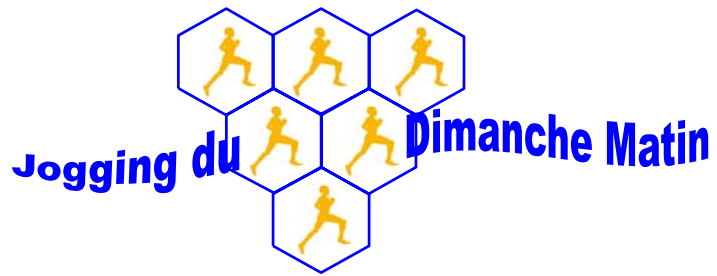
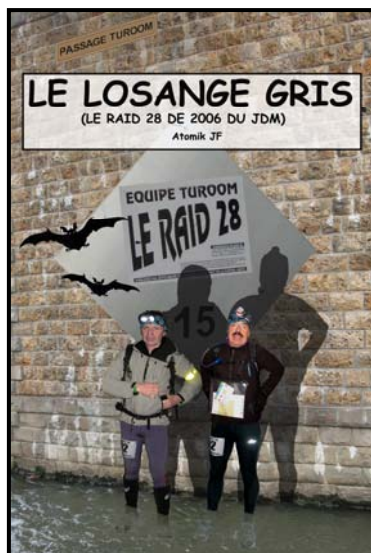


Gazette n° 72

Mars 2006



La dernière BD de JF va paraître !!!



Ca s'est passée un Dimanche,
un Dimanche au bord de
l'eau...

Comme de bien
entendu, il
s'agit du dernier
Raïd28 relaté
par un de ses
orienteurs les
plus célèbres.



Atomik JF a rassemblé toutes les photos prises et tous les souvenirs de course, et pendant 28 nuits de collages, trucages et obstinations informatiques en a fait un récit en 28 pages qui va vous être envoyé pendant ce mois de mars. N'en ratez rien, vous le regretteriez !



Dominique

Anne-Marie va prendre des nouvelles des fractionnés (fêlés) du mercredi soir

Ce mercredi 1^{er} mars, pour une fois disponible, j'ai voulu aller voir à quoi ressemblait l'entraînement au fractionné.

Venus de Bures avec Philippe dans sa tenue d'entraîneur (par -1°C : short et blouson léger !), nous étions à 20h au stade de Gif où couraient déjà sur la piste rouge les membres de la section athlétisme de l'OC-Gif. Pour nous qui ne sommes pas équipés de crampons il n'était pas question de pratiquer sur cette belle piste toute brillante de verglas.



Après quelques minutes sont arrivés 5 rescapés du semi-marathon des boucles de la Seine, encore endoloris par leur effort du dimanche précédent.

Aussi Philippe a opté pour une séance "light" : 16 parcours accélérés de 200m avec zig-zag entre les arbres et les lampadaires : ça a réchauffé tout le monde. Frédéric s'est montré le plus appliqué dans cet exercice en nous dépassant tous à chaque accélération.

Frédérique et Cédric nous ont rejoints en cours de route en prétendant nous avoir cherchés partout !

La séance s'est terminée sur les tréteaux du marché par un pot offert par les deux Fred à l'occasion de leurs anniversaires.

Ce décrassage d'après course n'est, d'après les habitués, pas très représentatif des mercredis soirs normaux. Je ne l'ai pas trouvé éreintant d'ailleurs ! Mais je peux affirmer que l'ambiance est super sympa et j'invite tous ceux qui le souhaitent à venir de temps en temps.

Philippe assure un suivi individuel et prédit à chacun ses temps pour les prochaines compétitions : c'est ainsi qu'on attend Cédric en 3h11 sur le marathon de Paris et Frédéric en 3h28 sur celui de Nantes !

