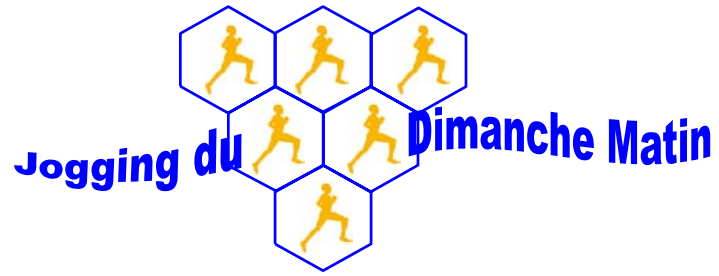


Gazette n° 76

juillet-août 2006



Où courent-ils ?

Excusez-moi, je suis un peu essoufflé!
Je viens de traverser une ville
où tout le monde courait...
Je ne peux pas vous dire laquelle...
je l'ai traversée en courant!
Lorsque j'y suis entré, je marchais normalement,
mais quand j'ai vu que tout le monde courait,
je me suis mis à courir comme tout le monde,
sans raison!
À un moment, je courais au coude à coude
avec un monsieur...
Je lui dis:
— Dites-moi...pourquoi tous ces gens-là
courent-ils comme des fous?
— Parce qu'ils le sont!
Vous êtes dans une ville de fous ici...
vous n'êtes pas au courant?
— Si, Si, des bruits ont couru!
— Ils courent toujours!
— Qu'est-ce qui fait courir tous ces fous?
— Tout! tout! Il y en a qui courent au plus pressé.
D'autres qui courent après les honneurs...
Celui-ci court pour la gloire...
Celui-là court à sa perte!
— Mais pourquoi courent-ils si vite?
— Pour gagner du temps!



Sujet, texte et photo fournis par Gilles

*Salut l'artiste ! Nous ne savons toujours pas pourquoi nous courons,
mais à chaque fois que nous passerons à Saint-Rémy, ce sera pour toi !*

Le mot de la Présidente

*Voir le résumé en
page 3 par
Atomik JF*

Chers amis coureurs

Dimanche 18 juin a eu lieu le Rallye des coteaux, un parcours boisé tracé par Gilles sur le chemin de Jean Racine. Plusieurs JDM étaient là pour la première fois et chacun a pu apprécier, la balade, le ravitaillement à mi-parcours et le pique nique familial près du lac du Manet.

Après l'apéritif s'est tenue la mini assemblée générale annoncée. L'USBY ayant un peu changé les critères d'attribution des financements aux sections, il est à craindre qu'elle ne nous verse plus la totalité de la subvention du conseil général soit 6.5€ par adhérent. C'est pourquoi j'ai proposé, pour pouvoir continuer à faire face aux menues dépenses de notre fonctionnement sans avoir à faire la quête pour chaque sortie, d'augmenter la cotisation qui passera à 10€. Cette proposition a été approuvée par l'ensemble des membres présents.

Notez dès maintenant que vous pourrez vous réinscrire au JDM le 10 septembre lors du forum des associations et qu'il faudra un coup de main ce jour-là pour assurer la tenue du stand.

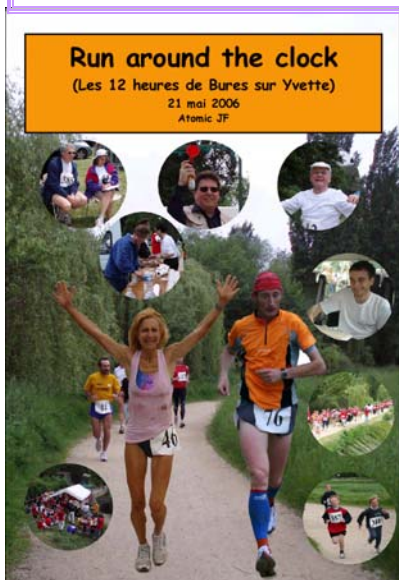
Nous avons ensuite procédé à la rectification d'une erreur commise lors des 12h de Bures : deux tours avaient été oubliés pour Jean-François qui avait donc, le 21 mai, couru 39 tours soit 102.5kms, rejoignant de ce fait les 8 autres 100 bornards du jour. Je lui ai remis le magnifique coupe-vent blanc qui lui revenait !

