

# LA GAZELECTE

n°87

Athlétisme Ile de France, Janvier 2016



*Avant la galette!*

## Chronique « Gazétale »

Esérons que 2016 sera un bon cru et que notre gazelecte affichera nos exploits. Au rayon de notre Activité nous retrouvons des classiques, **Houilles, Vincennes, Paris XIV et Thiais Issy**, Notre Dossier nous propose un **KIT-lexical** sur les termes techniques, en FORUM vous trouverez un **appel à tous**. A la rubrique PERF. On termine par le **20 bornes** et en SOUVENIR, on repense aux **D'Entelles de Gigondas** qui faisait parti des 1<sup>er</sup> Trails, pour l'époque.  
Merci *Sylvie, Marc, Fifi, Philippe L., Patrick,, Alain Michel G.* pour votre collaboration.

Bonne lecture à Tous

Jean Pierre

# Edito présidentiel

## Le rêve Olympique

Par Marc

Paris 2024, je dois vous avouer que cette perspective me fait « saliver », c'est la troisième fois et j'espère que ce coup ci ce sera la bonne... En effet, la première remonte à un temps que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître, notre rêve de Paris 1992 s'est envolé en 1986 à Lausanne où il fût annoncé que Barcelone a été retenue et que Paris termine second. Je ne dirai pas de mal de cette Olympiade espagnole de peur des représailles de la *famille Sanchez-Morales*, mais des mauvaises langues ont murmuré qu'Antonio Samaranch, à l'époque président du CIO, n'était pas étranger à cette élection car natif de Barcelone. A noter tout de même, que bien qu'il a terminé sa vie Marquis, il a laissé moins de souvenir dans l'histoire que le baron Pierre de Coubertin...

Pour ma part, si je ne devais retenir qu'une image des jeux de Barcelone, c'est celle de l'Ethiopienne Derartu Tulu,



première femme noire africaine championne Olympique du 10 000 m, qui fait un tour d'honneur enlacée dans son drapeau avec sa dauphine Elana Meyer enveloppée également dans les drapeau de son pays, elles lèvent bien haut leurs bras dans le stade et leurs sourires illuminent encore ce beau moment. Cette scène dans ce magnifique stade au sommet de la colline de Montjuic était d'autant plus forte qu'Elana était une athlète blanche d'Afrique du Sud où sévissait encore à cette époque un terrible apartheid. Maigre consolation, on nous attribua tout de même

les jeux d'hiver d'Albertville.

La seconde désillusion fut encore plus cruelle, car cette fois nous y avons vraiment cru, tout le monde était abasourdi ce soir de juillet 2005 tant dans la salle à Singapour que sur le parvis de la mairie de Paris où était dressé un écran géant, que pour ceux qui comme moi attendait ce résultat devant la télé. Quand la ville de Londres a été désignée pour accueillir les jeux 2012, une fois de plus les images de la perfide Albion, de la guerre de cent ans, des bruleurs de Jeanne d'Arc, bref tout ce qui fait qu'on aime bien nos amis Anglais est ressorti à la surface.

Normalement, on avait le meilleur dossier, c'était gagné d'avance et Jacques Chirac, grand amateur de tête de veau (comme notre ami *Patrick*) était resté à Paris pour arriver qu'au dernier moment à Singapour pour le grand oral et était déjà reparti pour le G8 sans attendre la proclamation des résultats, Tony Blair, lui recevait pendant deux jours dans sa chambre d'hôtel, tous les représentants des pays encore indécis ou ceux qu'il savait pouvoir faire changer d'avis en échange de quelques promesses. Ce lobbying forcené a fonctionné et il ne faut pas oublier que les inventeurs du mot « fair play » sont également

passé maître dans l'art du « Rucking ».

Quand eux le pratique c'est légal, quand c'est nous, la faute est toujours sifflé...ne

ressasons pas ces cruels moments, mais il est vrai que je préfère le Sébastien Coe en short et en maillot sur la piste et survolant ses adversaires avec sa magnifique foulée sur





1500 m, que celui en costume cravate qui savoure sa victoire pendant que toute la délégation française se retrouve fort dépité. Dans la série des désillusions, je retiendrai également celle d'Alexis Vastine, valeureux boxeur qui dut se contenter de la médaille de bronze aux jeux de Pékin, après avoir subi un arbitrage plus que discutable en demi finale, pour se voir 4 ans après de nouveau sujet à ce même arbitrage discutable à Londres en 2012. Toute la détresse du garçon qui avait sué sang et eau 4 ans pour être champion Olympique s'envolait et se lisait sur son visage...

Pour terminer tout de même sur une note positive, la belle image que tout le monde a retenue, c'est celle d'Usain Bolt, la « foudre » qui renouvelle son exploit de Pékin et qui nous rafle de nouveau 3 médailles d'or sur 100 m, 200 m et en relais 4 fois 100m.

Au vue de ces deux cruels revers, vous comprendrez qu'il faut rester prudent pour la candidature de PARIS 2024, mais avouer tout de même qu'aller voir une finale de 100 m au stade de France, de regarder passer le Marathon, ou voir le 3000 m steeple sans parler d'une finale de perche avec valentin Lavillenie qui aura repris la succession de Renaud, peut faire rêver...je me souviens encore des championnats du monde de 2003 où j'ai pu emmagasiner pas mal de beaux souvenirs. Il nous reste une bonne année pour rêver et pour travailler afin de décrocher ces jeux, c'est à Lima au Pérou en septembre 2017 que sera désignée la ville retenue, qui de Paris, Rome, Budapest, Los Angeles ou Hambourg le sera ?

Bien sur mon cœur et mon choix se porte sur Paris, même si l'arrivée pieds nus d'Abebe Bikila dans le stade olympique de Rome en 1960 a fait parler plus d'un marathonien, cette

image a été immortalisée dans le célèbre film « marathon man » avec Dustin Hoffman, ce même Bikila remportera 4 ans plus tard à Tokyo un second titre sur marathon mais en portant cette fois des belles chaussures.

