

N° 40 - mai à juillet 2011

Site internet : www.amico-asso.fr

le Webmaster : Daniel Drouin danieldrouin@wanadoo.fr

Les événements récents

Mercredi 4 mai. Golf à St Quentin en Yvelines.

Malgré ce superbe parcours, seuls 12 participants ont pu se mesurer. Paul Bunodière avait pourtant fait le déplacement de Bretagne. Le temps était splendide. A nouveau, comme en Automne dernier, les Peyredieu ont ramassé la mise. Bravo à ce couple au swing redoutable. Merci à Roger Delobbe et Henri Quintin pour l'organisation et la prévision de la prochaine compétition au golf de Béthemont entre le 3 et 7 octobre. Qu'on se le dise !

Mardi 24 mai. AG Amico au siège de la Porte de St Cloud.



En présence du Président Hervé Lebouc et de Philippe Tournier.

A noter la présence de Mr Bellanger président de l'UFR, invité de Pierre Mousseau.

- Nous approchons des 1000 adhérents (923 exactement) avec

une progression annuelle de l'ordre de 14%

- La cotisation annuelle de 2012 sera de 36 €, comme pour toutes les Amicales du Groupe.

- Sur les 4 Administrateurs dont les sièges étaient à renouveler, nos 3 Administrateurs d'IdFN : Drouin, Picard et Quintin ont renouvelé leur mandat. Par ailleurs Esposito devient nouvel Administrateur. Deux candidatures, celle d'Yves Morlot et de Michel Cieutat sont en attente de libération de postes.

Une répartition des Administrateurs, avec une « dose de proportionnelle » pour chaque groupement sera étudiée pour 2012. Le futur règlement intérieur devra spécifier également la rotation/durée des administrateurs en poste.

- Nos fondés de pouvoir bancaires IdFN passent de 3 à 5 (Aline Coache et Jean Luc Laffly en plus des 3 existants : le soussigné, Régis Mascé et Gérard Zaysser)

- L'Automobile-Club relancera directement les adhérents soit pour des renouvellements, soit pour de nouvelles adhésions.

- Mr François Bellanger, président de l'UFR nous a fait un exposé très clair des interventions qui sont engagées officiellement par cet organisme au sujet des retraites mais aussi que du travail de fond, récurrent, pour obtenir un poste d'Administrateur à la CNAV, à la CNAM, au COR et au Conseil Economique et Social (CES)

- Le président Hervé Lebouc fait un tour d'horizon de l'activité Colas. Parlant des restructurations, elles ont essentiellement concerné l'Europe Centrale. Pour le moment l'année 2011 est « dans les clous ». L'économie US redémarre. Des perspectives de croissance externe sont envisagées.

- Au niveau du bureau, Robert Sauvard cède son poste de 2^{ème} président à Alain Chambon, également de R.Alpes.

- Un projet « Plato » d'aide à des PME va nous être

transmis par Colas.

Mardi 21 juin au 24 juin. BERLIN

Ma première réaction, lorsque Gérard m'avait fait part de son idée, fût la surprise.... Puis : Pourquoi pas ?

On ne peut pas dire, en effet, qu'il s'agissait d'une « destination exotique ». Mais après les Pays Baltes, pourquoi ne pas ré-apprendre l'Europe ? 22

Amico se sont ainsi « risqués » vers cette cité longtemps interdite. 18 Amico IdFN et 4 Amico Est que nous avons été heureux d'accueillir (les couples Urbain et Lescot) Chez IdFN, nous avons regretté l'absence bien involontaire de Jean-Jacques et Claudine Chambaudrie ainsi que l'annulation de dernière minute de Paulette Zaysser, mais nous nous sommes félicités de la première participation à un voyage de Jean-Claude et Danielle Castellotti ; de Michel et Marie-Christine Cieutat et de Dominique et Marie-Dominique Hauzy. Une fois n'est pas coutume, les assidus ont été: les Bernon, Douarin, Laffly, Riobé, Vaney, Gérard Zaysser et Françoise Rémy.

