

Gazette n° 67 Octobre 2005



Bientôt
au
kiosque
JDM



La Ronde de l'Yvette, 18 septembre 2005



Le JDM s'affiche et remplit les podiums

Ce dimanche-là le JDM est allé montré son nouveau T-shirt aux Essarts le Roi, là où l'Yvette prend sa source, pour une belle course de 15 kms. L'organisation est sympa, le parcours tonique (quelques creux, une belle côte, beaucoup de plat sur chemins et routes de campagne et un final sur un stade). Gilles y faisait sa rentrée officielle de convalescent, Sébastien testait son entraînement aux rognons de veau et les places d'honneur sont descendus en masse. En résumé :

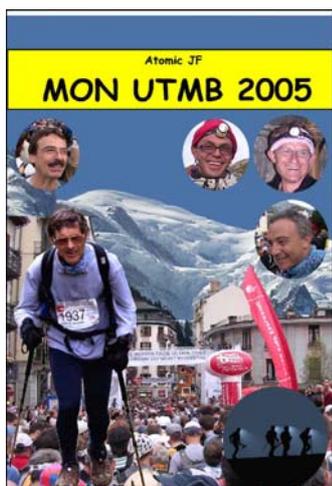


- Frédérique triomphe en 1^{ère} place féminine au scratch,
- Elizabeth décroche la 1^{ère} place en Senior F,
- Anne-Marie prend la 2^{nde} place V2,
- Christophe s'offre une 2^{nde} place Espoir alors qu'il a été enrôlé de force suite à la sortie du dimanche précédent où il venait faire la connaissance du JDM,
- Les V1 ou V2 Hommes n'ont pas obtenu de coupe vu le

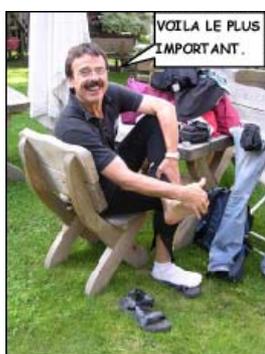
niveau de la compétition mais on remarque le temps excellent de 1h04 pour Yves.

Celui-ci ne semble d'ailleurs pouvoir se rassasier de toutes les courses qu'il enchaîne depuis quelques mois, notamment le fameux UTMB objet principal de cette gazette ni le challenge Xtrem Trail d'Ile de France dont il nous parle un peu plus loin.

La BD de JF



Mais la grande fierté de cette édition 67 est de vous annoncer un chef-d'œuvre de la bande dessinée moderne à l'attention des trailers. Jean-François a en effet compilé photos et souvenirs de son UTMB et de celui des autres JDM inscrits et nous propose une superbe édition avec un air de E.P. Jacobs (vous vous rappelez, Blake et Mortimer ?) mais basée sur des photos prises sur le vif ou plus tard et travaillées à souhait.



Le travail est gigantesque, le résultat est somptueux. Vous le découvrirez tout au long de ce mois car nous allons le distiller sur la grande toile JDM page par page afin que vous puissiez le savourer. Le premier envoi suit cette gazette. La version complète sera proposée sur le site à la fin des diffusions.



A propos de site, êtes-vous allés visiter le blog du JDM ? <http://jdbures.over-blog.com/>

Quelques dates à retenir, ne vous étonnez pas si certains manquent à 9h ou 9h30 les prochains dimanches d'octobre :

- 9 octobre :** **Raid Bures-Epone** : organisé par le JDM pour les JDM sur chemins : 55kms avec possibilité de n'en faire qu'une partie. Repas à l'arrivée. Que les retardataires contactent vite Anne-Marie.
- 16 octobre :** **Les 20 kms de Paris**, départ & arrivée : Tour Eiffel
Le Marathon du Val de Reuil : entre Seine et Eure, un marathon tout neuf !
La CO d'Etrechy : pour ceux qui n'ont pas peur d'arriver chez eux en retard...
- 30 octobre :** **Marseille-Cassis** : l'ambiance du stade Vélodrome, la célèbre montée de la Gineste et la descente infernale sur Cassis. Il n'y a plus de place depuis juin.

