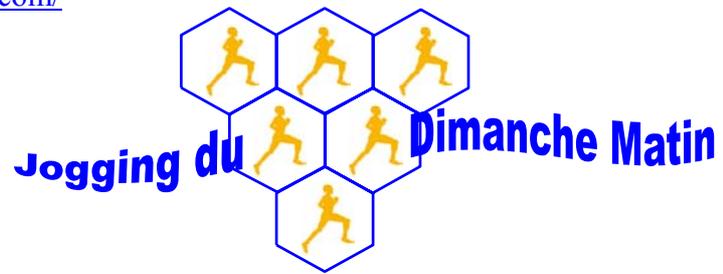


Gazette n° 86

juin 2007



Et si on faisait les 12h de Bures à Sceaux ?



Le petit tour dans le parc de Sceaux ce dimanche matin pour le départ du Rallye de Coteaux du JDM nous a fait envie. Le cadre est superbe et les allées très longues. Ça ferait moins de tours à faire pour les mêmes distances. Bien sûr, on pourrait se perdre...

Les 12h 2007 se sont magnifiquement bien passées malgré un bel orage dévastateur de tentes (celle du JDM demande à être reprise). Nos héros locaux se sont encore distingués et des records ont comme souvent été battus. Le gang des 100-bornards s'agrandit ...



Anne-Marie vous en dit plus sur la page suivante.

Les 12 Heures de Bures sous la bourrasque

Plus de 60 coureurs ont pris le départ dimanche 13 mai à 5h du matin.

Les tentes des équipes et du suivi de course installées au bout du bassin accueillait les coureurs dans la convivialité. La saisie informatique était effectuée depuis une voiture pour assurer la sérénité nécessaire à notre informaticien Nicolas.

La petite pluie n'avait pas découragé les coureurs venus nombreux tout au long de la matinée. Il faisait bon courir sans surchauffe.

Les bénévoles nombreux se relayaient aux inscriptions, au ravitaillement (somptueux) et au comptage.

Vers 14h30 le ciel s'est couvert et une bourrasque violente a, en quelques minutes, semé la panique sur l'éphémère et fragile village sportif.

Plusieurs stands se sont envolés, endommageant quelques véhicules sans blesser personne heureusement. La pluie est tombée drue pendant quelques minutes alors que tous les présents s'affairaient à ramasser les objets épars et à protéger ce qui devait l'être.

La course n'a pas été pour autant interrompue, les contrôleurs continuant stoïquement à noter les tours sous un parapluie.

Peu de temps après le soleil est revenu et le vent a tout séché.

Avant la proclamation des résultats, les sportifs ont pu dire au revoir à Marc Boureau, chef d'orchestre de cette manifestation depuis 15 ans qui quitte le service des sports.

Cette fête de la course à pied connaît donc toujours beaucoup de succès.

Nous avons eu le plaisir de voir courir cette année les jeunes du lycée Blaise Pascal, d'accueillir plus nombreux les membres de l'USBY-Tennis et de remettre la coupe des équipes une fois de plus à nos fidèles amis de l'AFCE-IDF.

Christophe Laborie, notre voisin des Ulis, habitué de l'épreuve, l'a remporté en parcourant 129kms tandis qu'Evelyne Mullen, venue spécialement du Val d'Oise, arrivait 1^{ère} femme en courant 100kms en souvenir de sa Maman Yvette !

10 coureurs ont atteint ou dépassé la distance des 100kms.

8 enfants ont fait autant de tours que leur âge.

Classement des 5 premières équipes :

Nom	Nombre d'inscrits	Nombre de tours	Nombre de kms	Km/coureur
AFCE-IDF	110	1165	3066	27.87
USBY-Nature	94	967	2545	27.07
UFO	38	470	1237	32.53
USBY- Tennis	87	343	902	10.4
Blaise Pascal	50	295	776	15.5

Pour en savoir plus :

Les résultats complets sur le site : <http://jdmbures.free.fr/12heures2007/>

De très nombreuses photos ont été prises au cours de la journée : pour vous les procurer contacter Patrick Pilorget : ppilorget@wanadoo.fr

Les conseils du JDM sur <http://jdmbures.over-blog.com/>

Dans cette gazette, beaucoup de récits de courses récentes :

- L'Orcéenne racontée par Atomik JF,
- Le Raid Multi-sport d'Épernon par Le Kloug
- Le raid O'Bivwak par le même Kloug.

