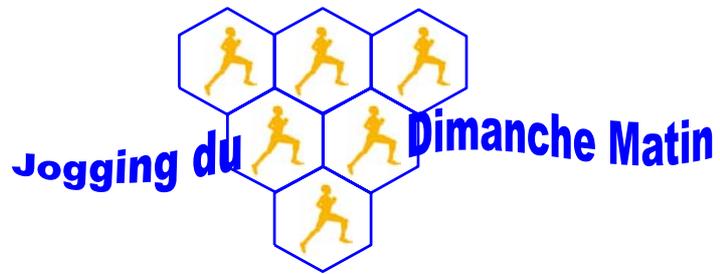


Gazette n° 75



juin 2006

Courir pendant 12 heures : Pourquoi ?

Avoir sacrifié son samedi soir, se lever à 4h ou bien avant, s'inscrire vers 4h45 sous un temps maussade, participer à un départ nocturne, faire deux tours dans la pénombre, craindre l'arrivée annoncée de la pluie et du vent, perdre le contact avec les copains qui courent à la même vitesse de l'autre



côté du bassin et ne jamais les voir de la journée, sentir les jambes s'alourdir à l'aube du premier marathon, se forcer à l'idée d'en entamer un autre, compter les tours, les parcourir en voyant le temps du parcours s'allonger, se forcer à ne pas



s'éterniser au ravitaillement, ne pas craquer à l'approche du mur du 30^{ème} tour vers 14h quand les chalands ont quitté le bassin pour le repas dominical, qu'il n'y a plus que les aficionados alors moins nombreux que

le matin, que les accras, les punches et les grillades frémissent sur la presqu'île de l'AFCF-IDF, que toutes les articulations souffrent et que les muscles demandent grâce. Voir les accompagnateurs fidèles faiblir ou partir devant car à ces heures là, il n'y a plus que le rythme personnel qui permet de supporter l'effort. Les 12h de Bures ne sont jamais aussi dures que vers le 80^{ème} kms quand la solitude atteint ses sommets. Et puis, on trouve quelques ressources en écoutant et appliquant les méthodes des autres coureurs acharnés, le climat étant alors aux confidences.



Et alors l'Armée Rouge(*) déboule sur le bassin pour conquérir la coupe et redonne vie à l'épreuve. Et on retrouve ses copains de la journée ayant chacun dérivé d'un tour en plus ou en moins. Et on se promet de les accompagner jusqu'au bout, pour terminer ensemble, avant tout, comme on a commencé, et au diable les tours. De toutes façons, on a fait mieux que l'an passé, on en a aidé plus d'un à en faire autant et on ne termine pas aussi épuisé que ce que l'on pouvait craindre. Et plus on approche de 17h00, plus

l'enthousiasme reprend et on se permet même dans la dernière ligne droite le plaisir d'un sprint pour terminer sous les 12 heures et là on participe à l'ambiance de l'arrivée en accueillant tous les copains et inconnus qui semblent partager les mêmes sentiments quelque soit leur niveau de fatigue.



(*) selon l'expression d'Atomik JF pour décrire les hordes de l'AFCF et leurs T-shirts rouges.

Tout sur les 12h : <http://jdmbures.over-blog.com/>



La cérémonie des podiums est un des grands moments burlesques de la journée et la désormais traditionnelle invitation de l'AFCF à partager les reliefs du stand est toujours la bienvenue.



L'averse a conclut la journée mais ne nous a pas entièrement éclairé sur la justification de cette obsession : pourquoi courir pendant 12heures ?

A Bures, c'est peut-être simplement pour courir entre amis.



Dominique



Vous voulez lire un grand descriptif de ces 12h ? Allez voir le blog du Castor Junior sur <http://castorjunior.courseapied.net/> Vous ne serez pas déçus, mais attention vous allez y passer la journée !

Egalement dans ce numéro :

La nouvelle rubrique du groupe des fractionnés du mercredi soir !

La CO de Kloug vécue et revisitée par Atomik JF.

**L'escapade en Ile de France de Philippe, François et Bernard.
(ou comment faire un demi tour de Paris par les bois un samedi)**

**Le Trail des cerfs par le Kloug, plus proluxe que jamais.
(et surtout en pleine forme)**

Nouveau dans la Gazette !

La rubrique culinaire

Invention du groupe des fractionnés du mercredi soir (qui terminent souvent par une dégustation au grand dam du coach), elle va fleurir sur les pages de la gazette. N'hésitez pas à nous fournir vos recettes préférées.

