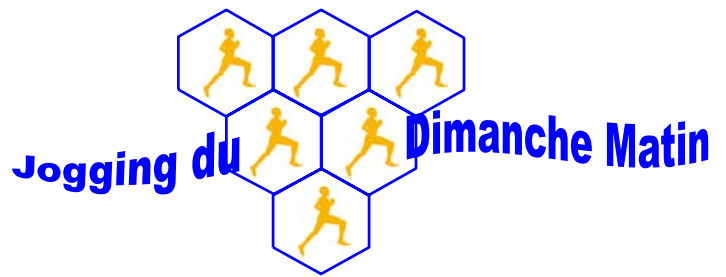


Gazette n° 88 septembre 2007



Bonne rentrée JDM 2007-2008 !

Quand je serai grand, je ferai comme Marco

Vous avez un an de plus dans les jambes ? vous allez peut-être changer de catégorie dès ce mois de septembre ! V1, V2, V3 ??? Ne paniquez pas, Marco Olmo vainqueur de l'UTMB 2006 et 2007 va atteindre 59 ans et sera Vétéran 3 pour la prochaine édition. Alors faites comme lui, souriez quand vous gagnez.




Les vétérans JDM sur l'UTMB 2007 ? Magnifiques !
Fred et Yves en V1, Gilles en V2 sur le CCC (86 km)
Philippe J et Atomik JF en V3 sur l'UTMB (163 km)

Le JDM vous attend !

La nouveauté de la saison : tout le monde à ghoo à Chabrat le dimanche matin. Venez donner votre avis au Forum des Associations dimanche 9 septembre au gymnase du stade de 10h à 17h. Vous en profiterez pour vous inscrire avec un certificat médical, un peu de monnaie et un sourire. Si vous n'êtes pas sur Bures, envoyez tout à Anne-Marie avec le bulletin d'inscription (dernière page).

un plus pour les fanas des 24h et ultras, ne vous gênez plus sur les stades :





**Le CCC de Frédéric
le gars qui enfile des
chevilles en moins de 16h**

A lire absolument



Les
festivités
de la
rentrée

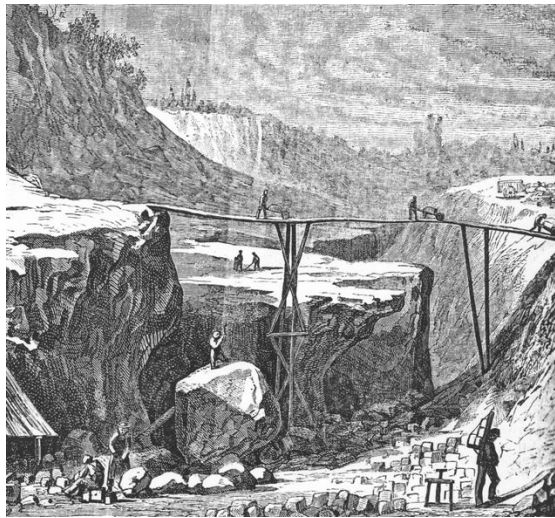


La page
culturelle
sur les cailloux
d'Orsay

Les carrières d'Orsay

Nos multiples pérégrinations le long des chemins de la vallée de Chevreuse et au-delà nous font parfois découvrir des indices d'anciennes constructions ou activités. Les rigoles de Louis XIV en sont l'exemple le plus marquant et nous y reviendrons dans les prochains numéros. Autres vestiges, les carrières de grès qui jalonnent la vallée...

Trouvée dans un numéro de l'Illustration de 1861, une gravure qui exagère le relief et l'ampleur des travaux... difficile à remettre en place dans le paysage d'aujourd'hui.



Pourtant si on regarde cette photo de la fin du XIX^{ème} siècle, on constate que les carrières sont vraiment très étendues et occupent le fond de la vallée.



Au fait, vous qui courez partout et connaissez tous les recoins de la vallée, savez vous d'où a été prise cette photo ? *Solution dans le prochain numéro...*

Gilles

Les propositions bizarres du Coach

Bonsoir,

Après en avoir discuté ce matin au JDM avec Robert, Frédéric et Bernard, on se propose de faire le tour de la région parisienne le samedi matin 29 septembre, départ à 6 heures (à discuter), pour arriver le dimanche matin : juste avant le JDM pour ceux qui n'en auraient pas fait assez.