Le mois prochain, vous aurez la version de ce même Raid par Anne-Marie.
Bonne nouvelle, la rubrique culinaire renaît grâce à Pierre et Monique Tranvouez.

Bonne lecture !

Dominique

Erratum

Dans l'énigme proposée par Gilles dans la dernière Gazette une erreur s'était glissée. Des fervents lecteurs l'ont remarquée et Gilles le confirme. Veuillez corriger la ligne 13 :

13. Yvon (et pas Marie-Noëlle) marche avec des Asics.

Il va être content, Yvon !

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, en 2007 toujours :

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)

Pour utiliser les blancs et les jaunes d'œuf, il faut faire les 2 en même temps !

RECETTE DES COOKIES NOISETTE

80 g de sucre roux
80 g de noisettes écrasées
3 jaunes d'œuf
80 g de beurre mou
125 g de farine
1 cuillère à soupe de levure

Bien mélanger les ingrédients sur une plaque, faire des petits tas et les aplatir
Mettre au four 180° / 10 mn (pas beaucoup plus)

RECETTE DES FINANCIERS

3 blancs d'œuf
38 g de farine
40 g de poudre d'amande
112 g de sucre en poudre
65 g de beurre
1 paquet de sucre vanillé (+ arôme amande amer)

Mélanger sucre, poudre d'amande et farine dans une terrine.
Ajouter les blancs d'œufs nature, bien mélanger,
Faire fondre le beurre et cuire noisette (c'est à dire légèrement doré & sentant la noisette)
Ajouter le beurre chaud, le sucre vanillé, bien mélanger
Beurrer les moules à financiers, les remplir à la cuillère

Mettre au four chaud 6/7, pendant 15-20 mn. (si les bords brunissent les couvrir d'une feuille alu)
à partir de 10 mn il faut surveiller

Pierre et Monique

L'Orcéenne : Deux JDM se font remarquer



Le dimanche 3 juin 2007, s'est courue L'Orcéenne à Orsay, comme son nom le suggère.

C'était la seconde édition de cette course qui se veut familiale et d'audience locale. La promotion locale est d'ailleurs originale. J'ai ainsi appris la date de l'édition de 2007, 8 jours avant, à l'occasion d'un entraînement à la marche en côte (avec bâtons) sur des affichettes disposées à intervalles réguliers, le long d'un chemin du bois de la Grille Noire, à la façon dont les organisateurs de festivités villageoises posent leurs affichettes le long des routes : quelques mots par affichette et une affichette tous les 50 m. A l'échelle d'un joggeur ordinaire, cela faisait une affichette tous les 5 m. J'ai ainsi lu, à mesure que j'avancais : « vous qui aimez », « courir le Dimanche », « venez faire L'Orcéenne, le 3 juin ». La dernière affichette précisait que la course des adultes faisait 8 ou 15 km. Pourquoi pas ! C'était pour moi l'occasion de courir en compétition à une allure plus soutenue que dans les CO, le Raid 28 ou l'UTMB.

Samedi dernier (2 juin), j'avais prévu une autre séance de marche en côte dans les bois de la Guyonnerie. Mais ayant découvert le fléchage du circuit des 15 km, j'ai trouvé plus drôle de le suivre (à l'envers d'ailleurs) que de remonter 10 fois de suite la même pente. On part donc du stade d'Orsay pour aller en direction de Bures par le chemin de l'Yvette. A l'extrémité Ouest du campus, on tourne à droite vers les résidences universitaires, puis encore à droite pour remonter par les sentiers des étudiants vers l'allée centrale de la fac qu'on suit jusqu'à l'amphi de math. Ensuite, on sort de la fac en prenant plein nord, la rue puis l'allée qui mènent au Bois de la Guyonnerie. Là on emprunte le chemin formant un grand lacet, bien connu du JDM, qui part vers l'Ouest au pied de la pente pour conduire tout en haut sur le plateau. A l'extrémité Est du campus du plateau, on plonge, quasiment en pleine pente, par un sentier très raid au début, jusqu'à l'Yvette. On retourne ensuite par le bord de la rivière jusqu'aux terrains de sport d'Orsay dont on fait 2 fois le tour.