La trêve estivale approche. Certains vont se reposer, d'autres mettre à profit la bonne forme entretenue toute l'année par la course pour pratiquer d'autres sports, un certain nombre enfin vont peaufiner leur préparation pour l'une des courses les plus prestigieuses, l'UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc) le dernier week-end du mois d'Août. Le but est d'en venir à bout en moins de 45h !

Souvenez vous que, même en été le rendez-vous JDM est toujours maintenu le dimanche à 9 heures devant le stade Chabrat.

Bonnes vacances à vous tous.

Anne-Marie



*La dernière BD d'Atomik JF
est sortie ! Elle sera bientôt sur
le site du JDM. Retrouvez tous
vos coureurs favoris, revivez vos
efforts du 21 mai 2006 !*

Sur les pas de Pascal et de Racine

(Le rallye des coteaux, le 18 juin 2006)

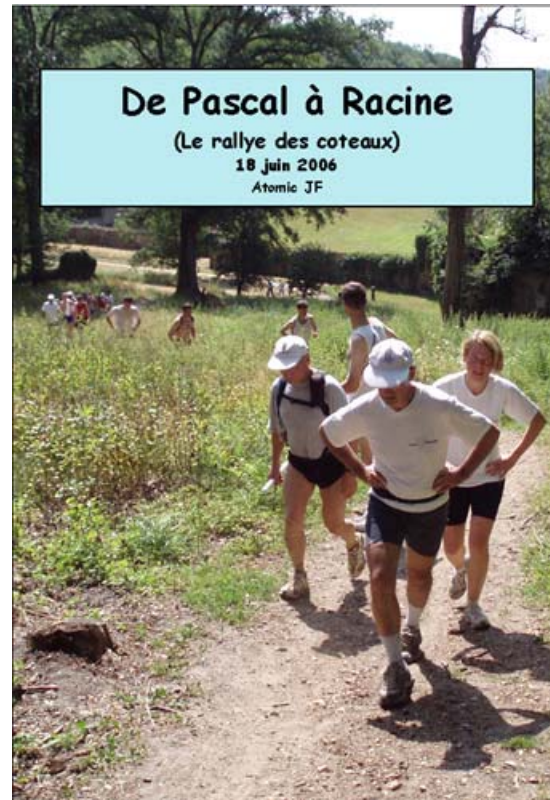
Le 18 juin 2006, sous un ciel magnifique, Gilles a conduit 14 JDM sur les traces de Pascal et de Racine, dans la vallée du Rhodon, entre la forêt de Port Royal et le château de la Madeleine, à Chevreuse.

En cheminant dans les paysages chantés par Racine, on pense à l'histoire tragique de l'abbaye de Port Royal et à la querelle religieuse entre l'Eglise et l'ordre des Jansénistes. Ces derniers enseignaient dans ces murs qu'on péchait et qu'on obtenait la grâce divine par prédestination. Mais ils avaient aussi bouleversé les méthodes de l'enseignement en remplaçant les vieilles méthodes du Moyen-Âge par celles qui nous sont familières. Les Jansénistes échouèrent à imposer leur vision à l'Eglise, ils furent dispersés et l'abbaye fut détruite.

Nous sommes partis de l'étang du Manet pour faire un grand demi tour dans la forêt de Port Royal. En passant près du circuit automobile de JP Beltoise, nous avons admiré, quelques instants, les efforts que faisaient de riches propriétaires de belles Ferrari pour ne pas les abîmer sur le muret de béton bordant la piste. Gilles nous a ensuite conduit sur la rive du Rhodon caché par les orties, les ronces et les grandes gentianes. Nous avons longé le ruisseau sur un km avant de grimper plein sud sur le plateau boisé des Champs Garnier.

