

LA GAZELECTE

n°90

Athlétisme Ile de France, Février 2017



Avant la galette!

Chronique « Gazétale »

Merci aux rédacteurs : **Jean-Pierre, Marc, Fifi, Philippe L., Didier Michel G., José**, pour leur collaboration. Et encore merci à **Jean-Pierre** qui a plus contribué que moi à cette nouvelle gazette.

Dans ce numéro, vous aurez le plaisir de revivre la Diagonale des fous grâce aux très bons témoignages de Michel et Didier : à croire qu'ils souhaitent constituer une plus grosse équipe en 2017 ?

Bonne lecture à Tous

Patrick

Edito présidentiel

Encore un effort !

Plus que 10 avant d'arriver à notre **100^{ème}** numéro de la gazette, il suffit donc de mettre un dernier petit coup de collier et nous bouclerons ce numéro par un spécial dont on se souviendra dans les chaumières...

L'ami Jeannot, lui n'attendra pas jusqu'à la pour boucler son **300^{ème}** marathon, ce n'est pas un poisson du 1^{er} avril, car un petit doigt m'a dit que c'est le 2 avril à Cheverny qu'il réalisera cet exploit. (N'ayons pas peur des mots) Et, je dois vous avouer que ce nombre me laisse pantois, moi qui ait eu toutes les peines du monde à en boucler 25, moi qui en a terminé 24 dans un état minable (allez savoir pourquoi, j'étais frais comme un gardon à l'arrivée d'Aubigny sur Nère ?) j'ai vu souvent *Jean* arriver après son Marathon et je n'ai pas le souvenir ni entendu dire qu'il a été obligé de passer par la case « croix rouge », il a en plus enfilé les courses comme d'autres enfileraient les perles, sauf qu'un coureur « normal » se contenterait de 2 à 3 marathons par an, alors que lui dépassait fréquemment les 20 voire les 25. A ce stade là, ce n'est plus de l'amour ou de la gourmandise, c'est de la rage !

Nous sommes encore dans la période des vœux, je vous renouvelle donc à tous, mes vœux de belles courses, de belles rencontres et je souhaite à *Jean* de pouvoir faire encore beaucoup de marathons, où a t'il mis la barre ? Si tant est qu'une barre puisse être mise dans son esprit...

Nous étions 25 pour le footing de reprise au **bois de Vincennes**, la galette et le cidre ne suffisent à expliquer que ce rendez vous rencontre toujours un large public, si seulement tous nos entraînements communs et toutes nos courses pouvaient rencontrer autant d'émule, je serai le plus heureux des présidents...

La sortie internationale à MONTEFRIO qui permettra de découvrir la belle Andalousie commence à se préciser et *Jean et José* qui nous ont concocté ce beau rendez vous, ont maintenant bien précisé le programme. Il ne reste plus incertitude sur la date du 7 mai. J'ai eu la chance de séjourner 3 fois dans la région et je peux dire à ceux qui hésiteraient encore, qu'elle regorge de merveilles à découvrir : Grenade, Séville, Malaga, Ronda, Cordoue, Alcala la Real, Montéfrio...plus les superbes paysages rempli d'oliviers ou la Sierra Nevada pour ceux qui voudraient découvrir la montagne andalouse.

Dans cette belle gazette, vous trouverez également des beaux reportages sur le périple accompli par nos trois vaillants représentants qui ont traversé l'île de la Réunion en courant la « **diagonale des fous** », fous est bien le mot pour caractériser ce qu'il faut être, pour prendre le départ d'une telle course et vaillants, est un bien faible mot pour définir ceux qui franchissent la ligne d'arrivée. Bravo encore à *Didier, Christophe et Michel*, nous avons été quelques uns à suivre leurs périples en direct sur le site. (On n'arrête pas le progrès...) On aura également une pensée pour *Francis* (un ancien de la section) qui a croisé la route de *Didier et Christophe* pendant la course et qui a terminé sa course au fond d'un ravin.

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

Marc

Brèves

Trails en Yvelines

Parfois on fait des 100taines de kms pour participer à des trails alors que nous avons un équivalent à quelques km de chez nous :

Vous connaissez ?

Le fun-trail de Jouy le Moutier s'est tenu le 20 novembre, il y en a pour tous les genres : 10 et 20 km en après midi ou en nocturne. On coure dans les champs et la forêt de l'Hautil, les montées ne sont pas absentes, bien sûr rien à voir avec la Diagonale des Fous. Pour ma part j'ai testé le 10 km de nuit, attention il faut regarder où l'on met les pieds, malgré mon attention j'ai testé une chute « spectaculaire » Heureusement je suis reparti sans bobo ! 1h19 pour les 10 km, on fait ce que l'on peut !

Choco-Trail: le 11 déc., à 500 m de chez moi il y a eu le départ, sur les bords de seine, du choco-trail à Meulan Hardricourt. Son succès nous oblige de s'y prendre à l'avance pour les inscriptions. La aussi courir aux portes de Vexin ça ne se refuse pas. Au choix 14 ou 24 km..... pas facile, mais pas grave, à l'arrivée nous aurons droit à une médaille en chocolat, sans oublier chocolat chaud et pastilles de même nature, le tout à gogo !

Un message à nos secrétaires.... *Dignes de figurer à notre calendrier.* **Jean-Pierre**

Le Beaujolais

Luc Mallet, un ancien de la section nous communique :

Je n'étais pas tout seul, il y avait pas moins de 1500 personnes, pour féliciter **Môssieur Jean Berland** lors de la soirée de gala du marathon du Beaujolais.

Il y a 15 jours **Jean** bouclait son 297^{ème} marathon, en un peu plus de 5h s'il vous plait. Préparez vous à l'accueillir voire l'accompagner pour son 300^{ème}.

Bien sportivement

Luc



6 jours de Priva

Alain nous fait ^part ::

Je vous transmets le lien envoyé par le copain dont je vous ai maintes fois parlé (ex agent EDF et copain du GSAP qui a essayé, sans succès, de réintégrer la boîte et aurait aimé nous rejoindre) qui vient tout simplement de **battre le record de France des 6 jours des plus de 60 ans**

« Bonjour les amis,

J'ai fait un compte rendu de ma dernière course de ... 787 km

5mn de lecture pour 144h de course »

<http://forum.brunoheubi.com/viewtopic.php?f=96&t=9105>

Jean-Louis VIDAL

A lire, c'est passionnant, et dommage, pour nous ce sera dans une autre vie !

L'interview

L'INTERVIEW D'UN ANCIEN –JOSÉ–

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

Embauché dans un Centre de Distribution Mixte (Paris Sud) début 1981. En 2002 bascule vers EDF Commerce IdF et fin 2008 retraite.

Membre du bureau de la section et du CD du club US Gazelec Paris IdF, je m'occupe des aspects informatiques (mise en place et administration des sites web, formulaires, ...)

➤ **Comment en es-tu venu à courir (alors que tu as toujours été mince) ?**

..... et ce, depuis combien de temps ? Vers la fin des années 70, avec *Maurice Edouard*, je pratiquais un peu de sports en salle (karaté, musculation). Un jour il dit partir s'entraîner en courant 15 Km ! Ma première réaction fut de ne pas le croire... et piqué au vif j'essayai 20 minutes puis une demi-heure et ainsi de suite...

➤ **Pourquoi coures-tu ?**

C'est une pratique sportive très libre et sans contraintes d'horaires ou de lieu (en dehors des courses et entraînements en commun). Malgré un physique qui semble plus prédisposé pour la lutte gréco-romaine que pour les longues courses, je prends encore un énorme plaisir à trotter dans les bois... et surtout l'ambiance fraternelle, festive et tout de même sportive de notre belle section !

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

Je n'ai jamais été un grand fan de la performance pour la performance. Pour autant si mes souvenirs sont bons voici les deux temps qui sont dans ma mémoire :

Marathon -> 3h33 (Strasbourg en 1987)

20 km -> 1h28 (Bagneux en ?)

J'ai un souvenir ému de notre déplacement à Gardhaia en 1987, à Cuba, au Marathon de NY en 1992.

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

En demandant à des collègues. C'est Claude FORMET qui m'indiqua l'existence d'une section Cross au sein du club USEG. Ce devait être fin 1984.

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

En hiver j'avais du mal à me motiver pour courir et je cherchais une structure sportive incitatrice : un club sportif. Et quel CLUB, cet USEG !

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

J'aime bien les relais, les 10 Km et exceptionnellement les semi marathons lors de sorties internationales par exemple.

➤ **Préfères-tu courir ou organiser des courses ?**

A cette question j'ai deux réponses :

1 – Après 1985/86 (?) la section Cross IdF s'est scindée en deux, le Nord et le Sud et je me suis retrouvé dans le bureau de la section Sud. Et je dois dire que les deux aspects me plaisaient également.

2 – Aujourd'hui on peut dire que je préfère l'aspect organisation. J'aime courir, mais moins pour le côté compétition.

➤ **Ton ambition est-elle de devancer LYDIE sur toutes les distances ?**

Je n'ai plus cette ambition, avant il faudrait que je perde quelques kg !

➤ **La pratique de la course à pied a-t-elle des effets positifs sur ta libido ?**

Je ne sais pas. Disons que la pratique de la course à pied plus la randonnée en montagne ont un impact positif sur la santé et l'équilibre mental. Ce contexte est, sans doute, de nature à ne pas nuire à la libido.

➤ **Autres questions oubliées ?**

1. Que penses-tu de notre club US Gazelec Paris IdF ?

Depuis que je suis membre du CD (Comité Directeur) au titre d'administrateur du site web, je le connais un peu plus. Je suis persuadé que porter l'idée du sport pour tous et par tous lui a permis et lui permettra de traverser sans trop de dommages les périodes de fort tangage.

2. Que penses-tu de notre section Cross ?

Avoir une ambiance festive et fraternelle de Corpo pour une pratique sportive individualiste est à mon sens sa principale qualité.

Un vœu -> Que les jeunes arrivants intègrent le bureau !



Notre Activité

La Rochelle, incontournable pour certains!

La 15^{ème} Edition

...
27 novembre 2016 avec notre recordman de France, alias **Jeannot Berland**, sommes sur le **marathon de La Rochelle**, il faut dire que nous sommes des habitués, ce sera notre 15^{ème} édition !

Plus de 10.000 runners se sont donnés rendez vous. La Rochelle est le 2^{ème} marathon Français en termes de participation, 6700 sur le marathon, 700 Duo et 2000 sur le 10kms.

Ciel bleu, soleil resplendissant et 4° au thermomètre offrent des conditions optimales. Deux boucles en forme de huit nous attendent, centre ville, port, bord de mer ; surtout en zone portuaire (vieux port) nous sommes portés par une foule enthousiaste (on commence à se rapprocher de l'ambiance N.Y. ou Londres. C'est de bon augure).

