

Gazette n° 80 décembre 2006

Pour vous, une édition spéciale BD



Et c'est donc une édition largement préparée par Jean-François, communément connu sous le pseudonyme Atomic JF, mais que l'on pourrait appeler Photoshop JF ou Acrobat JF pour ses talents d'édition électronique.

Ce week-end, Atomic et ses Z'amis du JDM étaient à l'entraînement dans les boucles de la Somme avec l'équipe JDM du Raid28 pour participer au Raid des Cols Verts. Cette course d'orientation de nuit en grands espaces se déroule autour de Bray sur Somme.

Les ingrédients essentiels de la région sont l'eau et la boue qui vont si bien ensemble.

Eau du fleuve, des canaux, des étangs et des mares qui font que le parcours est une recherche constante de ponts ou de passerelles (parfois de simples troncs ou poteaux). Boue des chemins et des champs labourés que les parcours au cap nous font traverser pour alourdir les chaussures.

A éviter absolument : la chute. Peu y ont échappé et en tout cas pas François. Le voilà tel que nous l'avons retrouvé à l'arrivée vers 4h30 du matin



Malgré l'aspect « réglages avant le Raid28 de janvier 2007 », les 2 équipes ont honorablement terminé dans le lot des 7 équipes mixtes qui s'alignaient (la plupart sont des équipes de 4 non mixtes). Le JDM a pris la 3^{ème} place et les Z'amis la 2^{ème}. Beau podium ! L'équipe de Guyancourt Orientation a terminé en 1^{ère} place avec un beau nombre de balises supplémentaires.

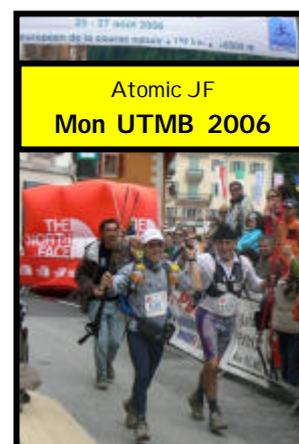
Gilles a repris aux Cols Verts l'activité Raid hivernal avec l'équipe JDM. Il revenait de trois semaines de déplacement professionnel à Taïwan où il a eu un peu de mal à trouver un parcours de jogging. Allez le lire un peu plus loin.

En attendant les fêtes : <http://jdmbores.over-blog.com/>

Les BD :

L'UTMB :

Comme annoncé le mois dernier, Atomic JF a terminé sa BD de l'UTMB 2006. Nous avons décidé de vous la distiller avant les fêtes. Vérifiez votre abonnement ADSL et organisez vos disques durs !



La CO de l'année :

Tous les ans, la Rando Castor organisée par Guyancourt Orientation 78 est une épreuve très courue par le JDM. JF y était avec son appareil photo et en a rapporté un reportage qu'il a décidé de nous proposer en BD (cela devient un réflexe). Vous la découvrirez dans les pages suivantes.

Les nouvelles du JDM :

Le nouveau Bureau :

Vous y étiez ou vous avez lu le compte-rendu. Le trésor a changé de main, c'est dorénavant Jean-Yves qui le gère. Quant au représentant du groupe de 9h30, c'est Chantal qui a repris le flambeau. Il faut dire qu'on voit très souvent Monique à 9h00 depuis quelques temps.

La participation au Téléthon :

Vendredi 8 décembre à partir de 19h, une course de 24h « Les kilomètres de l'espoir » est organisée au stade Jean Marc Salinier des Ulis

Le but est de faire le nombre de tours qui vous va bien pendant le temps qui vous convient. Le JDM sera présent sur cette manifestation. Robert et Cédric feront partie des vedettes. Ces 2 là ne tourneraient-ils plus que sur 24h ? Fred O. parle d'un 100 km. Que vont-ils faire ?

Venez nombreux. Une contribution de 1 €(minimum) vous sera demandé pour le téléthon.