Les fougères tapissant le sous-bois avaient des reflets argentés sous la lumière du soleil filtrée par les hautes feuilles de la futaie. Les croisements des grands chemins, encore pris par les boues tardives du printemps, se croisent dans des clairières en étoiles qui étaient alors inondées de soleil. Nous comptions gagner Saint-Lambert par les pistes des bois mais une clôture inattendue nous a obligé à emprunter la route. Ce fut l'occasion de sentir le parfum des foin séchant dans les prés du fond de la vallée. A la sortie du village, nous avons retrouvé le chemin de Racine qui nous a conduit à travers la vieille forêt de Chevreuse jusqu'au château de la Madeleine. Quelle grimpe pour monter au château ! On savait aussi marcher au 17ème siècle ! A l'entrée de la plaine de la Madeleine, Anne-Marie et Annick avaient dressé une table de ravitaillement superbement achalandée et bienvenue après 2 h de course. Il y avait même des chaises de toile.

Vingt minutes plus tard, la petite troupe repartait sur le chemin, brûlé de soleil et bordé de beaux champs de blés qui traverse la plaine. Puis ce fut, à nouveau, la plongée dans



la vallée du Rhodon par le chemin de Racine pris dans le sens inverse du passage précédent. Nous avons suivi les pas de l'homme illustre jusqu'au parc des ruines de l'abbaye de Port Royal. Nous y avons vu, la pelouse tondue net, le pigeonnier, quelques ruines et la chapelle. Quel crime monstrueux que de penser autrement ! Il ne reste presque rien du sanctuaire religieux et intellectuel. L'accès aux 100 marches qui joignent l'abbaye et la ferme des Granges, était fermé ce dimanche là. Nous avons donc repris le chemin le long du Rhodon. Une sente nous a ramené sur le plateau de la forêt de Port Royal où une belle route de sable clair d'une demie lieue de long nous a ramenée à travers la forêt jusqu'au parc à voitures du départ. Nous avons parcouru en 3 h 30 un peu plus de 5 lieux et 220 toises de montées cumulées.

Le temps de faire quelques étirements et qu'arrivent d'autres amis du JDM et les enfants, tout le monde, chargé de victuailles, de tables et de chaises pliantes est parti en procession vers une clairière propice au grand repas de fête qui a conclu cette belle promenade.

Merci à Gilles, Anne-Marie et Annick

A l'année prochaine

J'ai entrepris de rassembler mes 200 photos de la randonnée et du repas. Le montage sera prêt dans une dizaine de jours. On pourra aussi le lire prochainement sur le site du JDM.

Jean-François

Petites Annonces du JDM

Annonce n°2

(code IRONMAN - canal historique)

A Louer ou à vendre ou à échanger
Superbe plaquette et jeu de vis
ayant servi pendant un an (**modèle 1992**)

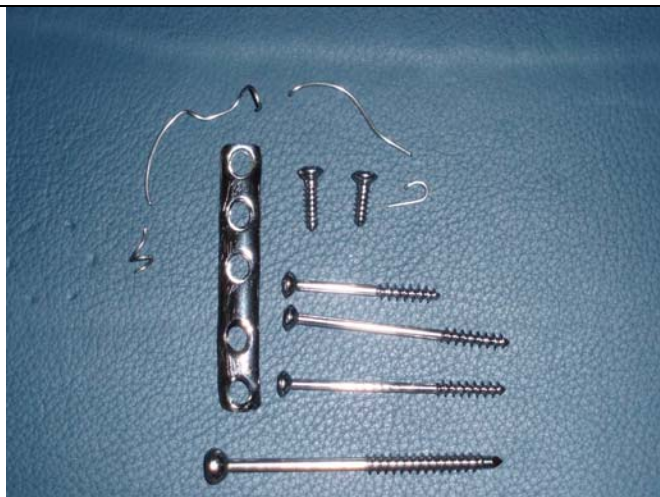
Parfait état inoxydable

Système adapté à l'ensemble
Humérus-Cubitus

Mais convient tout aussi bien à
tout type de fracture

Convient parfaitement à tout type
de course, Triathlon Ironman y
compris mais un temps de
réparation et de consolidation est
nécessaire.

