



Gazette n° 69 Décembre 2005

Notre ami coureur Pierre Van Wormhoudt est décédé en novembre. L'homme qui inspirait le respect par sa gentillesse, son humour, sa joie de vivre et sa forme insolente de vétéran a succombé à une de ces maladies qui ne respectent rien. Plusieurs de ses amis et amies du JDM étaient à la cérémonie d'adieu aux Ulis le lundi 21 novembre, notamment ses partenaires de plusieurs aventures Raid28, Jean-François, Monique, Guy et Robert. Celui-ci a lu un texte qu'il avait préparé et pour lequel Jean-François a retrouvé une photo prise lors d'une expédition de la mythique équipe des Ulis afin de rappeler dans cette gazette pourquoi nous nous souviendrons de Pierre.

Le JDM court, court, court... Fin octobre, un groupe est parti en vacances dans le massif de la Sainte-Baume pour s'afficher à Marseille-Cassis. Anne-Marie en était et nous en a préparé un digest. Rien que de la misère... Les Courses d'orientation ont afflué en novembre dont la fameuse Rand'O Castor de Guyancourt qui est à conseiller à tous en la faisant en petits groupes, c'est fun et il y a le choix entre plusieurs distances. Début décembre a eu lieu le Raid des Cols Verts dans une Picardie de marais, de canaux, de champs boueux. On n'a pas vu les fameuses roses d'autant que ça se passait de nuit, mais il y avait foule de JDM venus s'entraîner pour la promenade saumâtre de mi-janvier. Peut-être un récit dans la gazette 70, Jean-François ?

A propos, les zoorganisateur du Raid28, dénommés Turoom, vont pousser la chansonnette pour attirer le chaland vendredi soir 9 décembre à 20h30 au centre Culturel Marcel Pagnol à Bures, venez vous délasser d'une semaine épuisante !

Gilles a décidé de renouer avec les fameux « conseils du JDM » et nous en livre un nouveau complètement inédit. A suivre absolument, mais n'en parlez pas à votre médecin.

Savez-vous que **Mario**, membre éminent du JDM quoique non coureur (en tous cas pas sur les routes...) et qui vous fournit régulièrement en oranges et bananes revendique ce numéro de la Gazette ? Tout cela (officiellement) parce que qu'il est né en 1969, on se demande s'il n'y a pas d'autres significations, mais bon on lui offre quand même ce numéro. On espère même qu'il finira par nous donner son adresse e-mail (il prétend en avoir une) qu'il nous promet depuis 6 mois. Ca nous éviterait le somptueux tirage couleur livré directement sur le marché de Bures le premier samedi du mois...



Dominique

A Pierre Van Wormhoudt

Pierre,

Aussi longtemps que nous vivrons, nous qui avons eu la chance de te connaître et d'apprécier tes qualités, nous nous souviendrons...

Nous nous souviendrons du marcheur athlétique que nous croisions sur la route de Saint-Jean de Beauregard le samedi matin il y a quelques années.

Nous nous souviendrons de ta présence à nos côtés, lors de nos sorties d'entraînement dominicales et parfois nocturnes.

Nous nous souviendrons de l'équipier modèle que tu étais dans notre grande aventure annuelle de janvier.

Nous nous souviendrons des premiers regards et des premiers mots que nous avons échangés.

Nous nous souviendrons des nombreuses conversations que nous avons eues sur les thèmes qui t'étaient chers : l'amour de ta famille, ta passion pour la montagne et bien d'autres encore.

Nous nous souviendrons de ta persévérance dans l'effort, toi l'aîné qui craignait parfois d'être à la traîne, mais qui aurait pu donner des leçons d'endurance à bien des plus jeunes.

Nous nous souviendrons de ta gaîté, de ta gentillesse, de ta générosité et de ton courage.

Tu vas manquer à Chantal, à Cécile, à Solange, à tes petits enfants et à toute ta famille. Tu vas nous manquer aussi.

Adieu Pierre

Les petits trucs du JDM

Ce mois-ci, le JDM a expérimenté une nouvelle technique et vous en fait profiter.

