

# LA GAZELECTE

n°81

Athlétisme Ile de France, Janvier 2015



## Chronique « Gazétale »

**N**ouvelle année, nouvelle gazélecte avec son point d'orgue de Vincennes que nous content, nos nouveaux venus, *Emilie et Pascal*. A ce sujet ils se sont livrés également à l'interview.

Fin 2014 nous étions sur les 4-Châteaux, les corridas de Thiais et de Houilles. *Jean Claude* nous refait un point sur les cross faits et à faire. Suite aux événements sanglants une Brève fait part de notre solidarité.

En Forum vous allez pouvoir vous motiver pour le futur 24 heures organisé par *Jean Marc*. Comme nous sommes quelque peu **addicte**, le Dossier nous donne quelques chiffres clé.

Podiums et records vous présentent nos **perf. Semi-marathon** et bien sûr comme on parle 24H la rubrique Souvenir nous rappelle une précédente édition.

Merci à *Emilie, Pascal, Eric, Jean Claude, Jean Marc, Alain, Fifi, José, Marc* pour votre collaboration.

Beaucoup de kilomètres à Toutes et à Tous pour 2015.

Bonne lecture .....et relecture.

*Jean Pierre*

# Chronique présidentiel

La parité est en marche...

Par Marc

Dans mes dernières chroniques, j'ai évoqué une partie des marathoniens modernes et anciens qui ont suscité chez moi, de l'admiration, un peu d'envie et surtout du respect...

Sous peine de passer pour un effroyable « Macho », je me dois maintenant de vous parler de celles qui se sont illustrées dans le même exercice et qui méritent tout autant notre respect.

Dans notre section, nous avons maintenant près d'un tiers de nos adhérents qui sont en fait des adhérentes, parmi

celles-ci, beaucoup sont des marathoniennes, certaines confirmées avec quelques marathons dans les jambes, d'autres sont plus néophytes, je pense à *Amandine* qui nous a raconté son premier marathon dans la Gazélec 79 et à celles qui ne se sont pas encore « frottées » à cette distance mythique mais qui doivent l'avoir en ligne de mire dans un coin de leur tête. Toutes sont très loin en tout cas de cette « mamie » allemande, Sigrid Eichner, qui est une jeune par rapport à l'âge de *Jeannot*, elle a 2 ans de moins, mais affiche 1850 marathons au

compteur et envisage d'en courir 1940 qui est son année de naissance. (voir le lien ci-dessous)

<http://www.marathonien-coeur-esprit.com/recordwoman-guinness-book-marathon-rome/depassement-de-soi/>

Dans l'esprit de beaucoup, même si on trouve quelques femmes qui ont couru un marathon avant elle, le véritable essor du marathon féminin commencera grâce à une américaine, Kathrine Switzer qui courra le marathon de Boston de 1967 avec son compagnon Thomas Miller, il fut à

plusieurs reprises obligé de faire le « coup de poing » avec les organisateurs qui voulaient à tout prix la faire sortir du peloton et l'empêcher de courir. Par la suite, elle courra sept fois de plus le marathon de Boston et deviendra une icône du Marathon féminin. Grete Waitz, célèbre Norvégienne au palmarès impressionnant, couru 11 fois le Marathon de New-York, qu'elle remporta à 9 reprises de 1978 à 1988. En 1979 elle termina à la 69<sup>ème</sup> place au général, et y établit un nouveau

record mondial en 2h 27mn 32 secondes. Elle gardera ce record pendant 5 ans et l'améliora 3 années de suite. Elle termina pourtant seulement seconde aux jeux Olympiques de Los Angeles en 1984, remportée par Joan benoit. Ce Marathon restera dans les annales comme le premier Marathon féminin Olympique, la troisième place sera prise par la Portugaise Rosa Mota, mais l'arrivée dramatique et titubante de la Suisse Gabrielle Andersen-Schiess sur le Stade olympique a complètement occulté ce podium et redonné des arguments à tous ceux qui

pensaient que cette épreuve était trop dure pour les femmes !!!

En 1988 à Séoul, pour le second Marathon Olympique c'est Rosa Mota qui l'emporta, elle possède également un des plus beaux palmarès sur la distance et a gagné de nombreuses courses en grand championnat comme lors des grands Marathons.

C'est toujours difficile d'établir des comparaisons entre les athlètes, car selon les périodes, les courses disputées, les conditions climatiques, les adversaires rencontrés, beaucoup de critères rentrent



Notre première Dame

en ligne de compte...Néanmoins, il faut bien prendre ses responsabilités et vous aurez le droit de ne pas être d'accord avec moi quand je vous aurai dit que pour moi la meilleure jusqu'à présent, à l'instar de Grete Waitz n'a pourtant jamais été championne Olympique, elle mérite néanmoins cet hommage pour différentes raisons :

Pendant des années, nous l'avons vu dans les grands championnats sur piste comme en cross, se tenir à l'avant du peloton, mener le train avec sa grande silhouette blanche et blonde au milieu d'une meute de poursuivantes venues des hauts plateaux, à chaque fois, elle suscitait beaucoup d'interrogations, va-t-elle tenir ? pourquoi sa tête dodeline de la sorte lorsqu'elle commence à fatiguer ? pourquoi ces chaussettes hautes ? (à l'époque les chaussettes de compression étaient très peu répandues) immanquablement, à la fin les Kenyanes ou les Ethiopiennes la doubleraient et elle restait au pied du podium. Cela ne l'empêchait pas d'arborer un large sourire, certaine de s'être donnée à fond et d'avoir tout tenté, la fois d'après elle employait la même tactique pour de nouveau se faire battre.

Jusqu'au jour, où elle résista et commença à tout gagner sur piste comme sur cross, ensuite elle régna sur la route en devenant championne du monde de Semi, de marathon et en pulvérisant le record du Marathon qu'elle porta à 2h 15mn et 25 secondes.

Des esprits mesquins à l'IAAF décidèrent qu'elle ne possédait plus le record car elle avait été aidée par un lièvre masculin, fort heureusement, ils sont revenus depuis sur cette décision. Cette anglaise, Paula Radcliffe qui s'entraînait souvent à Font Romeu, s'illustra également dans les tribunes du stade d'Edmonton en 2001 au moment du championnat du monde sur piste, elle brandit une pancarte « les tricheurs à l'EPO dehors » lors de la course d'une coureuse Russe, contrôlée positive puis autorisée à concourir suite à un vice de procédure.

**R**assurez vous *Mesdames, à l'US GAZELEC*, nous avons des ambitions plus modestes et nous ne vous demanderons jamais d'arriver au niveau de Sigrid pour la quantité, ni au niveau de Joan, Grete, Rosa ou Paula pour la Qualité...On vous demandera juste de prendre le départ de la course, de la finir et de tenter d'y prendre du plaisir. Pour le marathon, en général c'est bon jusqu'au 35<sup>ème</sup> après Mesdames, vous avez souvent une tête plus solide que les hommes pour terminer les sept derniers kilomètres en gérant bien votre effort. De même, si en plus vous ne souhaitez courir que des 10 km, vous risquez de vous faire traiter de « frileuse », mais on ne vous en tiendra pas rigueur...

