

LA GAZELECTE

n°73

Athlétisme Ile de France

octobre 2013



Qui se cache derrière ces masques ?

Chronique « Gazétale »

Voici notre première GAZELECTE de la nouvelle saison 2013/2014. Comme à son habitude elle retrace les points forts de notre activité : **José** clôture la saison précédente avec son **article sur Choisy**, **Patrick** ouvre la nouvelle avec le **Médoc** et **Jean Marc** nous propose un **24 heures** pour terminer en beauté 2013/2014. Deux autres nouveautés au programme : **une interview**, merci à **Michel Gibert** de s'y être prêté, et je vous propose **une enquête de satisfaction** concernant notre journal. J'attends vos avis avec impatience.

Merci à **Patrick**, **José**, **Jean Marc**, **Michel G.**, **Fifi**, **Marc** pour votre collaboration.

Jean Pierre

Chronique Présidentielle

Ce que j'apprécie dans cet nouveau numéro, c'est de découvrir de nouvelles plumes qui se prêtent à l'exercice. Je ne répéterai jamais assez, que cette gazette appartient à tous, et que chacun peut s'essayer à nous faire partager sa vision de la course ou des bons* moments qui l'encadrent. (*de toutes façons, pour nous qui sommes tous un peu « maso », les moments de galères deviennent de bons moments avec le temps...)

Nous retrouvons également de belles photos qui nous plongent au cœur de l'événement, même si nous n'y avons pas participé nous même. Pas besoin de faire de longues tirades, si vous n'avez pas vraiment la fibre littéraire et qu'il faut vous faire violence pour écrire une lettre, je suis sûr que notre ami Jean-Pierre sera déjà content de publier un article au format d'une carte postale.

On trouve donc tout cela dans ce numéro, et surtout ce que je considère comme l'essentiel dans notre section, la convivialité et l'esprit d'équipe. Certes la course à pied est un sport individuel et le résultat et la performance de chacun sont importants, nous avons tous connu plus ou moins, le moment où nous voulions battre notre record, peut importe d'ailleurs où il se situait, la difficulté est toujours d'améliorer son record. Mais, passé un cap, cette chasse au record ne devient plus l'essentiel, seul reste le plaisir de se retrouver ensemble, de participer à de belles courses, de découvrir de nouveaux paysages (même si on fait plusieurs fois la même course, c'est jamais pareil...)

Ceci n'exclue pas d'ailleurs qu'au sein du groupe, certains continuent à progresser et tenter de battre leurs records.

Les grands rassemblements tel le Médoc (merci **Marie-Sylvie, Nagette, Lydie et Sylvie** pour les costumes et **José** pour l'organisation du Week-end) ou le Marathon relais de Choisy rentrent bien dans cette définition de courses festives où règne l'esprit d'équipe et où la préparation de l'épreuve compte autant que la course par elle-même, ainsi que l'après course pour faire de ces

instants de bons souvenirs que l'on pourra « ressortir » dans quelques années. Et pour ma part, hormis le jour où j'ai battu un record sur une distance, c'est toujours ces bons moments et ces courses d'équipes en relais (Verrières, Choisy, Finales CCAS, Tour de la Vienne, Course du Cœur...) qui restent dans ma mémoire.

Pour la plupart, on vous distribuera cette nouvelle gazette lors de notre week-end de Dives, qui sera, à n'en pas douter, lui aussi un grand moment convivial. Pour une fois, nous abandonnons notre « fief »

de Serbonnes et nous découvrirons si Eole est de la

partie, la joie du char à voile. Sinon au moins nous pourrons nous remplir les poumons d'air iodé. Je nous imagine déjà, courir sur la plage tous en groupe, ces moments là me font toujours penser à la scène du film des chariots de feu, il nous manquera juste la musique de Vangelis...

A bientôt, sur la plage, dans les champs ou les labours, sur la route ou sur la piste...



Il a couru vite Le Président !

Marc

Brèves

DIVÉS SUR MER

Samedi 12 et dimanche 13 octobre, nombreux seront en Normandie pour notre AG.

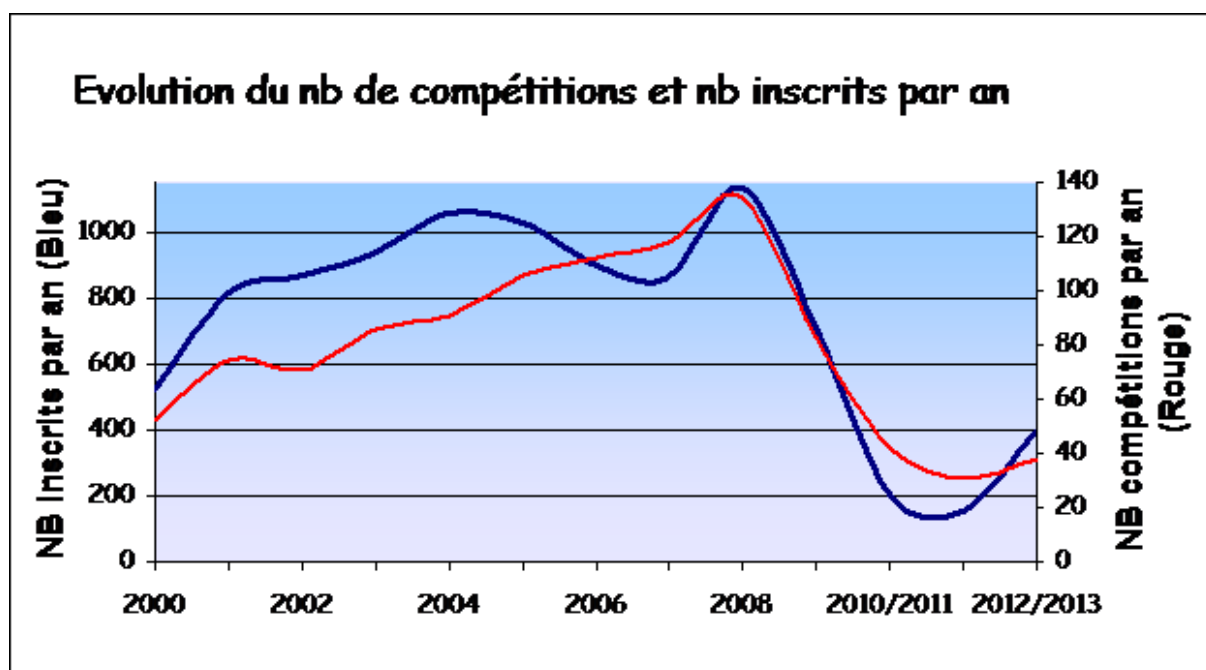
Une bonne partie du bureau est sur le pont pour préparer le week-end.

Chars à voile, gastronomie, Réunion de cogitation, entrainement commun sur le bord de mer, Apéro,Rien que du bon.

RENOUVEAU

De 33 nous sommes passés à 50 l'an dernier, et ce, grâce à l'arrivée de nos Etincelles, de copains du CCSC, et de quelques jeunes.

Merci à vous et grâce à vous le dynamisme revient !



STADE 2

Une première, le Gazélec invité à Stade 2, Ont-ils parlé Foot ou athlétisme ?

En vedette dans le public *Séverine, Catherine,*



Notre Activité

MARATHON RELAIS DE CHOISY-LE-ROI 2013

Par José



Le 30 juin 2013 la section Cross-Athlé de l'US GazElec Paris alignait 6 équipes pour cette compétition qui est devenue au fil des ans une classique de nos fins de saison.