Avant de nous poser à Berlin-Tegel (qui fermera fin 2011, pour être remplacé par l'aéroport Berlin-Willy Brandt), le survol de Berlin commence par surprendre. Une mosaïque de verdure et de constructions. Vaste étendue : 9 fois celle de Paris (900 km² contre 100 km²)

Dans la ville, grande impression de fluidité : 3, 5 millions d'habitants, soit 3 fois moins qu'à Paris ! Rajoutez à ceci que le 1/3 des berlinois circule à vélo. Notre guide, lui-même, rejoignait notre car en vélo qu'il disposait ensuite dans le coffre à bagages. Cette capitale connaît une explosion économique et culturelle sans précédent. 180 musées. Ville très cosmopolite et très étudiante. Pour la reconstruction de Berlin, la plus grande liberté a été laissée aux meilleurs architectes de la planète, dont Jean Nouvel....Le résultat est que des bâtiments ultra

modernes et futuristes jouxent avec des constructions anciennes.

Visite du Château, restauré, de Charlottenburg, devenu le lieu de souvenir de la royauté prussienne après la disparition du Palais Royal de Berlin. Le 1^{er} roi de Prusse, Frédéric 1^{er}, bien avant Napoléon ou Bokassa, s'y couronna lui-même en 1701. Après ce château nous en découvrîmes un autre, avec



modernes et futuristes jouxent avec des constructions anciennes.

Visite du Château, restauré, de Charlottenburg, devenu le lieu de souvenir de la royauté prussienne après la disparition du Palais Royal de Berlin. Le 1^{er} roi de Prusse, Frédéric 1^{er}, bien avant Napoléon ou Bokassa, s'y couronna lui-même en 1701. Après ce château nous en découvrîmes un autre, avec



notre hôtel, tout neuf et très fonctionnel. Pourquoi ne pas le dire, de la Chaine **Best Western**. Nous vous le recommandons. Le nom est facile à retenir. Ce n'est pas chez toi, c'est chez moi. Ou plutôt chez MOA Best Western..

Le lendemain, le Musée Pergame nous permet d'admirer des collections d'antiquités, grecques, romaines et proche-orientales. A mentionner : l'autel de Pergame (ville proche de l'ancienne Smyrne, aujourd'hui Izmir en Turquie) datant du 2^{ème} siècle avant JC, ou encore la frise de soubassements de 125 m de long, représentant des combats mythologiques.



Une croisière fluviale sur la Spree, nous fit ensuite découvrir Berlin et ses monuments, sous le soleil.

Notre 3^{ème} jour fût réservé à Postdam, à 30 kms de Berlin. Ville, nichée dans la verdure, considérée un peu comme le



Versailles berlinoises. Visite de l'emblématique château de « Sans-souci », construit au 18^{ème} dans un parc de 300 ha par Frédéric II, le roi poète et musicien, admirateur de Watteau dont

nous avons pu admirer des toiles, sans oublier la bibliothèque d'ouvrages français (Voltaire, Diderot...)

Toujours à Postdam, nous avons pu voir également le château de Cecilienhof (un hôtel aujourd'hui) (les photos de ce lieu accompagnent le texte) qui abrita la fameuse Conférence du 17 juillet au 2 août 1945, où furent signées les décisions supposées régler les problèmes de l'après-guerre. Beaucoup de ces décisions signées par Trumann (USA), Churchill, puis Attlee (GB) et Staline (URSS) ne furent pas appliquées du fait de la division des alliés d'hier en 2 blocs Est et Ouest.

Notre dernier jour permet de nous rendre compte de cette

L'agenda 2011 - notez bien ces dates

- Jeudi 22 septembre.

- Jeudi 29 septembre.

- Mardi 4 octobre.

- Mercredi 5 octobre.

- Mardi 11 au 18 octobre.

- Vendredi 9 décembre.

Abbaye Royale de Royaumont. Contact jean-luc.laffly@orange.fr ou 06 59 52 15 86
Conseil Amico France

Bureau IdFN. Région parisienne. Contact : fernand.douarin@orange.fr ou 06 60 97 24 20
Golf à Béthemont.(Magny les Hameaux) Contact : Rogre Delobbe ou Henri Quintin

Croisière dans les îles grecques. Nous sommes en liste d'attente. Voir G.Zaysser
Repas annuel, au Procope (quartier latin) Voir R. Mascé ou aline.coache@free.fr

division avec la visite du Musée de « Check Point Charlie ». Nous remémorant ainsi les exploits de centaines de gens, désireux de retrouver le monde libre. Impressionnant. Oppressant également. Quelle imagination et quelle force d'un peuple désireux retrouver sa liberté.