Occasion également à saisir ! Prix
défiant toute concurrence



(Vu dans la gazette du JDM)

(Vous aurez reconnu la verve et la quincaille du Kloug)

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 Rubrique Culinaire du FFM

(Fractionnés Festifs du Mercredi)

Canard au muscadet

Recette d'Annick Fuchs

Pour 4 personnes

1 magret de canard et 2 cuisses (dont on enlève la peau)
1/2 paquet de raisins secs
1 bon verre de muscadet

Faire dorer les morceaux de canard avec un peu de matière grasse
Saler, poivrer
Saupoudrer d'une cuiller de farine
Mouiller avec le muscadet et un peu d'eau
Ajouter les raisins
Laisser mijoter 1/2 heure sans pression

Servir avec des petits pois, des carottes et des petits navets caramélisés

Brownies au gingembre et noix de pécan, recette de Jean-Yves

- 100 g de beurre
- 120 g de chocolat noir
- 2 oeufs
- 200 g de sucre
- 100 g de farine
- 50 g de noix de pécan
- 50 g de gingembre confit
- moule carré ou rectangulaire

Fondre le chocolat coupé en morceaux et le beurre au bain-marie
Préchauffer le four à 180°
Hacher grossièrement les noix de pécan et le gingembre
Blanchir les oeufs entiers avec le sucre, ajouter la farine en pluie
Incorporer le mélange chocolat-beurre en soulevant bien la pâte
Incorporer les noix et le gingembre
Verser la pâte dans le moule beurre
Cuire 30 minutes

A propos de FFM, voici un courrier interne au groupe qu'une indiscretion nous a permis de diffuser dans la gazette. L'auteur en est Jean-Yves, un des initiateurs de la rubrique culinaire qui vient d'être frappé de Balisomania



« Courir tard nuit ! » eut dit Raymond.

Courrier envoyé le soir de la fête de la musique aux habitués des FFM (Fractionnés Festifs du Mercredi) :

Chers amis des fractionnés du mercredi soir,

je suis navré d'avoir raté cette dernière séance festive, la faute à une balise introuvable dans la forêt de Maurepas... c'était ma seconde course d'orientation (niveau "moyen", après avoir trouvé toutes les balises de la course précédente "facile"). Je n'ai pas été déçu... après un petit cafouillage pour trouver la balise 1, tout s'est bien enchaîné jusqu'à la balise 6, numéro 54, trouvée pour la première fois en navigation directe (j'en ai été très fier sur le coup).

La balise 7 est assez éloignée de la 6, un petit interlude de course à pied s'impose. Bref, une petite dizaine de minutes de course plus tard, j'étais assez sûr de mon coup et je croyais être pas loin de la balise 7, quand je croise Gilles qui cherchait, pour un autre circuit plus difficile... la balise numéro 54... qu'il trouve sans soucis une minute plus tard. J'avais donc fait un très joli tour autour de la balise, pour revenir à mon point de départ (c'était donc la seconde fois que je trouvais cette balise). Bref, je reprends mes esprits et ma route, sans prendre le temps de refaire un point précis de la situation et de mon orientation... Quelques minutes plus tard je recroise Gilles et, ayant par malheur cru comprendre que nous allions dans la même direction, je le suis... pour me retrouver au bord d'un étang. Bien, pas de problème, il y avait bien un étang sur la carte, mais pas du tout dans la direction où j'étais supposé aller... et nous étions en bord de carte, donc pas de repères à chercher de ce côté-là.

Je décide de faire un point avec la boussole, qui avait souffert la semaine dernière lors d'une chute. D'après la boussole, je suis tantôt à l'est, tantôt à l'ouest de l'étang... inutilisable (je pense que l'aiguille est faussée et frotte dramatiquement sur son axe). Je décide de prendre un chemin longeant la forêt, en me repérant sur la carte. Deux kilomètres, une belle boucle et un petit moment de blues plus loin, j'aperçois une configuration de terrain bien familière, me voilà revenu devant ma balise 6... A ce moment là, deux solutions : s'asseoir et pleurer, ou alors essayer de retrouver un peu de lucidité et faire un point sérieux, étayé par la connaissance intime que je commençais à avoir des quelques centaines de mètres autour de cette f..... balise.

Me voilà reparti dans le bon sens. Ensuite, le manque de confiance en soit aidant, j'aurais du mal à trouver la balise 7, alors que je suis arrivé finalement quasiment directement dessus. Petit lot de consolation, en discutant avec un camarade d'infortune à 50 m de la balise 7, je me rends compte que lui cherche la balise 5, qui était, elle, pas loin de la balise 6. Il était donc encore plus à l'ouest que moi, pour ainsi dire...

