



JOGGING INFO 2004 - 2



LE MAGAZINE DU JOCEL



La vie du club

Le grand bonheur de Pierre-Yves et Stéphanie et de papy Lainlain . C'est toujours une grande joie, une très grande joie pour les amis. C'est aussi, et surtout, un vrai bonheur, un grand vrai bonheur, lorsque le cercle... de famille s'agrandit. En fait, pour Pierre-Yves Chassard, membre du Jocel depuis 2003, et pour Stéphanie son épouse, c'est une «première»... Ravissante fillette aux cheveux noirs, Erine a souri à la vie mardi 25 mai. Depuis, l'un de nos potes en est tombé gaga... c'est papy Lainlain... Alain Fayet, comme chacun sait, le père de Steph. A Erine, à Pierre-Yves et Stéphanie, à Alain, le Jocel souhaite des montagnes de bonheur.

Bientôt une petite soeur pour Julie et Valentin. Il est une autre famille qui, au Jocel, ne tient plus en place. C'est celle de nos amis Cathy et Serge Chancelade. Ce couple au coeur énorme et à la joie de vivre communicative attend un heureux évènement pour le mois de septembre. Ce sera une fille... Avec une mère et un père en or, et une petite soeur à venir, Julie, 13ans, et Valentin, 8 ans, savent qu'ils auront, chaque jour, cent mille bises à fournir... Au Jocel, pour être à la hauteur, nous nous entraînons déjà entre nous... Merci Cathy, merci Serge.

Le Jocel : club de bras cassés ! Il est parfois des séries que l'on honnit et vomit, comme, par exemple, les accidents... en série. Le dimanche 25 avril, lors du marathon de Lyon, sur le bord de la route mon regard a croisé... deux bras cassés : ceux de Christian Morel et de Roland Panetta. Le premier avait voulu faire du surf, quelques jours plus tôt. Quant au second, c'est la veille du marathon qu'il était parti faire du ski... Snifer de la blanche, c'est parfois dangereux.

Lorsqu' Achille titille Sylvie... Solide face à la souffrance rencontrée sur les longues distances, notre chère Sylvie, depuis plusieurs mois, fait face en silence aux vilenies que lui impose un horrible Achille. Vous l'avez compris, Sylvie, maillon inoxydable du JOCEL, a actuellement un point faible : l'un de ses deux talons d'Achille. Pour ceux qui voudraient lui tenir la jambe, il s'agit du talon droit.

Bal du Jocel, prenez date. Roulez tambours, sonnez trompettes... notez le sur vos tablettes et faites le savoir : le bal 2004 du Jocel est prévu pour le samedi 4 décembre. Michel Nicolas est déjà à la baguette. Quant à l'animation de cette soirée, elle sera, une nouvelle fois, confiée à l'ensemble Taïeb Trompette, l'un des 12 meilleurs orchestres de bal en France.

Mea culpa, mea maxima culpa

My dear Alex... j'ai parfois la tête comme un ballon et les yeux en tire-bouchon!... Oui, oui, ami Pomares, tu étais bien au Marathon de La Rochelle et tu as bien terminé tes 42km195 en 4h 10' 00 temps officiel, ou 4h 08' 43 temps réel. Si, dans le dernier Jogginfo, tu as disparu du tableau-classement relatif à ce marathon, c'est sans doute qu'ayant cédé à la dive bouteille, j'avais les yeux... comme j'ai dit. « Squiouse-me, my dear et mea culpa ».

Les tablettes à Thierry... m'avaient perturbé!... Autre bévue due à mon imagination vagabonde, à deux reprises, dans ce même Jogginfo, le très solide Thierry Piazza s'est retrouvé baptisé Christian. Hé... hé... ayant eu, une fois, l'occasion de voir notre ami torse nu, j'avais été très impressionné par ses pectoraux, ses dorsaux et, surtout, ses abdominaux en forme de tablettes. Ne m'en veuillez donc pas trop si je l'ai confondu avec Christian Piazza, le très beau blond, ex-sociétaire du PL Pierre-Bénite, qui fut, plusieurs années durant, champion de France du décathlon.

Par ici les sorties

Semi-marathon de Bourg en Bresse 06/03/2004

*Gérard Rosier : 1h 34' 23, 461° sur 1370 inscrits, *Christian Hammada : 1h 34' 27, 463°...

Les Foulées de Villeurbanne

« Vous avez vu ce qu'on a bu ! »

Ils étaient vingt et cent, ils étaient des milliers... presque nus et maigrelets (pas tous), tremblants bien loin encore de la ligne d'arrivée...