9 heure, ça y est on est déjà parti, comme il y a un double départ, les 2 pelotons se rejoignent 3kms plus loin, ce qui permet de partir à bonne allure. A ce sujet je force à suivre mon ami **Jeannot** sur les 2 premiers km. Vers le 3^{ème} j'ai la bonne surprise d'être rejoint par **Chantal et Pascal** (des anciens de notre section), là aussi ils me servent de lièvre jusqu'au 15^{ème}, et là je décide de lever légèrement le piedessayons de « gérer » ! Vers le vieux port nous nous croisons et j'ai la surprise d'apercevoir **Pierrot Guhure**, Kéké émérite et ancien également, de notre section, quel plaisir de retrouver des amis, dommage, en spectateur il y avait **Jean Louis Granier**, mais je l'ai raté. Autre regret, nous n'étions que 2 du Gazelec, gageons que nous serons une bonne équipe à **Cheverny**, **Jeannot** compte sur vous, il fêtera son 300^{ème} marathon,le ravitaillement post course sera de qualité !

Enfin nous apercevons les tours du port de La Rochelle..... La ligne d'arrivée nous attend, nous avons droit au coupe vent traditionnel accompagné d'une bourriche d'huitres. Je retrouve Pascal et attendons quelques minutes Chantal que j'ai rattrapé vers le 40^{ème}. Pour ma part j'arrive 4429^{ème}/5564, 14^{ème} V4/33 en 4h 23, et oui maintenant il faut que je m'en contente, après tout il y en a encore 1150 derrière moi comme sur les longues distances il faut positiver. **Jeannot**, en métronome, termine 5395^{ème} et ce en 5h23 son 298^{ème} marathon.



Sur le plan général le 1^{er} fait 2h10, la 1^{ère} 2h30 et le dernier classé 5564^{ème} pointe en 6h02

Et pour nous remettre de nos efforts nous nous donnons rendez vous, le soir, pour déguster nos bourriches accompagnées de fruits de merdur, dur le marathon!

Jean Pierre

..

Entraînement commun du début 2017

« La sagesse, c'est d'avoir des rêves suffisamment grands pour ne pas les perdre de vue lorsqu'on les poursuit »«
Oscar Wilde

Le dimanche 8 janvier nous étions plus de 20 courageux près des belles **Endimanchées** (vieilles autos du temps jadis) malgré les subtiles tentatives **de FIFI**, adepte de la seule galette, sans passage par le couloir course ou marche. Cette année, le programme était plus varié : une sortie classique, l'entraînement en courant (pour une majorité, nous sommes quand même un club de course à pied d'élite !) une sortie plus originale, la course avec chien de traîneau proposée par **LYDIE et JOSE** son amoureux. Et une nouveauté cette année : la marche intelligente regroupant **Sylvie** (spécialiste assurée et compétente en écritures), **Marco** toujours aussi volubile pour narrer ses derniers voyages à l'étranger, **Gilles** le noble, narrant chaque allée, chaque arbre, chaque sculpture, chaque toile de tente de la forêt et moi-même ébahi d'être en si bonne compagnie

Les 3 groupes n'avaient qu'un seul objectif, rejoindre le départ sans blessure pour arriver dans les délais et pouvoir goûter galette et pétillant sans alcool (nous sommes quand même un club de course à pied d'élite !)

Je ne connais pas le classement de chacun des groupes, mais j'ai quand même vu de beaux mangeurs (3 parts pour les meilleurs) et nous avons eu également la joie d'écouter le plus grand tribun, **alias José**, diffusant des infos sur la prochaine grande sortie Andalouse.

Une bonne reprise, de la bonne humeur et si nous étions aussi nombreux lors des prochains entraînements communs !

Patrick.

Trail des Marcassins le 29/01/2017

Six engagés US Gazelec sur ce Trail de 17km qui selon les dires de **Didier**, qui a fait le 34km l'année dernière, n'est pas simple ?

Seul en revanche au départ du 95, **Patrick** continuant à se faire sculpter un corps d'Apollon par son kiné en rééducation, **Jean-Pierre** glissant souplement sur les pentes neigeuses du côté d'Embrun quant à **Dominique** il se remet à peine du 10km du 14ème qu'il entreprit avec une certaine désinvolture fort de son entraînement tout à fait personnel dont le dernier remontait à Serbonnes il y a plus de trois mois ?

Au sujet de **JPB**, un communiqué vient de tomber, il semblerait que enthousiasmé par les excellents résultats de nos skieurs et voulant copier Alexis Pinturault sur la Streif de Kitzbühel, il fit un double salto arrière non maîtrisé ? Conséquence, il se consacre depuis à la marche à pied.

Bref, je me dirige donc seul en direction de St Brice sous Forêt, **Didier** habitant lui quasiment sur le parcours, quand ! un coup de fil de **Mario** de la gare du Nord m'apprenant qu'il a raté un train et qu'il va être juste, étonnant ! lui, d'habitude toujours très ponctuel ?

Sachant que le parking est compliqué je me dis que je vais aller voir comment ça se présente et prendre les dossards, bien m'en pris car je n'ai trouvé une place qu'au prix d'une astuce consistant à me mettre parallèlement aux containers à bouteilles.

Je vais donc chercher mon dossard, impossible d'avoir celui de **Mario**! Crotte, ça se complique ?

Retour à la voiture, je tente de l'appeler, personne ? Le temps de lui laisser un message et de passer mes « Asics » le voilà déjà qui arrive ! Il a dû prendre un direct nous étions encore largement dans les temps.

Avec le dossard de Mario puis nous rejoignons le départ sans apercevoir le moindre de nos co-gazelec de service, ils étaient déjà probablement en préchauffage, peaufinant leurs stratégie de course ?

C'est à ce moment-là que **Mario** me dit qu'il va le faire avec moi ? (ça devient une habitude) j'essaie de l'en dissuader me souvenant du 14ème ou en le suivant j'avais fini agonisant, mais rien n'y fit.

Didier avait bien raison, le parcours non seulement n'est pas simple mais suite au dégel et aux passages multiples des coureurs, il était majoritairement devenu une patinoire, conséquences, nombreuses chutes heureusement sans gravité.

Pour ma part une gamelle dans les premiers km de course puis un dérapage incontrôlé dans la dernière grosse butte à 4 km environ de l'arrivée qui me valut probablement le claquage ressenti peu de temps après.

Pour **Mario** rien de tout ça, tranquille dans les passages difficiles et les descentes puis petite accélération en souplesse pour me remonter, s'inquiétant de mon hydratation, je l'entendis même discuter avec des concurrents qui me suivaient, facile ?

Ouf ! Content d'en avoir fini, nous retrouvons d'abord **Didier** et **Christophe** au ravito, puis **Liliane** qui nous talonnait à 2min et enfin **Mélanie** pour la photo finale

L'organisation et le ravito copieusement achalandés (sandwich, quatre/quarts, chocolat, pate de fruit, soupe, café, bière etc... etc... demandez à Mario il a tout testé plusieurs fois) très bien en revanche, les résultats et les podiums très perfectibles, nous avons attendu au moins 2 heures avec **Mario** ma coupe péniblement acquise ?

Philippe

LES RÉSULTATS

: 572 arrivants.

Morisse Yoann
Attias Julie

1h10,36
1h28,07

1er senior M
1ère senior F

US GAZELEC

Didier Nardelli
Christophe Senut
Philippe Leclercq
Mario Fabre
Liliane Srithammavanh
Mélanie Ruelle

1h37,33
1h51,33
1h54,18
1h54,24
1h56,32
2h00,43

18ème vétéran II
66ème vétéran II
1^{er} vétéran IV
60ème vétéran II
28ème senior F
36ème sénior F

Résultats de la Corrida de Houilles

PLACE	NOM PRÉNOM	TEMPS	MOYENNE (KM/H)	CAT.	PCAT.	
667	NARDELLI DIDIER	00:45:34	13.168	V2H	112	résultats
695	GROSJEAN SEVERINE	00:45:56	13.062	V1F	18	résultats
866	FABRE MARIO	00:48:27	12.384	V2H	140	résultats
943	SRITHAMMAVANH LILIANE	00:49:38	12.089	SEF	64	résultats
1214	MAMAN PHILIPPE	00:53:28	11.222	V3H	39	résultats
1273	JEAU MARIE CHRISTIAN	00:54:33	10.999	V3F	4	résultats
1313	BRIARD JEAN PIERRE	00:55:01	10.906	V4H	7	résultats
1332	PIERRE ROLAND	00:55:23	10.834	V2H	226	résultats
1460	SANCHEZ LYDIE	00:58:21	10.283	V3F	6	résultats
1495	SANCHEZ JOSE	00:59:20	10.112	V3H	50	résultats
1708	PIERRE ELISABETH	01:12:09	8.316	V3F	12	résultats

Autres résultats pour cet évènement

La course du Dodo le 16/10/2016

Comme son nom ne l'indique pas, ce n'est pas une course où l'on s'endort, séduit par ce nom « la course du Dodo » je m'étais inscrit me disant ça va être rigolo, probablement une petite course familiale pépère.

Pas vraiment, les 6,5 km en trois tours tracés à l'intérieur du parc Montsouris ne font que monter ou descendre, comme l'a dit après course Charles Bouthelay le vainqueur de l'épreuve, c'est une bonne préparation pour les cross.

Très juste, moi ça m'a rappelé Le Pèlerin à Vanves (pour ceux qui ont connu).

Bref, nous nous retrouvons **Mario Fabre**, **Philippe Maman** et **moi** aux dossards, pas vu **Nicolas Levevre** ?

Mario, toujours à l'affût d'une performance nous lâche peu avant le départ pour aller se placer avec l'élite ?

Modestement avec **Philippe** nous partons prudemment dans le gruppetto, objectif ! Ne pas se faire prendre un tour ?

Raté ! 3 coureurs nous doublent en fin du troisième tour, de vrais avions ?

Commentaires d'après course au ravito puis **Mario** « mécanique de précision oblige », nous informe qu'il va se mettre au soleil pour ne pas refroidir trop vite en attendant les résultats, qui arrivent somme toute assez rapidement.

Classé premier vieillard « ça devient une habitude » je vais donc devoir attendre les récompenses.

Bien m'en pris car outre les 6 premiers de chaque catégorie, les clubs et associations présentes furent appelés pour une interview au micro.

Quand l'US Gazelec fut appelé étant le seul à être resté, dans ma Ford intérieur comme disait **Riton**, je me suis dit : pourvu qu'il n'y ait pas un gazier ou un électricien sur le podium à me poser des questions pertinentes sur le métier ?

Bon ! je peux répondre bien sûr que je faisais partie des « services centraux » mais cela risque d'être assez succinct comme références ?

Heureusement il n'y en avait pas et j'ai pu recevoir à la fois les honneurs et un trophée pour l'US Gazelec.



Philippe.

CLASSEMENTS 279 Arrivants					
Nom	Prénom	Général	Temps	Cat	Par Cat.
Bouthelay	Charles	1er	20mn 44s	SM	1er
Langlois	Doriane	36	25mn 46s	SF	1er
Fabre	Mario	68	28mn 23s	V2M	7ème
Leclercq	Philippe	125	32mn 56s	V4M	1er
Maman	Philippe	135	33mn 32s	V2M	16ème

St Cloud le 12/06/2016

La veille je m'aperçois qu'il n'y a pas eu de rappel, l'entraînement est-il maintenu ou non ?