Cette belle prestation quantitative et qualitative est le résultat du séillant et persuasif **Alain T** qui a vraiment bataillé et dû faire face à des forfaits de toutes natures...

Mais continuons par une petite présentation de cette course pour ceux qui ne la connaissent pas.

Relais Parc des Sports de Choisy Paris Val de Marne - Compétition Sportive de course à pied en relais de 4 coureurs H/F sur 42,195 km

L'épreuve consiste en un relais effectué par 4 athlètes sur la distance du marathon soit 42,195km sur un parcours plat autour d'un plan d'eau.

Le premier équipier parcourt 12,360km,

- le deuxième 8,460km,
- le troisième 8,460km,
- le quatrième 8,460km
- et les 4 athlètes ensemble pour un cinquième relais de 4,455km.

Plan du Parcours du Marathon Relais :



En passant par nos participations passées décrites dans les GazElectes (les auteurs se reconnaîtront) :

1 - Relais-marathon de Choisy 2007(le 24/06/07) 368 équipes de 4 coureurs classées, l'équipe gagnante mettra 2H 12' (record de l'épreuve)

Etaient présentes 8 équipes du Gazélec, deux relais font moins de trois heures :

Marc C. - Mathieu C. - Jean-Noel S. - Alain T. = 2H 55 ' (50eme)

Pascal C. - Joel C. - Pascal L. - Mario F. = 2H 59' (63eme)

Ensuite viennent :

Vincent M. - Cyril N. - Erick B. - Cyril V. = 3H 15' (133eme)

Gilles S. - Sebastien S. - Laurent S. - J-Pierre D. =3H 25'

Olivier T. - Benoit B. - Cyril C. - Laurent M. = 3H 31'

Marine S. - Sebastien C. - Jeremy C. - Jonathan G. = 3H 32' la relève est assurée, allez les jeunes !

Lydie S. - Chantal C. - Sylvie T. - M-Christine J. = 3H 38' Bravo mesdames

Jean T. - Jose S. - Dominique M. - Philippe L. = 3H 51' il faut bien assurer la pérennité du club

Au relais jeunes 4 X 500m *Jeremy C.(encore lui)- Florent S. - Robin S. - Clement O.* réalisent 8' 47''

2 - Relais-marathon de Choisy 2011

Je me résigne donc à tenter de décrire ma vision de cette **course relais de CHOISY**, traditionnelle fin de saison du club.

Elle fut cette année sélective.

A contrario des représentations massives que les plus (anciens) expérimentés ont bien connu aux 100 Km de Verrières le Buisson, suivi du non moins massif pique-nique concours de gâteaux sur l'accueillante petite place POULINAT où au fil des années nous étions devenus familiers au voisinage, occasion à certaines chineuses de compléter un amasement déjà très encombrant de divers paniers en osier complètement inutiles.

Cette année notre stratégie était d'aligner une première équipe compétitive afin de bien faire sentir à la concurrence que l'US GAZELEC était capable à tout moment, si bon lui semblait, de rafler le podium qu'il aurait sélectionné.

Rachid, Thomas, Nicolas et François, disponibles de leurs obligations internationales, remplirent cette formalité.

Une seconde équipe « d'expérimentés » afin de fournir les informations et anecdotes de la vie du club sollicités comme d'habitude par toute une cohorte d'admirateurs (trices) se précipitant sur nous dès notre arrivée, espérant sans doute nous flatter et obtenir enfin la possibilité d'adhérer à ce club mythique.

Hélas nous ne leur avons laissé que peu d'illusion sur cette possibilité tant la sélection reste inaccessible pour la plupart (afin d'imaginer la difficulté de l'objectif et réfréner

les plus audacieux, quelques critères en fin de page(1)).

Pour assurer cette seconde mission, du lourd, *le Président lui-même* a fait le déplacement accompagné, désormais, tel un suzerain par ses vassaux.

Riton, venu en voisin sur son MANUFRANCE modèle grand sport tout juste débridé.

Henri qui renonça en son temps à la sélection Portugaise pour nous rejoindre, écœurant de facilité *Marc* dit de lui que moins il s'entraîne et plus il va vite

Bien d'autres sommités auraient pu remplir cette tâche délicate mais excusées car sur d'autres dossiers très importants à la pérennité du club :

Je pense à *José l'andalou*, en transit permanent entre ST MICHEL SUR ORGE et MONTEFRIO afin de mettre en place une French Connexion de la meilleure huile d'olive du monde

Retour à l'édition 2013

C'est encore avec météo ultra favorable qu'a eu lieu cette belle course champêtre, arrivés à 8 h 15 sur place et tout est déjà prêt. Les coureurs sont des lèves tôt et si l'organisation est fluide et efficace, comme à l'habitude, beaucoup de clubs sont déjà là. Qui un stand avec parasols et chaises de jardin, qui glacières à l'appui n'oublie pas la logique continuité entre la compétition en relais par équipe et la conviviale collation qui s'en suit. Une ambiance bon enfant avec un parfum d'avant course...

Donc malgré quelques difficultés d'accès tout le monde est prêt à prendre le départ à 9 h après une minute de silence en hommage à *Alain Mimoun*.

Nos six premiers relayeurs se lancent donc à l'assaut des km autour du lac du parc de Choisy. La participation massive des Étincelles et ex-CCSC assurant des relais éclairs,,, et toujours cette atmosphère spéciale des compétitions en relais où l'on court pour soi mais aussi et surtout pour une équipe, le résultat de cette équation est souvent le dépassement de soi.

Les premiers terminent la première boucle en moins de 10 mn et pendant plus de 4 h 00 (et oui...) les relais vont se succéder avec des difficultés pour certains de faire soit les deux tours ou bien de trouver la zone de relayage.

327 équipes sont classées et le relais fut gagné en 2h 28' 05 '' par l'US Ivry à 17,08 km/h de moyenne,

Ainsi entre 2h28'05'' et 4h43'39'' nous avons pu voir arriver main dans la main des équipes comme l'Elan Chevilly, SC Choisy le Roi, Anthony Athlétisme, ASA, XV athlétic club et nos six belles équipes US GazElec Paris ! Voir le tableau de nos résultats plus bas.

Le traditionnel pique-nique d'après course réunit beaucoup de personnes de différents clubs et pour notre part la collation fut particulièrement fraternelle et parcourue de discussions sur nos futures courses ou prestations vis-à-vis de la CMCAS Paris,

Blessé au genou droit depuis janvier 2013, j'ai tout de même effectué un tour de lac mais je ne vous dirai pas à quelle vitesse (ça n'aurait aucun sens !).

2013 dernier relais à Chaisy ?

