



La 42ème Gazette du JDM,
La 42ème Gazette du JDM,

Spécial 12 heures de Bures, voir en page 2

Le JDM en tête à Vert le Petit !



Jeudi 29 mai, il y avait fête de la course à pied à Vert le Petit sur les bords de l'Essonne. La ronde des étangs proposait trois parcours 5, 10 et 15 km. Bien sûr, les JDM avaient choisi le plus long (d'autant plus qu'il partait plus tard que les autres...). Un beau parcours en deux boucles différentes principalement sur chemins, dans les champs, à travers les étangs et dans la forêt avec deux passages en côte dans le village pour les acclamations. Anne-Marie et Frédérique ont brillé en remportant les deux premières places en V1 (et en scratch féminin) en 1h14 et 1h15 respectivement. A Vert le Petit, il n'y a pas de podium mais il y a de belles coupes et une grande ambiance.

Spécial 12 heures de Bures

Encore une belle réussite pour ces 12 Heures 2003 avec le duel convivial sinon jovial du JDM et de l'AFCF. Claude Hardel avait décidé cette année de limiter ses efforts en vue d'une prochaine compétition et on a pu voir de nouvelles têtes sur les podiums. Néanmoins les Buressois et assimilés se sont bien comportés (Gilles, Anne-Marie, Frédérique, Rémy avec un magnifique premier 100 kms, Nathalie et Jean-François) et de nombreux autres JDM qui ont encore repoussé leurs limites cette année. Vous êtes formidables ! Anne-Marie nous résume cette journée ci-dessous. Bravo aussi à Christophe Laborie des Ulis d'avoir encore poussé très loin la distance cette année pour partager la victoire avec Yvon Kerroux, étonnant V2.

Après les podiums, on a vu ce dernier s'attarder malgré lui sous la tente des secouristes suite à un malaise lié à une alimentation insuffisante lors des dernières heures. Il a été surveillé 24 h à l'hôpital et en est ressorti en bonne forme. Nous l'avons vu à la ronde des étangs à Vert le Petit où il a parcouru les 15 kms en environ 1h 12 mn, ce qui montre qu'il est sur la voie de la récupération !

Tout ceci a rappelé des souvenirs de 100 kms et d'efforts soutenus à Patrick Pilorget qui avait animé la journée avec son inséparable microphone. Lisez « 100 kms, mon Everest » un peu plus loin. Cela lui a aussi suscité un récit médico-sportif d'anthologie que vous trouverez aussi dans cette gazette. On y trouve beaucoup de photos de la journée du 18 mai autour du bassin. Plusieurs de ces photos viennent de l'inépuisable appareil de Jean-François qui a fait presque autant de prises de vue que de kms ce jour-là (103 pour 116). Vous trouverez l'ensemble des photos prises par JF sur le site <http://perso.wanadoo.fr/boissonneau/les12heures/>

Et maintenant ?

La saison n'est pas finie et en même temps il faut préparer la suivante.

Le Marathon de la Baie du Mont Saint Michel s'annonce. C'est le 22 juin. Yves sera t-il remis de son entorse à la cheville ?

Le Pic de Bure, c'est de la randonnée en montagne les 5 et 6 juillet, on ne court pas mais il semble que plusieurs JDM s'y retrouveront pour apprécier la fraîcheur des hauts plateaux alpins. Avis aux amateurs, une réunion aura lieu le 18 juin au centre Marcel Pagnol pour la préparation logistique.

Les Templiers, c'est fin octobre mais c'est le moment de se décider. Il faut s'inscrire et surtout indiquer à Anne-Marie si vous y allez seul ou accompagné pour prévoir le gîte et le couvert au plus vite.

Courir la nuit en été, ça vous tente ? on pourrait organiser cela en juillet si vous êtes dans la région. On en reparlera.

Et la meilleure occasion pour en reparler ? C'est en partageant un **apéritif** de fin de saison. Il est prévu le **dimanche 29 juillet 2003 à 12H** chez Gilles et Anne-Marie. Notez le sur vos palms ou sur vos paumes, mais souvenez-vous en !

Dominique

A Dimanche !