Etant inscrit au calendrier je décide d'y aller tout de même, on verra bien !

En arrivant j'aperçois **Didier Nardelli** au volant de la Twingo Gordini de madame devant les grilles du musée de Sévres, lui aussi se demandait si l'entraînement n'avait pas été supprimé.

Bon, nous serons au moins deux, en même temps dans ma Ford intérieur comme disait **Riton** je me suis dit « essayer de suivre **Didier** ça ne va pas être une partie de plaisir ».

Fort heureusement à peine sommes-nous entrés sur le parking, arrivent les **Sanchez, José, Lidy et Mika**, vrais aficionados de St Cloud et surtout pratiquant une allure plus à ma convenance, ouf !

Nous rejoint alors **Claire Garbagnati** après un contre la montre entre son 150m2 avec terrasse du 10ème et la station Vélib la plus proche.

Nous partîmes donc 5 et arrivant au port nous fûmes toujours 5 après un petit 10km sous un ciel condescendant, attendant notre retour pour « dracher » quelques gouttes.

José ayant mal vécu le démarrage un peu brutal du dernier St Cloud, c'est lui qui prit la tête cette fois ci.

Au début en effet, ça monte gentiment puis ; devant nous, une grille nous interdisant d'aller plus loin avec sur la droite une sorte de goulet montant à 45° dans les branchages et les racines ?

Il fallut pratiquement s'encorder pour l'escalader !

Conseil d'ami, quand **José** indique le chemin, ne le suivez pas c'est une galère.

Cette ascension terminée la suite de notre jogging se déroula sans incident mise à part les vociférations de quelques quadrupèdes venus, eux aussi, se défouler au parc de St Cloud avec leur maitre et voulant en découdre avec **Mika**.

Chance à notre retour de tomber sur un rassemblement de la Scuderia Ferrari en bas du parc près de la Grande Cascade, une vingtaine de voitures plus belles les unes que les autres, je pense aux commentaires de **Riton** s'il avait été là.

Philippe.

Forum, libre expression

Tous mobilisés pour Cheverny 2017 !

Notre dernier calendrier nous propose, entre autre, une sortie à **Cheverny** pour début avril. Avec **Jeannot** nous en avons fait 13 sur les 15 marathons c'est dire que nous n'avons plus besoin d'itinéraire fléché.

Les années précédentes il se courait le même jour **que Paris**, cela avait un avantage, qu'avec 1500 partants environ, pas besoin de départ en vagues, pas de bouchons et la moitié du parcours se fait en forêt royale de Cheverny

Après un départ en musique devant le château de Cheverny, le parcours commence par une petite boucle de 4,5 kilomètres permettant de visiter Cour-Cheverny. On longe ensuite le golf de Cheverny en alternant forêt et campagne, avec un passage au 20ème kilomètre devant le château de Troussay. Au 22ème kilomètre, les marathonien entrent dans le parc du château par une allée bordée de cèdres plusieurs fois centenaires. Traversée du parc, second passage à proximité du château et départ pour une 2ème grande boucle légèrement différente de la précédente. Au 38ème kilomètre, Dupont et Dupond, le capitaine Haddock, la Castafiore vous attendent pour un ravitaillement gastronomique garni de fromages de chèvre et, naturellement, de vins du cru. Dans la dernière ligne droite, vous aurez en point de mire le château de Cheverny, avec une arrivée sur tapis rouge au village marathon.

Il y en aura pour tous les goûts, soit :

Un **10 km le samedi** à 15h30

Un **marathon le dimanche à 9h** ainsi qu'un **DUO** (1^{er} relais de 23k200 et le 2^{ème} de 19km)

N'oublions pas la **pasta-party** du samedi soir, si nous sommes en groupe rien de plus convivial

Un point fort pour notre section, et bien sûr à ne pas manquer, **Jeannot** terminera son 300^{ième} marathon, et bien sûr une festivité idoine vous sera offerte en ravitaillement de récupération.

Pour l'hébergement, voici le lien : <http://www.marathondecheverny.com/hebergement/>

Entre autre il y a un **formule1 pas cher**.

Dites nous ou vous avez réservé, cela peut permettre les regroupements

Si vous voulez passer un WE sympathique, pas d'hésitation, inscrivez-vous rapidement, cela nous permettra d'organiser le rendez-vous, la pasta et la commémoration du 300^{ième} de notre recordman de France.

De plus les places sont limitées : 500 équipes DUO et 2000 sur marathon.

N'hésitez pas à me tenir au courant

Jean Pierre



OBJECTIF 53 OUEST

Pendant 35 ans, ils auront été nombreux dans notre section à partir sur des aventures plus incroyables les unes que les autres en se lançant des défis fous : *Stéphane Leluyer, Maurice Arondel, Luc Mallet, Jean-Marc Delpy, Pascal Petat, Patrick Cordier, Philippe Thomassin, Frédéric Dequesnes, Jean-Pierre Briard, Claire Garbagnati, Jean-Louis Granier, Christian Mainix, Chantal et Pascal Comte* et, plus proches de nous, *Didier Nardelli, Christophe Senut ... Jean Berland*, qui approche les 300 marathons alors que certains rêvent seulement d'en terminer un, et bien d'autres que l'âge m'a fait oublier.

Paris-Gao-Dakar, Lima-La Paz-Rio, le Tour de l'Europe, la Muraille de Chine, le Marathon des Sables, la Course du Coeur, les Trolls, la Diagonale des Fous, les Templiers et de nombreux marathons à l'autre bout du monde, telles ont été les aventures que nous ont fait vivre tous ces coureurs de l'USEG et de l'US GAZELEC PARIS.

Aujourd'hui, c'est un vrai teigneux qui ressort de sa tanière... mais pas pour courir.

Jean-Yves PIARD, après avoir fait le bonheur des agents EDF dans son métier de chef de cuisine qu'il a pratiqué pour la CCAS sur le site de Cap-Ampère en 1997 et pendant quelques années avant de vivre des aventures plus palpitantes dans le privé, **va traverser l'Atlantique à la rame !!!**

Je vous laisse prendre connaissance de son message (ci-dessous) qu'il a eu la gentillesse de m'adresser, et du contenu de son projet que vous trouverez en pièce jointe... et évidemment seul juge des suites que vous pourriez donner.

Je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.

Fifi

Bonsoir à toutes et tous,

Cela fait plusieurs années que ce projet restait en sommeil et cette année la décision a été prise. Je serai au départ de cette extraordinaire aventure au mois de novembre 2017 : **La course « Rames Guyane » (5^{ème} Edition)**

Certains se diront MAIS IL EST FOU certainement une part de folie, je vous l'accorde, mais au-delà il y aura de merveilleuses rencontres, des échanges, des souffrances, du bonheur et tellement d'autres choses...

Afin de pouvoir, comme vous pouvez vous en douter aller au bout de cette aventure, j'ai besoin de vous toutes et tous, et de ceux que je ne connais pas encore mais que vous connaissez et fédérez, je l'espère.

Comment, me demanderez-vous ?

Grâce à votre soutien moral, encouragements, partenariat, sponsoring, financier, matériel, logistique, etc...

Toutes les aides seront les bienvenues.

Devenez membre de l'Association « Objectif 53 Ouest », je joins à ce mail la présentation de mon futur projet.

Bien entendu je vous tiendrai informé de l'avancement de celui-ci.

Lors de la réunion « *Rames Guyane* » qui s'est tenue au Salon Nautique de Paris, Maurice Uguen, mon directeur-routeur de course, a recueilli les premiers commentaires de l'organisateur Michel Horeau.

Lien ci-dessous

la suite version ITW longue...

[objectif 53 Ouest premiere](#)

Egalement sur YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCnJTFvNOMzpCFRgsbjzHGTA>

[FvNOMzpCFRgsbjzHGTA](#)

Lien Rames Guyane

<http://www.ramesguyane.com/>

A très vite....

Jean Yve Piard

Le mot de FIFI

Tandis que nous avons le regard tourné vers les ahurissantes performances de nos coureurs sur la Diagonale des Fous, **Jean Berland** courait ce dimanche son 295^e marathon à Périgueux en 5h04'54" (370^e au scratch, 4^e V4 à 8,30 km/h de moyenne).

Autant dire que **Jean** caracole toujours en tête du classement des centenaires français (plus de 100 marathons), son premier poursuivant, qui est une poursuivante, restant à 28 longueurs (267 marathons).

Jean n'est plus qu'à 5 longueurs de son 300^e marathon. Préparons-nous à l'accompagner pour ce mythique record en 2017 probablement, à moins qu'il ne mette les bouchées doubles pour boucler l'affaire à Noël !

A noter que deux illustres anciens de la section sont également bien placés : **Pascal Comte** est 5^e avec 258 marathons à son actif alors que son épouse **Chantal** est 14^e (mais 2^e féminine) avec 166 réalisations. Bravo !

Et pour ceux qui connaissent "Jésus", alias **Gilbert Dantzer**, il est 8^e avec 200 marathons au compteur !

Nombre de centenaires : 59 dont 6 femmes et 9 centenaires étaient en action lors des 7 derniers jours dont notre Jeannot qui suit sa route en toute discrétion.

Fifi

Quelques Flashs

..... SUR LE TERRAIN



*Souvenir de la
course des
Marcassinnes et
des marcassins*

Libres Escapades

3 de nos FOUS, *Michel, Didier et Christophe* ont tenté l'expérience, IMPRESSIONNANT !

La Réunion : La diagonale des Fous (167 km, 9700 m D+) :
20 octobre 2016-11-10

Michel nous conte la 1^{ère} partie :

Vendredi 21 octobre : il est environ 17 h et j'arrive au contrôle horaire à l'entrée de Cilaos. J'ai 45 mn de marge par rapport à la barrière horaire mais je suis bien entamé physiquement avec une douleur au tendon d'Achille droit qui ne fait qu'empirer. Dans la dernière descente entre le coteau de Kervegen et Mare à Joseph (plus de 800 m de D – en 2,4 km) mes chevilles meurtries ont vécu un enfer. Je passe aux soins avec les podologues (pour une ampoule) et les kinés pour des massages. Pendant le massage les images défilent dans ma tête en particulier celles du samedi 27 août où nous faisons un entraînement dans la vallée de Chevreuse avec *Christophe et Didier*. Je me souviens de ce km 14 où j'ai posé le pied gauche sur une pierre qui dépassait, de la cheville qui tourne, du craquement du ligament, ... du mois complet d'arrêt de course à pied, d'une reprise trop rapide à moins d'un mois du départ et de la tendinite au tendon d'Achille droit qui a suivi.