Robert part a priori pour faire tout le tour, Bernard et Frédéric partiellement. Vous pouvez n'en faire que la moitié : la première partie de jour coté Ouest ou autrement en soirée et de nuit coté Est (en nous rejoignant par le RER B). Vous pouvez aussi faire moitié vélo et moitié à pied, ou un tiers à pied et 2/3 vélo en s'arrangeant à plusieurs.

Si cela vous tente, dites le moi. (fuchs@ensmp.fr)

Philippe

Les propositions honnêtes du JDM

Un nouveau parcours pour le traditionnel Bures –Epones qui se tiendra le dimanche 7 octobre. Il y aura toujours la possibilité d'en faire une moitié (choisissez laquelle) ou l'ensemble (environ 55 km). Le Coach pourra toujours revenir en courant.

La marche de nuit vers Cernay, c'est le 16 octobre. Retour en courant ?

La CO de la journée du Patrimoine annoncée avant les congés se tiendra bien le 16 septembre

RV coté Nord-est en haut du Viaduc (au bout du chemin qui vient du tunnel).

Les départs sont libres, de 10h à 11h ou de 14h à 15h.

Idéal pour l'initiation.



Au fil du Net

L'expérience douloureuse du Raid Bombis par Iron Kloug sur le site Kikourou

- Une histoire de bleus.
- De graves accusations portées à un célèbre modèle de chaussures de Trail.
- Les avocats de cette grande marque sont déjà sur l'affaire.
- Des indications sur le Raid28 2008 fournies par erreur (ou traumatisme ?)

Dans quel état reverrons-nous notre Marco ?

La rentrée du JDM sur <http://jdmbures.over-blog.com/>

Les courses du coin

Le Trail 91 vous épuisera le 15 septembre.



Paris Versailles fête ses 30 ans le 30 septembre

Les Lucioles éclairent les Vaux de Cernay le 13 octobre



Perdez-vous à la Rand'O'Castor le 18 novembre

Les 4 Châteaux se visitent au pas de course le 25 novembre



Le Trail d'Antony c'est la nuit et par 4 le 15 décembre



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
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 pluviérs, 91940 Les Ulis



A Versailles, en 2007 toujours :

RUNNING Aventure
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



UTMB – le CCC par Fred Orsoni

Après l'Aubrac, on monte en altitude et en puissance avec le CCC.

Pour le commun des mortels, c'est en gros pareil que l'UTMB vu que ça représente un kilométrage important, un dénivelé assez abstrait et qu'on va passer la nuit dehors.



Arrivée à Chamonix, tout change. Z'êtes pas là pour la course des grands, vous ne faites que la petite. D'ailleurs il y a un passage par le purgatoire puisque vous avez droit à un aller-retour ubuesque jusqu'à Courmayeur pour récupérer le dossard. Vous comprenez très vite que le lendemain matin ce sera à nouveau la galère pour aller prendre le départ.

Petite innovation que je suggère pour 2008 et permettre d'éviter le gros bouchon de la montée sur Bertone : on allonge la course de 12km en positionnant le départ directement à l'entrée française du tunnel du Mont Blanc. C'est couillon, mais ça peut plaire.



Donc première leçon d'humilité au retour sur Chamonix puisqu'au milieu des fiers à bras arborant bien haut leur brassard orange fluo de la course des grands, nous avons droit à un terne brassard vert bouteille.

Deuxième acte le lendemain, 12h30 : vu l'encombrement à Chamonix le matin même, un grand coup de chapeau aux organisateurs pour avoir réussi à ne décaler le départ que d'1/2 heure. Nous avons parié sur au moins 1h30 et avons flâné dans Courmayeur. Bien fait, nous nous retrouvons finalement en queue de peloton quand ils lâchent les fauves. Là c'est le rush entre ceux qui sont devant, savent pourquoi et veulent y rester, et les retardés voulant jouer placé avant d'aborder la montée. Pour les non initiés, il faut savoir qu'au bout d'un km, dès que cela va monter vraiment et pendant une heure on ne doublera plus. Quelques cas isolés tentent bien de grappiller 2 à 3 minutes en escaladant le muret délimitant le début du chemin, ou imaginent un raccourci sauvage au milieu des lacets, mais au final le trailer moyen est assez discipliné et patient.



