

« LA GAZELECTE » n°3

athlétisme Ile de France

juin 06



Sur le pré de Choisy, les relayeurs attendent de pied ferme le marathon (25/06/06)

Editorial

La pression exercée par A. Bidot concernant la gazette est intense. Dans son souci de boucler ce nouveau numéro avant de partir pour une thalasso réparatrice du côté de Biarritz, il a sollicité les écrivains / coureurs pour parvenir à un dossier abouti.

En effet, écrire par ces temps tient de la gageure. Les poussées de chaleur (du thermomètre) mais aussi celles diffusées par les écrans cathodiques transmettant des images de notre voisin l'Allemagne nous laissent parfois un peu amorphe pour courir voire pour écrire. Et je ne parle pas des décibels d'après matches qui repoussent l'heure de fermeture des paupières. J'en connais qui ont un stock incroyable de bières / pizzas pour le début de soirée et de sachets de Verveine pour la fin de soirée. Côté course, nous venons de participer (7 équipes) au dernier relais de Choisy et je me

félicite de l'état d'esprit de tous les participants qui n'ont pas rechignés à mouiller le maillot. De belles luttes avec un retour de quelques anciens combattants débarrassés de leurs anciennes « blessures » (Dominique le malicieux, Alain le scribe, un peu Marc l'homme aux 6000 g. plus, Henri que l'on voyait moins souvent et moi-même avec des genoux mieux huilés mais avec de gros progrès à faire pour tenter de suivre José).

Les mois de juillet et août devraient vous permettre de vous changer les idées, alors profitez de la montagne, des footing sur la plage, des festivals, des terrasses, des petits repas, ... en effet, dès septembre les courses reviennent belles et attirantes .

Que le plaisir vous accompagne

Patrick Tarjon

Tableau d'honneur

- Encore Vincent PEIGNE, cette fois au marathon de Paris. C'est encadré par deux kényans que le fer de lance de notre section a franchi la ligne d'arrivée en 2H 21' 33" ce qui doit le situer dans les 4 premiers français de la course, à 13' 30" du vainqueur Melese.

Bravo Vincent et encore plein de performances de ce niveau pour le reste de l'année avec un chrono de 2H20' pour bientôt ...

Chiffres

-Au championnat de France vétérans FSGT, Pierre ALIPHAT a ramené quelques titres : poids de 3kg, 100m et hauteur. Quelle persévérance et quelle vitalité !

--Certains s'amuse à 2 marathons dans le week-end tels Jean B., Lionel R., Pascal C. (voir p 4). Au fait Jean B., tu n'as pas honte d'emmenner tes petits camarades dans cette ronde effrénée des marathons, la centaine est-elle encore loin ?

-7 équipes de 4 coureurs de notre section ont participé fin juin au marathon-relais de Choisy Bonne ambiance, bonne organisation mais le traditionnel apéro/pik-nik a été balayé par une pluie récalcitrante, dommage ...

Brèves

Quelques athlètes aux mains de praticiens et autres manipulateurs: je veux parler de Marc C., d'Henri L. Il en est même un (Patrick T.) qui met de l'huile dans les rouages de son genou pour faire avancer plus vite la mécanique peut être un peu rouillée. Rapide amélioration à eux trois. Certains préparent des choses sérieuses pour cet été et pour la rentrée : tour du Mont blanc, 100 km de Millau, marathon du Médoc, semi de Lille, Sedan-Charleville ... Bon plaisir à ceux-là et bonnes vacances à tous les autres.

Championnats du monde vétérans indoor à

Linz (Autriche) par Pierre ALIPHAT

Pour les deuxièmes championnats du monde en salle plus de 3300 athlètes de 62 nations, 700 de plus que lors de la première édition : 890 allemands, 478 autrichiens, 355 italiens, 277 britanniques et en cinquième position la France avec 160 participants. L'hospitalité des habitants et la beauté des paysages de cette province de la Haute Autriche ont fait de ce moment un événement inoubliable, les épreuves sportives internationales contribuent à l'entente des peuples et aident à construire des ponts entre les hommes.

Après quelques difficultés dans les dernières séances confirmées par une dernière compétition test à Pantin, laborieuse et sans plaisir avec un 60 mètres en 8 "6 (temps de base 8 "43), nous décidons (mon entraîneur, l'ostéopathe, ma femme et moi) de partir au championnat du monde en se fixant sur le 60 mètres et de laisser de côté le 200 mètres.

Les premières séances à Linz confirmèrent les précédentes qui furent pénibles et douloureuses. Je décide de prendre le départ du 200 mètres sans le courir pour me familiariser avec le protocole et préparer ainsi le 60 mètres. Arrivé sur la piste, je fais quelques essais sur la piste centrale, et stupéfaction... plus de douleurs, tout tourne bien, je prévient mon photographe (ma femme) que je cours pour de vrai, elle devient donc cameraman dans l'effolement !! Un premier grand plaisir, 3^{ème} de ma série dans le bonheur, malheureusement un temps très moyen et pas de qualification.

