

LA GAZELECTE

n°76

Athlétisme Ile de France, Mars 2014



Oh ! la belle moto

Chronique « Gazétale »

Cette gazelecte de mars relate, notamment, les compétitions hivernales, à ce sujet les **cross du Challenge Canard et les finales** sont à l'honneur.

La St Valentin, l'Eco-trail et à Fontainebleau **les 3 Pignons** vous sont contés.

Coté DOSSIER vous aurez des éléments pour voir si vous vous rapprochez du « parfait gazelec ».

Rubrique FORUM Fifi nous brosse un bilan « post trentenaire ». A ce sujet cette rubrique est faite pour que vous vous exprimiez, alors je réceptionne !

Rubrique SOUVENIR, déterrez le passé, ça peut nous rajeunir et surtout nous intéresser.

Et pour finir, notre publication vous présente la nouvelle affiche du CLUB.

Merci *Marie-Sylvie, Jean Claude, Hervé, Alexandre, Jérôme, Fifi* pour votre collaboration, sans vous notre gazelecte n'existerait pas.

Bonne lectureet relecture.

Jean Pierre

Chronique Présidentielle

Par Marc

J'espère que comme moi, vous prendrez beaucoup de plaisir à lire cette 76^{ème} Gazette, une fois de plus Jean-Pierre a su ratisser large et parvenir à pousser les uns et les autres à prendre la plume pour nous permettre de partager leurs passions, leurs galères ou tout simplement raconter leurs parcours.

Mon plaisir est d'autant plus décuplé, que je constate que cette gazette contient des articles écrits par des anciens habitués à l'exercice, Fifi labours.



scribe prolifique, mais aussi Jean-Claude moins constant pour l'écriture mais beaucoup plus présent dans les labours, et surtout des plus jeunes qui prennent la relève : Jérôme, Alexandre, Hervé.

Longue vie à cette gazette, que l'on continue encore longtemps à perpétrer cette tradition fédératrice...

A bientôt, sur la piste, sur la route, dans les champs ou dans les

Marc

Brèves

Issy

Carole tient à nous faire cette précision :

« Je viens de lire cette nouvelle gazette avec grand plaisir. Merci à tous de nous faire partager vos histoires de vie.

Je souhaite revenir tout de même sur un point.

Le temps indiqué à la corrida d'Issy les moulineaux me concernant n'est pas à prendre en compte car au lieu de faire les 10 km je n'en ai fait que 5!!!!

Pourquoi me diriez vous, as tu passé la ligne d'arrivée? Et bien tout simplement pour faire plaisir à mes enfants qui courraient avec moi déguisés eux aussi en père Noël.

Donc mon temps est à multiplier par 2, beaucoup moins performant du coup!!!! »

..... Bravo *Carole* que d'essayer de motiver la Relève.

Snow-Race :

2 février, Montgenèvre. 2 distances sont proposées, 12/400m+ et 28 km/1000m+. Parcours des plus enneigé, soleil, montées et descentes, tout y est ! De quoi ravir nos trailers.

La grande boucle se gagne en 2h16, le 12km en 53'.

Pour ma part, 1h40 et 1^{er} V4.



Pontet

Seule représentante de l'US Gazélec aux **Championnats nationaux de Cross Entreprise** qui se sont déroulés aujourd'hui au Pontet en même temps que les championnats de France de Cross Country et **une 1^{ère} place en V3F (38'11)**

Un parcours de 7000 m digne d'un cross de ce niveau face au Mont Ventoux enneigé et un mistral souvent de face ou de côté ce qui a donné une note singulière à cette course. Une belle journée d'athlétisme !!!

Vous retrouverez les résultats sur le site "championnats de France de Cross - Le Pontet". A très bientôt.

Bien à vous.

Marie-Christiane

Saint Cloud :

9 mars, **entraînement commun** oblige, nous sommes quand même 13 à avoir répondu à l'appel.

Un soleil resplendissant nous accompagne pendant les 1h 18' « d'allure folle ». En effet, nous avons essayé de suivre **Marie-Sylvie** qui avait décidé de nous réveiller et se transforma donc, en hase efficace. De plus, connaissant le parc comme sa poche on avait intérêt « à coller » au risque de se perdre.

Pour une fois, **notre Président** ne s'est pas trompé d'endroit et nous avons eu droit à admirer la moto présidentielle qui l'avait amené jusqu'à nous.

Pas de troisième mi-temps, tant pis ce sera pour une prochaine fois !

Egalement, dommage ! nous n'avons pas eu l'occasion de faire connaissance avec certains de nos nouveaux venus, mais on aura bien d'autres occasions



Sonia, prend une photo

Comité Directeur/club

Quelques infos qui pourraient nous intéresser :

Quelques difficultés avec des CMCAS qui n'ont pas encore payé -> 92 et 93

Fête CMCAS Paris

=> Cette année elle a lieu à Mandela donc pas de Cross possible, le Club va organiser un stand avec les affiches des sections produites par Fifi

En fait, en alternance avec SOULAC, la CMCAS Paris organise sa fête soit à Mandela soit à Vigneux

=> Alain Quiot, président de la CMCAS Paris est intéressé par notre projet d'organiser un Cross pour 2015 soit à Vigneux soit au niveau régional (Cross Marc Beauce ?)

Pierre Chesnoy, nouveau président du GazElec

=> Pierre organise une tournée des sections et dans ce cadre je propose que nous l'invitions au prochain bureau ou à défaut à l'AG de Serbonnes.

Les groupes de travail mis en place lors de l'AG du club 2013

=> Ils travaillent bien et le cross est bien représenté

Fifi pour la "Promotion"

Moi(José) pour le site internet du Club

Notre Activité

Challenge CANARD, Cross,

Par Poupou alias JCG

L'hiver est venu, Les cross aussi !

**C'EST HISTORIQUE, LES FILLES ONT PRIS LES COMMANDES
DES PODIUMS AU CHALLENGE CANARD.**

Les saisons de cross passent, les jeunes arrivent !!!!.



Fidèle à ses passions **JC notre V4** a repris en novembre le chemin de Saint Germain pour la première épreuve du challenge Canard tout en faisant partager sa passion. C'est réussi !

Après deux ans de pub sur les biens faits des cross et surtout plus facile que les trails, notre V4 a vu sa pugnacité récompensée. Le challenge canard est inscrit au programme.

Dés la première épreuve **FIFI** était à ses cotés sur la ligne de départ, un plaisir de courte durée. Notre **JC** avait oublié que chaque année de jeunes V4 arrivent et pouf dès la

première 3ème place et les suivantes 2ème place. Notre JC devenait le **Poupou** du cross, attaché à la deuxième place. Le ton de la saison était donné 4 minutes dans la vue au bout de 6 kms.