Pourtant tout avait bien commencé. Depuis que j'ai commencé à courir, j'ai toujours rêvé de faire **la Diagonale des Fous**, cette course mythique qui traverse l'île de la Réunion. *Christophe* me dit qu'il va s'inscrire du coup ça me décide. Je m'inscris au tirage au sort, je suis accepté au 1^{er} tour. Y'a plus qu'à ! Le parcours définitif affiche 167 km et 9700 m D+. Je commençai à monter lentement en puissance jusqu'à cette p... d'entorse. Elle m'a mis un sérieux coup au moral. Mais il est trop tard pour annuler. Du coup j'arrive à la Réunion avec une entorse à la cheville gauche à peine guérie, une tendinite au tendon d'Achille droit encore douloureuse et à peine 70 km dans les jambes les 2 mois précédant le départ (pas les

conditions optimales). Mais je sais que j'ai un bon mental alors j'essaye de me persuader que ça va le faire. Enfin si je compare les km et D+ que j'ai fait dans les 6 derniers mois avec ceux d'autres coureurs c'est complètement irréaliste. Dès qu'on sort de l'aéroport de St-Denis, on est accueilli par l'organisation (j'apparais même dans une vidéo qui montre l'arrivée des coureurs) ; direction un chapiteau pour une dégustation de produits locaux et recevoir un petit cadeau. Mercredi matin c'est le retrait des dossards : beaucoup de monde mais ça va assez vite. On croise les frères Jalabert. On repart avec le dossard, 1 t-shirt et 1 débardeur de l'organisation (obligatoire de le porter sur le 1^{er} et dernier tronçon de la course), 1 casquette saharienne et 1 gros sac de goodies offerts par les partenaires.

Jour J : je retrouve *Didier* à 18 h pour prendre une navette qui nous emmène au départ à St-Pierre. Le trajet est assez long (plus d'1h). Arrivé à St-Pierre il fait déjà nuit mais le temps est très correct : un t-shirt suffira pour le départ. La météo est optimiste pour les 3 jours de course (risques de pluie la 1^{ère} nuit vers le Textor). On passe le contrôle des sacs assez rapidement. On retrouve *Christophe* par hasard et on se pose dans un coin en attendant l'heure du départ dans plus de 2h. A quelques minutes du départ, les barrières s'ouvrent pour nous permettre de rejoindre la ligne de départ à quelques centaines de mètres. A cet instant, la course porte vraiment bien son nom : il y a un mouvement de foule indescriptible pour rejoindre la ligne. Je n'ai jamais vu ça : c'est du grand n'importe quoi ! Dans ce cafouillage, on perd *Didier* et je me retrouve avec *Christophe*. Certes il paraît qu'il y a des

bouchons sur les 1^{ers} singles mais il y a quand même 167 bornes à faire et en plus les 1^{er} km sont sur une avenue bitumée assez large. J'apprendrai par la suite qu'une copine a chuté dans ce cafouillage et s'est abimé un genou. Elle a quand même fini la course mais a bien souffert.

22h : le départ est donné. Un départ simple : pas de musique mais grosse ambiance chez les spectateurs avec encouragements permanents jusqu'à la sortie de St-Pierre et l'entrée dans les champs de canne à sucre. Je fais environ 2km avec Christophe puis je le laisse partir. Avec mes problèmes physiques je vais être très prudent. Je cours tranquillement mais je commence déjà à avoir mal au tendon d'Achille droit. Il faut profiter du plat car il n'y en aura plus beaucoup : on va attaquer 40 km de montée pour arriver à Piton Textor à 2165 m. Je passe très rapidement les 1^{er} ravitos (suivant les conseils de potes qui l'ont déjà faite), car après le km 15 (domaine Vidot) , il va y avoir des singles avec les risques de bouchon. Effectivement j'arrive dans un bouchon et on attaque le 1^{er} single très technique avec des racines, des hautes marches mais aussi des branches. On avance en file indienne lentement mais pas les bouchons dont on m'avait parlé. Dans ce 1^{er} sentier je passe devant un concurrent qui dort comme un bienheureux sur le bas-côté. En sortant de la forêt on traverse des pâturages : on longe des clôtures de barbelés (vaut mieux ne pas prendre appui dessus). Je souffre mais j'arrive à suivre le flot. Dans un faux plat descendant roulant je cours avec un coureur en savates (!) avant d'arriver à Piton Sec : ce n'est que le km 35 mais déjà 8h15 que je suis parti. Je prends une soupe, je recharge mes bidons car il reste 6 km et 300m D+ avant le sommet. Et dès que je repars j'accuse le coup : plus de jus. La montée jusqu'au Textor est difficile : je me laisse doubler. Comme il fait jour j'en profite pour admirer les paysages : magnifiques. En plus il commence à tomber quelques gouttes de pluie et il fait de plus en plus frais. Je mets presque 1h30 pour atteindre le sommet. Je ne m'attarde pas car il fait froid. La 1^{ère} grande descente (500m D-

en 5 km) commence. Je vais peut-être me refaire mais je déchante vite : le sol est très rocailleux. Avec mon entorse je préfère assurer mais je n'avance pas. Plus de 2h pour arriver à Mare à Boue dans le brouillard (km 51, 12h de course). A Mare à Boue, je fais une grosse pause : je mange du poulet boucané avec du riz et je goûte la boisson énergisante locale (Dyna Malt). Je discute avec un concurrent qui l'a déjà faite et qui me dit qu'on est bon avec les barrières et qu'on devrait être à Cilaos dans 5h soit presque 3h de marge. Je l'écoute et je me persuade que je peux le faire. Après tout il n'y a que 17 km. Bon d'accord on doit se prendre plus de 600m en D+ pour atteindre le point culminant du parcours (le coteau du Kervegen à 2206 m) et ensuite 1100m de D-. Le sentier est tranquille au départ entre 2 barbelés et des échelles trépied qui se succèdent pour enjamber les clôtures. Mais très vite ce n'est que racines et pierres. Cette montée est très éprouvante, en plus il commence à faire très chaud par moment. Je la trouve interminable. Arrivé presque au sommet un panneau indique col du Taïbit : 11h50. Je regarde le road-book : c'est dans 17 km ! ce n'est peut-être pas par le même chemin. Arrivé au sommet on a une vue plongeante sur Cilaos (à 6,6 km et 1100 m plus bas). On entend même le speaker parfois. En effet Cilaos est le 1^{er} gros ravitaillement du parcours avec sac de délestage, médecins, kiné, podologues, douches.... Mais la descente pour y arriver s'annonce ardue : il faut descendre plus de 800m de D- en 2,5 km, presque 1 km vertical à l'envers. Un single très pentu, des racines, des pierres, des marches très irrégulières et même des échelles ! Mes chevilles morflent : de plus pour protéger l'entorse je me réceptionne systématiquement sur le pied droit. Mauvais plan pour la tendinite. Je me fais doubler par de nombreux coureurs. Vers le bas de la descente, 2 bolides me dépassent : ils ont du faire une bonne sieste pour être autant en forme. Enfin la fin de la descente et le ravito de Mare à Joseph. J'ai 2 h de marge mais je suis cuit. Je me ravitaille bien mais le mental lâche complètement et je me dis que je vais mettre le clignotant à Cilaos. Il reste 4,5

km jusqu'à Cilaos (soit 1 h d'après les bénévoles). Je repars mais j'avance difficilement. Il fait très chaud. On continue de descendre (- 300m) et ensuite il faut remonter vers Cilaos (+ 100 m). La dernière montée est très difficile car je manque vraiment de jus. Enfin j'arrive à Cilaos mais j'aurai mis plus d'1h30 pour faire les 5 derniers km. Du coup il ne me reste que 45 mn de marge. Je fais soigner une ampoule et je me fais masser. Puis je récupère mon sac et je commence à me changer. Mais je gamberge : j'arrête ou je repars ? Un coureur m'interpelle : « tu viens on repart ? ». Les derniers km m'ont achevé. Je regarde le road-book : le prochain contrôle important est Marla dans Mafate : 12,5 km, 1200 m D+ puis 500 D- à faire en 5h30. Ca va être chaud, en plus la nuit va tomber et c'est la zone de non retour : si tu abandonnes dans Mafate tu rentres à pied ! La fatigue tu peux essayer de la gérer mais la blessure c'est plus compliqué.

Bravo Michel, il fallait le faire, surtout sans entrainement préalable

Juste avant la course quelqu'un m'avait dit : « dans cette course il faut savoir s'arrêter au bon moment ». Je décide donc d'arrêter la mort dans l'âme.

Je garde malgré tout un très bon souvenir de cette course : elle est hyper exigeante et très technique. Il y a une super ambiance et les paysages sont vraiment magnifiques même si on fait une grande partie de nuit. (Pour la petite histoire le diagnostic de la tendinite a été confirmé et 3 semaines après, je n'ai pas encore repris la course car je boîte encore en marchant). Michel

Et maintenant, que disent les finishers :



DIAGONALE DES FOUS



Un rêve devenu réalité



Samedi 15 Octobre le rendez-vous est donné à l'aéroport Charles De Gaulle direction **La Réunion** pour trois semaines de vacances avec comme objectif principal le GRAND RAID de la REUNION ou La DdF (Diagonale des Fous) qui porte bien son nom.

Il y avait déjà longtemps que cette idée folle me trottait dans la tête, mais comme pour le premier marathon, on se dit que l'on n'est pas à la hauteur que c'est seulement pour les autres, et un jour il y a un déclic... J'ai commencé à regarder sur internet les reportages, les films sur YouTube,

j'ai discuté avec des fous qui l'avaient réalisé et je me suis dit si les autres y arrivent pourquoi pas moi ?

Nous voici donc embarqués dans un 777 de la compagnie Air Austral pour un voyage de 11H ponctué de film, de repas et de siestes. Pendant le vol nous avons même la surprise en regardant les informations locales sur nos écrans de voir notre **ami Michel G** qui a été interviewé la veille dès son arrivée à l'aéroport de Saint Denis.



A notre atterrissage à l'aéroport de Roland Garros où le comité du Grand Raid nous attend sous une tente avec café, thé, spécialités créoles, punch pays et musique locale ainsi que des danseuses, le président nous fait un petit discours avec les dernières informations sur le parcours, la météo, l'état des sentiers et la présentation de plusieurs élites comme François D'Haene, Gediminas Grinius et remise d'un cadeau de bienvenue offert par l'île de la Réunion tourisme (une ceinture porte bidon à l'effigie de la Réunion).

Nous allons ensuite récupérer notre voiture de location puis direction La Saline les Bains à l'Est de l'île où nous allons passer notre première semaine.



Les premiers jours le planning est très simple : Repos, repos sur la plage, vérification du matériel et encore repos.

La veille mercredi 19, **Michel et Patricia** qui sont installés près de chez nous, nous rejoignent direction les jardins de la mairie de St Pierre où nous avons rendez-vous avec **Christophe et Catherine** pour la remise des dossards. Arrivés sur place après avoir passé quelques temps dans les bouchons, nous rentrons dans le parc sur présentation de notre convocation. A ce moment-là l'impression de rentrer dans le monde de la course se fait ressentir et nous nous laissons guider par le circuit des stands obligatoires :



-Validation de notre inscription sur présentation de notre convocation et pièce d'identité

-Mise en place d'un bracelet (Rouge) de reconnaissance individuelle qui est fixé à notre poignet par l'organisation.

-Fourniture de l'enveloppe comprenant le dossard et une étiquette à fixer au sac, les deux avec puce intégrée.