Contacts JDM :

Anne-Marie Montambaux, 01 64 46 46 26, am.montambaux@wanadoo.fr

86, Les Jardins de Bures, 91440, Bures sur Yvette

Dominique Fayoux, 01 69 28 16 21, dominique.fayoux@wanadoo.fr

47, allée du Pré Gibeciaux, 91190, Gif sur Yvette

Patricia Bouillault, 01 69 07 06 36, frédéric.bouillault@wanadoo.fr

10, avenue Molière, 91440, Bures sur Yvette

18 mai 2003 : 5heures-17heures

Anne-Marie Montambaux

57 coureurs se sont levés tôt pour profiter des instants nocturnes de ce début de course. Les flambeaux brûlent encore le long de la digue alors que ciel rosit à travers les nuages. Tout est calme, la température est douce et rapidement les coureurs se répartissent à leur rythme le long des 2.6kms du parcours.

Au fil des heures de nouveaux participants viennent grossir les rangs et prennent place dans les équipes. Vers 8 heures leur nombre fait fuir le héron du bassin qui s'envole majestueusement. En fin de matinée les stands des deux équipes les plus importantes s'animent et on commence à sentir de bonnes odeurs de grillades !

La lutte s'intensifie entre les coureurs du JDM (Jogging du Dimanche Matin) venus dès le matin et ceux de AFCF (Amicale Française des Coureurs de Fond), fidèles des 12 heures de Bures, qui arrivent plus tard mais qui, plus nombreux, vont rester sur place toute la journée. Leur tactique sera récompensée puisque pour la deuxième année consécutive ils vont remporter le trophée des équipes.

365 personnes dont 198 Buressois sont venues cette année se dégourdir les jambes sur le bassin. Ils ont parcouru 8190kms Ce n'est pas un record. Le tour du plateau de Saclay en VTT organisé par l'OC Gif le matin et la pluie abondante de l'après midi expliquent sans doute une participation plus faible.

86 personnes ont couru pour l'équipe JDM totalisant 794 tours soit 2089kms soit une moyenne de 24.3km/coureur. Que chacun soit remercié de ses efforts.

Certains membres du JDM se sont particulièrement distingués. Vous lirez leurs noms sur les podiums.

Il faut aussi féliciter ceux qui ont parcouru pour la première fois la distance du marathon (ou plus) sans arrêt, se testant ainsi avant de s'inscrire à des épreuves hors de nos murs : Cyrille Beauvais, Yannick Le Noa, Roger Reynaud et Francis Soniak.

	Hommes (kms parcourus)	Femmes (kms parcourus)
Senior (18-40)	Christophe Laborie (123) Thierry Desvignes (108) Xavier Grave et Gérard Minet (84)	Patricia Leblanc (108) Isabelle Lamy (66) Nathalie Fuchs (61)
Vétéran 1 (40-50)	Gilles Montambaux (102) Gérard Dufour (92) Michel Laurent (82)	Anne-Marie Montambaux (82) Frédérique Lecoanet (79) Monique Coutant (45)
Vétéran 2 (50-60)	Yvon Kerroux (123) Jean-François Boissonneau (116) Rémi Auffret (103)	Monique Lenclos (87) Michelle Broussas (50) Marie-Christine Fouvry (47)
Vétéran 3 (60-70)	Jean-Claude Fabre (82) Guy Chemison (66) Roger Bertmann (53)	Marcelle Boissonnet (58) Christiane Pouliquen ((29) Pierrette Lefèbvre (11)
Vétéran 4 (70-80)	Jean Curty (79) Georges Damloup (53) Rolland Talleux (29)	Odilie Gouillet (32) Geneviève Mugurditch (32) Léone Talloux (24)

Bravo à tous.

Les résultats complets sont disponibles sur le site du JDM : www.jdmbures.fr.st

100 km, MON EVEREST

Patrick Pilorget

Notre progression avait été difficile sur la fin, et mon compagnon n'avait pas bien supporté les derniers efforts avant d'arriver au bout de notre tentative. Après la griserie de l'arrivée à notre sommet, une sorte de torpeur nous a pris et nous ne sentions plus l'engourdissement qui envahissait progressivement tous nos muscles. Nous étions bien couverts et malgré le temps ensoleillé, le froid s'était infiltré dans nos vêtements trempés, nos battements de cœur avaient bien du mal à revenir à un rythme normal et l'on se demandait pourquoi nous nous étions lancés dans cette aventure.