Tout sur le JDM : <http://jdmbures.over-blog.com/>

Après la 7, tout s'enchaîne bien jusqu'à la 12, sauf que j'approche de la barrière horaire et que j'ai laissé mes clés de voiture en consigne pour le prêt de la puce électronique qui enregistre les passages. Je laisse donc tomber les balises 13 à 18, file directement vers la 19, trouvée sans problème, puis la balise finale. Je vais quand même réussir à faire un beau détour entre la balise finale et l'arrivée, alors que c'est normalement en ligne droite et je récupère mes clés de voiture après deux heures de CO, 6 balises manquées, une heure entre les balises 6 et 7, un bol d'air pur et un immense plaisir de courir dans la forêt en cherchant les balises.

Bref, je retiens de tout ça pour la prochaine :

- ne pas chercher à suivre Gilles, on ne va pas dans la même direction,
- une balise de perdue, trois de retrouvées (la même malheureusement)
- sérieusement : vérifier le bon fonctionnement de la boussole avant de partir
- idem : faire un vrai point avant tout trajet un peu long entre deux balises
- re-idem : ne pas laisser ses clés de voiture en consigne (ça peut éviter un moment de panique, du genre : je ne vais pas retrouver l'accueil, de toutes façons ils seront partis, je suis trempé (ah, oui, j'ai oublié de vous dire, il pleuvait), je n'ai pas de portable, pas un rond, j'ai faim et je vais être obligé de dormir sous la voiture...)
- ne pas chercher à suivre Gilles, on n'est pas sur le même circuit...

Et un bilan : avec une heure entre les balises 6 et 7, je dois forcément détenir une sorte de record...

Bon, c'était un peu long mais vous comprenez maintenant pourquoi je n'étais pas là ce soir. Par contre, je serais la semaine prochaine au départ de la dernière CO de cette série, que diriez-vous d'y participer, maintenant que Le Coach est en vacances ?

Jean-Yves

PS du 22 juin : aux dernières nouvelles, Le Coach n'est pas (encore) en vacances... et il paraît que certains se rebellent contre l'arrêt estival des FFM... à suivre...

A Versailles vous avez encore des réducs chez :



Championnat de France des clubs
20 et 21 mai 2006
Château de Sédières - Corrèze



Pendant que se préparaient et se déroulaient les douze heures de Bures, Damodile et moi avons décidé de faire partie d'une équipe du Montigny Sport Orientation pour les championnats de France.

MSO, petit club par rapport à l'ogre GO78 dont certains JDM font partie (ceux là je ne les connais plus, lâches, traîtres, renégats, etc..), alignait une équipe comprenant des gens émergeant chez TUROOM (c'est qui ça ?) et deux autres personnes du club.

Michel, Serge, Marc A, Odile H-J et Jean-François G se retrouvaient à courir en quatrième division avec des parcours respectifs qui étaient : 5, 3, 5, 3 et 7 km.

Le GO 78 et son équipe fanion (en deuxième division) jouait la montée en première division. Le château de Sédières en Corrèze était le lieu d'accueil de ce championnat. Atomik JF a été déchiré entre participer aux 12 heures de Bures et aller au CFC. Qu'il n'ait pas de regrets car je n'y ai pas vu d'équipes du LOA (son club d'orientation).



Le samedi, il y avait en hors d'œuvre le championnat de France moyenne distance.

Ne vous fiez pas au beau soleil de la photo du château car samedi nous sommes arrivés sous la pluie. **Que d'eau, que d'eau !** Il a plu sans discontinuer ! Un vrai temps de chien. Ceci dit, beaucoup de zones marécageuses nous attendaient. Nous sommes rentrés humides de toute façon. Odile carrément pas bien (à la suite d'une petite infection attrapée après une série de vaccins) avait préféré rester au chaud et se réserver pour la course club...

Dimanche, c'est un pâle puis franc puis généreux soleil qui s'est promené dans le ciel dans le courant de la journée. Ouf !

