

Gazette n° 68 Novembre 2005

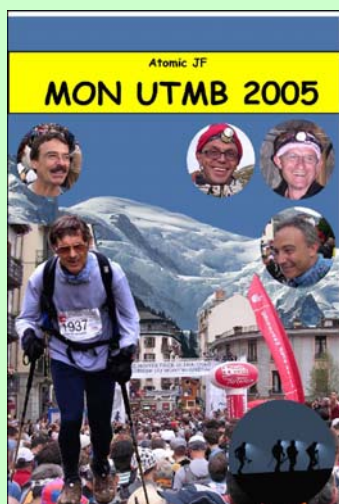
Dans ce numéro :

La recette du Marathon par Fred Orsoni

La blague du mois (par le même)

Appel aux adhésions en retard

Jours à l'A.G.



*Les éditions JDM :
Après le succès de
l'UTMB,
le second album
d'Atomik JF
va paraître !*



Les nouvelles de l'USBY : Nous devons fournir la liste des adhérents du JDM avant fin novembre. Celle-ci permet de fixer le montant de certaines subventions qui reviennent à l'USBY et qui sont reversées au JDM. Il est donc important que les retardataires s'inscrivent au plus vite. Merci d'y penser et de contacter Anne-Marie Montambaux ou Yves Langard . N'oubliez pas non plus votre certificat médical !

Les nouvelles du JDM : L'assemblée générale est fixée au vendredi 25 novembre à 19h30 chez Gilles et Anne-Marie Montambaux. Réservez votre soirée, réfléchissez aux sorties nouvelles dans lesquelles vous oseriez entraîner d'autres coureurs (et accompagnateurs) et n'oubliez pas d'apporter de quoi grignoter (il y a de la boisson dans les réserves du JDM). Si vous voulez apporter du sang neuf au bureau du JDM, faites votre campagne. Ce soir là, on vote !

La blague du mois : (par Fred Orsoni)

Dimanche 6 heures du matin, l'homme se lève sans faire de bruit pour ne pas réveiller son épouse.

Il charge ses chaussures dans la voiture, et s'en va

Arrivé sur le parcours , il se met à tomber des trombes d'eau.

Sa matinée est foutue, il décide de rentrer chez lui.

Il se déshabille sans faire de bruit, et se recouche doucement tout près de son épouse, et lui chuchote à l'oreille :

"Il pleut comme vache qui pisse " ...

Et elle, répond :

"Quand je pense que l'autre con est en train de courir . "

Pour vos tenues d'hiver (froid, pluie, ronces,boue), pensez à visiter Versailles :



En tant que JDM vous y bénéficiez de 10% de remise sur tous vos achats.

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

Le Marathon du Val de Reuil ou La bonne façon de pourrir ses copains par Fred Orsoni

Aujourd'hui, c'est marathon au Val de Reuil. Pour les habitués de Bures Epônes, c'est très simple : à Epônes, au lieu de faire demi-tour il suffit de doubler la mise vers l'ouest. Pour les autres, la sortie 19 sur l'autoroute de l'Ouest vous mène droit à la ligne d'arrivée. Reste à trouver le départ. Inutile de vous presser, le comité d'organisation vous attendra paisiblement : nous avons récupéré nos dossards à moins de 8 minutes de l'heure H à 3m de la ligne de départ et avons même réussi à nous faire payer un café avant le lâcher de pigeons dans le ciel et de la horde sauvage sur le bitume par Monsieur le Maire en personne.

Mais qu'étions nous allés faire là-bas ? Chacun sa motivation mais pour faire court c'était personnellement une date de repli après l'échec de planification du marathon des écluses (Laval, en Septembre : il me reste 11 mois pour vous convaincre de participer à la prochaine édition), et puis une première édition même ben ça n'arrive qu'une fois. Concernant le classement, c'était une occasion rêvée de finir dans les 250 premiers, il suffisait de ne pas être dans les 50 derniers. Nous nourrissions même de sérieux espoirs sur le classement par équipe mais avons été trahis par le comité d'organisation : JDM, USBY JDM et même JOM quand le bulletin est mal écrit représentent pour eux 3 équipes différentes, c'est donc en vain que, bombant le torse nous avons exhibé nos tenues (qui sont superbes et ont été remarquées tout au long de l'épreuve). Mais tous ces calculs de gagne-petit ont été balayés et éclipsés par notre nouvelle Fée du Fond qui après s'être mise en bouche en remportant haut la main (ou le cuissot voire cuisseau?) la Ronde de l'Yvette, s'est offert en plat de résistance une place de choix sur ce marathon de renommée internationale, juste derrière l'armada Russe et les candidates locales. Devant son sourire, le comité d'organisation lui a même fait gagner 2 places en lui remettant le lot attribué à la huitième féminine. Une nouvelle carrière prometteuse s'ouvre donc pour notre championne, reste à trouver d'autres épreuves confidentielles pendant le Ramadan et fortement dotées, et la fortune est assurée...

A défaut de vous présenter un plan d'entraînement vous garantissant une performance extraordinaire, voici quelques suggestions pour gérer au mieux votre course et que j'ai personnellement scrupuleusement respectées :

Ce qu'il faut faire :

Garder un œil sur Marc qui fait le yoyo devant, sachant qu'il n'accélérera pas puisqu'il n'y a pas trop de montées.

Suivre Dominique, métronome du JDM, et lui fausser compagnie subrepticement aux abords d'un ravitaillement.

Profiter d'une escale technique de Frédérique pour partir lâchement devant.

Continuer à 12km/h tant qu'on peut pour éviter la pluie et le regard hautain de ses trois camarades d'infortune risquant de revenir sur vous à la moindre défaillance.

Ce qu'il ne faut pas faire :

Brûler ses cartouches en essayant de suivre les relayeurs de l'épreuve Ekiden qui partent à fond et que vous récupérez parfois au bout de 3kms.

Chercher les balises kilométriques qui devaient être livrées par la SNCM.

Se demander comment ils ont réussi à caser autant de kilomètres entre le km38 et le km39.

Se dire que pour un parcours extra plat, il y a plus plat.

Profiter de ses longues heures d'introspection pour chercher une excuse valable pour ne pas venir participer à la Via Romana en Août prochain.

Fred Orsoni

Le second album d'Atomik JF, une exclusivité JDM

L'UTMB a fait un tabac, c'est clair. Tout le monde attendait l'épisode suivant pendant le mois d'octobre. Le courrier des lecteurs fut abondant. La postface envoyée début novembre a finalisé en beauté une grande œuvre. Mais Jean-François n'avait pas laissé se détendre le métier à tisser les belles histoires. Sa participation au Raid Bures-Epône l'a émerveillé et il en a tiré l'essentiel dans une nouvelle BD- Photo.

Vous recevrez ce second chef-d'œuvre en novembre. Nous vous en livrons certaines images fortes dans cette page. Attendez l'original pour pleinement apprécier.

