

# LA GAZELECTE n°89

Athlétisme Ile de France, Octobre 2016



*La vie fastueuse d'un petit gazier*

## *Chronique « Gazétale »*

Voici un nouveau numéro de notre gazette. Grace à Fifi, Philippe, JPB, Vincent, Marc, José... que vous allez pouvoir parcourir au bord de la piscine de SERBONNES ou dans un confortable sofa.

Si le plaisir est réel, pourquoi ne pas imaginer d'autres rédacteurs pour le prochain numéro ! Alors que les timides se lancent pour nous faire revivre leurs futures courses.

*Patrick, apprenti scribe*

---

# Edito présidentiel

Par Marc

---

J'aurais pu vous parler de la révolution de 1789 ;  
J'aurais pu vous parler de l'année 1989, cela faisait 2 ans que j'avais remis les baskets aux pieds, (à l'époque on ne disait pas encore Running), cette année-là « on se tirait la bourre » avec l'ami **Jean-Louis**, je me souviens particulièrement du marathon de Reims, nous avons fait un bon bout de chemin ensemble avec également **Joël Michel**. (On était jeune et svelte...) Finalement **Jean-Louis** termina en 3h15'12'', **moi** en 3h16'14'' et **Joël** 8 seconde plus tard, on l'aperçoit sur la photo prise sur la ligne d'arrivée. Joli tir groupé que l'on renouvellera quelques années plus tard à **Aubigny** où l'on placera 5 coureurs en moins de 3h03.  
Mais **89**, c'est à la fois le département de l'Yonne, et aussi une rivière, affluent de la Seine qu'elle rejoint à Montereau. Je dis affluent de la Seine car lorsque deux rivières se rejoignent c'est celle qui a le plus gros débit qui prend le nom du fleuve qui en découle. A Paris coule la Seine, mais aujourd'hui le débit mesuré à Montereau est plus important coté Yonne que coté Seine, cela ferait drôle de dire que sous les ponts de Paris coule l'Yonne, mais c'est pourtant le cas...L'Yonne, c'est aussi là où est né ma femme et ses parents, c'est donc un pays de connaissance. J'ai signé ma première licence au club en 1988, en 28 ans, nous avons pratiquement toujours fait nos AG à Serbonnes, sauf une fois à Sermaize dans la forêt de Fontainebleau, et une autre fois en Normandie à Dives sur mer. Peut-être l'an prochain, parviendrons nous à faire une troisième infidélité à l'Yonne pour aller cette fois, faire du char à voile à Merlimont. C'est un serpent de mer dont nous parlons régulièrement depuis plusieurs années, mais là, je sens que nous allons concrétiser...



Dans la vie d'un père, il peut y avoir des beaux moments :

Dans la dernière gazette, je vous parlais de relève, pour ma part je ne cours plus beaucoup, mais j'ai la chance d'avoir mes deux fils qui ont repris le flambeau, je peux donc de temps en temps, lorsqu'ils reprennent l'entraînement doucement après une blessure ou une grosse course, faire un petit entraînement avec eux. Je peux aussi les chambrer un peu, tant qu'ils ne sont pas parvenus à battre tous mes records...Actuellement **Matth** a battu le plus beau, celui du marathon, **Thom** a battu celui du 10km et du 15 km. Je garde uniquement celui du 3000 m et du semi. Je pense qu'ils ne tarderont pas à me les ravir et je serai le plus heureux des hommes, aujourd'hui, je savoure donc la chance de pouvoir revivre, par procuration, quelques courses.

**Thomas** vient également de nous faire vivre un autre moment magique, son mariage, c'est un peu comme pour un marathon, un an de préparation, et pour finir une cérémonie et une fête qui passe très vite... mon salaire de « petit gazier » ne m'a pas permis d'inviter tout le club, mais une belle délégation figurait parmi les invités.

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

*MARC*

# Brèves

Le 27.09, le Comité Directeur du Club à longuement débattu en particulier sur les nerfs de la guerre : les subventions des CMCAS vers notre club : en voici une synthèse proposée par José.

**Comité Directeur du club : 27.09.2016 :**

- Remboursement des frais engagés par les adhérents des sections participantes à la fête de la CMCAS... envoyer demande avant le 15 octobre (demande faite par **José** : 200€)

## - Groupes de travail

- Gazette club -> En cours, devrait être prête pour l'AG du club de janvier 2017
- Subventions CMCAS -> les dossiers établis par les sections sont tous remontés. 4 sections demandent plus de 33% de subventions par rapports à leur budget (pour les OA/AD bien sûr): Le **cross**, le cyclo, le Foot Landy, et le Tennis de table. La Section Foot Salle est dissoute... **Budget 2016/2017, à part la CMCAS rien !**
- Subventions publiques -> 1 500 € pour deux sections: Le Golf et la Voile Habitable

## - Ouverture de la saison

Les présidents des sections doivent envoyer à l'administrateur du site les trois documents suivants:

- Adhésion du président de section, attestation d'assurance, attestation du Président
- Dissolution de la section Foot CPCU
- Réflexion sur le mode de demande de subventions aux CMCAS
- L'actuelle formulation des demandes de subventions aux CMCAS de la Région IdF ne fonctionne plus. **Les caisses sont vides !**
- Le montant moyen obtenu jusqu'à maintenant est de 125 € par OD/AD (ce mode de demande va favoriser les CMCAS qui payent plus...)
- Les dossier sections devraient rester le même, la compilation pour les CMCAS sera remodelé afin de ne plus parler des activités sportives mais du nb de ses ressortissants et de demander une somme forfaitaire par OD/AD
- La clé de répartition se fera en fonction des dossiers des sections
- Une motion dans ce sens sera présentée lors de la prochaine AG du Club
- **section Suba :**  
Un incident à au lieu entre la CMCAS Paris et des adhérents de cette section lors de la fête CMCAS sur le site de Nelson Mandela
- La section Suba est hébergée dans ce site qui est géré par la CMCAS Paris, cette dernière semble vouloir remettre en cause cet hébergement.

## **Section Voile habitable**

- Un chèque de 1 190 € est versé au Club par cette section suite à l'oubli d'adhérer plusieurs membres au Club, et ce depuis quelques années.

## - **AG du Club et CD**

Prochain CD -> 21 novembre 2016

AG du Club -> 14 janvier 2017

# L'interview

Cette rubrique a pour vocation de faire connaître les nouveaux adhérents dans la section : nous vous présentons une excellente recrue : *Vincent Le Guen*.

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

J'ai été embauché à EDF R&D Chatou il y a 3 ans, à la fin de mes études, comme ingénieur chercheur en traitement du signal et des images. J'ai des activités très variées : contrôle non destructif pour les matériaux des centrales nucléaires, prévision de production photovoltaïque, inspection télévisuelle d'ouvrages hydraulique par drones,...

