

Jogging du **Dimanche Matin**

Gazette n° 77 septembre 2006

Bonne rentrée à tous !



Photographie de la rentrée du JDM ce dimanche 3 septembre

Elle est prise par Atomik JF
et pourtant, il est sur la photo ...

Cet été, une partie du JDM était à la montagne



Photos
Kloug



Photos
Rédac'chef



Ascension du Mont-blanc ou du Buet, organisation Aurélie

Course du nid d'aigle (voir récit d'Anne-Marie en page 7) pour Gilles M, Anne-Marie, Marc A et Odile.

Via Romana en Corse pour Fred L, Fred O et Marc RF



Entraînement dans les Pyrénées pour Philippe F assisté de Philippe J et Yves L

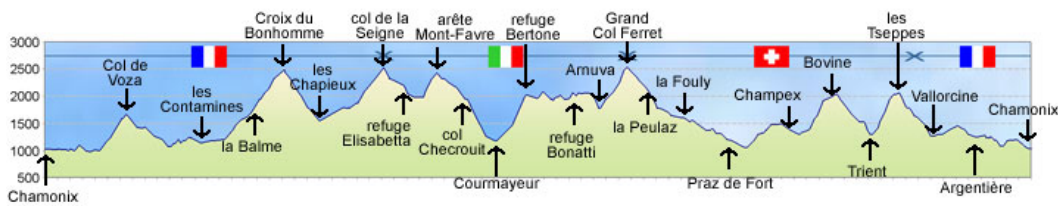


Photos
Yves



Et surtout ...

L'Ultra Trail du Mont-blanc 25-27 août 2006



Sur le demi-tour (Courmayeur-Champex-Chamonix, 86 kms, 4500 m +, 24H max) on trouvait Philippe J, Cédric, Odile et Marc A (alias Kloug ou Marco). Tout le monde termine en moins de 20h et dans les 500 premiers sur 1000 partants. Cédric termine 41^{ème} en 13h34...

Sur le grand tour (Chamonix-Chamonix, 158 kms, 8600 m+, 45H max) se sont enrôlés Gilles M, Robert, Francis, François, Yves L, Jean-François, Marc RF, Philippe F. Le mauvais temps, la fatigue ou les problèmes gastriques auront raison de beaucoup d'entre eux mais au bout d'environ 80 à 110 kms. Robert mène la bande en 34H41' (264^{ème}), Gilles suit et sprinte pour passer sous les 40H (621^{ème}) et Jean-François ferme la marche en 44H42' (1136^{ème}). Le nombre de partants ? 2500 !

A noter l'excellente course de notre ami Jean-Luc Doignon du GAG qui partait avec l'objectif de 28H. Il termine 70^{ème} en 27H48'.

Par équipe, le JDM termine 20^{ème} sur 58 équipes engagées au challenge. 3 participants du 86 km contribuent aux points (Cédric, Odile et Kloug) et Robert et Gilles sur le 158 km.

Bravo à tous

Pour en savoir plus, allez vous promener sur le site <http://live.ultratrailmb.com/>

Inutile de vous dire que nous allons en entendre parler (ou en lire !)

Dominique

La vie du JDM

Le Forum des associations de Bures, c'est le dimanche 10 septembre de 10 h à 17h

Venez vous inscrire, aider les membres du bureau et participer à l'ambiance.

Vous pouvez trouver le bulletin 2006 sur le site de l'Usby à l'adresse

<http://usby.free.fr>

Mais vous le trouverez également à la fin de cette gazette

Réservez quelques dates à venir

Le Raid Bures Epône, ce sera le 1^{er} octobre. Bloquez cette date et avertissez Anne-Marie de votre participation.

Le Marathon de Bourgogne se court le 22 Octobre, que tous ceux qui ont indiqué leur intention de venir pour courir ou accompagner se creusent la tête pour le déguisement (thème à trouver à partir d'un chasuble orange).

L'assemblée Générale du JDM devrait avoir lieu le **vendredi 17 novembre 2006 à 19h30** chez Anne-Marie Montambaux, 86 les jardins de Bures. Tous les adhérents y sont conviés.

Continuez à nous faire parvenir vos recettes de gâteaux préférés. Ce mois-ci, Jean-Yves présente ses macarons au chocolat. Voir page 6.