Hélas, les séances de préparation du 60 mètres restent très douloureuses, le jour J pendant l'échauffement nous décidons d'utiliser les moyens du bord (neige locale dans un sachet plastique et bombe danoise ! ? !). On aura tout essayé. Un peu de chaleur dans cette douleur, c'est la solidarité des autres athlètes qui passaient

tous pour m'encourager.

La course parfaite : très bon départ, bon placement, super cassé sur le fil et surtout une place en demi-finale avec 8"39. Le travail et l'acquis des années ont payé, un dernier grand bonheur (sportif). La demi-finale fut plus difficile mais sans aucun regret.

Un petit commentaire sur la marathon d'Annecy par Gilles SCHNAIDERMAN

Arrivée le 22 avril

La famille de Philippe nous a réservés un hôtel situé à quelques enjambées du départ.

Balade autour du lac sous le soleil et repérage du départ.

Le soir, promenade dans "Annecy le vieux", très jolie ville avec un mélange de Venise (sans les bateaux), la Rochelle avec ses arcades et ses petites ruelles qui nous amènent jusqu'au restaurant italien .

Cadre fort sympathique, bons petits plats, par contre, à la fin du repas, la patronne a demandé gentiment à Lionel s' il voulait une petite gâterie*

- *Si vous voulez en savoir plus, prenez contact avec l'intéressé.

Le grand jour est arrivé. On "satan " sous le soleil à souffrir un peu, comme d'habitude l'équipe "bip-bip"est partie à fond, en tête Lionel, Jean suivi de Philippe puis Pascal et Dominique (pharmacie ambulante à cause de son mal de dos) plus loin, la gazelle toujours aussi "claire voyante" est partie doucement en laissant un nuage de fumée (cigarette) pour Gilles.

Parcours le long du lac avec aller-retour. Au passage du semi jusqu'au 30 km, les positions restent inchangées jusqu'à ce que Claire les poumons tout neufs remonte et asphyxie tout le monde sauf Philippe.

A l'arrivée, Gérard est là en supporter en attendant de faire son semi, malgré une blessure qui l'a empêché de faire "Paris "



« Les 7 mercenaires vont en découdre à El Annecy » prochainement sur vos écrans ...

Résultat sur le marathon :

- Philippe Leclerc 3H 40'
- Claire Garbagnati 3H 49'
- Jean Berland 3H 55'
- Pascal Comte 3H 57'
- Lionel Rota 4H 06'

- Dominique Maisonneuve 4H 09'
- la voiture balai
- Gilles Schnaiderman 4H 35'

Résultat sur le semi : Gérard 1H 42'

Les 12 km de la Côte Baltard à Nogent/Marne

par Alain BIDOT

Temps presque idéal pour les 3 « gazélectriciens », un peu isolés parmi les 330 participants. Le départ toujours aussi sympathique est donné sur le tartan du stade champêtre A. Mimoun, 2 boucles de 6 km sont au programme en ce dimanche matin.

Après 2 tours de stade, le peloton gagne le macadam puis une allée en gravillons, les bords de Marne (quelques effluves de sardines grillées au passage d'une guinguette) et aborde la fameuse côte Baltard pas très longue mais bien raide.

Même pas le loisir d'observer le fameux pavillon sur la gauche et de se faire inviter chez Drücker pour l'émission « Vivement dimanche matin » .

Après un long faux plat, une brève descente empruntée dans un jardin et nous voilà confrontés à un sérieux raidillon qui nous mène dans le parc de la maison de retraite des artistes. Cet endroit

est insolite, pour quelques instants on se croierait dans les pentes d'une vaste prairie, il ne manque que les vaches broutant l'herbe grasse. Fini le romantisme, la boucle s'achève sur le tartan du stade mais il faut repartir pour un second tour... L'arrivée sur le stade quelques instants plus tard se passe sous un soleil timide avec le souffle court accompagnée par la voix du speaker et sous les encouragements provenant des gradins. Comme à chaque fois, l'organisation est rodée : consigne, échauffement/étirement en musique, beau tee-shirt et courses pour les enfants. Nous reviendrons, même si le parcours varié est toujours aussi sélectif.

Résultats: Alain Bidot 1h 2' (131e)
Philippe Leclerc 1h 6' (186e)
Gilles Trois Poux 1h 9' (223e)

Week-end marathonien à Chavagnes et à Poitiers

par Pascal COMTE



Parmi ceux qui ont prévu de faire 2 marathons dans leur week-end, il y a 3 fêlés ... lesquels ?

Vivement que Jean arrive à ses 100 marathons pour que l'on puisse récupérer.