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

J'ai fait ma première course officielle avec mon frère, il y a maintenant 2 ans, c'était le 10km La Noctambule 2014, dont le parcours passe en bas de chez moi. Avant cela, je ne courais que de manière occasionnelle, un petit footing une ou deux fois par mois.

## **Pourquoi coures-tu ?**

Cette première course m'a beaucoup plu, avec le mélange d'un esprit festif et de la compétition. J'ai continué à m'inscrire à d'autres courses après cela et à m'entraîner un peu plus souvent. Les progrès ont été rapides : de 42' à la première course à 37' à La Noctambule 2015. Mais je prends avant tout du plaisir à courir avec des amis, des collègues (très pratique depuis l'île de Chatou pendant la pause déjeuner) ou seul, à l'entraînement.

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

Mes meilleurs temps actuels sont de 35'29 sur 10km (L'Equipe 2016) et de 1:18:32 sur semi-marathon (Paris 2016). Mon objectif pour cette saison est de passer sous la barre des 35' aux 10km.

## **Comment es-tu arrivé (e) jusqu'à nous ?**

Je n'ai jamais fait partie d'un club d'athlétisme, et c'est en me renseignant que j'ai découvert l'Us Gazelec, dont la programmation m'a vite intéressé.

## **Qu'attends-tu en rejoignant le club ?**

Faire partie d'une communauté de coureurs passionnés, découvrir de nouvelles courses, et à l'écoute de tout conseil 😊

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

Je n'ai fait jusqu'à présent que des courses sur route, je m'essaierais bien au trail pour changer, en commençant par des courtes distances. Ainsi qu'au triathlon, mais pour cela, il faudrait que je progresse sérieusement sur la partie natation.

## **Penses-tu courir jusqu'à 100 ans ?**

Je n'arrive pas à me projeter aussi loin...



# Notre Activité

## La Parisienne

Par Fifi

### POUR QUELQUES DOLLARS DE PLUS...

**C**e dimanche 7 septembre 2016 restera (peut-être) une date charnière dans les annales de la section car plutôt que de gambader sur une autre épreuve ou simplement s'entraîner en forêt, treize de nos coureurs s'étaient portés « bénévoles » sur l'une des plus grosses courses en France : **La Parisienne**.

Pourquoi des guillemets me direz-vous ? Tout simplement pour ce terme ici galvaudé car une rémunération était prévue et c'est donc 325 euros qui tomberont... dans les caisses de la section, tandis que les « bénévoles » repartiront avec un tee-shirt et un magnifique sweat Reebok. Le langage évolue et le bénévole des années 2000 n'est donc plus le même que celui des années 80 !

#### Mais, où va l'argent ?

Ceci dit, le budget de l'épreuve n'en sera pas affecté, pas plus que les dons pour la lutte contre le cancer du sein car avec simplement la recette des inscriptions (1 850 000 euros pour 37 000 coureuses qui payent 50 euros pour parcourir 6,7 km) les moyens de cette épreuve sont colossaux. Sans compter que les séances d'entraînements proposées au préalable sont facturées 10 euros. Mais où va l'argent quand on apprend que seulement 30 000 euros ont été reversés par les organisateurs à la recherche médicale l'an dernier, soit un euro pas dossard ? Une information à prendre bien sûr avec des pincettes car invérifiable à 100%. Ce n'est certes pas nos oignons, mais il n'est pas inutile de se poser quelques questions.

#### Au boulot

C'est donc vers 5h10' que mon réveil sonne en ce dimanche et à 6h30', je suis déjà sur place en compagnie de la jeune responsable du secteur qui prendra rapidement en main toute la troupe menée par **Alain** à partir de 7 heures. Après quelques consignes de travail, chacun s'affaire jusqu'au moment où notre délégué syndical, **Mario**, réclame son petit-déjeuner. Et oui, on ne travaille pas le ventre vide à l'US Gazélec !

L'attente des premières athlètes est interminable et jusqu'à 10 heures nous avons tout le temps d'admirer notre environnement : la Seine, le Grand-Palais, le pont des Invalides et un fameux trois-mâts qui, à cette heure, ne suscite aucun chant. Quelques gouttes tombent mais rien de bien méchant pour entamer notre dynamisme.

**Enfin, elles arrivent** et là c'est un déferlement de nanas survoltées qui surgit et dont nous essayons d'abord vainement puis avec un peu plus de précision, de lire le prénom sur le dossard. Pendant trois heures, elles défilent et nous tourneboulent la tête ! Si nous tentons de les encourager, en particulier nos Etincelles, en respectant nos consignes de sécurité, l'utilisation de plus en plus fréquente des casques audio les empêche parfois de nous entendre. Dommage !

#### Du beurre dans les épinards

Vers 13h30', nous remballons les barrières, les banderoles et nous récupérons un pique-nique bien mérité que nous avalons rapidement avant de partir. **José**, Andalou chaud et fringant sûrement émoustillé par la vision de rêve de ces 37 000 jolies filles... par surprise, tape la bise à la chef qui s'empresse de calmer tout le monde. Merci et à l'année prochaine, les gars !

**Et voilà, 325 euros en caisse !** Du beurre dans les épinards diront certains. Je serai plus prudent en m'interrogeant sur la place de coureurs d'un club d'entreprise transformés en « bénévoles » dans une telle organisation. Courir pour une entreprise, n'est-ce pas être financé par cette même entreprise ou son CE ? Si cela ne doit plus être le cas, que sommes-nous ? Devrons-nous à l'avenir aller chercher de l'argent ailleurs pour continuer à pratiquer sous les couleurs de l'US Gazélec ? Des questions se posent forcément et la lecture des débats sur le sujet au Comité directeur du club pourraient peut-être nous éclairer sur une réalité qui échappe actuellement au commun des sportifs du club.

*Fifi.*

---

## *Spécial «La Parisienne» 2016: 13 Gazelec, commissaires de course*

---

Le dimanche 18 septembre 2016, en plus de nos brillantes 'Étincelles' qui elles ont courus, nous étions 13 participants de la section Cross-Athlé à faire fonction de commissaires de course lors de l'édition 2016 de la course féminine 'La Parisienne'.

Les 13 courageux sont :

ATALAYA Serge,  
FABRE Mario,  
Claire Garbagnati,  
Jean-Claude Gauvin,  
Philippe Jaffrenou,  
Marie Christianne Jeu,  
Philippe Leclercq,  
Dominique Maisonneuve,  
Philippe Maman,  
Rolland Pierre,  
José sanchez,  
Gilles trois-poux,  
Thebaut Alain



Grâce à l'action de ces 13 bénévoles, ce sont 325 € qui seront intégrés dans la trésorerie de la section à la grande joie de notre trésorier Jean-Pierre Briard.

