

Gazette n° 46 – Novembre 2003

Salut les rescapés du froid et de la pluie

Que vous ayez couru à Bures, à Chevreuse, dans les Causses du Larzac ou à la Réunion vous avez tous subi les avatars du climat, ces dernières semaines.

Marc a affronté sous la pluie la montagne, le volcan et le Zamal à l'île de la Réunion pour le Grand Raid, il promet de nous en faire un récit documenté très bientôt. Le même week-end, 9 comparses convaincus du beau temps annoncé sur le Larzac ont déchanté bien vite sur le parcours des Templiers lorsque la neige et la pluie les ont rejoint pour les accompagner jusqu'à l'arrivée. Yves a pris sa plume pour vous raconter un peu plus loin ses mésaventures et ses joies sur les Causses. Et les nombreux JDM qui s'étaient inscrits à la Route des 4 Châteaux à Chevreuse en ce début novembre n'ont pas eu trop chaud non plus.

A part ça, chers amis lecteurs, combien d'entre vous ont remarqué que la gazette d'octobre n° 45 portait le n° 44 ? Je n'ai reçu ni plainte, ni moquerie ni même une remarque !

N'oubliez pas que le **vendredi 21 novembre** nous tenons l'**assemblée générale du JDM** chez Gilles et Anne-Marie. Venez nombreux, pas trop en retard, avec de quoi survivre et vos meilleures idées pour la saison qui s'annonce. En ce qui concerne le bureau, sachez que votre serviteur rédacteur en chef de la Gazette a l'intention de lâcher son rôle de trésorier au profit du poste de secrétaire, histoire de pas trop cumuler. Donc si il y a des volontaires sachant signer des chèques, faire des additions sous Excel et reconnaître les pièces et les billets en euros, ils sont les bienvenus. Merci à vous.

Le 6 décembre, il y aura besoin d'une grosse mobilisation du JDM autour de la journée **Téléthon** à Bures. Anne-Marie a organisé de longue date cette journée et les nombreuses activités planifiées pour faire venir les enfants, les parents et l'ensemble des Buressois et pour que les fonds rassemblés soient les plus importants. Des animations autour de la course à pied auront lieu le matin autour des écoles et notamment à la Guyonnerie. Il faudra du monde pour aider à la logistique générale, tenir l'urne et gonfler des ballons. Au marché, plusieurs volontaires sont attendus dès 7h30 avec leurs tournevis pour monter le Puzzle de Frédérique puis gérer l'animation sur place (urne et distribution des lots entre autres). Et l'après-midi, tout se passe au centre culturel Marcel Pagnol avec de très nombreuses activités proposées par des associations Buressoises ou proches. Entre autres, il y aura du théâtre improvisé, des échecs, de l'astronomie, des démonstrations sportives et le soir à partir de 20h30 une **Soirée Dansante** avec DJ ! Vous êtes donc autant conviés à venir aider qu'à participer et faire la fête. Le résumé du programme est indiqué page suivante. L'argent recueilli lors de ces animations ira à l'AFM. La journée Téléthon compte sur le JDM et le JDM compte sur vous ! Vous avez le droit de vous saper autrement qu'en cuissard, coupe-vent et pompes à boue bien entendu.

Dominiq

Le programme du Téléthon du 6 décembre 2003

Le JDM est particulièrement sollicité pour les activités en orange

Groupe scolaire Guyonnerie	8h	Installation des stands
	9h30-11h30	Course des enfants
	10h	Gonflage des ballons
	9h30 11h30 12h30	Animation, Musique, Boissons crêpes, Vin chaud URNE, Photos numériques des coureurs Course pour tous (terrain rouge et plateau d'évolution) Lâcher de ballons
marché	7h30	Installation puzzle
	9h-13h	Puzzle + tombola, accordéon, URNE Vente Tee shirts badminton
CCMP Hall	A partir de 13h	Installation des stands, URNE <u>Stands :</u> Maquillage des enfants, Dépistage visuel, Encadrement, Posters, TV nationale, Expo Téléthon, Restauration, thé..., Expo astronomie, Vidéo Classes découvertes, puzzle, Photos des coureurs du matin, Photos des enfants maquillés, Confection de calendriers, Vente tee shirts badminton <u>Animations :</u> Musique bretonne, musique de chambre, Jazz (2 groupes), Chanteur guitariste Axel Page
	15h - 18h	Petites salles : atelier astronomie, tournoi d'échecs
CCMP Salle de spectacle	15h 16h	Urban Capoëra, Escrime, Lecture <u>Match d'impro</u>
CCMP Hall	20h30	URNE, billetterie Accueil, Restauration, Vestiaire
CCMP Salle de spectacle	19h 20h30	Installation du DJ <u>Soirée dansante</u> Démonstration de rock
CCMP	3h	Rangement Nettoyage