Ils étaient vingt et cent, avec des objectifs différents... cinq du Jocel sur la ligne d'appel. Cinq ! Enfin non, quatre seulement, car Miguel de la Palette a été intercepté pour être interviewé sur la meilleure façon de se préparer par Radio Sport Lyon, bien avisée d'avoir choisi un élément aussi confirmé mais, malheureusement, sur le déclin, ses performances réduites à une peau de chagrin.

Enfin le départ est donné, c'est une envolée... d'autres lèvent le pied, il faut penser à terminer. Le petit Christian s'en va le chrono entre les dents. Roland, notre président ventripotent, troque les temps de passage contre des poids de tonnage. Alex très déroutant accompagne puis lâche son cousin Miguel de la Palette pour une fois pas vraiment à la fête. Quant à Michel, notre plumitif poussif, il s'accroche à la queue (de la course s'entend) mais en moins d'une heure évidemment. C'est ainsi que les cinq compères, solidaires comme des frères, finissent dans un mouchoir (un grand), puis, à l'arrivée des deux Michel, se regroupant au banquet offert par Carouf restèrent unis jusqu'à ce que la table fut desservie... C'est alors brusquement que notre président déclama triomphant : « Vous vous rendez compte que Christiane m'attend avec les enfants. Il est 14h tapant, je n'ai pas vu passer le temps... Bon sang de bon sang ». Et d'ajouter, tout à coup inquiet : « Les gones, vous avez vu ce qu'on a bu. Le bénéfice de la course, je l'ai perdu. J'ai repris mes kilos superflus ».

Ce texte est de l'atypique, et « parfois » sympathique **Michel Nicolas**

FOULEES DE VILLEURBANNE - 10 KM - 14/03/2004

Rang	Nom	Dossard	Catégorie	Temps	Moyenne
345	Ch. HAMMADA	601	102 V1	41' 26' '	14,48
405	R. PANETTA	336	29 V2	43' 16' '	13,87
558	A. POMARES	558	9 V3	51' 41' '	11,61
571	M. NICOLAS	619	58 V2	52' 56' '	11,34
590	M. SEVEYRAT	620	11 V3	55' 45' '	10,76

Marathon de Cheverny (04/04/04)

La vie de château de Gérard Rosier... C'est sa façon, à lui, de découvrir la France et de céder à sa passion du marathon. L'an passé, en début d'année, presque timidement et sans grands discours, il avait dévoré le coeur léger le marathon de Marseille, avant de nous accompagner à La Rochelle, fin novembre.

En ce 4 avril 2004, il avait jeté son dévolu sur celui de Cheverny, près de Blois, qu'il

s'était offert en 3h 29mn et quelques secondes... concédant, comme pour s'excuser, qu'il avait eu *«une petite défaillance dans la seconde partie»*, mais qu'il en gardait *«un très, très bon souvenir, l'organisation étant fraternelle et conviviale»*.

Le samedi s'était déroulé cool-cool, avec deux restos et la visite de deux châteaux: ceux de Cheverny, bien sûr, et de Troussais, tout à côté. Quant au marathon lui-même, il en respire toujours le parfum chlorophylle *«départ dans le parc du château, un petit tour en ville, puis la campagne avec notamment la traversée d'un bois merveilleusement reposant(!)»*. Rosier... c'est la fine fleur de la campagne de France.

Pour 2005, Gégé lorgne en direction de la Vendée.

Marathon de Paris 04/04/04

Ce même 4 avril 2004 était organisé le marathon de Paris. Pour notre ami Benjamin La Mattina cette balade était... capitale. Il la savoura avec délice et en ramena plein de souvenirs marquants.

Par monts et par ... Vaulx (en-Velin) 04/04/04

Podium pour Joceliste pas pressé. Par un temps fort clément, toujours ce même 4 avril 2004, quelque 450 joggers s'étaient retrouvés à Vaulx-en-Velin pour les 10 et 21 km de la 16° Ronde Vaudaise. Deux Michel du Jocel étaient de la fête sur 21km. VH1... Michel Bourgeay termina 150° au classement scrach en 1h 37' 25'' et se déclara marqué par l'excellence de l'organisation et par un *«parcours très, très agréable»*.

VH3... Michel Seveyrat se promena en 1h 58' 10, se classant 3° dans sa catégorie... sur six ! C'est ainsi qu'il eut droit au... **PODIUM**, à une médaille, à la casquette noire du Progrès ainsi qu'à la poignée de main du maire Maurice Charrier.

Et le tout jeune retraité de se croire obligé de vous confier *«Mais oui, il y a des choses qui vous rajeunissent un bonhomme... Seize ans plus tôt, c'est côte à côte, et en compagnie de l'adjoint aux sports de l'époque René Dufour, que nous avons pris le départ de la première édition... Elus communistes et presse capitaliste étaient en paix... c'est aussi la vie»*.