Cette initiative est la bienvenue et devra être reconduite y compris sous d'autres formes, car les temps de vaches maigres semblent s'annoncer concernant les subventions que nous versent les CMCAS de la région parisienne... qui pour certaines tendent vers 0 € !

Un responsable de 'La Parisienne' a demandé via Alain Thébaud notre ressenti et certains ont répondu et j'ai trouvé intéressant de compiler les vécus des uns et des autres (avec leur accord bien sûr).

Enfin Alain Thébaud a réalisé et transmis une belle synthèse.

*José*

- **Philippe Maman**

Même si la logistique n'était pas au top, l'endroit où nous étions placés n'était pas si désagréable, en bord de seine et surtout, cela nous a permis de voir 37 000 jolies femmes. Quelle ambiance.

Bonne soirée et sportez vous bien.

- **Philippe Jaffrenou**

Pour moi, nous étions presque trop nombreux à 7 heures pour ce qu'il y avait à faire et on aurait donc pu venir un peu plus tard car on est bien resté 1H30 à « glander ».

Mais l'endroit était agréable, tout comme notre responsable de secteur et le passage des 37 000 coureuses nous a fait oublier ce petit désagrément.

Pour le reste, c'était très bien même si le petit-déjeuner était

forcément un peu léger pour Mario. Mais rien ne nous empêchait de venir avec quelques provisions personnelles, dans l'esprit du... bénévolat.

Bonne soirée à tous.



- **José Sanchez**

Bonjour les bénévoles !

Pas grand-chose à ajouter :

Gentillesse et professionnalisme de notre encadrante Vanessa

J'ai apprécié l'aube sur les quais parisiens

La bonne humeur de l'équipe US Gazelec

Logistique perfectible : sanitaires et collations...

A refaire pour tout cela et pour le bien des caisses de la section.

Amicalement

- **Claire Garbagnati**

Un peu longuet : retard du départ ? (peut-être lié aux dispositifs de sécurité)

Mieux définir le lieu de RDV (on était 3 à ne pas savoir qu'il fallait descendre sur le quai ...),

Nécessité de sanitaires (étant donnée la grosse machinerie, une cabane de chantier pour les bénévoles tous les km, ça ne doit pas révolutionner le budget !).

Sinon c'est en effet très pro et j'ai été surprise du souci de détail et de l'omniprésence de la Com (les banderoles « La Parisienne » en entier -pour les photos-, couper les petits bouts de serflex qui dépassent, à cause de la réverbération due au soleil (sic ...) -pour les photos-, etc.) ... on est loin du « bricolage » de l'organisation des trails Action raid sur lesquels j'ai fait beaucoup de bénévolat.

- **Serge Atalaya**

Bonjour,

C'était une première pour moi.

**Ce que j'ai aimé :**

Faire connaissance avec les gars et filles de l'US Gazelec

Applaudir, encourager les coureuses, c'est toujours amusant d'encourager une fille en l'appelant par son prénom et voir sa surprise

**Ce que je n'ai pas aimé**

L'incivilité des joggeurs qui décrètent que c'est leur parcours et malgré 37 000 coureuses en sens inverse, viennent quand même sur le parcours

L'incivilité des promeneurs : « je suis parisien, les voies sur berges m'appartiennent !!! » j'ai trouvé ça drôle et con à la fois

La durée de la course : 4 heures c'est long, surtout quand les dernières prennent bien leur temps en marchant

Le petit déjeuner offert...un peu juste 1 pain au lait et du café lyophilisé

- **Philippe Leclerc**

Salut Alain,

Le fait de participer à certaines courses champêtres pour se rendre compte que La Parisienne est une grosse machine, sur notre secteur par exemple, à peine 1 km, nous étions 13 à surveiller le déroulement de la course?

Pas de critique si ce n'est l'état des lieux de notre secteur à notre arrivée dû à la teuf qui s'y déroulait la veille.

J'ai apprécié la compétence et la gentillesse de la petite Vanessa qui nous encadrait.

PS : C'est la première fois que je bosse pour 3,50 € de l'heure (humour).

- **Mario Fabre**

Bonjour les lèves tôt !

Alors, pour la partie pas aimé, je reprends à mon compte les 4 points soulevés par Serge, au point qu'à un moment... il y a eu presque une envie d'en venir aux mains de la part d'un promeneur/joggeur ..., j'ai été sauvé par un keubla qui lui a dit des choses avec vigueur, l'autre s'est barré..., point barre ! C'est vous dire si c'était chaud le point ou j'étais !! du coup, plus tard lors d'une autre algarade avec une charmante promeneuse, je ne parle même pas des personnes qui me disaient OK, puis qui passaient quand même dans mon dos, avec poussette, vélo, rollers...etc, alors j'ai fait l'aveugle, et j'ai changé de place avec Dominique... , afin d'encourager la gente féminine... surprise de se voir interpellée ainsi... du coup, j'ai eu droit à des centaines de sourires, pouces levés.

- **Alain Thébault** a transmis une synthèse aux organisateurs de la Parisienne

Bonjour,

Notre participation à l'édition 2016 de La Parisienne était une première et a globalement été plutôt bien appréciée

N'ayant pas eu l'occasion de le faire auparavant (nous sommes un club d'entreprise sans lieu d'entraînement commun), à ta demande, j'ai collecté les impressions de chacune et chacun.

Je t'en restitue une synthèse ci-dessous :



### Les +

- Gentillesse et professionnalisme de notre encadrante, Vanessa
- La bonne humeur au sein de notre équipe, l'ambiance de la course et les milliers de sourires et de merci reçus de la part des participantes
- Le sentiment de participer à une grosse et bonne organisation (village accueil, moyens déployés,...)
- Le côté agréable de notre site d'intervention
- L'aube sur les quais parisiens...

### Les -

- Logistique d'accueil perfectible : Absence de sanitaires (difficile à gérer pour un bénévole de plus de 7 heures...) ; absence de tente d'accueil (préférable en cas de pluie)
- Lieu de rendez-vous mal défini (absence de précision qu'il fallait descendre sur les quais)
- Une heure de rendez-vous trop précoce qui aurait pu être légèrement décalée, vu le peu d'infrastructures à mettre en place (1h30 de temps mort avant la course...)
- Petit déjeuner trop léger
- L'incivilité des joggeurs et des promeneurs, revendiquant leurs droits de passage malgré la présence de 37000 athlètes, ce qui, malgré la courtoisie qui fut la nôtre a pu entraîner quelques tensions pour assurer la sécurité

Il s'agit là du ressenti global, sachant que nous avons conscience de la faible possibilité de levier dont dispose l'organisation pour remédier à certains points négatifs (incivilité des joggeurs et des promeneurs...)

