

# «LA GAZELECTE» n°4

athlétisme Ile de France

octobre 06



Où vont-ils ainsi déguisés sur ce pré ? ... à la bataille de Pauillac ( marathon du Médoc (09/09/06)

## Editorial

Notre 'organe de propagande' continue de progresser tout cela grâce à la persévérance d'Alain B. mais aussi grâce à l'appui de tous ceux qui courent beaucoup et qui ont mille et une occasions de nous en faire profiter avec un écrit pertinent. D'autres catégories d'écrivains zélés existent : je pense à ceux blessés temporairement qui disposent de plus de recul et de temps, aux retraités qui peuvent glisser un article dans un emploi du temps souvent bien rempli enfin à ceux qui aimeraient mais qui n'osent pas (les Jean, Dominique, Dédé, Philippe, Didier Ronchon, Maïté, Sylvie, Chantal, Lydie, Michèle, Lionel, Gilles, Alain ...).

Je pense que notre responsable de presse n'a qu'un souci futur, comment' prioriser' les dizaines d'articles qu' il va recevoir dans les prochaines semaines

Voici donc une nouvelle gazette: j'espère qu'elle vous intéressera, qu'elle vous fera sourire, qu'elle vous donnera envie de vous pousser à coopérer pour la faire perdurer. Quelques mots sur ce mois de septembre : pas mal d'activités entre Pauillac et son superbe marathon

### SOMMAIRE

Editorial .....	1/2
Tableau d'honneur, résultats, effectif.....	2
Tour du Mont Blanc .....	3
Marathon d'Embrun .....	4
France-entreprise le 10km .....	4
Marathon du Médoc .....	5/6
Séquence nostalgie .....	6

(nous étions une vingtaine). Millau et sa ballade sous la pluie pour le groupe des 'durs à freiner' nous avons eu aussi une réunion de bureau (utile pour mieux préparer Serbonnes), quelques marches dans PARIS pour tenter de freiner des fusions qui peuvent faire peur et pour finir le dernier week-end dans les Ardennes par une superbe course du côté de Sedan (nous étions là encore une vingtaine). A cette occasion, nous avons pu nous associer à des collègues locaux, un peu dans l'esprit de Pauillac, ce qui nous permet de nous 'ouvrir' aux autres. Et eûmes plaisir également de retrouver, entre deux tournois internationaux, GeNe et quant à moi, le plaisir tout simple de courir à un excellent 9 km/h avec un encore plus grand plaisir d'avoir une femme Sherpa comme accompagnatrice/porteuse de chocolats, bonbons, ... la sémillante Claire.

Bonne lecture et bonnes courses avant ...la prochaine gazette !

**P. Tarjon**

## Tableau d'honneur

- Lionel GRANIER champion de France-entreprise sur 10 000m. Bravo, Lionel on ne pouvait rêver mieux pour notre unique représentant à ces championnats 2006 (voir détail plus loin).
- Jean-Pierre BRIARD vainqueur en V3 au Marathon d'Embrun, le papy résiste encore ! (commentaire ci-après)
- Joël DESCHAMPS 16 ème au tour du Mt Blanc (lire article)

## Quelques résultats

Aux 100 km de Millau (23/09/06)

Lionel Rota 12h 10'

Pascal Comte, J-P Briard, Jojo 12h 18'

Chantal Comte 13h 26'

Alain Boucher 19h 20'

Le 86ème Sedan-Charleville (24,3 km) course centenaire (01/10/06)

4000 inscrits, 3795 arrivants dont 18 Gazélectriciens téméraires :

Leclerc Alain 1h 43' (352e) Chassagnard Marc 1h 48' (576e) Lanchas Pascal 1h 51' (734e)

Comte Pascal 1h 54' (944e) Rota Lionel 1h 56' (1017e) Leclerc Philippe 1h 57' (1112e)

Berland Jean 2h (1438e) Maisonneuve Dominique 2h 02' (1547e) Comte Chantal 2h 04' (1745e)

Tarjon Olivier 2h 16' (2645e) Trois Poux Gilles 2h 18' (2738e) Nain Geneviève 2h 19' (2783e)

Schnaiderman Gilles 2h 24' (3089e) Garbagnati Claire 2h 35' (3480e) Tarjon Patrick 2h 35'

(3481e) Leclerc Marianne 2h 36' (3482e).

Henri Lemarchand et Thibault Tarjon ont dû courir avec des faux papiers et un faux dossard ...

## Effectif

Au 6 octobre 39 athlètes (sur 73) de l'US.

GAZELEC Ile de F. ont renouvelé leur licence, on

compte 2 nouveaux : Christian GOSSENS et

Sébastien COMTE (le digne fils de qui vous savez ...).