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

A Dimanche !

La Grande Course Des Templiers

65KM – D+3000m – Dans la Neige, le Gel, la Pluie et la Boue
GEANT !

Le Voyage
LE VOYAGE



Le trajet s'est parfaitement déroulé, selon une organisation parfaitement rodée. Pique-nique devant le viaduc de Garabit, où la soupe d'Anne-Marie fut chaudement appréciée. Le passage enneigé par le col de la Fageole enneigé à 1107m d'altitude était un signe prémonitoire. Pourtant, c'est par un temps superbe que nous sommes arrivés au Domaine de Gaillac, sur la plateau du Larzac, après être passé récupérer les dossards par Nant.

C'est entre Causse et Cévennes que s'épanouit NANT, alt.500m, bordé au Nord et à l'Ouest par le Causse du Larzac, à l'Est par le Causse Bégon, dont le colossal éperon, le ROC NANTAIS, domine le village. Vient alors tout naturellement le nom du village, d'origine celtique, qui signifie que la terre et les eaux se concurrencent et s'enrichissent.

Domaine de Gaillac - Les préparatifs

Très vite, tout le monde prépare son sac et le moment est venu de choisir sa tenue de course. Les conseils des plus expérimentés sont les bienvenus : partagés entre le souci du poids minimal à porter et la crainte de souffrir du froid ou bien de manquer de barres, le choix n'est pas toujours facile. J'opte pour un short, pariant pour le beau temps (je ne dois pas être devin !).

Après un repas un peu long, tout le monde regagne son lit. Certains craignent les ronflements de Francis, mais la nuit sera calme (merci Francis !).

Nant - Le départ - 6H00

Il est encore temps de renoncer !



Levés à 4H00, petit-déjeuner rapide, nous partons vite pour Nant pour un départ prévu à 6H00. Avec le changement d'heure, nous avons pu bénéficier d'une heure supplémentaire de repos.

Nous sommes environ 2000 pour la grande aventure. Jean-François m'a prévenu, ici il n'y a pas d'amateurs. A regarder tout ces coureurs équipés comme pour un raid, je me demande si j'en fais bien partie !

Le moment du départ est prenant. Des feux de Bengale rouges illuminent le sas de départ et l'Ameno du groupe ERA résonne dans le village de Nant. Frissons. Groupés, nous nous encourageons avant de nous élancer. Les premiers lacets à la sortie de Nant rappellent une longue procession illuminée dans les dernières lueurs de la nuit. Les premiers semblent déjà bien loin. J'ose un regard derrière moi, à peine une cinquantaine de coureurs. Nous sommes en queue de peloton. Je ne m'inquiète pas, la route s'annonce longue.

Dans la montée sur Sauclières, nous sommes vite séparés. Nous marchons dès que la pente s'accroît, il faut s'économiser. C'est avec Jean-François que je fais ce début de course. Très à l'aise, il s'amuse à prendre régulièrement de l'avance pour me prendre en photo. Il m'encourage et trouve que nous sommes sur un bon rythme ; trop rapide ? je n'en ai en tous les cas pas le sentiment.



Sauclières

Ravitaillement en eau (non, on ne dira pas laquelle!)

Le petit bourg de Sauclières, alt. 753m, situe le partage des eaux entre le Larzac et les Cévennes. Au centre du village, la Fontaine vieille d'environ 110 ans est l'âme du village. En son centre, une colonne supporte une vasque et une coquille de grès.

