

# LA GAZELECTE

n°78

Athlétisme Ile de France, Juin 2014

## Chronique « Gazétale »

La fin de saison est arrivée, et notre gazelecte remplit bien son rôle. Il suffit de la lire pour voir que notre activité, sur les terrains, n'est pas un vain mot.

**Trail du Vexin, Maxi-Race, La Pastourelle, Millau, Créteil, Chamonix** sont mis à l'honneur.

Pour participer aux épreuves précitées, il est indispensable de s'imprégner de la **Positive attitude**, c'est le sujet du **Dossier**.

**En souvenir** on regrimpe sur le **mont Cameroun**, j'en connais à qui cela ne ferait pas peur. Pas d'**interview** cette fois-ci, on les reprendra à la rentrée.

Merci à **Lydie, Didier, Mathieu, Alain, Jean Marc, Clotilde, Michel, Marie Sylvie, Marc** pour votre collaboration.

Bonnes vacances à Tous.

Bonne lecture .....et relecture.

*Jean Pierre*

**US GAZELEC**  
Paris Ile de France  
[www.usgazelec.org](http://www.usgazelec.org)



---

# Chronique Présidentielle

---

Par Marc

---



Une fois de plus, avec le concours de quelques un(e)s, *jean pierre* nous a produit une belle gazette.

Je ne doute pas que vous prendrez autant de plaisir que moi pour la lire. Plaisir d'autant plus décuplé, qu'elle nous aura permis de découvrir des nouvelles "plumes".

Signe des temps que nous avons déjà évoqué, sur 7 articles, 5 parlent de trail : la **Roche Guyon, Annecy, la pastourelle** (4 articles + un bonus sur les Annapurna), **Chamonix** et un "vintage" sur le mont Cameroun. De plus même si on ne peut pas parler de trail pour **Millau**, d'après *Clotilde* ce n'est pas plat du tout. *José* sera bientôt obligé de tenir des statistiques sur le nombre de kms positifs gravis.

Vous lirez également en infos, que le président de notre club, nouvellement élu vient de démissionner. Cette décision a été aussi soudaine qu'inattendue, souhaitons que le comité directeur puisse trouver une

solution prochainement, afin que les activités des sections puissent perdurer..

Une fois de plus, *Marie Sylvie* dite "plume agile", nous aura produit un article sur **l'ékiden de Créteil** qui faute de marathon relais aura assuré la relève pour notre traditionnel grand rendez vous de fin de saison avec pique nique.

Pour clôturer cet édit, je parlerai du "dossier" que jean pierre, notre druide, ou plutôt devrais je dire notre grand sage, nous a produit, un essai philosophique qui m'a rappelé le guide indien que j'ai eu lors d'un récent voyage au Rajasthan, chaque matin après nous avoir salué d'un "Manaste", il entamait la même ritournelle : *"la vie est belle, la vie est toujours belle, surtout si vous respectez la règle des trois P : Pensée Positive Permanente"*. Je souhaite donc comme jean pierre et ce guide indien, que chacun adopte une "Positive attitude"...

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

*Marc*

*M*



# Brèves

## 24 heures

Pendant que certains suaient sur la pastourelle, *Jean Marc H.* participait à un 24 heures organisé par son club de « siscartien »,

24/25 mai, région parisienne, temps moyen, 3,813 km le tour et 24 heures sur le « bitume »

Les records individuels homme et femme sont tombés (tout comme la pluie le samedi !) avec respectivement 183 km et 133 km.

Pour ce qui me concerne, nous dit Jean Marc, je m'étais intégré dans une équipe sans prétentions ..... mais terminons 2<sup>ième</sup> avec 244 km parcourus, nous étions 5 au départ (dont 3 VH3, 1 VH2 et 1 senior qui nous a lâché en cours de route) : je n'ai donc fait que 57 km en tournant régulièrement à 12 km/h par fraction de 1 ou 2 tours.

RV l'an prochain avec une équipe du Gazélec ....

*J'y compte bien ! :*

## Triathlon

Ce 25 mai, *Olivier T.*, centbornard de talent, est aussi triathlète, et avec *Stéphanie*, sa femme, ils n'arrêtent pas, jugez plutôt :

Pour commencer 3 km de natation, suivi de 80 km de vélo et finir par un semi-marathon

<i>Olivier</i>	207 <sup>ième</sup> / 450 :	55'	2h57	1h49	soit 5h48
<i>Stéphanie</i>	267 <sup>ième</sup> 4V1 :	55'	2h58	2h06	soit 6h08

En comme vous le constatez, les distances sont plus que respectables, remarquez, surement bientôt l' « Iron-man » d'Embrun ?

## Infos. Club

Début janvier Pierre Chesnoy succédait à Thierry Martin à la tête de l'US Gazélec en tant que Président. Début juin il nous écrit :

Bonjour à toutes et à tous,

Je vous informe que je ne souhaite plus exercer ce poste de président qui me pèse énormément.

Je ne voulais pas de cette situation, mais je n'ai aucune formation politique, ni psychologique.

Je vous laisse donc le soin de régler vos problèmes entre vous.

Je quitte donc le club ainsi que toute structure qui a un lien avec celui-ci.

Le bénévolat a ses limites et pour ma part, je les ai atteintes.

**Je pense que nous avons perdu l'essentiel pour moi, le bon sens et l'humain.**

Je vous souhaite une bonne continuation.

Cordialement

*.La succession est ouverte, surement pas facile !*



# Notre Activité

## COURIR SUR LE PLUS HAUT PONT DU MONDE

*Clotilde et Luc ont été à Millau, pas pour faire le 100 bornes, mais pour tester le Viaduc, ..... ça donne envie*

**E**n 2007 a eu lieu la première édition de la Course du Viaduc de Millau, annoncée comme unique, à mon grand regret ne pouvant m'y rendre... Fin 2011, oh surprise!, une deuxième édition fût prévue pour mai 2012, à laquelle je participais cette fois pour mon plus grand bonheur, sans Luc ☹ qui à ce moment là vagabondait sur le chemin de St Jacques de Compostelle.

A la suite de celle-ci, une rumeur s'était répandue d'une probable troisième édition en 2014, commémorative des 10 ans du viaduc...rumeur très vite avérée vraie avec l'ouverture des inscriptions un an avant en mai 2013 ☺

Aussitôt inscrite, **Luc** a fini par en faire de même, moyennement motivé par les 650 kms séparant Paris de Millau...et forte de mon expérience 2012 - où j'avais dormi par terre dans une chambre de 6 faute d'avoir trouvé un logement - j'ai réservé dans la foulée une chambre

d'hôtel !

A Madrid j'ai appris qu'**Hervé** et sa femme y seraient aussi (incognito car avec le club de celle-ci) tout comme **Marion D.** avec sa mère, mais nous ne nous sommes pas croisés, pas étonnant au milieu des 15000 participants !

Pour descendre nous avons fait le voyage avec deux coureurs forts

sympathiques, première expérience de covoiturage avec blablacar, positive et enrichissante (au sens propre comme au figuré!).

Après un passage au gymnase pour retirer nos dossards et goûter aux spécialités locales, flânerie dans la vieille ville et ses ruelles...

**Dimanche matin,** ciel bleu et soleil sur la ligne de départ (comme en 2012), **Luc** dans la 1<sup>ère</sup> vague prêt

à en découdre tandis que je patientais dans la 3<sup>e</sup> et profitais pleinement de l'ambiance, tout comme les Millavois aux fenêtres et aux balcons. Au bout de 6 kms - hum...la bonne odeur de thym qui chatouille les narines - la route du Nord



et ses 2 kms de montée raide où j'alterne course, marche et photos du viaduc vu d'en dessous, déjà majestueux ! Un ravitaillement désaltérant et bienvenu avant de me retrouver face à ses 2.5 kms d'asphalte entre ciel et terre déjà grouillants de coureurs, son faux plat montant à 3% et l'enfilade de ses pylônes s'élançant à l'infini ... ☺ moment unique et exceptionnel ☺... Un régal pour les yeux que ce soit sa structure ou la vallée à admirer de chaque côté...je ne me lasse pas de le photographier et de sentir ses oscillations sous mes pieds ! Demi-tour devant le plateau du Larzac, reconnaissance de mes gambettes qui commençaient à peiner, je m'imprègne du bonheur de courir sur le plus haut pont du monde que je quitte à regret...Nouveau ravitaillement - miam miam la pate d'amande à la noix de coco - avant d'entamer la descente sur Millau, bien cassante pour les jambes aussi ! La haie d'honneur formée par les passants sur les derniers kms est euphorisante, et voilà l'arrivée de ces 23.7 km et 390 m D+ où j'ai eu beaucoup de plaisir à courir et à vibrer sur ce viaduc, privilège suprême !

Un bon aligot -j'adore !- une visite des caves de Gabriel Coulet pour se ravitailler en tome de brebis et roquefort, un restaurant gastronomique le soir -le Capion que je recommande- et retour le

lundi tranquillement avec détour obligatoire par l'aire de notre pause déjeuner de l'aller où Luc avait oublié...sa sacoché !



Il parait que finalement cette course aura lieu tous les 2 ans...ne dit-on pas jamais 2 sans 3, et pourquoi pas au programme de l'US Gazelec ?!

Chiche !

*Glotilde*



# Trail du donjon à La Roche Guyon (95)

Par Jean Marc

**Samedi 17 mai**

Après 3 trails de 15,17 et 24 km en début d'année, je voulais tester ma forme sur un trail plus long : j'ai eu ce qu'il fallait ! Sur le site internet, l'organisation nous prédisait une surprise pour les derniers 1500 m ...