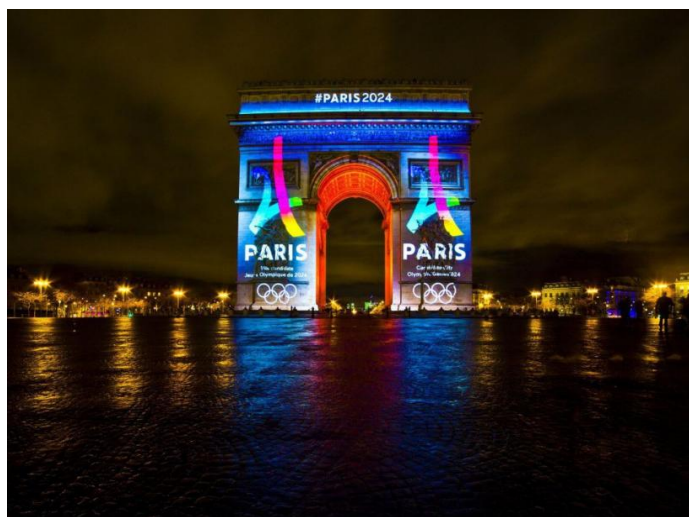


Pour Los Angeles 1984, c'est l'image de Carl Lewis vainqueur de 4 médailles d'or que l'on retient, une de plus que Bolt, il a ajouté la longueur. C'est aussi (comme on se retrouve) celle du second sacre olympique de Sébastien Coe qui gagne le 1500 m après avoir gagné celui des jeux de 1980 à Moscou.

Voyons comme une bonne augure la date de 2024, je suis né un 24 juin, fête de la Saint Jean et symbole dans nos campagnes de jour de fête, on se réunissait autour d'un grand feu de joie et l'on sautait par-dessus. En septembre 2017 la St Jean sera passée, on ne fera pas de feu de joie mais on pourra tirer un feu d'artifice si Paris est retenue pour ces jeux d'été.

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

Marc



# Brèves

## La Rochelle

Dimanche 29 novembre avec **Jeannot**, notre recordman de France, nous nous lançons sur notre 14<sup>ième</sup> marathon de la Rochelle. La veille il nous aura fallu au moins 2 heures pour récupérer notre dossard, suite aux mesures de sécurités mises en place suite aux évènements du 13 nov. Heureusement qu'il n'a pas été annulé !

9 heures, départ de l'espace Encan du 279<sup>ième</sup> marathon couru par Jeannot, 5h24, il faut dire que courir un marathon toutes les une ou 2 semaines nécessite précautions et régularité.

**Pour ma part**, ce n'est que le 95<sup>ième</sup>, j'ai la crève qui me procure une fatigue importante. Tant pis je prends quand même le départ. En général vers le 30<sup>ième</sup> je « m'envole », cette fois-ci marche et course seront de la partie, pour terminer en 4h39 .....il ne faut pas vieillir !

jp

Le marathon se gagne en 2h09 et 2h32 pour les féminines.

## Les Antilles

JCG continue à cogiter, voici quelques précisions :

- Arrivée en Martinique le 25 novembre.
- Le 27/11, compétition à Fort de France. Semi international, départ 7 heures.
- Transfert, en bateau, en Guadeloupe le 3 ou 4/12.
- Fin du séjour Guadeloupéen le 10 ou 11 décembre.

A Roissy il faudra remettre son manteau.

Patrick menant  
la danse à Fort  
de France

## Une autre façon de courir

*Une course placée sous le signe de l'échange :  
entre métropole et Martinique, et entre générations.*



Un pensionnaire d'Andilly aux coureurs :  
"Vous nous avez fait rêver, on vous suivait à la trace."

Le 19<sup>e</sup> semi-marathon de Fort-de-France (Martinique) a eu lieu le 30 novembre dernier. L'US Gazelec-IDF a pris le relais des CMCAS d'Asnières et de Cergy, initiatrices de cette réunion de solidarité intergénération, asso-

ciant des actifs aux pensionnaires d'Andilly\*. C'est ainsi qu'avant le départ, deux résidents de la maison d'Andilly ont remis leurs billets d'avion aux dix-sept participants. L'un de nos collègues de l'US Gazelec-IDF décrocha la 70<sup>e</sup> place.

Alors que les résultats étaient communiqués à Andilly, les conversations allaient bon train en Martinique avec les agents inactifs de Sainte-Luce. De retour en métropole, un bouquet de fleurs tropicales était remis par les coureurs aux anciens d'Andilly. Comme l'indiquait un pensionnaire d'Andilly : "Vous nous avez fait rêver. Sur la carte, on vous suivait à la trace." Ce séjour solidaire a pris fin lors de la "corrida" (course à pied) de Houilles à laquelle participaient, cette fois, deux collègues martiniquais. L'US Gazelec a fait un podium en catégorie vétérans. Pour mémoire, c'est à Houilles que, le 25 décembre 1893, mourut Victor Schoelcher, auteur du décret abolissant l'esclavage. ■

P.P.

\* Maison de retraite médicalisée.

## *Courir en numérique*

Pour ceux que cela intéressent et qui utilisent **Garmin Connect**, j'ai créé un groupe "**US GAZELLES Cross Athlé**" sur Garmin Connect.

Une manière comme une autre de se connecter et peut-être pour certains d'entre nous de s'entraîner ensemble ou partager nos parcours préférés ?

*Marie-Sylvie*

## *Comité Directeur du Club du 2 février*

Présents pour notre section **José Sanchez et Mario Fabre**.

Ci après les points qui nous intéressent plus particulièrement :

Discussions sur le montant des cotisations club, 10€ aujourd'hui, pourraient être ramenées à 7 voir 5€

**José** est reconduit au groupe administrateur du site

La section devrait recevoir 3280€ de subvention, soit 40% de notre demande.

A la fête de la CMCAS nous avons proposé d'organiser une course relais, la cmcas propose une course au trésor ou similaire.

Le financement issu des divers CMCAS devient de plus en plus aléatoire, l'avenir semble problématique !

## *URBAN TRAIL d'ISSY*

J'arrive à l'entrée de l'île St-Germain où a lieu le départ de la course un peu après 19 h. Je retrouve une copine que j'ai entraînée dans cette aventure. Je croise **Claire** par hasard et **Christophe** nous rejoint.

Direction le vestiaire pour se mettre en tenue et déposer les sacs à la consigne. La température est douce donc tenue assez légère, chaussures de route et frontale conseillées par l'organisation. L'ambiance est bon enfant : il y a quelques vrais trailers mais assez peu. On est quand même à Issy les Moulineaux.

Il est temps de rejoindre la ligne de départ où **Gilles** nous retrouve. **Christophe** essaie de faire une photo de groupe mais pas terrible. A 20h30 le départ est donné entre une allée de torches. Ca démarre tranquillement par un tour de l'île et puis on arrive dans la ville. Ca change des courses habituelles car on court sur les trottoirs et la circulation n'est pas arrêtée. On enchaîne les changements de rythme avec des virages à angle droit, des montées, des descentes, des escaliers, des attentes à des feux pour pouvoir traverser la rue, des traversées de parc pas éclairés (finalement la frontale aura quand même servi). Avec **Christophe** et la copine, on va rester ensemble tout le parcours. Un parcours très varié où on peut se faire plaisir. Déjà le retour vers l'île : une dernière partie dans l'île avec quelques escaliers et on aperçoit l'arche d'arrivée. Réflexe de coureur, je regarde ma montre : 12,24 km et 140 m de D+.