-Remise des trois sacs assistance que nous déposerons au départ pour les récupérer à Cilaos, à Sans Souci ainsi qu'au stade de la Redoute.

-Remise d'un T-shirt et d'un débardeur avec l'ensemble des sponsors que nous avons l'obligation de porter au départ comme à l'arrivée

Et enfin une casquette saharienne.

Ensuite nous nous dirigeons vers la longue file d'attente qui nous fera passer devant un défilé de tentes où se trouvent les sponsors qui nous distribueront des petits cadeaux plus ou moins intéressants.

Après quelques photos avec nos maillots officiels que nous sommes très fiers de porter, nous allons fêter cela dans un restaurant que **Catherine** nous a dégotté sur le guide du routard (à noter que j'ai été le seul à ne boire que de l'eau pendant que d'autres ont arrosé l'évènement avec une petite bière et fini avec une dégustation de rhum arrangé). Après une visite dans une



*François D'HAENE
vainqueur*

rhumerie, chacun est rentré chez soi avec rendez-vous le lendemain dans le parc de départ pour **Christophe** et à l'arrêt de bus de la saline pour **Michel et moi**.

Après un petit passage sur la plage (sans baignade pour éviter de ramollir mes pieds) je me suis attelé à la préparation des sacs (Sac à dos, sacs ravitaillements de CILAOS de Sans Cousis et celui de l'arrivée à St Denis) et de ma tenue pour le départ, l'ensemble de ces préparatifs m'a pris peu de temps puisqu'il a juste fallu suivre une liste qui avait été déjà vérifiée plusieurs fois.



Le lendemain, le grand jour, nous sommes le jeudi 20 Octobre, jour du départ de cette fameuse Diagonale des FOUS que j'attends et prépare depuis plusieurs mois. Le déroulement de la journée est très calme avec du repos pour arriver rapidement à l'heure où j'ai rendez-vous avec Michel à l'arrêt de bus « La Saline » où les cars de l'organisation passent nous chercher vers 18H00.

Nous partons donc à pied avec **Myriam** chargés de tous les sacs et bien sûr en tenue de course. Une quinzaine de personnes dont **Michel** sont déjà là, tous avec le même t-shirt et les mêmes sacs plastiques. Après une bonne demi-heure, plusieurs bus arrivent chargés de sportifs, nous montons après les recommandations de Myriam et le Bisou d'encouragement. Pendant le

trajet ponctué de plusieurs arrêts il y a ceux qui dorment d'autres qui mangent et d'autres qui rêvent, mais pas d'éclat de voix, tout le monde est calme soit par crainte de ce qui nous attend (comme nous deux) ou par concentration pour ceux qui savent !

Arrivés à St Pierre nous sommes invités à descendre et là je ne sais pas si c'est le stress mais une bonne partie se dirige directement dans un terrain en friche pour satisfaire une



envie pressante, ensuite nous descendons la rue direction l'entrée du parc où pour rentrer, nous devons avoir à la main en plus de nos trois sacs et de notre sac à dos, un sac plastique transparent avec l'ensemble du matériel obligatoire. **Michel et moi** arrivons à passer rapidement et devons ensuite passer devant trois tables où nous allons déposer chacun les trois sacs plastiques qui après vérification du numéro de dossard, destination (CILAOS, Sans cousis et Saint Denis) sont chargés directement dans les camions qui les achemineront aux deux points de ravitaillements ainsi qu'à l'arrivée, puis on est dirigé vers une autre table pour y vider le fameux sac plastique transparent pour une vérification efficace et rapide (il y a



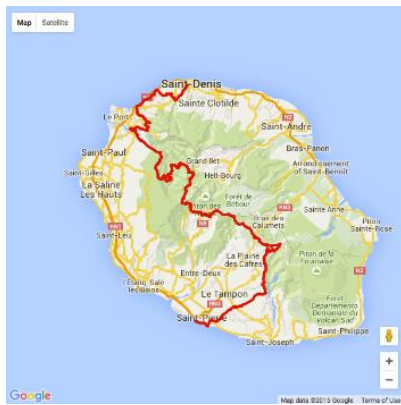
même un essai d'allumage de la lampe), nous nous retrouvons ensuite dans le parc, Michel me présente un pote à lui « Charles » qu'il vient juste de retrouver. Nous discutons tout en rangeant méticuleusement notre matériel dans le sac à dos à des endroits bien précis pour pouvoir les retrouver rapidement en cas de besoin de jour comme de nuit et nous décidons ensuite d'aller manger car le départ est dans deux heures (juste le temps qu'il me faut pour digérer) à ce moment nous retrouvons **Christophe** et cherchons une petite place en attendant le départ, la discussion est bien sûr basée sur la DdF, qu'aucun de nous n'a déjà fait. Pour nous trois le principal est d'arriver mais pour Charles qui est bien au-dessus de notre niveau le temps est aussi important et il nous le prouvera avec

une arrivée en 33H 52mn 27s et 64em au Scratch (Bravo).

Nous continuons tranquillement à discuter quand d'un seul coup tout le monde autour de nous se lève, l'heure du départ est proche ! Nous nous retrouvons donc debout toujours dans le parc et commençons à discuter avec un Réunionnais dont le terrain d'entraînement est le parcours de la Diag. Il nous donne quelques infos et nous ne manquons pas de lui poser les questions qui nous tracassent. Cette conversation dure très peu de temps, des cris de joie retentissent et la sortie du parc s'ouvre pour libérer les 2500 fous en direction de l'arche du départ. A ce moment je me sens compressé et transporté par la foule, j'arrive à tourner la tête pour essayer de repérer si les autres suivent mais aucune tête connue autour de moi, je me laisse donc emmener et me retrouve pas très loin de la ligne de départ. Le speaker fait passer le temps avec quelques infos et enfin le décompte est lancé 5, 4, 3, 2, 1 **« PARTEZ »**.



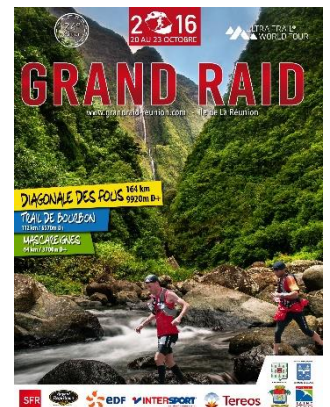
Il est 22H00 ça y est le moment tant attendu pour lequel j'ai passé des heures et des heures d'entraînement de privation et de réflexion, est lancé. Les premiers



kilomètres sont très roulants avec une ambiance comme je n'ai jamais vue, tout le monde chante, crie, applaudit il y a même un feu d'artifice à la sortie de la ville. Au bout de 7Km de route goudronnée où je me fais doubler tout le long (en étant parti pas loin de la ligne de départ, je m'y attendais un peu d'ailleurs) nous



arrivons au premier ravitaillement « Bassin Plat » je ne m'arrête pas, il y a toujours autant de monde pour nous encourager nous devons même à un moment passer en file indienne. Nous traversons ensuite un champ de cannes pour arriver à « Domaine Vidot » 15^{ème} Km Alt 660 et 668 D+, mise à niveau des bidons et rapide grignotage car il faut passer les premiers passages techniques le plus tôt possible pour éviter les bouchons qui vont se former. Tout va bien, j'ai déjà doublé les joëlettes, je commence à doubler quelques excités du départ qui sont partis comme des bêtes et qui maintenant crachent leurs poumons (ils sont mal partis vu ce qu'il nous reste encore à faire).



Après avoir pris une piste traversant la forêt de Mont Vert nous arrivons au 25^{ème} Km « Notre Dame de la Paix » Alt 1565 et 1708 D+ toujours le même rituel, mise à niveau des bidons et rapide grignotage je passe ensuite par de nombreuses parcelles de pâturages sur une portion d'une dizaine de kilomètres où des échelles sont installées pour passer par-dessus les clôtures en barbelés. Dans les champs il faut slalomer entre les bouses de vaches et les ornières heureusement que ma frontale est au top. Vers le 30^{ème} Km en évitant un trou, je me déporte rapidement sur la gauche ce qui me déclenche un début de crampe au mollet, le moral qui était au mieux en prend un coup en pensant à la suite. Puis je prends un sentier pour monter jusqu'à la route du Volcan qui va à « Piton Sec » 36^{ème} Km qu'au Alt 1850 et 2248 D+ je passe un peu de temps à m'occuper de mon mollet et ce n'est 40^{ème} Km que la douleur disparaît (OUF) et le moral revient. Au bout de 6H55, j'arrive à « Piton Textor » 41^{ème} Km Alt 2165 et 2617 D+, l'endroit que je m'étais fixé comme première étape (comme me l'a appris JP B, il faut toujours découper les longues distances c'est bon



pour le moral). Après une bonne soupe et quelques douceurs, je suis le GR R2 jusqu'au Piton Tortue et « Mare à Boue » 51^{ème} Km Alt 1594 et 2650 D+. L'aventure continue vers coteau Kerveguen sur un sentier qui monte régulièrement jusqu'au passage des échelles du coteau maigre, puis plonge rapidement avec quelques échelles métalliques vers la forêt Duvernay. Cette descente est réputée pour être très dangereuse entre les escaliers irréguliers, les roches et graviers qui roulent sous les pieds et les

nombreuses racines qui traversent, il faut assurer ses appuis sans oublier que la fatigue est présente.

Nous sommes cinq ou six à nous suivre dans cette descente qui n'en finit pas. Je suis le deuxième du groupe étant donné l'état du terrain je préfère de ne pas doubler. Nous continuons donc à descendre sur ce chemin très étroit avec le ravin qui change de côté à chaque épingle quand soudain la personne devant moi qui s'avérera être Francis TANGE tombe dans le vide pour se retrouver deux mètres plus bas sur le sentier en criant de douleur. Tétanisé par la vue de cette chute, je reste bloqué sur place quelques secondes comme ceux qui me suivent d'ailleurs, en l'entendant appeler à l'aide, je me lance à son secours. Arrivé à sa hauteur je me retrouve face à lui en contre bas, du sang plein le visage et la main tendue vers moi que je prends et tire de toute mes forces pour le remonter sur le sentier où les autres m'avaient rejoint. Un des coureurs qui a pris la victime en charge me demande d'aller chercher les secours, je pars donc sans même réfléchir en criant à l'aide de temps en temps sans savoir à quelle distance se trouvait le prochain ravitaillement. Au bout de quelques minutes j'entends des pas derrière moi qui s'approchent rapidement et une voix me dit « c'est bon, tu peux ralentir, on va prévenir les secours » au même moment deux Réunionnais me doublent et disparaissent. Je continue donc plus calmement ce qui me fait repenser à mes pieds dont la douleur avait disparu et qui me rappelle à l'ordre.

J'arrive ensuite sur le plat ce qui n'est pas trop tôt et enfin la vue du ravitaillement. Un des organisateurs me demande si j'ai des infos à lui donner sur le lieu car personne ne sait où se trouve la victime, je lui indique donc le kilométrage que j'ai sur ma montre et celui que j'ai au ravito de façon qu'il ait une estimation ce qui parait le satisfaire car il repart aussitôt vers un véhicule pour faire suivre l'information à la radio.