Michel, notre premier relayeur entamait la course et transmettait le témoin à Serge à la 44^{ème} place. Pas mal ! Ce dernier tournait bien rond (super parcours) et me passait le relais en 39^{ème} position. Je dois faire mon mea culpa. J'ai perdu 8 à 9 minutes sur la 3^{ème} balise en me laissant entraîner par d'autres concurrents. Je n'ai pas suivi mon idée première et j'ai dû revenir à mon point d'attaque initial pour m'en sortir. Un de mes copains du club d'Ycone et ancien triathlète comme moi (Yonne) m'a largué à ce moment là. Je sais ! Il ne faut pas suivre les gens en C.O !

Je me suis ressaisi aux balises spectacles à côté des granges (normal pour un clown).



Le MSO a rétrogradé au classement puisque j'ai transmis le témoin à Odile en 54^{ème} position.

Damodile presque arrivée sur la première balise, toute proche, s'est aperçu qu'elle n'avait pas les définitions de poste. Elle est revenue au départ pour s'entendre dire que les définitions étaient SUR la carte. Elle n'avait pas réalisé. Elle pense avoir perdu 2 ou 3 minutes sur ce coup. Elle transmettait le relais à Jean-François en 67^{ème} place.

C'est là où J-F Gastineau malgré un entraînement physique réduit (dixit lui-même) faisait preuve d'une maestria technique et remontait le club à la 54^{ème} place, là où je l'avais laissé. Bien qu'il n'ait doublé personne, il a finalement repris des places, il faut dire qu'il y avait 5 à 9 circuits différents proposés par parcours, pour éviter justement que les gens se suivent. Et pour que tout le monde fasse la même distance et ait le même dénivelé, je ne vous dit pas le casse-tête pour le traceur

Nous sommes revenus faire un pique-nique au gîte pour apprécier un superbe panorama sur le massif central et le Puy Mary en particulier. Nous n'avions pas d'appareil photo. Dommage !

KL.UG

PS : pour les membres du JDM affilié à d'autres clubs d'orientation que le MSO, sachez que notre structure est en pleine reconstruction, avec plein d'idées, un journal de club dont le rédac chef est votre serviteur.

Vous serez toujours les bienvenus si, par hasard, vous aviez envie de changer de club en fin d'année !!!

Bon, le Kloug,
ça va aller, là !

RAID IGN 2006 Les Rousses 4 et 5 juin

Nous savions à quoi nous attendre, question relief. Pour y faire du ski de fond l'hiver nous savions que le Jura allait nous réserver des belles montées et de belles descentes.

Nous n'avons pas été déçus et nous sommes même passés sur les pistes que nous avons fréquentées. C'est d'ailleurs intéressant de voir la différence de paysage avec ou sans manteau blanc.



Le JDM se déplaçait en une voiture avec Anne-Marie, Damodile, Gilles et votre narrateur. Nous avons retrouvé sur le lieu de la course Olivier BLANCHARD et Carine VIGNOLLES, deux autres membres du club.

Toujours en prévision du $\frac{1}{2}$ UTMB, histoire de faire du kilomètre et du dénivelé en altitude (entre 1100 et 1300 mètres quand même) nous avons choisi le circuit B, qui était annoncé pour un total de 39 km poste à poste et 900 m de dénivelé. J'ai eu l'impression de bien plus.

Olivier et Carine s'alignaient sur le circuit E en équipe mixte évidemment. Gilles pensait qu'il irait plus vite en utilisant un moyen de transport particulier et en allégeant son sac au maximum. La preuve !



Petit transfert le dimanche matin vers Lamoura, lieu du départ. Ceux qui font la « Transju » (c'est comme ça qu'on dit) connaissent fatalement



A gauche vous avez la carte IGN façon photo aérienne qui était notre terrain de jeu.

Nous avons reçu nos cartes et nous nous sommes plongés dans une lecture attentive. Les lunettes étaient indispensables pour voir les petits détails.



Il faut dire que certaines parties de la carte étaient initialement tracées pour du 1/10000^{ème} réduites ensuite au 1/20000^{ème}. Et figurez-vous que l'utilisation d'ustensiles optiques, ça arrive même aux meilleurs. Dominique SERGEANT que l'on ne présente plus, s'est aperçu sur CE raid qu'il en avait besoin.