*Marc*

## C'était l'époque des Perf.





# Brèves

Sans nous comparer à **CHARLIE HEBDO**, notre gazette, si petite soit-elle, se doit d'être solidaire :



Toute l'équipe d'A2Presse tient à faire part de sa vive douleur face au lâche attentat commis contre une institution journalistique, Charlie Hebdo. Nos premières pensées vont bien évidemment vers les familles et les proches des victimes de cet attentat barbare. Nous tenons aussi à apporter notre soutien à toute l'équipe du journal Charlie Hebdo et espérons que malgré ce terrible coup qui leur sont porté ils sauront réagir et porter toujours aussi haut le drapeau de la démocratie et de la liberté de la presse, aujourd'hui malheureusement entaché du sang de leurs camarades. Nous partageons leur douleur et leur profonde tristesse.

*Charlie Hebdo* est un journal hebdomadaire satirique français. Largement illustré, il pratique de temps en temps le journalisme d'investigation en publiant des reportages à l'étranger ou sur des domaines comme les sectes, l'extrême droite, le catholicisme, l'islamisme, le judaïsme, la politique, la culture, etc. Selon Charb, directeur de la publication jusqu'en 2015, la rédaction du magazine reflète « toutes les composantes de la gauche plurielle, et même des abstentionnistes »<sup>2</sup>.



# L'interview

Deux « petits » nouveaux se présentent à nous, j'ai nommé *Emilie et Pascal*.  
Bienvenue au Gazelec :

A toi *Emilie* :

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

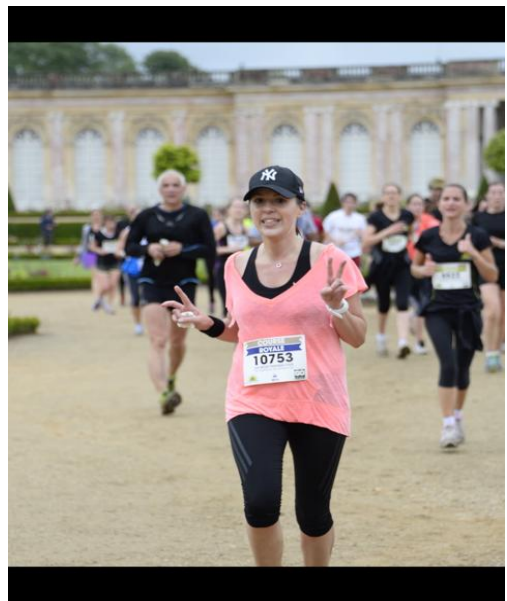
*Je m'appelle Emilie Huguet, je suis à la CCAS depuis le mois de juillet 2014 et j'ai intégré Gazelec au mois de décembre.*

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

*J'ai repris la course à pied en 2010 pour mon bien-être durant mes études universitaires, mais j'avais déjà été en club d'athlétisme au collège.*

➤ **Pourquoi coures-tu ?**

*Je cours pour plusieurs raisons. Pour commencer, je crois fermement à la maxime "un esprit sain dans un corps sain". Ensuite, j'ai le sentiment que la course à pied fait resurgir la persévérance et le goût de l'effort de chacun d'entre nous, ce qui impacte positivement notre vie professionnelle et personnelle.*



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

*Je n'ai pas de point fort à mon palmarès, mais j'ai couru cette année la course **royale de Versailles** (15 km) ainsi que le **Paris-Versailles** avec respectivement des temps de 1h28 et 1h38. Aujourd'hui mon meilleur temps reste **la Ronde d'Ermont** (10 km) en 51 min.*

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

*Je suis arrivée à vous grâce au bouche-à-oreille.*

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

*J'attends de partager de bons moments durant les entraînements et les courses grâce à l'esprit d'équipe.*

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

*J'aimerais bien participer à un Mud Day, une sorte de course façon entraînement militaire.*

*Emilie*

A toi *Pascal* :

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

*J'ai 45 ans et j'habite en seine et marne en bordure de forêt de Sénart (mon terrain d'entraînement avec fontainebleau si j'ai le temps !)*

➤ **Comment en es-tu venu à courir ?**

*Dans les années 1990 je me suis mis à la course à pied, un peu comme beaucoup de personnes, avec le souhait de pratiquer une activité sportive sans contraintes horaires.*

*Après quelques balbutiements et un **Paris Versailles** où je me suis blessé je me suis tourné vers le VTT pour ne reprendre sérieusement la course à pied que bien plus tard..*

*Le 1er mai 2009, je participais à **la Sénartaise** sans préparation et accompagnais en vélo par la suite un ami qui finissait son marathon... Le déclic s'est produit ce jour : « **pourquoi pas moi ?** ».*

*Après avoir suivi une préparation de 12 semaines dictée par 'jogging machin chose' « courez votre marathon en 4 h00 », je m'embarquais le 18 octobre 2009 pour le **marathon de Reims**.*

*Je l'ai fini dans un état second en 4h25... et jurant que l'on ne m'y reprendrait plus...*

*Après une coupure d'une quinzaine de jours j'ai repris l'entraînement pour m'engager sur le **marathon de Sénart** suivant.*

*Je n'ai finalement plus arrêté et la course à pied est devenue malgré moi une nécessité, un plaisir.*

*Aujourd'hui ma pratique s'est diversifiée, je cours au quotidien avec des potes au sein d'une petite association locale. J'aime courir en forêt, varier les allures et les distances. Je participe à différents événements sur route, en trail de jour comme de nuit.*

➤ **Pourquoi coures-tu ?**

*Pour le plaisir des yeux et de la tête mais aussi pour le dépassement de soi et les rencontres notamment sur les Trails.*

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

*Palmarès est un grand mot, j'arrive de temps en temps à me classer dans le premier tiers du scratch mais ce n'est jamais vraiment un objectif.*

*Je peux cependant donner les courses qui m'ont le plus marqué :*

*Pour les plus longues en tout cas : **6 marathons, une Saintélyon, un Ecotrail 80, la Trans'ju, une Orcière Champex Chamonix.***



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

*Sans vouloir dénoncer, c'est **Patrick** qui m'a fait connaître le Club !*

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

*Découvrir des courses auxquelles je n'aurai peut-être même pas pensé m'inscrire.  
Connaître d'autres personnes et surtout continuer à prendre plaisir dans le sport et après  
lors des moments conviviaux.*

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

*Mis à part les cross qui sont trop rapides pour moi, je souhaite faire une répartition entre  
courses sur routes (10, semi, marathon...) et trails jusqu'à 12h de course ce qui exclue les  
ultras.*

*Pascal*

*Quelques Nouveaux Gazélec à Vincennes*



*Emilie*



*Rémy*



*Eric*



*Anne Sophie*





*Pascal et Eric*



*Thibaut*



*Bon anniversaire Marie Sylvie*



# Notre Activité

## Pourquoi courir la R4C (Route des 4 Châteaux) ?

PAR ERIC

### Imaginez !

Vous êtes fin novembre, en plein cœur de la haute vallée de Chevreuse, à 30 mn de Paris. Vous allez profiter d'un tracé équilibré entre route et trail composé de beaux châteaux, de grandes forêts, avec une belle lumière à travers les arbres se reflétant sur le tapis de feuilles couleurs d'automne.