Anne-Marie



Bloguez ! : <http://jdmbures.over-blog.com/>

Le calendrier de Printemps :

Le **Duathlon** de Bures a toujours besoin de bénévoles pour assurer la sécurité et la logistique. Contactez Anne-Marie pour vous rendre utile ce dimanche **12 mars**.

Pour ceux qui ne savent pas ne pas courir le dimanche matin, il y aura aussi la **Foulée de Printemps** à Gif le **12 mars** (www.mairie-gif.fr). Course Elite à 9h00.

Robert organise son **Trail Postal** le **18 mars**. 50 kms de Gonesse à Bures. Vous avez reçu tous les détails. Qui vient ? Dites le vite à Robert ou au bureau du JDM.

Avril : Le **Trail** d'Auffargis et les **marathons** de Paris et de Nantes s'approchent ! L'entraînement est-il au point ? Pour Cédric et Frédéric, cela semble vrai. Et les autres ?

En **Mai**, on y tourne, on y tourne...

Gardez le **18 juin** pour le **Rallye des Coteaux** du JDM. Nous ne savons toujours pas où nous allons courir.

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



La course d'orientation de Sainte Apolline (26 02 2006)

Cédric joue dans la cour des grands et c'est difficile. Son papa préfère aller le chercher à pied à la sortie des classes. Marc est content de sa course. Odile reçoit une aide inattendue. Christian n'a pas mal à la tête. AJF court encore.



Nos amis de Montigny Sport Orientation MSO ont organisé, dimanche 26 février 2006 une course d'orientation « régionale » dans la forêt de Sainte Apolline.

Dans la nuit du 14 au 15 janvier de cette année 14 JDM ont eu le plaisir, en courant le Raid 28, de visiter le massif forestier occupant le versant nord du plateau des Yvelines entre Saint Cyr l'Ecole et Neauphle le Château. Ce massif se termine à l'ouest par la forêt de Sainte Apolline. Jano le traceur du Raid a eu l'idée étrange de nous faire courir une CO sur la carte « miroir » (image de la carte dans un miroir) de

enilloqA ɘtnis2

Après une minute de lecture, complètement dérouter, aux sens propre et figuré, j'ai confié la carte à Dominique. Le capitaine du JDM a réussi l'exploit de trouver 2 des 3 balises « vertes » qui nous intéressaient. Jano savait-il qu'on invoque Sainte Apolline pour faire passer les maux de tête quand il a organisé une épreuve donnant si mal aux neurones.

C'est une belle forêt de haute futaie (chênes rouvres et hêtres) traversée de deux vallons descendant vers le nord-ouest. Elle est de forme approximativement circulaire de 3 km de diamètre et délimitée par des routes à grande circulation (qu'on n'entend pas au cœur des bois) et par des quartiers pavillonnaires de construction récente. Le sous bois est généralement clair (fougères et rare bruyère) avec néanmoins de très vastes zones de ronces basses.

Les JDM consultés partagent mon avis sur le fait que les balises étaient, pour la plupart, trop faciles à voir de loin. C'était un peu décevant d'établir un itinéraire savant, conduisant à un point d'attaque sûr, situé à moins de 50 m de la balise, avec une main courante et une zone d'arrêt quand il suffisait d'aller tout droit à l'azimut sachant qu'on verrait la balise à 100 m

voire 150 m. C'est pourquoi à partir du quatrième poste, je ne me suis plus préoccupé de l'attaque du poste.

Ce dimanche matin, il faisait froid et gris. 300 coureurs petits et grands étaient venus chercher la balise. J'ai compté 5 JDM et un TUROOM.

Cédric (circuit A) court maintenant avec les costauds. Ils vont vite et voient juste. De plus ce sont les meilleurs de la région parisienne, et même d'ailleurs, puisque le premier vient d'Indre et Loire et que le troisième vient des Landes. C'est donc difficile de bien se placer. Mais, Cédric a devant lui beaucoup de temps pour progresser. Son tableau de marche de la course montre que sa progression a été régulière avec, néanmoins, une hésitation sur le chemin du poste 12.