Maintenant je sais ! 9h : **le départ** du trail de 54 km et 1600m D+ est donné sur l'esplanade du château. J'ai oublié mon Camel-back dans ma cuisine et pars donc avec une bouteille de 50 cl que j'avais apportée pour boire avant la course. Après un petit tour dans les jardins du château, nous attaquons une première côte et premier bouchon pour s'engager dans un petit chemin monotrace qui remonte au dessus du château : la vue sur les boucles de la seine est superbe par ce beau temps. Plusieurs côtes assez raides se succèdent et donnent le ton avant de s'attaquer au plateau du Vexin. Nous sommes maintenant dans les champs et il commence à faire chaud lorsque l'on est en plein soleil ! Nouvelle côte bien raide équipée d'un corde pour permettre de la grimper : ça passe ...et je me dis que pour la suite de la cote, cela doit être plus cool : que nenni, j'en viens même à mettre les mains au sol ! Premier ravito au km 19 : 2 rondelles de saucisson et une banane me redonnent un peu de tonus. J'en profite pour refaire le niveau de ma bouteille et repars rapidement. Je ne suis pas trop mal même si je sens déjà un peu les muscles à l'arrière des 2 cuisses. Les kilomètres s'enchainent : Chaussy, le château de Villarceaux .... jusqu'au 2e ravito au km 37. Cela commence à faire déjà

quelques heures de course mais je me dis que le plus dur est fait : il faut



maintenant aller au bout. Je repars et là premier avertissement des 2 cuisses qui me décide à prendre un anti douleurs. J'avance néanmoins en faisant route avec une jeune féminine de 38 ans ma cadette, chacun d'entre nous prenant successivement un peu d'avance (ou de retard) sur l'autre. Nous longeons l'aérodrome de Chérence sur un long chemin montant avant de redescendre dans un village pour attaquer l'avant avant dernière belle cote : les jambes sont lourdes maintenant ... Nous cheminons sur les crêtes avec une belle vue sur la vallée .... mais je ne sais pas pourquoi, j'apprécie moins la vue ! Alors que nous redescendons dans la vallée, brusque virage à droite et nouvelle cote bien raide : je maudis les organisateurs mais tête baissée j'avance jusqu'à ce que je me prenne dans le front un arbre penché au dessus du chemin ! Petite descente bien raide et casse-g... que j'aborde avec prudence car je sens le mollet droit prêt à me faire des misères de même que les 2 cuisses : je suis dans



La Roche Guyon à 200 m du château, mais doit néanmoins faire une petite halte pour laisser passer quelques début de contractures. " allez Monsieur, 200m et à droite vous êtes dans la cour du château ! merci Madame " ... là j'en suis à environ 7h05 de course et là j'apprends qu'il faut monter en haut du donjon par des escaliers ... et première crampe du mollet droit. Un coureur s'arrête pour me tirer le mollet (merci à lui) et après quelques minutes pour laisser passer la douleur je reprends mon ascension par un escalier taillé à même le calcaire avec des marches parfois hautes.

Deuxième arrêt je ne peux plus lever les jambes : ce coup-ci c'est les ischio-jambiers ! je regarde passer les touristes et les coureurs et arrive à repartir pour la trentaine de marches qui me séparent du sommet. Nouvelle crampe du mollet et nouvel arrêt-étirement avec l'aide d'un membre de l'organisation, puis après être reparti sur une portion de descente "soft" : une

vingtaine de marches à descendre ! Je sens que ce n'est pas la peine de les attaquer tout de suite et reste à nouveau à l'arrêt pour laisser passer les contractures dans les cuisses et les genoux : la galère ! Je passerai la ligne en 7h43 avec un record à la clé : plus d'une demi-heure pour faire environ 500m ! Je finirai néanmoins **4e VH3** .... et dernier VH3 (136e sur 178 classés). Le premier au général a bouclé les 54 km en 4h08. Chapeau !



**Conclusion** : une nouvelle fois, la déshydratation m'aura joué un bien mauvais tour ! Quant à la course dont c'était la 3e édition : un beau parcours et une bonne organisation qui devraient **attirer les traileurs du Gazelec lors des prochaines éditions** !

*Jean-Marc H*

**PS1** : mon accompagnatrice d'un moment terminera en 7h07, 1ere espoir F et 5e féminine !

**PS 2** : il y avait également un 14km .... mais pas de distance intermédiaire

Parfois on fait 600 kms pour faire une course nature dépaysante, alors qu'à deux pas de chez soi on a des équivalents, .....également une idée pour notre futur calendrier ?

Encore bravo Jean Marc

# La Maxi-Race à Annecy

Par Michel G.

Samedi 31 mai 2014

L'an dernier nous étions inscrits (avec **Christophe**) à la maxi-race mais elle avait été annulée suite à une météo exécrationnelle (neige, ...). Donc nous voilà partis pour une nouvelle tentative. Pour ceux qui ne connaissent pas, la maxi-race est un trail de **86km et 5300m D+** qui fait le tour du lac d'Annecy en passant par le Semnoz, Doussard, le col de la Forclaz et le mont Veyrier (il ya aussi d'autres distances proposées).

Cette année tous les voyants météo sont au vert à priori. Mais le niveau d'entraînement est un peu léger : en effet je traîne une tendinite au tendon d'Achille gauche depuis début mars qui m'a empêché de suivre un plan d'entraînement spécifique. A mon actif 2 marathons dans la douleur (dont Madrid en un peu moins de 4h) et une fois les 25 bosses en forêt de Fontainebleau. Sinon pas de seuil, ni de fractionné ni de sortie

longue. Je vais gérer la distance tant bien que mal puisque ma tendinite est quand même en voie de guérison. Mais pas trop car les barrières horaires sont serrées en particulier celle du Km 70 qui doit être passée avant 18h (soit 15h de course).

On arrive à Annecy le vendredi après -midi : il fait super beau, ça sent les vacances mais malheureusement pas pour nous. On s'installe à l'hôtel et on va récupérer les dossards. Le village trail est sur la plage d'Albigny. Ensuite pasta-party sur le village trail (je ne vous la conseille pas : elle est assez tristounette). Il ne faut pas traîner car le

départ a lieu à 3h du matin.

Après une courte nuit le réveil sonne à 1h30 : l'hôtel sert le petit déjeuner de 1h30 à 2h30 (sympa).

La température est douce, le ciel étoilé donc on opte pour une tenue légère : short, t-shirt et coupe-vent et bien sûr frontale. Vers 2h15 on se dirige vers l'aire de départ (moins de 10 mn à pied de l'hôtel).

Quand on arrive les sas ne sont pas encore ouverts. On patiente quelques minutes avant

l'ouverture. Les sas sont fonction du numéro de dossard qui lui-même a été attribué en fonction d'un classement

international réalisé par l'ITRA (International Trail Running Association) : j'ai le numéro 1115 et Christophe le 795. Je suis dans le sas moins de 16h et Christophe moins de 15h. De toute façon c'est des sas indicatifs car il n'y a aucun contrôle. On reste donc dans les moins de 16h.

3h00 : le départ est

donné en musique et feux de Bengale. La longue procession de lucioles commence. Il y a environ 3 km de plat avant de commencer l'ascension du Semnoz. Je pars prudemment (trop peut-être). En tout cas pas de douleur particulière. Dès la sortie d'Annecy on entre dans la forêt et c'est parti pour 15 km de montée vers le Semnoz (1200m D+). Je gère tranquillement ma montée mais Christophe trépigne et au bout d'une dizaine km il part seul. Vers 5h30 le jour se lève et j'enlève la frontale mais c'est un peu brumeux. On commence à être rattrapé par les relayeurs (4 pour le tour) et ceux qui font le tour en 2





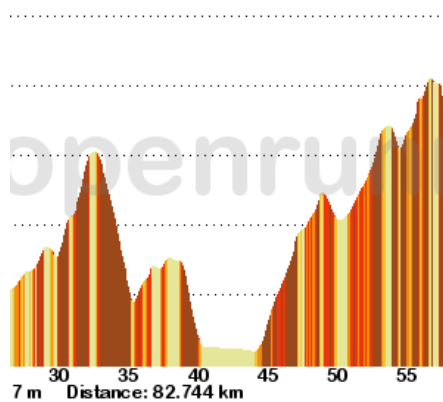
étapes sur 2 jours (partis 1h après nous). Le chemin est assez large et ils peuvent passer assez facilement. La montée jusqu'au Semnoz passe bien (Km 19 en 3h28 et 1329<sup>ème</sup>) et le tendon ne me gêne pas trop. A l'arrivée je verrais que Christophe est passé 8mn avant. Premier ravitaillement et j'en profite pour me recharger avant la grande descente. Il fait grand soleil mais le lac est plongé dans la brume : on est au-dessus des nuages : c'est superbe. Je repars dans la descente qui est hyper cassante et rendue glissante par la brume qui amène de l'humidité. Rapidement les quadriceps deviennent douloureux. Jusqu'à Doussard on prend presque 2000 m de D- cumulé (en 24km) en passant par la crête d'Entrevernes (930m D+ depuis le Semnoz). J'arrive à Doussard (km 44 en 8h30 et 1257<sup>ème</sup>) pour le 2<sup>ème</sup> ravitaillement. Christophe est déjà loin et je ne le reverrais plus. Je dois me concentrer sur ma course, j'ai 3 h de marge sur la barrière horaire. Je fais une bonne pause (presque 20 mn). Juste au moment de repartir je retrouve un pote. Je l'attends (10mn) pour faire la montée du col de la Forclaz ensemble : c'est toujours plus motivant d'être à 2.