Et ce n'est pas tout !

De bons orchestres, pour nous encourager. A l'arrivée, bière locale et bonne viande de bœuf cuite sur place.

**C'est magique**, c'est mieux que Disney, parce que c'est **VRAI** !

### La R4C en châteaux :



**Château de Mauvières** : (18<sup>ème</sup> Siècle) 1<sup>er</sup> de la liste, à la sortie du village de Chevreuse, accueilli par un orchestre de cors de chasse en habit rouge



- **Château de Breteuil** : (17<sup>ème</sup> Siècle)  
Accueilli par la châtelaine avec sa haie d'honneur de mousquetaires



- **Château de Méridon** : (19<sup>ème</sup> Siècle)  
Ravitaillement et orchestre Rock



- **Château de Coubertin** : (17<sup>ème</sup> Siècle) Traversée du parc au milieu de sculptures



- **Château de la Madeleine** : En haut de la colline, visible depuis le village de Chevreuse

**La R4C en chiffres** : 16,6 km / 2900 coureurs dont 850 femmes avec un départ femmes à 9h35 et un départ hommes à 9h45. Départ & Arrivée à Chevreuse.

**La R4C côté conseil** : Arriver tôt pour pouvoir se garer sans difficulté !

#### **Conclusion**

La R4C est une course à inscrire au calendrier 2015 avec une forte participation de la section.

*Eric*

## *Quelques Commentaires*

*Voici les résultats de la Route des 4 Châteaux (à partir du nom de club donc j'espère n'avoir oublié personne).*

*Une fois n'est pas coutume, il a fait super beau temps pour cette magnifique course.*

*Popularité confirmée avec 2900 coureurs au départ dont 850 femmes.*

*A faire et à refaire : on ne s'en lasse pas ☺ (en plus les coûts d'inscription restent raisonnables)*

*J'ai fait 1h04'23", 24<sup>ème</sup> de la course, 2<sup>ème</sup> V2*

*Michel*

*J'ai couru sous les couleurs du CNRS (désolé, je suis inscrit dans plusieurs club/associations, donc je varie les plaisirs...)*

*Bonne journée à tous*

*Hervé*

*Comme l'a écrit Michel, cette course est à (re)faire ! nous avons eu un temps magnifique, toujours un aussi beau parcours et une organisation au top : animations, ravitos et récompenses culinaires à l'arrivée !*

*J'ai couru avec une amie qui appréhendait bcp la course (par manque d'entraînement et allergie au dénivelé)..Au final, elle s'est régalée et nous sommes rentrées enchantées par cette belle ballade dominicale aux couleurs de l'automne*

*Cette course est ABSOLUMENT à remettre au calendrier 2015 !*

*Nagette*

# Corrida de Thiais

Par José

Nous étions 15 à courir la corrida de Thiais le 7 décembre 2014.

**La corrida de Thiais remplace celle d'Issy-les-Moulineaux**, finances obligent. En effet l'envolée des tarifs et la mise en place d'une tombola d'attribution menaçait d'assécher nos finances en une seule compétition... Comme vous l'avez compris, **la corrida de Thiais** a vocation à être notre point d'orgue de fin d'année en lieu et place de celle d'Issy-les-Moulineaux.

## La nécessité de venir plus nombreux pour l'édition 2015 !

Force est de constater que nous étions deux fois moins nombreux à courir et à participer à un moment convivial autour d'un verre de vin chaud offert par la section. Je suis sûr que pour l'édition 2015 de la corrida de Thiais nous allons renouer avec cette belle tradition. Un point à ce sujet sera fait lors de notre prochaine AG.

Bien sur, **le vin chaud d'après course** a été maintenu et nous avons eu accès à une salle à l'abri des intempéries...

Voici ma recette pour 4 personnes :



1 bouteille de vin rouge léger.  
La veille ajouter 125 g de sucre de canne, 2 bâtons de cannelle, une orange bio non épluchée coupée en 4 et 6 clous de girofle.  
Chauffer sans faire bouillir environ 15-20 mn.  
Servir chaud !

**Voir les chronos** (cf les tableaux plus bas ) des vaillants compétiteurs qui bravent les premiers froids hivernaux n'ont pas hésité à fouler les rues de Thiais pour notre première participation à cette corrida.

Quelques performances sont remarquables, ainsi sur les 10 km **Hervé** frôle le podium dans sa catégorie avec un beau 35'44" 8 !

Juste un rappel pour finir: n'oubliez pas de retourner vos chronos => [http://www.gazelec-idf-athle.org/cmsms/index.php?page=chronos\\_stats\\_liens](http://www.gazelec-idf-athle.org/cmsms/index.php?page=chronos_stats_liens)

Je vous donne rendez-vous **le Dimanche 4 janvier 2015** => Entraînement en commun au bois de Vincennes à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parc floral).

D'ici là je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année

José



## 5 km

NOM	PRENOM	PLACE CAT	TEMPS	SCRATCH
TROIS-POUX	GILLES	11	00:28:00	122
PIERRE	ROLAND	21	00:38:14	284

## 10 km

NOM	PRENOM	PLACE CAT	TEMPS	SCRATCH
LEFEBVRE	HERVE	4	00:35:44.8	59
RENAUDIN	PASCAL	109	00:40:55.5	301
FABRE	MARIO	81	00:42:55.9	424
DUPERET	AMANDINE	63	00:49:32.3	916
COLLET	MARIE-SYLVIE	21	00:48:58.9	917
JEAU	MARIE-CHRISTIANE	11	00:53:19.6	1257
BRIARD	JEAN-PIERRE	8	00:53:19.6	1258
PAVAN	NAGETTE	94	00:53:41.8	1284
CATHERINE	ERIC	264	00:54:05.0	1318
SANCHEZ	LYDIE	16	00:55:44.8	1417
SANCHEZ	JOSE	71	00:57:32.3	1539
TARJON	PATRICK	79	00:59:33.7	1629
PIERRE	ELISABETH	115	01:05:26.6	1835

Merci *Marie Christiane* de m'avoir accompagné jusqu'au bout ! Mes souvenirs me rappellent que tu semblais avoir perdue tes belles couleurs Antillaises. 