Bienvenue à eux deux et beaucoup de plaisir sur leurs petites et grandes courses futures.

## Le Tour du Mont par Patricia Lanchas et Jérémy Comte



Blanc (vendredi 25 août 06)

Après un solide petit déjeuner suivi d'une petite pause déjeuner, nous nous dirigeons vers les bus qui doivent nous amener à Courmayeur, départ du 86 km.

Premier stress : Les bus sont bondés et en retard sur l'horaire. Arrivés à Courmayeur, les coureurs ont juste le temps d'aller chercher leur dossard et de remonter la rue en courant



(déjà !) pour prendre le départ.

Les accompagnateurs se placent pour prendre les photos sous le meilleur angle et

soudain, c'est un même ensemble d'hommes et de femmes heureux et tout sourire (ce qui est incompréhensible pour les néophytes dont je fais partie !) qui s'élance. Il fait 19°C et le ciel est bleu. Tant d'allégresse est vivifiant et me donnerait presque des regrets d'être ainsi assise sur mon muret à les regarder partir vers ce qui ne paraît pas encore être une épreuve.

Etape Suisse après 45km de course et une montée à 2537m d'altitude : Champex est un charmant village coincé entre la montagne et le lac. Tout ici respire la tranquillité. Avec les rayons du soleil se reflétant dans les eaux du lac et les canards qui y barbotent, on se croirait au pays de Heidi !

Malheureusement, aucun des coureurs n'aura eu cette vision. Pas le temps !

Lionel arrive en premier, il fait encore jour. Plus tard, c'est Chantal et Pascal, main dans la main et souriants qui montent le sentier. Vient ensuite Pascal L. inutile d'attendre les autres, ils n'arriveront pas jusqu'en Suisse. La montagne aura eu raison de leur volonté et de leurs forces. Il est maintenant 21h et la nuit est tombée. Le froid et l'humidité également ! Je rejoins les 2 Pascal et Chantal au « camp de base » : La tente de ravitaillement ressemble à un campement de guerre. Les mines sont défaites, les pas sont lourds, chacun recense ses blessures, des corps sont allongés attendant de se faire masser

pour récupérer un tant soit peu avant de repartir à l'assaut de ce 86 km. Tous ces corps confinés dégagent une odeur de ... vestiaire de gymnase, mais personne n'y prend garde, il est trop bon de pouvoir se détendre et manger quelque chose de chaud ! A les voir ainsi mal en point, je ne parierais pas sur leurs chances d'arriver au bout de cette course.

Puis ils repartent affronter la nuit, le froid et leur solitude, fatigués mais toujours aussi motivés. Motivés, Jérémy et moi le sommes aussi. Après 3 petites heures de sommeil, nous voilà à l'arrivée à Chamonix. Il fait très froid. Il est 5h25. Trop tard, nous avons raté Lionel de 2 minutes. Après 2h30 d'attente, c'est au tour de Chantal et Pascal de franchir la ligne, toujours main dans la main. Pascal L. arrivera à 9h45. Il ne manque plus que Joël. Nous le cherchons dans la foule, la salle de massage, en vain. Nous apprendrons plus tard qu'il a terminé en 12h14 et est arrivé ... 16<sup>ème</sup> au classement général !

Durant ces 4 heures d'attente à Chamonix, nous avons vu arriver des hommes et des femmes en pleine forme (en apparence), parfois hilares, toujours heureux. Ils avaient vaincu leur épuisement pour aller au bout d'eux mêmes. A tous, je dis BRAVO, vous l'avez fait, vous pouvez en être fiers !

*Les coureurs, arrivés ou non : Chantal et Pascal COMTE, Joël DESCHAMPS, Pascal LANCHAS, Lionel ROTA, Gilles SCHNAIDERMAN*

***La reporter d'un jour et son acolyte : Patricia LANCHAS et Jérémy COMTE***

## **Le marathon d'Embrun (1ère édition)** **par Jean-Pierre Briard**

Sur les traces du célèbre triathlon d'Embrun qui se tient chaque année au 15 août, (3.8km de natation, 186 km de vélo et 42 kilo pour clore les festivités) le marathon d'Embrun reprend le parcours mythique de cette épreuve reine.

Petite Isba sur les hauteurs du lac de Serre-Ponçon, coureur de fond, présent en juin, je me devais de me lancer dans cette sympathique, mais toujours dure, aventure.

Première édition, le bouche à oreille n'a pas fait son effet, nous sommes donc 70 partants ce dimanche 11 juin. Dans ma catégorie nous sommes 5 V3H. Soleil flamboyant, ciel bleu, lac magnifique à son plus haut niveau, Durance tumultueuse et montagnes majestueuses plantent le décor.