Comme demandé, je te transmets également la facturation de notre prestation, précisant l'adresse d'envoi du règlement

Bon après-midi et bon week-end

Cordialement



## 39ème PARIS/VERSAILLES le 25/09/2016

Par Philippe Leclercq

Ce rendez-vous de fin septembre est depuis quelque temps très fréquenté par L'US Gazelec, cette année nous étions quatorze à s'être inscrits suffisamment tôt et obtenir ainsi un dossard.

Limité à 25.000 participants, il faut vraiment se décider dès la mise en ligne, ainsi **Henri Ferrao** ne put participer qu'au bénéfice du dossard de **Patrick Tarjon** lequel a décidé de se faire scier la jambe peu de temps avant.

**Dominique Maisonneuve** également m'aurait bien accompagné comme l'année dernière mais, décision trop tardive.

Du coup, j'étais seul à prendre le RER à Versailles avec une meute de coureurs parlant fort, se marchant sur les pieds et « puant » le camphre.

Arrivée à la station Iéna, tout le monde descend, vous êtes alors irrémédiablement embarqué dans le flux humain qui vous propulse en direction des sas de départ.

Commence alors une longue attente, entassés les uns contre les autres. Pour ma part à peu près une heure et, bien entendu, au bout d'un moment une envie de pipi carabinée, impossible à satisfaire dans cet environnement.

Enfin la 10<sup>ème</sup> vague et la possibilité de se soulager avant le départ car quelques toilettes avaient été disposées à cet effet près du sas, initiative largement insuffisante vu la queue agglutinée à chacune d'elles.

Ne pouvant plus tenir j'opte alors pour le pipi nature au pied des vespasiennes, ouf !

Informant **Mario Fabre** de ce désagrément à l'arrivée, il m'indiqua que lui se munissait toujours d'une bouteille vide afin de pouvoir se soulager discrètement?

Bonne idée, « je ne voudrais pas paraître prétentieux » toutefois la question de taille peut représenter un obstacle à cette solution ?

Sur le parcours, nous avons apprécié les encouragements de **Marie Christiane Jeu** en haut de la côte des Gardes, j'en ai profité pour me débarrasser d'un coupe-vent inutile tandis que **Séverine Grosjean**, voulant prolonger sa joie de la voir à cet endroit, se retourna une dernière fois oubliant la bordure de trottoir et chutant lourdement : résultat, le coude bien amoché et probablement une côte fêlée.

Moralité au-dessus de 10km/h à cet endroit il est prudent de ne pas se retourner, moi par exemple à la vitesse où je suis en haut de la côte des Gardes je peux me retourner sans risque de chute.

Quoi d'autres, ah oui ! **Mario Fabre** qui me double comme un avion du côté de Viroflay en criant « alors Minou ça va ! ».

Je le soupçonne de m'avoir suivi un certain temps pour récupérer et placer un démarrage décisif à ma hauteur.

**Séverine Grosjean**, malgré sa chute, me double également à bonne allure un peu plus loin au niveau des photographes sur l'avenue de la Reine.

Nous avons eu un temps idéal sur la course avec toutefois un petit crachin sur l'arrivée.

A noter cette année, le gros déploiement de force pour assurer la sécurité sur tout le parcours.

Nous nous retrouvons quelques-uns et unes sur « Bruxelles » pour la photo.



### Les résultats :

Dossard	Nom	Prénom	Cat	Temps	Générale	Catégorie	Sexe
2479	Christophe	Senut	VH2	1h21mn11s	4564	391	4253
10459	Gemieux	Hugues	VH2	1h13mn23s	1366	82	1301
10475	Debiesse	Anne So	VF1	1h36mn48s	13870	714	2439
10476	Collet	Marie Sy	VF2	1h21mn13s	4581	19	313
10478	Ruelle	Mélanie	SF	1h36mn52s	13909	1426	2454
10479	Fabre	Mario	VH2	1h18mn23s	3163	256	2979
10480	Huguet	Emilie	SF	1h28mn43s	9038	609	1015
10481	Nicolas	Lefebvre	SH	1h13mn45s	1472	843	1401
10482	Ferrao	Henri	VH2	1h37mn40s	14346	1607	11727
10483	Atalaya	Serge	VH1	1h13mn43s	1460	394	1389
10484	Alberdi	Gaizka	SH	1h28mn20s	8798	4089	7833
10485	Thibaut	Wattiez	VH2	1h43mn02s	16788	1921	13139
10486	Grosjean	Séverine	VF1	1h16mn51s	2537	40	146
10487	Philippe	Leclercq	VH4	1h32mn35s	11506	8	9856

## *Quelques Flashes*

..... SUR LE TERRAIN



*Une vedette française et la 1<sup>ère</sup> femme sur le marathon de BOSTON*

# Forum, libre expression

---

Millau 2016

---

Ce 24 septembre se tenait la 45<sup>ième</sup> édition des **100 km de Millau**. Sur le 100 bornes 1700 concurrents ont répondu « présent ». Bravo à **Hervé Seiltz** qui le termine en 7h44, cela me fait penser que **Jean Marc Belloc** le gagnait, il y a 20 ans, en 6h26 .....Tout à fait impressionnant ! Pour ceux qui veulent s'arrêter en chemin, il y avait également le **marathon**, car arrivés à Millau à l'issue de la 1<sup>ère</sup> boucle, ils ne repartent pas sur St Affrique. Ils étaient 400 et **Jérôme Andrieu** le gagne en 2h38.

Au fait, combien était-on de la section ? Millau était au calendrier, faut dire qu'il était en concurrence avec **Paris-Versailles**. Si cette dernière épreuve a eu du succès, il n'en a pas été de même pour **Millau**. Malgré quelques relances par Mail les candidatures ne sont pas bousculées : Nos deux nouveaux centbornards, **Olivier Tarjon et Didier Nardelli** avaient de bonnes excuses (Déménagement et Diagonale des Fous), on se retrouvait à 2, Claire et moi-même à retenter l'affaire.

Vu la « désolation » nous n'avons pas donné suite, .....tant pis !

Parions que l'an prochain nous y serons .....en masse !

*Jean Pierre*

# Libres Escapades

---

*Courir dans les hautes Alpes*

*Par JPB.*

---

Faute d'avoir raté, pour cause de calendrier, le trail des Ecrins, l'Ultra Champsaur et le Gap en cimes en octobre, je jette mon dévolu sur le semi- marathon de **Névache-Briançon** ce **7 aout 2016**.

