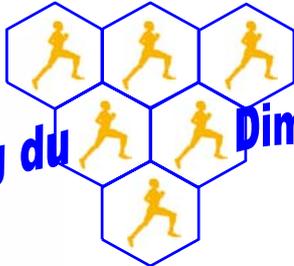


Gazette n° 49

Février 2004

Jogging du  Dimanche Matin



Même pas mal !

Soit vous ne l'avez pas couru et vous n'avez aucune raison d'avoir mal, soit vous l'avez couru et comme tous les inscrits du JDM sont arrivés avec leur équipe au complet, c'est que ça s'est bien passé et que vous n'avez pas (plus ?) mal. Il y en avait du JDM au départ de ce Raid28 2004 ! Répartis entre 4 équipes (le JDM, les Zamiremis, la Parfaite Lumière et les Barje) ils étaient 13 sans compter Rémi pas remis qui a du laisser partir ses Zamis sans lui. Roger et Anne-Marie qui ont fait leur entrée dans la légende du Raid28 nous en ont fait un récit à lire un peu plus loin.



En bref, un beau parcours de boue, des coins de l'Essonne où on n'ira certainement plus et pas de nuit sous la pluie de toutes façons. Traversées (sèches) d'Orge, de Renarde, de Remarde et à la manière des singes aux Fontaines Bouillantes. De magnifiques vues de la Cathédrale de Chartres à la lumière des frontales à la hauteur de Corbreuse (cherchez sur une carte !). Une épreuve de régularité de vitesse en guise de Gag. Un joli vent du nord facial sur la morne plaine de Bonnelles à Boullay lès Trous. Et pour finir on se tape les deux bassins de l'Yvette...



Et bien entendu, un maximum de bénévoles ou spectateurs JDM le long du parcours ou pour éplucher les légumes de Mario pour la soupe chaude à l'arrivée.



Les nouvelles du JDM

Bénévolat - Bénévolat - Bénévolat - Bénévolat - Bénévolat - Bénévolat - Bénévolat

Les volontaires pour assister le duathlon de l'Yvette (14 mars) sont vivement remerciés et doivent se faire connaître au plus vite car il faut déposer le dossier de sécurité à la préfecture très longtemps à l'avance.

Des idées pour courir en Mars ?

Le 7 mars, semi-marathons de Paris, de Rambouillet et des Boucles des bords de Seine (10 kms également)

Et le 4 avril ?

Marathon de Paris, de Cheverny et Trail de la Vallée de Chevreuse (15 et 50 kms)

Et la proposition de Robert ?

Je propose aux JDMistes intéressés une journée alliant à la fois découverte et sport. Cela pourrait avoir lieu un samedi de mars avec le menu suivant : Départ de Chabrat à 7H en voiture(s) avec tenue de jogging sur le dos et aux pieds ou dans le sac, Arrivée au Centre de Tri Postal de Nanterre vers 7h45, Petit déjeuner jusqu'à 8h15, puis visite guidée du site jusqu'à 9H, Retour à Bures par les bords de Seine jusqu'à Rueil, le Bois de la Malmaison, la forêt des Fausses Reposes, la forêt de Meudon, la forêt de Verrières, le plateau Est de Saclay... Compter entre 4H et 5H pour l'ensemble du trajet retour (distance voisine de 40 Km).

Bien entendu, on peut envisager un rapatriement par véhicule sur une partie du parcours.

Alors, les p'tits loups, ça vous tente ? répondez vite !



Dominique

Mydoom n'est pas sur www.jdmbures.fr.st

Contacts JDM :

Anne-Marie Montambaux, 01 64 46 46 26, am.montambaux@wanadoo.fr
86, Les Jardins de Bures, 91440, Bures sur Yvette
Yves Langard, 01 69 07 79 40, yves.langard@fr.thalesgroup.com,
12 rue de Gometz 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, patricia.bouillault@free.fr
10, avenue Molière, 91440, Bures sur Yvette
Jean-François Boissonneau, 01 69 07 30 42, jf.boissonneau@wanadoo.fr
8, allée pluviers, 91940 Les Ulis