X-TREM TRAIL

Challenge d'Ile de France

Le challenge X-TREM Trail d'IdF se compose de 3 trails longue distance courus en Ile de France durant l'année.

Le Trail d'Auffargis

50KM & D+1600M

Sur le sentier des moines, il représente la première épreuve, courue en Avril, que vous a narrée Atomik dans une gazette de printemps. C'est incontestablement le plus dur en dénivélé.

Le Trail du pays de Sully

42KM & D+1000M

Il est tracé dans les environs des boucles de la Seine proche de Mantes la Jolie. Avec Robert, nous étions les 2 seuls JDM à participer à cette seconde épreuve. Pas en très grande forme ce jour là, je n'étais toutefois pas mécontent de mon temps jusqu'à ce que je franchisse la ligne d'arrivée où Robert m'attendait sirotant une bière et déjà changé et douché ... Cela faisait environ une heure qu'il était arrivé ...

Le Trail du Gatinais

55KM & D+700M

Il se déroulait 2 semaines après l'Ultra Trail du Mont Blanc. D'aucuns diront qu'il n'était pas très raisonnable de s'y lancer. Mais voilà, avec Robert, nous souhaitions réaliser ce premier challenge.

Le parcours de ce Trail est tracé dans le cadre du Trail 91 pour les connaisseurs. Au départ de Mondeville, il en emprunte les 3 premières boucles. Les conditions météo à 6H00 étaient parfaites pour ce départ matinal, voire un peu chaud comme avant un orage ...

Je décidais de partir très lentement sur la première boucle de 24Km, alors que Robert et Cédric partaient en trombe. Cédric était en effet venu pour se tester sur de la longue distance pour d'éventuels raids, si vous me suivez ...

La seconde boucle de 16Km est plus accidentée, empruntant principalement le tracé de la course des carrières. Vers la fin des rochers, j'entends un coup de tonnerre. Nous avons bien entendu qu'il risquait de pleuvoir, mais je pensais que cela tiendrait jusqu'à midi.

Erreur fatale. A quelques encablures du ravito, la pluie commence sérieusement à tomber. Puis ce sont des trombes d'eau qui se déversent sur Mondeville. Je n'ai rien à me mettre sur le dos et je suis fatigué. Je me ravitaille assez rapidement pour ne pas trop me refroidir et je me lance sous la pluie. J'ai un peu froid car la pluie a rafraîchi sérieusement l'atmosphère.

Il me faut parcourir environ 15Km, soit environ 1H45 sous la pluie et maintenant le froid et la boue ... En effet, le terrain devient très vite détrempé et une descente que nous empruntons lors d'une des courses vertes, le cul d'enfer, est devenue un véritable toboggan pour ceux comme moi qui le prennent à ce moment de la course. Je manque de la descendre sur les fesses et je décroche une grosse pierre qui dévale sur mes prédécesseurs. Attention !

Que suis-je venu faire dans cette galère ? Alors que j'avance péniblement sur un sentier boueux, je crois reconnaître une silhouette bien connue du JDM. C'est Jean-Pierre Evan, qui avance à petite allure. Jean-Pierre est venu pour le Trail 91. Nous parcourons ensemble quelques kilomètres. Le passage à proximité d'une ferme sur le plateau à découvert me rappelle étrangement certaines conditions de course. On se croirait en plein Raid28. La pluie, la boue, le froid, les étendues à l'infini. J'ai vraiment hâte d'en terminer.

Je retrouve enfin Robert et Cédric à l'arrivée qui sont déjà changés ... Pour Cédric, digne de son père (y aurait pas des gènes là dedans ?) le passeport pour le Raid28 est acquis et voilà un sérieux candidat aux futures épreuves.

Jean-Pierre se change lui pour repartir dans son aventure. Il terminera en un peu plus de 14H ! Nous sommes 45 classés dans ce premier challenge. Robert termine 17^{ième} et moi 26^{ième}. Honorable non ?

Yves

A Dimanche !