Au final ça n'a été que du bonheur : j'ai découvert un Issy les Moulineaux que je ne connaissais pas, un nouveau type de course et l'organisation était parfaite

342 arrivants, Serge (69) : 59'47'', Christophe (255) : 1h15'26'', Michel (257) : 1h15'33'', Claire (306) : 1h19'46'', Gilles (307) : 1h19'46''

*Michel S.*

# L'interview

Cette fois -ci pas de candidat volontaire pour s'adonner à l'interview .Dommage, car ça permet de mieux se connaître. Comme nous sommes en début d'année, nos nouveaux venus ont normalement la parole. Cette fois ci ils n'en n'ont pas usés.

N'est-ce pas *Amandine D., Graizka, Thibaut D., Laurent L. Jerémy T.; Julian C. ?*

Je remets la maquette de l'interview, peut-être que ça vous donnera des idées pour la prochaine édition.

- Faisons connaissance, peux-tu te présenter ?
  
- Comment en es-tu venu à courir ?  
..... et ce, depuis combien de temps ?
  
- Pourquoi coures-tu ?
  
- Peux-tu nous brosser les points forts de ton palmarès ?
  
- Comment es-tu arrivé jusqu'à nous ?
  
- Qu'attends-tu en venant chez nous ?
  
- A quels types d'épreuves nouvelles aimerais-tu participer ?
  
- autres questions ?



# Notre Activité

Avant d'attaquer la nouvelle année, traditionnellement on termine par la corrida de Houilles. ....Fifi aimait bien mener le train, mais cette fois-ci, .... Après tout, une fois n'est pas coutume !

## BRIARD M'A TUER... OUILLES, OUILLES, HOUILLES

Après les attentats de 2015, le chômage persistant, la montée inquiétante des extrémismes en Europe, la baisse de notre 1% et bien d'autres malheurs, j'ai pour ma part vécu deux affronts terribles qui m'ont fait prendre conscience du déclin inéluctable de mon corps.

**L'année 2015 restera vraiment une année de merde...**

Tout d'abord, il y eu la **Slovénie** où mes genoux se mirent à jouer des castagnettes après 45' de course honnête, mais... à 12 kilomètres de l'arrivée du semi ! Cette galère, partagée quelques instants avec **Jean Tellaa**, n'était pas le pire car les bilans mondiaux retiendront que **Lydie** m'a finalement devancé de 4' et que **José**, expert en corridas et en paëllas géantes, n'était pas loin de me donner l'estocade. Résultat : grosse déprime et un retour vers Paris avec une question terrible en tête : est-ce ma dernière saison avant la maison de retraite ?

Quelques cours de gym et deux légers footing après, un regain de forme se fait sentir et c'est sans ambition et en toute décontraction que je me présente au départ de la **Corrida de Houilles** fin décembre, le traditionnel rendez-vous où je retrouve au fil des ans... ceux qui ont survécu aux agapes de Noël.

Au départ de ce 10 km (qualificatif au

championnat de France mais ça... on s'en fout !) et en prélude à la même distance parcourue par les AS à des allures indécentes, nous étions cinq représentants du club : **Didier, Patrick, Jean-Pierre, Jean-Claude, moi** et les deux fringants rejets du président **Chassagnard**

qui lui, avait préféré prendre un cours de point de croix avec **Catherine** en sommeillant sur son luxueux canapé en veau du limousin devant l'inusable **Drucker** avec, tout près de lui, son cognac et ses petites truffes. On ne transige pas avec le régime de Noël chez les **Chassagnard** !

### Une nuit de folie à Meulan

Sitôt le départ donné, je n'hésite pas à pousser la machine pour dépasser... les 11 km/h,

tout en respirant avec bonheur les effluves de la course, bien loin des odeurs de camphre des années 80.

Après un petit kilomètre et déjà loin derrière **Didier**, mais encore devant **Jean-Claude et Patrick**, je vois soudain **Jean-Pierre** me dépasser avec son petit sourire très, très énervant, au coin des lèvres. Pas grave, me dis-je ! Il est parti trop vite pour se la péter, il explosera façon puzzle ! Et bien, pas du tout, le bougre poursuit sa course et persiste à me précéder d'une trentaine de mètres jusqu'à la fin du deuxième tour où là, je commence à me



rapprocher. Le moral revient. Si je passe correctement la côte de l'église, je lui fais sa fête! Raté. Du haut de ses 73 printemps, il grimpe mieux et s'échappe pour franchir la ligne 32 secondes avant bibi. La claque!

Si nous parlions d'un 100 km ou d'un marathon des années 2000, il n'y aurait rien à redire mais sur un 10 km, c'est du jamais vu en 35 ans de courses dans le club! C'est son 14 juillet au Jean-Pierre qui ne manque pas, en me quittant après avoir savouré l'épreuve des AS, de m'embrasser sauvagement sur la bouche tandis que *Mimi Bigoudis*, dans tous ses états, lui promet une nuit de folie après un festin au champagne. Je pense qu'un heureux évènement n'est pas à exclure pour septembre prochain vu la forme des jigotos!

### Vrai coureur et simple joggeur

Au-delà de l'amusement que peut provoquer ce résultat, quelques interrogations s'imposent.

D'un côté, *Fifi*, 63 ans et un « modeste » record de 36'21 (en senior - 1989) sur 10 km ; de l'autre, *Jean-Pierre*, 73 ans et un record de 43'50 (en V2 - 1991). Autrement dit, *pour Fifi*, une perte de 18' sur la distance en 25 ans tandis que *Jean-Pierre*, qui supporte pourtant 10 ans de plus, ne concède que 10' en 24 ans. Comment expliquer cet écart totalement illogique ?

Nous ne parlerons pas ici de produits interdits car mis à part la fameuse cuisine au beurre de Mimi il est de notoriété publique que Jean-Pierre a une vie saine. On pourra juste

constater, au regard des blessures fréquentes et des arrêts de courses de nombreux bons coureurs des années 89/90 (*Jean Tellaa, Alain, Stéphane, Fred et bien d'autres...*) que la vitesse reste un facteur traumatisant, notamment pour les genoux des coureurs. Le choix des longues distances, comme par exemple *Jean Berland* (77 ans) et ses 280 marathons au compteur en ayant débuté à 52 ans, était peut-être un choix judicieux pour durer. La seule exception pourrait être *Jean-Claude Gauvin* qui participe toujours à des cross et qui fait du fractionné à 75 ans. Mais parfois, il est blessé lui aussi.