Paysages remarquables encaissés entre les montagnes hautes-Alpines, l'itinéraire suit la Clarée, rivière tumultueuse. Névache, village typique montagnard perché à 1600 mètres, il n'y a qu'une route et l'hiver, souvent, d'accès inaccessible. En ce moment tout va bien, beau soleil et un peu d'air font en sorte que la température est raisonnable.

Pour s'y rendre il y a les navettes qui partent de l'arrivée à Briançon. 21,3km, 400m de dénivelé nous attendent !

Départ 17 heures, en réalité l'horaire est bien choisi, on n'arrive pas dans la chaleur, de plus, courant entre les montagnes, le soleil descendant dans le ciel, nous avons de grandes zones à l'ombre, ce qui à cette époque est appréciable.

La Clarée nous accompagne dans notre « course effrénée », parfois à droite parfois à gauche, les mélèzes, les sapins, les rochers abrupts bordent notre chemin. A l'arrivée à Briançon nous passons par la vieille ville « la cité Vauban », quel privilège de courir dans ses ruelles !

L'arrivée se fait dans les anciennes casernes des chasseurs alpins : 417 arrivants, le 1<sup>er</sup> homme fait 1h10, la 1<sup>ère</sup> féminine 1h17. Pour ma part, 296<sup>ième</sup> 1h59'30'' et 2<sup>ième</sup> V4 sur 9, j'ai réussi les moins de 2 heures, et oui, ou sont mes 1h35 ? Bref l'important, c'était bien sûr de participer.

Au fait, je vous dois une précision qui peut avoir son importance : le dénivelé de 400mètres, il était dans le bon sens, donc en négatif !

*Jean Pierre*

---

## WEEK END MARATHON DE PARIS 2016

Par Matthieu C.

---

Courant mars, je reçois une notification de la part de Bob Tahri nous précisant qu'il aura un stand durant 3 jours à l'occasion du salon du running du marathon de Paris 2016. Il propose aux anciens stagiaires des 3 sessions de 2015 de venir parler de notre expérience à Iten au Kenya.

En effet, il ouvrira le 1<sup>er</sup> juin 2016 son camp d'entraînement, il faut donc commencer la communication et faire parler un peu de ce projet qui se concrétise. Je suis attentivement l'avancée des travaux depuis quelques mois, Bob poste régulièrement des photos sur la page facebook : Tahri Athletic Center. Je pose ma journée de congé et propose de rester sur le stand le vendredi et le samedi. Ce sera l'occasion de le revoir (déjà un an) et également de rencontrer des stagiaires des autres sessions.



Jean-Pierre Run Run est également aux commandes pour organiser tout ça. Il me sollicite pour définir en une phrase mon expérience au Kenya afin de l'afficher sur le stand : « formidable aventure humaine et sportive sur la piste rouge de la vallée du Rift ».

J'arrive vers 10h30 sur le stand, les allées du salon commencent à se remplir. Environ 85 000 personnes sont attendues ce week-end, plus de 43 000 partants viendront finalement retirer leur dossard sur les 3 jours. Un montage vidéo est projeté sur l'écran montrant les images des différents stages, je suis nostalgique de cette piste rouge. C'est un bon moyen d'attirer les potentiels candidats et montrer concrètement les conditions d'entraînement. Bob arrive sur le stand, il est déjà sollicité par les journalistes et anime un coaching ce midi sur le salon. Je fais connaissance avec Esteban, accessoirement champion d'Auvergne espoir qui était stagiaire lors de la seconde session et Sarah lors de la dernière session. On continue la distribution des tracts et de donner des renseignements. Zeinab nous rejoint en début d'après-midi, cela fait plaisir de la revoir. Elle est en pleine préparation pour le marathon de Boston. Elle y retrouvera également Jérôme qui continue de dédicacer **la bible du running** sur le stand de Lululemon avec Florian. Je croise également Alex sur son stand et Sichen qui fait découvrir les modèles colorés de **SiRun**. Au final, j'ai déjà croisé pas mal d'amis du running et même des collègues. La journée passe rapidement, on dîne avec Bob ainsi que Sarah et Esteban dans la brasserie en face du parc des expositions. On se remémore notamment les bons souvenirs d'Iten, la soirée passe rapidement.

Après un petit footing à jeun, il est l'heure de rejoindre le stand. Les allées sont déjà bondées et les animations plus nombreuses que la veille. La majorité des coureurs viennent retirer leur dossard la veille de la course, surtout ceux qui viennent de province et de l'étranger. Vers 11h, j'ai hâte de voir et d'entendre Jérôme en direct sur RMC dans l'émission des Grandes gueules du sport. Il est bien entouré entre Muriel Hurtis et Amaury Leveaux.



LE KENYA EST "THE HOME OF THE CHAMPIONS". JE VOUS PROPOSE D'Y VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE ! J'AI CONSTRUIT CE CENTRE POUR ACCUEILLIR TOUS LES PASSIONNÉS DE RUNNING QUEL QUE SOIT LEUR NIVEAU !

**UNE EXPÉRIENCE UNIQUE**

Ce centre est destiné à tous ceux qui veulent s'entraîner à la kenyane ! Vous viendrez pour bousculer vos habitudes et vous forger un mental de champion, peu importe vos performances.

**PHILOSOPHIE DU TAHRI ATHLETIC CENTER**

Idéalement situé à 2400 m sur la Rift Valley, le centre a pour vocation d'accueillir les sportifs pour des durées courtes ou longues. Le confort du TAC peut également en faire un lieu idéal pour les voyageurs en quête de grands espaces africains.



**PRIMAIRE BOB TAHRI**  
40 sélections en équipe de France, Médaille de Bronze aux Championnats du Monde sur 3000m steeple, Vice Champion d'Europe sur 3000m steeple, 3 Participations aux Jeux Olympiques sur 3000m steeple dont 1 Échec, 6 participations aux Championnats du monde sur 3000m steeple dont 1 Road, Champion de France du 1500m, 5000m, 3000m steeple et du Marathon, 1<sup>er</sup> au Marathon de New York (1<sup>er</sup> Européen).



24 CHAMBRES INDIVIDUELLES AVEC TOUT LE CONFORT. CONÇUES PAR BOB TAHRI POUR RÉPONDRE AUX ATTENTES DES ATHLÈTES DE TOUS NIVEAUX ET DE TOUS HORIZONS.

**TAHRI ATHLETIC CENTER EN DÉTAILS**

Dans chaque chambre, le nécessaire pour passer un excellent séjour sportif. Un grand lit, une commode, un grand bureau, ainsi qu'une grande penderie.