BIENVENUE AU CLUB DOM !



Comme je lui ai envoyé des photos, il m'a fait un petit mot :

Je me suis fendu d'un article dans O'MAG sur la carte du Raid IGN et sur la débilissime politique de la réduction au 1/20000 de cartes existant au 1/10000. Il paraîtra comme d'habitude dans 6 mois... quand cela n'intéressera plus personne !

That's life !

Enfin ça y était ! Nous nous sommes placés sur la ligne de départ

Nous vous proposons quelques instantanés de ce moment si particulier.



Yeah, rock n'roll



Qui prend qui ?

Pendant la course ça a été plus difficile de faire des photos et de rester concentré sur la carte de C.O. je ne suis pas Atomik JF ! Nous avons démarré pratiquement ensemble avec Gilles et Anne-Marie. Puis chacun sa route, chacun son chemin. Et c'est à la balise 6 que nous les avons revus. Anne-Marie venait de chuter et s'était fait très mal. Impossible de continuer...Notre « challenge » tournait court. Nous les avons laissés rejoindre le poste de secours le plus proche.



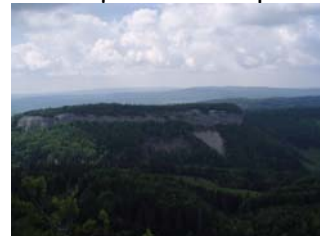
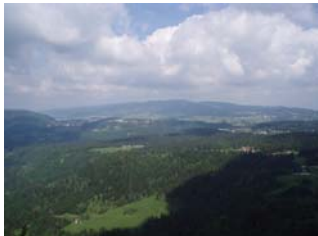
Après le poste de secours



Après la chute

Elle a du aller à l'hôpital de Saint-Claude pour passer des radios.

Nous avons eu droit à de très beaux panoramas et nous en remercions le traceur qui l'a fait exprès.



Malgré des prévisions météo peu optimistes nous avons eu quand même du beau temps, avec une petite fraîcheur au bivouac, moins cependant que sur d'autres éditions. Les photos étaient plus faciles à réaliser. Gilles et Anne-Marie nous y ont retrouvés.



Vaches à Comté

Gilles a choisi de faire seul la deuxième étape, le lendemain. Après l'avoir retrouvé à la balise 4, il nous a laissés sur place. Pas rapides les Kloug's (comme d'habitude), Damodile et moi avons perdu pas mal de minutes sur la course à pied proprement dite (un peu lourd nos sacs), sur des déshabillages dans la nature et des massages divers et variés (non pas Thaïlandais !), ce qui nous prend entre 20 et 30 minutes à chaque étape, et enfin sur des choix d'itinéraires (tite minute par ci, trente seconde par là).

Gilles a retrouvé sur son parcours Carine et Olivier, juste avant la balise 10 (pour notre parcours). Il a terminé plus d'une heure devant nous.



Nous avons même frisé un moment la barrière horaire sur deux balises.

Nous nous sommes repris en profitant de ce panorama, juste avant la dernière montée de la mort !



Puis en voyant ce panneau, nous nous sommes dits : « Hum ! Quand même ! »



Et puis les tortues sont enfin arrivées.

Et pour vous donner l'ampleur de notre lenteur, sachez que les premiers ont mis le même temps total que nous sur la première étape... !!! Bon ! Y'a encore du boulot pour progresser.

Ceci dit sans vouloir critiquer, j'ai trouvé parfois bizarre le placement de quelques balises (angle aigus, retour en arrière). Cela n'allait pas dans le sens de la course.



Nous avons le sourire en passant la ligne après cette belle balade Damodile et moi avons terminé 17^{ème} sur les 25 mixtes du circuit B. Anne-Marie et Gilles n'ont pas été classés. Olivier et Carine ont brillé puisqu'ils se classent 7^{ème} sur les 36 équipes mixtes du circuit E

Après la course, la récupération
1^{er} mouvement



2^{ème} mouvement



ANNE-MARIE, GILLES, DAMODILE et KL.UG