Le bureau du 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

Monique Tranvouez, 01 69 07 68 08, pierre.tranvouez@free.fr,
3, rue Max Ernst, 91440 Bures sur Yvette

Jean-François Boissonneau, 01 69 07 30 42, jf.boissonneau@wanadoo.fr,
8, allée pluviers, 91940 Les Ulis

UTMB

Ultra-Trail du Mont-Blanc

155KM - D+ 8639Mètres

A Gilles,

Préambule

Tout à commencé par un mail en Janvier. Suite au Raid 28, un matin, je reçois un message de



Gilles : je m'inscris à l'UTMB. J'avais bien imaginé me lancer un jour dans cette aventure, mais pas pour cette année. Après quelques jours de réflexions, je me décide à rejoindre Gilles et les autres, me disant que je devais profiter de cette opportunité d'un groupe du JDM. Robert devait faire pareil quelques temps plus tard, même si c'était pour la seconde fois et pour un objectif certainement différent.

Nous étions donc 7 à nous lancer dans ce défi hors normes, de 155 KM et 8640m de dénivelé positif, pour boucler en moins de 45 Heures le tour du massif du Mont Blanc. Philippe et Robert allait donc tenter un temps pour un objectif non avoué ?, Atomik, Marc et François allait tenter de finir la boucle, non achevée l'an dernier. Quant à moi et Francis nous nous lançons dans ce défi avec l'intention d'aller au bout, gardant un goût encore amer de l'Endurance Trail non achevé.

Quant à Gilles, il devait rester suivre la course sur Internet et nous transmettre tout ses encouragements.

Les préparatifs

Se lancer dans une telle aventure nécessite nombres d'entraînements. Outre les yoyos – version améliorée du rallye des coteaux imaginée par Atomik qui consiste à grimper

toutes les côtes de Bures avant de les redescendre aussi sec – certains sont donc partis sur le TPS ou le TMF. Certaines épouses ont du accepter ces multiples entraînements et nous leur en sommes plus que reconnaissants.

L'arrivée à Chamonix – Cham pour les intimes – se fait sous un ciel voilé. Alors que nous venons de passer un été chaud et ensoleillé, voilà que le temps de la course s'annonce incertain. Je ne m'étais pas mis cela en tête et j'ai un peu le blues en cette soirée. J'ai hâte du départ mais il faudra attendre encore une journée complète.

A la prise de dossard, nous rencontrons quelques connaissances Giffoises.

Le départ

Rassemblés devant l'église, nous sommes 2000 à prendre le départ. Le JDM s'est mal concerté. Je suis seul avec Francis. Sur les 5 premiers kms, je vais retrouver François et Atomik.

Quant à Marc, Robert et Philippe, pas vus... je ne verrai d'ailleurs jamais ces deux derniers partis comme des flèches ...

C'est un peu la bousculade sur ces 5 premiers kms, avant l'attaque du premier col, le col de Voza. Dans les premiers lacets, le spectacle du coucher de soleil sur la chaîne du Mt Blanc est magnifique.



Je me change dans la montée pour une tenue chaude et de nuit. Je monte tranquillement ne commettant pas l'erreur de l'Endurance Trail. Le premier ravito est au col puis celui des Contamines est un vrai bazar. Je manque de renverser ma soupe dans mon sac !

Je profite ensuite de quelques fontaines pour me rafraîchir même si la nuit est fraîche, ce que me déconseille Atomik qui est avec moi à ce moment là.

La première nuit

L'attaque du Bonhomme se fait avec respect, c'est le plus long dénivelé à monter avec 1400m. Dans les premiers lacets, des jeunes nous font la holà puis d'autres nous offrent un vin chaud que je ne refuse pas.



Ravitaillement au col, mais la montée n'est pas finie jusqu'au refuge du bonhomme. La descente se fait sur des rigoles humides et je préfère suivre deux coureurs qui dévalent dans l'herbe. En arrivant dans les derniers lacets du bonhomme à l'approche du refuge des Chapieux, la musique des Beatles résonne dans toute la montagne. Avec les lumières des coureurs, le spectacle est féérique. Me voilà dévalant et chantant euphorique sous l'air de Come Together et de Let it Be. Au chapieux, Je retrouve Francis et Atomik qui repartent avant moi. Je retrouve également notre hôtelier Michel qui fait également la course.