Sept Jocelistes à la « Vivicitta »

... pour un monde plus solidaire

«La Vivicitta – courir le monde et vivre sa ville» est une course pédestre au concept original. Elle se déroule en effet le même jour, à la même heure (heure locale), dans quatre-vingts villes du monde, dont six villes de France : Gardanne (13), Vieux Condé (59), Rouen (76), Fouchères (89), Saint Ouen (93) et Bron (69). De fait, elle permet aux participants de témoigner symboliquement de leur contribution à «un monde solidaire et ouvert aux autres».

Sans énumérer tous les pays qui se trouvent réunis sous cette bannière, citons : l'Italie, la Belgique, la Hongrie, l'Algérie, l'Allemagne, l'Espagne, le Portugal, la Grande-Bretagne, le Congo, l'Angola, la Cote d'Ivoire, le Sénégal, Cuba, les Etats-Unis, le Kenya, l'Irak...

Ce dimanche 18 avril, cinq Jocelistes se retrouvèrent, loin des gaz d'échappement, dans l'enceinte du Centre Hospitalier Bron-Vinatier, pour ce 12kms de la solidarité. Cinq «bons hommes» qui, en cette fin juin, devraient recevoir un diplôme international indiquant leur classement parmi les quelque 22000 participants espérés pour cette journée.

En attendant d'en savoir plus, voici leur classement brondillant: ---30° : Christian Hammada, 0h 49' 16'' ---72°: Iwan Rusli, 0h 53' 36'' ---79°: Jean-Pierre Namouric, 0h 54' 17'' ---87° : Guy Rodriguez, 0h 54' 51'' ---171° : Michel Seveyrat, 1h 04' 46''... sur 233 classés.

Trail du Mont Ventoux:

le jeu des 7 erreurs

4 H *du mat, j'ai des frissons,
Je claque des dents et...*

Et j'arrête le réveil avant que toute la famille ne m'agresse.

Une dure journée en perspective avec le Trail du Mont Ventoux.

5 H Je passe prendre Michel (**Nicolas**) et direction Bedoin, par l'autoroute. 257 kilomètres tranquilles : Michel finit sa nuit.

7H45 Arrivée dans le Domaine de Belizy. Le soleil se pointe. La journée sera belle.

8 H Retrait des dossards et... un petit café, vite bu. Michel me presse afin que nous nous échauffions rapidement.

9 H Départ lancé : le Mont Ventoux se dresse devant nous. Il semble nous narguer du haut de ses 1909 mètres. Et, comme prévu, dès le début, ça grimpe !. Les 350 coureurs (22km et 40km confondus) choisiront leur parcours au deuxième ravitaillement, suivant leur forme et l'heure de passage.

Pendant les premiers 10 km nous empruntons un petit sentier au fond d'une combe... d'où, heureusement, l'on ne voit pas le sommet, difficile de doubler ou de se faire doubler. Puis arrive l'ascension par un sentier sur lequel il ne viendrait pas l'idée de courir... mais, plus sérieusement de s'encorder...

10H45 Arrive le ravitaillement qui indique la séparation des circuits. J'hésite... Michel, en m'attendant, a fait connaissance avec les ravitailleurs. « On est venu pour le sommet » me lance-t-il, comme un ordre. Je le suis. Et alors là, débutent 4 à 5 km d'une vraie galère... Pas un arbre... un mélange de galets et de congères... le sommet, lui, garde ses distances... alors que le coupe-vent est devenu nécessaire, il fait frisquet.

11H38 Le sommet est enfin dompté... Michel, arrivé depuis ¼ d'heure, admire le paysage avec des jumelles... Mais il faut poursuivre. Direction la route des crêtes avec à gauche les Alpes et à droite le Luberon... De magnifiques paysages dont on ne profite pas complètement... passages délicats, chutes possibles... il ne faut pas avoir le vertige, mais être un peu chamois... les garde-fous, mis pour l'occasion, sont bien fluets.

La descente, toutefois, sera en pente douce jusqu'au Chalet Reynard. Deux raidillons sévères suivront puis une lente inclinaison dans une combe... Ce serait presque agréable si les jambes n'avaient pas eu à faire les montées.

A 2 km de l'arrivée, j'aperçois Michel qui revient à ma rencontre... fatigué qu'il était de m'attendre sous la banderole... Il est encore très frais le diable et semble en redemander...

15H36 Je passe enfin la ligne d'arrivée... après 2 210 m de dénivelé positif et 41 km 300. Sous le soleil, les organisateurs avaient sorti les tables de ravitaillement, du grand art... tout le camping était présent ! Et une mini «holà» attendait chaque finisseur...