Vous courez, vous marchez depuis longtemps et les ampoules apparaissent. Mais vous n'avez pas pris de pharmacie avec vous. Pas de sparadrap, pas de mercurochrome, pas de compeed..

Que faire ?

Heureusement, vous avez choisi judicieusement votre pique-nique ! Prenez toujours du **jambon cru** avec vous. Mieux que le compeed ou toute autre deuxième peau artificielle, vous avez là une seconde peau **naturelle**. Comme Emmanuelle l'a expérimenté pour nous, une belle tranche de jambon cru bien grasse et bien appliquée sous la chaussette fait parfaitement l'affaire !

Economique, propre, naturel, le jambon cru est la meilleure des protections contre les ampoules. Pensez-y pour votre prochain raid !

Gilles

Pied d'Emmanuelle (photo Alain)



Attention, pas de jambon cuit. Il partirait en morceaux...

Hé, vous savez pas ?

Il y aura une galette du JDM le dimanche 8 janvier chez les Montambaux.

Ne courez pas trop longtemps pour ne pas être en retard !
Venez vers 12h.

Ils en ont déjà profité, faites comme eux allez à 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 JDM en Provence

Les vacances de la Toussaint s'annoncent bien pour les 10 JDM qui ont pris la route du sud le 26 octobre. Il fait beau, encore chaud et ça va durer.

Trajet sans histoire juste interrompu par un bref arrêt pique-nique et le temps de faire le plein et nous voici en fin d'après midi à Aubagne pour le pastis dans la famille de Roger.

Au coucher du soleil, nous admirons la vue depuis le col de l'Espigoulier sur les collines qui dominent Marseille avant d'aller nous installer à l'hôtellerie de la Sainte Baume où les Sœurs bénédictines accueillent les randonneurs et les pèlerins.



1^{er} jour : Nous commençons la journée par la montée à la grotte de la Sainte Baume où Marie-Madeleine aurait vécu en ermite les 30 dernières années de sa vie. Vivent encore là quelques moines qui voient passer de nombreux pèlerins. Au-delà on gravit la crête et on découvre la vue au Sud jusqu'à la mer. Le vent souffle et ça sent bon le thym. Un grand tour par derrière dans la garrigue où nous ne rencontrons que des chèvres, nous ramène en fin de journée chez les sœurs.

2^{ème} jour : C'est d'abord la route des crêtes entre la Ciotat et Cassis qui longe l'à-pic des falaises de Soubeyrannes. Une bonne marche d'approche nous amène pour déjeuner à la calanque d'En Vau si encaissée que le Soleil n'est déjà plus là ! Mais l'eau est bonne et le pique-nique bien garni. Sur le chemin du retour, superbe éclairage sur la calanque de Port Pin où il y a encore du soleil pour se baigner puis à Port Miou.



Il est temps d'aller à Marseille retirer les dossards pour l'épreuve de Marseille-Cassis. Au village pas trop de monde mais une démonstration de course sur tapis entre Patrick Chauvelier et Philippe Rémond : ça va vite !

Sur le chemin du retour, nous dînons chez Marius à Gémenos pour déguster les spécialités provençales agrémentées d'un petit orchestre.

3^{ème} jour : 5 autres randonneurs nous ont rejoint pour aller marcher sur les traces de Marcel Pagnol près d'Aubagne ; depuis le village de la Treille, au pied du Garlaban, la grotte du Plantier et celle du Grosibou, les Bastides, le vallon de Passe-temps, les canaux et la fontaine de Manon



sur la place du village. Que de références à mes lectures d'enfant ! Petite déception au château de ma mère, vaste bâtisse baroque et délabrée.

Le soir un menu spécial coureurs avec pizza, pâtes et crème aux pruneaux nous permet de stocker des sucres lents pour la course.

La course :

Premier départ à 5h30 pour Roger, Gilles et moi-même, nous allons à Cassis ; Marc, Francis, Emmanuelle et Frédérique vont à Marseille un peu plus tard car Marc et Francis, n'ayant pas de dossards craignent de ne pas pouvoir monter dans les navettes.