Quand il s'est effondré, épuisé, à bout de forces, mais finisseur, je fus pris d'une immense compassion pour cet homme courageux qui avait jeté son énergie dans une expérience pour laquelle nous avions fait tant de sacrifices. Pendant qu'il gisait là, à mes pieds, je faisais les gestes de premier secours en attendant les sauveteurs, et je me remémorais les semaines précédentes.

Tout avait été minutieusement calculé avant le départ : Le choix des vêtements et des chaussures, car ils seraient uniques jusqu'à la fin, la nourriture, légère, mais adaptée à un tel effort et les boissons, malgré qu'il y ait de l'eau en abondance. Nous en avons parlé des soirées entières, c'était le projet de nos carrières de sportifs endurants ; nous voulions réussir, nous voulions vaincre notre sommet. Rongées par l'inquiétude, nos familles avaient conscience que rien ne pourrait nous détourner de cet objectif vers lequel nous portions nos regards à tous moments. D'autres avant nous avaient déjà atteint ce sommet, l'avaient raconté à certains qui nous l'avaient eux-mêmes rapporté. Ils avaient donné force détails et anecdotes mais toujours ils avaient décrit les défaillances, les abandons, les pieds meurtris et les pertes de conscience de tous ceux qui, malheureusement y ont laissé leurs dernières forces... Ils avaient aussi parlé de la joie d'y être parvenu, du plaisir et des larmes qui les ont submergés au moment de la réussite. Nous voulions connaître cela.

Ce fut le point culminant de notre début de saison. Les autres, ceux qui n'avaient pas connu l'enivrement de ces hauteurs et qui ne nous portaient pas au pinacle, reprenaient l'éternelle question des profanes : Mais que vont-ils chercher ? Nous pouvons leur dire que notre sujet, c'est de tenter d'approcher la limite de notre physique et de notre mental, le point ténu où tout peut basculer, le moment où notre corps se tient sur le fil du rasoir. Il n'y a pas un d'entre nous qui en revient sans raconter ce qu'il a réussi à faire, avec, intérieurement, un fort sentiment de supériorité. Tout cela n'est pas motivé par la gloire et la compétition, mais va à l'essentiel, l'épreuve avec et contre soi-même. Notre sommet paraît presque dérisoire, superficiel. Notre but était-il de l'atteindre ? Non. C'était d'aller le plus loin possible et défier tout ce qui nous entoure sans risquer de craquer. L'important n'est plus notre Everest, mais de participer au défi.

J'en étais là de mes réflexions euphoriques lorsque j'entendis les reproches véhéments que notre exploit avaient suscité chez les spectateurs en voyant mon ami reprendre conscience. Le décor de notre performance n'avait pas la blancheur de notre passion sommitale. Affalés dans l'herbe du parc de la Grande Maison, nous reprenions nos esprits après avoir atteint le nirvana du coureur à pied, la fusion du courage et de l'inutile. C'était le syncrétisme de l'ultrafondu, le panthéon des centbornards. Notre Everest.

Cette ascension s'est déroulée le dimanche 17 mai 1992. Une cordée de quatre s'est attaquée à son Everest : dépasser la barre mythique des cent kilomètres sans jamais l'avoir tentée auparavant. C'était "Les Douze Heures de Bures". Leur sentier escaladait et descendait autour du stade Chabrat et de l'église de Bures, un tour de 1,175 km. Aucun d'entre eux n'oubliera ce jour là, leur premier cent bornes.

N'est-ce pas, Philippe, Jean-François, Jean et Patrick ?

En hommage à tous ceux qui ont fait cent bornes aux Douze Heures de Bures.

Patrick

LES DOUZE HEURES DE BURES D'ALAIN DE NOZAY

18 mai 2003

(Zygoscopie d'une mitochondrie)



Je sentais qu'il se passait quelque chose. L'antenne hypobare de mon sarcolemme avait détecté le passage du 10^{45ème} électron dans le réseau neuronal d'Alain. Depuis 50.10⁶ séquences vibratoires, une glycolyse plus importante avait été détectée dans ses fibres musculaires. C'était le signe d'une modification sensible du carburant assez complexe qui alimente habituellement Alain. Par ailleurs, les capteurs de composition avaient enregistré une baisse inhabituelle des taux de lipides et d'alcool. Exceptionnellement, les compteurs moléculaires notaient une forte concentration d'hydrogène et d'oxygène sous forme combinée titrant deux pour un. Cette arrivée en très grande quantité a modifié en même temps le volume stocké et la concentration. Le régulateur général de l'osmose interne a aussitôt déclenché le système de vidange.