. Temps idéal, organisation sympa, paysages magnifiques... et, après réflexion, une course pas aussi difficile qu'elle n'y paraît... Alors, qui sait ? A inscrire dans vos projets 2005, d'autant qu'existent diverses possibilités pour louer chalets ou caravanes pour le week-end.

Quant au classement... Sur 125 coureurs pour le long circuit :

*17 ° ---Michel NICOLAS, 04 h 48 mn 18 s...

*53 ° ---Didier PAYET, 05 h 36 mn 13 s

--- Sportivement Vôtre – Didier Payet ---

Solution du Jeu des 7 erreurs: par l'intermédiaire, au moins, de son prénom, Michel NICOLAS apparaît sept fois... Quant on connaît le comportement – celui d'un crapaud sur une boîte d'allumettes – que notre homme affiche dans la moindre côte, on sait qu'il y a grôôôôse... gourance.

Mais oui... « Ozon courir »

Guyguy nous parle de Gigi... « Tout à fait mimi »... « Nos voisins d'Ozon Courir avaient affiché deux parcours au programme de ce dimanche 14 mars. Le 21 km pour les costauds et le 12 pour les petites mains et petits pieds. Avec Gigi, nous avons donc « Ozé » courir et participé aux 12 bornes. A vous de juger de nos mains et de nos pieds.

Le parcours, lui, était très beau, vallonné à souhait... avec un passage d'un kilomètre environ dans l'eau et la boue, vu le temps exécrable qu'il avait fait la veille; de fait, nous nous sommes mis plein les baskets. Pour ma part, après un départ très tranquille, je me fis un devoir de terminer de façon soutenue. Quelques instants après avoir franchi la banderole, j'ai décidé d'aller récupérer Gigi à 500m du final, pour l'accompagner jusqu'à l'arrivée.

Mais que je vous le dise... là, elle nous a fourni l'effort de l'année. Elle s'est arrachée sur les derniers 300m, doublant au passage deux concurrents, dont un mec... Puis, telle Christine Arron, elle a levé les bras... Va s'y Gigi, tu es de la Graine de Championne ».

Et Nini s'offrit... une 1^{ère} place... Ne se considérant pas (pas encore) comme des costauds, mais soucieux d'en souffrir quelque peu, neuf Jocelistes avaient, pour leur part, décidé de s'aligner au départ du 21, sept mecs plus Anne et Monique, qu'on ne vous présente plus.

Coach number one du Jocel's club, Alvance, qui adore les parcours tourmentés, se fit un devoir de mater la piétaille. Celle-ci, il est vrai, quelques instants durant, s'était efforcée de s'accrocher à ses basques... et puis, bas les masques et les bérets basques... la classe parla. Avec une moyenne de 13,38 km/h, l'Alvance rappela, sans discussion aucune, qu'il était le maître de la classe, montrant également aux Toto san-priots, petits rigolos, qu'ils avaient du boulot pour devenir ses alter ego.

Loin de cette querelle d'hommes, Anne et Monique suivirent leur... bonhomme de chemin, La première désireuse d'accumuler des kilomètres, dans la perspective du marathon de Lyon, resta en dedans, faisant fi de la barrière des 2h.. Quant à Monique, souveraine en V3F, elle s'accorda une promenade de santé tout en s'adjudgeant la 1ère place de sa catégorie. « Nini, on vous le prédit, elle passera bientôt à la Ti Vi ».

Classement du 21 km. --72°:Alvance Circus, 01h 34' 01''(34°V1H, moyenne 13km38) --102°:Thierry Piazza, 01h 37' 59''(48°V1H, 12km84) – 109°:Francis Michel, 01h 38' 59'' (50°V1H, 12km71) –143°:Jean-Pierre Namouric, 01h 40' 49'' (64°V1H, 12km48) –190°:Iwan Rusli, 01h 45' 09'' (84°V1h, 11km97) –Christian Mercier:01h 45' 31'' (86°V1H, 11km92) –217°:Bernard Cerdan, 01h 49' 03''(66°SeH, 11km54) –306°:Anne Vaz, 02h 01' 24'' (9°V1F, 10km36) –339°:Monique Varciat, 02h 10' 32'' (1°V3F, 9km64)

Marathon de Lyon (26/04/2004)

Classement des 42km 195. --- 1^{er}: Pasteur Nyabenda, 2h 18' 47'' --- 746°: Ch Hammada, 3h 21' 59'' ---1150°: J P Namouric, 3h 34' 04'' ---1516°: D Wolf, 3h 45' 09'' ---1533°: Ch Mercier, 3h 45' 48'' ---2370°: Anne Vaz, 4h 16' 55'' --- 2506°: M Seveyrat, 4h 27' 38'' --- 2507°: B Cerdan, 4h 27' 48'' --- 2554°: Catherine Charles, 4h 30' 19'' --- 2648°: Iwan Rusli, 4h 39' 54'' --- 2651°: A Pomares, 4h 41' 11'' --- 2708°: Monique Varciat, 4h 48' 31''... (2829 coureurs classés). Après un départ canon, Michel Bourgeay, lui, avait jugé plus sage de goûter les ombrages au 26° kilomètre. Quant à Roland Panetta, un bras en écharpe, il ne put même pas récupérer l'argent de son inscription...