---

## SAISON DE CROSS 2014/2015.

*Par Jean Claude*

---

### Deuxième tableau.

La première partie de cette saison de cross se termine fin décembre pour Noël afin de permettre à chacun et chacune de profiter sans trop exagérer des bonnes choses mijotées. Quelque soit l'année, les cross recèlent toujours leurs lots de surprises. Dans l'ensemble cette première partie mise à part que les jeunes V4 sont pressés de rentrer ; Au final, il ne reste plus de place sur les podiums.

Cette année, le challenge nous a fait partager des cross aux profils tous différents avec quelques difficultés rien à comparer avec les trails « fastoch ». Morainvilliers le dernier était la cerise sur le gâteau pluie, neige fondu, beaucoup de boue, des glissades, de l'eau et de l'eau.

Pour finir, j'oublie de lever le pied et plouf à quatre pattes dans l'eau glacée. Pour ma part, le profil de ce cross était très bien continuellement de la relance. Un vrai cross.

Sans vouloir insister je vous invite à rejoindre le groupe de quatre que nous formons pour découvrir ensemble cette discipline plus facile que les trails. **Sartrouville et Saint Cloud** sont deux épreuves au profit sympa. Quant au championnat Ile de France cela vaut la peine du déplacement car l'atmosphère qui nous entoure, nous gonfle à bloc. C'est la dernière épreuve avec les Frances. Alors on se prend à rêver et à l'arrivée on retombe sur terre. Ce qui nous amène à rêver, c'est le cérémonial, le sas d'appel alors là, je peux vous dire que l'on est prêt à tout dévorer pour finir.

**Voici les RDV : regardez vos agendas, je suis certain qu'il reste de la place**

- **Dimanche 18 janvier**: Cross IBM-UASG à Sartrouville (78) Horaires (en matinée) à préciser - **Attention** • **Limite d'inscription le 3 janvier**
- **Samedi 31 janvier**: Cross CACL à Saint Cloud (92) Horaires (en après-midi) à préciser - **Limite d'inscription : Le 17 janvier**
- **Dimanche 8 février** : Championnats IDF de Cross FFA Entreprise à Fontainebleau (77)
  - Horaires (en matinée) à préciser - Limite d'inscription : **Le 24 janvier**

En règle générale les cross « entreprises » ouvrent la journée à 9 heures.

*Jean Claude*

---

## *Double kenyan à la Corrida de Houilles*

*Par Fifi*

---

**Les Kenyans Victor Chumo et Peres Jepchichir ont remporté ce dimanche 28 décembre, la 43e édition de la Corrida de Houilles.**

Comme chaque année à la même période, un peu plus de 2000 coureurs ont participé ce dimanche à la traditionnelle Corrida de Houilles. Devenue l'une des courses de référence au niveau mondial depuis l'obtention du label d'argent par la fédération internationale, l'épreuve a accueilli pour cette 43e édition des grandes pointures de la course à pied, mais aussi de nombreux amateurs venus pour le simple plaisir de courir. Le secret de son succès depuis bientôt un demi-siècle maintenant. Et comme chaque année, une poignée de coureurs de l'US Gazélec étaient au départ, sept cette année : *Séverine, Marie-Christiane, Jean-Marc, Mario, Alain, Jean-Claude, Mathieu et Fifi.*

**Le coup d'envoi de cette journée de fête a été donné à 14h45** par l'ancien champion de cyclisme, **Bernard Hinault**, parrain de cette édition 2014. Plus de 1500 coureurs ont foulé le bitume oivillois pour prendre part à la course « populaire » qualificative pour le championnat de France. Les lauriers sont revenus à **Karim Zebachi** (33'16), déjà lauréat ici-même l'année dernière, et à la jeune **Anaïs Da Silva** (37'25) dont c'était la première participation à Houilles. « *Je suis assez satisfaite de ma course. C'est seulement mon deuxième dix bornes. Le parcours est vraiment sympa, ainsi que l'ambiance. C'est impressionnant de courir avec des motos à côté. C'est la première fois que ça m'arrive* », confie celle qui avait porté le maillot de l'équipe de France, il y a un an, à l'occasion du championnat d'Europe de cross-country.

**Du côté de l'US Gazélec on retiendra les chronos ci-dessous** et le fait que seuls trois de ces coureurs étaient inscrits sous les couleurs du club (?). Par ailleurs, si **Remy Youness** réclame son maillot pour courir, il serait bien que tous ceux qui l'ont, le porte bien sur les épreuves. C'est plus sympa pour le Club qui engage mais aussi pour se reconnaître avant, pendant et après la course.

148è - **Thomas Chassagnard** en 39'25 – 58è senior

168è - Mathieu Chassagnard en 39'45 – 27è V2H ( ????? )

545è - **Mario Fabre** en 44'45 - 103è V2H

39è F - **Séverine Grosjean** en 45'34 – 13è V1F

702è - **Jean-Marc Hebert** en 47'33 - 32è V3H

??? - **Alain Thebault** en 48'09 et non classé car ce néophyte a oublié de mettre sa puce à sa chaussure. Avec un peu plus d'expérience, il devrait corriger cet oubli sur les prochaines épreuves !

852è - **Philippe Jaffrenou** en 49'31 - 41è V3H

224è F – **Marie-Christiane Jeau** en 56' – 7è V3F

1364è - **Jean-Claude Gauvin** en **59'41** – 7è V4H

**Sur la course des As**, les spectateurs ont été servis avec un plateau d'athlètes digne des plus grands rendez-vous internationaux. Des Kenyans, des Ethiopiens, des Ukrainiens, des Polonais et quelques-uns des meilleurs coureurs tricolores du moment comme **Yoann Kowal** (champion d'Europe du 3000m steeple). Et, pour cette 43e édition, Houilles aura en plus vu le sacre de deux nouveaux athlètes que l'on n'attendait pas forcément à pareille fête. Pour s'imposer, le Kenyan **Victor Chumo** a su attendre son heure sagement. Il est d'abord resté au chaud, au cœur du peloton, tirant profit du travail du français **Hassan Chahdi** aux avant-postes en début de course. Il a ensuite pris les choses en main à trois kilomètres de l'arrivée en plaçant une accélération dévastatrice. Seul l'Erythréen **Abrar Osman** (28'04) a réussi à lui résister avant de rendre les armes dans la dernière ligne droite (2e en 28'05). Le podium a été complété par un autre Erythréen, **Hailemariam Amare** (28'34). Chez les femmes, la Kenyane **Peres Jepchichir** s'est imposée pour la première fois sur le bitume ouillois avec une facilité déconcertante (31'34). Elle n'a en effet laissé que des miettes à ses poursuivantes : la junior du Bahreïn **Ruth Jebet** (2e en 32'18) et l'Ethiopienne **Yemenu Tewabech** (3e en 32'20). La première yvelinoise est cette année la Mantaïse **Cécile Chevillard** (17e en 35'24).