En attendant les fêtes : <http://jdmbores.over-blog.com/>

Le JDM vous souhaite

de bonnes fêtes

de fin d'année

*Le JDM vous souhaite
de bonnes fêtes
de **2006** née*

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
Jean-Yves Thuret, 01 69 28 25 51, jy.thuret@online.fr
16, rue du royaume 91440 Bures sur Yvette
Dominique Fayoux, 01 69 28 16 21, dominique.fayoux@wanadoo.fr,
47, allée du Pré Gibeciaux, 91190 Gif sur Yvette
Chantal Reynaud, 01 64 46 59 27, cr@lri.fr,
17, Boulevard Pasteur, 91440 Bures sur Yvette
Jean-François Boissonneau, 01 69 07 30 42, jf.boissonneau@wanadoo.fr,
8, allée pluviers, 91940 Les Ulis



A Versailles, passez donc voir :

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)

Recette d'entremets aux pommes

pour 4 personnes :

1 kg de pommes

100g de raisins secs

500ml de lait

1 sachet de préparation pour crème anglaise (ou faite maison évidemment)

50 g d'amandes en poudre

5 cuillères de soupe de sucre

50 ml de calvados

Cannelle

Lavez les pommes, coupez les quartiers, enlevez les pépins, puis coupez les en tranches fines et mettez les dans un moule à gratins beurré. Ajoutez les raisins secs et faire précuire au four préchauffé à 200° C, pendant environ 10mn

Pendant ce temps délayez la poudre pour crème anglaise dans 100ml de lait. Faites bouillir le lait restant puis versez la poudre délayée dans le lait bouillant. Ajoutez à la crème, les amandes, le sucre et le calvados.

Versez le tout sur les pommes, saupoudrez d'un peu de cannelle et continuez la cuisson encore 10mn

En attendant les fêtes : <http://jdmbures.over-blog.com/>

Courir à Taiwan,

A l'étranger, ce n'est pas toujours facile d'aménager son temps et de trouver le lieu pour continuer son jogging favori. Et quand on est à moins de deux mois de la grande épreuve de janvier, il faut trouver des solutions.

J'ai passé deux semaines dans la ville de Hsinchu, appelée la « silicon valley » de Taiwan, mais aux paysages certainement moins agréables que la californienne.

En l'absence d'information précise sur les lieux propices à mon activité sportive, ma première découverte, mon premier jogging, consista en une plongée dans le centre ville, dans une ambiance trépidante, muni d'une carte écrite en chinois. C'est finalement un peu comme une CO... Voici quelques passages.



Tu as 31 secondes pour passer.



Charmant, non ? Et puis en cas de pluie, on est protégé.



Là, il faut passer entre les mobylettes.



Où se gareront ils quand ils auront des voitures à la place des mobylettes...



Le dragon veille sur moi et me protège comme tous les chinois ou tous les taiwainais. Heureusement, car j'entre dans un quartier très animé, au voisinage d'un temple bouddhiste.

Là ; il faut passer droit devant....

En attendant les fêtes : <http://jdmbures.over-blog.com/>



Autour du temple, il y a plein de ravitaillement, c'est dimanche midi, tout le monde sort en famille et mange simplement dans les gargotes autour du temple. Le plat de pâtes vous paraît-il correct ?



En voici un tas bien alléchant. Est-ce une ration individuelle ?



Là, par contre, j'aurais un peu plus de mal et je n'ai pas osé... l'auriez vous fait ?



Bon, il faut sortir de ce marché. Heureusement, il y a des balises. Ca aide, quand on sait ce que ça veut dire...



De retour à mon appartement, j'ai décidé que si ce plongeon dans la foule est plein de découvertes, cela ne peut pas constituer un entraînement sérieux au rythme où il m'a été possible de courir. Je décide d'étudier la carte plus sérieusement et avise l'existence d'un parc à proximité. C'est le parc de 18 collines. Ca devrait suffire...

Là aussi découverte d'une ambiance nouvelle, la gymnastique matinale, le Tai-chi, pratiquée par de nombreux taiwanais. En musique, sur des rythmes apaisants, les pratiquants exécutent des mouvements très lents, et cela en groupe. De cette pratique, semblent se dégager un grand calme et une grande sérénité. Rien à voir en tout cas avec nos entraînements de brutes... Quand on sera plus agés, il faudra y penser.

En attendant les fêtes : <http://jdmbures.over-blog.com/>



Et là, je vais où ???



Un marathonien perdu au milieu des Tai-chis.
Le V est traditionnel pour les photos en Asie.



Ceci représente mon état physique après ces 15 jours.



Le ravitaillement est un peu juste...

A part ça, l'Asie, c'est fascinant.

Gilles

En attendant les fêtes : <http://jdmbures.over-blog.com/>

5^{ème} Castor
 La 5^{ème} Rand'O du Castor magnifiquement organisée par nos amis du GO 78 s'est courue le 19 novembre 2006 dans les forêts de Bois d'Arcy et de St Apolline.
 La Rand'O est une course d'orientation (CO) 2 à 3 fois plus longue qu'une CO classique dont l'orientation a été simplifiée (poste visibles de loin, approches possibles par les chemins, points d'attaque proches des postes). La Rand'O permet aux bons coureurs de trails sachant lire une carte de se mesurer aux orienteurs purs. Elle permet aussi aux équipes de raids d'orientation de se roder. C'est pourquoi, chaque année beaucoup de JDM courant le Raid 28 participent au Castor.