On est donc parti pour 1600m de D+ en 14km en passant par le col de la Forclaz. Avec mon pote on part sur un bon rythme sur le single qui nous amène à la Forclaz : j'ai sorti les bâtons à Doussard et ça aide bien. On monte sur un bon rythme et on double régulièrement des concurrents. Notre objectif c'est la barrière horaire du chalet de l'Aulps (km 57) qui doit être passée avant 16h. On a de la marge mais il ne faut pas perdre de temps. Du coup je réduis la pause à la rampe à eau après la Forclaz et je lâche mon pote : je me retrouve à nouveau seul. Le ciel s'est dégagé et il fait soleil : sur ma gauche la vue sur le lac d'Annecy est imprenable. Mais pas trop le temps d'en profiter car l'heure tourne : j'arrive au km 57 avec un peu plus d'1h30 d'avance (11h25 de course et 1217<sup>ème</sup>). L'étau se resserre mais c'est encore jouable. Il ne faut plus rien lâcher. Juste avant le sommet je dois me frayer un passage au milieu d'un troupeau

de chèvres. Encore 3km d'ascension et plus de 400 m de D+ avant la bascule vers Menthon St Bernard . Pour franchir le sommet (le pas de l'Aulps à presque 1600m) , il y a un dernier passage technique avec des mains courantes et ensuite c'est parti pour la descente. Je prends le temps de faire une pause pour boire et manger une barre. Une longue descente de 12km et plus de 1000m de D+. Les douleurs dans les quadriceps sont fortes mais comme c'est encore pire en marchant je préfère courir (ou plutôt trotter). Qu'ils sont longs ces km jusqu'à Menthon. Enfin je vois un panneau indiquant ravito à 5 km. J'essaie de relancer mais c'est de plus en plus dur. Enfin Menthon est en vue mais les derniers km se font sur le bitume : c'est pire que les chemins pour les cuisses. J'arrive au ravito à 17h35 soit avec seulement 25 mn d'avance (km 70, 14h35 de course et 1143<sup>ème</sup>). Je dois absolument reprendre des forces avant de repartir. C'est serré mais tant pis je me pose 10 mn pour boire une soupe et manger des bananes. Quand je repars l'organisation annonce la fermeture de la porte horaire dans 10mn. En repartant je croise des coureurs qui arrivent seulement : pour eux l'aventure se termine là dont mon pote que j'ai lâché après la Forclaz qui s'est fait arrêté à 1mn près. Maintenant c'est le moral qui prend le relais : j'ai 1h30 pour parcourir 8 km et 700m de D+. 8km en 1h30 ça semble facile mais au bout de 70 km et avec un dénivelé pareil c'est presque l'enfer. Au bout d'un km, un coureur me dépasse et me dit qu'il est le dernier à être passé à la dernière barrière. Conclusion : je suis le dernier de la course. Qu'à cela ne tienne je vais m'accrocher. J'ai des coureurs en ligne de mire et je ne vais rien lâcher. Je me relance et je grappille place après place. La montée est de plus en plus difficile et de plus en plus pentue : sur les portions les plus pentues je commence à ressentir des crampes dans les mollets ce qui m'oblige à ralentir (enfin façon de parler puisque je suis déjà au ralenti). Je suis calé dans les pieds d'un coureur qui me dit qu'on arrive au sommet et que c'est largement jouable pour le contrôle. Je donne tout ce

que je peux et effectivement ça passe avec 5 mn d'avance (km 78 en 17h07 et 1122<sup>ème</sup>). Après ce contrôle, quelques coureurs prennent le temps de récupérer mais je continue car la course n'est pas encore finie et il ne reste que 1h30 pour faire les 8 derniers km dont 2 km de montée et 300m D+ pour arriver au mont Baron à 1245m. Après ce sera la descente vers l'arrivée (800m de D- sur 5 km). En plus il paraît que c'est la descente la plus difficile du parcours. Mais je m'accroche, je vais y arriver, je dois y arriver. Je n'ai pas fait tout ça pour échouer si près du but. Je donne tout ce que j'ai (mais il ne reste pas grand-chose). Je trotte tant bien que mal : j'arrive même à utiliser mes bâtons dans la descente. Un œil sur le chemin et l'autre sur le chrono : si je pouvais l'arrêter ! Je vais peut-être payer mon départ trop prudent et mon long arrêt à Doussard. Ce qui me remotive c'est que je ne suis pas seul et que je continue à doubler régulièrement des coureurs. Christophe doit être arrivé depuis longtemps. Qu'elle est longue cette dernière descente. Chaque fois que je croise un bénévole je lui demande combien il reste :

[MaXi-Race-2014]



3,5 km de descente, 1 de plat, 2,8 de descente et 1 de plat et le chrono qui tourne de plus en plus vite. Et puis à environ 2 km de l'arrivée mon chrono affiche 18h soit l'heure limite pour finir la course. Je me dis que c'est cuit et je m'arrête pour finir en marchant. J'arrive enfin sur le plat pour le dernier km : on passe sur le ponton. Quelqu'un m'offre l'apéro et une part de pizza : je prends l'apéro mais pas la pizza.

Je croise un copain qui va faire la marathon race le dimanche (le demi tour) et ça me redonne du courage. J'essaye de finir en trotinant. Christophe aussi est là (douché et changé). J'entends le speaker et je me dis qu'ils n'ont peut-être pas encore fermé la course. Enfin la dernière ligne droite et oui **je peux franchir la ligne d'arrivée**

**en 18h14.** Je l'ai fait, je suis finisher. Finalement tous les coureurs ayant passé la barrière horaire du km78 ont pu être finisher (29 coureurs sont classés derrière moi).

Quant à **Christophe**, il finit 761<sup>ème</sup> en **16h35.**

#### Infos pratiques :

<http://www.maxi-race.org/>

le vainqueur : Sébastien Spehler en 8h45 devant Fabien Antolinos et Patrick Bringer.

La 1<sup>ère</sup> féminine Caroline Chaverot en 10h15.

1700 inscrits, 1143 arrivants

en 2015 la maxi-race sera support des championnats du monde de trail

Ouverture des inscriptions en général fin novembre début décembre et souvent complet en moins d'une semaine

Hôtel conseillé : le Marina Bay à Annecy le Vieux à 300m du village trail et zone d'arrivée.

*Michel G.*

Bravo **Michel**, récit plein de suspens, et sur le plan sportif il faut avoir le moral, et bien sûr le physique, n'est-ce-pas **Christophe et Michel**, nos deux champions ?

---

# La Pastourelle

24 mai 2014

---

Sortie familiale réussie, nous étions 27 à s'être donnés rendez vous à Pleaux. 19 d'entre nous se sont répartis sur les différents épreuves : 53 km, 32 km, Duo 10 + 22, Rando 32 km et VTT. Il y en avait pour tous les goûts.



## CHEMIN PARALLÈLE ENTRE L'Auvergne ET LES ANNAPURNA

Par Matthieu Ch ;



Fraichement rentré du Népal avec notamment son Tour des Annapurna, me voilà 3 jours plus tard sur l'autoroute en direction de mon 1<sup>er</sup> trail, La fameuse Pastourelle dont c'est déjà la 16<sup>ème</sup> édition. Pas encore remis de mes émotions et encore en léger décalage horaire, je vous propose un chemin parallèle entre l'Auvergne et les Annapurna pour illustrer mon changement de décor.

Le rendez-vous est fixé à 10h à Gare de Lyon dans la voiture présidentielle. Il est 13h45 à Katmandou (j'ai découvert ainsi que le fuseau horaire pouvait être détaillé jusqu'au  $\frac{1}{4}$  d'heure). En voisin, il n'est pas trop dur d'arriver à l'heure, c'est plus compliqué pour le frangin bryard. Claire arrive finalement à retrouver sa sortie au milieu du dédale des 15 issues de la Gare de Lyon.

Salers est situé à 520 kilomètres, environ 6 heures de route nous attend. Pour rejoindre Besi-Sahar, ville du début du Tour des Annapurna, il m'avait fallu 7 heures de route pour effectuer les 160 kilomètres. C'est un peu moins l'aventure aussi je l'avoue.

Le lion de Peugeot a remplacé le T du microbus Tata qui a déjà dû faire 2 fois le tour du compteur. Eddy Mitchell a

légèrement mué, les sitars et percussions ont disparus. Le orange flash et le bleu électrique du bus sont devenus un gris métallisé tandis que mon sac à dos est passé du toit à un coffre plus confortable. Je ne regrette pas du tout les montées et descentes des passagers tout le long du parcours, sans parler des paquets présents dans l'allée centrale et de certains animaux qui nous tenaient compagnies.

Vous devinerez facilement que le sujet de discussion majeur durant le trajet a été mon voyage au Népal, surtout que Claire a eu l'occasion d'y aller plusieurs fois par an depuis un moment. Katmandou et les différents treks n'ont plus de secrets pour elle, il n'en fallait pas autant pour la lancer. Le trajet passe rapidement, je prends le relais du chauffeur sur la fin de parcours. Le volant est bien à gauche, les Népalais ayant suivi les indiens longtemps colonisés par nos voisins roastbeefs.

Plus on se rapproche, plus le ciel est gris. Salers nous accueille vers 16h sous des hallebardes, je comprends mieux pourquoi la végétation est si verte. C'est assuré, les sentiers de demain seront boueux. En attendant, l'ouverture de l'accueil pour le retrait des dossards, on se réfugie pour boire un chocolat chaud.



Je suis un peu nostalgique du thé noir ou du thé massala. Je ne fais déjà plus la conversion en roupies népalaises, le prix du chocolat aurait permis d'avoir facilement un repas copieux et complet là-bas.

On retrouve une bonne partie du petit groupe au stand de retrait des dossards. On se donne rendez-vous directement à l'institution de Pleaux, située à environ 30 kilomètres.

L'institution est quasiment ouverte pour nous. Le Tour des Annapurna n'est pas particulièrement recommandé en mai, j'étais donc également en saison basse. J'ai eu la chance d'avoir très peu de pluie et de ne pas y croiser l'affluence de novembre ou de mars/avril où les sentiers ne sont pas loin d'être une autoroute. Plus de 20 000 randonneurs ont effectués ce trek en 2013, en faisant un des plus populaires et recommandés dans les guides.