*Jean-Pierre*, longtemps surnommé « Monsieur 12 à l'heure » malgré quelques excès de vitesse de temps à autres, a ainsi poursuivi son petit bonhomme de chemin sur toutes les distances alors que dans le même temps, *Fifi* s'égarait en perdant de la vitesse sans rien gagner en endurance. En résumé, l'un est resté un vrai coureur alors que l'autre est devenu un simple joggeur.

L'histoire de la section et de ses coureurs est ainsi faite et il serait dommage de ne pas saluer aujourd'hui la longévité et les performances de *Jean-Pierre* comme celles de *Jeannot, Jean-Claude, Patrick, Philippe L. et tous les autres* qui tant bien que mal tentent de faire durer le plaisir.

**Chapeau! Sans rancune et bonne année de courses JPB**

*Fifi*

### RESULTATS US GAZELEC PARIS

#### 10 km populaires

*Thomas Chassagnard* : 38'.26" 89ème

*Matthieu Chassagnard* : 41.33

*Didier Nardelli* : 44'55"

*Jean-Pierre Briard* : 53'40" et 4ème V4 (1er V4H : 42.32, 2ème 45.29, 3ème : 51'.21")

*Philippe Jaffrenou* : 54'.12"

*Jean-Claude Gauvin* : 57'.26" 6ème V4

*Patrick Tarjon* : 1h06'57"

#### RESULTATS DU 10 KM DES AS

1er junior H : 28.11 F : 32.07

1er senior : H 28.10 F : 32.49

1er V1 : H 30.18 F : 32.57

1er V2 : H 34.06 F : 39.04





## Vincennes le 3 janvier 2016

9h30, photo de groupe, quand même 22 sportifs étaient présents, à 2 jours du réveillon du nouvel an faut quand même le faire, n'est-ce pas **Maria et Emilie** qui ont avoué ne pas avoir entendu le réveil, et **Thibaut W.** qui n'a pu écourter son réveillon Normand.

9h40 c'est parti ! **Jean Tellaa**, blessé, reste sur place pour garder nos voitures, il faut dire qu'une certaine voiture de collection (306) était pleine de boissons et victuailles, merci **Jean** ta garde fut efficace.

Ca part vite, **Fifi** a retrouvé des ailes, on essaie de le suivre..... il aime ça ! Un quart d'heure plus tard le groupe est disloqué, et oui c'est cela l'expansion de l'univers, dans le groupe de tête nous avons **Mario, Alex, Carole et ses deux fistons, Gilles** (celui aux poux) **Philippe L. Séverine, Marie Christine, Didier et Dominique.** Quelque temps plus tard en attendant **Jérémy Tellaa** qui opérait une remontée, notre groupe s'éparpille, **Carole** inquiète d'avoir



perdu **Alexis** qui faisait l'ouverture à VTT et **Maxime** qui avait du mal à ralentir, ne fut rassurée qu'à l'arrivée. Pour notre part

nous avons failli rater la mi-temps suivante, notre runner **Mario** nous montrant le chemin pour le retour, seulement si l'on n'avait pas réagi c'est plutôt vers le Tremblay que nous aurions erré, pour se faire pardonner il nous proposa quelques allures de fartleck afin de rattraper le retard.

**Marc, José, Sylvie, Henri** et quelques autres ont quelque peu abrégé l'entraînement pour monter la table des festivités, galettes, cidre, jus de fruit nous attendaient.

Nous attendaient également **Marie Sylvie et sa maman, la maman de Claire, Alain** enfin déplâtré, **Jeannot** notre recordman. Merci à eux d'être venus nous saluer.



Au total 30 personnes pour une sortie qui ne proposa ni classement, ni médailles, ni podium ..... Courir pour le plaisir, ça existe !

Jean Pierre

# FOOTING BOIS DE VINCENNES 3 JANVIER 2016



Tres bonne année 2016 à tous

---

# 10 km Paris 14<sup>ème</sup>

Version Patrick

---

Après le succès de Vincennes (entraînement commun sans dossard, ni discours du président en exercice, joyeux raout), la ferveur aurait pu tomber et nous aurions pu nous retrouver moins de 5 à courir dans les rues de Paris, ce dimanche 17 janvier 2016.

Que nenni, 17 coureurs étaient inscrits pour la course et plus de 30 ont participé à la 2<sup>ème</sup> compétition de la journée.

La course n'a rien de fantastique, parcours parisien, bitume sur 10 000 mètres, quelques applaudissements par des porteurs de caddys, mais organisation bien huilée, 2 tours pour bien régler les machines et une jolie médaille et de la soupe à l'arrivée.

Côté résultats, notre 1<sup>er</sup> V2 finit en moins de 40', notre 1<sup>er</sup> V4 en moins de 52', beaucoup de coureurs en moins d'1 heure, 18 jours après les abus culinaires ! La présence d'*Alain* et de *Jean* sur le parcours (hurlant des encouragements, y compris aux plus

## Les chronos top :

Marie Sylvie	: 47'37	10 <sup>ème</sup> V2F (avec prise de photos !)
Anne-Sophie	: 53'09	57 <sup>ème</sup> V1F
Sylvie	: 57'24	10 <sup>ème</sup> V3F
Maria	: 58'06	219 <sup>ème</sup> SEF
Carole	: 58'37	101 <sup>ème</sup> V1F
Elisabeth	: 1h10'51	(en s'arrêtant acheter des saucissons rarissimes)

Hugues	: 39'35	8 22 <sup>ème</sup> V2
Alex	: 41'01	80 <sup>ème</sup> V1
Mario	: 44'49	64 <sup>ème</sup> V2H
Jeremy	: 47'57	433 <sup>ème</sup> SH
Didier	: 50'09	138 V2H (en pleine préparation d'un 80km)
Henri	: 50'37	142 <sup>ème</sup> V2H (facile même sans entraînement) i
Philippe	: 51'52	5 <sup>ème</sup> V4H
FiFi	: 52'07	36 <sup>ème</sup> V3H (en regain de forme comparé à Houilles)
J-Louis	: 58'47	51 <sup>ème</sup> V3H
Dominique	: 1h02'	pas de dossard (trop lourd à porter)
Patrick	: 1h03'41	64 <sup>ème</sup> V3H

Temps du très bon : 30'.48 (sans prise de photos)  
Temps du plus courageux : 1h 51' 47 et 1921<sup>ème</sup> à l'arrivée.

lents) ont compté !