Je suis donc à « Mare à Joseph » au 63^{ème} Km et 1401 D+, après un petit ravitaillement et mise à niveau, je reprends le parcours qui continue sur une route non goudronnée puis un sentier traversé d'une ravine pour remonter vers Cilaos.

Stade « CILAO » 68^{ème} Km Alt 1210 (3459 D+ et 2269 D-) 12H 47mn de course et 626^{ème} au scratch, je suis au premier grand ravitaillement celui où je vais pouvoir récupérer mon premier sac d'assistance mais avant, passage sous la tente des podologues.

Arrivé à l'intérieur, une femme me dirige vers une table où une jeune fille m'attend et me demande d'enlever mes chaussures avant de m'installer. Je lui explique que je ne sais pas dans quel état sont mes pieds mais que ça ne doit pas être le top tant pour les ampoules que pour le reste (Karcher et masque à gaz obligatoire). En souriant elle me répond que ce n'est pas grave et surtout qu'elle a l'habitude.

Quand je commence à enlever mes chaussettes, je sens que le tissu est collé aux plaies. A ce moment une angoisse me prend en imaginant comment je vais découvrir mes pieds et surtout si je vais pouvoir continuer (un flash me fait même penser que je n'aurais pas dû enlever mes baskets et continuer). Enfin je les découvre d'une couleur Marron/noir et je distingue une grosse cloque du côté gauche des deux pieds et les deux doigts de pied à côté des gros orteils avec l'extrémité qui a une drôle de forme. Après m'avoir fait un bon nettoyage avec des lingettes, la jeune fille me dit que ce n'est pas terrible mais qu'elle va me remettre sur pied (OUF); les ampoules qui se sont formées au bout des doigts de pieds sont passées sous les ongles pour ressortir de l'autre côté. Après avoir nettoyé, avec une seringue, elle aspire le liquide et injecte un



peu de désinfectant avant de me poser des pansements et me masse avec une pommade style NOK. Je remets des chaussettes propres et me dirige vers une grande tente où sont stockés les sacs d'assistance. Comme les autres, je me trouve un petit coin pour déballer mes affaires et changer de chaussures, T-shirt,



recupérer des batteries pour la lampe frontale, faire le plein de barres, gels, Tuc et sel même si je n'ai pas utilisé grand-chose. Je téléphone ensuite à Myriam pour lui donner des nouvelles car à part les ampoules je vais bien, aucunes douleurs et pas trop fatigué, je lui demande également des nouvelles de Christophe et Michel, selon le suivi sur internet, Christophe n'est pas loin derrière moi et Michel est passé il y a une heure à Piton Textor au 41^{ème} Km (c'est bien, même si Michel a un peu de retard il est toujours en course). Après un passage sous la tente restaurant, je repars avec une petite gêne aux

pieds mais rien de grave, le parcours traverse la ville où il y a toujours beaucoup de monde pour nous encourager, je prends ensuite le sentier du GR R2 qui passe devant les anciens thermes, source Piment, Cascade Bras Rouge, Bassin Fourquet puis une montée assez raide qui mène au début du « sentier du Taïbit » 74^{ème} Km Alt 1260 et 3913 D+, le ravito est sur le bord d'une route et le sentier reprend de l'autre côté directement par une montée très raide pour atteindre le Col du Taïbit, ensuite une descente au milieu des acacias pour arriver à « Marla » 80^{ème} Km Alt 1589 et 4755 D+, puis le GR R1 en direction de la Plaine des Tamarins avec la traversée de la ravine de Marla, le gué de la rivière des Galets et au bout de plusieurs paliers, La Plaine des Tamarins.



Je continue sur une descente assez roulante où j'en profite pour prendre un peu de vitesse me rappelant à chaque pas que mes ampoules ont laissé des traces, je pense même qu'elles sont en train de se reformer. Il faut que je pense à autre chose malgré la douleur qui me quitte uniquement dans les montées. La nuit arrive je vais devoir me concentrer et peut être un peu oublier la très longue descente qui m'attend avec au début le ravito « Plaine des Merles » 88^{ème} Km Alt 1805 et 3544 D+. Ensuite le sentier Scout avec la traversée de plusieurs ravines et enfin une montée bien raide avec des mains courantes qui sont les bienvenues, puis une descente vers la Grande Ravine. A ce



moment je suis accompagné d'un réunionnais avec qui je discute quand devant nous, nos frontales nous laissent apparaître une passerelle que nous prenons ensemble sans changer de rythme. Cela dure très peu de temps car elle n'est pas rigide mais suspendue sur des câbles et nous sentons d'un seul coup le plancher se défiler sous nos pas. Notre arrêt est immédiat et nous nous



regardons tous les deux les mains accrochées aux lignes de vie avec un grand Ouf de soulagement quand le balancement s'arrête (petite frayeur quand



même). Nous continuons ensuite notre traversée en marchant calmement. Arrivés de l'autre côté, en me retournant je remarque un panneau où il est écrit «marcheurs, traversée de la passerelle un par un ». Je reprends ma course sur la terre ferme quand dans une descente où mes pieds m'interdisent d'aller trop vite, Christophe me reconnaît en me doublant (quelle bonne surprise), je lui dis de ne pas m'attendre en lui expliquant mes soucis, il me répond que je le doublerai sûrement dans la prochaine montée car il a un peu de mal dans les côtes. Il a eu raison car un peu plus loin dans une ascension bien rude avec des passages techniques je le rattrape et le suis jusqu'au sommet où il me distance dans la descente vers

« Ilet à Bourse » 97^{ème} Km Alt 890 et 5509 D+. Nous nous retrouvons donc au ravito et continuons ensemble. Mes douleurs sont toujours présentes mais j'essaie de les surmonter le plus possible pour ne pas trop nous ralentir. Après plusieurs montées et descentes plus ou moins escarpées, nous arrivons au poste de « l'école primaire de Grand Place les Bas » 101^{ème} Km Alt 560 et 5645 D+. Après une petite soupe et un peu de solide nous repartons. Au bout de quelque temps un sentier bien pentu nous amène au sommet de Grand Place les Hauts puis une descente périlleuse qui se termine dans Rivière de Galets où nous devons traverser le gué pour attaquer la montée de la Roche Anrée



et atteindre le col (Alt 730m). Les descentes se font toujours dans la douleur mais heureusement pour l'instant il y a plus de montées que de descentes. Nous attaquons ensuite une montée en lacets avec de nombreuses marches irrégulières, une descente et la traversée de la Ravine du Brossard et plusieurs petites bosses qui finissent à « l'Ecole de Roche Plate » 109^{ème} Km Alt 1110 et 6626 D+. Il est 2H 50 et nous avons 28H50 de course. Nous décidons de prendre un peu de temps pour manger et nous reposer car la montée qui nous attend va sûrement laisser des traces. Nous prenons donc un bon repas avec soupe de pattes, divers solides sucrés et salés, coca et café puis direction la tente où nous décidons de dormir pour la première fois depuis le départ mais pas de chance il n'y a plus de place. Nous cherchons un petit coin sur une grande bâche posée au sol mais là aussi il y a de nombreux coureurs enroulés dans des couvertures de survie, il faut trouver un endroit sans trop de cailloux, sans être trop difficiles non plus sur la qualité de notre literie. Après avoir trouvé un espace pour deux, nous nous enroulons dans nos couvertures de survie en enlevant juste notre sac à dos qui fera office d'oreiller. Christophe règle sa montre pour une longue sieste d'une demi-heure et je m'endors dans la seconde qui suit. Quand il me réveille j'ai l'impression que je viens juste de fermer les yeux, Christophe me dit qu'il n'a pas dormi mais ce court moment nous a quand même fait du bien. Avec un peu de mal pour se mettre debout, nous rangeons les couvertures et reprenons notre route en commençant directement en montée avec des passages techniques équipés de mains courantes et encore de nombreuses marches. Nous sommes sur le sentier du Maïdo qui continue toujours de monter à flanc de paroi et atteindre le rebord du rempart du Maïdo. Le jour commence à se lever et nous nous rendons compte du paysage qui nous entoure et aussi de ce que l'on vient de monter. Arrivés au sommet après une petite descente nous arrivons à « Maïdo Tête Dure » 115^{ème} Km Alt 2030 et 2030 D+, ce qui nous attend maintenant est une descente de presque 1700m, j'ai mal aux pieds rien que d'y penser. Nous attaquons donc ce sentier qui descend le long d'une paroi puis à travers une forêt avec de nombreuses variétés d'arbres aux troncs de plusieurs couleurs (un endroit magnifique). Tout en continuant à descendre, le sentier serpente à travers des champs de géraniums avec une multitude de marches en rondins pour finir au ravito « D'Ecole Sans Souci » Alt 350 à 9H 42mn et 129^{ème} Km (7688 D+ et 7398 D-) pour 35H 42mn de course. Nous sommes au deuxième point où nous récupérons un sac d'assistance, Christophe qui a très faim part vers le lieu de restauration et moi qui a plus mal que faim vers les blouses blanches. Arrivé près de la tente une jeune fille me demande de lui expliquer mes soucis, je lui explique tout en enlevant mes chaussures assis sur un banc en plein soleil (il fait très chaud). A la vue de mes pieds elle apporte une grosse bassine d'eau plus ou moins propre (je ne dois pas être le premier à y tremper les pieds) et me dit d'enlever le maximum de poussière sans enlever les pansements. Après ce petit bain de pieds qui m'a soulagé, elle me dirige vers une table où je m'installe pour les mêmes soins qu'à CILAOS plus douloureux car les ampoules se sont reformées aux mêmes endroits sauf sur le côté du pied gauche où il reste uniquement la trace.

