvellement de nos cadres dans les années qui viennent, pour participer à la vie du club, etc.?

Un début de réponse :

Si l'on veut créer une **dynamique profitable** à nous tous, il est essentiel de communiquer, de se solliciter.

La dynamique de groupe, c'est essentiel !

.....A nous de l'entretenir.

La Gazelecte serait preneuse d'un article sur cette **dynamique de groupe**, Qui est rédacteur ?

jpb

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)

Souvenir, souvenir

Serbonnes 2013, vous vous en souvenez peut-être ? En lisant l'article de Patrick peut-être avez-vous eu du mal à tout saisir,quelques « copier coller » intempestifs étaient venus perturber notre lecture.

Voilà, Patrick a rectifié le tir.

SERBONNES conté par PATRICK (bis)

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 ainsi notre incapacité à approcher le culturel

- Quelle idée de prévoir apéritifs, gros desserts avec comme corollaire, un changement obligatoire de maillots du club dans les 2 prochaines années
- Quelle idée de dépenser autant et de faire entrer **j-Pierre** dans une dépression qui n'est pas prête de s'estomper !
- Quelle idée tous ces discours même s'ils furent chaleureux, humoristiques ... on se serait cru à une préparation de réunion de parti politique
- Quelle idée d'inviter **Eric B.** : voir son sourire éclatant, sa forme olympique, son beau teint etc.. et penser que nous devons, pour la plupart supporter nuages et RER !

Malgré tous ces désagréments, quel plaisir de retrouver des amis éloignés en province ou en RP, de revivre certaines de nos belles aventures, de nous lancer des piques sur nos jambes un peu usées, nos ventres un peu rebondis...

Ce fameux Week-end

Le défi lancé comportait des risques ! Combien des anciens allaient répondre à l'invitation sachant qu'avec le temps, les distances, on pouvait craindre des défaillances.

Ce ne fut pas le cas et nous avons pu constituer 3 groupes différentes qui n'en faisaient plus qu'un à la fin des 2 jours :

- **1^{er} groupe** : les anciens venus du sud est, de Bretagne, du Ventoux,

de banlieue, de Paris..., n'ayant pris qu'une demi ride et un peu sur la réserve, les 23 premières minutes. Je rajouterai également 2 anciens présidents de notre club, heureux d'être parmi nous et donnant beaucoup de plaisir à tous les anciens

- **2^{ème} groupe** : les licenciés de l'an passé, très curieux de retrouver d'anciennes gloires de la section
- **3^{ème} groupe** : les nouvelles recrues d'un club parisien, avec une forte représentation féminine et avec de grands sourires : arriver dans une nouvelle section et participer à un raout enchanté, quelle belle façon de gérer l'intégration



Mieux que dans certains mariages où l'osmose entre invitées de plusieurs familles ne se fait pas, les photos passées en boucle, les petites flûtes de champagne et les discours plein d'humour de tous ceux qui s'étaient portés volontaires ... j'ai la certitude que la 'mayonnaise' pris de la meilleure façon.

Bien sûr la météo voulut faire sa casseuse d'ambiance, mais là encore, cela ne gêna point l'ambiance et nos amis bretons n'auront même pas trouvé que l'atmosphère était trop humide eux qui

sont habitués aux 23 crachins journaliers .

J'ai aimé retrouver **Bernard** le pilote de course, **Stéphane** le musicien, **Raymond** de Cléder, **Fred** mon ami de toujours, **Jean-Louis** notre bel italien, **Patrick** le géant, **Chicot** le moqueur, **Christophe** le persifleur (heureusement, ayant pris pas mal de grammes, il était un peu sur la réserve de petites vanes) à **Jacques** le boulanger,...

Merci donc à **FIFI** qui eut l'idée de lancer et de réussir ce défi, à **José** pour ses photos, clés USB, tee-shirts des années sixties, à **Marc** pour son discours sans papier (il aurait juste pu oublier mon toc / pelouse), à **Jean** pour son appui, à **J-Pierre** qui n'a toujours pas repris ses esprits en voyant le rouge sur ses 12

comptes bancaires et merci à tous ceux qui sont venus passer un W.E. qui restera un temps fort de notre section

Ferons-nous aussi bien en 2042 ? (à condition que **JPB** ait pu renflouer tous ses comptes !)