Mon circuit terminé, je remontais aux Ulis par la piste cyclable quand j'ai croisé Robert. Mon ami n'avait rien au programme de course du lendemain. Le chemin de l'Yvette, le bois de la Guyonnerie, 15 km, tout cela lui convenait. Il m'accompagnerait donc à L'Orcéenne.

Le dimanche à 9 h, sur la vieille piste en cendrée où je préparais dans les années 90 mes marathons (en 2h40, 2h45) dans la douleur (c'est la règle pour aller vite en marathon), une grosse centaine de coureurs a pris tranquillement le départ. Heureusement qu'il n'y avait pas trop de monde parce que le début du parcours présente trop de passages étroits où on ne peut pas passer à plus de 2 de front (en particulier, derrière le pavillon du club de tennis) pour accepter plus de monde courant plus vite.

Je pensais que mes vieilles douleurs (hanches et dos) ne me permettraient pas de faire mieux que 12 km/h. Excité par le début de la course, je n'ai pas pris garde à l'allure. J'ai cru à une erreur en voyant mon temps de passage au premier km : 3min45. Mais au deuxième km en 7min30, j'avais la confirmation que je courrais à plus de 15 km/h. La première fois depuis 3 ans ! C'était un peu difficile pour les jambes, mais le souffle suivait. Quel étonnement ! Robert qui était pas loin derrière moi, avait retrouvé son lièvre des courses vertes d'il y a 5 ans. J'ai tenu ainsi sur les 4 premiers km plats. La longue montée de la Guyonnerie m'a donné moins de mal que je le redoutais : on peut y adopter un pas rasant efficace et économique. En revanche, dans la descente du retour vers l'Yvette, il n'était pas question de raser le sol : trop de racines et de gros cailloux affleurants. Deux jeunes m'ont passé au pied de la montée. Plus personne ne m'a ensuite rattrapé jusqu'à ce que je sois en vue de l'arrivée. Dans le second tour des stades, il y avait plein de gens qui étaient dans le tour précédent : je n'ai pas vu revenir, parmi eux, 2 autres jeunes qui m'ont passé à 500 m de l'arrivée. Y a plus de respect pour les papys dans ce pays.



Le podium des V2

Et voilà : 13^{eme} sur 60 en 1h 6 min et 35 s, 8 min derrière le vainqueur et premier V3. C'était inutile de forcer ainsi pour l'emporter, le second était à 25 min. Robert, fatigué par ses exploits de l'hiver, est revenu sur son ancien compagnon de Raid 28 dans les tours de stades mais pas assez pour le remonter. Le champion de l'UTMB arrive 1 min derrière moi et premier V2.

L'Orcéenne propose un très joli parcours le long de l'Yvette, sur le campus et dans les bois. Il est bien balisé et bien protégé par la police municipale et par des bénévoles. Je suggère néanmoins de remplacer le deuxième tour de stade, facteur de confusion de coureurs, par une boucle supplémentaire dans le bois ou sur le campus (sur le plateau par exemple).

Il y avait un poste de ravitaillement sur le plateau : quel luxe ! Le ravitaillement de l'arrivée tenait du buffet. Tout cela pour 3 euros.

Merci à la municipalité et au service des sports d'Orsay. Ce fut une bien belle matinée.

En 2008, le JDM pourrait donc venir en nombre comme les joyeux « Fous d'Ulis » cette année.

Atomic (papy) JF

Quand viendrez-vous faire un raid multi sport ?

Juste histoire de changer de la course à pied !

Le triathlon, je ne dis pas c'est particulier. Mais un raid où l'on enchaîne VTT (pas trop technique) run and bike (un sur le vélo et un à pied) course d'orientation (bien entendu), canoë (vous qui allez en faire dans la somme), tir à l'arc, trail...., hemm ????

Laissez-vous tenter !