C'est hélas ce que laisse entendre Asphalt94 club coorganisateur dans sa page Web :

« Pour cette dernière édition nous aurions aimé pouvoir faire courir le maximum d'équipes composées de personnes s'étant investies pendant toutes ces années sans jamais avoir eu l'occasion de participer. Les circonstances ne l'ont pas voulu ! Elles auront toutefois la compensation d'avoir contribué de bout en bout au succès d'une épreuve qui aura donné tant de satisfactions aux 24 000 participants de ces 20 années d'organisation. »

Résultats des équipes US GazElec Paris

	US GAZELEC PARIS 1	US GAZELEC PARIS 5	US GAZELEC PARIS 3
Général	68	203	229
Catégorie	9	41	47
42,195 km	03:06:12	03:36:03	03:42:12
	13,52	11,84	11,97
1° relais (12,361 km)	CHASSAGNARD THOMAS	FABRE MARIO	Alain Thebaut
	00:51:13	00:53:34	00:56:08
	14,48	13,84	13,21
2° relais (8,459 km)	COLLET MARIE SYLVIE	PIERRE ROLLAND	Estelle
	00:39:26	00:43:06	00:51:28
	12,87	11,78	9,86
3° relais (8,459 km)	GROSJEAN SEURINNE	PIERRE ELISABETH	VIGUIER QUAIREL Christelle
	00:39:04	00:47:32	00:45:23
	12,99	10,68	11,18
4° et 5° relais (12,916 km)	Mathieu Chassagnard	Jeau Marie-Christine	DEMESY CHISTOPHE
	00:56:29	01:11:51	01:09:13
	13,72	10,78	11,20

	US GAZELEC PARIS 6	US GAZELEC PARIS 2	US GAZELEC PARIS 4
Général	275	308	314
Catégorie	62	78	82
42,195 km	03:53:35	04:11:44	04:16:47
	11,39	10,40	9,78
1° relais (12,361 km)	Rémy Younes	Fabrice Zappula	Monica
	00:56:20	01:01:21	01:08:45
	13,16	12,09	10,79
2° relais (8,459 km)	KOUTAR MERLIN NADINE	GRANDJEAN CAROLE	SAHOLY RAHONI
	00:55:48	00:54:40	01:01:27
	9,10	9,29	8,26
3° relais (8,459 km)	Amandine Polizzo	TIMSIT REBECCA	Christian Sobrado
	00:46:44	00:54:54	00:48:18
	10,86	9,25	10,51
4° et 5° relais (12,916 km)	PAVAN NAGETTE	SANCHEZ LYDIE	FERRAO HENRI
	01:14:43	01:20:49	01:18:17
	10,37	9,59	9,90

Les Photos

- Les équipes



- *La collation*



- *Après l'effort...*



Je remercie tout particulièrement Jean-Pierre qui m'a beaucoup encouragé pour écrire ces quelques lignes.

José depuis l'Andalousie

LE MEDOC CRU 2013

Par Patrick

L'Iminaire

Les Hommes grâce à leurs rêves les plus fous ont parfois engendré des guerres meurtrières mais ont aussi créé, de manière exceptionnelle : rappelons-nous de *Pasteur, Pierre et Marie Curie, Michel Ange, Edison, Bell, Berlioz, HERZOG, JC GAUVIN, ...*

En voici d'autres, croisés du côté de PAUILLAC.

Jean-Pierre n'est pas loin de la race des grands créateurs : lanceur d'idées pour le marathon (la plus courte de ses distances préférées) puis le 100 km puis le 24h

...le 48h et les 6 jours qui le titillent (l'ami Didier étant déjà partant). Ayant atteint la plupart de ces objectifs, c'est-à-dire faire croire que plus c'est long, plus c'est facile, il se rappelait son époque de chef de Grand projet informatique et transposait cette démarche au sein de la section : « pour qu'une course soit dynamisée, il faut un chef de projet de la dite course »

En grand **ordonnateur**, il se chargeait de la communication sur l'évènement et inventait le concept du courir ensemble à la vitesse du plus faible et confiait la partie logistique à *José*



(en cure salvatrice du côté de Montéfrio) et la mise en scène à *Marie-Sylvie* (sur tous les fronts)

Autre qualité de JP : **improvisateur** : pendant la course, il voyait bien que les

plus forts allaient avoir des crampes à force de modifier leurs foulées, de se retenir d'attaquer. Il s'improvisait gardien du groupe des costauds (ex : il ramenait tout le groupe, au 38^{ème} _ sur un *Philippe L.* qui s'était échappé, oubliant ses problèmes de mollet, genou, tendon et respiration).

Connaissant la forte personnalité de *José, JP* savait très bien que notre Ibère pouvait gérer

le 2^{ème} groupe des besogneux mais néanmoins heureux (je pense à *Isabelle, Gilles S, Dominique, et moi-même*)

Dominique où le retour du **chercheur!**
 Pas satisfait de toutes ses performances pourtant acceptables, Dominique a voulu tenter des expériences très intéressantes pour encore améliorer ses chronos. Plutôt que de courir plus pour préparer un marathon, il axait sa préparation sur 2 autres disciplines complémentaires : le billard et la pétanque. A raison de plusieurs entraînements hebdomadaires et d'un seul entraînement mensuel de course à pied, il parvint à boucler ces 42 kms et ne connut qu'une petite somnolence, au retour de la course : à méditer (pas la sieste mais la préparation particulière !)

Les Gilles de Binche officient en Belgique, les nôtres œuvrent dans des disciplines très différentes :

✚ **Gilles T.P.**, d'une famille de grande noblesse (champagne à tous les repas), il cultive l'art de



l'humour et se révèle un redoutable bretteur. Une

sortie sans lui et voici un groupe d'une tristesse infinie.

✚ **Gilles S.** pour animer le groupe, à une autre arme, qui donne le punch à tout le groupe. Heureusement, nous avons réussi à nous cacher le vendredi soir sinon, nous avions droit à l'apéritif, la veille de la course ! Le mélange avec les vins de Bordeaux nous aurait sûrement coûté quelques places au classement.

José : organisateur, dégustateur, coureur, musicien

José m'inspire (futur PACS ?) : il a tellement de talents que j'ai toujours un grand besoin d'encre pour parler de lui.

Son côté **organisateur :**

question logistique pas de faille : messages réguliers, en français et en espagnol, rappel des participants, des prix, des numéros de tentes...

Epicurien : tout au long du parcours, il aurait pu s'arrêter à chacun des 25 points de ravitaillement et arriver sans problème à rallier tranquillement la ligne d'arrivée (son côté tortue). Mais non, il savait à quels points précis, déguster, en général, les plus grands crus.

Et samedi soir, la révélation lors d'un « bœuf » avec un chanteur local :

José, rapide comme un BOLT se jetait sur la scène pour un numéro de **contrebassiste zélé**.

Alain, surpris n'arrivant que 2^{ème} sur l'estrade pour une **démo de trompette** du meilleur atout. Si ce papier n'arrive pas aux yeux de **Marie Dominique** je dirais bien qu'**Alain sur la piste, a des capacités énormes** et qu'après 42 km ses sauts, tourbillons, rotations à 180° nous ont tous impressionnés ! Et le lendemain matin, il aurait pu courir 1h30 avec **Marie-Sylvie si José** n'était pas intervenu fermement (comme pour la sélection des vins, José avait sélectionné le meilleur horaire pour le Bac)

Parler de José sans dire un mot de sa compagne de toujours relèverait de l'hérésie !

L'orage est maintenant passé. **Lydie** peut, sans peur de déclencher de l'acidité chez son andalou, faire la course devant son homme. En fait, la grande différence avec **José**, ce fut le temps des ravitaillements. Là où José appréciait le liquide rouge, **Lydie** en profitait pour attraper du liquide incolore et passait peu de temps devant les stands. A l'arrivée Lydie avait pu se rhabiller, visiter Pauillac, téléphoner à ses enfants, finir un rapport de stage ... pour finalement hurler sa joie en voyant José arriver 23 cm devant moi. Je tairais la séquence où ils se retrouvèrent, s'embrassèrent, à cause du trop plein d'émotion.

Marie-Sylvie : étonnante : à peine arrivée dans la section, elle **coure** : pour l'instant rien d'anormal ! Mais rapidement elle **étonne** le coureur moyen par ses performances : battre un record sur un marathon avec décalage horaire et hausse de température.