Bien à vous et merci pour ce joyeux moment.

Patrick

Publicité

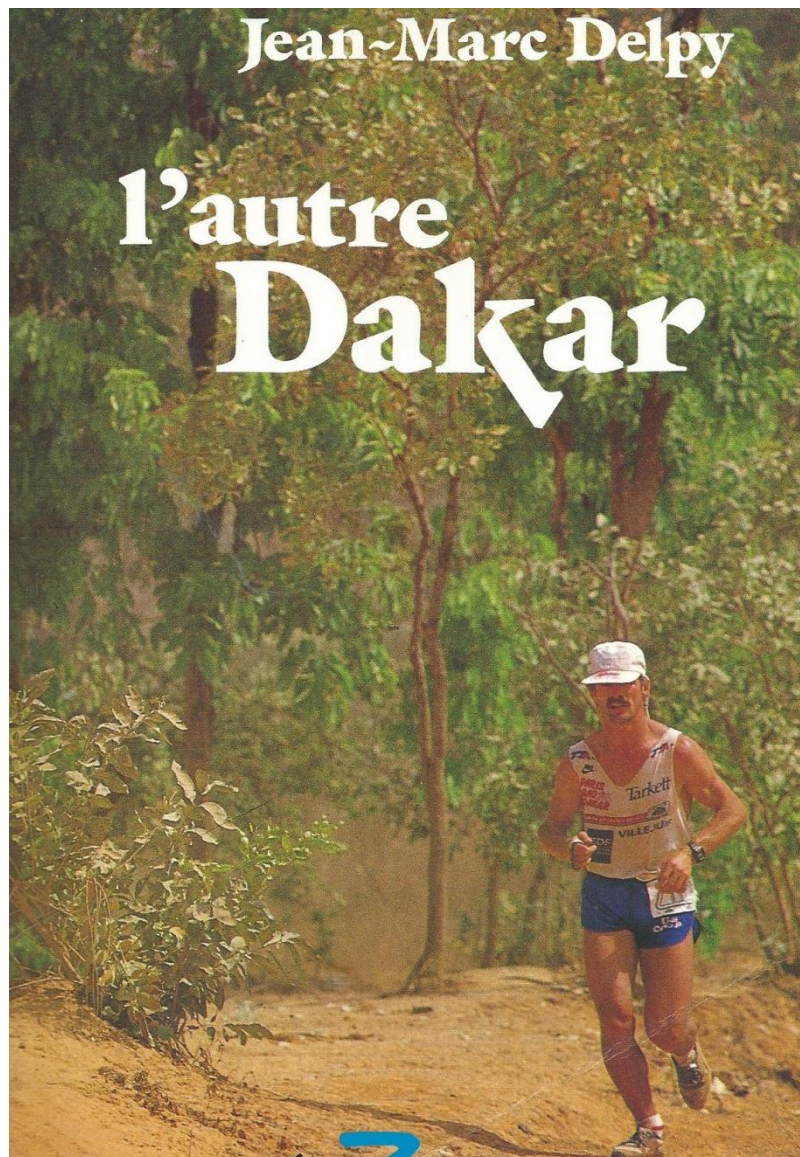
On est coureur « fou »,
oui ! Certains sont aussi
« Ecrivain » et grâce à
eux nous pouvons
« vivre
confortablement » leurs
aventures.

A Serbonnes nous avons
eu le plaisir d'avoir la
présence de **Patrick
Cordier** et à cette
occasion nous avons pu
« déguster » CAP 273.

En 88 d'autres copains
de l'USEG participaient
au PARIS/DAKAR, j'ai
nommé **Stéphane L.,
Frédéric D., Bernard T.,
Raymond C., Luc M. et
Jean Marc Delpy**

l'auteur de **L'autre
DAKAR.**

Quel plaisir de se
replonger en Afrique,
..... Peut-être
auraient-ils pu libérer
GAO ?



Edition « les 7 vents »