On s'installe dans les bungalows, moins spartiates que mes chambres au Népal, même si j'ai vraiment été agréablement surpris par le confort rencontré sur ce trek.

Avant le repas, on se donne rendez-vous pour prendre une petite mousse au bar. Cela ne vaut pas une Everest ou une Gorkha, les bières locales.

Nous sommes finalement 25 à diner ce soir. Pas de dal bhat au menu : c'est le plat national que les népalais prennent 2 fois par jour (vers 11h et 17h) et qui est souvent à volonté dans les restaurants. Il composé notamment d'une ration importante de riz et d'une sauce à base de lentilles. Il est agrémenté d'un curry de légumes (tarkari), parfois d'un mélange d'ingrédients épicés (achards) et est généralement végétarien. Les

protéines présentes dans les lentilles en font toutefois un plat équilibré.

Question fromage, l'Auvergne est imbattable avec notamment la Fourme d'Ambert, le Saint Nectaire, le Cantal, le bleu d'Auvergne et le Salers. Rien à voir avec le fromage de yack que certains népalais se coincent entre leur dent un peu à la façon d'un chewing-gum.

Un peu avant 22h, certains partent se coucher : les premières courses partent à 8h avec notamment le 52 kilomètres (première édition cette année à laquelle participe *Claire et Jérôme*), la course en VTT (pour *Alain*) et une des randonnées (pour *José, Lydie, Jean, Sylvie et Marianne* notamment).

Pour ma part, j'ai su rester raisonnable en m'alignant sur le 32 kilomètres en relais avec *Thomas*. Le départ est à 13h, nous avons donc tout notre temps pour prendre notre petit déjeuner et grignoter quelques choses de léger avant le départ.

On se retrouve à 8h le lendemain pour le petit-déjeuner pendant que la course de certains commence. Le beau temps est au rendez-vous, un ciel azur nous attend parsemé de quelques nuages. On s'en sort bien lorsque l'on repense au temps d'hier.

On se regroupe en 2 voitures pour rejoindre Salers. Le parking dans un champ situé sur le bas du village est déjà bien rempli. Je me rends mieux compte de la popularité de la course avec ses 4 000 participants.

Les vaches de Salers ne sont pas loin, elles surveillent les voitures et se demandent sûrement ce qu'elles font toutes dans leur champ. Elles sont vraiment très belles avec leur rimmel sous les yeux. Ça change des yacks, ce

n'est pas le même genre.

Le départ est situé sur la place Tyssandier d'Escous, place principale située sur les hauteurs du petit village de Salers. On y croise **Alain** qui vient de finir sa course VTT.

Comme convenu, **Thomas** débute la



course en compagnie de **mon père** et de **Philippe**. Il a 10 kilomètres de course, que de la montée afin d'atteindre le col de Néronne situé 400 mètres plus haut que Salers. **Jean-Pierre et Didier** partent 15 minutes après la course en relais, pour le 32 kilomètres en individuel. J'ai le temps de voir le départ des 2 courses en compagnie de **Patrick** qui prendra également le relais.

On se positionne dans la descente près de l'église du village. **Thomas** passe dans les 15 premiers, il ne faut pas qu'il parte trop vite. On se dirige avec **Patrick** en direction de la navette, ça serait bête de rater notre relais. On a quelques difficultés à la trouver, finalement elle nous attend sagement sur un des parkings. 15 minutes plus tard, on est au col de Néronne, les premiers passages de relais ne vont pas tarder à s'opérer. On entend déjà des motos trial qui arrivent. Ils sont à presque 15 km/heures malgré le parcours. Les premiers de la course du 32 kilomètres individuel passent également malgré qu'ils soient partis 15 minutes plus tard,

leur rythme est assez impressionnant. Environ 10 minutes après les premiers, ce qui est vraiment pas mal, **Thomas** me passe le relais en 23ème position au bout de 54 minutes d'effort.

Je pars prudemment, car je me doute que le parcours ne va pas être simple vu le dénivelé. Même si je bénéficie d'un dopage naturel après mon trek au Népal et le passage du Thorung Pass à 5 416 mètres, je n'ai couru que 2 fois depuis le marathon de Paris début avril. On verra bien, je vais surtout apprécier le paysage tout en faisant attention où je positionne mes pieds.

Ça monte progressivement, mais assez rapidement en regardant au loin, je commence à deviner ce qui m'attend en voyant des petits coureurs suivre les lacets. Je suis également surpris de voir quelques névés sur les hauteurs.



Le premier ravitaillement arrive au bout de 5 kilomètres environ, il est au pied d'une bonne montée supérieure à 10 %. Mon cardio commence à monter, je décide de marcher sur un bon rythme, c'est plus raisonnable si j'ai envie de finir entier.

Finalement, je vois que la majorité des participants sont en train de marcher. La vue est très dégagée et magnifique avec un vert caractéristique des monts d'Auvergne. On sent que la sécheresse n'est pas d'actualité.

Sur les hauteurs, on traverse 3 courts névés assez sympas. Certains me doublent sur la courte descente avec des écarts de vitesse assez importants. Pourtant, je n'ai pas l'impression d'amuser la galerie. Je commence à doubler régulièrement des concurrents du 53 kilomètres qui sont souvent équipés de bâtons de randonnées. J'ai préféré laisser les miens à Paris. Vers le 10<sup>ème</sup> kilomètre et après un verre d'eau et un sucre au ravitaillement, c'est le tour du fameux Puy Violent et de ses 1 592 mètres.

Au pied, je double **Claire** qui a déjà parcouru presque un marathon depuis ce matin.

Elle a l'air en forme. La montée est assez raide, impossible de continuer de courir. Sur les hauteurs, la vue est très sympa, mais il faut déjà repartir, une longue descente de presque

10 kilomètres m'attend. Je me fais de nouveau doubler par quelques coureurs qui sont très à l'aise dans la descente, c'est là que se font les plus gros écarts. Une petite partie de la descente se fait sur le macadam, je regarde ma montre je suis à 3min40 au kilomètre, cela ne sera pas la même chose dans les prés. Je slalome entre les nombreux randonneurs et remonte notamment sur **Lydie** que je salue rapidement puis je tombe un peu plus loin sur **José et Marianne**.

Peu après, je traverse le petit village de Saint-Paul-de-Salers. Le sentier est de plus en plus boueux. J'ai failli perdre une de mes chaussures au moins 3 fois dont

une assez mémorable. Heureusement il n'y avait à priori pas de caméra. Je commence un début de glissade, par reflexe, je me retiens comme je peux sur la barrière située à ma droite. Léger détail, je me trouve dans un pré et les clôtures sont souvent électriques. Je confirme que celle-là était bien branchée.

Les 2 derniers kilomètres sont assez rudes, le chemin est très raide avec des portions à plus de 15 %. Sur les hauteurs, je vois **Thomas** qui est venu en éclairneur. On doit faire le dernier kilomètre en équipe et franchir la ligne d'arrivée ensemble. On franchit la ligne au bout de 3h06m59s avec une moyenne

légèrement supérieure à 10km/h. On finit à la 31<sup>ème</sup> place sur un total de 144 équipes. La première équipe a mis 2h23m.

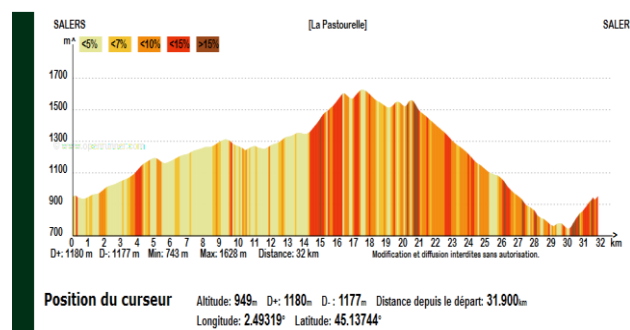
Le 32 kilomètres solo était plus relevé puisque le vainqueur a mis 2h16m avec une moyenne supérieure à 14km/h.

Le ravitaillement d'arrivée est atypique : un plateau nous attend avec un morceau de saucisson, de l'aligot et un morceau de Cantal. On ressent bien l'ambiance trail/randonnée.

**Cela me change des dal bhat ou des momos (sorte de ravioli tibétaine).**

On commence à reconstituer le groupe au fur et à mesure de l'arrivée des coureurs et des randonneurs.

On rentre sur Pleaux vers 18h, on mérite une bonne douche. J'apprécie la douche chaude **qui contraste avec certaines de**





mes douches au Népal. (Notamment mon sceau d'eau de Jomson)

On assiste aux dernières minutes du nouveau champion d'Europe toulonnais tandis que *José* se voit déjà soulever la coupe aux groupes oreilles. Le réal peut gagner ce soir « la décima », et être ainsi le premier club à gagner 10 fois la ligue des champions.

On mange tous ensemble dans le réfectoire en se racontant notamment nos courses respectives. Il est déjà l'heure de rejoindre l'écran du bar où nous attend le réal contre l'atlético, 2 clubs de la capitale espagnole. Après prolongation et après une égalisation tardive, le réal gagne finalement. On ne tient plus José.

On se retrouve tous ensemble pour le

Ci-après l'adresse de mon blog où vous pourrez consulter des photos de mes voyages et quelques carnets de bord dont notamment ceux du Kilimandjaro et du GR20 en Corse. Celui du Népal, ne devrait pas tarder.