C'est surtout à cause des va-et-vient incessants que nous avons senti une modification comportementale. Le métabolisme habituel était perturbé mais, curieusement, les cellules du troisième cerveau communiquaient des informations rassurantes sur l'équilibre général car les périodes de repos avaient été prolongées et l'exposition aux conditions extérieures très sensiblement réduites. Par conséquent, le système de ventilo-pompage fonctionnait avec un potentiel maximum. Tous les contrôleurs donnaient des informations très satisfaisantes sur l'état général, quoique la masse nerveuse supérieure donnait des signes certains d'une agitation magnéto-psychique révélant un état d'excitation en croissance régulière.



Je sentais qu'il se passerait bientôt quelque chose. Pourtant, tout allait bien.

La semi transparence cutanée montrait une variation régulière de luminosité due aux alternances astrales. Les périodes de ralentissement fonctionnel correspondaient aux périodes à faible bombardement photonique et les phases d'activité cellulaire se déclenchaient à des moments de forte intensité lumineuse. Les concentrations ioniques étaient stabilisées à un niveau normal, les échanges cationiques se déroulaient avec un faible résiduel et le taux de transfert des oligo-éléments restait stable. Le foie et les muscles avaient atteint le seuil maximum de glycogène, les réserves hydriques étaient au maximum, le système vasculaire était optimisé... Jamais le fonctionnement d'Alain n'avait été aussi parfait, accompli, idéal. Seuls, des stimulis cérébraux déclenchaient de temps en temps des petites doses d'hormone médullo-surrénale provoquant une vaso constriction de la circulation périphérique. En effet, tout allait vraiment bien.

Je sentais qu'il allait vraiment se passer quelque chose. D'abord, il y a eu cette mise en route du corps d'Alain pendant une étape solaire inhabituelle. Aucun signe précurseur n'avait laissé croire à la nécessité de nous mettre en action pendant cette période extatique.



C'était nouveau chez l'humain. Depuis l'arrivée ici du premier atome conquérant de carbone, ^{12}C , mon grand-père, et son mariage avec une hydrogène de passage, il ne s'était jamais rien passé.



L'homme, se renouvelant sans fin à la fréquence pouième couplée à la

périodicité du ^{14}C (un de mes oncles), l'homme, donc, n'avait jamais organisé son fonctionnement de façon aussi minutieuse. Tous les indicateurs donnaient des valeurs parfaites. Dans notre nanomonde, mon axone de référence me transpolisait toutes les cyberdonnées au rythme de sérantecinq paramètres par gamma-temps (c'est trop compliqué, non ?). En fait, par des accoutumations successives, Alain avait réussi à nous syntoniser avec les métramyrades de cellules qui mettent son corps en mouvement.



Malgré notre mémoire datant du premier carbone, nous n'avions jamais vu cela et l'on ne savait même pas à quoi cela pouvait bien servir à l'homme. Ah ! oui... On a observé que des humains se préparaient déjà pour des mises en mouvement inutiles, il y a environ 1 million de lunes.



Nous connaissons l'origine de ces humains, dont nous avons constitué les fibres, car chez eux notre dispositif de détection chimique a montré que le cycle de l'acide citrique dans leurs mitochondries se faisait après la bêta-oxydation d'acides gras bien particuliers. Plus précisément, ces fameux acides gras monoinsaturés provenaient de l'acide oléique, dont la consommation par les ancêtres d'Alain était fréquente dans les régions où l'on cultive les oliviers, témoins végétaux du développement des humains.