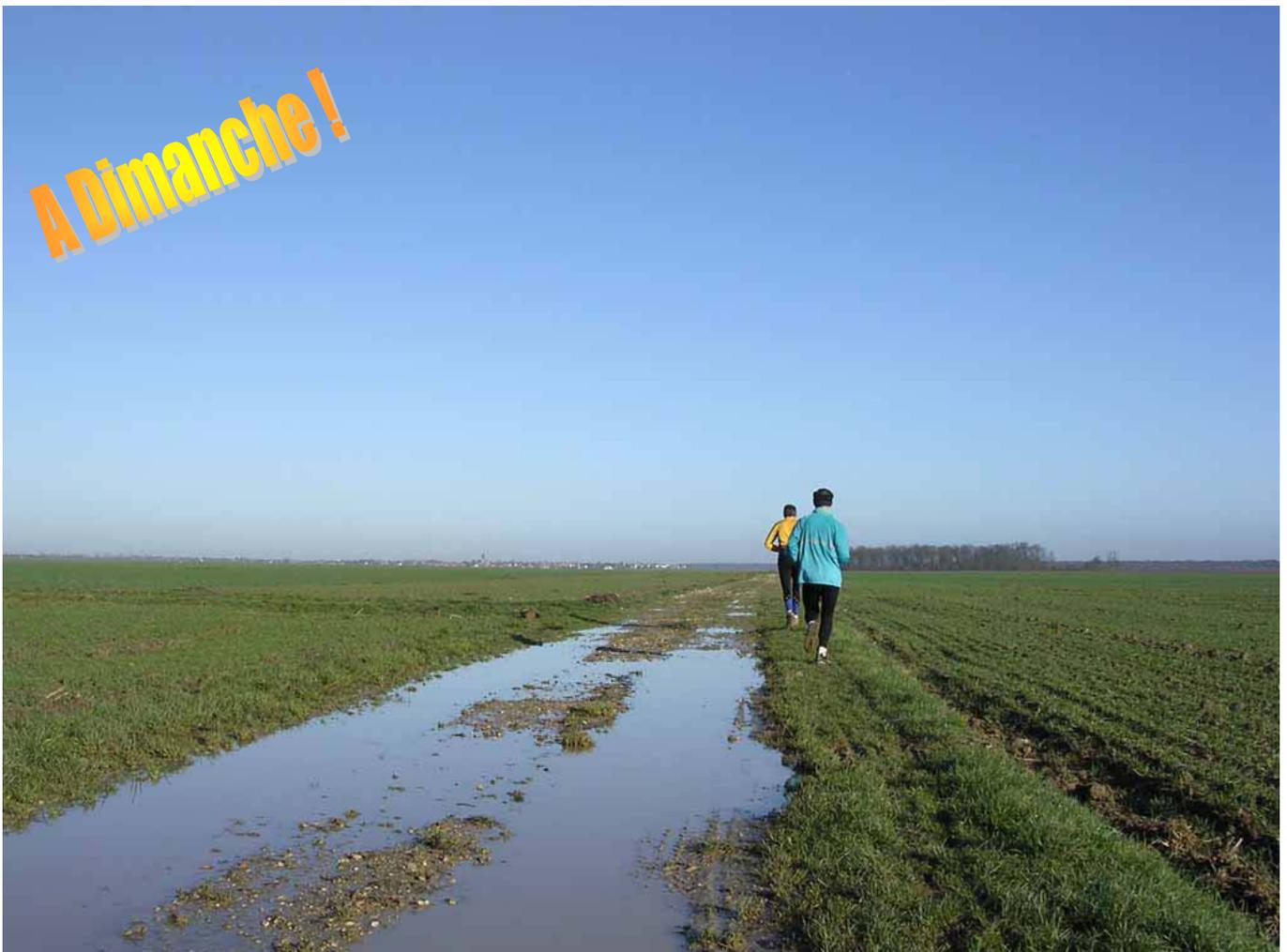


Photo de Atomik JF, photographe officiel du Jogging du Dimanche Matin

Depuis un an, ils en parlaient, ils s'y préparaient, ils l'ont fait ! Deux nouveaux JDM ont couru le RAID 28

Un mot clé, pour le Raid 28 c'est « équipe ».

Il y a d'abord l'équipe des bénévoles avec son noyau dur de quelques personnes qui préparent toute l'année le parcours et la logistique du Raid. Les rejoignent dans les dernières semaines une centaine de personnes qui n'hésitent pas à passer une nuit blanche dans le froid ; tous prennent leur rôle très à cœur et savent à tout moment faire ce qu'il faut pour le bien des participants. Cette année, comme d'habitude, tout a été au top. Merci Patrick et tous les autres.



Et puis il y a les équipes de coureurs : 5 dont une fille. Pour chacune l'histoire est différente ; la constitution n'est jamais évidente et l'improvisation toujours hasardeuse.