**LES PLUS DU TAC**

- Une équipe de 20 personnes disponibles 24h/24h pour répondre à vos besoins.
- Accès Internet en Wifi illimité dans tout le centre.
- Un lounge avec télévision pour suivre les événements sportifs.
- Nettoyage des chambres et changement des draps au quotidien.
- Nettoyage des vêtements et chaussures de sport gratuit pour les stagiaires.
- Mise à disposition gratuite de VTT pour les stagiaires.
- Possibilité d'avoir des pacers kenyans pour vous indiquer les parcours et pour vous épauler dans vos entraînements.
- Une navette de 9 places pour tous vos déplacements (aéroport, safari etc....). Option payante.
- Un Kinésithérapeute est à votre disposition pour des massages de récupération (Option payante, idem pour l'utilisation du TECAR).

**LE TAC POSSÈDE**

- Un restaurant "self service" pouvant accueillir 30 personnes avec des menus sportifs équilibrés et élaborés par Bob Tahri lui-même.
- Une salle de soins avec possibilité d'utiliser la méthode « Human Tecar » ainsi que de l'électrostimulation (3 complex), une machine à pressothérapie, une machine à ultrason, une cryothérapie (Bain froid, Bain chaud).
- Une salle d'étirements avec tout le matériel spécifique au travail de condition physique (médecin ball, corde à sauter, tapis d'étirement, altères) .
- Une épicerie avec le nécessaire (eau, fruits, gels douche, etc...).

Pour plus d'information sur les tarifs et disponibilités du TAC : tahriathleticcenter@gmail.com

D'autres stagiaires nous rejoignent également sur le stand : Maxence et Marie ainsi que Jean-Marie avec son fils. Je croise rapidement Julien qui faisait partie de l'aventure. C'est assez agréable de parler avec des coureurs intéressés et de faire le retour de notre expérience. Ils sont rapidement rassurés que tous les niveaux sont acceptés et qu'il est possible d'allier l'utile à l'agréable avec la possibilité de faire des safaris par exemple. En début d'après-midi, une animation d'une heure est prévue sur le podium central pour le documentaire **Free to Run** dont Jean-Pierre fait la promotion. Présentation sympa avec quelques extraits en vidéos et des anecdotes croustillantes sur la course à pied. Le film sort le 13 avril prochain, trop hâte de voir le résultat.



Bob nous propose de le rejoindre à son hôtel en fin de soirée après la fermeture du stand. Nous sommes invités pour la fameuse pasta party avec le plateau élite du marathon. Instant privilégié avec uniquement les athlètes, les coachs et leur agent. Il règne un silence de cathédrale, on sent les athlètes déjà concentré pour l'un des repas les plus importants. Le menu de la veille sera composé de quinoa, pâtes et escalope de dinde. Je vous rassure les Kenyans et Ethiopiens n'ont pas rajouté de gruyère râpé. On croise également Benjamin Malaty, Timothée Bommier et Badre Zioui.

Juste en partant, je croise 2 grands champions dans le hall de l'hôtel :

Paul Tergat qui donnera le départ du marathon de Paris demain. Il a été notamment ancien recordman du monde du marathon (2 h 04 min 55 s) et du semi-marathon (59 min 17 s). Il est double vice-champion olympique et 11 fois médaillés au championnat du monde. Son éternel rival restera Haile Gebresselassie avec le plus beau finish du 10 000m de l'histoire au JO de Sydney en 2000. 56" sur le dernier 400m en ne démarrant le sprint qu'aux 250m. En moins d'un mois, j'aurai rencontré ces deux champions.

Il est en compagnie de Tony Estanguet, triple champion olympique et du monde de canoé. Il est actuellement co-Président du Comité de candidature Paris 2024. J'espère vraiment que Paris organisera pour la troisième fois les Jo après 1900 et 1924. On connaîtra le résultat le 11 septembre 2017 à Lima.

Départ du marathon à 8h45, je regarde les premiers s'élancer en direct sur France 3. Un coureur anonyme se fait remarquer sur les 600 premiers mètres, je ne rentrerai pas dans la polémique sur les commentaires des présentateurs. Je le reconnais facilement grâce au maillot de son club. En effet, il court à Paul Valéry et me double régulièrement sur le tour de piste. Je suis déjà en tenue et vais me positionner au Km 6, rue du faubourg Saint-Antoine pour voir notamment Thomas et Johann. Ils ont l'air frais et je leur donne rendez-vous à proximité du Trocadéro dans 22 kilomètres. L'objectif annoncé est de passer sous la barrière des 3h, on verra bien si ça passe.

Au métro Passy, je retrouve l'armada d'Afrique de l'est en tête de course. Les écarts sont déjà importants avec les premiers français. J'encourage le trio des étoiles du 8<sup>ème</sup> parti sur les bases de moins de 2h40m. J'espère que cela va tenir. Flo du zoom run à l'air pas mal aussi. Devant les premiers meneurs d'allure, j'encourage Nicolas et Guillaume (rencontrés au marathon de Berlin), ils ont l'air bien. Je retrouve Thomas et Johann juste à la sortie du souterrain du pont de l'Alma. Je leur propose de bien rester à gauche au niveau du ravitaillement et éviter ainsi la bousculade. Ils sont au niveau d'un des meneurs d'allure et me précisent qu'ils ont un peu d'avance. Au premier kilomètre, l'allure est respectée. Il faut la tenir encore 13 kilomètres. Je leur dit de bien se gagner et de bien se servir des bras, la course commence maintenant. Nicolas qui coach Thomas depuis plusieurs mois nous rejoint à 10 km de l'arrivée. L'allure a légèrement accéléré, on est sur des bases de 4m05s au km, je leur dit de ralentir. Le rythme diminue soudainement à partir du km 34, il commence à faire chaud et je leur dis de bien s'hydrater. Thomas commence à être dans le dur, l'arrivée est encore loin. Je reste avec Johann qui a ralenti également quelques centaines de mètres après. Je crois bien que les deux sont dans le mur. On est maintenant sur des bases de 4m45s au kilomètre, l'avance fond comme neige au soleil et les meneurs d'allure nous double, cela va être très compliqué. L'objectif reste maintenant de finir à peu près correctement et de bien gérer la montée de Longchamp, dernière difficulté du parcours. A partir du Km 37, Thomas retrouve de l'énergie et redouble Johann. Je le motive comme je peux et lui indique de se caler sur la ligne bleu (devenue verte : merci Schneider Electric). Je dois me mettre sur le côté peu avant le km42, Johann franchit la ligne en 3h05, Thomas finissant plus frais sur les derniers kilomètres en 3h03.



Je décide ensuite de rebrousser chemin et d'aller à la rencontre des coureurs et de les encourager sur leurs derniers kilomètres. Je croise d'abord mon collègue Romain qui a

explosé et refait les 3 derniers kilomètres avec lui. Puis ce sera le tour de Matthias, Michel, Frédéric et Emeline. Je crois que j'en ai oublié et au final réalise une séance de presque 30 kilomètres.