En suite, au fil des épreuves accompagnées d'un fabuleux message d'encouragement de **FIFI et de Marie Sylvie**, les filles et les garçons sont venus en nombre encourager JC et par la même occasion découvrir cette discipline. **Séverine** nous avouera après avoir participé au cross de Saint Cloud que : « **Tout compte fait, c'est plus facile qu'un trail et plus court** ».

Un vrai plaisir de retrouver des têtes connues qui vous applaudissent pour gagner quelques secondes ou quelques places. L'esprit d'équipe peut parfois faire des miracles.

Bien que les jeunes V4 aient fait la peau à notre Poupou, **Marie Christiane et Séverine** ont pris le relais à JC sur le chemin des

podiums. Les choses sont bien faites. Elles ont même fait un doublé à Saint Cloud 1^{ère} V2 et 1^{ère} V3.

Mais l'aventure ne s'est pas arrêtée à Saint Cloud, sauf qu'une tempête a décalé d'une semaine le championnat Ile de France. L'US GAZELEC a encore frappé malgré JC au Pays Basque ce jour là. **Mairie Christiane** s'est auréolée, ce jour, d'une belle médaille d'or pour endosser l'habit de championne de cross. Une question me vient à l'esprit. Que nous réserve-t-elle pour Le Pontet ?

Après avoir interrogé notre spécialiste de la discipline JC, ce dernier pense qu'elle a la carrure d'endosser un nouveau costume en Mars prochain au Pontet. J'ai perçu au travers de cet entretien qu'il était satisfait d'avoir atteint son objectif, faire partager sa passion et emmener dans son sillage des femmes et garçons à redécouvrir les cross. Je pense qu'il a aussi une nouvelle idée qui germe dans sa tête pour la saison prochaine.

Aligner pour la saison prochaine une équipe de femme emmenée par notre jeune championne de cross Marie Christiane.

Jean Claude G.

Quelques encouragements Mérités

Bravo à Severine et à Marie-Christiane pour leur victoire (elles n'oublieront pas de déposer leur petite enveloppe bien garnie... à la trésorerie de la section) et toi, mon petit Jean-Claude, ménage toi cette semaine pour gagner une place dimanche prochain.

Bravo également à Clothilde, très mal conseillée par Luc qui lui avait dit de partir à fond, à Hugues qui fait un beau retour dans la boue et à Alexandre qui a un peu souffert sous son beau maillot US Gazelec.



***Marie-Christiane JEAU est Championne d'Ile-de-France de cross V3F
aujourd'hui à Aulnay.***

Bravo Marie-Christiane.

De leur côté, Michel et Mario ont très bien figuré dans leur catégorie. Encore une belle minute d'avance pour Michel sur un Mario revancharde qui va probablement se remotiver pour reprendre sa place dans les semaines à venir

Marie Christiane qui, ne se contentant pas de son titre de Championne d'Ile de France de Cross entreprise, acquis le week-end dernier, **remporte haut la main le "Canard" 2014.**
Chapeau bas !

Jean Claude qui, habitué à la première marche du podium, assure cette année une **très belle seconde place.** Bravo Jean Claude ! A défaut de gagner le Challenge, je suis sûr que Jean Claude aura la plus belle satisfaction d'avoir "transmis" cette année son engouement pour cette noble discipline, que je partagerais volontiers, si je n'étais boiteux.

Dans notre section, **avec plus de 28% de féminines** qui engrangent les résultats à longueur de week-end, il est finalement logique que l'une d'entre elles, le jour de la fête des grands mères de surcroît, fasse un coup d'éclat national.

Marie-Christiane JEAU est la nouvelle Championne de France de cross entreprises dans la catégorie V3.

Bravo. N'hésitez pas à lui envoyer vos félicitations... et des fleurs !

Forêt de Fontainebleau les 3 Pignons

Par Hervé L ;

Hervé, nouveau venu, nous fait part de son escapade en forêt de Fontainebleau, cela pourrait-t'il donner des idées à nos secrétaires pour une prochaine édition ?

C'est dimanche 2 mars, mais le réveil sonne quand même...

Quelle idée de s'être inscrit aux **10 km des 3 pignons** (forêt de Fontainebleau), il y a au moins $\frac{3}{4}$ d'heure de voiture et on est rentrés la veille au soir du ski, un peu tard dans la soirée à cause des bouchons ! Inutile de chercher le responsable entre moi et ma femme, ça doit être du 50/50...

Bon, comme on a mis le réveil le plus tard possible, j'avale un bout de pain vite fait et je prépare une grande théière, de toute façon, pour un 10 bornes, on ne va quand même pas se lever 3 heures avant pour des histoires de digestion.

Petit déjeuner en silence et hop, on lance les sacs dans le coffre et c'est parti. La Safrane ronronne tranquillement, je demande à ma femme de jeter un œil sur la carte car le GPS est resté à la maison... Un grand classique.



Coup de bol, c'est le grand beau temps. En contrepartie, il fait (très) froid, en dessous de 0 puisqu'il a fallu gratter le pare brise avant de partir.

Voyage calme qui s'anime quelque peu à l'approche du parking en raison des voitures qui cherchent toutes à se garer à moins de 50 m du

départ (des handicapés sans doute...) . Fidèle à mon habitude, je m'éloigne pour éviter la prise de tête. Revers de la médaille, ça oblige également à quitter la voiture en tenue de course, surtout lorsque l'on prend peu de marge, ce qui est systématiquement mon cas.

On retrouve quelques copains lors de la prise des dossards, un peu d'échauffement vite fait parce que ça caille toujours grave (m..., j'ai oublié les gants dans la voiture...) et le starter appelle tous les coureurs du 10 km sur la ligne de départ. J'ai repéré que le chemin sur lequel on partait n'était pas large, et me place donc dans les premières lignes... Bien m'en prend, ma femme va mettre plus d'une minute pour passer la ligne, alors que nous ne sommes pas beaucoup plus de 400 coureurs.

Je pars prudemment, comme d'habitude. Je ne sais pas combien il y en a devant, de toute façon, je ne sais jamais combien il y en a devant, ça m'évite de me prendre la tête ! Par contre, je regarde où je mets les pieds, car c'est du chemin forestier et il y a intérêt à être prudent. Au bout d'un km, ça se décante un peu et je peux profiter du parcours qui est M-A-G-N-I-F-I-Q-U-E !



Je commence à doubler quelques gars qui sont partis trop vite, jusque là, rien d'anormal, c'est toujours comme ça... Je dirai même que c'est bon signe.