Recettes du FFM (Fractionnés Festifs du Mercredi)

Petits carrés aux noix, recette de Monique

- 60 g de beurre
- 80 g de chocolat noir
- 2 oeufs
- 200 g de sucre
- 60 g de farine
- 1 pincée de sel
- 60 à 80 g de cerneaux de noix
- 1 c à café d'extrait de vanille
- moule carré de 18 cm

Fondre le chocolat coupé en morceaux et le beurre au bain-marie, laisser refroidir

Préchauffer le four à 200°

Blanchir les oeufs entiers avec le sucre (obtention d'une couleur jaune pâle et d'une consistance légère et crémeuse). Ajouter le sel et l'extrait de vanille

Incorporer le mélange chocolat-beurre, puis la farine et les cerneaux hachés grossièrement

Verser la pâte dans le moule beurré

Cuire 15 à 20 minutes

La page des sponsors

A Versailles vous avez toujours des réducs chez :



A Bures, les oranges et bananes en surnombre sur le stand JDM étaient fournies gracieusement par le plus célèbre des adhérents au JDM :

MARJO



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



Tout sur les 12h : <http://jdmdures.over-blog.com/>

La folie de la CO touche le JDM pendant 2 jours.



Samedi 22 avril après midi, le même soir et dimanche 23 le matin, des JDM ont couru la balise dans leurs bois familiers. Ces 3 courses étaient organisées

par le GO 78.

La première épreuve était une course « sprint » en parc tracée dans la base de loisirs du lac de Saint Quentin. On y trouve de vastes prairies ondulées, de beaux chemins et des bosquets profonds. C'est techniquement facile mais il faut aller vite.

La deuxième épreuve était une CO de nuit, tracée dans les bois de Voisin le Bretonneux, exactement dans la zone que l'équipe JDM de raid avait choisie le 21 décembre dernier pour parfaire sa technique d'orientation de nuit en préparation de la Grande Affaire de janvier. Ce terrain de jeu occupe le flanc nord de la vallée de la Mérantaise entre la rivière et les carrières de grès du plateau. Le terrain est boisé, très pentu, plein de ronces et parcouru en tout sens de chemins et de sentes peu distinctes. Une magnifique croix de bois plantée sur un promontoire domine la vallée. Une balise est placée au pied de cette croix dans la plupart des CO tracées en ces lieux. Celle du 22 avril n'a pas manqué à la tradition. J'ai cherché, en équipe, une balise en ce lieu pour la première fois pendant une nuit fraîche de janvier 2004 lors d'un certain et célèbre Raid. Nous avons eu du mal à la trouver. Depuis, 5 ou 6 CO plus tard, j'y vais les yeux fermés (c'est moins difficile la nuit).

La troisième épreuve était une CO de jour, tracée dans la forêt de Bois d'Arcy. La forêt, assez claire, occupe le bord du plateau et son versant nord. Il y a de belles allées cavalières bien droites, de jolis chemins serpentant à flanc de coteau et d'infâmes sentiers tracés dans les fougères sèches, tournant, zigzagant, se séparant et se croisant sans raison. On y trouve aussi, quelques trous (restes de carrières de meulière) et de nombreuses souches. Ce sont ces lieux que le

Points	Km	Explicatif précis sur carte IGN 1/25000ème
	balisage vert	Consultez l'itinéraire indiqué par la carte au 1/100000ème
PC5	24 km	"Forêt Communale de Fontenay le Fleury": jonction du chemin avec la Bienvenue dans la "Forêt Communale de Bois d'Arcy"
PP040		GR11: jonction de chemins à l'Ouest de la jonction des parcelles 40 et 42
PP041		Parcelle 9: coude du chemin au dessus du "d" de "d'Arcy"
PP042		Parcelle 13: "Chapelle St Jouin Ruines"
PP043		"les Tassees": angle de la forêt (clôture), en limite de la parcelle 17

fameux Raid de janvier dernier nous a fait traverser de nuit... Jano la Trace y avait placé 4 losanges gris.

Ce dimanche je suis passé à moins de 100 m de 3 de ces emplacements et pile sur l'un d'entre eux



puisque les gens de GO78 avaient choisi pour placer leur balise 2, le même endroit que la balise « bleue » n°41 du Raid.

Le grand champion de cette fin de semaine de mono maniaquerie de la boussole fut le grand Marc le Kloug : il a couru, et fort bien, les 3 épreuves en choisissant pour chacune la course de la catégorie la plus difficile.



Cédric aurait bien voulu faire de même, mais, membre du GO78, il a participé au balisage de la CO de Bois d'Arcy et à sa « GEC » (Gestion Electronique de Course). Il n'a donc pu faire que la CO du parc (en terminant un cheveu devant Marc) et celle

de nuit (en terminant quelques minutes derrière le même).