Classement des 10km. --- 1^{er} : Egide Manirakiza, 30' 30'' --- 391° : A Circus, 41' 50'' --- 746° : G Rodriguez, 45' 08'' --- 753° : B Garcia, 45' 12'' --- 2859° : M Nicolas, 56' 11'' --- 3548° : Nathalie Franco, 1h 00' 26''... (3833 coureurs classés).

MARATHON DE LYON 2004

Choucroute party pour Gone en folie

*Ventre en avant, tête en arrière,
Eine «Kronenbourg» à la main,
Benoîtement, comme un bambin,
Je rotai fier et sans manière.*

Oui, je sais... c'est laid... Mais vivre comme Rabelais... parfois, ça me plait... Et si j'ai mis les pieds dans le plat... c'est pour imiter Gargantua... moi qui ne suis qu'un «sévère rat» (1).

Cette introduction cornichon étant l'oeuvre d'un fripon... je vous en prie, mes amis: n'en croyez rien... dans la vie, je ne suis pas ainsi. Si, si... Mais, s'attabler à la Brasserie Georges, à l'issue du marathon de Lyon, pour s'offrir une superbe choucroute... ça déroute.

Cette choucroute... c'est l'un des anciens demi de mêlée de l'équipe de rugby d'Orange qui nous la servit... choucroute pour les uns, salades lyonnaises, andouillettes farcies pour les autres. Qui nous la servit avec décontraction et gentillesse, jusqu'à, une fois les desserts engloutis, nous proposer un mini récital d'orgue de Barbarie sur des airs de Piaf, Brassens et

*Tête en arrière' et l'air de rien,,
Eine «gross' tambour» à la main
Petit Bouddha, vilain gamin,
En cet' tanière que j'étais bien.*

Ce n'est d'ailleurs qu'à... 17h30 pétantes que nous nous «en'alleront» repus et plus que désaltérés. La Brasserie Georges !... Mais oui, j'y retournerai dans cet établissement sans pareil... Lorsque j'n'aurai plus mal aux orteils.

Mes orteils, parlons-en. C'est vers le 31 km, dans l'enceinte du Parc de la Tête d'Or, sur le léger faux plat qui longe la ligne SNCF, qu'ils irritèrent mon attention, A cet endroit, le revêtement, couleur bonbon, des allées était dégradé. Poils aux pieds... j'en fus contrarié... d'autant que, pris d'une sauvage envie de pisser... Attendez, que j' vous raconte...

*J'avais très mal au bide
Et mon regard livide
Trahissait mon envie,
Non pas d' faire la vie,
Mais d' filer dans un coin
Pour m' libérer les reins.*

D'autant –je répète- que pris d'une sauvage envie de pisser... je fus violemment apostrophé par une mémé endimanchée et mal embouchée. Au diable l'aventure, de telles créatures, je vous le jure, ça vous rendraient immature. Tout cela était trop... J'eus la flemme de me remettre au trot... c'est idiot.

Une vingtaine de minutes plus tard, je quittais enfin ce Parc, en ébullition. Depuis bien longtemps l'homme au marteau –ce soleil pour barjos- m'avait occis le ciboulo. C'est alors, sur les bords du Rhône, au sommet du léger dos d'âne situé non loin du pont Kitchener, que Morel, le grand Christian, m'apparut au coeur de mille rayons de lumière. Combien de mots

d'encouragement me lança ce cher retraité de la course à pied ? Je ne sais, mais je n'oublierai pas la petite tape amicale qu'il me fit à l'épaule avec son seul bras valide... l'autre se la faisant bellâtre, dans le plâtre, suite à un accident... de surf !.

La descente des quais du Rhône, je la fis au ralenti, m'aspergeant le crâne d'une demi-douzaine de litres d'eau, marchant une vingtaine de secondes sous chaque pont pour profiter des bienfaits d'un peu de fraîcheur... d'autant que...