Le parcours est très bien balisé, il y a de la ru balise un peu partout et des bénévoles de temps en temps aux carrefours stratégiques. Un vétéran

me rejoins vers le deuxième km et je me dis que vu qu'il est parti encore plus prudemment que moi, il y a des chances pour que l'on fasse un bout de chemin ensemble. Je serre un peu les dents pour me mettre dans sa foulée, mais curieusement, il « explose » peu après... Curieux... Je laisse tomber et me concentre sur un petit jeune habillé en jaune fluo qui n'est pas bien loin. Je le passe au train, il me rejoint dans la seule vraie côte du parcours, vers le 4^{ème} km, mais je sens bien à son souffle qu'il s'est mis dans le rouge. Le fait est que si on arrive bien ensemble au sommet, il n'y a plus personne avec moi 1 km plus loin. Me voilà tout seul, plus personne en vue, les autres devant doivent être assez loin et je sais que je ne les reprendrai pas. C'est une situation que j'aime bien, pas la peine de « s'arracher » vu que l'on ne rattrapera pas celui qui est devant, et je me dis que derrière, cela ne reviendra pas. Je savoure quelques centaines de mètres et tombe sur un bénévole avec une pancarte indiquant 5 km et quelques. Je réalise alors que ce sont les km déjà parcourus. Je regarde ma montre : un peu plus de 20 minutes. Pas de quoi fouetter un chat... Bref, bien que la situation me convienne, je me dis que l'échauffement est terminé et que je vais quand même profiter du déplacement pour faire la deuxième moitié au seuil, histoire de ne pas m'être levé aux aurores pour rien. Je me mets donc dans l'orange (pas trop foncé !). Tout se passe bien jusque vers le 9^{ème} km où l'on rejoint les coureurs du semi qui sont partis 10 minutes

derrière nous. Et là, c'est le bordel ! Je passe le ravitaillement sans m'arrêter (de toute façon, je n'ai pas soif et il y a plein de monde!) et slalome sur le chemin en sable entre les coureurs du semi qui n'avancent pas. P..., moi qui pensais mettre un commentaire super positif sur l'organisation, je me dis que ce sera pour une autre fois. C'est impossible d'avancer correctement sans passer sur le côté dans la bruyère. Je peste un peu et un affreux doute germe dans ma tête. Et si j'avais raté un embranchement ? Je suis spécialiste de ce genre de chose. Aux carrières by night (Mondeville, très belle course !), j'avais déjà raté un embranchement alors que j'étais premier vétéran et plus récemment à Vauhallaan, même chose (de jour ce coup ci) alors que j'étais premier au scratch...

Bon, je demande poliment à un gars du semi qui me répond avec assurance que je suis sur le mauvais parcours et que l'embranchement était un peu avant le ravitaillement. Bingo ! Ni une, ni deux, je fais demi-tour. Et accessoirement, j'informe mes petits collègues du 10 que je croise (c'est curieux, on dirait qu'ils ont tous raté l'embranchement comme moi !) que l'on a raté quelque chose. Certains hésitent et continuent, d'autres font demi-tour... J'arrive tranquillement au ravitaillement où l'on me dit que le parcours du 10 est commun sur cette partie avec celui du semi et que la séparation se fait un peu plus loin, juste avant l'arrivée du 10 km...

A ce moment, je me dis qu'il y a vraiment des co.....ds, et que quand on se sait pas, on se tait ! Accessoirement, je me dis que je suis bien con !

Je repars vers l'arrivée. Sur le dernier km, c'est l'émeute, il y en a plusieurs du 10 km qui ont fait demi-tour. J'en entends certains hurler au ravitaillement « c'est où le 10 km ? », d'autres gueulent à propos de l'organisation. Bref, le bordel complet ! Je me dis que j'ai sans doute une petite part de responsabilité dans ce qui arrive, mais bon, promis, la prochaine fois, je regarderai le parcours avant le départ (non, c'est une blague, je ne regarde jamais le parcours...) !

Je passe finalement la ligne d'arrivée et je retrouve un copain de la R&D de Clamart. C'est le premier que j'ai croisé quand j'ai fait demi-tour et il est tout content car d'une part il m'a battu et ça ne lui était jamais arrivé, et d'autre part il a fini premier au scratch ! M..., je réalise que j'étais premier à moins d'un km de l'arrivée... Ca se confirme, je suis vraiment trop con !

Je quitte le parking assez rapidement après l'arrivée de ma femme, et dans ma tête, c'est très clair, j'y retourne l'an prochain ! En plus, je serai V2...

Hervé

PS ; pour les curieux qui iraient voir le classement, je finis 11^{ème} et mon collègue 6^{ème} seulement car plusieurs coureurs ont porté réclamation, ce qui a conduit à un classement final un peu improvisé.

La Saint Valentin

Par Marie Sylvie

Il y en a qui passent leur St Valentin en amoureux, prolongent toute la nuit par... (censuré) et prennent un bon petit déjeuner au lit façon grasse mat.

Puis il y a les runners... qui préfèrent retrouver leurs copains pour le Course de la St Valentin, en prenant le risque que leur Valentine ou Valentin prenne assez mal ce choix sportif. Nous étions quand même quelques-uns de l'US Gazelec dans cette catégorie d'irréductibles coureurs : *Didier, Jean-Marc, Mario, Nagette, Elisabeth & Pierre* (qui eux, au moins, couraient en couple) et *moi (Marie-Sylvie)*. Il faut dire que nous espérons bien rafler, comme l'an dernier, le magnum de champagne offert au club le plus représenté !

Habituellement organisée aux Buttes Chaumont (actuellement en travaux), la Course de la St Valentin a tenu sa 15^e édition au Parc de la Villette. Indice d'un succès croissant, les inscriptions se clôturent de plus en plus tôt. Succès mérité, ne fût-ce que pour la convivialité de cette course à taille humaine organisée par les Front Runners de Paris, club gay-friendly qui était notamment très présent au Marathon-relais Paris Val de Marne. Les "Soeurs de la Perpétuelle Indulgence", drag queens échappées du couvent, contribuent à l'ambiance festive et nous ont gratifié cette année d'un discours plein d'humour.

Pour une fois, nous retrouvons tout le

monde entre consignes et zone de départ. Le parcours sera évidemment très différent de celui des Buttes Chaumont pour ce qui est du dénivelé, mais le nombre de boucles reste toujours aussi élevé. Parfait pour ceux qui aiment la monotonie... Mais 10 km dans une bonne ambiance, ça passe toujours vite. Retour au vestiaire où café chaud et pain d'épice nous attendent. Mais nous espérons mieux, le magnum !

Elisabeth et Nagette jouent les



vedettes en se faisant interviewer puis en participant avec conviction à la séance de stretching que nos garçons snobent. Moi, je prends les photos, je ne peux pas tout faire.