Mme le Maire, 9 heures précises, libère les 70 impatients. En effet, comme chaque fois c'est une envolée de moineaux à laquelle nous assistons. Pour ma part, après 49 marathons, je sais que pour bien terminer, molo au départ ... on gère. Tour du plan d'eau entre lac et montagne mais rapidement ça se corse, par des chemins sinueux nous montons vers le vieux centre d'Embrun puis nous attaquons les rues piétonnes, qui pour cette fois me semblent bien plus difficiles que lors de mes précédentes promenades. Ouf ! On passe à coté du centre EDF et à partir de là tout va mieux, est-ce le fait de passer à coté de la maison ou la grande descente qui nous ramène vers la Durance qui produit cet effet ? Vers le 15<sup>ième</sup> nous courons en longeant la Durance où nous apercevons des rafteurs heureux. Comme nous cavalons dans les 2 sens à ce niveau là ça me permet de me situer, je compte 49 lièvres devant moi, j'essaie d'identifier les vieux et je me dis que le podium n'est sûrement pas pour moi.

La 1ère boucle se termine en passant en bas de chez moi sur la commune de St Sauveur, puis un détour sur Baratier avant de rejoindre le plan d'eau. Ouf ! Nous sommes au semi, la chaleur est de plus en plus présente, heureusement il y a des ravitos tous les 2.5km. Au 2eme tour on se dit ça y est c'est la dernière fois que j'y passe, il faut bien positiver. A partir du 30<sup>ième</sup>, comme par enchantement ; je double un à un les imprudents du départ, ça reconforte ! Je rattrape même la première féminine avec laquelle je devise quelque peu, sentant l'écurie à un ravito elle repart de suite, c'est beau la jeunesse.

Enfin, le lac est en vue, l'arrivée n'est plus loin c'est bizarre comme on apprécie particulièrement cette ligne tant désirée.

3 heures 55(\*), temps médiocre, mais parcours pas facile, altitude (900m) et chaleur me procurent quand même quelques satisfactions, 29<sup>ième</sup> au scratch et 1<sup>er</sup> V3 m'aident à améliorer ma récupération.... Une bonne baignade dans le lac l'après midi et on aurait presque envie de repartir. Ce qui est sûr je signerai volontiers pour la deuxième édition.

P.S. : Et si cette 2ème édition était l'occasion d'un déplacement de masse du Gazélec ? Tout est là pour un week-end réussi, l'environnement bien sûr, le marathon ou un 10 km et la MF CCAS de Savines à 10 km de là, que voulez-vous de plus ? .... Et aider Jean B. à réaliser ses 100 marathons.

(\*): le 1<sup>er</sup> fait 2h49, le dernier 5h38

## **Résumé du championnat de france-entreprise du 10 000 m (16/09/06)** **par Lionel Granier**

Je vais commencer tout de suite par la fin : je suis champion de france-entreprise du 10 000 m (sénior) en un temps pas très glorieux (35' 34")

mais avec simplement 400 m d'échauffement car j'ai eu du mal à trouver le stade en banlieue de Lille. J'ai fait tous les stades de Lomme un par un

pour finir par le bon à seulement 20' du départ et non habillé ...

Course tactique surtout, sans objectif de temps vu ces conditions ... En fait, je fais deuxième de la course mais derrière un V1 tout frais de cette année et plutôt connu (c'est Nourredine Khezzane). Il est parti tout de suite seul devant (en 3'05 au km) et je n'ai pas cherché à le suivre. D'autres ont essayé de partir un peu vite (en 3'20 au km) alors que je suis parti en 3'30, le temps de faire chauffer la machine ...

Aux 3 000 m (en 10' 28"), j'étais revenu en seconde position, en tête d'un petit peloton que j'ai lâché progressivement au train (enfin à l'allure que je maintenais car je voulais garder

des réserves pour la fin au cas où ...). Il n'y a qu'un vétéran d'Air France (Alain T. doit voir qui c'est ...) qui s'est accroché mais je sentais que je pouvais le lâcher sur la fin. J'ai quand même assuré le train pendant les trois quarts de la course. J'ai accéléré dans les deux derniers tours et surtout aux 500 m ce qui a eu l'effet attendu de disposer d'un petit écart à l'arrivée (je n'ai pas eu les résultats officiels juste après la course).

J'ai bien fait de me déplacer à Lille ce week-end ... Le nord me réussit plutôt bien puisque la dernière fois où j'ai été champion de France-entreprise (sur 3 000 m steeple en 1999) c'était à Anzin !

## **Le marathon de Pauillac (09 septembre 2006)**

**par P.Tarjon**

**«Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait»** Mark Twain

Au départ, il ne s'agissait que d'un simple marathon (soit 1/25<sup>ème</sup> de l'activité marathonnienne de Jean BERLAND en 2006). Finalement ce ne fut pas aussi tranquille qu'imaginé ! !