Dans la foulée elle accède à d'importantes responsabilités au sein de la section : là où peu ont pu être intronisés (j'en rêve depuis 30 ans), elle rejoint la secte des **proposeurs** de courses et participe même aux séances d'exorcisme (dégustation de vins, de charcuterie,...).

Pas stressée, elle pousse encore plus loin, et **se lance dans la mode**, sollicite Karl LAGERFELD qui, entre 2 défilés, accepte de dessiner des habits pour le marathon du MEDOC.

Avec Karl, elle imagine également le **concept du coureur libertin**. **José** n'ayant pas pu s'empêcher de se vanter de ses performances sexuelles hors du commun, prévoyait déjà, pour le dimanche soir (d'où son besoin impérieux de ne pas rater le bac) de s'habiller uniquement de sa cape et de son masque rose pour rejoindre, sa **Lydie** adorée, dans une des pièces de leur château ! Je ne

sais pas si **JPB** a demandé à **LYDIE** d'écrire un article sur ce sujet précis ?

Mario le calculateur.

Toujours à la recherche de l'optimisation de son temps, dernier parti pour rejoindre le départ de la course, 1^{er} à l'arrivée, 1^{er} au buffet et en grand professionnel, prévoyait une semaine de récupération thermale avant de rejoindre la capitale, avec sa **Claire** vitale.



FiFi le stratège

S'il voulait arriver parmi les premiers du groupe des « forts », au semi, sachant que sa **Jacqueline** l'attendait avec l'appareil photo, il devait tout donner sur le premier semi. Pari réussi et plutôt que de repartir pour un autre trajet au risque de



titiller ses tendons, il préférerait accompagner la gente féminine, faire des photos, et se montrer au top de sa forme lors de la soirée festive.

Elisabeth et Roland : les organisateurs

Ils avaient décidé d'arriver les premiers sur SOULAC pour organiser le

village
e
marat
hon
de
GAZE
LEC :
distri
butio



n de dossards, maillots, récupération ... des chèques, un travail de pro. Et que dire de leur capacité pour trouver des chemins détournés pour éviter les hordes de coureurs et découvrir ainsi des châteaux non prévus sur le parcours

Jean B. qui ne

crain pas les
cumuls de
marathons :

224 au
compteur et
d'autres

prévus d'ici la
fin d'année
tout en
subissant des
perfides

attaques d'arthrose.



Didier l'homme facile,

Quand on a tâté du marathon, du 100Km, que l'on prépare un 24h en 2014 (et plus pour les années suivantes), ce marathon fut une joyeuse ballade et voilà pourquoi, il fut le dernier sur la piste avec **MYRIAM**, lors de la soirée festive.



2014 (il prépare déjà les futures tenues, avec Marie Sylvie).

Le fidèle Jean T., aurait pu rester sur PARIS mais non, il voulait 'pousser' **José** et le forcer à faire 2 semis : pari réussi, vu sa forme, José aurait pu faire

3 semis à cause de son grand cœur de marcheur

Séverine la plus sportive

Elle peut enchaîner 7 entraînements de vélos par semaine et trotter sur 42 km sans aucune peine. Elle n'est pas sur le même modèle de préparation physique prôné par **Dominique** et devrait donc conserver ses méthodes qui fonctionnent si bien

Marc de la présidence et Henri de Lisbonne, étaient absents et nous manquèrent !

✚ **Marc**, pauvre petit gazier, devait faire réviser son monstre de 350 chevaux car il intervenait pendant le spectacle de Mylène FARMER. Dommage, nous aurions aimé le voir gambader sur 42 km, alerte, aérien, et **tellement serein aux arrivées** de grandes distances : 2 secouristes l'attendaient pourtant !

Henri le roi es mécaniques

Top fort dans nombre de domaines : celui qui possède le plus de voitures, qui fait un marathon, tout sourire, pouvant raconter des anecdotes sur la vie de la section, se rappelle, pour chaque coureur de sa date de 1^{ère} prise de licence, toujours de bonne humeur surtout depuis qu'il effectue des stages de 'récupération' en province (merci à celui qui l'avait invité pour son départ en retraite !). Une valeur sûre, le conteur '(depuis l'exil de Dédé) de la section, qui sera forcément présent sur le MEDOC

✚ Quant à **Henri**, même si sa préparation était excellente, des problèmes d'intendance l'ont privé de l'évènement : la « réception » du château ne pouvant se faire sans lui (entreprises espagnoles pour la cuisine, livraison d'un

frigidaire directement des
USA,...). Après DIVES sur

Mer, pourquoi ne pas songer à
une AG 2014 du côté de BRV ?

Conclusion

Déplacement délicieux, groupe harmonieux, déguisements judicieux, ambiance mélodieuse, j'espère que cet article ne sera pas jugé obséquieux.

Un grand merci à **José**, qui par sa science de la course a su m'encourager, me freiner dans les côtes, m'initier à l'œnologie, et me permettre de terminer avec un sourire de béatitude

2014 : pour le 30^{ème} avec un thème sur le nudisme, il va nous falloir trouver des tenues légères, **Lydie** qui pense à l'après course de son bel andalou, en frémit d'avance !

Désolé pour mes moqueries, JP n'avait qu'à pas me demander de faire l'article !

Patrick

Quelques chiffres pour finir

2013 : 29^{ème} édition

8500 participants : 3000 étrangers, plus de 700 britanniques, 500 japonais, 300 américains, 130 inscrits EDF et une vingtaine de participants pour notre section avec une dizaine d'accompagnants

25 châteaux traversés et combien goûtés ?

13 septembre 2014 => 30^{ème} édition : **Marie-Sylvie** espère une totale implication du futur groupe, pour le choix de la tenue avec encore plus de partants (il faudra peut être que JP prévoit 3 groupes ?).

Nos Performances :

1^{er} **Mario** 4h54 ; 2^{ème} **Marie-Sylvie** 4h58 ; 3^{ème} **Séverine** 5h01, puis le reste de la troupe, soit : 5h14 **Riton, Alain, Didier, jp ; Philippe L.** 5h30 ; **Jeannot** 5h50 ; **Lydie** 5h53 ; **Elisabeth, Roland, Gilles 3p** 6h01 ; et les seuls à avoir observé la consigne : **Isabelle, Gilles Sh, Dominique, José, Patrick. Fifi** trop content de retrouver sa **Jacqueline**, bouda le 2^{ème} semi : **carton Jaune**.

Dans l'énumération de l'article, il manque un participant de marque, j'ai nommé **notre narrateur**. Si ses ennuis physiques le rendent moins vélocé, félicitations à lui car, après une pose de 3 ans, il a renoué avec le marathon sans efforts particuliers, on est content pour lui. Par contre pour l'humour, il a gardé toute sa vélocité.

Bravo Patrick.

6eme ÉDITION DES 24 HEURES EN VAL D'OISE

Par Jean Marc

Un peu d'histoire pour commencer. En 2006, 3 amis coureurs vont voir une épreuve de 24h en Normandie et décident d'y participer l'année suivante.