Nagette songe à regarder les résultats et m'annonce toute excitée que je suis 1^{ère} dans ma catégorie (nan, je ne vous dirai pas laquelle). L'excitation est contagieuse, on espère un doublé avec le magnum, et quasiment tout le monde endure tous les discours beaucoup moins amusants qui suivent celui des Sœurs de la Perpétuelle Indulgence ! Pour la peine,

nous nous faisons photographier avec



elles. **Didier** qui a testé à ses dépens leur sens de la répartie, serre un peu les fesses mais ça ne se voit pas sur les photos. Il faudra nous contenter d'une 2e place et d'une 2e coupe, dépassés de très loin par l'Athletic Coeur de fond. Nous tentons quand même de négocier cette 2e coupe contre une bouteille de vin... en vain.



Nous rentrons néanmoins heureux dans nos foyers en rêvant de convaincre tout l'US Gazelec de venir prendre la 1re place du podium en 2015.

Marie Sylvie

Première V 2 et deuxième au challenge du nombre, Bravo la compagnie !

SAMEDI 29 MARS 2014 ECO TRAIL DE PARIS, RECIT DU 30 KMS

Par Alexandre

Super temps au départ de cette 7^{ième} édition, le départ au pied de l'observatoire de MEUDON .

Toute l'équipe est prête à en découdre sur ce joli parcours de 30 kms avec un dénivelé positif de 600 mètres, les côtes étant surtout dans les premiers kms.

Nous allons passer par l'observatoire de MEUDON site magnifique et non autorisé au public en principe, ensuite la forêt domaniale de MEUDON, la forêt de fausses reposes, le parc de saint Cloud, l'île saint germain, pour finir par les quais de seine et l'arrivée au pied de

la tour Eiffel.

9H45 Nous sommes donc **Amandine, Marie Christiane, Nagette, Séverine, Thibault, Alex, Mario** dans le SAS N°3 prêts pour le départ qui est au pied d'une belle petite côte pavée de 800 mètres, **Mario** réussit à se glisser dans le SAS N°2 , Quelques conseils au départ , un peu d'appréhension sur son état de forme du moment, mais pour chacun l'objectif principal et de finir .

Au vue du super temps sur la course ça nous promet une super balade, chacun dit son objectif temps, nous sommes tous entre 3h et 4 h.

10 H le départ donné, assez tranquille nous montons la cote à notre rythme mais les jambes sont déjà mises à l'épreuve (aie aie aie, il reste 29kms 700) **Alex, Séverine, Marie Christiane** prenons un peu les devants, Aux portes de l'observatoire de MEUDON **Séverine** prend un peu les devants, Je demande à **Marie Christiane** comment elle se sent et me répond « par devant avec Séverine », je rejoins Séverine et nous allons faire la course ensemble.

Amandine, Nagette, Thibaut gèrent leurs courses avec comme objectif leur temps quant-à **Mario** il est devant.

Les premiers kms sont dans les bois assez plat, beaucoup de virages pas encore de côtes, **Séverine et moi** adoptons un rythme de croisière



régulier sans se mettre dans le rouge la route est encore longue, l'objectif étant de finir sous les 3 heures.

Les premières côtes arrivent, assez raides, beaucoup de monde nous sommes plus de 3 500 concurrents au départ.

Au 15^{ème} km les premiers signes de fatigue, mal aux reins aux cuisses aux mollets dus au parcours, aux côtes, et passages sur la route.

Nous arrivons au Parc de Saint Cloud, le ravitaillement est là au kms 20 nous décidons de ne nous pas arrêter nous avons encore de l'eau et des gels énergétiques peut être un risque mais

bon on verra bien ?

A partir du km 20, la fin de courses est en descente et beaucoup plus plate et sur route, nous redescendons vers les quais de seine, les derniers kms sont plats mais usant, les jambes sont lourdes, grâce à nos GPS nous courrons à peu près à 5,30 au km, nous essayons de garder ce tempo jusqu'à l'arrivée, nous doublons beaucoup de concurrents et ça nous donne le moral, **Séverine** s'est refaite une santé après un passage un peu difficile au 17^{ème} km, super !.

La tour Eiffel se rapproche de plus en plus, nous sommes en moins de 3 heures

c'est super l'objectif est atteint, Ca y est, dernière ligne droite, slalom entre les touristes en étant régulier sur les derniers kms nous parvenons à relier l'arrivée en 2H54 c'est super et **Séverine** finit 14^{ème} de sa catégorie,

Nous retrouvons **Mario** qui finit en 2H47 bravo à lui, nous reprenons quelques forces et retrouvons **Marie Christiane** juste avant la ligne d'arrivée venue nous encourager, super sympa ,

Amandine finit la course en 3H26 suivi de **Nagette** en 3H29 et **Marie Christiane** en 3h 29 aussi et finit sur le podium 3eme, un grand bravo à elle, Thibaut, lui, finit la course en 3h55 .

Nous nous retrouvons tous, chacun est content de sa course, les visages sont radieux aux pieds de la tour Eiffel sous un super soleil.

Nous allons reprendre des forces au

buffet prévu par l'organisation, nous discutons de notre course, c'était bien sympa ce petit repas.

Voilà le récit de cette course que j'ai vécue, chaque concurrent a fait une super course un grand bravo à tous.

Pour **Marion et Jérôme** qui étaient sur le 50 kms j'espère que tout s'est bien passé, pour eux ils nous donneront des nouvelles de leur aventure

Pour ma part j'ai passé une super journée avec l'ensemble de l'équipe et je suis vraiment content d'avoir été accueilli au sein de votre Club, vraiment une super ambiance, un grand Merci à

tous

Au niveau de la course, super organisation super parcours dans les 20 premiers kms ensuite la fin un peu trop urbaine, mais bon obligé, pour rejoindre la tour Eiffel de faire un peu de ville.