Je vous livre 5 points forts (selon moi) que j'ai glanés pendant cette visite, et qui m'ont frappés.

- Pendant le blocus de Berlin par les russes de Juin 48 à Mai 49, le capitaine Bennett effectua, lors du pont aérien, 1000 vols en 462 jours. Il est ensuite devenu citoyen d'honneur de la ville de Berlin.

- « Le couard se meurt d'une infinité de morts avant que la faucheuse ne l'emporte vraiment ; le courageux ne connaît la mort qu'une fois » (Shakespeare)

- « Personne n'est obligé de respecter son serment de fidélité envers une personne ayant violé son serment mille fois » (ancien maire de Berlin)

- « Rendez aux hommes leur droit naturel d'organisation de leur Etat et de leur liberté » (8 sept 48, Ernst Reuter, maire de Berlin)

Et enfin, une superbe photo, à la sortie du musée. Celle d'un « Vopo » armé, levant les barbelés, pour faire passer un gamin vers l'Ouest....

Je pense que cha-



cun de 22 Amico a dû en glaner d'autres tellement les témoignages étaient nombreux et intenses.



Gérard, encore une belle idée et un beau voyage. Merci

Par Henri Quintin

Cadeau d'anniversaire insolite

Il y a 6 ans, ma fille aînée, au cours d'une réunion de famille de début d'année, m'a proposé de courir un semi-marathon. J'ai répondu présent car je trouvais le défi intéressant.



Nous étions à 6 mois de la course et nous avons choisi le semi-marathon de Boulogne Billancourt. Un semi c'est 21km100 ! A 66 ans, un minimum d'entraînement s'impose. Je me suis documenté et les sorties hebdomadaires au nombre de 5 se sont enchaînées pendant 6 mois à raison de 40 à 50 km par semaine. Je ne dirais pas que ce fut facile mais l'enjeu en valait la peine.

Le jour de la course j'appréhendais un peu car c'était ma première expérience. Ma fille était également de la partie.

D'après mes chronos à l'entraînement, je devais pouvoir boucler le parcours en 2 heures. L'organisation avait mis en place des meneurs de temps ce qui pouvait éviter de faire des erreurs de rythme.

Finalment me calant dans le sillage de celui des 2 heures je terminai en 1 h 56, très content surtout d'avoir franchi la ligne d'arrivée.



J'avais attrapé le virus et pendant les trois années suivantes je continuais à courir régulièrement, en m'inscrivant toujours à des semis ou à la belle course de Paris Versailles.

L'entraînement en solitaire est très monotone. Un week end en courant en bord de Seine dans la boucle de Chatou, Croissy, Le Vésinet j'ai croisé une dame, que j'avais rencontrée dans le cadre professionnel qui, elle aussi, courait. Nous avons pris l'habitude depuis de nous entraîner tous les week ends par des sorties de 10 à 20 kms. Nous avons la chance de courir à la même allure.

Cette dame bien plus jeune que moi, elle pourrait être ma fille, est marathonnienne. Un jour je ne sais pas si c'est pour me taquiner, elle m'a fait entrevoir que je pourrais faire un marathon. Un marathon : 42,195 kms, quelle folie j'allais sur mes



70 ans !

Finalment je me suis raisonné, est-ce bien le terme ??, et j'ai pris la décision de tenter le coup. Je me suis offert pour mes 70 ans l'inscription au marathon. Nice Cannes.

Ma femme m'a dit que ce n'était plus de mon âge. J'ai donc pris le conseil du médecin que je vois régulièrement. Il m'a fait passer les tests d'effort etc.... et m'a donné son aval en me précisant qu'à notre âge le corps est devenu sage et qu'il ne permet jamais d'aller à l'excès, ce qui n'est pas le cas autour de 40 50 ans où l'on peut vouloir rivaliser avec les jeunes.

Je ne partais pas tout seul dans cette aventure du marathon. Ma partenaire s'était également inscrite ainsi que deux de ses beaux-frères. L'entraînement s'est poursuivi régulièrement. Sorties 5 fois par semaine avec alternance de course rapide pour développer la musculature et sorties longues jusqu'à 32 kms pour tester l'endurance. Mais, fin novembre, plus le jour de cette course approchait, plus l'appréhension grandissait.