A Sauclières, ravitaillement uniquement en eau autour de la fontaine, je retire mes gants et mon coupe-vent, pensant avoir trop chaud dans la montée du St Guiral, n'écouter pas ainsi les conseils d'Atomik JF. Grave erreur !. Peu après sur les premières pentes, Bernard, puis Dominique, Frédérique, qui essaye de m'encourager me disant de profiter du paysage, Gilles et Anne-Marie me passent irrésistiblement, en marchant plus vite. Des écoeuements m'empêchent de grimper plus rapidement. Anne-Marie me dira après course qu'à ce moment là, elle s'est demandée si j'irais jusqu'au bout. Et c'est vrai que mon moral n'est à ce moment là pas brillant : j'ai froid et faim. Je constate qu'en réalité je ne me réchauffe pas du tout en montant. Alors je me résonne: je dois avant tout avoir chaud. Je remets mon coupe-vent, les gants (merci Dominique !), et je m'enfile successivement deux barres, dont une d'Ovomaltine, mon remontant moral. Très vite je me réchauffe et cela va mieux

St Guiral

Priez pour nous

Le Mont Saint Guiral est le sommet du parcours, culminant à 1366m d'alt. En escaladant le rocher jusqu'à la croix, on peut apercevoir la Méditerranée, les Pyrénées et les Alpes.

L'arrivée au St Guiral est féérique. La montagne est enneigée, nous sommes à 1300m et le ST Guiral est un rocher en haut duquel une croix pointe vers le ciel. Un instant je me demande si ils vont nous faire grimper là haut !

Au basculement Atomik JF m'attend pour me prendre en photo. Merveilleux de le retrouver ! cela me redonne le moral. Il me prête un bâton pour m'aider à descendre les premières pentes verglacées. Dans la descente vers Dourbies, longue et peu pentue, nous nous retrouvons avec Anne-Marie. Le paysage est superbe, légèrement enneigé. JF nous prend en photo sur un joli pont qui enjambe la Dourbie avant d'entrer dans le village. Le poste de ravitaillement est en haut du village. Il fait bon s'y réchauffer et retrouver une partie du groupe. Toutefois, nous nous demandons où sont François et Francis. Le temps de prendre une soupe chaude et de nettoyer mes chaussures, je m'appête à repartir. Gilles crie « JDM »

dans le hall de ravitaillement qui grouille de coureurs afin de rassembler les troupes pour le départ.



DOURBIES

Que fais-je dans cette galère !

Dourbies, alt.860m, est situé au démarrage des Gorges de la Dourbie.

Au moment de repartir, je crois rêver: une tempête de neige tourbillonne dans le village. Un instant je m'interroge, le parcours est encore tellement long, suis-je bien équipé pour un tel temps, moi qui ait parié sur le grand beau !

Alors, je ne veux pas traîner. Juste le temps de prévenir Gilles et je repars. La montée vers la crête du Suquet est raide et longue, mais superbe dans un paysage enneigé. Nous sommes à environ 1200m d'altitude au sommet. Je monte à un rythme raisonnable au delà duquel reprennent mes écoeuements. La descente vers Trèves est longue sur un sentier de chèvre qui zigzague, en passant devant la grotte du pas de Joulié. Elle fatigue les cuisses à force de se retenir.

TREVES

Souvenirs, souvenirs ...

Trèves, alt.563m, village pittoresque, se situe à la limite des Causses et des Cévennes, lieu de villégiature traversé par les eaux claires du Trévèzel. Les Gorges du Trévèzel commencent dans le massif de l'Aigoual et rejoignent 10km plus loin la vallée de la Dourbie sous le merveilleux village de Cantobre.

L'arrivée est pour moi pleine de souvenirs. Venu en vacances en Août, je revois les gens se baigner dans le Trévèzel, au passage sur le pont qui l'enjambe. Je me revois également m'arroser tellement la chaleur était étouffante. Quel changement de temps en 2 mois. Des spectateurs nous encouragent vivement dans la traversée du village. J'arrive au ravitaillement à 13H00, soit 45mn d'avance sur l'horaire d'élimination. A Trèves, nous en sommes à 42Km.