L'équipe des ZAMIREMIS a pris sa source au sein de celle des bénévoles. **Rémi**, responsable du contrôle-chronométrage, **Pierre** qui avait fait à deux reprises la reconnaissance et **Anne-Marie** à l'accueil et à la restauration ont eu envie de voir le raid en

face. Se sont joints à eux **Roger** qui s'est décidé depuis un an à participer à ce raid, et deux anciens participants : **Benoît**, déçu de n'avoir pas amené une année passée une équipe au complet à l'arrivée du Raid et **Bernard** qui avait remplacé au pied levé Dominique de l'équipe JDM, et qui avait fini l'épreuve avec son équipe au complet.

Quelques rencontres et sorties nocturnes en novembre et décembre ont permis de mieux nous connaître, de nous entraîner à l'orientation et de préparer le matériel.

Au cours d'une de ses sorties, Rémi a eu un petit accident qui l'a malheureusement contraint à déclarer forfait et à céder son rôle de capitaine à Bernard. Il a néanmoins soutenu l'équipe jusqu'au moment du départ avant de rejoindre avec le dévouement qu'on lui connaît l'équipe de contrôle.

Bernard a pris son rôle de capitaine très au sérieux et a soudé le groupe, prodiguant à chacun ses conseils lors des petits passages à vide. Anne-Marie a choisi de partir malgré une cheville blessée. Elle a apprécié la sollicitude



attentive de Benoît et de Roger qui l'ont aidée à franchir les fossés, les pentes raides et les passages glissants. Pierre a orienté sans faute et si le parcours s'est trouvé un peu rallongé, c'est à cause d'initiatives malheureuses de Roger et d'Anne-Marie ! Benoît a, sans relâche, poinçonné les précieuses balises dont nous n'avons raté aucune. Roger a régulièrement incité à manger, à boire et à courir pour se réchauffer.



La partie nocturne du parcours était d'abord assez « courante » et puis il a fallu marcher longtemps dans la boue épaisse qui garnissait les ornières des chemins creux et les lisières des bois. Un premier petit raté a concerné la balise en lisière de forêt sous les lignes haute tension, qui a été rapidement récupérée. L'équipe est alors pointée 15ème à 4h35 au PC6 où ils nous fallait faire le choix du parcours long ou court. Nous avons tous décidé par avance d'essayer d'assurer l'arrivée du

groupe complet et le choix du parcours court (72kms) fut vite résolu. La partie la plus pénible fut alors une traversée de 5 kms au moins dans les champs, cinglés par le vent et les flocons de neige. Et puis ce fut enfin le lever du jour dans la forêt. Un deuxième petit incident mérite d'être mentionné. Le capitaine ayant froid aux mains, il confia à Roger le soin d'indiquer les renseignements pour localiser sur la carte les futures balises. Comme la dernière balise sur la page était numérotée 11, Roger tourna deux pages et trouva la description de la balise n°12 qui, cela lui sembla logique sur le moment, devait suivre la balise n°11. A cet instant, Pierre a trouvé étrange que, de nouveau, il y ait un aussi long parcours sans balise, mais pourquoi pas. Ce qui devait arriver, arriva et le groupe était parti pour un trajet de longue haleine, quand Bernard se reprit à lire la Roadmap. On était à un peu plus d'un kilomètre de la prochaine balise que l'on a rejoint rapidement. Le passage de l'Orge sur un pont de singe fut un épisode insolite et amusant avant d'aborder la spéciale orientation, éprouvante pour les chevilles dans le sous-bois irrégulier. C'est vers Longvilliers que l'on a rejoint l'équipe d'Aurélien et que l'on s'est fait rattraper par l'équipe de Gilles.



La traversée du parc de Bonnelles, labouré par les sangliers et la sortie du parc par escalade du mur d'enceinte, précéda les longues distances sur les chemins dans les champs balayés par un fort vent du Nord et la sortie du soleil en début d'après midi. Entre Montabé et les Molières, sur une zone qu'ils auraient du connaître, les Zamirémis ont fait un détour en terrain accidenté, perdu du temps et



Les 5 au départ à Chabrat

pris un grand coup au moral. Il leur a fallu un petit moment pour trouver la balise 24 dans les bois près de la ferme de Ragonant. Et puis ce fut la descente sur Courcelles et le chemin familier des bassins où les ont rejoints à leur grand plaisir le comité d'accueil des amis du JDM.

A l'arrivée, d'autres supporters les attendaient sur le parvis du stade pour les applaudir et leur offrir la bonne soupe chaude.

Cette expérience du Raid côté coureur semble n'en avoir dégoûté aucun, bien au contraire ! Avant même d'avoir oublié les douleurs musculaires, il est déjà question de revenir l'an prochain, cette fois-ci avec Rémi !



Prêts pour le pont de singe



La 11 et la 12 se mélangent



Le champagne à l'arrivée

Anne-Marie et Roger