<http://eyesworldshoot.over-blog.com/2013/10/mon-journal-de-bord-kilimandjaro-tanzanie-juillet-2012.html>

## *La Pastourelle 2014 : un petit goût de « reviens-y »*

*Par Lydie*

Plusieurs centaines de randonneurs prennent le départ à 8h30 pétantes, 32 kms à parcourir. On tchatte beaucoup au début, puis un peu moins. On regarde beaucoup le paysage au début, puis un peu moins - mais on a une bonne excuse car on termine en forêt, sur une belle côte. Quand on croise un cycliste, on est très impressionné ; quand on est dépassé par un coureur, on n'en croit pas nos yeux, certains ont déjà 33 kms dans les jambes, il leur en reste 20 en terrain bien boueux et instable.



Le plaisir du randonneur est total à La Pastourelle, pour la beauté des vallées et collines d'Auvergne, en musiques, avec ravitaillements tous les 5 kms - le Cantal est excellent.

Nous étions 9 au départ... et à l'arrivée. Quelques habitués : **Marianne, Sylvie, Jean, Jose, Lydie**. Et quelques nouveaux venus : **Laetitia** - qui en a profité pour encourager **Jérôme** et qui a tenu malgré son genou rétif ; **Hélène, Dominique et Martine**, à qui nous avons fait l'article depuis plusieurs mois.



Nous partîmes tous ensemble, avec regroupements aux ravitaillements. Mais à mi-parcours, après pique-nique et petit verre de vin, **Marianne, José et Dominique** ont pris les devants. Ensuite, au pied du Puy Violent, nouvelle scission, certains le prenant d'assaut, d'autres le contournant.

Vendredi, veille de la course, la pluie était tombée drue à Salers, ce qui ne fut pas sans conséquences. Quelques névés de neige toute fraîche sur le parcours. Quelques centaines de mètres avant l'arrivée, une coulure de bou(s)e, en côte montante et bien glissante, dans laquelle certain(e)s ont perdu chaussure et équilibre.



Ajoutons à cette intense journée le plaisir d'être hébergés à l'institution de Pleaux, avec soirée foot pour les aficionados du Real Madrid !

La prochaine fois, on espère recruter de nouveaux randonneurs parmi les supportrices...

*Lydie*

## La Pastourelle 2014 : Randonnée VTT des sources (39 km)

Par Alain

**A** l'échauffement de l'édition 2011 de « La Pastourelle », j'avais eu l'occasion de voir l'arrivée de l'épreuve VTT. Mon actuelle blessure m'empêchant d'honorer l'épreuve du relais sur laquelle j'étais inscrit, l'idée me vint donc de m'aligner sur l'une des épreuves VTT, mon sport de substitution actuel. Quitte à faire le déplacement, autant ne pas se cantonner au seul rôle de supporter...

Sur les trois épreuves proposées, mon choix se porta sur « Rando des sources » : Un Compromis entre la petite randonnée de 27 km au profil trop plat à mon goût et le grand Raid de 64 km au très fort dénivelé et aux descentes très techniques auxquelles je ne n'étais pas spécialement préparé.

10h00 : Malgré le nombre des inscrits et l'étroitesse du parcours, le départ est très fluide...

...Rien d'étonnant à cela, puisque j'ai pris le départ près de 10 minutes après tout le monde, l'organisation ayant eu la bonne idée de mutualiser, sans l'annoncer, le départ de la « Rando des sources » avec celui du grand Raid !!!

Le site de La pastourelle proposait la Rando VTT des sources à « celles et ceux qui en avaient un peu dans « les pattes ». Bon avertissement ...que certains auront peut être mal lu, puisqu'à peine 5 minutes après mon départ loupé, je commençais à ramasser de nombreux participants qui poussaient déjà leur vélo.

La « Randonnée » a du être très longue pour eux puisque 45 minutes après mon

départ, j'étais pour ma part toujours dans la montée du départ (avec plus petit développement obligatoire) en ayant guère parcouru plus de 300 m de chemin plat, ou simplement moins pentu ! Passé cette première et longue ascension, hors un « mur » de cinq à six cents mètres de long qu'aucun participant ne pourra passer autrement qu'en poussant ou portant le vélo, le dénivelé sera parfois conséquent mais heureusement plus facile et moins long que l'ascension initiale.

Fort heureusement disais-je puisque, en dehors de la première ascension, mon



dérailleur refusera définitivement de passer sur le petit plateau. Dans la catégorie des bonnes résolutions, je dirais que la prochaine fois, je remettrais le réglage du dérailleur entre les mains d'un professionnel, plutôt

qu'entre les miennes...

Au départ, j'avais une vision d'une épreuve VTT différente... Curieusement, je l'imaginai sur deux roues ! En fait, la réalité est toute autre. Exclusion faite du « mur » dont j'ai parlé précédemment, de très nombreux et longs passages, plats ou en légère montée ceux là, ne pouvaient se faire autrement qu'à la poussette ou vélo sur le dos. Ils avaient tout prévu, y compris une forte descente de deux bons kilomètres sur une magnifique tôle ondulée. Bonjour les bras !

En dehors de ces petites « surprises », le parcours est très varié et vraiment splendide : Chemin en forêt ou en alpage au milieu des vaches Salers, routes



sinueuses de campagne, parcourues à vive allure, au milieu de magnifiques champs fleuris, avec traversée de petits villages. On en prend plein les mirettes, on emmagasine de belles sensations et les haltes ravitaillement sont vraiment bien garnies et très conviviales.

Hors le fait qu'aucun classement n'est effectué, cette épreuve n'a de « randonnée » que le nom. Hors pour quelques participants, l'objectif et le rythme sont indéniablement sportifs.

En ce qui me concerne, compétiteur dans l'âme, après mon départ loupé, je mettrais un point d'honneur à remonter continuellement et à ne jamais me faire doubler dans les côtes. Côté descente, je ne relèverais pas le défi de certains...

Sur de tels parcours, il est bien difficile d'évaluer la distance. A vélo (manque d'habitude), encore plus qu'en course à pied. Après plus de deux heures de course, à un rythme parfois soutenu, croyant arriver dans la périphérie de Salers, un concurrent m'informera qu'il restait près de 15 kilomètres !

A l'approche réelle cette fois-ci de Salers, une expérience inattendue me fut offerte. Annoncé par un escorteur en moto, la tête de course du grand Raid VTT (64 km) arrivait sur mes talons.

C'est donc en emboitant la roue du premier du grand raid, après avoir reçu un grand merci de sa part pour lui avoir laissé le passage, que j'abordais

trionphalement les remparts dans le sillage du Champion...

Ce moment fort sympathique fut de courte durée, de même que la confusion dans l'esprit de certains spectateurs qui auront pu croire brièvement à une bataille en tête. Un virage à angle droit que je n'avais pas vu venir et me voici face à un « mur » de 30 mètres de long qui est en fait un escalier aux larges marches. Surpris, l'abordant sans élan, je n'en gravirais que quelques mètres. Juste le temps de voir le Ténor, debout sur les pédales disparaître en haut de la côte. Impressionnant !

J'ai déjà vu à l'œuvre des Cracs de notre sport favori. Là, je découvre, l'équivalent en VTT. Admiration !

Au sein de La Pastourelle, nous connaissons l'alternative « Randonnée » si chère à mes amis secrétaires et leurs épouses. Ce jour là, j'ai testé pour vous l'alternative VTT pour athlète blessé. Vous remarquerez que vos secrétaires préférés ne reculent devant aucun sacrifice pour vous faire découvrir de nouvelles options pour les futurs calendriers.

C'était chouette et en cas de Bobo, je vous recommande cette « Randonnée VTT des sources »

*Asain*

## Quelques Flashs

..... SUR LA PASTOURELLE



# La Pastourelle 16<sup>ème</sup> Edition 24 Mai 2014

Par Didier

**A**près un voyage sous une pluie battante, nous arrivons à la CCAS de Pleaux pour prendre possession de nos appartements, dans un village vacances avec une superbe piscine que nous ne goûterons malheureusement pas.

Le rendez vous est donné au bar pour un petit apéro et la remise des dossards que certains sont passés chercher à Salers et que je remercie. Les discussions sont bien sûr basées sur les courses de demain et la météo qui normalement devrait s'arranger ce qui n'empêchera pas le terrain d'être boueux



et donc glissant. Avant de partir dîner, le covoiturage s'organise pour les différents départs, les premiers à partir sont **les Super Traileurs du 53km (Claire et Jérôme)** avec un départ à 8H00 pour près de 400 coureurs suivis du groupe des **marcheurs** à 8H30 puis **les VTT** à 9H30 où notre ami **Alain** porte les couleurs du club et l'après midi **le 32km avec les duos** à 13h30 (**Philippe, Patrick, Marc, Mattieu et Thomas** qui nous ont fait trois duos à cinq chercher l'erreur) et pour finir le solo à 13h45 avec **Jean Pierre et moi** sans oublier bien sûr nos nombreuses supportrices.

Après un bon repas au restaurant du centre où l'on nous avait dressé une grande tablée Gazélec et un passage au bar pour le café, nous sommes rentrés dans nos chambres pour les

derniers préparatifs et un repos bien mérité.

Samedi matin 8h30 petit déjeuner et départ à 10H30 pour un passage dans un petit village où **Patrick** nous a dégotté une exposition avant de prendre le chemin de Salers.

Nous partons donc direction la fameuse expo par une route de montagne où on était à la limite de regretter de ne pas avoir un 4X4. Arrivés au village nous croisons quelques âmes très étonnées de nous voir et constatons que l'expo ne se déroulera que le weekend suivant.

Arrivés à Salers nous sommes dirigés dans un parking en plein champ parsemé de bouses fraîches et une bonne odeur de campagne. Nous nous rendons ensuite vers le village pour un petit repérage du départ et un sandwich pour ne pas partir le ventre vide. Vers midi, nous retournons aux voitures pour rentrer dans le vif du sujet et passer la tenue de traileur.