*Des maux intestinaux
Me vrillaient les boyaux.
Sous ces ponts, quelle histoire,
Il fallait que je foire,
Dans les moindres recoins.
Tant pis pour mes voisins.*

Comment le nier, mes cousins, j'avais besoin d'éponger ma sueur, d'un peu de baume sur le cœur. Certes... Mais cette galère je l'avais voulue et surtout bien cherchée. Ma préparation à ce marathon, elle avait été trognon : un seul 21km depuis le 30 novembre 2003 (marathon de La Rochelle), jamais deux heures d'entraînement d'affilée, depuis cette même date... une croisière sur le Nil, fin mars, et dix jours sans le moindre mètre au compteur !... L'optimisme étant mon moteur, c'est donc l'esprit fêtard, que j'avais pris le départ... en apprenant, notamment, que, question fantaisie, j'étais tout petit. La veille de ce marathon, Roland, Monsieur Notre Président, était aller faire du ski... et s'était retrouvé... au lit, une épaule en charpie.

Mais revenons à ce marathon. Un peu dément, mais prudent, j'étais parti en dedans. Le premier « semi » se passa très gentiment. Les kilomètres suivants pareillement. Bien plus, vers le 22ième, à l'ombre de l'Hôtel de Ville, Colette m'apparut... au milieu de la rue. Elle criait, elle sautait et trépignait. « Allez Michel » qu'elle disait... Elle n'était pas là que pour moi... Je le savais. Mais qu'importe. La petite Maraval, c'est un régal : elle est géniale. Trois fois encore j'eus droit à ses encouragements géants. Sur les quais du Rhône, à la montée puis à la descente, et enfin, et pour la dernière fois, à Gerland. C'était à 300 mètres de la banderole. Merveilleuse, chaleureuse, amoureuse, elle criait toujours... Colette, ça alors, je l'adore. Et sans remords... C'est un trésor.

150 mètres plus loin, me traînant comme un canard, je tombe sur Nanard. Quelque peu groggy, mais toujours debout, il serre les dents notre ami Cerdan. Je lui prends le poignet droit, lui glisse un sulfureux « Viens Nanard » et, comme une limace... le passe...

Surgissent enfin les cent derniers mètres. Cacou pour l'éternité, j'oublie mon copain, et moi, qui jusqu'à présent n'ai fait que des vents... je m'fais la malle, véritable trou de balle. Au final, dix secondes nous sépareront... Parfois, je me sens con.

Dieu me pardonne. Moi le gone, je ne sors pas de la Sorbonne... Pour vous le confier simplement, mon bonheur est riche de menus délires et de cent mille plaisirs... faciles à saisir. Et puis, comme disait ma grand'mère, « faut pas péter plus haut qu'on a les fesses placées »... surtout, ma loute... lorsqu'on s'est attablé devant «eine» grosse choucroute.

--- Respectueusement votre – M S ---

(1) Un jeu de mots, comme un autre, qui m'oblige à présenter mes excuses les plus plates à tous mes ancêtres : les Seveyrat et avant eux les Seveyrac ; «l'état-civil français», et plus spécialement ardéchois, ayant, en 1837, joué au foot avec le C pour le transformer en T. Cela dit, et même si j'n'ouïs rien au latin, Seveyrac est la contraction de «severacum». Le suffixe «acum» indiquant une notion d'appartenance, mes très lointains ancêtres étaient donc, vraisemblablement, des pélos au service d'un gugus appelé Sévère, sans doute un militaire romain. Etant un descendant de «vilains», je me reconnais bien.

On l'appelle désormais « l'invincible Harmada »

Pour son deuxième marathon, Christian Hammada s'est donc fait remarquer. Il s'est tout simplement adjugé «haut la main», mais avec ses jambes, la première place des Jocelistes.

Affable et discret, Christian, il est vrai, est aussi un homme sérieux qui se donne de solides atouts lorsqu'il se lance dans une aventure, n'hésitant pas à s'entraîner « fortissimo » cinq à six fois, voir sept fois, par semaine. Il avait d'ailleurs été «dénoncé», dans le dernier JogginInfo pour avoir, certains jeudis après-midi, foulé du pied les allées du Parc de Parilly, et à 14h puis et à 16h30.

Mais voici le témoignage de celui que quelques coquins ont baptisé «l'invincible Harmada», malicieux clin d'oeil au profil ibérique de cet homme canon que certains voulaient mener en bateau... et voir sombrer comme la fameuse flotte du roi d'Espagne partie détrôner Elisabeth 1^{ère}, en 1588.

Les conseils d'Alvance étaient d'une grande sagesse : «Ne pas slalomer. Partir doucement». Quant à l'invitation de Michel Bourgeay « Viens avec moi » elle était tentante, mais j'ai su refuser. Il faut parfois savoir se méfier, pour ne pas perdre pied et couler. Cher Michel...