Passage à Bertone en 886ème position, pile poil dans les abaques fournies sous Excel par le sieur Poilvert que je remercie car pour moi la progression annoncée par son simulateur est restée très cohérente avec le rythme que j'ai adopté.

Ensuite, le peloton s'étire par paquets de 30 coureurs. Je prends une photo (elle est assez moche en plus) et éprouve toutes les peines du monde à me refaire une place sur le chemin. Du coup, c'est la fin des photos, il va falloir que je surfe un peu pour en récupérer. Jusqu'à Bonatti c'est assez roulant, mais il faut se bagarrer pour dépasser et ne pas se faire éborgner par les bâtons. On voit déjà à ce moment là la stratégie de course : marche pour passer sous la barrière horaire, ou course pour ceux visant un classement ou s'accrochant comme moi à un fichier Excel. Arrivée à Bonatti en position 779, c'est encore assez dense et les merveilleux bénévoles éprouvent toutes les peines du monde à contenter des coureurs encore vindicatifs. Un conseil pour ceux que cela effraie : prenez un stand plus près de l'arrivée, c'est plus calme quoique assez pathétique parfois.

On bricole ensuite avec des tronçons rapides et assez faciles jusqu'à Arnuva, plein soleil, plein les yeux avec des massifs enneigés partout (désolé, je ne connais pas les noms mais venez en

La plage du JDM sur <http://jdmmbures.over-blog.com/>

Haute Corse et je serai incollable) et une Organisation qui fait du zèle puisque nous assistons en direct à un joli départ d'avalanche. C'est quand même un peu vicieux de voir au loin, assez inaccessible le Grand Col Ferret tout en sachant qu'avant de l'affronter il va encore falloir descendre pas mal...

Arnuva, c'est un peu compliqué pour la ravito puisque les stands sont répartis en "U" avec la boisson au début et la nourriture après. Un peu de chahut pour se tenir chaud et tout s'arrange. Apparemment les temps de pause s'allongent puisque ne traînant pas trop, je pointe en 719ème position. J'ai mis 10 minutes au tableau Excel, bien fait pour lui...

La montée du Grand Col Ferret. Là, je me dis que finalement le brassard vert me va assez bien, que le Orange fluo aurait dépareillé avec ma tenue et qu'il faut quand même être gonflé pour l'affronter en partant de Chamonix. La montée est très régulière et si on ne se plante pas de rythme elle passe bien. Une pensée émue à 2 VTTistes qui avaient décidé de faire ce jour là la descente et qui voient débouler 1600 coureurs dans



l'autre sens ! J'ai eu l'impression de doubler pas mal de monde, ce que confirmera le lendemain le tableau de passage : 563ème en haut. C'est vraiment super leur système de suivi quasiment temps réel, je m'étais pris au jeu l'an dernier à suivre la progression de coureurs et avec pas mal d'émotion j'apprendrai le lendemain que famille et amis étaient plus au courant de ma course que moi. Un nouveau bravo aux organisateurs. Et merci.

Bon, il y a un peu de vent et rien à manger alors on fonce vers la Fouly. Ca court encore pas mal sur cette partie là, le paysage est toujours aussi magique et l'arrivée dans les villages Suisses nous montre un autre monde, des jardinets taillés au cordeau, des piles de bois alignées au millimètre. 1/2 seconde de réflexion de trop et vous auriez mille raison de vous arrêter et d'épouser la première Suisse qui passe (ou le premier Suisse, je ne suis ni sexiste ni homophobe). Le manque de discernement chronique du coureur moyen que je suis m'a empêché de consacrer cette 1/2 seconde si bien que je fais ce petit compte rendu de la région parisienne. Ne traînons pas, le soleil commence à décliner faut se dépêcher d'arriver à Champex pour manger et se changer. En plus le tableau Excel ne marchande pas ni ne fait de concession, alors je lui fait le coup du mépris et lui met 30 minutes dans les dents. Non mais. Champex, ils appellent cela un point de vie. Dehors il y a bien les bénévoles qui s'agitent, mais à l'intérieur, on a l'impression d'être au beau milieu d'une secte en plein recueillement. Faudra que je revienne faire l'UTMB pour les Grands, il doit y avoir une ambiance mortuaire que je vous décrirai volontiers. Fait chaud, il y a tout ce qu'il faut et on a vite d'oublier le chronomètre.