Malheureusement, les inscriptions sont déjà closes et l'un d'entre eux lance "et si on s'organisait un 24heures entre nous ?". C'est ainsi qu'est née cette course en 2007 qui se déroule en forêt de Montmorency sur un parcours de 3,813 km. L'association "Foulées en VO" sera créée afin de donner un cadre officiel à cette course, et faciliter les différentes autorisations à obtenir, notamment de l'ONF. Parmi ses membres, beaucoup de blessés cette année qui ne pourront viser à améliorer leurs records. Cette année, le bureau décide d'ouvrir la participation pour donner un peu plus de rayonnement à l'épreuve, unique dans le département je crois. Une publicité faite trop tardivement aura limité la présence de nouveaux venus et c'est ainsi que nous nous sommes retrouvés à 48 inscrits, en individuels ou au sein de 4 équipes (de 2 à 6 personnes). Contrairement aux premières éditions, beaucoup de coureurs et marcheurs effectueront ces 24h en individuel

La tente "pointage" et ses annexes



Samedi 1 juin à 8h, je suis sur place pour aider à la mise en place de 2 chapiteaux qui abriteront le pointage, la cuisine et les boîtes des coureurs¹, ainsi que 3 petites tentes (de 3mx3m) qui abriteront le staff médical (médecin, infirmière, ostéos) présent sur la course. Le départ est donné samedi à midi; le temps est beau malgré une forte humidité due à la pluie de la veille et quelques flaques d'eau jalonnent le parcours.



Partant finalement en solo, sans objectif compte tenu de mon marathon d'il y a 15 jours, je voulais tester la méthode Cyrano (6 mn de course alternant avec 1 mn de marche) mais dans l'euphorie générale, je n'arrive qu'à me caler sur du 11/1 qui se colle bien avec mon allure de 23 à 25 mn au tour. Cela me permet à chacun d'eux, de marcher là où cela monte le plus sur le parcours juste après le km 2. Oui **Jean Pierre**, je te vois déjà sourire : c'est trop vite ! et je passe les 42 km en 4h22. Du

¹ boîte permettant à chaque coureur d'y déposer son ravitaillement et quelques effets personnels

coup, premier arrêt ravitaillement et repos de 40 mn. Lorsque je repars, j'ai la plante des 2 pieds qui commencent à me bruler, et m'en veux d'avoir mis des chaussettes de compression non portées depuis 2 ans. Oui Jean Pierre 2e erreur ! Je n'arrive plus à courir et me contente donc de marcher les pieds en feu, avec quelques arrêts courts, jusqu'à 21h20 où je décide de m'arrêter plus longtemps afin de "refroidir mes pieds", changer de chaussettes, profiter de la pasta partie et d'un concert improvisé par quelques guitaristes présents. Je n'en suis qu'à 65 km!



24h on the rock !

Je repars à 23h45 pour 4 tours en marchant et arrête alors pour aller dormir dans ma voiture: il est 1h25 et j'ai 76 km au compteur.

Vu mon état et la perspective du peu de km que je pense encore faire, je ne mets même pas mon réveil. Je refais surface à 5h et repars à 5h45 après un petit déjeuner de salade de riz: objectif 80 km ...après ? Deux nouveaux tours accomplis après avoir chaussé mes chaussures de trail pour moins sentir la pression des cailloux du chemin sous la plante des pieds ...et je sens une ampoule pousser sur l'extérieur du talon droit.

7h05 : 87km de faits ; objectif 90 en ligne de mire. Nouvel arrêt à 8h30 : je me fais soigner les 2 ampoules sous le pied et repars 35 mn plus tard: c'est moins douloureux et 1 comprimé d'Ibuprofène me redonne un peu de tonus.



Pour la première fois, en 2013 nous échapperons à la pluie !



passage de relais au sein d'une équipe

Je repars en marchant pour 2 nouveaux tours en accompagnant un autre coureur ...et je me remets à trotter pour 2 tours de plus afin de passer les 100 km et finir le tour qui m'amènera à près de 103 km (sur 13h35 de course effectives). Il est 11h06 et je décide d'arrêter là, heureux d'avoir quand même pu faire ces 20 derniers km. **Le premier en solo** aura accompli 174 km battant d'un tour le précédent record. Les records féminins (122 km) et par équipe (274 km) ne seront pas battus cette année, mais tout le monde repart content de ce week-end certes fatigant, mais réussi dans une ambiance conviviale et sans prise de tête.



3 féminines radieuses passent les 100 km !

Rendez-vous l'an prochain (le premier week-end de juin en principe) avec des Gazelec au départ en solo ou en équipe j'espère !

Jean Marc



Bravo *Jean Marc*, plein d'admiration !

Cela me rappelle notre 1^{er} 24heures à Saultain en 1993 (aie,aie,aie, déjà 20 ans !), *Jeannot, Christian* notre champion du monde, *Didier Th* que l'on ne voit plus beaucoup sur les routes, ainsi que *Fred*, avons tenté l'aventure.

Et si en juin prochain nous répondions à l'invitation de *Jean Marc* ?

Olivier et Didier, nouveaux centbornards, ne pourront qu'être de la partie.

Riton, Isabelle, Gilles Sh. vous qui connaissez l'épreuve, d'être présent, ça vous rajeunira !

Comme ce 24 heures peut se courir en équipe, je vois bien une **équipe d'Étincelles**, soit en solo ou en groupe, ça boosterait la confrérie, pensez donc, passer une nuit avec des Étincellesça ne se refuse pas.

Je connais quelques récalcitrants, aussi je n'insisterai pas, n'est-pas *Marc, Mario, Fifi, ... ?*. D'autres ont des bobos handicapants, ils sont donc excusés, eux !

J'en connais plein d'autres qui seront prêts à tenter l'aventure, ils se reconnaîtront.

Pour vous rassurer, *Christian* notre champion du Monde nous explique qu'un 24 heures c'est moins dur qu'un cent kilomètres, donc **faisons jouer la dynamique de groupe** (vous vous rappelez ?) plus on sera, plus nous serons motivés.

Un bémol, de début juin, *Jean Marc* m'informe que le 24 heures se déroulerait les 24, 25 mai, le même W.E. que la Pastourelle, à suivre !

Jean Pierre

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

Bientôt vous allez affronter une nouvelle étape dans votre vie d'athlète, pensez-donc ça fait des mois que scrupuleusement vous suivez les plans d'entraînements de VO2 ou JOGGING, sur **le plan physique** vous êtes au top.

Sur **le plan mental**, c'est du pareil au même, vous l'avez dans la tête, du reste vous ne pensez qu'à ça et vos nuits sont accompagnées de rêves où vous bouclez l'affaire sans problème.

Bravo, vous êtes au mieux, la perf. a toutes les chances d'être au rendez-vous, oui mais voilà quelques « grains de sable » peuvent gâcher la fêtealors attention pas d'oublis ou d'erreurs.

LES GRAINS DE SABLE

Par Jean Pierre

Commençons par **les Ampoules**, elles peuvent être redoutables. Souvent, elles surviennent car la peau des pieds manque de souplesse. Un remède imparable : 2 à 3 semaines avant l'épreuve, après la douche, hydratez vous les pieds avec une pommade hydratante, j'en sais quelque chose, depuis les ampoules c'est fini. Le jour de l'épreuve ça ne vous empêche pas d'utiliser également du « NOK ».

Il fut un temps, on parlait du **régime scandinave dissocié**. Le principe est le suivant : créer un manque de glucides (ou sucres lents) pour que l'organisme en re-stocke un maximum pour le jour de la compétition : soit à **J-7** faire un entraînement « musclé » pour faire baisser les réserves de glycogène des muscles. **J-6 à J-4** faire un régime appauvri en glucides et enrichi en lipides (viandes, ...). **J-3 à J** surconsommation de glucides (pâtes, riz, céréales,). Ce régime est surtout adapté aux pratiquants de sports d'endurance, donc pas de contre indication !