J'ai donc préféré partir, à ma guise, sur une base de 5mn au kilomètre. C'est ainsi, croyant être seul, que je me suis élancé. C'était sans compter sur Denis Wolf qui avait décidé de ne pas me lâcher d'une semelle. Après tout pourquoi pas : être deux, parfois, ça rend heureux.

Au 15^e kilomètre, une fusée, propulsée par deux jambes immenses, nous dépassa... Jean-Pierre Namouric prenait les commandes. La tentation fut trop forte pour Denis qui ne put résister à lui emboîter les pas... Restons calme, on n'est pas encore arrivé !... Je les ai donc laissé filer tout en jetant un oeil en arrière, pour voir où en était mes «adversaires». Si Didier Payet gardait une bonne cadence, Christian Mercier, lui, commençait à transpirer. Et puis, quelques kilomètres plus loin, Bernard Cerdan, brusquement, se permit de remonter tout le monde : Ch. Mercier en premier, moi en deuxième, Didier en troisième, puis Jean-Pierre et Denis. A tour de rôle, on lui conseilla de se calmer, d'en garder pour la seconde moitié, mais Nanard, qui ne l'entendait pas de cette oreille, continua tambour battant.

Au 25^e, j'étais toujours frais comme un gardon, ou presque, ce qui me permit de doubler Jean-Pierre et Denis, leur glissant au passage « Je ne vous attends pas, j'ai rendez-vous ». Bernard, lui, était déjà en galère. Dans la traversée du Parc de la Têt d'Or, je me sentais toujours d'attaque; les encouragements de Gérard Rosier arrivèrent donc comme un joyeux bonus.

Au 38^e km, Guy Rodriguez m'attendait, spontanément il décida de courir à mes côtés jusqu'à l'arrivée. Au 40^e, encore des encouragements : ceux de Colette Maraval et de Michel Nicolas, plus à l'aise avec sa langue qu'avec ses baskets... A 200 mètres de l'arrivée, une voix familière et une silhouette connue... les deux font un tout ; elles appartiennent à Roland Panetta. Monsieur Notre Président, est là qui m'applaudit de toutes ses forces... d'une main !. Le Jocel quelle belle famille... Lorsqu'ils ne courent pas, ses représentants viennent vous encourager... Même les handicapés !.

C'est ainsi, surpris et heureux tout à la fois, que j'ai franchi la ligne d'arrivée en 3h 21' 59".

Ch. H.

Premier marathon en moins de 4h : 3h 50; deuxième marathon en moins de 3h 30, : 3h21'59"... A quand le troisième en moins de 3h ? En 2005 ? Allez Christian, le pari est pris.

5 KM DE CHASSIEU :

la première... 1^{ère} place de Gigi



Elle était venue en touriste... simplement pour encourager les copains. La veille, le samedi 15 mai, dans le Beaujolais qu'elle aime bien, elle avait avalé la Régnier-Durette... comme chaque année.

A Chassieu, le dimanche matin, elle s'était donc empressée de nous confier : *« J'ai les jambes lourdes. Je n'ai pas totalement récupéré »*. Mais, elle était bien là, le diable au corps. *« Non, non... je ne tenterais ni le semi-marathon, ni les 10 km, mais... les 5km »*.

C'est ainsi, à 11h du mat qu'elle s'élança. *« Au départ, ce fut la vraie bousculade. Je ne sais pas combien nous étions. Mais, le 10 et le 5 partant ensemble, ça faisait du monde... Ce n'est qu'après 400 mètres environ que j'ai pu courir correctement. Et tout s'est bien passé sur les 3 premiers kilomètres. Ce n'était pas la grande euphorie, mais ça allait sans problème majeur. Et puis, à l'entame du troisième kilomètre j'ai senti que j'en tiendrais pas le rythme jusqu'au bout, alors j'ai ralenti... et je termine en exactement 28mn 28s... et 1^{ère} V1 ! Allez, dès demain, je m'entraîne pour les petites distances »*.

Très honnête, Ghislaine, quelques secondes plus tard, devait toutefois souligner qu'elle n'allait pas s'emballer. Because... *« nous n'étions pas très nombreuses sur cette distance et presque toutes les plus costaudes étaient au Parc de La Tête d'Or, pour le record du tour du Parc »*. Ghislaine... c'est une petite reine... toujours sereine.

Quant au semi-marathon, épreuve phare de cette matinée chasseulande, il fut remporté par Duncan Kibet (Kenya) en, tenez-vous bien, 1h 01' 50''... nouveau record de l'épreuve. Côté Jocelistes, Christian Hammada, qui l'eut cru, largua une nouvelle fois ses copains.