Après avoir mis des chaussettes propres et changé de chaussures, je me dirige en boitant vers la partie Kiné car la dernière descente m'a déclenché un début de douleur à chaque genou. J'explique que je préfère qu'ils me mettent des strapping avant que ça empire, elle me dit de m'allonger sur la table et commence à me masser les jambes tout en me regardant sûrement pour identifier mes grimasses de douleur. Ensuite elle commence à me tordre et me plier les jambes et me demande les bandages (matériel de la liste obligatoire) qui sont dans mon sac à dos. Elle me les pose et je vois Christophe arriver lui aussi pour des soins. Après la mise en place des bandes autocollantes, je regarde mes jambes et me souvient ce que m'a dit Claude M



(un collègue de T1 qui à trois DDF à son actif) « Je te conseille de te raser les jambes car en cas de problème » Et oui j'aurais peut-être dû l'écouter !!! Quand je sors de la tente Christophe est toujours avec le Kiné. Je m'installe dans un coin pour récupérer et reposer des affaires dans le sac d'assistance avant de le rendre et me dirige ensuite vers un bon repas bien mérité (Riz, saucisses, bananes. Ensuite, je retrouve Christophe, nous échangeons sur nos blessures et décidons de nous reposer ½ heure avant de repartir. Sous les tentes dortoir qui sont en plein soleil, il fait une chaleur

épouvantable, un organisateur nous propose deux lits pas trop loin de l'entrée pour profiter d'un peu des courants d'air. Après lui avoir demandé de nous réveiller dans ½ heure, je m'allonge et m'endors sur le champs pour être réveillé avec la même sensation que la dernière fois « ne pas avoir dormi » En sortant, le



soleil nous tombe dessus, il faut que l'on mette de la crème pour éviter les coups de soleil, que l'on fasse le plein d'eau et que l'on mouille la casquette



saharienne avant le départ. Nous voilà donc repartis. Je n'ai plus de douleur aux genoux mais pour les pieds, j'ai l'impression que c'est encore pire; heureusement que le moral est toujours là. Nous sortons de la ville sur une route en descente pendant 800m puis un sentier technique pour arriver sur une piste qui longe la rivière de Galets que nous devons traverser. Ensuite une échelle et un sentier nous amènent au stade de « halte là » où un peu plus haut nous profitons d'un tuyau d'arrosage qu'une famille a installé dans la rue pour se mouiller et faire le plein des bidons. Après une bonne montée sans douleur sur route, piste et sentier, nous amorçons une descente bien raide où le bout de mes pieds me fait de plus en plus mal. J'essaie de suivre Christophe sans trop me plaindre mais intérieurement je souffre énormément. Nous arrivons à « Chemin Ratineau » 138^{ème} Km Alt 430 et 8315 D+, pour une rapide



mise à niveau des bidons et repartons toujours en descente avec un passage très glissant avant de traverser le lit d'une ravine pour remonter puis redescendre et arriver à « Possession » 146^{ème} Km Alt 15 et 8491 D+, le sentier très « casse pattes » avec tout style de terrain qui nous fait monter, descendre avec des cordes, des échelles, des gros rochers où l'on glisse sur les fesses ce qui nous amène en début de la troisième nuit à « Grande Chaloupe » 153^{ème} Km Alt 10 et 8851 D+.



Après un passage sur le bord de la route qui longe la mer, nous arrivons à un petit portillon qui nous ouvre l'entrée du « Chemin des Anglais ». J'avais beaucoup entendu parler de ce fameux chemin qui en photo ne me paraissait pas si difficile que ça, pourtant il a marqué de nombreux traileurs et bien maintenant que je l'ai parcouru, je peux vous dire que je m'en souviendrai toute ma vie. Il est formé de grosses pierres de lave inégales plus ou moins plates qui sont posées à différentes hauteurs pour les meilleurs passages car à certains endroits ça ne ressemble pas à un chemin mais plutôt à un éboulis où il n'y a que deux moyens de passer, sauter d'une pierre à l'autre ou entre les pierres avec le risque de rester coincé. Enfin dans les deux cas il y a danger et moi avec mes jambes de laine je peux vous dire que j'en ai C... que ce soit en montée comme en descente car il est loin d'être plat, je dirais même qu'il est raide dans les deux sens.

Après ce fameux chemin qui n'en finit pas, nous arrivons sur une route bétonnée qui circule entre les maisons toujours en montée et descente pour finir sur un parking au poste de « Colorado » 162^{ème} Km Alt 683 et 9672D+ qui est le dernier ravito avant l'arrivée, il est 22H24 et il nous reste +/- 5Km que nous devons faire en 1H30 pour arriver avant dimanche comme nous l'avions imaginé. Après avoir interrogé les organisateurs qui nous annoncent encore deux heures de course car la descente vers St Denis est très technique, nous téléphonons à nos femmes qui nous attendent au stade pour leur donner une heure approximative d'arrivée et demander des nouvelles de Michel qui malheureusement a abandonné à CILAOS. Christophe étudie le chemin qu'il nous reste et moi je m'assois devant lui sur un banc à me demander dans quel état je vais retrouver mes pieds qui me font très mal. Il me regarde et me dit « on y va, on a peut-être une chance d'arriver avant minuit » à ce moment je me lève en me disant qu'il ne faut plus penser à la douleur mais à l'arrivée et rien qu'à l'arrivée. Nous partons donc en courant sur ce sentier qui suit la crête pour ensuite plonger dans une forêt, il y a des racines, des roches de toutes tailles, des virages en épingle mais nous continuons à courir. Je m'aperçois à ce moment que l'homme est une machine qui peut endurer beaucoup de choses si on arrive à la maîtriser car ma douleur est toujours là mais je suis arrivé à prendre le dessus avec le mental et je continue à courir. Christophe n'a plus besoin de m'attendre, je suis derrière lui et nous passons d'un rocher à l'autre en doublant même quelques coureurs, la fatigue ne se fait plus ressentir. De temps en temps nous apercevons des lumières en contre bas et de la musique ou des éclats de voix qui viennent du stade ce qui nous motive encore plus. A



un moment le sentier s'arrête et un chemin nous fait passer sous une route. A la sortie je vois de grands pilonnés coiffés de gros projecteurs et OUI

nous arrivons au Stade de la Redoute. Nous passons à l'entrée du stade toujours en courant devant Catherine et Myriam qui n'ont même pas le temps de nous prendre en photos et continuons les 200 derniers mètres sur la piste pour passer sous l'arche des « FINICHEURS ».

Nous avons donc fini la Diagonale des fous ensemble en 49H53mn et 10s. Quelle joie de se faire remettre la médaille et le T-shirt « J'ai survécu ». Patricia



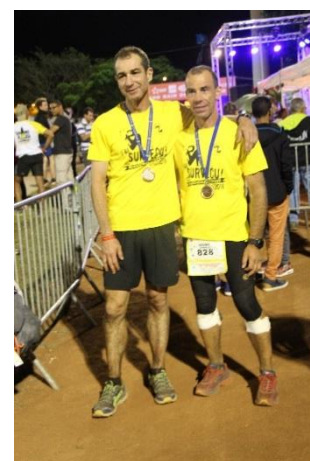
200 derniers mètres sur la piste pour



et Myriam nous ont rejoint sur la ligne d'arrivée pour nous féliciter de cet exploit accompli et prendre quelques photos des traileurs fous que nous sommes.

Ensuite, nous nous sommes restaurés en leurs racontant une partie de notre périple.

Cette course aura été pour moi une très grande expérience aussi bien physiquement que mentalement et pour ce qui est du mental je voulais juste vous remercier pour vos encouragements, qui m'ont bien aidé dans cette aventure surtout dans les moments difficiles



Je voulais aussi remercier tout d'abord Myriam pour avoir accepté mes nombreux entrainements de jour comme de nuit où elle m'attendait sans jamais savoir pour combien de temps je partais courir , mes privations qui l'ont touché aussi et tout ce que j'ai fait ou pas en ne pensant que pour la course et aussi à l'ensemble de la famille et amis qui m'ont soutenu et suivi, à l'ensemble du Club Gazelec qui m'a submergé de messages d'encouragements, aux collègues du boulot, sportifs ou pas qui ont toujours eu un petit mot pour me motiver quand je les croisais dans les couloirs et particulièrement à Patrick GALLET (ancien du Club) qui m'a suivi tout au long de la course et informait le service en direct, à mon beau-frère Patrick et Isabelle qui sont venus me chercher à l'aéroport avec une pancarte faite à l'arrache disant à qui voulait l'entendre qu'un grand champion de la diagonale des fous arrivait dans le prochain avion. Maintenant je reviens au début de mon CR avec du repos et encore du repos car le corps met beaucoup plus de temps à se remettre que la tête.
Encore merci à tous et bon entrainement

Didier

Merci Didier, Christophe, Michel,Vous nous avez fait « rêver »



MARSEILLE-CASSIS

Je suis descendu à Marseille avec l'objectif de passer la ligne d'arrivée en 1h30 cette année. EN 2015 j'avais fini en 1h34, je me suis dit que c'était jouable.

Samedi, on récupère les dossards et un t-shirt orange pour l'occasion au Parc Chanot sous un soleil estival. On tombe la veste pour profiter du soleil, comme tout banlieusard parisien découvrant la lumière du sud.

Samedi soir, une bonne ration de pâtes et au lit.

Dimanche : lever 6 h, petit déjeuner, café, brioche, chocolat en morceau. Je m'habille, mets ma tenue fétiche, rassemble les copains venus faire la course, et on prend le chemin du départ

Comme maintenant sur toutes les courses, les mesures de sécurité nous ont obligé à venir tôt : palpation des sacs, des coureurs, des coureuses...on laisse un sac dans les camions vestiaires qui nous précéderont à Cassis.

Comme toujours on se rue sur les toilettes, les urinoirs, les buissons, le stress et la fraîcheur agissant de concert sur nos vessies !

On attend le départ à l'ombre du Vélodrome. L'organisation avait prévu un départ par vague. Ils ont fait partir les élites puis 3 sas préférentiels avant de lâcher la foule.

On a attendu une bonne 1h30 à l'ombre, bien au frais !! Moment difficile quand même, je suis sûr que l'on a perdu de l'influx à ce moment là

9h45 on se lance sur le boulevard Michelet pour la course. C'est un départ lancé, on court 300 mètres avant de passer la vraie ligne de départ et lancer le chrono !

Je pars avec un plan de course dans la tête, des temps de passage calés.

Sauf que d'un coup il n'y a plus de fraîcheur, nous sommes passés de 10 degrés à l'ombre à 16 au soleil !

J'attaque le long faux plat vers la montée de la Gineste (6 km) , je dois passer en 28 minutes si je veux finir en 1h30. Les sensations ne sont pas les meilleures, je ne suis pas à l'aise comme ce fut le cas pour Paris Versailles

Là je me dis que ça va être long et douloureux !

Le virage à droite qui marque le début du col m'apparaît au bois de 29 minutes, je suis dans les temps, c'est encore jouable, j'ai juste à monter 3.6 km en 20 minutes et tout ira bien...

Sauf que je n'y arrive pas, je monte bien, dans un bon rythme mais pas celui prévu, je ne peux pas accélérer, j'ai chaud, le soleil tape fort. Heureusement j'ai ma casquette !

Le col de la Gineste, c'est une vraie montée en lacets, on se croirait dans les Alpes ! Un coup à droite un coup à gauche.

Je double par contre un paquet de monde, ça souffle beaucoup, ça s'encourage, ça marche aussi !

Enfin le sommet, maintenant c'est tout droit en descente ! je passe en 50 minutes les 10 km, j'aurais dû passer en 48...

15 km : j'attaque la descente sur Cassis, grand virage à gauche et on découvre à droite la mer, le Cap Canaille et la ville tout en bas. Ça fait du bien au moral, maintenant il faut tout donner.

J'attaque dans la descente, 3 km à 15 de moyenne ; je sens le point de côté qui arrive côté gauche, mais je tiens le coup. Ça tabasse dur sur les jambes, il faut maîtriser la descente sinon la chute va être douloureuse !

Je rentre dans Cassis, il reste 3 km, on retrouve le plat, sensation de ne plus avancer après avoir couru 3 km à 15 à l'heure.

Du monde de partout, des cris des encouragements.

18 km : « elle est où la côte des pompiers ? » mon gars tu vas le savoir bientôt !! Elle est juste là, au bout de cette descente rapide, virage à droite et là ...collé sur le goudron sur 50 mètres !!!