Pour avoir déjà couru le MDP à 6 reprises et accompagner sur autant, je trouve que l'ambiance de cette année était vraiment très sympa, avec beaucoup d'animations et plus de spectateurs. On ne va surtout pas s'en plaindre et espérer maintenant être un jour à la hauteur des 6 marathons Major.



*Matthieu C.*



## Embarquement pour Embrun

Le 11.08.2016, j'avais le choix entre trouver un beau feu d'artifice le soir du 15.08, rechercher un fin restaurant, imaginer une sortie sportive, tout en réfléchissant à ce qui pourrait aider mon prochain !

Le 15.08.2016, je trouvais les moyens de réaliser, en une seule journée, l'ensemble de mes réflexions du 11.08.

Ayant besoin de renouveler mes globules rouges, décision d'accepter une invitation montagnarde d'un parisien voisin : en clair une semaine de congés dans l'appartement de JP, au pied d'EMBRUN.

JP, adepte des 10, 21, 43, 100km est plus timide pour se lancer sur des triatlons internationaux, tout en aimant l'ambiance.

Figure locale de la Région, il est donc régulièrement sollicité afin d'apporter son concours à l'organisation de l'EMBRUNMAN.

Plutôt que d'applaudir béatement les participants, je me proposais de rejoindre les 2 000 (plus que de coureurs) bénévoles nécessaires à la bonne réussite de l'évènement

Programme type d'un bénévole lambda

- Debout à 5h du matin
- Encouragement des nageurs à 6h
- Prise de poste (carrefour / cyclistes) à 12h
- Agitation du fanion (arrêt des voitures, marcheurs, escargots, libellules) jusqu'à 23h
- Prise de bière fraîche aux environs de 23h30
- Plongée dans le duvet vers 24h passé : fatigué mais heureux d'avoir vu des furieux, des sérieux et des besogneux et d'avoir pu aider à la tenue de l'évènement.

Le lendemain, ballade dans EMBRUN, sans boiter, avec des commerçants nous prenant pour les champions de la veille et n'osant pas nous demander un autographe ! Le bonheur peut être simple en fait !

- + Barbotage : 3,8 km sur le lac de SAVINES (les brochets retirés la veille) départ 6h
- + Bicyclette : 186 km, 5000 mètres de dénivelé (ex : faux plat de l'ISOARD à 2361m)
- + Footing : 42 km avec 3 fois une cote de 1500 m à 5%
- + Température tempérée de 35%
- + Prix du dossard (295€ puis 375€ le dernier mois) raisonnable en comparaison de ZURICH : 500€ en 2015 (Stéphanie TARJON avait dû économiser sur plusieurs mois)

Et Bénévole, quel beau métier : nous gagnons un tee-shirt très jaune, une casquette assortie et nous avons eu droit à 2 sandwiches et plusieurs bouteilles d'eau avec en plus, du spectacle pendant des heures, dans un superbe environnement (montagne, oxygène, marmotte, chardons pour Michelle,...)

Je conseille donc aux licenciés (e) de l'US GAZELEC de se laisser tenter par ces triples épreuves, soit avec un dossard soit avec un fanion et un sifflet.

*Patrick*

# Le Dossier

## *Une journée type pour rester en forme*

Voici un extrait d'un article de Sciences et Avenir, ça nous concerne ..... Faisons travailler intelligemment son corps comme son cerveau :

### **Méditez**

Le réveil ne doit pas ressembler au reste de la journée. Pour démarrer d'un bon pied, pourquoi ne pas s'accorder un temps de retrait, de lenteur, de continuité..... la méditation peut améliorer la santé car elle permet de lutter contre le stress, la dépression et l'anxiété en deux mots elle a un effet direct sur le vieillissement.

### **Bougez**

« *Avoir une activité physique régulière est la clé d'une bonne santé* ». Ce message, nous le connaissons tous. Des études scientifiques ont clairement démontré que l'activité physique permet de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires et certains cancers (côlon, sein, prostate, ...), de diabète et d'ostéoporose. Au quotidien c'est aussi un gage d'un équilibre préservé, d'un sommeil de meilleure qualité et d'une plus grande résistance face au stress. D'après l'Assurance maladie, « en pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré ». De fait de plus en plus de médecins dressent des prescriptions sportives à leurs patients !

### **Mangez malin**

Hippocrate disait « *que l'alimentation soit la première médecine* ». Dans ce créneau le régime méditerranéen, notamment, a des effets protecteurs contre les maladies cardio-vasculaires, cette alimentation est riche en légumes verts, fruits, poissons gras, noix et amandes et pauvre en viande. Ce régime, enrichi d'huile d'olive ou de noix diminue de 30% le risque d'accident vasculaire et d'infarctus, n'oublions pas une protection renforcée contre la dépression et les démences comme la maladie d'Alzheimer..... Bonne appétit !

### **Cherchez la lumière**

Chaque jour, sortez ou mettez-vous à la fenêtre afin de vous exposer 15 à 30 minutes à la lumière du soleil, même de façon indirecte. Sans abus, la lumière du soleil est en effet indispensable à notre organisme. En

hiver, la lumière naturelle est un bon moyen de lutter contre la dépression saisonnière, enfin, sans elle, pas de synthèse de vitamine D, dont on sait qu'elle est essentielle pour conserver des os et muscles en bonne santé.

### **Secouez-vous les méninges**

Notre niveau d'éducation, notre profession, nos activités de loisirs vont déterminer notre « réserve cognitive », en deux mots musclons notre cerveau : Apprendre le mandarin, faire des mots croisés, des Sudoku, se lancer dans la programmation informatique ..... Toute activité cérébrale complexe va permettre d'entretenir cette réserve.

### **Ne restez pas seul**

Une meilleure santé physique et psychique implique de voir régulièrement nos proches et participer à des activités de groupe ou de loisirs, en résumé voyons régulièrement nos amis et nos proches.

### **N'oubliez pas le sexe**

C'est un merveilleux élixir de jeunesse ! trois rapports sexuels par semaine donneraient en effet l'apparence d'avoir entre 7 et 12 ans de moins. De plus cette activité diminue le stress, et améliore le sommeil et le moral, c'est un formidable moyen de prévention des maladies (exemple : 20 éjaculations par mois réduiraient le risque de cancer de la prostate, pour les femmes la libération d'ocytocine lorsque les mamelons sont stimulés réduirait celui du sein).

### **Dormez**

Le sommeil est une composante essentielle de notre santé. Il a été démontré qu'un déficit peut favoriser le risque de certaines pathologies : hypertension artérielle, dépression, prise de poids, diabète, infections virales ou parasitaires, ..... Si vous avez des difficultés à dormir la nuit, n'hésitez pas à faire une courte sieste (20 minutes environ) en début d'après-midi.