A noter la légère blessure de *Gilles* très entraîné, ayant voulu de pas perdre de vue les premiers de la course qui dû se résoudre à une course de 5 km (la fragilité des athlètes des hauts plateaux : il vit au 4<sup>ème</sup> étage d'un immeuble luxueux)

Pour le couscous, moins d'écarts qu'à l'arrivée : globalement, même vitesse pour boire l'apéritif, quelques écarts pour le couscous entre ceux qui remplissaient une seule et énorme assiette, et d'autres un peu plus sournois, qui remplissaient plus modestement mais recommençaient le remplissage ... plusieurs fois (MS a les clichés).

Ce fut donc une bonne séquence pour la première compétition 2016.

Patrick



# Le tour du 14<sup>ème</sup> le 17/01/2016

Version Philippe L

Cette année grosse inquiétude car **El Président** boude l'événement et, étant fin connaisseur en la matière, c'est lui qui s'occupait habituellement de la partie « récup » chez le couscoussier du coin ! Carton jaune pour ce lâchage inopiné.

Fort heureusement in-petto **Jean** pris la situation en mains et assura le couscous tunisien chez **El-Gusto**.

Sinon pour nous ça se présentait pas mal, nous nous étions donnés rdv devant chez moi à 7h45 avec **Patrick et Dominique** qui s'était rallié à nous et n'avait exceptionnellement que 10 minutes de retard.

Relier le 14<sup>ème</sup> ensuite dans l'environnement confortable de ma voiture et grâce à une conduite souple et précise fût un vrai plaisir agrémenté d'avis variés sur le football et la politique, on n'a pas vu le temps passé.

Arrivés largement dans les temps vers la mairie du 14<sup>ème</sup>, la question embarrassante qui se pose à ce moment là est, ou se garer ? **Patrick** me conseille comme il le fait d'habitude avec **JPB** le parking souterrain sur le boulevard à 3 Km du départ ? je n'en ai cure et poursuis mes recherches plus près dans les ruelles environnantes à la Mairie, parfois en sens interdit, parfois en marche arrière et, banco ! Une superbe place à 150m du départ.

La récupération des dossards ensuite fût une simple formalité, nous saluons, déjà sur place, une bonne partie de l'US Gazelec ainsi que **les Conte et Pascal Lanchas**.

Je ne localise pas **Mario** ! va t-il prendre le départ comme ça lui arrive fréquemment depuis la station de métro voisine ? une fois n'est pas coutume, je devais apprendre plus tard qu'il était déjà le ventre sur le ruban du départ.

**Patrick** décide alors de prendre un café au bistro du coin afin de se soulager avant l'effort, entre alors **NKM** qui nous salue courtoisement et nous demande de ses nouvelles !

Lequel étant descendu au sous sol accomplir la mission pour laquelle il était entré nous ne

pouvons lui présenter.

Bref, **NKM** ne pouvant attendre reparti sans le voir ?

Tout ceci pris un peu de temps et nous ne regagnâmes ensuite le départ avec **Dominique** « qui décida de la faire en freeland au dernier moment » qu'en toute fin de peloton ou, étonnant ! nous retrouvons **fifi et Didier**.

Départ tranquille vu notre position, très vite **Didier** qui moulinaït pourtant gentiment disparu rapidement de mon champ de vision, **fifi** de son coté paraissait très à l'aise alternant les petits démarrages nerveux et les relâchements récupérateurs, moi derrière soufflant comme un vieux cargo je restais néanmoins au contact quant à **Patrick et Dominique** étant tout deux sur des objectifs à la fois contraignants et mystérieux, décidèrent de la faire cool afin de se préserver.

## Fait marquant de la course :

Ça s'est passé en fin de premier tour au tout début de l'allée du cimetière, **Gilles de Trois** dans un très bel ensemble rose fluo mit subitement la flèche et s'arrêta sur le bas-côté.

Une rapide enquête nous appris que n'admettant pas le dépassement **d'Henri Ferrao et de Didier Nardelli, Gilles**, oubliant ses jambes de V3, fit une brutale accélération pour les suivre.

Conséquence prévisible de ce genre d'imprudences, élongation au mollet et voie de garage pour le 2<sup>ème</sup> tour.

La suite de la course se déroula sans incident notable et nous nous retrouvâmes tous, une trentaine notre fan club nous ayant rejoint, chez **El Gusto**.

Nous déplorons toutefois l'absence de **Mario** à cette dernière épreuve, ainsi, malgré nos efforts de nombreux plats de couscous sont repartis en cuisine non terminés.

A l'année prochaine si dieu le veut.

*Philippe*

# Corrida de Thiais - 31 janvier 2016

Par Sylvie

Ça commence la veille. On regarde la pluie qui tombe à grosses gouttes. Alors on interroge sur Internet les prévisions météo pour le lendemain. Aucune raison d'être optimiste : il pleuvra encore demain matin.

Alors, dans son sac, avec son maillot de course, on met un change complet et on croise les doigts en espérant que la météo se trompe.

Dimanche matin, on se lève de bonne heure. Il fait encore nuit. On ouvre les volets et se précipite à la fenêtre : il fait doux, il ne pleut pas mais le ciel est très chargé.

Arrivés à Thiais, on tourne un peu pour se garer (**Henri et Alexandre** confirmeront).

On sort de la voiture et voilà, la pluie se met à tomber sous la forme d'une petite bruine. Elle nous accompagnera durant toute la course. On se console en se disant que c'est bon pour le teint...

La sono est déjà très active au Palais des sports. Tout est très bien organisé : retrait des dossards, retrait des tee-shirts, vestiaires, consigne, signalisation etc...

Le 5 km et la course pour enfants sont déjà partis. On s'approche de la ligne de départ du 10km. Il y a beaucoup de clubs car cette course est qualificative pour les championnats de France. Mais il y a aussi de nombreux déguisements et même un Père Noël (n'oublions pas que cette course devait se dérouler début décembre).

L'ambiance est bon enfant. C'est un peu « I'm singing in the rain ». Les bénévoles ne ménagent pas leur peine pour encourager les coureurs.

**Lydie** discute avec une fille en combinaison de plongée avec un masque et un tuba. Sa copine porte un short hawaïen et une mini planche de surf. Espèrent-elles que la météo

s'améliore ou bien au contraire craignent-elles que les flots de pluie nous submergent ?

La course fait 2 boucles identiques et le profil est -relativement- plat. A la mi-course, on passe sur la piste du stade où se situe la ligne d'arrivée. On commence à être bien mouillé. Les pieds pataugent dans les flaques et les casquettes sont détrempees. Heureusement le parcours est agréable, presque champêtre. Il sillonne des rues pavillonnaires, longe le cimetière, des jardins et des potagers.