**Comme l'an dernier et par un froid glacial**, je suis resté pour assister à ce magnifique spectacle en compagnie de Lionel Granier, un de nos glorieux anciens. Et quel spectacle ! Rien que pour voir ça, je vous invite à nous rejoindre l'an prochain...



*Fifi*



---

# Vincennes Version 2015

*Par Emilie et Pascal*

---

**R**endez-vous était pris le **dimanche 4 janvier 2015** à l'aube avec nos nouveaux coéquipiers du Gazélec pour le premier entraînement de l'année, la galette et notre bizutage !

Intégrer un groupe de coureurs performants préconstitués et habitués à se côtoyer n'est pas toujours chose facile... on se jauge, on se demande si nos performances seront à la hauteur. Il faut dire que **Patrick** avait mis une telle pression sur nos épaules : la tension était palpable !

Après avoir salué tout le groupe et retenu du premier coup tous les prénoms, nous sommes partis à un

rythme plutôt cool pour une dizaine de kilomètres dans les allées du bois de Vincennes. L'ambiance détendue nous a permis quelques papotages autour de la course à pied.

A la fin de la séance nous n'avons pas résisté à la tentation de refaire une petite boucle et d'y placer une accélération non prévue.



De retour au point de rencontre, la table était dressée et la galette nous attendait. Quelle belle entrée en matière ! Ce fût pour nous deux un moment d'échange très agréable qui sera suivi par bien d'autres au gré de nos rencontres

sur de prochaines courses...



*Emilie et Pascal*



# Forum, libre expression

Jean Marc nous met l'eau à la bouche avec son 24 heures, voyons ce qu'il en est :

## Acquérir « une corde de plus à son arc »

Par Jean Pierre

Dans les années 80 lorsque nous nous sommes lancés sur les **compétitions**, nous avons testé 10, 15, 20, 21, 25, 30 et 42, et ce, **sur route**, il faut dire que c'était le tout début de l'engouement. Bien sûr l'hiver on était présent sur les **cross**, ceux notamment organisés par la CCAS, ça nous changeait du macadam.

Entraîné par nos vétérans de l'époque, c'est en **87** que nous nous lançâmes sur **100 bornes**, et là aussi, une fois terminé et après avoir récupéré .... Quel plaisir ! Fatalement on ne pouvait que récidiver !

En **89** nous nous lançons sur notre **1<sup>er</sup> trail** (Charny Auxerre, 56 km), ils étaient rares à cette époque. Du reste il fallu attendre 95 pour nous lancer sur la **1<sup>ère</sup> édition des TEMPLIERS** ..... le trail s'installait et par là une nouvelle façon de courir, tant par l'environnement que par les difficultés.

Dans les **années 90** le GSAP fut dissout, ce qui eut pour conséquence de voir grossir notre section avec des nouveaux venus (*Alain, Luc, ....*). Ils nous apportèrent leur talent et leurs spécificités. C'est grâce à eux que nous nous retrouvâmes **sur piste** à affronter 1500, 3000, voir 5000m. Du changement il y en avait et, là aussi, découvrir une nouvelle façon de « cavalier » ça ne se refusait pas. Rappelons nous les soirées « in-door » de Pantin où plus de la moitié de la section étions là à en découdre sur la piste de 180m !

Grace à la dynamique de groupe nous en étions déjà à **participer à 5 types d'épreuves** bien différentes, mais là aussi, quelle chance de les avoir découvertes !

### Allait-on en rester là ? .....

..... Bien sûr que non : et si **on testait un 24 heures** ? Et bien OUI, **Juin 93** voit notre **1<sup>ère</sup> participation** à Saultain, là aussi, c'est une découverte, on ne coure pas après le temps, mais après les kms, et ce, sur circuit. On pourrait croire cela monotone ? en réalité pas du tout, car dans la tête, plus vous faites de tours plus le plaisir s'installe. Déjà 10 ans depuis le dernier (Arcueil), il serait temps soit, de renouer à l'affaire soit, de s'y lancer

### Qu'en pensez vous ?

En Juin, **Jean Marc** et ses copains en organisent un en région parisienne, ce serait donc une bonne occasion d'y aller. On peut choisir : **solo ou en équipe de 2 à 6 coureurs**, ....on a que l'embarra du choix.

**Nos trailers** qui on fait Chamonix, les Templiers, l'Eiger, et autres Impérial –Trail trouveront ça « plus facile ». On peut rêver, imaginons **une ou deux équipes « d'Étincelles »** sur l'épreuve ? Ce serait le succès assuré, quel serait le fondeur qui refuserait de passer la nuit avec les Étincelles ? Egalement **notre recordman du nombre de marathon** pourrait faire « acter » un marathon le samedi et un autre la dimanche matin. Pour les anciens, *Gilles Sc, Riton, Claire, Isabelle, Christian M.* (notre Champion du monde) serait l'occasion de renouer à l'affaire. **Patrick** propose de monter une équipe des anciens « recordmen » qui aujourd'hui ont quelques handicaps (*Fifi, Marc, Philippe, Jean Louis, Alain, Gilles, José, Jean, ....*)

On n'oublie évidemment pas **Olivier T. et Didier N.**, nos nouveaux centbornards ,..... ils ne pourront qu'être là ! en solo bien sûr.

Pour les équipes de 6, il me semble que le plus facile est de faire 2h le samedi et 2h le dimanche, mais là aussi toutes les combinaisons sont bonnes.

Tous les marathoniens, nouveaux et anciens, testez l'affaire, quelques jours après vous ne serez que « content ».

Les 6 et 7 juin retenez la date, vous allez goûter et savourer un plaisir nouveau ..... je compte sur vous ! **Vous êtes intéressés, faites le moi savoir.**

*Jean Pierre*

Jean Marc nous donne motivations et précisions sur l'épreuve :

## Une épreuve sur 24 heures en solo ou en équipe de 2 à 6 coureurs à 12 km de Paris et en forêt .... cela ne vous tente pas ?

Une occasion de vous lancer un défi et de participer à une épreuve très particulière sans prise de tête et dans une ambiance sympathique et conviviale. Certains sont là pour essayer de battre le record de l'épreuve, d'autres simplement pour le plaisir de courir entre 12h le samedi et 12h le dimanche au sein de la forêt de Montmorency, en s'arrêtant comme il le souhaite.

En équipe, comment cela se passe t-il ? chacun tourne comme il en a envie sur généralement 1, 2, ou 3 tours de 3.8 km suivant son objectif et sa forme. Cela se gère donc assez facilement et c'est bien moins dur qu'un marathon (env 60km sur 24 heures/coureur pour une équipe de 4 coureurs "moyenne" qui tourne régulièrement).

Deux d'entre vous se sont déjà inscrits pour une participation en solo dont un multirécidiviste et je crois un novice. Welcome **J-Pierre et Didier** !