La montée de la Seigne est nettement moins euphorique. Je m'endors littéralement sur les 5 kms de route et j'aperçois déjà très haut les lumières des premiers.

Le jour pointe pour moi en haut du col. Quelqu'un nous fait remarquer qu'au fond de l'horizon se trouve le Col Ferret, qu'il faudra franchir en fin de journée pour ceux qui poursuivront ...

Je préfère ne pas y penser.

Les premières blessures

Un petit caillou rentré dans la chaussure m'a fait attraper dans la nuit un échauffement au talon. Celui va se transformer bientôt en ampoule qui ne me lâchera pas jusqu'à l'arrivée. Des échauffements mal placés me font terriblement souffrir. Heureusement une

médecin me passe une pommade miracle qui petit à petit va permettre l'atténuation de cette douleur. Tout au long de la course je devrai passer environ 15 mn à tous les ravitaillements à consulter médecin, chercher de la pommade, la passer sur mes ampoules et échauffement et bien sûr boire et manger.

Le passage en Italie

Avant l'arrivée sur Courmayeur, les encouragements prennent un accent italien. L'accueil dans les zones de ravitaillement partout sur le parcours est particulièrement chaleureux. Je prend régulièrement du coca pour passer mes écoeuements et du café pour rester éveillé. A l'arrivée sur Courmayeur, je reçois les encouragements de notre hôtelière. Après m'être changé grâce au sac laissé en prévision ainsi que consulté un médecin pour mes soucis de santé, je repars peu avant Atomik qui finit de se changer.



Dans la montée de Bertone, nous prenons une première averse. Je me sens bien dans cette montée dans les sapins. Au refuge, après mon arrêt systématique, je repars pour la longue remontée du Val Ferret. Enfin un chemin relativement plat !

A l'arrivée au refuge Bonatti, de nouveau la pluie et je dois remettre le Gore Tex. Le temps sera couvert toute cette après-midi et malheureusement ne nous laissera peu entrevoir la beauté du Massif du Mont Blanc.

A Arnuva, au pied du Col du Grand Ferret, je demande à voir le médecin pour qu'il me perce mon ampoule qui s'est maintenant bien formée. Il me met un pansement de

fortune. Une jeune femme est allongée dans l'estafette et d'autres s'arrêtent. Pour moi, ce n'est pas une ampoule qui me fera arrêter.

La seconde nuit en Suisse

La montée au col Ferret est raide mais aussi sur un terrain gras. François est devant moi à l'attaque du col et je le rejoins au refuge Elena. La montée est rendue difficile par ces



conditions mais la descente ne l'est pas moins et il faut choisir les endroits où poser les pieds pour éviter la chute. A l'arrivée à La Peulaz (La Peule pour les intimes), je n'ai pas trop le moral. Le terrain est trempé, gras, il pleut,

et il fait sombre. A l'approche de la seconde nuit, rien pour vous remonter un moral.

Si, François au ravito qui me dit que je ne dois pas arrêter. Et puis des jeunes enfants suisses qui vous servent le café, c'est super sympa.

Nous repartons avec François pour La Fouly. Nous mettons ensemble nos frontales pour la seconde nuit. Nous sommes seuls à ce moment. L'ambiance est bien différente de la première nuit.

Voilà Marc !

A l'arrivée à La Fouly, nous retrouvons Marc qui s'apprêtait à repartir. Du coup il va passer de nouveau 10 à 15 mn à nous attendre le temps de notre ravito et soins indispensables...

Marc nous apprend l'abandon de Philippe ici même qui n'a pas envie de se faire la seconde nuit dans ces conditions.

Nous repartons tous les trois. Ceci est rassurant pour aborder la seconde nuit, toutefois Marc va vite et je crains de retarder mes compagnons. Je suis complètement cramoisé mais dans la montée de Champex, je suis dans le rythme et cela me redonne

confiance. Aussi à l'arrivée à Champex, il n'est plus question pour moi de m'arrêter.

L'enfer de Bovine

A Champex, Marc et François souhaitent se reposer. Je m'allonge 5mn mais je ne sais pas m'endormir comme Philippe qui sait si bien le faire. Je souhaite finalement repartir assez vite car je pense à Robert qui s'était laissé tenté de grimper dans le bus ...