J'ai participé à 2 épreuves : la CO de nuit et celle de Bois d'Arcy.

Pendant la CO de nuit j'ai couru 2 fois à 180° de la bonne direction pendant quelques minutes. Cela arrive la nuit quand on néglige de consulter sa boussole et coûte cher. A l'arrivée, Marc et Cédric me devançaient respectivement de 15 et de 8 minutes.

Je suis bien triste d'avoir loupé le JDM à la CO de Bois d'Arcy : Anne-Marie, Robert, François, Roger et Gilles. Je suis arrivé à 9 h 10. C'était déjà trop tard pour avoir une place de parking pour la voiture et une carte tracée pour courir. Le temps de se garer en ville et de tracer la carte, je suis parti à 10h 30, presque 1 heure derrière les JDM. Pendant la course, j'ai seulement entre aperçu François. Quand j'ai franchi la ligne

Tout sur les 12h : <http://jdmdures.over-blog.com/>

d'arrivée, Cédric m'a appris que tout le monde était retourné dans la vallée de Chevreuse.

Les résultats ont été publiés sur le site de GO 78.



Gilles et Marc ont couru la course «A » la plus difficile. Ils ont eu une progression bien régulière. L'écart final en faveur de Marc est faible. Bravo à Gilles pour son retour réussi à la compétition après une année d'inactivité forcée.

Courant sur la même distance, j'ai surestimé mes forces en acceptant la bagarre avec mon ami l'anglais Nick que je fréquente en CO depuis 2 ans. Moins rapide que lui sur les chemins (il est plus jeune que moi de 11 ans), j'arrivais, néanmoins, en même temps que lui à la balise en étant plus précis au cap dans le sous-bois.

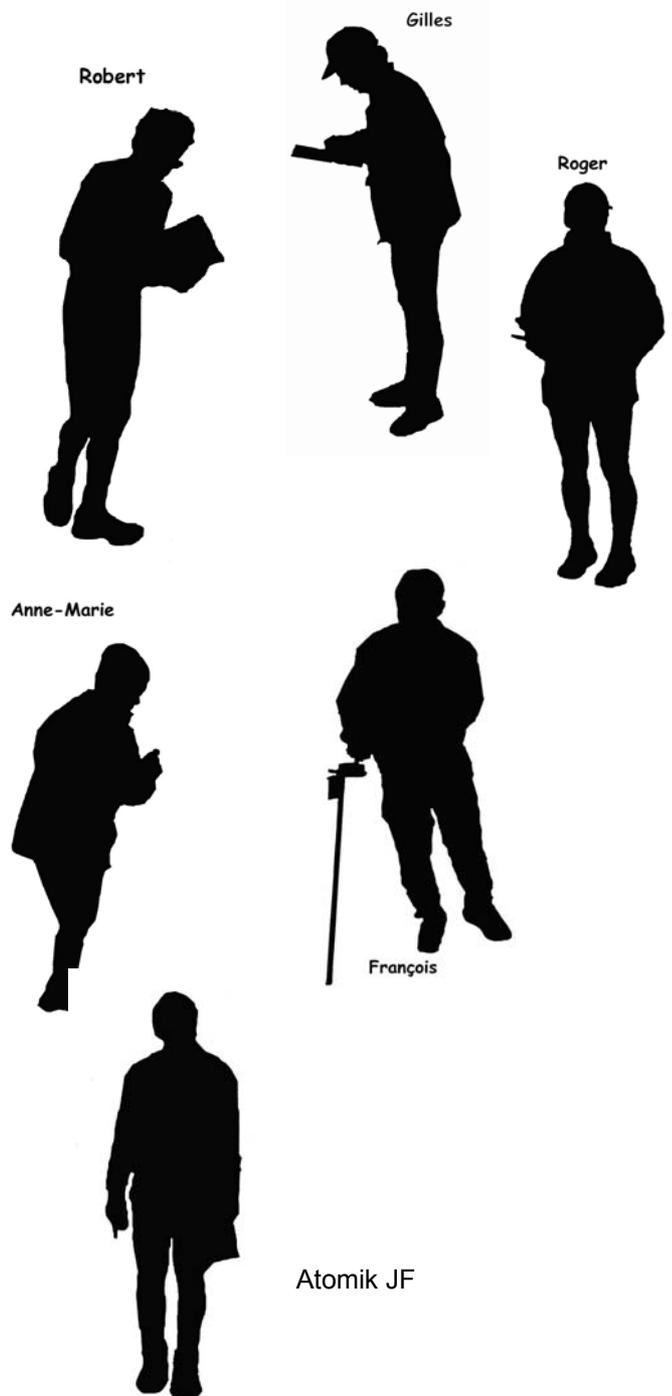


Je suis, hélas, passé « dans le rouge » à la balise 25 (sur 29). Que de mal pour terminer ! C'est dommage pour mon ego car jusque là, j'avais été plus rapide que Marc et que Gilles. Ils me devancent finalement de 3 minutes.