Entre temps le mari de ma partenaire s'était également mis à la course à pied et nous l'avions inscrit à la course Paris Versailles, fin septembre. Pour le mettre en confiance je lui avais proposé de courir avec lui à sa cadence. Ce qui fut fait et à son grand plaisir, il termina.



Malheur, dans les 3 mois précédents le marathon, ma partenaire qui m'avait entraîné dans cette galère s'est fait une tendinite et elle a été obligée de déclarer forfait.

J'allais me retrouver tout seul au départ vu que ses beaux-frères ne couraient pas dans ma catégorie.

Un mois avant le départ je suis allé à Bénodet visiter ma mère. Je décidai de vérifier si j'étais capable de courir 4h d'affilée. Le résultat fut concluant mais fut une erreur car, à un mois d'un marathon il ne faut pas s'adonner à un tel effort.

Le week-end du 14 novembre 2010 je venais d'avoir 70 ans. Je suis descendu à Nice avec mon épouse et ma fille aînée. Durant une bonne semaine je m'étais mis au régime sucre lent pâtes, pâtes. Nos amis coureurs nous ont rejoint le samedi, veille de la course. Nous avons fait une « pasta party » pour nous surcharger en sucres lents et évacuer la tension.

Le jour de la course était arrivé. Nous étions 12.000 au départ. Le temps était idéal, pas chaud, pas de soleil. Il y avait des meneurs de temps. Je visais les 4 h 30. J'étais tendu.

Les 20 premiers kms se sont bien passés. Tous les 5kms il y avait des ravitaillements en boisson, et en solide une fois sur deux. Ma femme, son amie chez qui nous logions, sa fille et ma fille m'encourageaient tous les 5 à 7 kms. Sur nos dossards nos prénoms étaient inscrits, ce qui fait que les spectateurs le faisaient également.



Les choses ont com-

mencé à se corser à partir du 22^e km. Les ravitaillements étaient plus fréquents tous les 2,5 kms. Nous abordions le Cap d'Antibes. Parcours de 8 kms en montée et descente qui casse le rythme. Avant de retrouver le plat il y a une descente très raide plus dure pour les jambes qu'une montée. Il restait encore 12 kms, les plus durs diront les habitués ! Nous étions trois à faire cette course. Trois personnes de notre groupe nous attendaient pour nous tirer jusqu'à la ligne d'arrivée.

J'avais comme accompagnateur, Charles, le mari de ma partenaire d'entraînement. Il me rendait le service que je lui avais rendu au Paris Versailles.

Ma cadence avait sensiblement baissé. J'ai serré les dents, Charles me parlait mais les jambes étaient dures. La succession de criques le long de la côte était trompeuse. Je croyais que la prochaine serait la Croisette mais non.

Finalement au bout de 4 h 45 je suis arrivé, me jurant de ne jamais plus m'embarquer dans une galère pareille. Et bien non pour mes 71 ans je rebelote !!!

Anecdote, tout en échangeant nos impressions de course je disais que je n'avais pas de crampes, ni mal aux jambes. Ma fille m'a répondu que j'aurais du forcer un peu plus...

Autre anecdote pour rassurer ma femme qui m'attendait. Une de nos amies lui disait que deux ans auparavant, un de leur amis était décédé avant la ligne d'arrivée d'un anévrisme.

J'ai fait ce compte rendu à la demande de Fernand, pour montrer que les retraités ont toujours une pêche d'enfer.

Henri QUINTIN

LA VIE EST UN MARATHON C'EST BIEN CONNU

22

10

Courir un marathon ne s'improvise pas. Si la préparation en amont doit être des plus sérieuses, l'épreuve en elle-même implique le respect de certaines règles, valables aussi bien pour les néophytes que pour les plus aguerris. Des règles essentielles, pour ne pas dire cruciales, si vous ne souhaitez pas déchanter et entendez aller au bout des 42,195 km.

