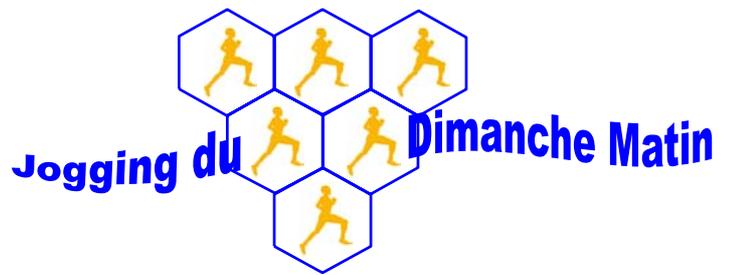


Gazette n° 91 Décembre 2007



Ah le bon temps mouillé !

Enfin, nos chemins ont repris du gras et de la flaque. A nouveau, le vent et les ondées accompagnent nos sorties. Le coureur se pare d'une couche imperméable et va s'ébattre dans la boue des plateaux et sous-bois.

Rien ce dimanche 9 décembre ne pouvait empêcher les chaussures de plonger dans les ornières des longs Réages, de s'imprégner de la terre gluante du bois de la Quiéterie ni d'éviter les mares en bordure du domaine de Vaugien.



Le coureur reste néanmoins consciencieux et s'assure avant de rentrer à la maison de bien nettoyer ses chaussures dès qu'une occasion se présente. Ce matin là, il s'agissait du passage inférieur du pont de l'Yvette à Courcelles et l'opportunité fut prise par la plupart des rescapés de la promenade dominicale. 1 ou 2 minutes sans la sensation de posséder des pieds et tout redevient normal au grand bénéfice de chaussures exemplaires. On leur doit bien ça...

Le site du JDM c'est <http://jdmbures.over-blog.com/>

Tout ceci a un petit air de Raid28, n'est-ce pas ? Il est vrai que la balade d'orientation nocturne de 70 à 80 km à travers Eure et Loire, Yvelines et Essonne aura lieu le 19 janvier 2008 avec une arrivée annoncée du côté de Bures. Mais où sera le départ ?

Les équipes ont déjà bien entamé les entraînements spécifiques, vous trouverez ci-après le résumé par Atomik JF de sa CO de nuit organisée dans le parc Nord des Ulis et la joie non contenue de Fred O qui a accompagné l'équipe JDM Canal Historique lors d'une soirée jardinage en bois d'Aigrefoin.

Auparavant vous aurez retenu le plan d'entraînement qui permet d'aboutir au record du monde de Marathon comme Haïlé Gébresélassié l'a démontré en septembre dernier.

Et bien sûr le courrier des lecteurs qui ont semble t'il apprécié la dernière gazette.

N'oubliez surtout pas de suivre et soutenir le projet du Coach pour les JO de Pékin. Vous retrouverez tous les détails de son périple prévu de 5 à 6 mois sur son site <http://caor.ensmp.fr/~fuchs/parispekinfuchs.pdf>



Le site du JDM c'est <http://jdmbures.over-blog.com/>

Maïs avant tout cela, connaissez-vous votre prochain sport préféré quand vous aurez fait le tour du jogging et pas que le dimanche matin ?

Non ? Alors renseignez-vous : Extreme Ironing va vous plaire ! Vous pensez que c'est une combinaison d'extreme running et de triathlon Ironman ?

Pas du tout, ce n'est pas une affaire de Kloug. C'est le tout dernier sport à risques qui rassemble les sensations d'une activité extrême de grands espaces et la satisfaction d'obtenir une chemise sans aucun pli.

Il s'agit donc d'aller repasser une chemise ou un pantalon dans les endroits les plus inaccessibles et dangereux, en haute montagne, dans des précipices, des déserts ou dans les grands fonds. Il faut bien sûr porter son fer et sa planche dans le périple.



Alors, ça vous tente ?

Plus d'info sur



extremeironing.com !

Dominique

L'humeur du joggeur

Du Rédac'chef à propose de la gazette de septembre : Nous ne savons encore pas où se situaient les anciennes carrières d'Orsay. Gilles cherche t'il vraiment ?

*De notre ami Roger Pascaud du GAG à propose de la gazette de novembre :
Encore une gazette haute en couleur. Bravo pour les "TEMPLIERS" et "l'effet cantique"
A bientôt*

Roger

Et de notre part, meilleur rétablissement à toi Roger !