A partir de la distance Marathon et au-delà, **les pieds gonflent**, n'est-ce pas *Didier* ? aussi par précaution nos chaussures doivent avoir une, voir 2 pointures de plus que la normale et le laçage doit permettre de passer le pouce entre nœud et haut du pied. Je pense que l'arrivée des lacets élastiques est un bon remède, à essayer.

Truc tout bête, et ce, pour **se protéger les parties irritables**, notamment le bout des seins, de la sueur ou de la pluie, l'utilisation d'un micropore est efficace et évite bien des souffrances.

Bientôt le départ, au faite si l'on buvait un coup ? oui pourquoi pas ? un café expresso : rien de mieux, mais attention **sans sucre**, sinon risque de se provoquer une Hypoglycémie dès les premiers efforts, **Le sucre, oui bien sûr, mais seulement pendant l'effort.**

Les épreuves sur route, on pourrait penser qu'il y a moins de risque de blessure que sur sentiers ou pierriers néanmoins attention aux **dévers des routes**, à la longue

les crampes, voir plus, apparaissent. Si possible tenez le milieu de la route, ou sinon alternez cotés gauche puis droit

Au sujet **des crampes**, si vous en êtes victime, c'est que vous êtes en manque de minéraux, une cure de « A à ZING » 2 fois l'an, Vous verrez c'est efficace !

Les Chaussures avec lesquelles vous courez ont combien de temps ? A trois entrainements par semaines en moyenne, au bout d'un an vos belles chaussures sont « OUT » même si elles paraissent toujours présentables. Attention : tendinite, aponévrose, fracture de fatigue vous guettent.

Un dernier conseil : La veille au soir un peu de « sport en chambre » pourquoi pas ? ça détend ! Néanmoins un seul bémol : Messieurs, ne pas abuser ça peut « couper les pattes », quant-aux Dames, pas de modération, au contraire ça vous boostera. Et oui, l'égalité Homme/Femme,à revoir ! par contre la complémentarité, ...OUI !
....Veinardes.

Jean Pierre

Notre **dossier** a pour objectif de faire partager, entre nous, notre vécu et notre expérience dans notre domaine favori, **j'attends vos propositions d'articles**, échangeons entre nous, c'est l'objectif de notre gazélecte.

Merci pour votre future implication.

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)

L'interview

Nouvelle saison, nouveaux adhérents, et si on essayait de mieux se connaître ?

➤ Faisons connaissance, peux-tu te présenter ?

Je m'appelle **Michel GIBERT**. J'ai 54 ans, je suis marié et j'ai 2 grands enfants (18 et 20 ans).

J'habite à Brétigny-sur-Orge dans l'Essonne. Je travaille à la DRH Groupe de GDF SUEZ à La Défense.

➤ Comment es-tu venu à courir ?

..... et ce, depuis combien de temps ?

J'ai commencé à courir il y a un peu moins d'une quinzaine d'années : j'avais environ 40 ans. Ce sont deux copains qui couraient régulièrement qui m'ont entraîné. J'ai commencé à faire des footings avec eux. Au début j'avais beaucoup de mal à les suivre car avant je ne faisais aucun sport. Comme ils faisaient des courses, ils m'ont proposé de participer avec eux à un 10 km à Ris-Orangis (91). Je me souviendrais toujours de cette première course que j'ai terminée dans la douleur en 51 mn. Petit à petit j'ai commencé à ressentir de bonnes sensations pendant les footings. Avec les copains on participait régulièrement à des compétitions et au bout de quelques mois, j'obtenais les mêmes résultats qu'eux. Mais je commençais à stagner. En consultant des sites de course à pied sur internet, j'ai vu que pour progresser il fallait faire des entraînements spécifiques et pas seulement des footings. Je me suis donc inscrit dans un club d'athlétisme près de chez moi : ce passage en club m'a vraiment permis de progresser et de franchir des caps. J'ai appris les techniques d'entraînement (VMA, seuil, ...). J'ai également eu envie de passer à des distances plus élevées et j'ai couru mon 1^{er} marathon en 2007 (le marathon de Paris en 3h28). Je suis resté dans ce club une dizaine d'années mais l'orientation du club pour les courses hors stade ne me convenait plus. Aujourd'hui la course à pied est une passion et un plaisir pour moi : je cours de 3 à 5 fois par semaine en fonction de mes objectifs. Pour la petite histoire les 2 copains qui m'ont entraîné ne courent plus.

➤ Pourquoi cours-tu ?

Aujourd'hui je cours surtout pour le plaisir tout en recherchant la performance de temps en temps. Je suis passé par plusieurs étapes avant d'en arriver là, en particulier par une période boulimique où je faisais beaucoup de courses en cherchant en permanence à battre mon record : évidemment je ne m'améliorais pas ! et pourtant j'étais toujours prêt à

remettre ça le W.E. suivant. Maintenant je ne me fixe que quelques gros objectifs dans la saison : 1 semi et 1 ou 2 marathons pour le chrono, 1 ou 2 trails longue distance.

➤ **Peux-tu nous brosser les points forts de ton palmarès ?**

J'ai couru des 10 km (MT : 40 mn à La Voie Royale), des semi (MT : 1h30 à Rambouillet), des marathons (MT : 3h20 à Marseille) et des trails (La 6000D, Les Templiers,...). J'ai participé à des grandes classiques : les marathons de New-York, Paris, Médoc, Marseille-Cassis, les gendarmes et voleurs, Marvejols-Mende,...

➤ **Comment es-tu arrivé jusqu'à nous ?**

Régulièrement sur des courses je croisais des coureurs avec le maillot du club et de temps en temps je discutais avec eux. Et ça m'a donné envie de vous rejoindre.

➤ **Qu'attends-tu en venant chez nous ?**

L'envie de rejoindre une structure pour se retrouver dans un groupe quand je participe à une course. Ça crée un esprit d'équipe et on s'encourage mutuellement.

➤ **A quels types d'épreuves nouvelles aimerais-tu participer ?**

J'ai participé à toutes sortes d'épreuves (cross, marathon, trail, ...). Parmi les épreuves nouvelles que j'aimerais faire : une course déjantée (comme la frappadingue par exemple) que l'on peut faire en équipe,



Michel

Merci **Michel** de s'être prêté à ce nouvel exercice.

Espérons avoir l'occasion d'être ensemble sur la ligne de départ de nombreuses courses que nous mitonnent nos secrétaires.

Comme dirait **notre Président**, à bientôt sur piste, sur route, dans les bois ou les labours ...

Les Rubriques

Bienvenue à :

Christelle Lamy, Amandine Polizzo, Christophe Demesy, Christophe Ghislain, Alexandre Mari, e Michel Gibert, On recrute, notamment sur 24 heures.

Quelques PODIUMS

1er Sept	Trielloise 10km	<i>Jean Pierre B.</i>	3ième V4 en 55'17
15 sept	La Parisienne	<i>Séverine G.</i>	1^{ère} EDF/48^{ième}/30.000
22 sept	Marathon de Chateaubriand	<i>Jean Berland</i>	1^{er} V4

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

Quelques statistiques de notre activité

6 juillet	Mondeville		3 Participants
14 juillet	Tarentaise	65km/5000m dénivelé	2 Participants
7 sept	Médoc	Marathon	19 «
29 sept	Paris Versailles	16.5km	9 «
<u>Hors calendrier</u>			
29 sept	Berlin	Marathon	<i>Olivier Tarjon</i> 3h28 <i>Stéphanie Tarjon</i> 4h16

.....soit. 16% de participation moyenne,

Le Chiffre 51

Et oui on vieillit ! je connais des V4 qui font monter les chiffres

C'est la moyenne d'âge de nos 50 coureurs fou.