Au moment du départ nous retrouvons Atomik qui ne semble pas au mieux. Il décide de repartir de suite avec nous. Nous demandons les heures de passage de Robert et Francis. Ils sont loin devant, nous ne les reverrons pas.

Il est 3H00 du matin de cette seconde nuit sans sommeil quand nous repartons dans le noir et sous la pluie. Jean-François nous raconte une blague ou deux pour réveiller la troupe. Mais le cœur n'y est pas. Je lui en raconte bien une mais très vite le silence se fait, surtout qu'arrive la terrible montée de Bovine, dans les rochers glissants. Une ascension de 500m de dénivelé environ. Il faut du courage, mais je me sens mieux et le jour approche.

Enfin le haut de Bovine et la levée du jour. Marc m'indique Martigny dans le fond de la vallée et la possibilité de voir la vallée du Rhône par temps clair. Mais le brouillard est intense et au ravito de Bovine, nous perdons Jean-François. Marc retourne vainement en arrière pour le chercher. Mais Atomik est parti devant et nous laissera un message à Trient pour nous dire qu'il est passé.

Frayeur de risque d'élimination

A Bovine, on nous annonce le temps nécessaire à rejoindre Trient. Ceci nous met théoriquement hors délai. La montée de Bovine a été longue et a pris beaucoup plus de temps que prévu. Aussi nous accélérons sérieusement le rythme dans la descente, l'angoisse de l'élimination pesant.

Nous arrivons à Trient avec 30mn d'avance. La village suisse est calme et accueillant. Une jolie blonde suisse nous propose un massage. Dommage, mais la barrière horaire

nous oblige maintenant à ne pas tarder. Nous sommes tous les trois avec Marc et François ainsi qu'un compagnon de route d'Atomik. Nous attaquons la montée des Tseppes, la dernière mais la plus dure en dénivelé. Le ravito des Tseppes est dans la boue et la redescente sera parfois agrémentée de véritables toboggans. Robert m'apprendra que c'est ici qu'il est tombé et a cassé un bâton. Il ne pleut plus maintenant pour une arrivée à Vallorcine sous la fanfare du village.

Enfin l'arrivée

Nous voilà repartis pour la dernière ligne droite. François qui a oublié de pointer doit retourner en arrière. Mais maintenant nous nous attendons et nous encourageons tous les trois, car il n'est maintenant pas question de ne pas terminer ensemble. Nous avons les pieds qui nous brûlent. J'ai attrapé une autre ampoule sous l'autre pied et il faut passer outre ces douleurs. Je suis bien maintenant et avec Marc nous relançons régulièrement.

Le col de Montets avec ses 200m dénivelé et sa pente douce est une formalité. Nous basculons enfin dans la vallée de Chamonix pour ce que nous croyons être l'arrivée. D'autant que des applaudissements nous accueillent à Argentière. Mais il reste le balcon sud. Un chemin avec racines et quelques remontées longues et fastidieuses. J'encourage François à maintenir un rythme d'environ 4 à 5 km/h, afin de finir dans le temps limite. Ce serait dommage si près du but.

Nous croisons maintenant nombre de personnes qui nous encouragent. Nous n'avons jamais été si proches. Enfin la dernière descente, le goudron, la rue centrale de Chamonix, les clameurs qui montent, rien que pour nous trois, la montée d'adrénaline, la rue piétonne, le dernier virage, la banderole d'arrivée, les photos, une bière fraîche que je déguste les yeux dans le ciel de Chamonix. Enfin !



Les 10 Commandements du Grand Tour

(tiré du magazine Ultra Fondus)

Tu défieras les éléments
Tu honoreras ceux qui t'ont aidés
Tu apprécieras les contrastes
Tu prendras du recul sur ta déception
Tout est vrai, tu n'est pas en train
d'halluciner
Devant l'adversité, tu resteras serein
Tu douteras mais tu seras indulgent avec toi-
même
Des phrases impérissables tu méditeras
Tu écouteras ton corps
Après tout ça, UFO tu seras

UFO – Ultra Fondu ...