De notre ami Stéphane organisateur du Trail Blanch sur la même gazette :

*Salut Dominique,
superbe boulot !!!*

merci pour nous présenter à ton petit monde

en espérant se revoir bientôt sur une course ou dans la neige, si elle tombe

@+

Stéphane

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 pluviers, 91940 Les Ulis





Hailé Gebrésélassié

Le marathon en 2h 04min 26 sec.

C'est possible !

C'est réalisable !

Il suffit pour cela de courir deux fois par jour, totalisant 150 à 200km par semaine.

Fractionné :
5 fois 2000m en 5 min 20 s
10 fois 1000m en 2 min 28 s avec 3 minutes de repos
3 fois 2000m en 5 min 05 s avec 3 minutes de repos

Et, si on est en forme, de ralentir sur la fin...

Révisez donc vos programmes d'entraînement. Allez voir votre coach préféré.

Gilles

Joyeuses fêtes

Le raid 28, délires d'initiés

Par Fred Orsoni

Après quelques compromissions que pudiquement je n'aborderai pas ici, j'ai réussi à noyauter l'une des équipes phares du JDM et lève le voile sur le contenu de la mythique séance d'entraînement (est-ce le terme adapté ?) de nuit du 5 Décembre.

L'absence de motivation a nécessité d'appâter les mâles du Groupe. Frédérique a dû sortir son appeau imitant le hurlement-de-la-crêpe-chaude-retournée-sauvagement-dans-une-poêle et inmanquablement les joyeux lurons ont accouru (ou plutôt avoituré) en collant porteurs de bouteilles de cidre. Le capitaine n'était pas le premier, mauvais présage, devancé par un Dominique en ciré jaune très tendance que vous ne pourrez pas rater cet hiver et suivi d'Yves. Le ¼ d'heure de retard réglementaire était à peine écoulé que Marc complétait la Dream Team, encore en tenue civile.

Départ à 20h30, direction Aigrefoin. Imaginez 6 coureurs longeant la N306 à la frontale avec une carte à la main. Première grimpe après le cimetière de Gif. Il fait nuit. C'est gras. Passer par le chemin dégueu. des chevaux plutôt que par les escaliers s'impose comme une évidence. Arrivés en haut, on assiste à un benchmark des différents modèles de lampes électriques. Il paraît que l'équipe rivale (et néanmoins ennemie) s'est dotée d'équipements high tech. Ben là, non. La lampe de Gilles doit avoir le même âge que son collant, en gros l'année de première communion de Frédérique. C'était le premier modèle ne fonctionnant pas au charbon et le poids des piles justifie à lui seul le port du sac à dos. Revenons au test scientifique. Il consiste à trouver quelle lampe éclairera le mieux la poubelle au bout du chemin. Vous y croyez vous ?

Ensuite on repart avec les consignes hyper précises du capitaine «suivez le chemin sur 150m, là à gauche on prend le layon; pas dur à repérer, il y a un layon à droite aussi». Je pars, regardant subrepticement mon GPS comme on faisait avec les antisèches et m'arrête pile à 150m. Frédérique en grande forme me dépasse en trombe en comptant ses pas pour s'arrêter 50m plus loin. Ronces, fougères et bruyères à gauche comme à droite. C'est un layon, pas de doute, j'ai appris un mot ce soir. Après 5 minutes de gratouille dans les ronces (pardon, le layon), nouvelle directive «on prend au cap par là jusqu'au chemin». Pour mémoire le bois d'Aigrefoin est ceinturé par un chemin, la consigne ne semble pas trop ambitieuse, mais l'idée est peut être simplement de souder l'équipe avec cette victoire facile ?

Sur le chemin, deuxième exercice pratique et plein de bon sens. L'orienteur-leader-capitaine rappelle : «quand je lis une carte, il ne faut pas que tout le monde me regarde avec sa frontale, ça m'éblouit. Tournez vous à l'extérieur». La consigne est mal comprise, chacun s'écarte et se met à tourner autour de Gilles en continuant à l'éclairer et demande des précisions quant au sens de rotation qui peut, il est vrai, s'avérer dangereux si on ne se met pas d'accord. En bon écolos, on vient d'inventer le Sauvage Central. On aurait pu prendre le temps de régler le diamètre du cercle autour de Gilles et la vitesse de rotation, heureusement il ne fait pas très chaud, donc on repart en petite foulée et sans gnons ou télescopage. La moyenne est hallucinante, on frise les 11 minute/km (Mercredi soir c'est aussi le soir des fractionnés). Un grand moment d'émotion nous attend sur notre droite : une balise d'une CO précédente y a été abandonnée, et pas n'importe laquelle, la numéro 55. Nous la récupérons avec recueillement. Un moment d'échange et de communion unique au sein du groupe, J'en frissonne encore. Dur de se reconcentrer et de reprendre le train-train de l'entraînement après cela, mais l'enjeu de fin Janvier est le plus fort. On ne peut pas lutter.