Pour ma part j'y serai, je ne sais pas encore sous quelle forme (pour la 7e fois en solo où en équipe, ainsi qu'en appui de l'organisation) : tout dépendra s'il y a une équipe Gazélec où non,

Si vous souhaitez des renseignements où si vous seriez partant pour tenter l'expérience en équipe .... N'hésitez pas à me contacter.

Bonne fin d'année à tous, et RV avec certains dès le 4 janvier à Vincennes  
Sportivement

*Jean Marc*





# Le Dossier

Je cours, tu cours, il court, elle court .....

## Une Nouvelle addiction

Par Jean Pierre (éléments issus de L'OBS)

Tout le Monde cavale. Des amateurs du dimanche aux marathonien chevronnés, la folie du running emporte tout. Avec ses codes et ses exigences. Plus qu'une pratique sportive, le running est devenu un style de vie et pour certains, une expérience quasi mystique.

Voici quelques chiffres significatifs :

### LES COUREURS :

**7.8 millions** de français courent régulièrement soit 19 %

**3.4 millions** de joggeuses en France, soit +170% par rapport à 2012.

**42%** de ces femmes courent depuis moins de 2 ans.

**43124** participants au départ du **marathon de Paris** en 2014, soit 10.000 de plus en 2 ans.

**130** Nombre de participants au **1<sup>er</sup> marathon** français dans l'Essonne en 1975.

**1** commune sur 6 organise **une course par an** en France.

### Les Données brutes

**2822** nombre moyen de calories brûlées par un coureur sur marathon.

**18** Nombre de partenaires ou sponsors pour la Parisienne.

**93** l'âge du participant le plus vieux du marathon de New York.

### Quand les mots donnent l'allure :

(1970's) **Couse à pied** : Courir se pratique en short flottant, avec un T-shirt et les leres paires de chaussures inventées par les équipementiers.

(1980's) **Jogging** : On ne court plus, on "trotte" ("to jog" in English). La course est un loisir, le Joggeur ne dépasse pas, en moyenne, 10 km/h., les équipements évoluent.

(1990's) **Footing** : Dans les années 90, en France, on se met à faire des footings (faux anglicisme) Sans doute afin d'éviter la confusion sémantique entre le jogging (la pratique) et le jogging (le vêtement). Les matières techniques font leur apparition.

(2000's) **Running** : Le terme apparait à la fin des années 2000. On gagne en efficacité, les vêtements deviennent performants, ..... et puis l'industrie de la mode et du luxe s'en mêlent : courir est vendeur !

# Podiums et records

La formule reste la même, seule la distance change : *Zoom sur le Semi-Marathon*

Merci de votre indulgence pour les éventuelles erreurs que vous pourrez détecter

*Alain, Philippe*

## Classements Semi Marathon Femmes

### Senior Femmes

#### Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

2	1	3
-	Sonia GOMOLKA : 1h58'46" Rueil Malmaison 2012	-

#### Records des athlètes actuelles

2	1	3
Claire GARBAGNATI : 1h43' Ivry sur Seine 2001	Séverine GROSJEAN : 1h34'17'' Paris 2003	Sylvie TELLAA : 1h50'38" Le Perreux sur Marne 1993

#### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Séverine GROSJEAN : 1h34'17'' Paris 2003	Pascale ELIE : 1h32'30" Mitry Mory 1988	Chantal COMTE : 1h35'12" Malte 2002

### Vétérane 1 Femmes

#### Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

2	1	3
-	Séverine GROSJEAN : 1h37'30" Boulogne Billancourt 2013	-

#### Records des athlètes actuelles

2	1	3
Clotilde MARTY : 1h40'44" Reims 2008	Séverine GROSJEAN : 1h37'30" Boulogne Billancourt 2013	Marie Sylvie COLLET : 1h45'38" Draveil 2013

#### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Clotilde MARTY : 1h40'44" Reims 2008	Séverine GROSJEAN : 1h37'30" Boulogne Billancourt 2013	Marie Sylvie COLLET : 1h45'38" Draveil 2013

*Même podium que pour le 10 km. Les records « tous temps » sont là aussi détenus par des athlètes encore très actives dans notre section, ce qui prouve une fois de plus le très bon niveau de notre effectif féminin...*

*Encore une fois, bravo Mesdames !*

## Vétérane 2 Femmes

### Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

2	1	3
-	<b>Marie Sylvie COLLET</b> : 1h42'56" Boulogne-Billancourt 2013	-

### Records des athlètes actuelles

2	1	3
Marie Sylvie COLLET : 1h42'56" Boulogne-Billancourt 2013	<b>Marie Christiane JEAU</b> : 1h37'40" Paris 2004	Elisabeth PIERRE : 1h49'44" Paris 2007

*Un premier podium Pour Elisabeth et dans un chrono plus qu'honorable pour la catégorie. Bravo !*

### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Marie Sylvie COLLET : 1h42'56" Boulogne-Billancourt 2013	<b>Marie Christiane JEAU</b> : 1h37'40" Paris 2004	Elisabeth PIERRE : 1h49'44" Paris 2007

*Un nouveau podium « tous temps » détenu comme en V1 par trois athlètes actuelles ...*





## Classements Semi Marathon Hommes

### Senior Hommes

#### Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Thomas CHASSAGNARD : 1h26'24" Paris 2014	<b>Antoine TROBOIS</b> : 1h19'13" Vincennes 2013	Christophe GHISLAIN : 1h32'39" Boulogne-Billancourt 2013

#### Records des athlètes actuels

2	1	3
Alain THEBAUT : 1h13'03'' Saint Denis 1994	<b>Hugues GEMIEUX</b> : 1h11'18" Nogent sur Marne 1996	Philippe JAFFRENOU : 1h18'46" Saint Vrain 1989

*Avec ce premier podium, Fifi montre qu'en dehors de ses talents de rédacteur (et de « chercheur » pour cette rubrique), il en avait aussi sous la semelle...*

#### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Christophe MOULIN : 1h09' Rambouillet (année non précisée)	<b>Vincent PEIGNE</b> : 1h07'00" Paris 2006	Hugues GEMIEUX : 1h11'18" Nogent sur Marne 1996

*Belle brochette !*

### Vétéran 1 Hommes

#### Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Alexandre MARIE : 1h29' Boulogne-Billancourt 2013	<b>Rami BUI XIAN</b> : 1h19'09'' Boulogne-Billancourt 2014	Didier NARDELLI : 1h36'06" Rueil Malmaison 2012

#### Records des athlètes actuels

2	1	3
Alain THEBAUT : 1h16'04" Ivry sur Seine 1999	<b>Lamine BARBACH</b> : 1h12'02'' Dammarie les Lys 1994	Hugues GEMIEUX : 1h17'18" Vitry sur Seine 2004

#### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

	1	3
Jacques LAMBERT : 1h13'32" Nogent sur Marne 2001	<b>Lamine BARBACH</b> : 1h12'02'' Dammarie les Lys 1994	Alain THEBAUT : 1h16'04" Ivry sur Seine 1999