La photo de l'été



Les filles du JDM contribuent à la fonte des glaciers

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



A Versailles vous avez encore des réducs chez :

RUNNING *Adventure*

31, avenue de Saint-Cloud
78000 VERSAILLES
Tel/Fax : 01.39.67.03.95

Le Spécialiste de la Course à pied
Route - Trail - Athlé - Orientation - Raids

ban5.jpg

La Rubrique Culinaire du FFM

(Fractionnés Festifs du Mercredi)

Macarons au chocolat, recette de Jean-Yves

Des blancs d'oeuf (ça a l'air mieux s'ils sont depuis une semaine au frigo)

Du chocolat Valrhona (par exemple extra bitter 61%)

Du sucre glace et de la poudre d'amande

Nombre de blancs	2	3
Chocolat	100 g	150 g
Sucre glace	120 g	180 g
Poudre d'amande	60 g	90 g

Préchauffer le four à 180°, chaleur traditionnelle

Fondre le chocolat au bain-marie

Bien mélanger la moitié du sucre glace avec la poudre d'amande

Ajouter le chocolat fondu, mélanger, si besoin à la main, jusqu'à obtenir une pâte lisse

Monter les blancs en neige bien ferme, serrer avec le reste du sucre glace

Incorporer les blancs au mélange précédent jusqu'à obtenir une pâte homogène

Avec une petite cuillère, déposer des petits tas ronds de pâte sur une plaque à four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé beurré

Cuire 9' (dans mon four, troisième étagère en partant du haut ; pas la peine de venir chez moi pour cuire, ça devrait marcher aussi chez vous)

Ne cuire qu'une fournée à la fois, préparer la suivante en attendant

Quand les macarons sont cuits, préparer une ganache et les souder deux par deux

Ganache : 50 g de crème liquide, 50 g de chocolat

Faire bouillir la crème, la verser bouillante sur le chocolat, couvrir et laisser quelques minutes sans refroidir. Remuer, rajouter éventuellement une petite rasade de whisky.

Cette recette est en "Open Source", c'est à dire que vous pouvez la faire et la distribuer librement, mais je serais heureux d'apprendre toutes les améliorations que vous y apporterez !!

La montée du nid d'aigle

Les chiffres de la course :

19.5kms, 2100m de dénivelé +, 300m –

400 participants coureurs et une centaine de marcheurs, pour la plupart des locaux bien aguerris à la course en montagne.

Départ du Fayet à 584m pour arriver au bord du glacier de Bionnassay au-delà du terminus du petit train à crémaillère qui monte en direction du Mont Blanc jusqu'à l'altitude 2372m.



Le 16 juillet, par un beau temps clair et chaud 4 JDM au départ : Marc, Odile, Gilles et Anne-Marie.

Après la traversée du somptueux parc des thermes du Fayet, très vite les coureurs marchent à la file indienne sur le sentier étroit et raide, puis une alternance de montées et de descentes avec traversée de ponts sur le torrent de Bionnassay, nous amène au village de Saint

Gervais et au premier ravitaillement. La suite du parcours est constituée de longues rampes dans les bois où il faut forcer sur les mollets et de traversées de pâturages verdoyants.

Avant deux heures, il faut avoir passé la barrière horaire à 14kms du « pont des places » pour être autorisé à poursuivre sur des sentiers plus raides, moins ombragés où la progression est ralentie par des familles en promenade parfois accompagnées de chiens. Au fur et à mesure que l'on s'élève la végétation se fait plus basse et le soleil plus ardent.



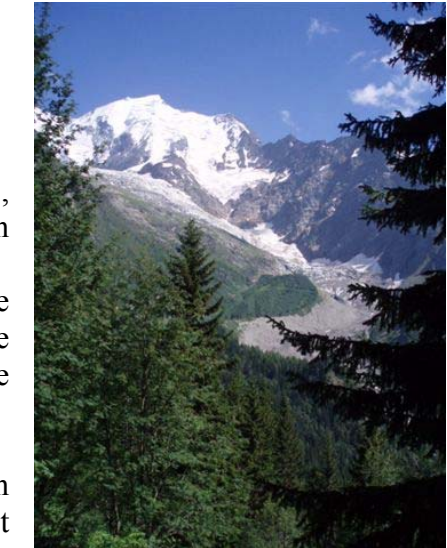
Dans le dernier tiers la pente se redresse et le chemin, tracé dans la moraine du glacier, nous réserve quelques surprises : des ruisseaux pour se rafraîchir, des ravitaillements sauvages et grandement bienvenus, des escaliers métalliques et des mains courantes ...