Robert est le seul des JDM à avoir couru le parcours « B ». Ses temps intermédiaires ne montrent que quelques hésitations de 2 à 3 minutes. Bravo Robert, tu es loin des longs jardinages des précédentes CO.

Anne-Marie, François et Roger ont couru sur le circuit « C ». Il apparaît que notre présidente à eu 3 hésitations de 3 à 4 minutes chacune. Cela fait cher à l'arrivée. La progression de François a été régulière tout au long de la course si on oublie la première balise : 3 minutes de trop. Roger, qui pourtant avait fait, lui aussi une belle course jusqu'à la balise 16, a alors pointé une mauvaise balise. Il doit se souvenir qu'il faut vérifier le numéro des balises dans les zones proches de l'arrivée et du départ où elles sont nombreuses. Dans ma course, j'ai aussi pointé une balise qui n'était pas de ma course placée à moins de 20 m de la bonne. Mais j'ai vu mon erreur.

Félicitations à tous et à bientôt pour de nouveaux jeux de piste.



Le demi tour de l'Ile de France de P, F & B par François

Samedi 13 mai, 5h05, rue Louis Scocard à Bures : Je retrouve Philippe Fuchs et Bernard Depont (ce dernier à vélo) devant chez moi pour faire un bout du légendaire « Tour de la région parisienne de Philippe », bien connu des JDM. Les premiers chemins sont familiers : Côte du Moulon, Etang de Saclay, Ferme de Viltain, les Loges en Josas. Nous longeons la Bièvre sur quelques centaines de mètres avant de regagner Versailles par le bois des Gonards. Il est 7h, l'heure d'ouverture des boulangeries (Philippe les connaît toutes sur le trajet) ce qui nous vaut une première pause. Nous passons devant



l'entrée du Château, puis traversons la plaine de la Fontaine aux Crapauds où nous rencontrons nos premiers joggeurs. Nous longeons l'arboretum de Chevreloup avant de retrouver la forêt au niveau du triangle de Rocquencourt. Cette partie du trajet dans la Forêt de Marly près de l'autoroute m'est familière car c'est également par là que passe le Paris-Mantes (mais aujourd'hui l'allée de la Reine ne sera pas verglacée comme en janvier dernier). Nous nous écartons de l'autoroute par un dédale de minuscules lais que Philippe connaît comme sa poche.

Nous rejoignons la Forêt de Saint-Germain en traversant la Plaine de la Jonction par une petite route très tranquille (et une bonne côte).



La traversée sud-nord de la Forêt de Saint-Germain sera très agréable, mais un peu longue (14 km à la louche). Ce n'est que vers 11h que nous rejoindrons l'un des clous de cette ballade, le célèbre Bac d'Herblay. Nous

avons déjà fait 46 km et de nombreuses pauses. Apparemment le conducteur est parti se promener, ce qui nous permet d'attendre son retour allongés au soleil dans l'herbe. Une fois la Seine traversée, grande pause pour déguster deux pizzas et des cerises (+ un panaché pour Philippe). Il commence à faire chaud et le redémarrage est difficile, d'autant plus que la partie Herblay-Saint Leu La Forêt n'est peut-être pas la plus exaltante du parcours. Après une côte sévère nous atteignons la Forêt de Montmorency. Alors que la Forêt de Saint-Germain est parcourue de longues allées droites et plates, la Forêt de Montmorency est beaucoup plus accidentée, et doit constituer un terrain idéal pour la CO. C'est ici que le ciel noircit soudainement et que nous sommes trempés par un orage violent.



Nous arrivons finalement au château d'Ecouen après avoir traversé un chapelet de petites forêts sympathiques.

Maintenant le paysage change et les chemins boueux traversant des champs nous rappelleront la Beauce du Raid 28. On commence à deviner la proximité de Roissy à l'important trafic aérien. Au loin les immeubles de Villiers-le-Bel et de Gonesse (point de départ d'un mémorable trail postal) où nous retrouvons la civilisation et où nous regagnons la gare de RER après 74km de ballade. Ce fut une superbe balade, à refaire sans hésitation, qui donne envie de découvrir une autre fois le tronçon Bures-Marne du parcours.