Allez, encore un tour et voilà la lignée d'arrivée. Chaque coureur a droit à une magnifique médaille rose, aussi grosse que celle des marathons internationaux.

On court aux voitures pour se changer et sécher les cheveux, autant que faire se peut. Après l'effort on trouve le réconfort grâce au pot de l'amitié. **José** a apporté

un bidon de bière sous pression et des chips et **Jean** quelques graines salées. On trinque et on fait la photo souvenir. Un regret : **Alexandre et Henri** n'ont pas trouvé le bar improvisé « rue de l'Egalité prolongée ».



Quand on part, la pluie a cessé. Grrrr

Sylvie....

# Forum, libre expression

*Tous mobilisés, notre gazette a besoin de vous !*

Notre gazette a pour objectif d'être notre point de rencontre dans le cadre de notre sport favori, il est donc primordial que l'implication de nous tous soit indispensable pour tendre vers l'objectif. Pour y parvenir plusieurs rubriques attendent, donc, la participation de nous tous. Bimensuelle, il nous faut proposer de la matière.

Coté « **Notre activité** » l'implication est de qualité, nombre de nos courses inscrites à notre calendrier nous sont relatées par les participants, ça permet de raviver nos souvenirs, ou bien de donner envi d'y participer à la prochaine édition. C'est en quelque sorte le miroir de nos rencontres sur le terrain.

**Le Dossier** a pour objectif de faire partager, entre nous,

notre vécu et notre expérience dans notre domaine favori. N'hésitez pas, tous les conseils sont bons à savoir, et pourquoi pas à prendre. C'est notre richesse !

**L'interview** permet de mieux se connaître, les nouveaux arrivants sont, bien sûr, plus particulièrement sollicités.

**Libres Escapades** est destinée à publier les écrits contant nos voyages sportifs à travers le monde, ceux que vous avez fait en « solitaire ». Nous avons déjà été à La Réunion, en Patagonie, à Zurich, au Kenya, sur la CCC, Berlin ..... N'hésitez pas, faites nous partager vos voyages.

**Forum, Libre expression** propose d'instaurer des

discussions entre nous tous, sur la vie de notre section. Au fil des différentes publications les débats engagés peuvent se poursuivre si nécessaire, en bref l'objectif est de créer des débats autour de notre intérêt commun, .....qui se lance ?

Vous avez des articles anciens qui relatent nos exploits d'autant ? Envoyez les moi, **la rubrique Souvenir** est là pour ça !

Lorsque vous lisez un livre passionnant de la sphère sportive, **la rubrique PUB** attend vos propositions.

J'arrête là mes sollicitations, vous avez compris, notre réussite collective ... **l'implication de nous tous.**

Merci à tous pour votre participation future.

*Jean Pierre*

Vous avez un exemple de l'utilité de la rubrique **Forum Libre expression**, suggestions, propositions, etc .....J'en ai usé !

## Libres Escapades

Pas de proposition d'article pour cette fois, j'attends vos propositions !



# Le Dossier

*Kit lexical : Qui y a-t-il derrière ces termes ?*

*Par Jean Pierre*

Le monde de la course à pied regorge de termes techniques, En voici quelques précisions :

## **Fréquence cardiaque**

La fréquence cardiaque théorique (FCMT) est égale à 220 moins l'âge, ce n'est qu'une estimation. On peut l'estimer plus précisément lors d'un test d'effort ou à l'aide de votre cardio-fréquence-mètre (10 minutes d'échauffement + une cote de 500 m à allure maxi à l'arrivée).

## **V.M.A.**

Ou **vitesse maximale aérobie**. Elle correspond à allure de course au-delà de laquelle l'utilisation de l'oxygène ne peut plus augmenter

**Test VMA** : après un échauffement, sur un parcours plat et mesuré, courez pendant exactement 5 minutes à allure maxi, mesurez la distance.

**VMA = distance parcourue en km x 12**

## **VO2 max**

Elle correspond à la consommation maximale d'oxygène par le corps, à cette allure il faut choisir, soit courir, soit parler (pas de bavardage)

## **Aérobie/anaérobie**

Plus la vitesse s'élève, plus la consommation d'O<sub>2</sub> s'accroît jusqu'à atteindre la **VO2 max**. Inférieure à la VMA, on se situe dans la **filière aérobie** (on peut parler) sinon, au-delà on arrive dans le domaine **anaérobie**, le temps de cet effort est alors limité.

## **Acide lactique**

Il s'agit d'un déchet qui est produit par le système **anaérobie** et qui limite la contraction musculaire. Privé de l'oxygène véhiculé par le sang, le muscle continue à consommer le sucre qu'il lui reste alors qu'il n'est plus approvisionné en O<sub>2</sub>, est alors produit l'acide lactique qui perturbe la contraction musculaire et oblige, donc, à réduire l'intensité de l'effort

## **Seuil**

Il existe 2 seuils :

**Le seuil aérobie** : c'est le début de l'augmentation de la production d'acide lactique, autrement dit au début de l'endurance active. On le tient longtemps.

**Le seuil anaérobie** : il se situe à 85% de la VMA. C'est une allure que l'on peut maintenir 1 heure maxi.

## Bienvenue :

Graizka Alberdi

Au plaisir de se rencontrer sur **les pistes, les chemins et les labours**, et puis pour mieux te connaître attends-toi à être sollicité pour répondre à l'interview.

## Quelques PODIUMS

18 oct.          PARIS XV ième          10km          *Philippe Leclercq*          2<sup>ième</sup> V4

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

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

3 janv	<b>Vincennes</b>	Entrainement commun	15 participants
17 janv	<b>Paris XIV</b>	10 km + couscous	17 «
6 fev	<b>Issy les Mlx</b>	Urban trail	6 «
13 fev	<b>St Valentin</b>	10km/6km	8 «

.....soit 23 % de participation moyenne,

## Le Chiffre          766,05

C'est le record de France des 6 jours à Albi, réalisé par Fabrice Puaud.

Soit une moyenne de 127 km par jour ;..... Qui dit mieux ?

## Prochaines sorties à retenir

6 fév.	Issy les Mlx	Urban Trail nocturne 12, 24, 36km
13 fev.	Paris 18 <sup>e</sup>	St valentin 6km en duo ou 10 km
6 mars	St Cloud	Entrainement commun
13 mars	Rueil Malmaison	10km et semi
19 mars	Eco-Trail	30, 50, 80
28 mai	La Champenoise	18 km (sortie familiale)
4,5 juin	Foret de Montmorency	24 heures solo ou équipes (vous avez le temps de vous y préparer)

# Podiums et records

## Classements 20 km

Distance très courue pendant de nombreuses années, le 20 km s'est fait de plus en plus rare, au profit du Semi Marathon. En dehors des 20 km de Paris, il est bien difficile de citer deux ou trois « 20 bornes » en Ile de France ...et même au delà.