Gageons que ce chiffre diminuera cette saison avec l'apport de la jeunesse. .

Prochaines sorties à retenir

12, 13 octobre.	AG à Dives	
20 octobre	voie Royale	5, 10, 21 km!
3 nov	Entrainement commun	Parc de Sceaux
17 nov	10km de Paris IX ième	
15 Déc	Issy les Mlx	

Qui dit mieux ?

Chez les Filles

3000m

2

1

Sylvie Tellaa
Anthony 83
13'27

3

10 kms

2

Claire Garbagnati
?
50'

1

Sylvie Tellaa
Noisy 05
48'

3

Sonia Gomulka
Issy 11

Semi-M.

2

?

1

Sylvie T.
Perreux 93
1h50

51'40

3

?

Marathon

2

Marie-Sylvie.
Riga 2013
3h46

1

Claire G.
La Rochelle
3h43

3

Sylvie T
Montréal 94 ?
3h57

100 KMs

2

Marianne
Millau
?

1

Claire G.
Millau 11
13h24

3

?

Bravo à *Marie Sylvie* qui s'insère dans le tableau.

Séverine, Marie Christiane, Avez-vous droit aux podiums ?

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 ?**

J'espère que nos nouveaux adhérents vont venir bousculer le tableau !

FORUM :

Tout d'abord, une réponse succincte au débat lancé par Fifi, suivi d'une proposition de discussion sur convivialité ou performance. J'attends vos réactions.

Dans notre précédente publication, *Fifi* abordait la **communication** au travers le « **comment s'y prendre pour faire venir à nous les potentielles valeurs pédestres de nos entreprises ?** » avec des questions subsidiaires du genre « **Passer par les CMCAS pour communiquer ?** » et « **souhaitons-nous nous développer ?** »

Pour ma part, nous développer ? bien sûr ! les CMCAS et les SLV peuvent être un appoint, mais fondamentalement rien ne vaudra le bouche à oreille et les échanges sur le terrain. L'utilisation des moyens modernes aident également, mais attention de ne point trop en abuser. Si chaque fois que vous ouvrez votre boîte MAIL vous avez 20 à 30 messages trop d'info tue l'info ! JPB

CONVIVIALITE OU... PERFORMANCE ?

Très modestement et pour le simple plaisir de dissenter et de rêver d'un avenir pour notre vieille section cross, j'aborde aujourd'hui un thème sujet à discussions depuis des années dans le Club comme dans la section.

Vous allez peut-être le découvrir avec des yeux horrifiés mais depuis l'origine de notre section au début des années 80 et à l'inverse des autres co-fondateurs qui misaient plutôt sur la convivialité et l'esprit « famille », à mes yeux simples artifices d'un monde associatif paternaliste et dépassé, j'ai toujours défendu l'idée que les **performances** qui permettaient à notre section de se mettre en valeur sur le terrain étaient notre principale source de développement et le moteur de notre groupe. Après toutes ces années, j'ai relativisé mon jugement et admis que l'un n'empêche pas l'autre car notre section en a fait la brillante démonstration. Mais en 2013 ?

Pendant nos vingt premières années de courses, le problème n'était pas trop criant car nous étions jeunes et suffisamment fringants pour obtenir de bons résultats individuellement et collectivement tout en ayant plaisir à se fréquenter en dehors des compétitions. Rejetant le sport loisir, notre section à dominante compétition est ainsi progressivement devenue un modèle dans le club (USEG) face aux historiques sections football de l'après-guerre devenues peu représentatives de nos Entreprises en alignant sur les terrains de trop nombreux joueurs extérieurs à nos Industries. Nous étions donc dans un schéma idéal où la **performance et la convivialité** s'équilibraient pour le meilleur mais aujourd'hui il faut bien admettre que l'équilibre est rompu et que le lustre de notre section n'est que relayé par notre Gazette et ses articles élogieux sur des activités ponctuelles tout en restant assez vagues et indulgents sur les chronos... Tout l'inverse des grandes années car même si quelques records de longévité de nos V4 sur marathon, quelques performances de-ci de-là, et l'épatante volonté de coureurs en fin de carrière forcent encore l'admiration, soyons objectifs, depuis quand n'avons-nous vu un coureur et des chronos qui font rêver ?

Depuis nos débuts, c'est l'**émulation** qui a permis à chacun de progresser au bénéfice



Allez le Gazélec, ...ça carbure !

de la section et les luttes fratricides avaient lieu chaque week-end pour modifier la hiérarchie en place. C'était donc bien **l'activité et les résultats qui étaient le moteur du groupe, avant son esprit convivial**. Et c'était bien ainsi car de nombreux coureurs nous rejoignaient d'abord pour se confronter aux autres et obtenir de bons résultats personnels et collectifs tout en ayant en prime le plaisir d'intégrer un groupe sympathique et parfaitement structuré. Cette recette faisait ainsi « boule de neige » pour le plus grand bonheur de la section et nos résultats nous permettaient de tenir le haut du pavé par équipe dans de nombreuses compétitions (CCAS ou autres). Depuis quelques années, il faut bien constater que **la convivialité** et notre programme de sortie, dans cet ordre, sont nos seuls atouts. Et nous constatons que cela ne suffit pas à attirer les jeunes sportifs de nos Industries qui se tournent plus facilement vers les clubs privés où ils trouvent la rivalité nécessaire pour progresser... que notre groupe ne peut plus leur proposer. De surcroît, la différence d'âge, les vies de retraités et le long vécu commun des adhérents historiques ne facilitent pas toujours l'intégration de nouveaux jeunes athlètes avec leurs familles.

Si l'on part du principe évident qu'il est plus facile de devenir convivial quand on est performant que l'inverse, il serait sûrement intéressant qu'une réflexion et des actions s'engagent pour attirer en masse des jeunes coureurs qui pourront progressivement renouveler qualitativement la section en espérant aussi que certains découvriront le plaisir de l'engagement dans leur club d'entreprise. Il n'est pas possible que, comme d'autres sections avant nous dans le club, la nôtre s'éteigne avec ses dirigeants. Cela nous amènera peut-être, dans un prochain numéro, à nous pencher sur le bénévolat car... à l'approche de l'AG de l'US Gazélec Paris qui se cherche un nouveau président, des volontaires seraient les bienvenus.



Fifi

Vous avez dit convivialité ?

Souvenir, souvenir

Comme *Jean Marc* nous invite à participer à son 24 heures, je vous propose de revenir 9 ans en arrière, lors du dernier 24 heures auquel nous avons participé..

ARCUEIL, SAMEDI 15 MAI 2004, 12 HEURES ...

Par Jean Pierre

Ça y est, c'est parti ! Seize fêlés se libèrent, ciel bleu, piste de 400 m et organisation à la hauteur composent l'environnement.

Bien sur le Gazélec est présent, et en force même (9/16), le corps d'armée est de qualité, les V3 composés de **Christian Mainix** et de moi-même (**Jean-Pierre**) avons débuté dans le genre en 93 à Saultain, **Lionel Rota, Gilles Schnaiderman et Pascal Comte** entrent dans le sérail à Gravigny (2000), mai 2003 Eppeville accueille **Luc Mathé et Isabelle Lanson**, et pour finir l'énumération, les novices sur ce type d'épreuve, **Joël Croisy et Alain Boucher**. Un mot quand même pour regretter l'absence, non justifiée, de notre ami **Jean Berland** ultra runner reconnu, toujours présent à participer à nos précédentes « galères ».