Je sentais qu'il allait se passer enfin quelque chose. Nos capteurs spatiaux temporels indiquaient une progression nocturne désordonnée lorsque les mouvements se firent très réguliers. Le transfert sanguin s'accéléra pour prendre un rythme plus élevé, l'arrivée d'oxygène s'adaptait parfaitement, les réserves de triglycérides des fibres musculaires et des adipocytes libéraient progressivement les acides gras et un petit pourcentage de glucose arrivaient des muscles et du foie. Nous constatons la progression des impulsions électriques transmises par les nerfs via la moëlle épinière jusqu'aux muscles mis en mouvement. La dégradation chimique de l'adénosine triphosphatase et le transfert des ion K^+ et Na^+ combinaient bien les réseaux d'actine et de myosine pour contracter les myofibrilles. Assez régulièrement, Alain rajoutait liquides et solides afin de compenser les consommations, et procédait aux vidanges des excédents et des gaz brûlés. Tout n'était qu'harmonie dans son fonctionnement, chaque organe jouait son rôle à merveille... Ventilation maximale, taux d'oxygène correct, présence de sels minéraux, hydratation contrôlée, les transformations chimiques s'accomplissaient parfaitement dans les tissus de l'organisme, équilibrant les

dépenses énergétiques et les apports nutritionnels. Echanges thermiques modérés, pression artérielle normale, légère sudation frontale...

Tout était sous contrôle, il ne pouvait rien lui arriver.





Je sens maintenant que cela va quand même arriver. Les micro informations décotranspondées venant du cerveau d'Alain nous ont appris que son effort était sans but et qu'il n'avait pas choisi un objectif par rapport à sa préparation. Les mouvements en boucle qu'il effectue depuis 50000 battements cardiaques ont-ils fini par avoir un effet sur sa répartition interne ? Les rotations répétées ont-elles une tendance à modifier la composition du liquide céphalo-rachidien ? La quantité de paramètres à gérer devenait-elle trop importante quand toute l'énergie sert à faire marcher les jambes ? A 70000 pulses, quelques voyants se sont allumés sur mon contrôleur. Rien de grave, une petite dérive des paramètres d'hydratation et une légère surconsommation de glycogène hépatique qui sont passées presque inaperçues. Très lentement, mais insidieusement, les réserves totales de carburant diminuent plus rapidement sans trouver leur compensation partielle. La machine continue pourtant à très bien fonctionner, avec un rythme de progression régulier malgré la température générale du corps d'Alain qui a baissé de quelques rhusius. Pourtant, vers 90000 cycles cardiaques, brusquement, de nombreuses alertes apparaissent en même temps, se déclenchant les unes après les autres sans envoyer toutes les informations vers le cerveau. C'est la panne de glycogène hépatique ! les circuits d'alimentation du centre nerveux ne sont plus opérationnels, la machine tourne sans contrôle. Alarme, alarme... Rien à faire, tout le fonctionnement est déréglé. A partir de là, il est nécessaire de prendre des mesures de sauvetage rigoureuses, mais c'est trop tard, l'organisme désespéré continue sa course folle, ses rotations insensées. Rupture du circuit hydraulique du réseau digestif, assèchement des fonctions intestinales, concentration anormale en urée dans la zone de traitement, accumulation d'acide lactique... Dans le même temps, nos indicateurs détectent que l'hypothalamus déclenche des poussées d'endorphine qui insensibilisent complètement Alain, le rendant incapable de sentir les effets du refroidissement et de la fatigue. Nos panneaux de contrôle sont maintenant tous en alarme, rien ne pourra plus empêcher les coupures et les courts circuits aux effets catastrophiques et dévastateurs...





Voilà, c'est arrivé. Alain a fini sa course folle, ses muscles tétanisés ne réagissent plus aux consignes que lui envoie le cerveau. Toutes ses fonctions vitales sont détraquées, les concentrations en minéraux sont anormalement basses, l'acidité est au niveau maximum et l'hydratation est passée en dessous du seuil critique. Nous ne pouvons plus rien faire ; le seuil programmé de 100000 battements en surrégime est atteint, nos systèmes de sauvegarde biomoléculaire sont déconnectés. Bilan : déficit en glucose, carences minérales, accumulation de toxines ; incapables de mettre en œuvre un système efficace de défense, les kyrhômes du cerveau se mettent en court circuit, et la catastrophe devient inévitable : Livré à lui-même, le coeur shunte l'alimentation du cerveau et dérive le flux sanguin vers le bas, vers les jambes dont les muscles plus volumineux consomment avec avidité toutes les ressources vitales... Privés d'une irrigation suffisante, plusieurs réseaux disjonctent, entraînant l'arrêt de leurs voisins.

C'est la coupure totale. L'effondrement. Le noir complet.

Nous, les molécules d'ADN, nous savons que cela arriverait... depuis Phillipidès.



Patrick