Ce week-end (3 juin) je m'étais associé à Jean-François GASTINEAU que vous connaissez bien (ouvreur du raid 28 et trésorier du Montigny sport orientation notre club de C.O) sur le raid d'Epernon (vous connaissez aussi !!!). Les formalités d'enregistrement avaient lieu dans la même salle que certains ont fréquentée cet hiver.

Nous étions inscrits sur le raid aventure avec 80 km à effectuer. Il y avait aussi quelques raidvingtuitards bien connu dont le « gros camion » (Dominique BROYART membre du GO78) et l'équipe PHYTEA.

Je ne vais pas vous raconter dans les moindres détails le menu de cette journée.

En gros nous avons commencé par du VTT (11 km) avec road-book enchaîné avec un bike and run (4 km) puis la première C.O au score sur 45 minutes. Re bike and run mémoire même distance (par rapport à celle de Damodile même pas dur).

Les images sont en fait celles du raid 2006. C'est juste pour illustrer un peu mon récit.



Puis de nouveau VTT (19 km) pour aller faire du bateau sur l'eau (et 6 km de « pagayage »).



De nouveau une C.O au score plus discutable celle-là car sur les 45 minutes il fallait environ 10 minutes pour y aller et en revenir. Pas glop ! Avec en plus une carte au 1/7500^{ème} imparfaite.

Ensuite nous avons le plaisir de jouer à Robin des bois et nous avons eu la gâchette fine ! Pas de pénalités (2 flèches dans le centre par votre serviteur).

Les conseils du JDM sur <http://jdmbures.over-blog.com/>



Là mon JEF a commencé un petit roupillon, fatigué qu'il était.
Le gros camion commença à me dire qu'après avoir usé le castor junior au Trophée Picard, je flinguai de nouveau mon équipier.

En fait son état commençait à se dégrader. Avec avoir joué aux archers du roi, nous sommes retournés chercher nos montures avec un trail (2km). Le trésorier du MSO avait du mal à suivre.

De nouveau à bicyclette (10 km), c'est là que les choses allaient se gâter.

Après une montée un peu raide et deux kilomètres de plat, le JEF était tout pâle, pas dans son assiette. Il s'est alors allongé et le contenu de la dite assiette est revenu 20 minutes après.

En fait problème de digestion et évidemment une hypoglycémie puisque il n'y avait plus de carburant dans la machine.

Arrivés avec difficulté à Saint Hilarion (il restait une bosse dans le VTT puis un autre run and bike et enfin la rentrée sur l'arrivée) nous avons décidé de rentrer par la route au plus court.

Rassurez-vous, ce genre de mésaventure n'arrive pas à chaque raid. Ne prenez pas peur à la lecture des paragraphes précédents. Il me semble même que c'est déjà arrivé à certains d'entre vous sur marathon, non ??

Le classement était en fait subtil et se faisait non pas au temps mais au nombre de balises trouvées. Et bien que n'étant pas passé au dernier point de contrôle, nous avons été apparemment classés. Comme quoi !

Côté physique j'avoue avoir pris du plaisir à être de nouveau performant. Peut-être pas comme il y a dix ans (l'âge étant là, on ne peut lutter contre) mais quand même. Il y avait si longtemps.

Ce fut quand une belle balade même si côté organisation deux ou trois petits points pourraient être revus facilement (ex : couper des circuits alors que c'est interdit mais personne n'est là pour surveiller ; du bon esprit des raideurs ! ou du bon choix du point de distribution des cartes lors de la deuxième C.O au score dont 20 minutes de trail !). Nous nous sommes même posé la question sur la dernière carte de C.O (côté carto) à notre sens incomplète.

Il faut quand même dire qu'organiser un raid multisport relève d'un exercice très difficile, plus qu'organiser le raid 28 compte tenu de la spécificité de chaque épreuve. Et je ne peux que tirer mon chapeau aux organisateurs et toute l'équipe d'EMSA pour avoir réussi ce tour de force et leur dire un très grand bravo et un très grand MERCI.

KLOUG

Marc A – Jean-François G : 19^{ème} sur 61 équipes hommes au départ
Avec 57 points

Le gros camion est devant nous avec 65 points en 9^{ème} position.