Tout sur les 12h : <http://jdmbures.over-blog.com/>

Le Trail des cerfs (14 mai 2006)



Dans l'optique du tour du Mont Blanc (enfin le demi) Damodile et moi avons choisi d'aller faire la première édition du Trail de Cerfs dans le nord de la forêt de Rambouillet, coin où l'on met très rarement les pieds (très joli cependant).

Prudents et en phase de préparation nous avons opté pour le parcours de 35 km (qui en fera 38 en fin de compte) avec 700 m de dénivélé.

Après en avoir parlé à Gilles, il décidait de venir avec nous. Les Charvin's (father and son) étaient inscrits sur le 55 km avec Yves Langard. Départ de Bures à l'aurore puisque l'envol de la course était fixé à 7 h 30.

On retrouvait sur la ligne Dominique BROYART, l'orienteur du Monster truck team.

Une petite mise au point :

Je n'ai pas couru avec un appareil photo. Seuls les kadors peuvent faire ça. Je me suis contenté d'aller piquer sur le site internet des organisateurs les images de la reconnaissance. Tout comme au raid 28 la reco est indispensable. C'est d'ailleurs pour cela que nous avons fait 38 km au lieu de 35 !

Départ prudent pour les membres du JDM. Nous avons navigué à vue les uns des autres pendant la première demi-heure. C'était essentiellement dans la première moitié du parcours qu'était le dénivélé.



Pas trop de problème de fléchage et pourtant il y a eu des distracts. Trois raideurs vingtuitards devant moi évitaient soigneusement les flaques d'eau. Ben alors ? Remarquez bien, j'ai fait la même chose. Gilles prenait un peu de champ devant, Damodile, derrière.

Le premier ravitaillement était prévu au km 17 (ou 19) compte tenu de l'allongement du parcours. Nous arrivions à Saint Léger en Yvelines au bord de l'étang en 2 h 00 environ.



Je repartais très vite, devant Gilles.



Passage en ville. J'avoue n'avoir rien reconnu. Saint Léger était un village où je passais régulièrement lors de mes entraînements vélo. Je confirme : il ya bien une différence de perception. Ou alors...

Tout sur les 12h : <http://jdmbures.over-blog.com/>

Vous allez dire que je perds mes neurones. C'est pas faux !

A partir de là, nous avons abordé de longues lignes droites dignes de celles qu'on peut trouver sur des ironman.

Je me suis d'ailleurs surpris à repenser « triathlon » (motivation dans la solitude,...)



Vous n'en voyez qu'un petit bout !

Il y avait un peu de toboggan avec un joli point de vue sous le soleil.



Là ça ne donne rien à cause de la brume

Arrivée au 2^{ème} ravito (26 - 28 km) en 3 h 10 environ. Gilles me voyait repartir au moment où il arrivait. Nous avons eu alors un joli passage technique le long d'un petit ruisseau. Pas très joueurs les organisateurs... Nous ne sommes même pas passés dans l'eau !



Puis passage le long d'un étang, très bucolique ! Nous retrouvions ensuite de grands bouts droits et je voyais Gilles revenir à 5 km de l'arrivée.

Nous avons décidé de terminer ensemble.

L'Castor Junior nous attendait. Il avait décidé de faire l'impasse sur la course un peu fatigué du trail de la semaine précédente.

Certains JDM, plus âgés, devraient prendre exemple ! Il faut savoir gérer son calendrier pour rester frais !!!

Du coup il nous a tiré le portrait. Merci au photographe pour sa contribution à l'article.



Le clown est un peu cuit



Dur, dur pour Damodile



Heureusement, elle trouve réconfort auprès d'un routier sympa !



Faisait moins le malin, y'a dix minutes ; lui !

Résultats 38 km

Gilles	4h24'18	106 ^{ème}
KLOUG	4h24'18	107 ^{ème}
Damodile	4h50'27	145 ^{ème} (3 ^{ème} V2)
D.Broyart	4h49'27	144 ^{ème}
Monster truck		



Robert le preux ! Frais et souriant !
Comme d'hab quoi !



Les ultra-raideurs (55 km) au ravito (très classique mais il y avait ce qu'il fallait)

Résultats 55 km

Robert	5h45'21	28 ^{ème} (3 ^{ème} V2)
Yves	6h32'36	71 ^{ème}

Une course que nous conseillerons aux amateurs du genre et aux néophytes car il y avait un 18 km au programme.

A retenir pour l'an prochain.

Au fait, les cerfs ! On n'en a pas vu la queue d'un !

KL•UG et le CASTOR JUNIOR



Façon mannequin !