TEXTE > GÉRALD MATHIEU - PHOTO > PHILIPPE MILLEREAU / DPPI

1 NE PIÉTINEZ PAS

Même si la tentation est grande de traîner en longueur dans les allées de Running Expo, ou de faire du shopping quand on est de passage à Paris, le temps du week-end du Marathon, économisez-vous ! Prenez l'air, baladez-vous, mais un peu seulement. Piétiner toute la journée n'est recommandé ni pour les pieds, ni pour la dépense énergétique que cela peut occasionner.

2 FAITES DES RÉSERVES

Les 3-4 derniers jours qui précèdent la course, optez pour une alimentation hyperglucidique à base de féculents (pâtes, riz, pain), afin d'augmenter vos réserves en « carburant de l'effort ». Ce plat de base devra être associé à des mets pauvres en graisses, comme les viandes blanches (poulet, dinde) et le poisson.

3 PRÉPAREZ VOTRE SAC

Histoire d'éviter la panique du matin et afin d'entrer progressivement dans votre course, préparez vos affaires la veille. La priorité : bien fixer son dossard, ainsi que la puce sur l'une de vos chaussures.

4 N'INNOVEZ PAS !

Ne vous habillez pas comme un camion tout neuf ! Utilisez des chaussettes, short, tee-shirt et, surtout, chaussures que vous avez déjà portés, froissés et déformés à l'entraînement. Les vêtements neufs sont pourvus de fibres irritantes susceptibles de créer de (sévères) échauffements. Pour réduire les frottements qui restent toutefois inévitables, n'hésitez pas à vous appliquer de la crème sur les pieds, entre les cuisses et sur le mamelon des seins, si nécessaire.

5 GÉREZ L'AVANT-COURSE

À moins de viser une performance et de vouloir partir vite, rien ne sert de s'échauffer longuement. Un très léger footing (pour aller faire pipi, rejoindre la ligne de départ...), associé à quelques étirements feront l'affaire. Une fois sur la ligne, pensez à revêtir un sac-poubelle ou un vêtement chaud (que vous jetterez au coup de canon) afin de ne pas trop vous refroidir. Jusqu'au dernier moment, continuez à vous hydrater par petites gorgées. Puis courez les premiers kilomètres à allure tranquille, comme s'il s'agissait de votre échauffement.

CONSEILS POUR ALLER AU BOUT



6 CANALISEZ-VOUS !

Si vous ne deviez retenir qu'un seul conseil, c'est bien celui-là : ne vous laissez pas griser par l'ambiance ! Ne partez pas pied au plancher, vous risqueriez de le payer très cher... Mieux vaut être en dedans et en garder sous la semelle, quitte à accélérer sur la fin. Un marathon se gère du début à la fin. Sinon, c'est la défaillance assurée.

7 FAITES LE PLEIN

Arrêtez-vous impérativement à tous les points de ravitaillement. N'attendez pas d'avoir soif, auquel cas il sera déjà trop tard. Parce qu'elles passent rapidement dans l'organisme, les boissons énergétiques sont vivement recommandées. Si vous optez pour un aliment solide (bananes, barres de céréales, raisins secs...), efforcez-vous de bien les mâcher. Facile à dire, moins facile à faire en courant. En revanche, ne testez pas le jour de l'épreuve un gel énergétique que vous n'avez pas testé à l'entraînement, afin de minimiser les maux d'estomac potentiels qui pourraient vous gâcher votre fin de course.

8 ÉCONOMISEZ-VOUS

Dans la mesure du possible, et sans déformer votre gestuelle naturelle, adoptez une foulée rasante, dite économique. Gardez également les mains relâchées, les coudes pliés et les bras le plus près possible du corps.

9 GÉREZ LE COUP DE MOU

Le marathon se court autant dans la tête que dans les jambes. Pour surmonter au mieux l'inévitable « mur », « coup de mou » ou « de moins bien », soyez fort dans votre tête. Acceptez de reculer votre seuil de souffrance et refusez de craquer. De la sage gestion de votre course dépendra ce mental à toute épreuve.

10 SAVOUREZ LA FIN

Même si vous achevez votre marathon sur les rotules ou perclus de crampes, ou que vous manquez cruellement de lucidité, essayez de savourer les derniers hectomètres. Imprégnez-vous de la clameur ambiante, ouvrez grands les yeux et réalisez le chemin parcouru depuis le jour où vous avez décidé de disputer le Marathon de Paris. •