Retour ensuite sous un magnifique soleil dans le village sur l'esplanade de Barrouze au centre de Salers pour **le départ du 32km duo** où **Philippe, Marc et Thomas** sont sur les starting block. Le départ est donné et la place se vide rapidement pour ne laisser que

les quelques 750 coureurs du 32 solo.

13H45 nous nous engouffrons dans les petites ruelles pavées de la cité médiévale avec un passage devant l'église St Mathieu ou les supporters

du club attendent notre passage avec appareils photos et applaudissements (Merci



à eux).

En sortie du village nous commençons à monter par un petit chemin de pierres et de boue pour atteindre le SUC COBRU (1211m) ou nous attend le premier ravito, après une petite descente de 57m histoire de faire retomber les bras nous remontons pour le BURON D'ALGOUR (1271m) et dans la continuité le PUY L'AGNEAU (1315m) pour le second ravito.

Un chemin en descente nous amène ensuite au Col de NERONNE (1240m) où les premiers traileurs du duo vont passer le relai, 700 m avant je retrouve *notre président* qui a l'air d'être bien content d'arriver à la fin de son périple. Je passe ensuite à côté du relai sans voir personne du club mais en pensant à *Thomas* qui doit avoir passé le relai à *Mathieu* et à *Patrick* qui doit prendre le relai de *Philippe et Marc*. Nous continuons à monter direction le CIRQUE D'IMPRAMAU pour le ravito de la mi course à 1377m avec truffade, musique et un grand troupeau de vaches Salers avec leur robe de couleur rouge bordeaux.

Quelques centaines de mètres après je décolle mes yeux du sol et devant moi le fameux ROC DES OMBRES (1663m) passage le plus haut de notre périple. Avec surprise j'aperçois quelques taches de neige sur les hauteurs ce qui me donne un peu de motivation pour gravir cette montagne qui paraît être insurmontable avec son bandeau de coureurs qui se dirigent tous vers la crête. Presque arrivés au sommet, nous passons enfin sur cette neige qui est beaucoup moins blanche avec le passage des coureurs.

Après une petite descente nous prenons le passage par la BRECHE D'ENFLOQUET pour remonter à 1645m et ce diriger vers le PUY VIOLENT (1590m) le tout sur une crête où l'on ne sait plus de quel côté regarder tellement le paysage est magnifique. Au

sommet une descente sans fin nous attend et là sur 6 ou 700 mètres un moment inoubliable pour le petit groupe avec qui je me trouve car nous sommes accompagnés par une dizaine de chevaux qui galopent à quelques mètres de nous.

Après un ravito sur le parking du Puy Violent (1358m) nous sommes toujours en descente quand à l'entrée d'un sous bois, un organisateur nous annonce que nous sommes au 22<sup>ème</sup> Km, cette bonne nouvelle doit sûrement me faire perdre ma concentration car dix mètres plus loin je plonge sur un tapis de feuilles et de boue avec deux ou trois tonnes à la clé pour finir à côté de la

piste où je reprends ma course heureusement sans douleur.

Nous arrivons ensuite sur un chemin forestier toujours en descente où il faut bien regarder ses pieds pour éviter les trous, les

pierres, les racines et faire un slalom permanent entre nos amis les randonneurs. Un peu avant le village de FALGOUZET (1000m), je double *Lydie* qui marche avec son petit groupe mais pas de *José* il doit sûrement être parti en éclaireur.

Arrivés au 29,5 Kms nous nous retrouvons à St PAUL DE SALERS point le plus bas de la Pastourelle (745m), après le village nous commençons par un petit chemin boueux où je passe le long d'une clôture pour éviter de perdre mes chaussures ou me retrouver avec un paquet de boue sur chaque jambe comme certain. Tout se passe bien jusqu'au moment où en perdant l'équilibre je me rattrape instinctivement au fil de la clôture et là oh surprise! elle est électrifiée et je me prends un bon coup de bourre et me retrouve les deux pieds dans la boue derrière une concurrente qui elle a perdu ses deux chaussures et se retrouve en chaussettes.

Notre continuons notre ascension sur un bon





dénivelé quand arrivés à 1 Km de l'arrivée je retrouve **Philippe et Marc** assis dans l'herbe au soleil, ils attendent **Patrick** pour finir la course ensemble et **notre président** de me lancer au passage « *vas y accélère, il y a Claire juste devant tu peux la rattraper* » et moi qui ne peux même pas courir dans cette côte qui n'en fini pas.... Un peu plus loin nous nous retrouvons dans un petit passage entre deux murs de pierres où l'on court dans une rivière d'eau boueuse avec une odeur qui est très proche de la bouse de vache, nous suivons ensuite les remparts avec un passage par le chemin de Loup et enfin la rue de la MARTILLE où il y a beaucoup de monde qui nous encourage pour finir sur l'esplanade de BARROUZE point d'arrivée de cette magnifique course dans le

Cantal.

Ensuite après un passage sous la tente du ravitaillement je retrouve une partie du club pour échanger sur la course avec chacun sa petite histoire, petit à petit le club se reforme pour se retrouver au complet avec **Jean Pierre** que nous croisons en pleine forme à 300 mètres de l'arrivée

De retour à Pleaux, après une bonne douche nous nous retrouvons au bar pour fêter nos performances devant une petite bière offerte par le club avant le repas de clôture de ce weekend familial qui restera comme les autres un cumul de bon moments passés ensemble dans la bonne humeur.

Je vous souhaite du plaisir à parcourir les routes et les chemins.

*Didier. N*



# Créteil : nouvelle formule

Par Marie Sylvie

Formule Ekiden, cette année. Equipes de 6 : 5+10+5+10+5+7,2. Nous étions 5 équipes, US Gazelec et Etincelles confondus. Avec une forte prédominance de ces dernières. En nombre tout au moins, sur la piste, nous faisons moins les fières... Du club : **Alain, Luc, Elisabeth & Roland, Marie-Christiane, Nagette, Rémy, Lydie** (sur le banc de touche - encore merci d'être venue !) **et moi**.

Conditions exceptionnelles pour une journée au grand air en ce dimanche 22 juin, jour de notre traditionnel relais+pique-nique. Aucun trafic à l'aller. Ok, il était 7h, un dimanche, lendemain de fête (de la musique). Une place de parking idéale. Aucun trafic au retour (beaucoup plus surprenant...pourtant la France ne jouait pas au Brésil aujourd'hui). Ciel dégagé, soleil bien chaud... parfait pour le teint de nos coquettes Etincelles, un peu moins pour battre des records de vitesse.

**Jean-Pierre** m'avait demandé de lui faire un article. Mais qu'allais-je raconter alors que tout se passait anormalement bien ?? Aucune panne de réveil (sauf pour **Lydie** mais elle était notre joker), aucun relayeur en vadrouille à l'heure de prendre le relais, pas de risque qu'**Elisabeth** oublie de faire un 2e tour (n'en ayant qu'un à faire)... On avait même une équipe qui



se débrouillait pas mal du tout et mettait un tour voire deux dans la vue à nos autres équipes...

Justement, c'est quand 2 de nos équipes se sont pris ce 2e tour dans la vue que nous avons commencé à réaliser que nous risquions bien **Carole** (qui anime les Etincelles avec moi) **et moi** d'être parmi les derniers à prendre le 6e relais. Puis les dernières. Pendant un temps, je me suis consolée en pensant à toutes les places que je

regagnerais... Puis j'ai réalisé que j'allais faire ma course toute seule, sans personne à rattraper, sauf peut-être **Carole**. Et encore, son équipe semblait avoir pas mal d'avance sur la mienne. Bref, à l'heure du relais, nous étions certaines d'avoir les 2 1ères places... du classement inversé !

Et c'était sans compter un petit détour entre le 4e et le 5 e km, perdu à la recherche du parcours !! **Luc** m'a heureusement remise sur le droit chemin et m'a encouragée. Désolée, **Luc**, je n'ai pas été très causante ni souriante... Mais merci. Merci aussi aux Etincelles postées sur le parcours et à l'arrivée malgré l'appel du pique-nique. Et aux organisateurs qui nous ont attendues tout en se demandant quand même s'il ne faudrait pas mettre une barrière horaire l'an prochain. Bon, je reverrai ma stratégie de composition des équipes ;-) !

Allez, enfin le pique-nique !! Et de l'ombre. Il fallait bien choisir sa nappe : l'une pleine à craquer de quiches, cakes et salades à faire saliver, l'autre un brin austère. Avantage aux Etincelles, m'a-t-il semblé. Aucune glace à briser, nous sommes loin de tous bien nous connaître mais y remédions bien volontiers pendant quelques heures. Et nous quittons quelques heures plus tard en nous donnant rendez-vous à La Parisienne, New York, ou ailleurs.

Marie Sylvie

---

## Chamonix version 2014 .....

Par Jean Pierre

---

**N**ouveautés et surprises ont été au programme de cette édition.

Au menu, le Gazélec était présent sur les 80, 42, et 23 kms.