Je prends 2 verres de coca et prends le temps de nettoyer mes chaussettes, chaussures et de passer par précaution de la vaseline sur mes pieds. Tout va bien mais la route est longue : Il reste environ 23KM et 1000m de dénivelé !

Bernard, Gilles, Frédérique, Anne-Marie et Dominique arrivent successivement. Toujours la même question : Sais-tu où sont François et Francis ?

Je prends un morceau de pain, 3 morceaux de gruyère et je fais signe à Anne-Marie que je préfère repartir assez vite. J'ai du m'arrêter environ 8mn.

Je monte toujours à mon rythme la longue montée en direction du plateau du Causse Noir. Un dernier regard vers Trèves pour un dernier souvenir de vacances.

Le Causse Noir

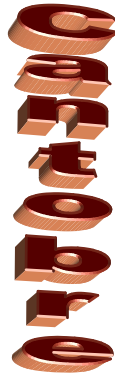
L'infini ...

Arrivé sur le Causse, je sais qu'il va falloir adopter un bon rythme de course. Les organisateurs préviennent qu'il faut avoir garder des réserves pour de longues lignes droites. Frédérique me double dès le début du plateau. Je me rappelle que Frédérique se trouve toujours en forme au delà d'un certain temps de course. Mes jambes vont bien et je la tiens à environ 50m tout le long du plateau. Je ne préfère pas l'accrocher, je sais qu'il y a encore une forte remontée avant Nant.

Le temps passe maintenant à la pluie. Ce temps malheureusement bouché ne nous permet pas d'admirer au loin le paysage.

Je me demande par où l'on va descendre sur Cantobre. Quand j'arrive à environ 50m de la descente, je crois comprendre. Un groupe de coureurs se trouve bloqué devant un mur glissant de boue, le long duquel des cordes ont été placées.

Frédérique est bloquée et je la rejoins. Nous entamons ensemble une descente interminable, risquant à tout instant de terminer les quatre fers en l'air, si ce n'est de se tordre une cheville. Certains bloquent devant pendant que d'autres poussent derrière. Galère !



Descente avec des cordes sur terrain savonneux, vous avez dit Trail ?

L'arrivée à Cantobre se fait en contournant un champ, au lieu de le traverser, ce qui plait beaucoup à Anne-Marie !

A Cantobre, mon estomac ne veut plus avaler de solide. Je prends du coca, m'asseye quelques instants sur un muret. Frédérique vient s'asseoir également. Bernard, Gilles et Anne-Marie arrivent peu après. On ne sait toujours pas où sont François et Francis. J'apprends que Dominique a des crampes. Je reprends un verre de coca, un bout de pain d'épices et je dis à Gilles que je préfère repartir en marchant. Il y a environ 100m de plat avant de gravir la côte du pied de Cantobre vers le Causse Bégon.

La montée est une longue procession, comme maugréera Gilles. En queue de peloton, il ne peut passer. Moi, je reste tranquillement en 4^{ème} position de ce groupe qui monte à un rythme qui me permet d'avancer sans écoeuements. Arrivés environ au trois quart de la pente, quelqu'un me double en me tapant sur l'épaule. C'est Gilles, qui me passe un regard m'invitant à le suivre, suivi de Frédérique. Ils passent en courant et prennent rapidement 20 à 30m. Un instant je m'interroge sur ma capacité à les suivre. Motivé, sentant le sommet proche, je me mets à les suivre au train. Gilles relance en permanence, c'est dur, mais je trouve les ressources pour finalement les rejoindre sur le sommet.



Là, je reconnais les lieux. Venus ici en Août, j'avais fait la montée. Nous avançons sur un bon rythme vers le Roc Nantais. Alors que je suis devant, j'entends d'un seul coup la voix d'Atomik JF. Super ! Voilà plusieurs heures que je ne l'avais vu. Cela me fait plaisir de le retrouver pour la dernière ligne droite.