Bien entraînés par une semaine de marche en montagne, c'est paradoxalement sur cette portion plus technique que nous doublons le plus de concurrents. C'est sans fatigue excessive que nous passons la ligne d'arrivée en moins de 3heures pour Gilles, en un peu plus de 3h30 pour les 3

autres. Là, au pied du tout nouveau restaurant d'altitude de Bionnassay, sont installés le stand d'accueil d'où notre arrivée a été annoncée nominalement dans toute la montagne, un stand de soin et un stand de ravitaillement.

On aurait aimé rester un peu, s'attendre, contempler une fois de plus le magnifique glacier, grimper encore un peu au dessus, sur le chemin mythique qui donne accès à la « voie normale » du Mont Blanc, mais très vite il a fallu redescendre, monter dans le train imposé par notre horaire d'arrivée et réservé pour les participants à cette superbe course.

Anne-Marie





Le JDM, section de l'USBY, a pour but la pratique de la course à pied avec découverte des chemins aux alentours de Bures. Les membres sont des amateurs, coureurs occasionnels ou confirmés, qui souhaitent se retrouver dans la **convivialité et la bonne humeur**. Il n'y a aucune obligation de participation régulière et si vous venez à l'improviste, vous êtes toujours sûr de trouver quelqu'un, 52 dimanches sur 52 (53 en 2006 !).

- Rendez-vous chaque dimanche matin devant le stade Chabrat:
 - à 9 h pour les coureurs entraînés (15 à 18kms soit environ 2h)
 - à 9h30 pour les autres et les lève-tard (10 à 12kms soit environ 1h30).

Par ailleurs le JDM prend part ou (et) encadre l'organisation de courses locales: Raid 28, duathlon de l'Yvette, 12 heures de Bures. Ses membres participent volontiers aux marches de nuit organisées par le service des sports.

Il organise spécialement pour ses membres le raid Bures-Epône (fixé cette année au 1^{er} octobre 2006) et le rallye des coteaux (en juin) qui clôture notre année sportive.

Des coureurs du JDM sont au départ de nombreuses autres courses : Paris-Versailles, semi-marathons : Paris, Rambouillet, Marseille-Cassis etc..., marathons: Paris, Nantes, La Rochelle, Médoc, Bourgogne, Cheverny, Florence..., Transbaie et courses vertes, Raid28, trail des moines, trail 91, castor fou... courses d'orientation....et bien d'autres dont quelques folies comme la Diagonale des Fous (traversée de la Réunion), l'Ultra Trail du Mont Blanc et l'Endurance Trail.

Le JDM organise la logistique lors de la participation à des courses lointaines.

- Pour tout renseignement contactez un des membres du bureau :
 - Anne-Marie Montambaux (présidente) 01 64 46 46 26
am.montambaux@wanadoo.fr
 - Dominique Fayoux (secrétaire) 01 69 28 16 21
dominique.fayoux@wanadoo.fr
 - Yves Langard (trésorier) 01 69 07 79 40
yves.langard@fr.thalesgroup.com
 - Jean-François Boissonneau (reporter) 01 69 07 30 42
jf.boissonneau@wanadoo.fr
 - Monique Tranvouez (groupe 9h30) 01 69 07 68 08
pierre.tranvouez@free.fr

Site Internet : <http://jdmbures.over-blog.com/>

- Tous les adhérents sont conviés à l'assemblée générale de l'association qui aura lieu a priori :
le vendredi 17 novembre 2006 à 19h30 chez Anne-Marie Montambaux, 86 les jardins de Bures.

Pour tout savoir sur les projets pour l'année à venir et pour passer un bon moment sans courir !

La photocopie d'un certificat médical d'aptitude à la course à pied ou d'une licence FFA ou pass running est exigée. Ce type de certificat est obligatoire pour toute pratique sportive dans une association.

Ce certificat devra être fourni dans le mois qui suit l'inscription à :
Anne-Marie Montambaux, 86 les jardins de Bures, 91440 Bures sur Yvette

Bulletin d'inscription

Nom et prénom

.....

Pour les anciens adhérents ne remplir les 3 rubriques suivantes que si elles ont changé par rapport à l'an dernier :

Adresse

.....

.....

Date de naissance :/...../.....

N° téléphone

.....

Adresse e-mail :

@.....

Cotisation : 10€ ----- ☐

Chèque à l'ordre de : USBY JDM

Cotisation et Tee-shirt JDM : 19€ ----- ☐

Tee- shirt seul : 10€

Certificat médical : joint -----

☐

à envoyer sous un mois : -----

☐

Date :

Signature :