Ah si, j'oubliais votre reporter du jour est aussi cascadeur, j'ai pris une petite gamelle dans une descente mais rien de grave

Encore une fois UN GRAND BRAVO A TOUS et à bientôt pour de nouvelles aventures

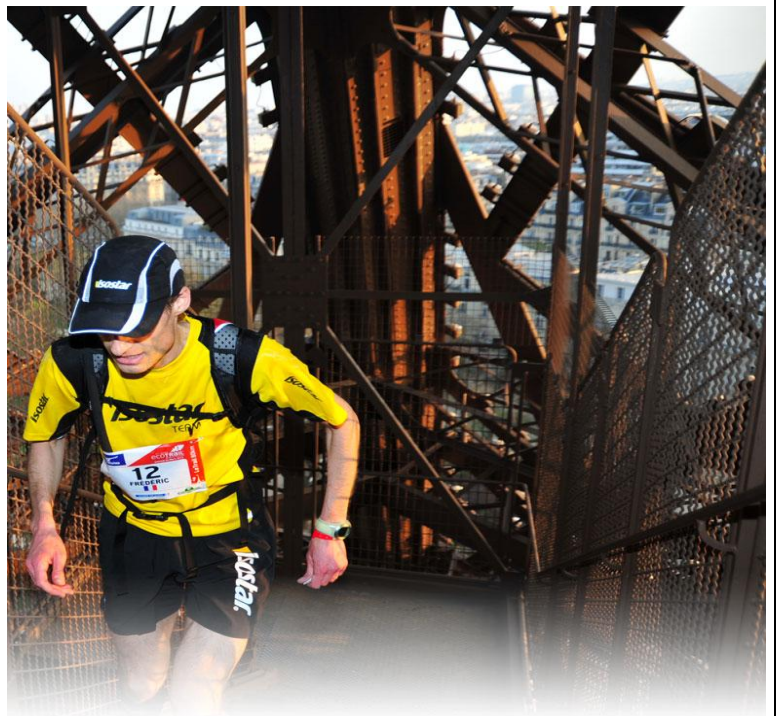
Alex

Les résultats complets de l'eco trail 30 kms

FAVRE Mario	476 ^{ième} en
2H47 44 ^{ième} en V2H	
GROSJEAN Séverine	707 ^{ième} en
2H54 14 ^{ième} en V1f	
MARIE Alexandre	708 ^{ième} en
2H54 179 ^{ième} en V1H	
POLIZZO Amandine	1873 ^{ième} en
3H26 167 ^{ième} SEF	
PAVAN Nagette	1954 ^{ième} en
3H29 101 ^{ième} en V1F	
JEAU Marie Christiane	1969 ^{ième} en
3H29 et 3 ^{ième} en V3F	
WATTIEZ Thibaut	2531 ^{ième} en
3h55 et 287 ^{ième} en V2H	

Sur le 50 kms

DELAGE Marion	578 ^{ième} en
5h33 et 16 ^{ième} SEF	
PIGEAT Jérôme	je n'ai pas
le résultat ??????????	



Le Dossier

Cette fois ci pas de conseils, mais cherchez si vous avez le profil type ?

Le profil du parfait « gazelec »

Par Fifi

CLAIRE ET JEAN-CLAUDE, UNE SI BELLE HISTOIRE...

Trois mille sept cent soixante neuf kilos et neuf mille huit cent douze centimètres. Non, ce n'est pas une information donnée en direct du Salon de l'Agriculture mais simplement l'addition brute des poids et tailles des cinquante sept bipèdes qui courent cette année sous nos couleurs. Impressionnant n'est-ce pas !

Si, après une décortication minutieuse de ces chiffres, nous devons envisager de nous lancer dans la reproduction de la morphologie idéale du coureur à l'US Gazélec Paris, nous ferions appel à **Claire Garbagnati et Jean-Claude Gauvin** qui se rapprochent le plus de la norme.



Mais avec trente ans d'écart entre eux, quand même, il faut espérer que **Jean-Claude** a congelé ses petits crossmen.

Pour être plus précis, la taille et le poids moyen d'une US Gazélienne est de 1,66 m pour 56 kg et demi alors que nos hommes culminent à 1,75 m pour 69,87 kg. Alors que certains devraient se tasser, d'autres devront faire attention pour ne pas passer la barre des 70 kilos !!

Bref, si vous devez vous fixer des objectifs, pour la taille, ne vous cassez pas trop la tête, mais pour le poids je vous invite à prendre conseils auprès de **Didier Thibault**, expert en la matière. Quarante et un hommes (72%) et seize femmes (28%, un record) s'agitent chaque semaine sous le fameux maillot rouge. Alors que l'âge moyen, tout sexe confondu, est de 51 ans (lauréats : **Marie-Sylvie Collet et Didier Nardelli**, un beau couple), la moyenne chez nos féminines est de 45 ans (**Claire** est encore bien placée) pour 53 ans chez les hommes (**Hugues Gémieux**).

Mais qui plombe les statistiques des hommes ? En tout premier, *Jean Berland* (75 ans et au moins 240 marathons !) suivi de *Jean-Claude Gauvin* (74 ans, toujours vert sur les cross) et *Jean-Pierre Briard* (72 ans... présent sur tous les fronts) pendant que *Antoine Trobois* avec ses 26 printemps tente péniblement de faire baisser la note. Il va falloir faire venir des copains *Antoine* ! Bref, quarante neuf ans d'écart entre le plus jeune et plus vieux mais une même passion car ces trois anciens sont encore parmi les plus dynamiques.

Et chez les femmes ? Pendant que *Marion Delage* promène ses 26 ans sur les trails, *Marie-Christiane Jeau*, notre récente championne de France de cross Entreprise (V3), parcourt toujours avec ses 61 ans, les terrains de cross. Curieux, trente cinq ans d'écart seulement chez les femmes.

Notre section compte 57 adhérents à ce jour avec une part d'extérieurs à nos entreprises assez conséquente. Ceux-ci, une femme et dix hommes représentent 19% de l'effectif total et affichent une moyenne d'âge légèrement plus faible (50 ans et demi).

Où habitent-ils ces coureurs ? Plus de 50 % logent dans trois départements : le 92 (13 coureurs), le 95 (11), le 75 (8) alors que les autres sont éparpillés dans le 94 (7), le 78 (7), le 93 (4), le 91 (3), le 77 (2), le 60 (1). De quoi envisager des entraînements en commun dans des lieux différents. Petite curiosité, 50% de nos féminines nichent dans les Hauts de Seine (92).

Nos 46 agents actifs ou inactifs dépendent de CMCAS qui ne reflètent pas les lieux d'habitations cités plus haut : 16 coureurs sont ressortissants de la CMCAS 92, 9 du 75, 8 du 93, 4 du 95, 3 du 78, 3 du 94, 2 du 77 et 1 du 60. Imaginez la difficulté du club pour obtenir les financements de chacun en début d'année.

Pour terminer, le prénom le plus courant chez nos féminines est **Marie** (Marie-Sylvie, Marie-Christiane, Marianne, Marion, Maria... Mario) et chez les hommes, **Philippe** (il y en a trois).

En ayant plus d'informations dans nos fichiers, il est probable que nous aurions pu en savoir encore plus sur nous-mêmes mais l'objectif étant de courir, n'allons pas chercher des bâtons pour se faire battre. Pour s'amuser, un nouveau point sera fait l'an prochain pour voir si des choses ont avancées, notamment dans la reproduction des coureurs, le poids, les pourcentages...

Fifi

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.

L'interview

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

Jérôme Pigat, semble exceller dans deux disciplines fortes intéressantes pour nous : trailer émérite et rédacteur hors pair. En conséquence donnons-lui la parole.