Robert n'a pas utilisé la carte de CO pour courir dans la forêt de Sainte Apolline, mais la carte IGN, puisqu'il venait d'Orsay à pied. Ce qui fait 40 km d'après TUROOM. L'endurance du grand Robert nous étonne encore.

Marc (circuit B) était satisfait de son nouveau retour à la CO et de son classement compte tenu du bon niveau des gens classés avec lui. Il faudrait quand même qu'il nous dise où sont passées les 3 à 4 minutes égarées du côté du poste 11 puis du poste 17.

Odile (circuit B) était aussi très contente de son parcours. Malheureusement, son nom

Bloguez ! : <http://jdmbures.over-blog.com/>

n'apparaissant pas dans le classement, sa performance n'est pas publique.

Notre amie pourrait narrer une anecdote. Alors que, dans un fugitif moment d'égarement elle trottinait, en hésitant, dans une mauvaise direction, elle a demandé à un coureur passant par-là, de lui préciser où elle se trouvait. Odile a posé sa question sans lever le nez de sa carte pour savoir à qui elle s'adressait. Elle aurait dû, car c'était à moi, celui qui confondrait l'ouest et l'est. Je l'ai bien renseignée : elle a pointé la balise juste après moi.



Christian Maire (circuit C).

Christian, membre de l'équipe TUROOM, a entre autres fonctions, celle d'établir le classement détaillé du Raid 28. Il a ainsi calculé la progression des équipes du Raid en donnant notamment leur classement « compensé » à chacun des 15 points de contrôle. Christian a donc considéré, pour chacune des 35 équipes (nombre maximal) à chacun des 15 PC, le temps de passage, la somme des bonus obtenus à ajouter (43 possibles au total) et la somme des malus à déduire (64 possibles au total). Les malus et les bonus ont des valeurs diverses de 20 minutes à 40 minutes. A-t-il invoqué sainte Apolline avant de faire ses calculs ?

Peu marqué par son effort intellectuel ou sous la protection de la sainte, Christian a progressé à vitesse régulière, ce qui est le but de tous les orienteurs. A 2 occasions seulement, il lui a fallu 2 minutes de plus qu'en moyenne pour trouver la balise et une fois, il lui a fallu 1

minute de plus. C'est peu. Christian m'a pris 1,5 mn, c'était exceptionnel jusqu'à présent. Mais dorénavant ?

Atomik JF (circuit C). Mon mal de hanche attrapé lors de la CO au score du mois dernier n'étant pas parti, j'ai du adopter une toute petite allure. Je suis bien heureux d'avoir pu trottiner ainsi de bout en bout. La différence de vitesse avec les jeunes était telle que je devais vérifier, avant d'emprunter les passages étroits, qu'il n'y en avait un, arrivant derrière moi à grande vitesse.

Je ne me reproche qu'une belle hésitation de 4 à 5 minutes. Sa description peut éviter aux orienteurs du JDM d'en faire autant. Je traversais au cap un vallon pentu et touffu en direction d'un chemin qui, en le suivant vers la gauche me mènerait à un croisement d'où j'attaquerai la balise. Je ne soignais pas mon cap puisque le chemin visé était perpendiculaire à ma progression. Au fond du vallon de grands arbres déracinés barraient ma piste. Il a fallu contourner successivement 3 de ces arbres vers la gauche. Je n'ai pas pensé qu'il était nécessaire de viser un repère derrière le premier d'entre eux. Ma compensation de trajectoire, non rigoureuse, m'a amené sur le chemin trop à gauche, au-delà du croisement que je n'ai pas vu. Le temps perdu est celui nécessaire pour identifier le chemin et trouver un point de repère fiable. Ce temps passe alors très vite.

Quand reverra-t-on, les autres JDM orienteurs en CO ? Le raid 28 2007 s'y prépare dès maintenant !

Atomik JF