A l'entame de la descente, Gilles peste de nouveau devant une procession. La pente est raide et glissante, et parfois des cordes sont placées pour nous aider. Je me sens en pleine forme et je prends quelques risques pour doubler. Le premier coup, je me rattrape à 2 bras autour d'un tronc d'arbre. Le second coup est le bon : je dérape, tombe sur le côté, glisse sur le ventre sur 2m et me retourne en me relevant. Rien de cassé, si ce n'est un bel hématome au poignet et à la cuisse, je poursuis la descente à vive allure. Je me retourne et constate qu'aucun JDM ne m'a suivi. Je les attendrai à l'entrée de Nant. Dans les derniers lacets, j'entends le clocher qui sonne 17H00. Onze heures d'effort pour ce parcours dantesque. Je suis content de finir en bonne forme.

Le pont de la Prade est un magnifique pont à 2 arches, datant du XIV siècle, que les coureurs ne prennent pas beaucoup le temps d'admirer. Pourquoi ?

Arrivé sur le Pont de la Prade, qui franchit la Dourbie pour entrer dans Nant, je reçois les encouragements de Robert. Habillé de propre, il a terminé depuis 2H30 ! Il m'avait promis de venir nous encourager. Merci Robert !

Il m'apprend que François et

Francis sont déjà arrivés ! Super les gars !



Sur le pont, j'attends Gilles, une dernière remontée au

Frédérique et JF. Nous nous regroupons, après sprint dans la montée de Nant (n'est-ce pas

Gilles ?), pour franchir tous les quatre, main dans la main, la ligne d'arrivée.

Quelle fierté pour nous trois d'arriver en compagnie d'Atomik JF !

Bernard, Anne-Marie et Dominique, malgré ses crampes (quel courage !), arrivent successivement.

Bravo à tous !

L'après course

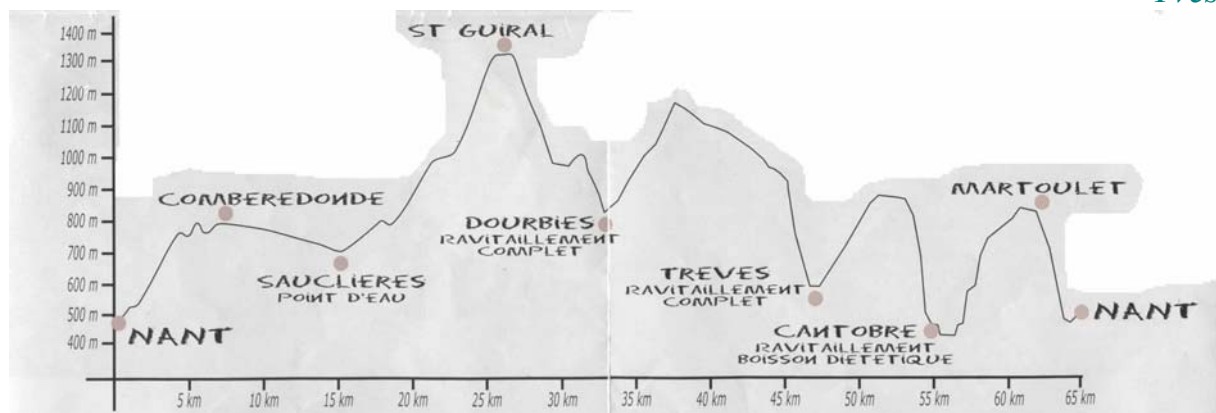
Après s'être habillés de chaud, nous sommes heureux de nous retrouver tous autour d'une table pour manger l'aligot saucisse.

De retour au Domaine de Gaillac, et après une douche bien chaude (n'est-ce pas Frédérique !), nous ne mettons pas longtemps à nous endormir.

Le lendemain, nous nous retrouvons à Cantobre par un beau soleil, afin de revivre ensemble la descente d'enfer, le virage d'Anne-Marie, la procession de Gilles ...

Comment conclure un tel périple, si ce n'est qu'en remerciant tout le groupe JDM de nous avoir fait vivre un tel événement hors du temps.

Yves



Texte de Yves Langard
Photos d'Atomik JF
Montage du Rédac'chef