Mais commençons par le plus impressionnant :

**Le 80 kms** avec plus de 6000 mètres de D+ ! L'épreuve était ouverte sur 24 heures. Départ vendredi 27, 4 heures du matin, un temps globalement correct accompagnera les trailers. Bien sûr 2 de nos spécialistes étaient de cette folle aventure. **Michel Gibert et Christophe Senut**, qui, non content d'avoir fait la Maxi-Race (voir article ci-avant) il y a un mois, récidivent ce vendredi. Pierres, racines, neige, cotes infernales, descentes techniques et nuit noire agrémenteront l'épreuve. Le soleil de l'après midi nécessitera une hydratation importante des coureurs, conséquence : aux ravitos de la mi-course pour les coureurs médians, plus d'eau ! Impossible de remplir gourde et camel-back, ..... Imaginez les dégâts ! **Michel** en sera une des victimes, déshydratation et restes de la maxi-Race l'obligeront à l'arrêt au 51<sup>ième</sup>. Quant à **Christophe**, ni une ni deux, il palliera ce manque grave en puisant dans l'eau des ruisseaux. Le soir, quel spectacle ! au sortir du restaurant, on pouvait apercevoir dans la montagne les frontales des coureurs montant puis descendant l'ultime mont avant l'arrivée sur Chamonix, **Christophe** arrivera après 22h18 d'efforts, inimaginable pour le commun des mortels. Un seul mot me vient à l'esprit :

**Admiration !**

**Samedi 7h30**, 1500 coureurs ont été convoqués une heure plus tôt pour cause d'orages pouvant sévir en début d'après-midi. 23 kms, parcours quelque peu revu fait que nous aurons le « plaisir » de gravir 200 m de D+ supplémentaires, soit 1650m de D+ au total (évidemment rien à voir avec les 6000 m de l'épreuve précédente). Sur les 10, 12 premiers kms les coureurs de mon genre peuvent courir, après, évidemment, la foulée de randonneur prendra majoritairement le pas. **Olivier**, **Patrick** (fils et père), **Mario** ainsi que **moi-même** sommes sur montées et descentes, bizarre, même sur ce type de course on en bave un «max». **Olivier** pressé d'arriver boucle l'affaire en 3h41 suivi de **Mario** en 3h50. **Patrick**, accompagné de son mal au genou, gèrera le parcours en 5h07. Pour ma part 4h36 et, tenez vous bien, 2<sup>ième</sup> V4, et ce, à 10 secondes du 1<sup>er</sup>.

**Dimanche 7h**, pluies diluviennes accompagnent les 2000 « marathoniens », le titre de marathon n'est lié qu'à la distance, sinon évidemment, rien à voir avec cette catégorie. 2650 m de D+ et 1690 de D- sont au programme. Les conditions météo feront que le parcours sera modifié, de 42 il passera à 43 kms. Quant-au dénivelé de 2650 il passera à 2200. Nuages et rafales de vent feront que les 200 derniers mètres de dénivelé des aiguillettes de la Posette seront supprimés, et quant-à l'arrivée, au lieu de terminer à Planpraz, elle se fera à Chamonix, donc en descente et non en montée comme prévu initialement. Pluie, vent, froid boue d'un côté, moins de dénivelé de l'autre marqueront cette édition. 5h 36 pour **Didier N.**, **Stéphanie Tarjon** fera 6h55 suivi de près par **Claire** (7h03). Bravo à eux, pour l'avoir fait plusieurs fois je sais que c'est « hard ».

**Aude**, **Cloé**, **Brigitte**, **Myriam**, **Marianne et Philippe L.** étaient là pour nous encourager, merci à eux.

**Lundi matin** encore de la pluie sur le Mont-Blanc, mais rien de grave ..... le soleil est revenu.

*Jean Pierre*



# Le Dossier

Nous, coureurs de fond, notre endurance s'est acquise grâce à notre entraînement mais aussi et surtout grâce à notre mental. La tête, c'est 80 % dans la réussite de nos efforts. En lisant les articles sur *la Max-race, trail du Vexin, Pastourelle*, etc ...*Michel, Jean Marc, Claire, Jérôme et tous les autres* c'est grâce à l'approche « positive » de chacun que le but a pu être atteint :

---

## *La Positive attitude*

*Par Jean Pierre*

---

**E**t si l'on passait dans le camp des défenseurs du verre à moitié plein ? Quand les pessimistes généralisent leurs échecs (« *je n'y arriverais jamais* », « *c'est trop long* ») et relativisent leurs succès (« *c'est un coup de bol* »), les optimistes, eux, concluent de manière bien différente : ils relativisent leurs échecs (« *mon entraînement n'était pas adéquate, je ferai mieux la prochaine fois* ») et savourent leurs victoires.

Mais attention, il faut rester réaliste, il existe une forme d'optimisme qui concilie esprit positif et réalisme. Là où l'optimiste aveugle nie les difficultés, un optimiste « lucide » a conscience des difficultés à affronter et sait, face à elles, prendre du recul. C'est sans doute Winston Churchill qui résume le mieux cette philosophie : « *Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, l'optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté* ». Ceux qui adoptent cette positive attitude évitent aussi de contaminer toute leur existence avec un problème et savent compartimenter vie privée et vie sportive. La bonne nouvelle, c'est que nous avons tous en nous cette capacité mentale à changer notre vision du monde et agir sur lui. L'optimisme, ça s'apprend, « *Avoir confiance en soi, c'est accepter d'être imparfait et de faire des erreurs, se dire que l'on ne peut pas tout contrôler mais qu'on peut adapter la situation. Et au pire, ça marche !* » C'est d'ailleurs bon pour la santé. Des chercheurs en psychologie et en médecine ont depuis longtemps démontré l'impacte puissant de l'optimisme sur l'énergie vitale, le goût de vivre, la relation aux autres, la longévité et les performances.

**Un bémol toutefois : l'optimisme ne doit pas altérer la vigilance ni la clairvoyance dans les épreuves.**

**Et pour terminer de façon optimiste, le pessimisme peut aussi avoir du bon : il est recommandé « pour développer et croître », dont Acte !**

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.

# Les Rubriques

## Quelques PODIUMS

18 mai	Paris XX ième	10 km	<b>Jean Pierre B.</b>	1 <sup>er</sup> V4
1 <sup>er</sup> juin	Cernaysienne	15 km	<b>Hervé L.</b>	1 <sup>er</sup> V1
1 <sup>er</sup> juin	Paris XIX ième	10 km	<b>Jean Pierre B.</b>	2 <sup>ième</sup> V4
14 juin	Le Castor Fou	13 km	<b>Hervé Lefebvre</b>	1 <sup>er</sup> V1
29 juin	Dourdanais	10 km	<b>Hervé Lefebvre</b>	2 <sup>ième</sup> Scratch et 1 <sup>er</sup> V1
29 juin	Cross Chamonix	23 km	<b>Jean Pierre B.</b>	2 <sup>ième</sup> V4

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

## Quelques statistiques de notre activité et nos 3 meilleurs temps

1 <sup>er</sup> mai	Sénart	10 km		1 participant
			<b>Ethève Rémy</b>	36'51
11 mai	Fort de Besançon	47 km		1 participante
			<b>Claire G.</b>	7h 31
18 mai	Paris XX ième	10km		3 participants
	<b>Henri F.</b>	49'53	<b>Jean Pierre B.</b>	53'27 <b>Maria D.</b> 58'57
24 mai	La Pastourelle	53, 32, Duo, Rando		18 participants
				Voir Articles
1 <sup>er</sup> juin	Paris XIXième	10 km		3 participants
	<b>Mario F.</b>	44'59	<b>Jean Pierre B.</b>	53'07 <b>Maria D.</b> 58'11

.....soit. ??% de participation moyenne,

Le Chiffre **251**

Ce sont des kilomètres !

C'est ce qu'a réalisé Christian Dilmi, champion de France, sur 24 heures.

Ca nous donne des repères pour notre prochaine participation aux 24 Heures organisés par Jean Marc et ses copains !

## Prochaines sorties à retenir

13 juillet	Entrainement commun	Bords de Marne
31 Aout	Le cul de L'enfer	Mondeville
13 sept.	Marathon	Le Médoc
20 sept.	Impérial Trail	Fontainebleau

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 Flashes

..... SUR LE TERRAIN



# Souvenir, souvenir

Dans les années 80 nombre de copains ont parcouru le monde, et ce, grâce à leur passion : la course à pieds. **Paris-Gao-Dakar, la Route 66, Lima-La-Paz-Rio, le Mont Cameroun, etc**

**Patrick Cordier** nous a fait saliver en nous racontant son aventure



# L'ASCENSION DU MONT CAMEROUN

*Patrick est notre aventurier. L'Afrique, l'Australie, l'Amérique, la Réunion, Meudon et Argenteuil n'ont plus de secrets pour ce grand gaillard, pistard de son état mais dégénéré par un passage à l'Useg où il a côtoyé les hommes des longues distances. S'il a bien attrapé le virus, nous ne désespérons pas de le revoir sur un 3 000 m, titiller les ténors en place. Mais en attendant, fais nous rêver Patrick !*

Dimanche 20 février, 7 heures du matin.

Après une semaine de tourisme au Cameroun, me voici sur la ligne de départ de la fameuse course, "L'ascension du mont Cameroun" qui part du stade de Buéa situé à 700 mètres d'altitude pour atteindre, 18 kms plus loin et plus haut, le sommet du mont Cameroun à 4 100 mètres d'altitude avant de redescendre, par le même chemin, jusqu'à notre point de départ. La température au départ est de 20°, ne devrait pas dépasser les 5° au sommet et avoisiner les 35° à l'arrivée. Donc, en plus du parcours très sélectif, il va falloir encaisser les changements de température et le manque d'oxygène à 4 000 mètres.

## **Une ambiance indescriptible, les coureurs blancs adulés**

500 concurrents prennent le départ : 400 sont des Camerounais sélectionnés dans différentes épreuves du pays et 100 étrangers dont une quinzaine de Français. Au contrôle, quelques minutes avant le départ, nous faisons pointer le morceau de toile cirée agrafé à la manche du tee-shirt qui nous a été remis et sur lequel est imprimé notre numéro de dossard. L'épreuve est retransmise en direct dans tout le pays et même le ministre des sports est présent sur le stade. Le vainqueur de la course empochera 15 000 francs et tous les concurrents qui franchiront la ligne d'arrivée en moins de 9 heures, 100 francs (le salaire moyen journalier au Cameroun est de 10 francs).