Ceci explique **l'absence totale de chronos au sein de la section sur les dernières années.**

C'est donc plutôt un retour dans le passé que nous vous proposons par ce classement sur 20 km, du côté du podium mais aussi sur la suite des classements (transmis sur EXCEL), tout aussi intéressants à éplucher.

Alain et Fifi

## Classements 20 km Femmes

### Senior Femmes

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

2	1	3
Pascale ELIE : 1h31'16" Trie-le-Château 1988	Patricia BOULANGER : 1h28'50" Verrières le Buisson 1991	Chantal COMTE : 1h33'34" Savigny le Temple 1996

### Vétérane 1 Femmes

#### Records des athlètes actuelles

2	1	3
Elisabeth PIERRE : 1h58'49" Marseille 2004	Séverine GROSJEAN : 1h31'20" Paris 2011	-

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

2	1	3
Anne-Marie MAINIX : 1h48'40" Angicourt 1990	Séverine GROSJEAN : 1h31'20" Paris 2011	Denise BOUCKELLYOEN : 1h54'12" Trie-le-Château 1988

*Une fois de plus, Séverine est non seulement la plus rapide des athlètes actuelles mais également de toute l'histoire de l'USEG et du GAZELEC. Bravo !*

## Classements 20 km Hommes

### Cadet Hommes

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

2	1	3
-	Olivier TARJON : 1h26'46" Verrières le Buisson 1987	-

*1h26 au 20 bornes à 16 ans ...chapeau !*



## Senior Hommes

### Records des athlètes actuels

2	1	3
Philippe JAFFRENOU : 1h15'25" Verrières le Buisson 1989	Alain THEBAUT : 1h07'58" Chatillon 1993	Jean TELLA : 1h16'10" Satory 1992

*La course à pied est un sport individuel. Cependant, lorsque que l'on a des sensations de folie et qu'on a la chance de faire 99% de la course avec un ami (Lamine) cela change tout. Ce 20 bornes est en fait mon plus beau souvenir de course !*

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

2	1	3
Maurice ARONDEL : 1h09'10" Maroilles 1991	Alain THEBAUT : 1h07'58" Chatillon 1993	Stéphane LELUYER : 1h10'17" Trie-le-Château 1987

## Vétérán 1 Hommes

### Records des athlètes actuels

2	1	3
Patrick TARJON : 1h25'17" Verrières le Buisson 1999	Philippe LECLERCQ : 1h18'38" Trie-le-Château 1988	Jean Pierre BRIARD : 1h37'18" Verrières le Buisson 1987

*Les trois potes sur le podium... Sympa !*

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

	1	3
Philippe LECLERCQ : 1h18'38" Trie-le-Château 1988	Lamine BARBACH : 1h07'55" Chatillon 1993	Raymond CREACH : 1h20'54" Verrières le Buisson 1989

*Que dire de la perf de Lamine en Vétérán ? Il faut dire que la même année il fut champion des Hauts de Seine (élite) de Cross...*

## Vétérán 2 Hommes

### Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean Marc HEBERT : 1h32'03" Paris 2006	Jean BERLAND : 1h23'00" Valenciennes 1996	Roland PIERRE : 1h56'07" Paris 2008

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

2	1	3
Christian MAINIX : 1h28'30" Angicourt 1990	Jean BERLAND : 1h23'00" Valenciennes 1996	Michel BRUNEAU : 1h31'05" Andrésey 1985

*L'ami Jeannot s'adjuge un nouveau record tous temps qui plus est en tapant le « champion » ...ce qui n'était pas gagné d'avance.*

## Vétéran 3 Hommes

### Records des athlètes actuels

2	1	3
-	Jean BERLAND : 1h32'36" Emancé 1998	-

*Jeannot seul en tête...*

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

2	1	3
-	Jean BERLAND : 1h32'36" Emancé 1998	-

*...La solitude du coureur de fond*



*ce n'était pas un 20 bornes, mais Fifi est aux avants postes*



# Souvenir, souvenir

Marie Claire et Jeannot, qui à l'époque étaient nos « émulateurs », avaient testé les dentelles de Gigondas. C'était le début des Trails. Malheureusement pour des problèmes de calendrier nous n'avons pas donné suite. ....Bien dommage !

AUX DERNIÈRES NOUVELLES...

## Premier défi des « Dentelles de Gigondas »... quelle affaire !

Je viens de lire le petit mot de notre bien aimé actuel et sans doute futur président, nous faisant connaître les festivités pour le mois d'octobre. Je ne sais pas pourquoi, mais d'apprendre que Jean-Pierre a de nouveau chaussé les training, soudain j'ai eu une pensée émue en songeant à la traversée des dentelles de Montmirail.

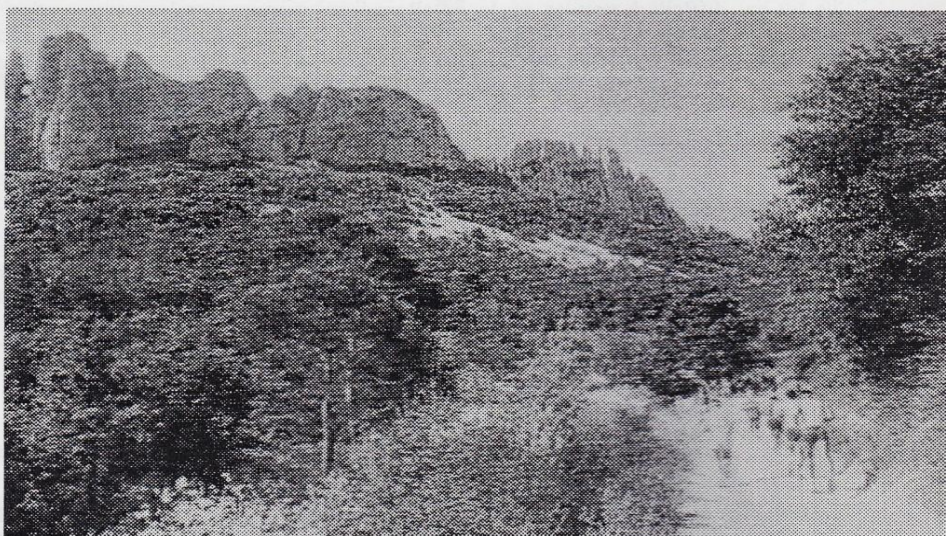
Émue est bien le mot car, si la distance m'a paru courte (43,720 km), les difficultés du parcours m'ont paru énormes. À tel point que Jeannot était presque surpris de me voir arriver au bout ! Tout a commencé le dimanche

22 juin 1997 à 8 heures, après que le coup de fusil traditionnel à Gigondas ait été donné. Mais hélas, ou peut-être tant mieux pour les "papy's club", point du chant des cigales ni du ciel d'azur de notre Provence bien aimée, mais une bonne pluie, avec de bonnes grosses gouttes ; une vraie pluie du Midi... Les "fauves" s'élancent donc dans les petits sentiers boueux à souhait.