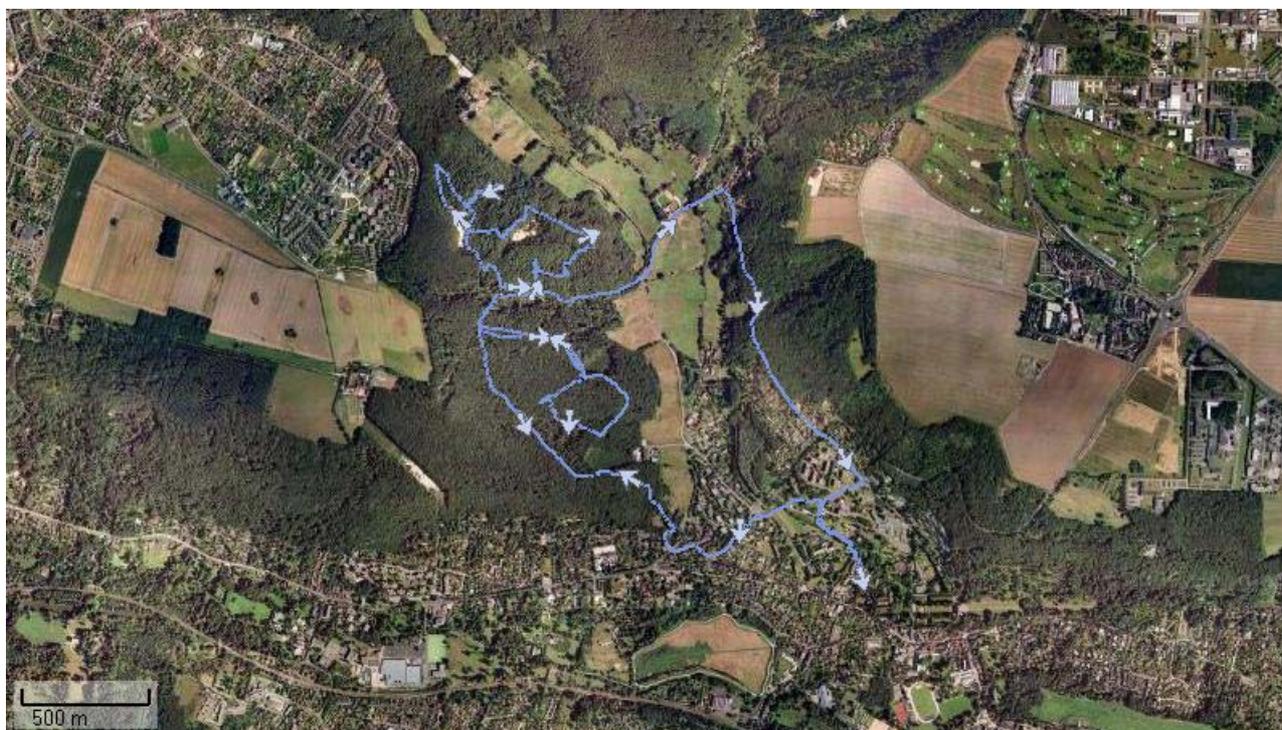
Le site du JDM c'est <http://jdmbures.over-blog.com/>

Descente vertigineuse suivie d'un bain de boue et d'une recherche de souche très spectaculaire (dans la nuit il faut trouver un tas sombre). Encore plus fort, la montée au cap pour trouver une construction. L'avantage de l'obscurité c'est de devoir imaginer le concept. de jour nous passerions à côté de ce tas de pierres sans plus d'attention. La nuit, c'est quasiment un manoir. Et un grand : 3 murs écroulés de 80cm de haut, longueur 2m, largeur 1m. Encore plus fort, le pointage d'une falaise. Le relief est à peine plus marqué que pour l'habitation précédente, la principale différence étant le nombre de pierres, une seule dans le cas d'une falaise. Quelle imagination ils ont à l'IGN. De grands enfants, un peu comme au JDM.