Au pays des Jasseries par un temps écossais

Comme le disent si bien les organisateurs, c'est une édition qui restera dans les mémoires... Surtout côté météo.

Nous nous sommes retrouvés le vendredi soir à Saint Georges de Couzan pas très loin du village natal de la star locale : Aimé Jacquet.

C'était l'occasion de se frotter à la Montambaux Connection et retrouver la doublette inédite François - Marc RF sur le même circuit.

Le castor Junior faisait équipe avec un Kikoureur en l'occurrence Mathias le webmaster de Kikourou (www.kikourou.net).



Retrouvant petit à petit une condition physique (-8 kg par rapport à janvier) et compte tenu des prévisions météo, j'avais prévu la sortie du matériel lourd (grosse tente, gros duvets, matelas de protection). Bon d'accord ça faisait un gros sac, mais nous n'étions pas forcément là pour faire de la vitesse et puis mais avec mon régime ça compensait. Damodile

Les conseils du JDM sur <http://jdmbures.over-blog.com/>

a trouvé que c'était une bonne idée à l'arrivée, surtout qu'elle avait un peu plus de mal à courir cette année (moins d'entraînement).



M'était pas trop trompé : une pluie incessante à partir de 22 heures le soir au bivouac et une température qui frisait les 6° au réveil. De la nécessité du confort dans un tel cas.

Mais revenons à nos moutons et reprenons cet envoi dans un ordre plus logique.

Le premier jour fut agréable, encore qu'il était temps d'arriver. Le report des balises se faisait en haut d'une belle pente, histoire de vous mettre dans le tempo.

Ensuite nous avons privilégié la technique d'orientation plutôt que la vitesse. Nous avons pris finalement peu de chemins ce qui



Les conseils du JDM sur <http://jdmbures.over-blog.com/>

nous a probablement un peu ralenti mais aller vite n'était pas, encore une fois, notre priorité.

Nous avons rattrapé les Montambaux senior aux alentours de la 9^{ème} balise où il y avait un fort beau point de vue.



Nous avons ensuite alterné nos positions jusqu'à ce qu'un choix plus hasardeux sur la balise n°13 nous fasse passer derrière Gilles et Anne-Marie. 6 minutes d'écart à l'arrivée. Les juniors étaient bien entendu devant avec environ 40 minutes d'avance.

La doublette arrivait, elle, 40 minutes plus tard environ. Voilà ce que ça donnait le soir tombé.



Quand au réveil (à droite) ce fut un peu cauchemardesque. Il ne manquait plus que les fantômes écossais pour faire ambiance ! Sans parler de la pluie fine tombant sans discontinuer.

A Pierre sur haute point culminant de la course (1634 m) où par beau temps on voit d'un côté toute la chaîne des Puys et de l'autre les Alpes, nous étions dans la purée de pois digne de cette contrée au nord du Royaume-Uni ! Nous sommes passés à côté de l'émetteur sans le voir (visibilité 50 mètres et encore !).

Et dire que nous devons évoluer dans des paysages comme ceux-là !



Les conseils du JDM sur <http://jdmbures.over-blog.com/>

Peu de gens on eu le courage de prendre des photos. Et au moins la moitié des équipes engagées, notamment sur les petits circuits, ont abdicqué (froid, fatigue, motivation). Ceci dit nous avons eu un très gros doute au passage à Pierre sur Haute. Damodile avait bien envie de rentrer car elle ne s'amusait plus. Heureusement les 8 dernières balises techniques ont eu effet de la remotiver.

Nous avons eu le plaisir de nous retrouver tous ensemble (le club des coureurs de Bures sur Yvette) pour l'arrivée. Aurélie et Olivier ont eu une petite déconvenue : ils se sont séparés et perdus aux alentours de la balise 3. Nous les avons bien entendu retrouvés à l'arrivée un peu dépités. Nous connaissions la nouvelle, après avoir vu Aurélie en larmes au Col du Béal, dans une camionnette de l'organisation.





Mais évidemment je vais mettre quelques gentils petits bémols sur le circuit que l'on nous a proposé. Siiiiiiiiiiiiiiiiiiii (bémol) !!!!!!!!!!!!!!!