Je la monte à l'énergie parce que je sais que derrière ça replonge encore et que je vais me refaire.

19 km : il reste 1 km dans les petites rues de Cassis. Dernière descente, la plus dure, il ne faut pas accélérer il faut freiner sinon c'est la chute... comme le mec derrière moi qui loupe le virage à gauche.

Virage à gauche, puis à droite et c'est le port de Cassis, 250 mètres entre les barrières, la foule qui hurle, une sensation d'être celui que l'on acclame, d'être le champion !!!

L'arrivée est au bout du port, un dernier virage à droite et ça y est !

1h32 , voilà j'ai fait 1h32 cette année.

J'ai amélioré de 2 minutes mon précédent temps. Ce fut dur à cause de la chaleur (c'est un comble de se plaindre du beau temps !!).

Cette foutue côte me tue à chaque fois !

Mais le plaisir d'arriver sur Cassis vient largement compenser la douleur de la montée, les doutes pendant la course, les descentes folles vers Cassis.

Les 1h30 ça sera pour l'année prochaine !

Serge

!



Le Dossier

Progresser sans se BLESSER

Progresser, tout le monde est d'accord. Se blesser, personnes ne veut. Hélas, c'est encore souvent le cas. Voici quinze conseils à suivre pour que la blessure n'entrave jamais votre progression. (Propos issus de Jogging international)

5 grands principes à respecter

S'échauffer systématiquement. C'est le B.A.BA de la course à pied, l'échauffement permet de faire monter vos pneus en température, fibres musculaires, cœur, et poumons ont besoin de passer progressivement d'un phase de repos à une phase active.

Arrêter de fumer.

Progressivité : Dosez le volume et l'intensité de vos courses et de vos entraînements, c'est un élément fondamental qui vous permettra de vous améliorer sans risquer la blessure.

Régularité : La stimulation doit être suffisamment fréquente. Un minimum de 2 entraînements par semaine est nécessaire pour obtenir des bénéfices.

Plaisir : Pour prendre du plaisir, il faut adopter un entraînement diversifié, mais il est surtout important de varier les groupes musculaires concernés pour modifier les contraintes et favoriser les adaptations.

5 Signaux d'alerte à détecter

Des douleurs dans la poitrine, irradiant vers les bras, les épaules ou la mâchoire.

Des difficultés à respirer, un malaise ou une perte de connaissance.

Une baisse brutale des performances peut masquer un surentraînement, problème respiratoire ou plus grave, cardiaque.

Des signes musculaires : les courbatures apparaissent suite à un effort trop intense, lever le pied.

Votre cardio s'affole : d'abord penser à un mauvais contact avec la peau, sinon parlez-en à votre médecin.

5 choses à faire :

Une fois par semaine : faite une pause, attention au surentraînement, c'est pire que peu d'entraînement.

Une fois par an : Faites un test d'effort, à ne pas négliger. Prenez RdV à Richerand

Une fois dans la saison : Si vous avez des semelles allez voir un podologue, Pensez à renouveler régulièrement vos chaussures.

Une fois dans sa vie : Estimez votre VO2 max, elle vous permettra d'avoir une idée sur vos capacités théoriques.

Une fois dans sa vie faire soit, un marathon, un 100 km, un 24 heures, la CCC, voir une Diagonale des Fous. Ne pas les faire est également une vraie bonne décision si vos capacités ou performances ne le permettent pas.

Et comme dirait un certain Mario, Sportez-vous bien.

Jean Pierre

Bienvenue :

Pascal Bizot

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

Quelques PODIUMS

18 Dec. Houilles 10km *Vincent Le Guen* 1^{er} du Gazelec en 35'


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

Quelques statistiques de notre activité et nos 3 meilleurs temps

18 Dec **Houilles** 10km/ 14 participants «

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

Le Chiffre 3h56'38''

 RECORD DU MONDE pulvérisé pour le Canadien Ed Whitlock (85 ans) en 3h56'38 au marathon de Toronto. L'ancien record était de 4h34'55. Respect au champion

Prochaines sorties à retenir

26 février	Trail des buis de Bruxerolles	10 et 18 km
5 mars	Parc de St Cloud	entraînement commun
12 mars	Rueil Malmaison	semi
2 avril	Cheverny	Marathon, Duo, 10km
29 avril	Royan	Marathon
Avril / Mai	Sortie internationale à Montéfrio	Trail 15 et 23 km

Il faut s'y préparer)

La pensée du jour :

Quelle doit être la qualité première d'un coureur de fond ,
« *Savoir écouter son corps et respecter ses limites* »

Souvenir, souvenir

En 2008 nous initialisons notre 1^{er} voyage en Andalousie, n'est-pas José, ?, évidemment pas de problème pour remettre ça

Un détour par l'Andalousie par Patrick Tarjon

José nous a habitué à l'excellence : la gestion du site Internet, sa capacité à déployer un barbecue et à sélectionner les meilleurs sardines , ..Mais pour cet événement particulier, il s'est surpassé. Je pense d'ailleurs que son association avec Lydie a dû décupler sa propension à dynamiser la prestation.

Voyage en Andalousie :

Tout d'abord, **l'accroche** : le couple de G.O. envisageait une dizaine de participants, à l'arrivée une trentaine (heureusement que pour d'autres, des contraintes scolaires, linguistiques, peur de l'avion, ...les avaient empêchés de se joindre au groupe !)

Les informations d'avant départ, très professionnelles, aguicheuses empêchaient même certains de se concentrer au travail (lien avec la chute des actions ? Sauf celles de Marc qui a des coachs pour la diététique et les placements judicieux !)

A partir du rendez-vous d'ORLY, **que de bonnes choses** :

Arrivés dès l'aube, Lydie et José nous attendaient, les billets collectifs à la main, avec des répartitions étudiées pendant des mois (répartition également de voitures, de logements, de billets pour l'Alhambra), le tracé fait pour retrouver le hall d'enregistrement, les explications sur le type d'avion prévu, l'âge du pilote, les coordonnées des hôtesses de l'air (principalement pour Henri).

Vol sans histoire, arrivée en douceur (atterrissage et température), récupération de bolides et départ pour la banlieue de Grenade, avec découverte de la centaine de membres de la famille SANCHEZ MORALES DOS MONTEFRIO.

Et pour faire oublier le périphérique parisien, repas en pleine oasis, avec descentes de sangria (1^{er} : CALOU, 2^{ème} Chantal, 3^{ème} Michèle) et descente de côte par FELIPE Mario qui n'avait pas eu le temps de découvrir où se trouvait son frein à main (ou qui était plus occupé à caresser la main de sa douce Mariette !)

Le lendemain, jeu de piste pour visiter la palais et les jardins de l'ALHAMBRA, puis démarrage du relais gastronomique (c'est à dire tests de pratiquement tous les restaurants situés entre Grenade et MONTEFRIO !)

Le samedi, montée de tension dès la récupération des dossards, avec visualisation mentale du futur parcours (le premier a démarré sa cassette sophrologique, cassette préparée par C.Mainix : J-Pierre la repassant en boucle afin de peaufiner son départ !)

Le dimanche 19 octobre, la course avec des performances nombreuses : je pense à JP qui a battu le record des 5km, la moto de course devant continuellement forcer sa cylindrée, je pense à Marc, à Pascal, à Olivier, à Stéphanie, à tous ces beaux maillots rouges, omniprésents tout au long du parcours

D'ailleurs, parlons en ...du semi-marathon de Grenade et de ses 20 téméraires qui arrivèrent à

bon port :

Fabre Mario 1h33' (308°), Chassagnard Marc, Provent Gérard, Comte pascal, Granier J-Louis, Tarjon Olivier, Leclerc Philippe, Comte Chantal, Jaffrenou Philippe, Maisonneuve Dominique, Lemarchand Henri, Sanchez Lydie, Trois-Poux Gilles, Martinon J-Louis, Tarjon Patrick et Stéphanie, Sanchez José, Boucher Alain et Danièle, Sanchez Félix.

Encore plus captivant, la paella géante avec, à la cuillère, l'ami Félix et José, complètement sous tension, pour que les moules espagnoles arrivent aux palais, détendues, chaleureuses. Du très haut de gamme avec même un ciel légèrement voilé afin d'éviter les insulations. Et pour boucler le repas, des chants profonds de l'Andalousie traditionnelle (flamenco, jota,...). Lydie radieuse car personne n'avait salie sa cuisine ultra moderne, José aux anges grâce à sa recette de paella (détenue de mère en fils depuis 1234 ans) et à sa bataille avec son cousin (125 moules mangées pour José contre 117 pour son cousin)

Ensuite, visites de CORDOUE, SEVILLE, de nouveau GRENADE ... et pour finir en beauté, repas de fin de séjour, le mercredi soir dans un restaurant retiré, très au calme, avec soirée des trophées : discours de José, ému de tant d'amours, (Lydie se souvient encore de l'après soirée où José, digne de plus grand toréador, drapé dans une cape rouge : en fait son nouveau maillot du club, déchiré en fines lamelles, la pourchassait dans les oliviers de leur propriété : et preuve de leur amour, Lydie ne se couchait pas ce soir là, afin de préparer des gâteaux andalous qu'elle distribuait le lendemain au pied de l'aéroport). Ce même soir, Dominique fêtait un an de plus (qu'il fait jeune) et paradait dans le restaurant avec un magnifique tee-shirt (moins magnifique en fin de repas, vu qu'ils avaient hérité d'une table de 6 mais qu'ils avaient consommé comme une table de 12)

Après, c'est forcément moins gai. Retour sur Paris, reprise de nos routines :

Marc, à peine arrivé voyait ses actions bien misérables mais sa Catherine très reposée de ce séjour

France et J-Louis voyaient la balance continuer de pencher vers le haut puisqu'ils ne prévoyaient de retarder leur retour en POITENVINIE

Stéphanie et Olivier s'impatientaient déjà de leur prochaine course

Chantal et Pascal, pour eux, pas le temps de déprimer puisqu'ils repartaient 2 jours après vers Marseille pour boire du cassis

Mario pas pressé de rentrer pour retrouver des individus bizarres préférait prolonger son séjour en Espagne

M-Hélène partie à la recherche de produits nettoyants pour poursuivre sa progression de « super Woman » de sol sans poussières

Et Lydie qui repense à sa soirée dans les Oliviers, José qui programme déjà la construction d'une cave voûtée (sûrement les premiers travaux de 2009 puisque la cuisine est déjà complètement terminée)

Alain B. qui devrait avoir un article de Philippe Maman (il l'a promis mais c'était en plein repas du mercredi soir ; celui d'avant les oliviers !), un autre M-Hélène, épistolaire qui a déjà écrit maint articles à son politicien de marié, à Dominique ? (son 1^{er}) ...

Ce fut beau, joli, bien organisé, merci à Lydie et José mais aussi aux autres qui ont su rendre ce séjour fort agréable.

Qui va oser se lancer maintenant ??

... Bonne nouvelle, JC le téméraire, nous concocte avec sa charmante épouse, un séjour dans la banlieue orléanaise, une découverte de la France profonde.