Pour une fois tout le monde part prudemment, et ceci grâce à un article très documenté sur le déroulement des 24 heures que nous a fait parvenir précédemment **Christian**. Malheureusement deux des nôtres (sur les 16) ne seront pas pour autant récompensés, il faut dire que 24 heures non-stop sont en soit une véritable aventure où souhaits et planning peuvent subitement devenir tout à fait aléatoires.

Coté objectifs ils sont ambitieux, **Christian** cible les 214 km soit le record mondial des plus de 65 ans et au passage le record des 100 miles (160,936 km) et ce en 17h 20. **Pascal, Lionel, Luc et Isabelle** souhaiteraient améliorer leur précédent record, quant-à-moi tangenter les 170 ne serait pas pour me déplaire. **Alain B** modeste et prudent aimerait entrer dans le club des « 100 bornards ». Quant-à **Gilles**, il est là, paraît-il, pour faire de la présence.

Grande convivialité sur cette piste, **Christian** nous double prudemment, parfois je double **Pascal** qui me redouble avec **Jojo**, souvent nous faisons des tours ensemble, à cette allure on peut discuter, c'est bon pour passer le temps.

Au bout de 6 heures de course **Christian** 2^e ex-exo atteint les 60 km, à 10 km de là se pointent **Joël, Luc et Lionel** suivi de **Pascal, de moi-même, d'Isabelle et Gilles**. **Alain** ferme la marche sereinement.

Le soleil brille, il fait chaud, le tartan chauffe les pieds, les allures ralentissent, **Joël, Alain**, ont de bonnes excuses pour se faire masser par **Michèle D et Séverine** notre podologue perforera nombre d'ampoules inamicales. C'est aussi le début des mésaventures, la 1^{ère} victime ne sera rien de moins que **Lionel**, qui pourtant raisonnable en ce début de course pouvait convoiter un podium Gazélec ! A la prochaine Lionel tu nous as manqué.

Douce nuit, une fraîcheur de bon aloie envahit le stade, pour ma part je reste régulier malgré que je sache ne plus pouvoir atteindre mon objectif, tant pis, j'abaisse la barre de 10 km, il est indispensable de positiver. **Christian**, également, n'y croit plus, il s'est mis à mon allure, il échafaude quelques plans : les 100 miles en 17h 20 est-ce

toujours envisageable ? si oui je marcherai après ... ! En tout état de cause pas moins de 180 bornes.

L'ambiance « fête » s'est mise en sommeil, les pointeurs, dont Michèle, ne bavardent plus, à chaque tour je tente de les réveiller, les efforts sont trop importants pour risquer de ce voir amputer d'un tour. Parfois en passant devant notre stand j'aperçois **Jojo, Alain, Pascal** qui essaient de voler quelques minutes de sommeil, du reste quand **Jojo et Pascal** repartent, ils me redoublent comme des fusées. Quant-à **Luc** pour l'heure il est toujours régulier et consolide sa place de 4^{ème}. Avec **Pascal et Joël** nous nous disputons les places de 5,6,ou 7^{ème}, une heure l'un, une heure l'autre. **Gilles** en homme organisé et aimant son confort fait des escales dans son douillet camping car qu'il daigne prêter de temps à autre à **Isabelle**, les redémarrages sont parfois difficiles.

Soupes, pâtes, café nous aident dans notre effort, le jour se lève nous attendons le boulanger et ses croissants frais.

Le Soleil se réinstalle, petit à petit nous quittons nos vêtements à manches longues pour remettre nos débardeurs et dans la tête nous commençons à sentir l'écurie... encore 3 heures, dur, dur, dur ! Mais ça va tenir.

Avec **Christian** nous nous lançons dans des calculs savants ; si nous maintenons notre cadence, il assure les 180 et moi les 160. Luc commence à décliner, il marche le bougre, **Pascal** est stimulé par l'annonce qu'il est près à battre son record, une telle nouvelle le réveille tout à fait. **Isabelle** toujours en forme nous fait parfois des sprints impressionnants. **Gilles et Alain** nonchalants resteront en piste jusqu'au bout, « les 100 bornes sont à ta portée » dit-on à Alain en arrivant à sa hauteur. Je terminerai par l'impressionnant **Jojo** qui dans la dernière heure, malgré ma bonne allure nécessaire pour assurer mes 160, met le turbo et me met près de 3 bornes dans la vue, quel réveil !

Le stade s'anime, les applaudissements sont de plus en plus nourris, les supporteurs sont en nombre, quelle joie, la fin est proche le coup de pistolet retentit, c'est la délivrance !

Nombre de nos copains/copines du Gazélec nous félicitent, cela nous fait un bien fou, et de toute façon nous sommes tous des champions.

Jean Pierre

Le 1^{er} fait 194 km, **Christian**, sur le podium, fait 3^{ème} avec 180 km suivi de **Luc** 164, **Joël** 163.6, **Jean Pierre** 160.9, **Pascal** 158, **Isabelle** (sur le podium 1^{er} féminine) 144.8, un peu plus loin **Gilles Sh** boucle ses 113.279 km et **Alain B** assure ses 100 bornes avec 101.145 au compteur. Bravo à nous tous, nous sommes 6 Gazélec dans les 8 premiers, indéniablement notre équipe a été talentueuse.

Après l'effort nous attendons le réconfort, et en l'espèce ce ne sera qu'un bon lit douillet.

L'enquete, Gazelecte

Afin d'améliorer notre publication, il me semble primordial d'obtenir votre sentiment. Pour cela je vous demanderai de répondre le plus sincèrement possible, en plein accord avec votre sentiment, et surtout pas avec des réponses pour faire plaisir.

Cette enquête a un caractère anonyme, donc pas d'hésitation.

Quel est votre avis global sur notre Gazélecte ?

< Bof <passable <Sympa

L'attendez vous avec plaisir ?

< Bof <pourquoi pas <Oui

Vous la lisez sur:

< Votre Smartphone <Ordi <Papier

La lisez-vous intégralement ?

< Non <ça m'arrive <Oui

Vous arrive-t'il de la relire ou relire des articles ?

< Non <parfois <Oui, souvent

Quelles sont vos appréciations sur les différentes RUBRIQUES

Brèves < Bof < passable < intéressant

Notre Activité < Bof < passable < intéressant

Le Dossier < Bof < passable < intéressant

Les Rubriques < Bof < passable < intéressant

Souvenirs < Bof < passable < intéressant

Publicité < Bof < passable < intéressant

En supprimeriez-vous ? <Non <Oui

Si oui, lesquelles ?

.....

.....

.....

En créeriez-vous de nouvelles ? <Non <Oui

Si oui, lesquelles ?

.....

.....

.....

La rubrique Publicité vous a proposé des livres,

Avez-vous essayé de vous en procurer ?

<Non <Oui

Seriez-vous prêt à nous faire part de votre expérience en proposant un ou des articles pour la rubrique Le Dossier ?

< Non < Oui

Merci pour votre participation

Ci après le lien pour vous exprimer. (Egalement accessible depuis notre site WEB))

<http://www.sphinxonline.net/lbconseil/FICHEAPPRECIATIONGAZETTE/questionnaire.htm>

faire : touche Ctrl +clic