Tout d'abord, la marathon se déroulait dans les vignobles bordelais et le parcours était particulièrement ... ondulé.

Ensuite les tentations de s'arrêter discuter avec des viticulteurs locaux étaient fortes (on peut courir et s'intéresser aux techniques de vinification !)

Pour augmenter la difficulté, les températures culminaient aux alentours de 35°.

Pour poursuivre dans les handicaps d'avant et même d'après courses, les menus proposés par les organisateurs, à SOULAC étaient diététiques mais pervers : des tonnes de féculents, mais d'autres tentations moins normées diététiquement :

(petits bordeaux sympathiques, farandole de gâteaux ...).

Enfin, chaque coureur de l'US GAZELEC avait, en secret, de folles ambitions à savoir arriver le premier du groupe présent afin de pouvoir rentrer sur PARIS, une immense fierté au cœur (j'ai pu, tout au long du parcours, en toute discrétion me rendre compte de ces stratégies individuelles, quelques exemples : au 22<sup>ème</sup> kilomètre, j'ai vu J-Louis V. le bel italien, fourbe comme un footballeur en activité, prendre

à peine le temps de boire un verre d'eau tout cela pour ne pas se faire rattraper par le binôme Marc C. et Alain L. au même endroit, Jean B., quant à lui, acceptait, mais sans s'attarder plus d'un 1/1000<sup>ème</sup> de seconde, de prendre une photo pour la future gazette, au 36<sup>ème</sup>, j'attendais Thibault T. qui faisait tout pour freiner JPB qui lui, n'avait qu'une envie, fondre sur Jean B. (la star du paragraphe précédent) pour le passer au 41<sup>ème</sup> km, au même endroit, j'eus la grande surprise de voir Marc C. .... en pleine séance d'étirements, qui en grand calculateur (normal il est le 2<sup>ème</sup> trésorier de la section) préférait ralentir, échauffer ... ses muscles pour terminer comme un bombardier : effectivement, je le retrouvais à l'arrivée, en discussion avancée avec sa kiné du 36<sup>ème</sup>, tous les deux ayant la certitude, qu'une pause étirement permet de grosses performances. Et toujours au 42<sup>ème</sup>, des scènes étonnantes, de recherches de résultats pour que chacun puisse vérifier sa position dans le groupe ... Quelle émulation !!

Voilà pourquoi, j'avais décidé de ne pas prendre le départ, en sachant que je n'aurais pas pu supporter cette pression entre coureurs de notre section.

J'ai en effet prévu de participer à de nombreux marathons non programmés par les témoins de J... pardon les secrétaires !!

Quelques mots aussi, sur les méthodes de préparation, plutôt secrètes de certains: j'ai vu



«Serait-ce de l'Asti ?»



Marc semble encore dans son ... verre ! Pour combien de temps encore ?

des mouvements de coureurs dans la tente d'Alain B. , je n'ai pas eu l'autorisation d'y entrer mais j'ai pu constater qu'en sortant de la tente, Jojo, Pascal L., Vincent mais aussi Pascal C., JP B., Dominique semblaient avoir une drôle de 'cacahuète'!! J'ai même vu des hommes se transformer en femme et partir en direction de la ville (transformiste ? ).

Ceux qui pensent que courir 42 km est une épreuve tout à fait banale ne connaissent vraiment pas ce qui se passe maintenant dans notre section, et dire que cela va recommencer lors du proche Sedan Charleville (avec en plus, les 2 beaux frères qui vont s'entredéchirer puisqu' 'ils veulent chacun d'eux descendre sous les 3h au prochain marathon de Chicago).



«Je finis à pied ou en stop ? Au fait, suis-je dans la bonne direction ?»

## Séquence nostalgie

Championnat de France F.S.G.T. de semi-marathon à St Vrain le 16 avril 1989

Ph. Jaffrenou USEG Sud 1h 18' 46 (50e)  
 Ph. Leclerc USEG Nord 1h 22' 45 (22e V1)  
 J-Louis Granier USEG Sud 1h 27' 06 (109e)  
 Marc Chassagnard USEG Sud 1h 28' 40 (120e)  
 Patick Tarjon USEG Nord 1H 28' 44 (123e)  
 José Sanchez USEG Sud 1h 33' 50 (147e)  
 J-Pierre Briard USEG Nord 1H 39' 02 (48eV1)

C'était la rivalité Nord/Sud mais, l'USEG avec 18 athlètes classés se plaçait 2ème au challenge du nombre.



« Et dire que j'étais venu pour déguster des lers crus ! »

Site du club : <http://us-gazelec->  
 Mise en page : Alain Bidot ([a.bido@free.fr](mailto:a.bido@free.fr))