Au bout d'environ une demi heure je suis dans un état lamentable : un tas de boue de la tête aux pieds et je n'exagère pas. Jeannot me lâche au col du Cayron ; il va vivre sa vie. Pour ce qui me concerne, au bout de quelques "galères" je me trouve un provençal pure souche et sympa avec les dames.

Il ne va pas très vite dans les descentes ni sur les quelques faux-plats montants, moi je suis d'une grande lenteur dans les très, très nombreuses montées (3600 m de dénivelé total). Nous avons fait fi de nos petites imperfections mutuelles pour affronter ensemble l'Aventure.

Ce fut très dur, mais quelle merveille ! Après quelques heures, le soleil revient enfin et là, le spectacle devient grandiose. Nous avons vue sur "le fourbe" dans toute sa beauté (c'est ainsi que mon compagnon de route appelait le Ventoux) puis, entre autres amusements, nous grimpons des mains et des pieds le "calvaire" (le sommet St-Amand) ; l'appellation "calvaire" n'est pas galvaudée car la progression se fait vraiment à flan de montagne. Si les montées sont rudes, les descentes sont d'enfer dans les



Au bout du calvaire... des paysages à vous couper le souffle.

petites sentes rendues glissantes par la pluie, mais agrémentées par les chutes de coureurs dans la boue, au milieu d'éclats de rire. L'ambiance y est...

Depuis le St-Amand, les paysages sont merveilleux mais l'apothéose nous attend (à ne manquer sous aucun prétexte) avec la montée des marches, si on peut appeler ça des marches, au pied des dentelles Sarrazines. Nous sommes au 41<sup>e</sup> km, et un bon kilomètre de cet excellent sport nous est offert, histoire de maintenir le moral au beau fixe. C'est un peu après cette montée "héroïque" que j'ai retrouvé Jeannot – venu au devant de moi – étonné de m'entendre, devinez quoi ?... Jacasser comme une pie. Nous voilà faisant donc le dernier kilomètre tous en cœur et là, arrivée (presque) triomphale au bras de mon compagnon de galère, heureux d'en avoir terminé. Jeannot et moi avons mis au moins trois jours avant de pouvoir remarquer normalement, tellement nous avons mal partout ; nos chaussures ont un peu gardé de la couleur jaune de la terre du Sud, quant à nos chaussettes, elles sont toujours d'une couleur douteuse malgré les enzymes glutons. Mais, dans notre tête, nous gardons le souvenir d'une épreuve dure mais merveilleuse.

Maintenant je sais pourquoi l'entraînement de Jean-Pierre m'a fait repenser à tout cela : dans deux ans, si nos vieilles carcasses sont encore en forme, qui de l'Useg, viendra avec nous tenter l'aventure ?

Marie-Claire

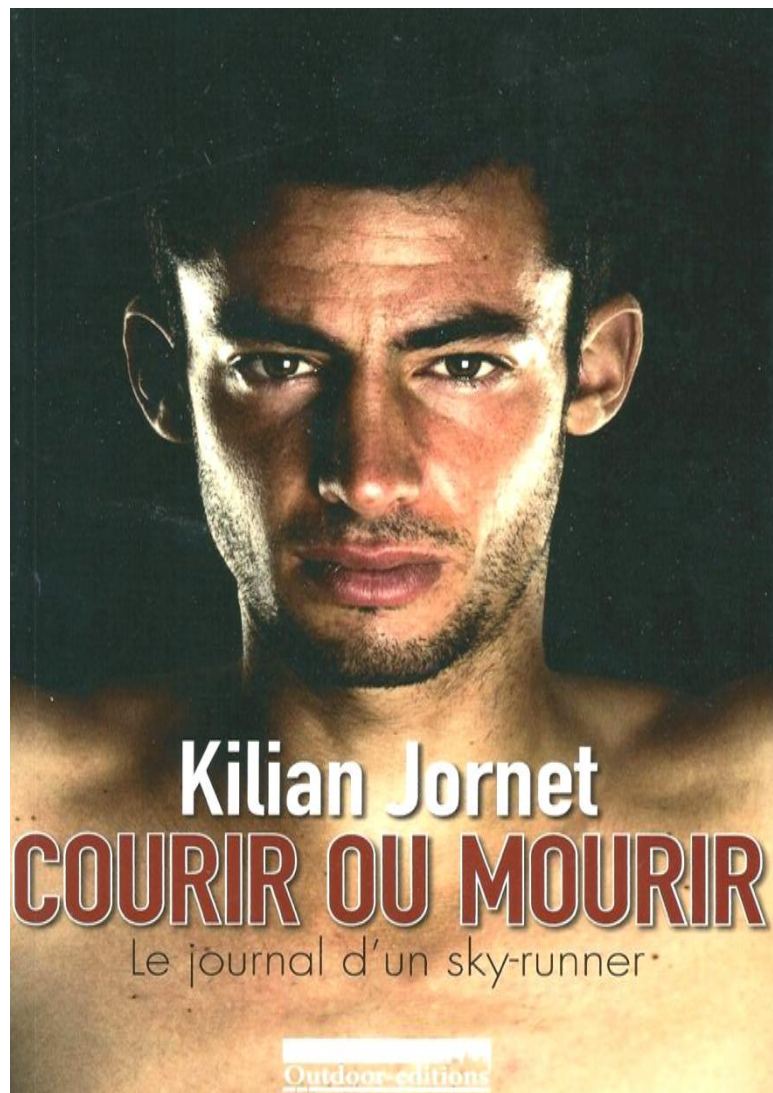


# Publicité

**Courir ou Mourir** est un journal de bord d'un gagnant, mais aussi une philosophie de vie où Kilian nous en dit un peu plus sur son état d'esprit

A lire obligatoirement si vous voulez précéder les copains.

Impressionnant ! c'est un surhomme.



Outdoor-editions

**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.**