A Cassis, il faut se garer loin, à la gare, pour ensuite prendre les fameuses navettes. Le ciel est couvert mais tout va bien. Nous complétons notre régime par

l'excellent gâteau aux carottes de Frédérique.

Au voisinage du stade vélodrome d'où sera donné le départ, les coureurs se rassemblent ; nous retrouvons Lucille, Cédric et Christine et nos 4 amis. Nous voici prêts à affronter le col de la Gineste. Cédric et Francis se sont même fait faire un tatouage : "Gineste for ever" par les charmantes hôtesse Nike !



12000 coureurs officiels derrière la ligne de départ sur la large avenue du Prado et quelques pirates 300m en avant dont Marc et Francis qui auront ainsi le privilège de voir passer les coureurs kenyans. Il fait grand beau et très chaud et le début de course en ville, sur un faux plat, dans la foule est assez éprouvant. Vient ensuite la montée plus sérieuse : 3,300kms sur une magnifique route en lacets. On peut courir un peu à l'ombre sur la gauche mais, vue ma petite forme j'opte délibérément pour le bord droit et la vue sur les pentes caillouteuses et la mer. Le passage à la mi-course qui marque la fin de la montée arrive avant le 10^{ème} km contrairement aux indications du journal "la Provence" : bonne surprise. Et puis c'est le plateau aride de Carpiagne. Il fait chaud mais ça descend bien et je double le ballon des 2 heures. La descente sur Cassis est longue mais régulière sauf, un kilomètre avant la fin lors de la remontée des pompiers ! Dernière descente et nous voici sous un tonnerre d'applaudissements dans les petites rues puis sur le port et enfin tout au bout, c'est le passage sous l'arche d'arrivée à 20m de la plage...

Ici un peu de flottement, pas de médaille, juste un peu d'eau et du monde mais pas d'indications. Il me faudra un moment pour trouver le ravitaillement sur une petite place (où je retrouve Gilles), puis le lieu de la consigne où grâce à nos téléphones nous retrouverons nos amis, tous arrivés avant moi. Cédric a fait un temps canon ; Gilles a été si heureux d'arriver



qu'il a plongé dans la mer tout habillé ! Frédérique se hâte déjà vers la gare pour rentrer vers le nord.

L'après course est très cool : bain de mer, pique-nique sur la plage, café sur le port avec la belle Isa, cousine de Cédric. La remontée jusqu'à la voiture est un peu dure...

Au diable la fatigue, cette course fait réellement partie des très belles....

De retour à l'hôtellerie nos accompagnateurs, Marianne, Marc, Odile, Alain et Chantal nous accueillent avec une haie d'honneur !

Le soir, comme à l'habitude, apéro sur le lit des klougs et trivial poursuit après dîner.

5^{ème} jour : Nous retournons vers les Calanques côté Sormiou cette fois. Le temps est couvert et venteux mais nous trouvons un endroit abrité, un peu en pente certes pour pique-niquer au pied des falaises et face à la mer écumante. Pendant qu'un groupe va grimper sous la conduite d'Olivier et Aurélie, un autre va marcher jusqu'à Sugiton et le troisième se contente d'une courte balade et d'un bain de mer (la course a laissé quelques traces).

Au retour Marc et Marianne doivent malheureusement déplorer la visite de leur voiture (les Baumettes ne sont pas loin !) qui laisse Marc en short et tee-shirt pour rentrer sur Paris !

Dernière soirée : échange intéressant avec les sœurs avant la dernière partie de trivial poursuit. Départ matinal le lendemain pour rentrer sur Paris. Les voitures brûlent en France même sur l'autoroute ... ce qui nous vaut un arrêt d'une heure mis à profit pour réviser les questions du trivial ou valser sur le bitume de l'autoroute !



A midi, comme d'habitude la table se couvre de victuailles variées : il reste du chocolat et du pineau. Et il fait encore beau !

Voilà, c'est fini. Un peu fatigant mais SUPER, ces vacances JDM.

Anne-Marie