Week-end chez Christiane et Joseph (sœur de Jean) pour un hébergement agréable.

Repas, préparé par Jean, taboulé à volonté, pâtes à gogos, fromages et gâteaux de riz pour un gros régiment.

Coucher à 23h00, lever à 4h30, petit déjeuner et

départ pour Chavagnes

Départ du marathon à 7h00, temps agréable avec de la brume sur les 10 premiers kilomètres.

Arrivée sans dégat de Lionel 3h46, Pascal 3h51 et Jean 4h11, avec la présence de Chantal, Jérémy, Sébastien et Lydéric (son copain) pour nous encourager et nous féliciter de notre 1^{er} marathon

/...

du week-end.

Marathon bien organisé, parking, douches chaudes, massages et attractions proches.

L'après-midi, sieste ou repos pour certains avant l'arrivée de Gilles, qui vient nous rejoindre (avec les dossards et entrées gratuites dans le parc du Futuroscope).

Avant le repas, concours de pétanque et de palets.

Repas aussi bon et copieux que la veille.

Coucher à 22h00 pour certains et les autres après le match France - Mexique.

Lever pour tous à 6h00, petit déjeuner.

Rangement de notre matériel et direction le Futuroscope. Là, nous retrouvons Tony Cyrille

qui finissait de nuit.

Départ sur le parking du Futuroscope à 9h00 avec

environ 650 coureurs.

A 10h00, les enfants rentrent dans le parc pour la visite et jeux, ils sont ravis, pendant que les marathonien font leur grande boucle avec que monter *et descendre* sans arrêt. Temps agréable.

Les 2 derniers kilomètres sont dans le parc avec encouragement des enfants.

Arrivée : Tony 3h56 (son record), Lionel 3h57 (bien et frais),

Chantal 4h04 (avec des douleurs aux genoux), Jean et Pascal 4h11,

(Rien à dire, sauf heureux d'en avoir fini de ce week-end unique en marathons). Gilles 4h25.

Une seule douche dans chaque vestiaire et froide.

Merci Jean pour ton week-end sportif et l'hébergement.

« L'Escalade » (suite et fin des 6 jours de Düsseldorf) par Christian MAINIX

Pour ceux qui ont fait les 24H de Fleurbaix, Henri doit penser que c'est jouable.

Jusqu'alors, les habitants d'Erkrth viennent nous encourager en buvant un coup, en mangeant, en discutant puis s'en vont. Certains, plus assidus, restent plusieurs heures chaque après-midi et nous applaudissent chaleureusement. J'en ai repéré quelques-uns à qui je fais un petit signe de reconnaissance au passage. J'ai déjà connu cet enthousiasme aux 48H de Surgères mais, aux 24H, il faut attendre la dernière heure pour connaître pareille ambiance.

La dernière nuit, j'ai encore dormi 2 heures et, au petit jour, je préviens les autres français que je vais battre le record du monde avec cinq heures d'avance. Vers 6 heures, c'est fait ! Nous faisons ensemble un tour d'honneur avec le drapeau tricolore sous les acclamations des spectateurs qui sont déjà là et qui resteront jusqu'au bout. La suite n'est qu'une formalité : avec un record en poche et une ambiance de plus en plus chaude, les douleurs et la lassitude physique s'estompent. Je pense vraiment que la tête commande aux organes et aux muscles de se tenir tranquilles lorsqu'elle le veut et que ceux-ci obéissent, peut-être par l'intermédiaire de l'adrénaline.

Un peu avant l'arrivée, c'est à Christine Bodet d'organiser son tour d'honneur car elle vient de battre le record des 45-50 ans; c'est à nouveau la fête et ça durera jusqu'à la fin.

Je donne un petit coup d'accélération pour passer les **700 km** et nous y sommes. A l'arrivée, tout le monde se congratule et certains spectateurs participent aux « ébats ». une spectatrice m'embrasse chaleureusement car elle m'a trouvé « beau à voir courir »

Un spectateur que j'avais repéré chaque jour pour son assuidité m'offre une bouteille de champagne et nous correspondrons par la suite. Mais pour l'instant, l'urgence est le lit et je n'attendrai pas la fin du podium pour y aller, cette fois pour dix heures d'affilée.

Le lendemain, nous buvons le champagne et, les jambes étant en bon état, je fais quelques rapides tours de piste. Par contre, la réaction ne viendra qu'après : je ne voudrais et ne pourrai plus courir pendant trois jours. On appelle ça une indigestion de kilomètres.

Pour les amateurs ou les masos, je pourrai donner une liste de conseils utiles; je sens que Pascal pourrait être intéressé.

Amitiés à tous

Pour en savoir plus sur le club, allez sur le site internet : <http://us-gazelec-Secrétaire de rédaction/Mise en page Alain Bidot a.bido@free.fr>