Il y avait des clôtures à traverser en nombre un peu trop important. Ce ne sont pas les barbelés qui me dérangent. C'est voir les barrières des prés, laissées par terre, alors qu'il y a des vaches dans ce même pré ! Les gens qui font de l'orientation sont en général assez soucieux de la nature. Il ne faudrait pas qu'il y ait des dérives car sinon les

terrains de jeu se fermeront devant nous, les organisateurs n'ayant plus les autorisations nécessaires. En tant que membre de Turoom je suis sensible à ce genre de choses.

Autre bémol mais probablement dû à la météo et à une non prise de risque (y compris en ce qui concerne notre équipe) : un certain nombre d'aller retour sur les balises où nous avons vu des concurrents qui allaient pointer seul pour revenir vers leur coéquipier resté au même endroit. Autant nous avons vu trois ou quatre contrôler le premier jour, aucun le second (pour ceux qui ne le savent pas, les équipiers doivent toujours rester ensemble).

Et mon dernier petit bémol la boucle de départ du circuit B le second jour nous ramenait une fois voire deux sur le bivouac du matin, ce qui nous donnait l'impression subjective de ne pas avancer. Avec la carte qui nous était proposée je pense que le traceur pouvait exploiter ses parcours en faisant faire aux concurrents une progression différente (c'est probablement l'influence de mon maître Es Traçage qui a un certain sens de l'esthétique dans les tracés de course). Ceci dit je tire mon chapeau au traceur car placer 8 circuits sans multiplier trop les postes est un exercice particulièrement difficile et compliqué à réaliser sans faute. La balise 131 ayant « mystérieusement » disparu (un fantôme en toute logique), il y a eu neutralisation d'une partie de la course.

Après les bémols il y a quand même plein, plein, plein de très bonnes choses.

Comme d'habitude il y avait **une magnifique cartographie**, de beaux choix d'itinéraires, **des balises techniques** comme il faut, des passages d'eau en veux-tu en voilà (comme dit le castor junior, ça va lui donner plein d'idées pour le raid 28), un emplacement de bivouac magique et des bénévoles très chaleureux ! Encore bravo à eux. On comprend que le temps du second jour n'ait pas favorisé leur éclosion sur le parcours pour contrôler les balises.



Les conseils du JDM sur <http://jdmbures.over-blog.com/>

Vraiment dommage que le temps n'ait pas été au rendez-vous.

Finalement côté amélioration de nos performances je crois que pour les prochaines éditions nous ne reporterons pas les balises et que nous partirons directement en visualisant les postes. La pluie empêchait d'ailleurs un report aisé lors du deuxième jour.

Côté physique, hormis un gros bleu au bras suite à une chute dans les rochers (en suivant un torrent aux alentours de la balise 15 le deuxième jour) pas de problème.

Je remets ça le week-end prochain avec le raid multisport d'Épernon. Et là je suis avec mon maître traceur : Jean-François Gastineau. Si on a la caisse, les gamins n'ont qu'à bien se tenir, boutade, évidemment.

Le bilan :

Circuit A : 12 équipes à l'arrivée

Cédric -Mathias : 12^{ème} sur 17 équipes au départ

Étape 1 5h45 - étape 2 7h58 - Total 13h43

Circuit B : mixte et HV1, respectivement 13 équipes à l'arrivée

Gilles -Anne-Marie : 11^{ème} sur 27 équipes mixtes au départ

Étape 1 5h57 - étape 2 6h57 - Total 12h54

Kloug -Damodile : 12^{ème} sur 27 équipes mixtes au départ

Étape 1 6h03 - étape 2 6h56 - Total 12h59

François -Marc : 13^{ème} sur 20 équipes HV1 au départ

Étape 1 6h44 - étape 2 6h47 - Total 13h32

Comme quoi il y a des orienteurs qui vont vite sur du long ! Côté JDM on fait ce que l'on peut. A noter que les vétérans 2 sont en principe classés sur le circuit C, un peu plus court. Ceci dit, ne nous faisons pas d'illusions : ça va vite aussi !

KLOUG

PS : pour Gilles petit exercice de

prononciation :

CHAL - MA - ZEL

On répète :