*Lamine et Jacques étaient vraiment des « pointures » dans cette catégorie...*

## Vétéran 2 Hommes

### Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Jean Marc HEBERT : 1h42'38" Paris 2012	<b>Michel GIBERT</b> : 1h31'58" Bullion 2013	-

### Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean BERLAND : 1h28'55" Bois d'Arcy 1993	<b>Hugues GEMIEUX</b> : 1h'22"29" Ivry sur Seine 2011	JP BRIARD et JM Hébert : 1h36'50" Levallois 1993 et Paris 2007

*Coïncidence des performances : Ce chrono identique de Jean Pierre et Jean Marc a quatorze années d'intervalle*

### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean BERLAND : 1h28'55" Bois d'Arcy 1993	Hugues GEMIEUX : 1h'22"29" Ivry sur Seine 2011	Bernard THOMAS : 1h29'45" Andrézy 1990

## Vétéran 3 Hommes

### Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Patrick TARJON : 2h17' Cheverny 2014	<b>Jean Pierre BRIARD</b> : 1h56' Vincennes 2011	-

### Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 1h36'20" Paris 2002	<b>Jean BERLAND</b> : 1h32'00" Gazeran 2001	Philippe JAFFRENOU : 1h55'25" Madrid 2014

### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 1h36'20" Paris 2002	<b>Jean BERLAND</b> : 1h32'00" Gazeran 2001	Philippe JAFFRENOU : 1h55'25" Madrid 2014

## Vétéran 4 Hommes

### Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
-	<b>Jean BERLAND</b> : 1h57'30" Rueil Malmaison 2012	-

### Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 2h04'10" Rueil Malmaison 2013	<b>Jean BERLAND</b> : 1h44'20" Rambouillet 2008	-

### Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 2h04'10" Rueil Malmaison 2013	<b>Jean BERLAND</b> : 1h44'20" Rambouillet 2008	-

SS

# Les Rubriques

## Bienvenue :

*Anne-Sophie Dubiesse, Amandine Dupepet, Pascal Renaudin et Eric et Julian Catherine.*  
.....Au plaisir de se rencontrer sur les pistes, les chemins et les labours.

## Quelques PODIUMS

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

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

23 Nov	Course des 4 châteaux	16.6 km	10 participants <i>Nagette P 1h49</i>
	<i>Alex M. 1h17 ; Mario F. 1h23; Jean Marc H. 1h30 ; Michel G. 1h35 ; .....</i>		
7 Dec	Corrida de Thiais	10 km	17 participants
28 dec	Corrida de Houilles	10 km	9 participants
4 Janv.	Vincennes	Entrainement commun	27 participants

.....soit. 31% de participation moyenne,

Le Chiffre **103** et **29''83**

.Devinez ?

C'est l'âge de M. Hidekichi (Japonais) qui à 103 ans, a couru les 100 m en 29sec. 83..  
J'ai voulu me situer : 23''10, .....aucune chance de faire sa perf. à 103 ans !

## Prochaines sorties à retenir

18 Janvier	cross IBM/UASG	Sartrouville
25 janvier	10 km	Paris XIV
7 février	relais 20 km	Paris XV
8 fevrier	Cross FFA	Fontainebleau
1 <sup>er</sup> Mars	Cross FFA	Les Mureaux



# Souvenir, souvenir

Comme on parle 24 heures, on y reste :

## 6eme ÉDITION DES 24 HEURES EN VAL D'OISE

Par Jean Marc

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

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



La tente "pointage" et ses annexes



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



Partant finalement en solo, sans objectif compte tenu de mon marathon d'il y a 15 jours, je voulais tester la méthode Cyrano (6 mn de course alternant avec 1 mn de marche) mais dans l'euphorie générale, je n'arrive qu'à me caler sur du 11/1 qui se colle bien avec mon allure de 23 à 25 mn

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

au tour. Cela me permet à chacun d'eux, de marcher là où cela monte le plus sur le parcours juste après le km 2. Oui **Jean Pierre**, je te vois déjà sourire : c'est trop vite ! .... et je passe les 42 km en 4h22. Du coup, premier arrêt ravitaillement et repos de 40 mn. Lorsque je repars, j'ai la plante des 2 pieds qui commencent à me brûler, et m'en veux d'avoir mis des chaussettes de compression non portées depuis 2 ans. Oui Jean Pierre .... 2e erreur ! Je n'arrive plus à courir et me contente donc de marcher les pieds en feu, avec quelques arrêts courts, jusqu'à 21h20 où je décide de m'arrêter plus longtemps afin de "refroidir mes pieds", changer de chaussettes, profiter de la pasta partie et d'un concert improvisé par quelques guitaristes présents. Je n'en suis qu'à 65 km!



*24h on the rock !*

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

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

7h05 : 87km de faits ; objectif 90 en ligne

de mire. Nouvel arrêt à 8h30 : je me fais soigner les 2 ampoules sous le pied et repars 35 mn plus tard: c'est moins douloureux et 1 comprimé d'Ibuprofène me redonne un peu de tonus.



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



*passage de relais au sein d'une équipe*

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

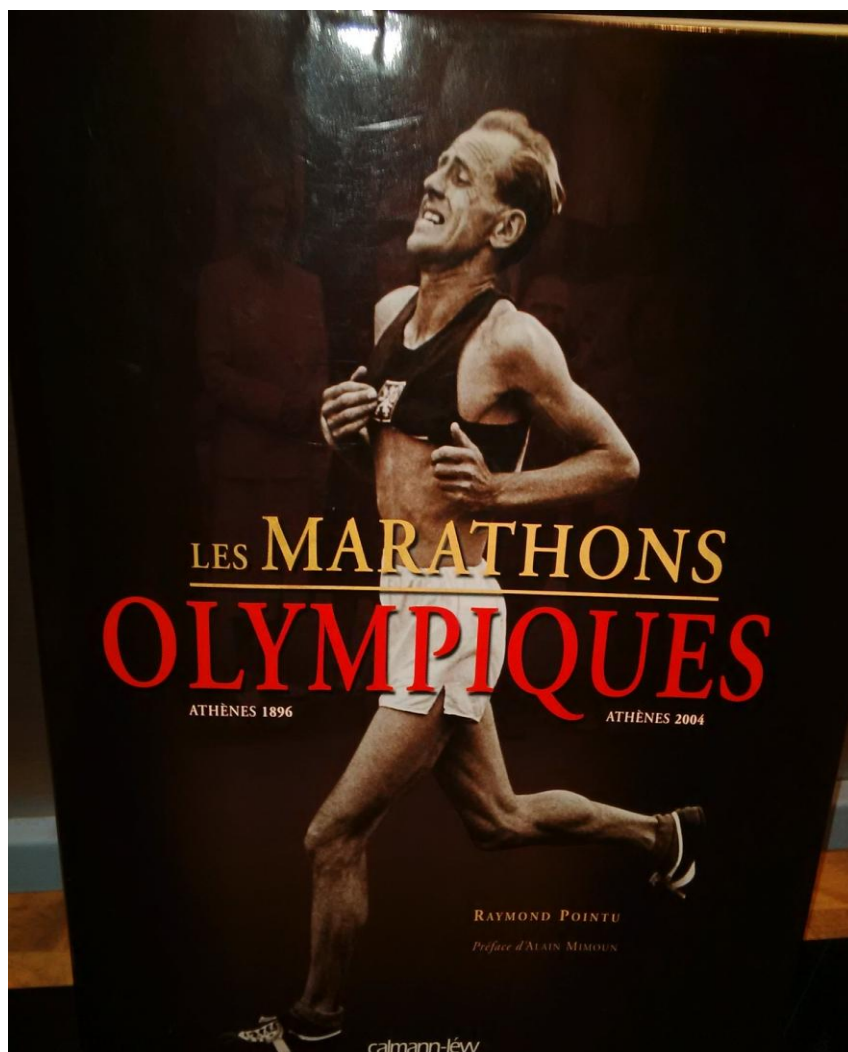
Rendez-vous l'an prochain (le premier week-end de juin en principe) .... avec des Gazelec au départ en solo ou en équipe j'espère !