L'équipe me gratifie alors d'une figure de style qui lui est propre : le "courir groupé dispersé" consistant à faire gaffe de ne pas perdre Marc qui court tout seul devant sans se retourner. Dur pour l'orienteur qui se repère sur la carte grâce aux départs de chemins de part et d'autre de notre sentier en essayant de ne pas prendre de pelle au passage. Il crie "départ de sentier à droite à 8h" et miraculeusement le sentier apparaît, nous répondons plein d'admiration "oui, vu", puis "à 80m sur la gauche un rocher" et en effet ledit caillou apparaît, rien à voir avec une construction ou une falaise, et nous hurlons "Ouuuuuuuuuuuu !". Marc casse un peu la magie de l'instant en disant, sans carte "bon on va tout droit dans la sablière à 300m y'a un poteau", n'oublions pas qu'Aigrefoin est un repère de raid-28eurs, leur terrain de jeu en quelque sorte. On répète une seconde fois le coup de la lecture de carte et l'on confirme sans surprise que les équipiers n'ont pas assimilé la leçon, Gilles étant une nouvelle fois ébloui par des coéquipiers décidément pas toujours éblouissants ce soir.

Là on se caille, la moyenne a chuté sous les 14min/km et Frédérique nous signale négligemment qu'elle espère que son fiston n'est pas rentré trop tôt pour manger toutes les crêpes. Vous imaginez la pression dans le Groupe. La cohésion fout le camp instantanément et le retour via Saint Aubin se fait à fond, à la VMA d'un centenaire. Nous regagnons en moins de 30 minutes le point de départ qu'on n'aurait peut être jamais dû quitter.

Bilan : 2h04, 11,1km, carte ci-dessous comme preuve.



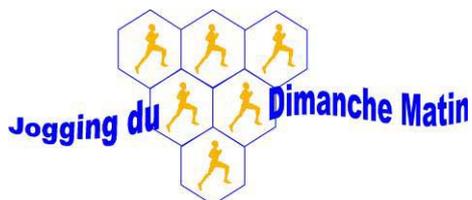
Le site du JDM c'est <http://jdmbures.over-blog.com/>

Premier set : 1 poubelle, 1 souche, 1 poteau, 2 constructions, 1 falaise, de la boue et des ronces.

Deuxième set : 1 salade de carottes, 1 salade de lentilles, 18 crêpes, 1 pot de Nutella, 1 boîte de crème de marron, 4 bocaux de confitures maison.

Troisième set : 3 bouteilles de cidre, 1 bouteille de Saint Joseph Blanc.

En conclusion l'équipe est au top mentalement. N'écouter rien, même pas son capitaine, la critique n'aura aucune prise sur elle. L'acclimatation au froid grâce à un léger embonpoint est en bonne voie. La forme physique demeure la grande inconnue.



La Monoctambulis a été organisée et courue le premier décembre 2007 par 8 membres du JDM pour préparer un certain raid du mois de janvier qui leur est très cher.

Le jeu a donc été confectionné avec les ingrédients caractéristiques de ce raid :

- ❖ Orientation de nuit,
- ❖ En équipe,
- ❖ Dans un lieu que tout le monde pense connaître (à tort),
- ❖ Avec une carte juste à l'exception de détails qu'il faut savoir repérer,
- ❖ Des balises à 2 dimensions (pour la voir, il ne faut pas arriver sur son profil),
- ❖ Des définitions justes mais ambiguës,
- ❖ Et évidemment, du vent et toutes les variétés de pluie (de la fine à la battante).

Les équipes :

- ❖ JDM canal historique : Gilles et Yves
- ❖ JDM O' bivouac : François et Marc
- ❖ Zamis classiques : Anne-Marie, Bernard et Roger
- ❖ JDM organisation : Atomic (papy) JF

La carte :

Carte au 1/5000 du parc des Ulis, réalisée en 1983 par les collégiens des Amont (belle idée des profs), remise à jour par les services techniques de la mairie en 1995 puis en 2007 par JDM organisation. Bien sûr, on regrette que les sentes du bois au nord-ouest ne soient pas toutes indiquées et que bien des zones de végétation, signalées comme étant très difficiles à traverser (vert foncé), ne le soient plus du tout parce que les arbres ont bien poussé en 24 ans.