Jérôme à toi :

➤ **Faisons connaissance, peux-tu te présenter ?**

Bonjour à tous.
J'ai 45 ans, je suis marié et j'ai 2 enfants.

➤ **Comment es-tu venu à courir ?
..... et ce, depuis combien de temps ?**

J'ai commencé à courir lorsque j'ai arrêté de jouer au football, c'était il y a à peu près 3 ans maintenant. Lors de ma dernière saison de foot, je jouais moins, je m'entraînais moins, au bout d'un moment j'ai eu envie de me booster, de me donner un challenge ; c'est ainsi que je me suis inscrit sur le marathon de La Rochelle, en 2011.



J'ai alors commencé à m'entraîner, parfois le midi. Sur mon lieu de travail du moment, il y avait un parc, un stade à proximité, c'était pratique, voire agréable. On était plusieurs à courir régulièrement, on se croisait dans les vestiaires. Un jour, j'ai pour la première fois entendu parler de trail. Ce fut comme une évidence, cette pratique correspondait à ma recherche.

➤ **Pourquoi coures-tu ?**

Pour moi, à plus d'un égard, courir c'est voyager.

Courir est déjà un voyage intérieur, d'aucun dirait une introspection. Plus usuellement, c'est un déplacement à pied qui, en course comme à l'entraînement, a fortiori seul dans la nature et en autonomie pour quelques heures, me procure un grand sentiment de liberté. Enfin, courir est aussi l'occasion de découvrir de nouvelles régions, villes ou villages en se rendant sur les lieux de départ, une autre façon de faire du tourisme en somme.

J'aime tous ces voyages.

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

De palmarès je n'ai pas vraiment ! Si je dois néanmoins extraire 3 moments de mes 3 premières années de course à pied, je citerai :

- marathon de Vincennes 2012 - 3h00'20",
soit précisément 21 secondes de plus que l'objectif. Depuis, j'ai progressivement cherché à m'extraire de la référence au temps. La beauté d'un voyage ne peut pas se mesurer au chronomètre

- ice trail tarentaise 2013 - 14h49'58" – 65 km et (surtout) 5000 d+
Quels voyages ! Je finis loin au classement, mais je finis. Pour le coup, pour moi ce jour là, finir c'est performer. Il y a eu beaucoup d'abandons ou d'arrêts forcés aux barrières horaires. Je suis d'ailleurs passé avec seulement 15' d'avance à l'antépénultième barrière alors que j'avais de la marge jusque-là. Je ne sais pas ce qu'il est advenu de ma marge, elle a dû fondre comme la neige au soleil de cette magnifique journée d'été. Je te dis pas le coup de stress, j'ai fait toute la fin du parcours (peut-être 2 ou 3 heures de course) avec la barrière collée à mes basques, notamment la montée de l'aiguille Pers (3600 m), et à chaque fois que je me retournais, je voyais cette satanée barrière qui ricanait, gueule ouverte, dents acérées, prête à me dévorer. Puis, enfin, la délivrance, un peu plus bas que le col de l'Iseran, un bénévole me crie : " courage, tu seras finisher ". Un dernier coup d'oeil en arrière pour apercevoir la barrière qui elle aussi, comme la neige au soleil...

Ah quels voyages ! Ce fut aussi l'ascension de la grande motte (3650 m) et le soleil qui se lève sur le Mont Blanc, ce délicieux sandwich au pain au cœur de la Vanoise, loin de tout, le trajet aller en voiture avec Claire, le retour (toujours en voiture) par la vallées des chapieux, le Cormet de Roseland...



- Sainté Lyon 2013 - 8h36'08".
C'est un peu ma course de cœur ; je la connais depuis toujours ou presque, étant né pas loin de là. Gamin, je me demandais qui étaient ces fondus qui allaient courir dans le froid, le vent et la neige, au cœur de la nuit et des monts du lyonnais. Comment imaginer alors, qu'un jour moi aussi j'y serai, à y éprouver du plaisir ?

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

Au départ j'ai cherché un club "classique". J'avais même pris quelques contacts, mais je n'ai pas donné suite, n'ayant pas eu envie de me retrouver dans un club trop structuré (jour d'entraînements, week-end end de compétitions...). Je cherchais une structure plus souple qui ne me rajoute pas de contrainte supplémentaire à celles qui pèsent déjà sur chacun de nous dans nos vies personnelles et professionnelles.

Je suis finalement arrivé au club via une affichette déposée sur mon nouveau lieu de travail, je venais juste d'en changer.

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

En venant au club, je cherche à donner une dimension collective à ma pratique de la course à pied. Je cherche aussi à bénéficier de l'expérience de coureurs confirmés. Les divers rassemblements organisés par le club (entraînements, week-end...) sont autant de moyens permettant de répondre à ma recherche, modulo ma disponibilité pour être présent. Dans cet esprit, je suis ravi de pouvoir être présent au rendez vous de la Pastourelle fin mai.

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

Vous aurez déjà compris que, d'une manière générale, je me sens plus attiré par un trail un peu long, au rythme ronronnant, en milieu naturel, que par une course endiablée, sur route, en milieu urbain. Cela étant dit, j'aime bien la nouveauté quelque soit le format...

Bref, j'aimerais bien participer un de ces jours à une course par étapes. En trail, le défi de l'Oisans m'a l'air notamment très sympa ; il y en d'autres. Je sais qu'il existe aussi des courses par étapes sur route (peut être moins accessibles, à voir).

Je commence aussi à me projeter sur un 100km sur route (rien de très nouveau pour le club, si ce n'est pour moi...). Pourquoi pas dès l'année prochaine ?

Je ne serai pas non plus opposé à l'idée de participer à un raid multi sport par équipe ; la course à pied y est souvent bien représentée. Certes, il faut s'entraîner un peu pour les autres disciplines et l'orientation ne s'improvise pas complètement...La marche est un peu plus haute.

Je ne développerai pas plus ici le registre des courses "mythiques" ; elles me sont encore inaccessibles. Ce qui n'empêche pas d'y penser ! Et puis chacun ses mythes.



➤ **autres questions ?**

Oh non ! J'ai déjà été bien assez long !