Classement sur 367 arrivants : --113° Ch Hammada, 1h 30' 28'' --135° D Wolf, 1h 33' 40'' --155° J P Namouric, 1h 36' 40'' --160° Th Piazza, 1h 36' 56'' -- 178° Iwan Rusli, 1h 38' 42'' --184° B Cerdan, 1h 39' 06'' --301° M Seveyrat, 1h 59' 06''.

Tour du Rhône pédestre du JOCEL

Nous l'étudions et en parlons depuis plus d'un an... Ce projet d'un Tour du Rhône pédestre tient, il est vrai, terriblement à coeur à plusieurs d'entre nous. Après moult discussions et au moins deux versions, l'accord s'est fait sur la première mouture.

Résumons nous... il aura lieu sur trois jours les vendredi 10, samedi 11 et dimanche 12 septembre prochain, sachant qu'un départ dit «officiel» sera donné le jeudi 9, à 18H, devant la mairie de Saint Priest, par Mme Martine David, députée du Rhône, maire de Saint Priest. Il permettra de gagner, au bout de 6km le quartier de Manissieux. Quant au départ, dit « Réel », il aura lieu le vendredi, à 6H, de la place centrale de Manissieux, au menu quelque 150km. Deuxième étape, départ à 7H pour environ 145km. Troisième étape, départ à 7H pour quelque 90km avec arrivée au château de Saint Priest entre 16H et 16H15.

Le principe retenu pour ce périple, est simple : il s'agit d'une randonnée effectuée par relais, à une allure non imposée, mais approximative de 10km/H. Ce n'est donc pas une compétition. Suite logique, il n'y aura aucun classement.

De vous à moi : Dominique Maillet, Guy Rodriguez, Serge Bally et Roland Panetta (tel : 06 17 34 80 78) s'arrachent les cheveux... trop d'entre vous n'ont pas donné leur réponse.

Cela dit, il convient de rappeler que nous organisons ce Tour du Rhône pour faire connaître les ravages du Syndrome d'Angelman. Méconnu du grand public, ce syndrome fait partie de ces terribles maladies génétiques qui pourrissent la vie de leurs victimes. Nicolas, le neveu de l'une de nos sociétaires fait partie de ces enfants martyrs.

Ce Syndrome, en fait, n'est pas une simple maladie, c'est une affection congénitale. Par définition, il s'agit d'une maladie présente dès la naissance. Son origine n'apparaît pas comme forcément héréditaire. Elle peut provenir d'un accident survenu lors du développement embryonnaire. Si les symptômes cliniques de cette maladie, qui porte le nom de son «découvreur» le Dr Harry Angelman (1915-1996), ont pu être identifiés dès 1965, il a fallu attendre les progrès de la science en général et de la génétique en particulier pour que l'on puisse situer les causes génétiques du SA : le «problème» ayant été localisé en 1987. Et puis, en 1997, les chercheurs ont réussi une avancée majeure en réalisant qu'un gène, connu depuis plusieurs années, mais pas encore soupçonné, était impliqué dans ce syndrome. Ce gène s'appelle l'UBE3A.

L'enfant victime du SA rencontre, dès les premiers mois, des problèmes de nutrition (difficultés de succion associées à des régurgitations fréquentes), tandis que son sommeil est agité... A la naissance, pourtant, l'examen n'a rien révélé. Le retard de développement psychomoteur ne devient évident qu'entre 6 et 12 mois; s'il n'y a pas régression des acquisitions la progression, très lente, est retardée. L'enfant présente peu d'aptitudes à s'asseoir ou à se déplacer. C'est durant cette période que l'on remarque aussi le ralentissement de la croissance du périmètre crânien. De 1 à 3 ans, on peut noter un retard marqué du langage et une diminution de la capacité d'attention. L'enfant se singularise également par un comportement particulier caractérisé par un aspect joyeux : rires très faciles ou immotivés.

*En France, une association, loi 1901, composée de familles et de professionnels concernés par ce syndrome, l'Association Francophone du Syndrome d'Angelman, 33 rue Léon Blum, 80110 Moreuil (tel : 03 22 09 63 28, Email : afsa.angelman@wanadoo.fr) se bat de toutes ses forces pour que cette maladie orpheline rarissime sorte enfin de l'anonymat. Sous le patronage de cette association diverses manifestations : journées amicales, concerts, animations sportives... sont organisées, afin que cette même association profite de quelques rentrées d'argent, ce qui lui permet notamment d'aider des chercheurs dans leur mission, dont une travaillant à l'INSA Villeurbanne.



Foulées San-Priotes

2004 c'était bien...
pensez à 2005