Le jeu :

L'organisation a du prendre en compte « en catastrophe » la révélation que TUROOM avait faite la veille, à l'occasion de sa soirée de

présentation de son Raid : plus de Memory. L'exercice de mémorisation de 4 balises a donc été remplacé par celui du report de ces balises.



Les 3 équipes JDM s'exerçant au report des balises.

Il y avait 17 balises, réparties sur une distance poste à poste de 4 km (ce qui faisait en réalité un parcours d'environ 5,5 km) avec un dénivelé cumulé de 70 m. En marchant tout le long et en soignant le positionnement, j'ai mis 1h40 à faire le parcours. C'était une course « au score » : sans ordre des postes à respecter pour pointer (noter sur sa carte une lettre codant la balise). J'avais limité la durée de course à 1h30.

Le déroulement :

J'ai observé le jeu depuis les hauteurs du parc, pour ensuite gagner, avant mes amis, (je connais tous les raccourcis) les abords des balises ou leurs points de passages.

Les Zamis dans l'approche de la balise 11 (rocher au bord du lac).



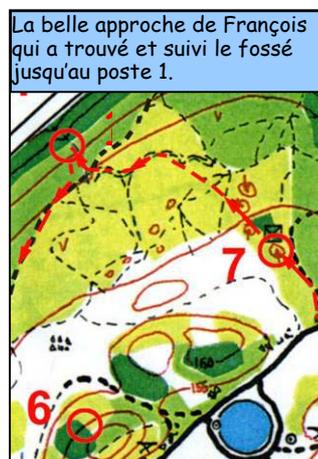


J'ai été surpris de voir hésiter les équipes à 10 pas de la balise qu'elles recherchaient et refaire l'approche alors que la lumière de leurs lampes frontales avaient déjà accroché la balise ou bien délaissé la piste conduisant directement à la balise pour prendre un itinéraire beaucoup plus long, parce qu'apparemment plus sûr, par la route ou par le gros chemin.

Les « difficultés »

Les arbres remarquables des postes 1 et 2 étaient 2 petits houx et non de majestueux chênes ou hêtres (qui n'ont d'ailleurs rien de remarquables dans nos bois). Les gens de MSO m'avaient fait ce coup à mes débuts en CO en 2002. François n'a pas été troublé.

La balise du poste 17 était au pied du talus d'une levée de terrain, sans préciser si c'était le talus d'herbe ou celui planté d'arbres. La balise était, comme toujours en CO, du côté des arbres, celui qui offre le plus de cachettes. Gilles s'en est bien tiré en s'appuyant sur son équipier.



Le classement

JDM O' bivouac a bouclé la première sa moisson de balises en 56 minutes. Marc m'a raconté les approches prudentes de François lui demandant d'avancer vers le poste sous un angle différent du sien pour le cas où il arriverait par « la tranche » de la balise.

JDM canal historique a terminé en 57 minutes mais sans avoir pointé les postes 1 et 2.

Il y a une grosse incertitude sur le temps de course des Zamis auxquels il manquait la balise 17 parce que sous le déluge, je suis allé les attendre à 100 m de l'arrivée, à l'abri sous le pont routier. Je me suis aperçu de leur présence que 65 minutes après leur départ. Mais ils ont soutenu, mordicus, qu'ils n'avaient couru que 60 minutes. Dans le premier cas, ils sont troisième (la balise manquante coûtait 5 min), dans le second cas, ils sont deuxième.

Devant ce flou, vu l'enjeu « important », ne voulant pas faire d'injustice et encore moins créer des rancunes, j'ai décidé que le JDM canal historique et les Zamis avaient fait jeu égal.

Conclusion

Les équipes JDM ont couru sensiblement plus vite que je ne le prévoyais (30 minutes de moins) et ont des résultats remarquablement voisins. Mes amis ont déclaré s'être bien amusés. C'était bien l'objet principal de la soirée. Le prochain jeu est la Noctorientation organisée par dsa-antony92 le 15 décembre prochain. Ca va encore se bagarrer sévère chez les JDM.

Atomic (papy) JF

PS : pourquoi donc « Monoctambulis »

Parce que :

Mouillée, en **O**rientation, de nuit (**noctambule**) et aux **U**lis.

Nul n'est-il pas ?