Jerome

Les Rubriques

Quelques PODIUMS

2 fev.	Snow Race de Montgenèvre	<i>Jean Pierre B.</i>	1 ^{er} V4
1 fev.	Cross St Cloud	<i>Séverine G.</i>	1 ^{ère} V2
		<i>Marie-Christiane</i>	1 ^{ère} V3
9 Fev.	Cross Aulnay	<i>Marie-Christiane</i>	1 ^{ère} V3
15 Fev.	St Valentin Paris	<i>Maris-Sylvie C.</i>	1 ^{ère} V2
2 Mars	Cross Pontet	<i>Marie-Christiane</i>	1 ^{ère} V3
30 Mars	Eco-trail 30 km	<i>Marie-Christiane</i>	3 ^{ième} V3

Les Champions, Faites moi remonter vos Podiums, .Merci

Quelques statistiques de notre activité et nos 3 meilleurs temps

1 Fév..	Cross CACL St Cloud		7 participants
9 Fév.	Charenton	15 km	5 participants
9 Fév.	Cross Entreprise Aulnay		4 participants
15 Fév.	St Valentin	10 km	7 participants
	<i>Jean Marc H.</i> 46'11 ; <i>Marie-Sylvie</i> 46'35 ; <i>Elisabeth P.</i> 1h05		
15 Mars	St Witz	10 & semi	5 participants
.	<i>Jean marc H.</i> 46'25; <i>Elisabeth P.</i> 1h08 ; <i>Roland P.</i> 1h18		
	<i>Christophe G.</i> 1h37/semi		
29 Mars	Ecotrail	30 km	7 participants
	(Voir article)	50 km	2 «

.....soit. 11% de participation moyenne,

Le Chiffre 90

Ce sont des secondes !

Malheureusement, c'est la baisse de performance, pour parcourir 1 mile, observée chez 25 millions de jeunes de 28 pays (dont nous faisons partie) âgés de 9 à 17 ans.

Les performances baisseraient régulièrement de 5% par décennie depuis 1974.

Une diminution due évidemment à la prise de poids et au mode de vie sédentaire.

On n'arrête pas le progrès !

Prochaines sorties à retenir

6 avril	Marathon et Duo	Cheverny
20 avril	Entrainement commun	Sceaux
27 avril	Marathon	Madrid
24 mai	Trail la Pastourelle	Salers

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

Quelques Flashs

..... SUR LE XIV^{ÈME}



FORUM :

Après les débats lancés par Fifi et Jérôme sur les aspects « **Convivialité ou Performance** », « **Bénévole ou pas ?** » et « **La Diversité** », Fifi revient sur l'impacte de notre « trentenaire » vis-à-vis de nos Anciens.

QU'AVONS-NOUS FAIT DE NOS 30 ANS ?

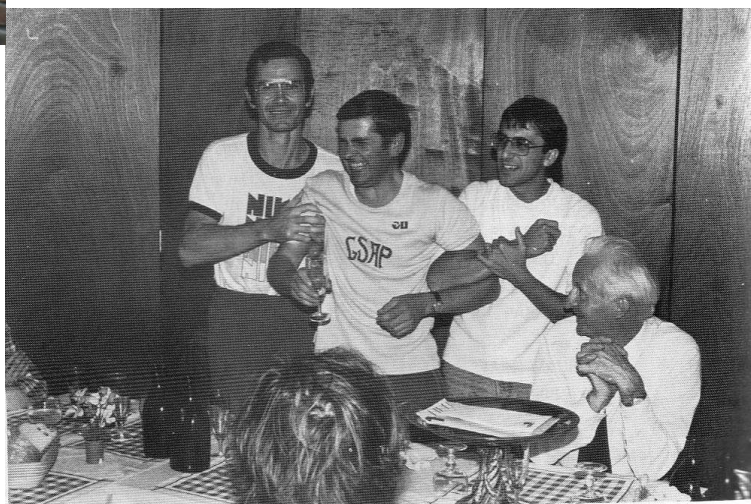
En octobre 2012, notre section a fêté **ses trente ans d'existence** en invitant sur un week-end, tous les coureurs (ou presque) qui étaient passé plus ou moins longuement parmi nous.

Nombreux sont ceux qui ont répondu présent et nous étions plus de 130 à l'institution CCAS de Serbonnes où, malgré un temps plus que maussade, tout s'est déroulé dans une atmosphère joyeuse, y compris le footing du dimanche sous des trombes d'eau. Même ceux qui ne s'étaient jamais côtoyés en course semblaient avoir plaisir à se raconter leurs exploits.

Si le but de ces deux jours était de fêter un anniversaire et de se revoir après quelques années, il ne faut pas se cacher que nous espérons aussi ranimer la flamme du coureur qui sommeille en chacun.

Seize mois plus tard, que pouvons nous en dire ? **Hugues Gemieux et Luc Mallet** sont revenus parmi nous mais pour tous les autres, malgré les informations envoyées régulièrement (Gazettes), les rapports se sont espacés et chacun a repris sa route. C'est la vie.

Alors, cette fête avait-elle un sens ? Oui, car nous avons montré que notre club d'entreprise reste différent en n'oubliant jamais ses membres (agents ou pas d'ailleurs !), que le noyau de dirigeants anciens comme actuels savaient se mobiliser autour d'un objectif et que notre longévité méritait d'être fêtée pour clôturer une époque et repartir sur de nouvelles bases avec d'autres coureurs. Alors, c'est reparti pour au moins trente ans !



L'euphorie de la victoire de Christian Berthelemy, Roger Duclou, Luc Mallet et Georges Pouchet - Blois, le 26.09.1982

Fifi

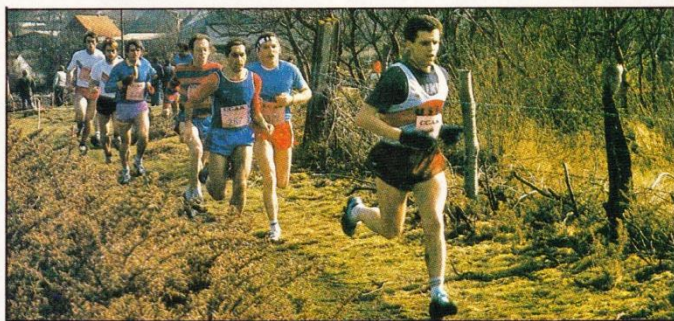
Souvenir, souvenir

Stéphane, notre lièvre de l'époque, mène le train !

Il y a 29 ans, Ambleteuse 1985

J'avais trente deux ans à cette époque lointaine et certains vont parler de nostalgie mais tant pis. Le cross du Pèlerin, le cross du Figaro, le cross de la Sablières, le cross de l'Equipe et bien d'autres étaient ma tasse de thé à l'instar de mes compagnons d'entraînements au bois de Boulogne et de mes premiers colocataires de la section qui,

Cross-country



Finales nationales C.C.A.S.

Challenge GL et GM

Verbeurgt.

C'est sur le site de Ambleteuse que s'est déroulée le 17 mars 1985, à l'instar de la C.A.S. de Boulogne-sur-Mer, la finale C.C.A.S. de Cross Country. Quelques 350 personnes dont 285 engagées, venues de toutes les régions de France se sont retrouvées dans ce petit village situé en bord de mer, à quelques kilomètres au Nord du port de pêche le plus important de France.