Et après tout ça vous serez prêt à vous lancer sur la CCC, la diagonale des fous ou sur Millau, à vous de choisir !

*Jean Pierre*

## Quelques PODIUMS

07 Aout      NEVACHE / BRIANCON    semi                      JPB    2ème V4

**18.09              TOURS                              Marathon      Jeannot B : 292<sup>ème</sup> en 5h24'**

(Jean a donc couru 12 320,94 km sur marathon et ne devrait pas tarder à atteindre les 12 658,50 km : une star au Gazelec !)

## Quelques statistiques de notre activité

28.08	Mondeville	4 participants
04.09	Le Perreux	3 participants
25.09	Paris-Versailles	14 participants

Environ 10% de participation en moyenne : la section pourrait mieux faire ! Ronronnement ?

## Le Chiffre                      2h15'25''

Le meilleur temps sur marathon par une féminine : Paula RADCLIFFE à LONDRS en 2003 dans l'attente d'être battu par une des féminines de la section US G.

## Prochaines sorties à retenir

13 Novembre	Course des lions de l'espoir	MEUDON
27 Novembre	Semi-marathon	ANDRESY
03/04 Décembre	Trails de l'Origole	PERRAY en Yvelines
18 Décembre	Corrida et vin chaud andalou	HOUILLES
24 Décembre	Réveillon	Chez Mario à Paris

# Souvenir, souvenir

Voici quelques années, JC avait déjà œuvré pour les îles lointaines. Lors de l'AG de SERBONNES, une nouvelle proposition nous est présentée ... aux adhérents de se positionner.

## L'US GAZELEC IDF en Martinique (fin nov.2003)

Mais qui a eu cette idée folle ...

Jean-Claude qui avait déjà concocté un déplacement en 2002 pour des ressortissants des CMCAS de Cergy et d'Asnières.

Une île ...

Même si le climat en Région Parisienne est excellent en novembre, nous avons trouvé mieux du côté des Caraïbes.

Mon vieux ...

Et pour ne pas faire que courir, nous étions 'associés' à la maison de retraite (notre future maison ?) d'Andilly avec une rencontre avant envol, des échanges photographiques (Merci Internet) et un joli bouquet Ramené de Fort de France pour 2 seniors des plus dynamiques, Mme JARROT et M. TREMELO.

Qu'est-ce qu'elle a ma gueule ...

Le délit de faciès n'est pas réservé aux troupes sarkoziennes puisque par je ne sais quel mauvais hasard, l'ami Marc se retrouvait débarqué, nourri, embarqué, logé, transporté en Martinique avec un peu de retard mais heureusement avec quelques compensations (un jet quasiment privé, un prochain voyage privé et une arrivée à Ste Tulle sous les ovations du Groupe et des retrouvailles très chaleureuses de sa reine Catherine)

Cà c'est passé un dimanche ...

La course, très plate, une légère brise venant de l'océan, quelques faux plats et un seul coureur déçu, Régis qui a dû forcer pour tenir ses prévisions de temps alors que tous les autres se sont offerts une ballade martiniquaise, relax max,

Quelques dénonciations perfides mais réelles ...

### ✓ **Rolande**

- la plus intellectuelle puisqu'en une semaine, elle pouvait pratiquement parler Créole avec les autochtones (la reine du « SA OU FE »), apprendre les recettes des gourous locaux et soigner DéDé qui voyait ses chevilles grandir dangereusement, et finir par des maquillages des plus subtiles (récupération de fards maritimes ?)

### ✓ **Pascal et Chantal,**

les plus « bleffants », puisque qu'en 1 semaine, ils sont passé d'une vie d'ascète à une vie de débauche, 6 à 7 punchs journaliers, 4 planteurs ... Remarquez, j'en ai croisé d'autres bien 'attaqués' certains soirs (Vincent dans la lune ou proche de Line et sa descente d'escalier, quelques têtes rouges et accusant bien vite un soleil souvent timide ...). En tous les cas, si vous avez besoin d'animateurs de soirée, je connaissais les talents de P.Hébrard, le couple Comte pourrait vous surprendre !!!

### ✓ **J-Louis M. ...**

Plusieurs séquences étonnantes : le seul capable d'avaler des piments sans rougir (Jean bien placé également dans l'exercice) et de faire croire à sa compagne que les fleurs ramenées de Martinique peuvent donner des allergies en France !!! Il sera heureusement démasqué : merci Brigitte !

### ✓ **J-Pierre**

Comme J-Louis, beaucoup d'habileté pour éviter les endroits dangereux, c'est à dire ceux susceptibles de faire ouvrir le portefeuille de Michèle. De plus, le seul à avoir goûté un punch à l'eau de mer !

### ✓ **Et presque tous les autres ...**

De joyeux vivants, pas accros du chrono, pas frileux pour goûter les différentes variétés de Rhum, des adeptes du ZOUK (avec malgré tout un concours truqué), un bon groupe pour un excellent séjour. Et si Jean-Claude refait une proposition dans 3 ans, pour sûr, il y aura du redoublement.

*Patrick*

# Publicité

## Résumé :

Autrefois réservée à une élite d'athlètes, la distance marathon – 42,195 km – attire désormais des coureurs de tous âges et de tous niveaux. Qui sont les coureurs et quel autre rêve se cache derrière l'exploit sportif ? Au détour de dix nouvelles conçues comme les mouvements d'une même symphonie, Marathon fait le portrait d'hommes et de femmes embarqués dans une aventure qui bouleversera et transcendera leur existence.

*Livre proposé par notre président*

Pascal Silvestre

## Marathon

JCLattès

**C**'est un pan entier de sa vie qui défile ce jour-là en même temps qu'il courait sur le bitume new-yorkais. Une vie de joies extrêmes, de plaisirs innocents, d'émotions toutes simples. Une vie de doutes, de petites misères, de rugueuses négociations avec lui-même. Les marathoniens ne sont pas des monstres de courage, ils pleurent souvent et ne se cachent pas toujours pour pleurer, les larmes font partie de l'aventure.

Après quels rêves courent les héros de ces histoires ? *Marathon* dessine les trajectoires d'hommes et de femmes embarqués dans une aventure qui bouleverse et transcende leur existence. D'Angélique la vieille dame amoureuse de Mimoun, à Matthieu le marathonnier prier, de Louise l'infirmière, à Bertrand, l'avocat égaré à New York, Pascal Silvestre capte avec tendresse la formidable pulsion de vie qui les unit.

*Pascal Silvestre a couru plus de cinquante marathons. Journaliste, il a créé le site Runners.fr. Marathon est son premier livre.*