Fédération Française de Course d'Orientation
Bois d'Arcy
 Echelle 1/15000 Equidistance 5m
 Séisme d'Arcy 19 novembre 2006 - Circuit A

En 2006 le terrain de jeu couvrait le versant nord du plateau des Yvelines. Il y a des zones sans aucun relief coupées par des vallons très raides avec des pentes à 10% au moins.





Bernard est avec Robert de la Parfaite Lumière.



Aurélien court toute seule.



JP Evan et les 5 Zamis.

« l'électron » et « l'castor junior ». Entre UFO on a tant de choses à se dire.



On cause des recettes pour rester mince.

En course d'orientation, pas besoin de tendre une corde pour qu'on reste derrière la ligne avant le départ.



Nous avons tous choisi le grand parcours (22 km), à l'exception du Castor Junior qui ménage son genou endolori par ses exploits au championnat de France de 24 h.



10h05. C'est parti. Trop de monde pour tenir dans le chemin. Alors on passe par le bois.



10h15. L'aire de distribution des cartes. Devant on s'arrête pour lire, derrière on avance pour prendre sa carte: bouchon.



Cartes parcours B

Parcours A

Cartes parcours D

H+32 mn : Poste 3. «Extrémité SO du fossé»

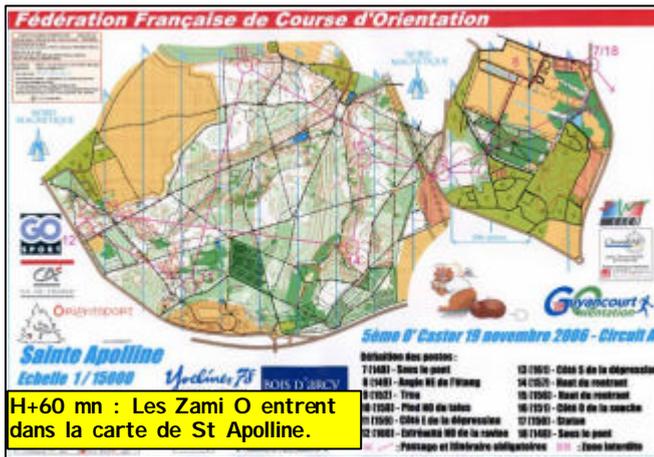


On aurait dû passer par le fossé, pas le chemin

Marc sur le chemin du poste 5 : «trou au NE du chemin».



Ca pique, mais il faut y aller



H+135 mn : retour dans le parc du château de Plaisir.



Souvenir : le 15 janvier 2006 à 6h40, mon équipe de Raid 28 est sortie du parc par cette porte, soulagée d'avoir trouvée la sortie.



Nous étions entrés dans le parc pour pointer la balise de la statue. Celle dont le symbole a intrigué Marc ce matin.



H+155 mn. Sur le chemin de du poste 21, nous avons dérangé une biche.



Ah ces longs inter postes ! Heureusement que la forêt est magnifique sous le soleil.

Tout le monde n'a pas deviné, comme François qu'il y avait un joli raccourci du poste 23 au poste 24.



Dernier poste avant l'arrivée. Nous avons couru 3h45, très satisfaits que tout au long du parcours notre progression ait été constante.



Marc, 6 mn derrière les Zamis O. Un peu de mal à trouver les postes 15 et 23.



Roger et Anne-Marie. Arrivés une heure après les orienteurs de leur équipe.



Les postes 3, 10, 21 et 23 leurs ont été difficiles.

10 mn plus tard, Bernard et Robert étaient les derniers classés du parcours A.



Aurélié a mis 11 mn de moins que les Zamis O : elle court plus vite.

La préparation d'automne des Zamis au Raid que l'on sait se poursuit. Ils ont cherché des balises nocturnes dans plusieurs CO classiques et ils vérifieront prochainement leur capacité d'équipe de Raid dans beaucoup plus difficile : l'Xtrem Run des Cols Verts.

Quelle belle journée !
Merci chers organisateurs de GO 78.
Nous nous sommes merveilleusement amusés et nous avons ramassé plein de beaux souvenirs.

Atomic JF