*Jean Marc*



# Publicité

**R**aymond pointu s'est attaché avec passion, et à la lumière de sa longue expérience professionnelle, à nous faire partager, sous forme de petites nouvelles littéraires haletantes, l'histoire des marathons olympiques, ses rebondissements, ses évolutions. Les résultats complets, les temps de passage, un tableau synoptique et un index alphabétique contribuent à en faire un ouvrage de référence. De même qu'une iconographie riche, étonnante et souvent inédite.



**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.**



# Compte rendu AG du Club

12.12.2014

## Participants

Environ 35 personnes

Pour la section : **José S. Mario F. Philippe J. Marc C. JP B. Patrick T.**

## Synthèse des échanges

### 1. Rapport moral

Rappel de la situation au cours de la dernière année : 6 juin 2014, démission du président, charges de travail transférées vers trésorier et secrétaire, des membres du bureau trop peu impliqués, des critiques ... avec le risque d'arrêt de l'activité du Club.

La CMCAS de Paris (support du club) est intervenue pour que le club continue en mode 'réduit' jusqu'à ce jour

2 personnes se sont portées volontaires pour le poste de Président et de vice-président, le club devrait pouvoir peu à peu repartir.

La priorité va être de relancer le fonctionnement du club, puis de reprendre ensuite la gestion des subventions.

Point dur activités des groupes de travail

1. Promotion : **P Jaffrenou** : pas de commentaire à ajouter au résumé établi, tout le travail demandé a été effectué
2. Gazette : pas d'activité, volonté de relancer
3. Administration du site : site revu, gestion des adhésions simplifiée (en test à la section cross) dès que le bureau aura validé, pourrait être mis en production. Possibilité de 'fédérer' tous les sites des sections derrière le site du club => **remerciement du bureau du club**
4. Subvention : n'a pas fonctionné
5. Evènementiel : fête de la CMAS, AG,
6. Obligations légales : manque de bénévoles, travaux reportés
7. formation : des infos sur le site
8. interfaces Mairie de Paris : suivi par une personne : location de terrains ... Alerte, ... ce travail n'était pas fait une année, fini pour les années suivantes (en lien avec les demandes en attente)

### 2. Ratification de la valorisation comptable du bénévolat

Le club et les sections ont la possibilité de «chiffrer» les heures de bénévolat selon la formule suivante : Nb heures \* taux horaire du SMIC = Total section ou Total Club

Ce calcul permet d'avoir une estimation de l'activité bénévole du club mais aussi de pouvoir justifier plus facilement des demandes de subvention

**Pour la section**, ce qui pourrait être comptabilisé et proposé par le bureau :

**Marie Sylvie** : gestion des inscriptions

**José** : sa fonction de WEBMASTER

**JPB** : Gazettes et comptabilité

**Marc** : éditos

**Patrick** : gestion des licences

**Secrétaires** : élaboration des calendriers...

- **A voir par le bureau**

### 3. Charte de bonne conduite (courriels, courriers, procédures et délais)

Pour éviter des dérives constatées les années précédentes, proposition d'une charte qui serait proposée à tous les adhérents, voire intégrée dans le règlement du club ou de chaque section

#### □ A voir par le bureau

### 4. Liens CMCAS de PARIS et Club

Alain QUIOT, actuel président de la CMCAS de PARIS, souhaite renforcer la porosité entre la CMCAS (qui verse les subventions) et le club (qui les reçoit). Toutes les initiatives des sections vers la CMCAS seront bienvenues (participation fête de la CMAS,...)

Possibilité de demande de subvention pour un événement exceptionnel

Les demandes de prêts d'institution ne peuvent se faire qu'à partir de 5 personnes. Pour éviter des allers / retours administratifs, il est préférable de prendre contact avec l'institution (faisabilité) avant de faire la demande officielle auprès de la CMAS (convention). La CMCAS avance la caution (30%) et la récupère ensuite auprès du demandeur.

Les subventions dépendent des éléments transmis .... dans les temps impartis d'où la nécessaire vigilance de traiter dans les plages de temps demandés

### 5. Rapport d'activité

Un regret du bureau : des absences de membres du bureau aux différents CD ont pu poser un problème de quorum : rappel de l'engagement de chacun sur les mandats à assurer

Rapport voté à l'unanimité

### 6. Rapport financier et du contrôle des comptes

Certaines sections mettent du retard pour régler leurs cotisations ce qui oblige le club à recommencer plusieurs fois le travail !

Rapport voté à l'unanimité

### 7. Election des membres du bureau et de la commission de contrôle des comptes

Sur 16 mandats, 13 personnes se sont présentées

Pour la section : **Mario** reste, **José** entre

Pour la commission de contrôle des comptes : **JPB** reste

---

### *Autres points*

- ✓ Une réunion de bureau est prévue prochainement : quelques points à traiter (non exhaustifs) :

- Subventions : faut il on non prendre des mesures d'économies
- Valorisation comptable du bénévolat
- Archivage des données pour la section (quoi, qui, combien de temps)
- Participation fête de la CMCAS de PARIS et autres échanges possibles
- Sortie internationale

### 8. Hors AG mais pour compréhension

Quand un adhérent paye 80€

- 15€ vont au club (10€ pour la saison 2015 /2016)
- 25€ pour la licence FFA (entreprises)
- 40€ pour la section

Subvention reçue du club : environ 30% de l'activité globale de la section pour :

- Les inscriptions aux courses (de plus en plus chères)
- Abonnements revues
- Participations ponctuelles (Serbonnes, sorties familiales)

# LA CORRIDA DE HOUILLES

## 28 décembre 2014





# JE SUIS CHARLIE