A 7h10, avec quelques minutes de retard, le départ est enfin donné. Je me suis placé en fin de peloton car je compte faire une course prudente. Après avoir parcouru 100 mètres dans le stade nous prenons, pendant 6 kms, une route avec un dénivelé très faible qui laisse augurer que les choses devraient se corser brutalement. L'ambiance est indescriptible, le public tellement nombreux qu'il est parfois difficile de se frayer un passage, les coureurs blancs... particulièrement encouragés. Je trouve rapidement mon rythme, remonte doucement le peloton et après les 6 kms je suis 278<sup>ème</sup> au général et 5<sup>ème</sup> français. Peu à peu, la route fait place à un chemin à travers bois où, là encore, le dénivelé n'est pas très important. Ma remontée se poursuit tranquillement et au refuge 1 où se trouve le premier ravitaillement, je suis 2<sup>ème</sup> français (et premier Useg !) et 245<sup>ème</sup>.

A la montée, les ravitaillements sont sommaires avec de l'eau... et de l'eau. Heureusement, j'ai sur moi quelques "aliments", une petite bouteille d'eau et un bidon que je garde en réserve pour la descente car il n'y a en général plus rien au retour. Je ne me sers donc que de ma petite bouteille que je remplis à chaque ravitaillement.

Après le refuge 1, nous progressons encore un peu en forêt puis nous nous trouvons brusquement face à un "mur". Les choses sérieuses commencent.

Jusqu'au sommet il n'y a qu'un sentier qui attaque de front la montagne, comme s'il fallait remonter à pied, en ligne droite, une piste noire (en Afrique !). A ce moment, nous sommes environ à 1 500 m d'altitude et nous devons monter à 4 100 m ! La végétation n'est plus constituée que d'une herbe rase et sèche, le sol de roches et de sable volcanique. Mes chaussures se transforment très vite en bac à sable.

Après le refuge 2, atteint après 2h45 de course, nous affrontons une difficulté non prévue par les organisateurs. Les paysans du coin (les bergers corses du Cameroun sûrement !) ont mis le feu à la montagne pour empêcher le passage de la course. Entourés par les flammes, dans un nuage de fumée, nous progressons avec difficulté. Avec l'altitude il était déjà dur de trouver son souffle, maintenant cela devient presque impossible et pourtant il faut continuer l'ascension.

## **Dans le feu et dans les flammes, je progresse difficilement**

Je me sers du bandana qui m'accompagne lors de toutes mes courses pour me protéger le nez et la bouche et lorsque j'arrive au refuge 3, situé à environ 1 800 mètres d'altitude, je m'allonge quelques instants pour reprendre mon souffle. Je ne sais plus très bien où j'en suis dans le classement général mais je suis repassé 3<sup>ème</sup> français. J'atteins le sommet du mont Cameroun après 5 heures de course et y reste quelques minutes car tous les camerounais arrivés avec moi veulent être pris en photo avec le grand coureur blanc. Cet agréable épisode terminé, j'entame la descente. Dans la première partie, j'arrive à courir malgré le fort dénivelé en prenant toutefois quelques gamelles qui laisseront des cicatrices, mais finalement sans trop perdre de places.

Après le refuge 3 où, comme prévu, il n'y a plus d'eau, je retrouve les flammes de l'enfer sur ma piste. Le concurrent qui me précède passe quand même, je le suis et m'enfonce dans la fumée. A ce moment, le vent rabat le feu dans ma direction et les flammes me lèchent les jambes. Je fais rapidement marche arrière... épilé totalement des deux jambes ! Comme le dira Théodore, le camerounais avec qui je fais une bonne partie de la descente : "j'ai vu la mort en face, mais Dieu est grand, Dieu est puissant !". L'aventure calme mes ardeurs et après avoir contourné le brasier, je reprends ma descente plus doucement.

## **L'Afrique manque d'eau, je peux le prouver !**

Au refuge 2, il n'y a plus... d'eau. Mon bidon est presque vide, je commence à souffrir de déshydratation mais je m'accroche à Théodore qui m'a pris sous son aile. Ce qui ne m'empêche pas de passer de plus en plus de temps les fesses par terre. C'est avec soulagement que nous atteignons la forêt où je peux enfin recourir et prendre le relais de Théodore.

Au refuge 1, sans surprise, il n'y a plus... d'eau ! Je prends le risque de boire l'eau à la source qui coule en contrebas car je préfère attraper une turista que de me retrouver sous perfusion pour cause de déshydratation (j'aurai effectivement une turista 2 jours après la course). Lorsque nous arrivons à la route, c'est l'enfer. La circulation n'est pas coupée, les automobilistes n'hésitent pas à nous frôler, s'arrêtent juste devant nous et pour entrer dans le stade, il me faut fendre une foule très dense venue assister à un concert et qui n'a que faire des coureurs fatigués.

Je franchis enfin la ligne d'arrivée, exténué par mes 8h 22' de montées, de descentes et d'embûches en tout genre. Je crois n'avoir jamais autant souffert lors d'une course.

Sur 500 partants, nous ne sommes environ que 300 à franchir la ligne dans les délais. Pour le classement général, il faudra attendre que les concurrents qui n'ont pas atteint le sommet et que ceux qui ont pris le taxi lors de la portion de route soient disqualifiés.

Alors, comme on dit en Afrique : "il arrive".

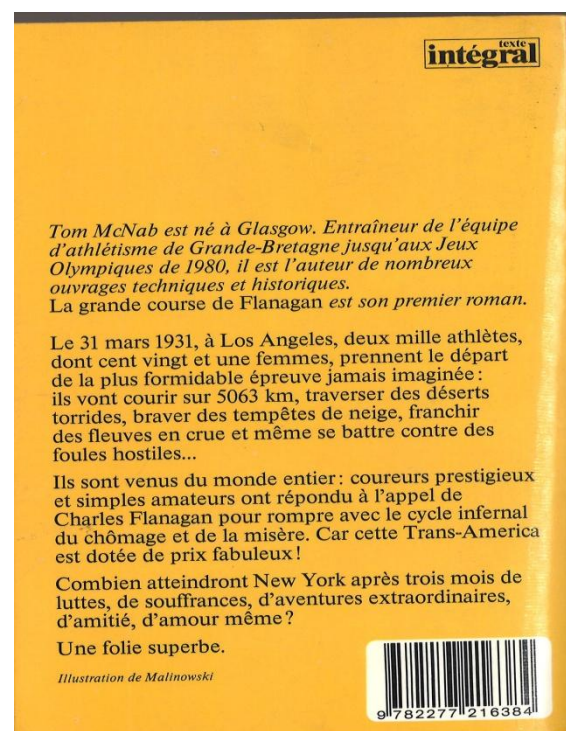
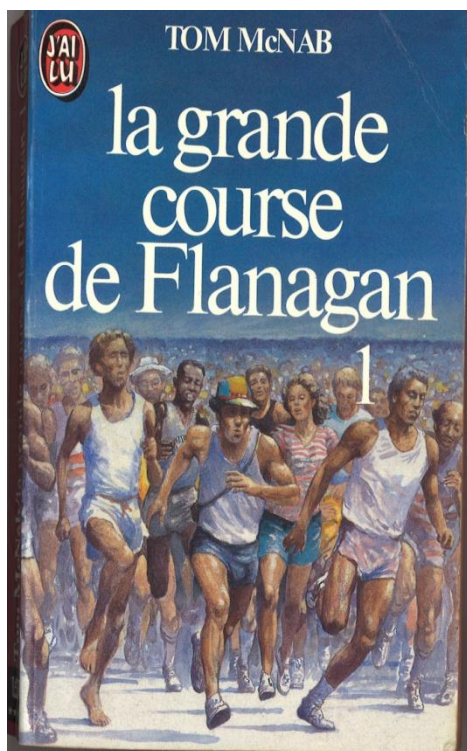
**Patrick Cordier**

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION  
Patrick TARJON  
MISE EN PAGE ET REDACTEUR D'OCCASION  
Philippe JAFFRENOU  
POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS  
01 48 18 61 23 - 01 43 69 44 84  
(ou réclamations !)



# Publicité

le livre a été écrit par un Ecossais qui a été entraîneur de l'équipe d'Athlétisme de Grande Bretagne, c'est romancé, mais je suis sûr que nos adeptes de longues distances pourront trouver de quoi rêver (ou faire des cauchemars) car là, on ne parle pas de « cent bornes » de 24h00 voire de 6 jours, on parle de la traversée complète des Etats Unis de Los Angeles à New-York, soit la bagatelle de 5063 km avec quelques déserts et montagnes à franchir, une vraie partie de plaisir de 3 mois quoi...



**Vous avez lu un livre qui vous a passionné, faites nous en part ; vous avez une voiture ou un meuble à vendre, pourquoi pas ? ça peut nous intéresser.**

Fifi a bien travaillé, voici une petite partie de sa production

# SECTION CROSS- TRAIL - ATHLETISME



**US GAZELEC**   
Paris Ile de France  
[www.usgazelec.org](http://www.usgazelec.org)

**L'US GAZELEC Paris Ile-de-France  
et la CMCAS de Paris vous invitent à rejoindre  
sa section Cross qui propose tout au long de l'année  
tous types de courses : cross, trails, courses sur route toutes distances  
en France comme à l'étranger, piste, Ekiden, rencontres CCAS...  
Sur notre site, consultez notre programme  
et venez déjà apprécier la convivialité d'un entraînement tranquille.  
Nous vous attendons...**

Consultez notre site : <http://www.gazelec-idf-athle.org>  
Contactez Marc CHASSAGNARD au 01 49 22 52 93 ou au 06 42 21 25 87  
e-mail : [marc.chassagnard@gdfsuez.com](mailto:marc.chassagnard@gdfsuez.com) - [marc.chassagnard@gmail.com](mailto:marc.chassagnard@gmail.com)