Bon, Excel ou pas la voiture étant garée à l'arrivée, on repart. Bien joué : pointé en 385ème position je me requinque en profitant des dernières lueurs du jour en passant aux abords du Lac de Champex. Si vous avez des photos, ne faites pas les timides envoyez les fichiers...



Pour la montée à Bovine, peu de souvenirs. On se met dans un Grupetto et on suit. Le grupetto explose alors on avance plus ou moins vite pour en faire un autre. Pas futés les coureurs, et tellement prévisibles... Un petit coup de gueule à Quechua et Leki : mettez des modes d'emplois avec vos bâtons, la moitié des coureurs se prennent pour des toreros. Non le bâton n'est pas une arme pour empêcher de doubler ou s'empaler dessus, si vous l'avez acheté pour cela vous auriez dû essayer la hache, plus maniable. Râler fait passer le temps et oublier ses malheurs. Les pieds commencent à fumer, les nouvelles Eider sont super pour aller au

La plage du JDM sur <http://jdmbures.over-blog.com/>

bal, mais manifestement après 50km d'affilée on sent vraiment le sol. Pas de temps perdu puisque je grappille encore un peu de places. C'est chouette et comme c'est la première course où cela m'arrive excusez-moi si je frime un peu : en principe je pars doucement en me disant que je vais ramasser les morts, mais probablement par compassion j'en fais assez vite partie. En 2 mots, la montée et la descente de Bovine étaient annoncées glissantes et mouillées mais décidemment l'Organisation a bien fait les choses car cela passait vraiment bien.



La montée la plus fastidieuse est comme souvent la dernière : les Tseppes. En plus même quand on l'a finie, rien ne l'indique, si ce n'est qu'on se remet à ... descendre. M'étant pris au jeu du chronomètre, je commençais à m'inquiéter puisque le temps défilait sans voir de refuge ou de gaitoune. Si j'ai bien compris, ce fameux refuge est en contrebas. Pas sur qu'en faisant le grand UTMB je passe devant en plein jour, va falloir calculer.

Arrivée à Vallorcine, mais à 1h30 du matin on ne s'attend pas à trouver une grande foule. Merci à tous les veille-tard et bénévoles qui se sont décarcassés cette nuit pour nous, je ne le dirai jamais assez. Nous pourrions lancer une souscription de tee-shirts Kikourou avec imprimé en énorme "Merci aux bénévoles" pour l'an prochain...

La fin de course est un peu languette, il fait frisquet, on se tire la bourre à plusieurs pour passer sous les 16h et pour ma part faire définitivement la nique au tableau Excel en lui mettant une heure dans la vue. Du coup il m'a fallu cravacher ferme sur toute la fin de parcours et ce Lundi soir j'ai encore mal partout. ça valait le coup et je suis hyper fier de mes 15h55, c'est mon record du monde, en 232ème position.



Dans le même secteur Argentière Chamonix, Le Grandissimo Marco Olmo en roue libre me mettra encore plus de 20 minutes dans les dents, mais j'ai le temps : il est bientôt vétéran 3 !

Au fait, en plus des bénévoles, un grand coup de chapeau à tous les UTMBiens ayant été au bout de leur rêve. Si quelqu'un vous demande votre temps, une seule réponse ; cassez lui la G.....

Petite annonce d'après course : à vendre cheville gauche fracturée au hockey, ligaments partiellement arrachés au rugby, remise à neuf après Bures Epones 2006. Rodage effectué sur les 12h de Bures, le Trail de l'Aubrac et le CCC. Fournie avec les ampoules, vérifier la pression dans les prochains jours.



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 :

@.....

Numéro de licence FFA :

Etes-vous adhérent MAIF Raqvam ?

avec contrat Praxis ?

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 :