Arrivées tout au long de la journée du samedi, les Délégations furent hébergées au Village de Vacances Léo Lagrange où dans la soirée, un spectacle de cabaret était organisé en leur moment.

C'est dans la matinée de dimanche que se sont déroulées les épreuves, par un temps froid et humide, le vent ne dispersant les nuages que pour de rares apparitions du soleil.

Courses féminines et masculines se sont alors succédées, la plus importante étant celle des séniors masculins avec 151 concurrents sur un parcours de 9.500 mètres, remportée avec une extraordinaire aisance par Emmanuel Goulin du GSA Paris, suivi à 1 mn 15" de Luc Mallet, du même club.

C'est à la Mairie de Ambleteuse que s'est ensuite déroulée la cérémonie de remise des coupes en présence de responsables de la C.C.A.S. et de Michel Boulanger, Président de la C.A.S. de Boulogne dont il faut ici souligner le mérite d'avoir, avec ses confrères, parfaitement bien organisé le déroulement de cette rencontre sportive.

RESULTATS

Cross Féminin Minime :

1 Vernier Karine

C.A.S. de Tours

Cross Féminin Cadet :

1 Erskelbout Catherine

C.A.S. de Boulogne

Cross Féminin Junior :

1 Guilhen Valérie

C.A.S. de Thionville

Cross Féminin Sénior :

1 Marche Maryline

C.A.S. de Saint-Quentin

Cross Masculin Minime :

1 Martin Samuel

C.A.S. de Marseille

Cross Masculin Cadet :

1 Launay Yves

C.A.S. Paris GSA

Cross Masculin Junior :

1 Faucheur Didier

C.A.S. Paris GSA

Cross Masculin Sénior :

1 Goulin Emmanuel

C.A.S. Paris GSA

Cross Masculin Vétérans :

1 Gantiez José

C.A.S. de Saint-Quentin

Finale Equipe Junior :

1 C.A.S. de Melun

Finale Equipe Sénior :

1 C.A.S. Paris GSA ■

déjà, orientaient leur carrière vers les longues distances en me trainant même au marathon d'Amsterdam et... aux 100 kms de Migennes.

A cette période, nous respirions « course » et, après des journées de dur labeur à la CCAS pour la plupart, nous nous retrouvions chaque mardi et jeudi soir aux étangs de Cergy (en devenir), pour nous tirer la « bourre ». Stéphane, l'agent PI menait la danse devant Fifi, vindicatif à toute heure, Philippe L., élégant, rapide et régulier, Jean-Pierre, qui construisait sa légende à 12kmh, Marc (Sicot), un violent qui nous promettait toujours l'enfer, et Patrick, tenace et parfois dur à maîtriser au sprint.

Bref, tout ce beau monde et bien d'autres qui ne pensaient qu'à courir découvrirent un beau jour au détour d'un passage par leur SLV que la CCAS organisait des Finales de cross dans... le Nord ! C'était pour nous !

D'abord intimidés, nous avons finalement franchit le pas et décidé d'effectuer le déplacement pour découvrir car côté performance, nous ne savions comment nous situer dans la hiérarchie des coureurs de l'entreprise. C'est donc en famille que le déplacement s'est effectué et nos souvenirs de la course, où nous avons finalement pas trop mal figurés, sont assez flous. Pourtant, chacun se souvient qu'il faisait froid, qu'il y avait beaucoup de sable, de vent et de

bosses et que le GSAP, notre concurrent parisien que l'on disait proche des Directions (à l'inverse de nous...) et qui a compté dans ses rangs de nombreux excellents coureurs comme Emmanuel Goulin, Cyril Laventure, Jean Fagon, **Luc Mallet**, **Alain Thebault** et d'autres, dominait cette compétition de la tête et des épaules depuis des années.

Fifi

Quelques Flashs

NOS DEUX GAGNANTES À L'ŒUVRE À ST CLOUD



PUBLICITÉ

Les ultra fondeurs comme les mordus de trail devraient y trouver leur compte,

Carnet de voyage EVASION TRAIL à TATAOUINE Printemps – vacances scolaires Pâques En promotion à 790 Euro seulement au lieu de 920 Euro.

Du mercredi 23 au dimanche 27 avril 2014
(possibilité séjour une semaine – nous consulter)

Bien plus qu'une évasion, c'est un des plus beaux, un des plus conviviaux séjour-trail que nous vous proposons (ouvert également aux randonneurs).

Vous parcourrez les 3 étapes de « Evasion Trail à Tataouine » dans des décors féériques.

Profil de la course

- Une étape de dunes à Ksar Ghilane
- Une nocturne autour de Douiret
- Une spéciale Douiret – Guermassa
- Tous les parcours sont ouverts aux accompagnateurs et randonneurs !



En promotion à 790 Euro seulement au lieu de 920 Euro.

Appelez-nous directement : Monique Petibon ou Azdine Ben Yacoub

Tél : 01.43.74.80.56 portable : 06.12.42.66.91

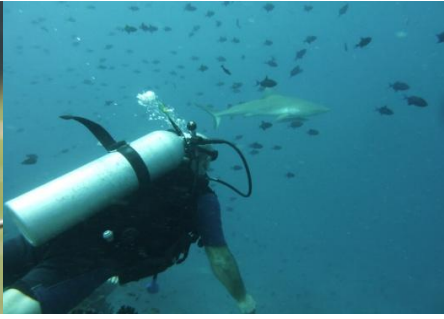
✉: Mail : azdineby@aol.com

www.marathons-tunisiens.com

N'oubliez pas le 10ème anniversaire du Semi-Marathon D'Hammamet !

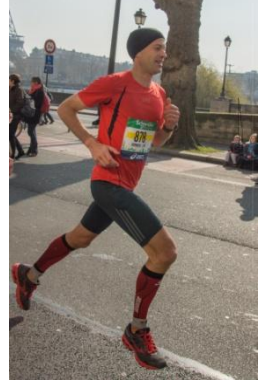
N'oubliez pas le 10ème anniversaire du Marathon Des Oasis du 16 au 23 novembre !

Inscrivez-vous maintenant !!!



US GAZELEC

Paris Ile de France



www.usgazelec.org



Vous avez envie d'apprendre, de découvrir ou de pratiquer régulièrement un sport dans un environnement parfois proche de votre lieu de travail ?
L'US Gazelec et la CMCAS de PARIS peuvent répondre à votre demande : Golf, Plongée, Course à pied, Tir à l'Arc, Voile habitable, Cyclotourisme, Volleyball, Football, Tennis de table,

Multi-activités retraités, etc...

Découvrez avant les vacances et adhérez à la rentrée !

