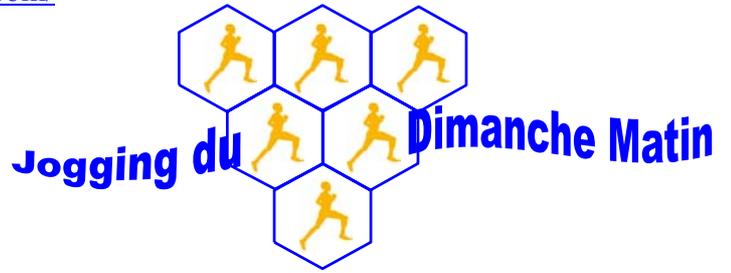


Gazette n° 94 mars 2008



Paris

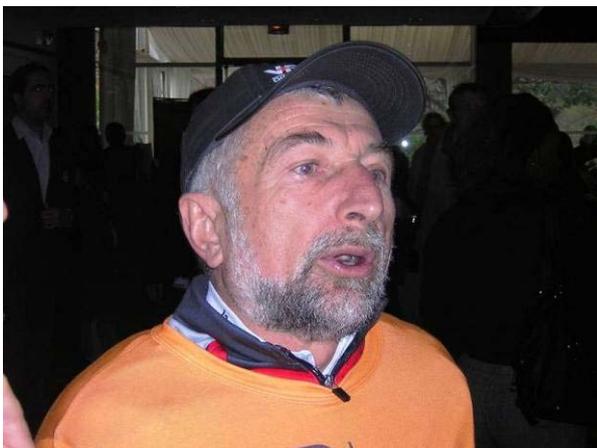


Pékin

Philippe

ILS SONT PARTIS !

avec le JDM



Daniel

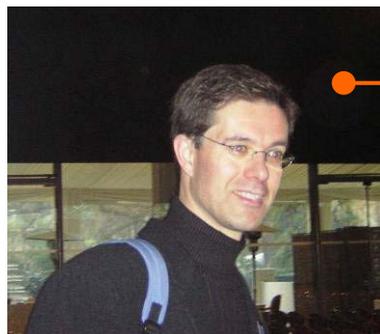
Egalement dans cette Gazette :
Un FMS parmi d'autres
L'ECO-TRAIL de Paris par Fred



Le 7 mars, le JDM était présent au Pavillon Gabriel bien avant 9h00 pour assister au lancement de V+R Challenge organisé (magnifiquement) par Dassault Systèmes



Le tout JDM était dans la salle



Jean-Yves, routeur du Coach à partir du camp de base de Bures sur Yvette

Les échappés du RER B
7h28 La Hacquinrière



10h30 précises, le Coach part officiellement sous la haie d'honneur du JDM et l'admiration de Sophie

La foulée rasante de Philippe fut vite stoppée par les multiples interviews et prises de vues



Et ce n'était pas fini !

Vont-ils les laisser partir ?



Le JDM en profite pour discuter...



Dernière pose des héros



Avec Muriel, grande organisatrice de l'évènement et... joggeuse



Ca commence à avancer, enfin !



Nous quittons la place de la Concorde
Il est 10h50, nous avons parcouru 200 m
A ce rythme là, Pékin est pour 2010 !

VR VIRTUAL PLUS REALITY
CHALLENGE

Les quais de Seine le long des Tuileries



Encore paparazziés à l'Hotel de Ville



A la Bastille avec une jeune chinoise doctorante de Philippe qui promet de l'accueillir à Pékin en août



Le Coach s'inquiète de l'heure
Boulevard Richard Lenoir



Dernière prise de vue Presse sur le Canal Saint-Martin
Ensuite, le cameraman et son chauffeur motard se sont évanouis nous laissant le champ libre



Et nous voilà le long du Canal de l'Ourcq !



La Villette, arrêt pour Muriel, Chantal et les collègues et étudiants de l'école des Mines



12h40 : Rencontre avec le véhicule officiel



On ne passe pas devant l'établissement d'un Sponsor sans faire une photo. C'est là que Samir de l'AFRV arrêtera, laissant le JDM poursuivre avec Philippe et Daniel



Le canal de l'Ourcq verdit et le Coach également devant le fonctionnement hasardeux du système de positionnement



15h : Arrivée à Mitry où nous sommes accueillis par les parents de Fred. Tout le monde est fatigué après 32 km sauf Philippe, bien entendu



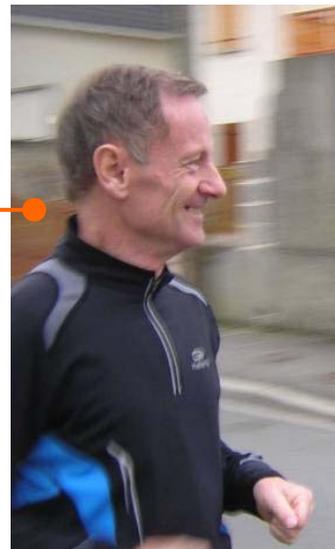
Chez les Orsoni, l'accueil est aussi chaleureux que la collation



Mais oui, vous avez bien vu !



Tout doit se terminer. Il est temps de retourner affronter le temps maussade de ce vendredi de mars. Antoine découvre la technologie GPS sur cyclotourisme et le Coach attaque sa course accompagné maintenant seulement de Daniel



Pékin, c'est au bout de la rue à gauche
Robert les suit jusqu'à la Ferté Milon et fera un petit bout de chemin le lendemain également avec eux



Pour les suivre pendant 5 mois, allez voir <http://share-vplusr.3ds.com/fr/>

Un mercredi soir de février au FMS

On m'avait qu'il fallait venir ce soir-là au stade de Gif. En effet, le Coach allait donner son dernier cours de fractionné avant sa Rando-Chine. N'étant venu que très rarement au FMS, je le redécouvrais et je conseille à tous de participer sans crainte à cet exercice régulier car la partie sportive aussi dense soit-elle ne constitue en fait qu'une toute petite partie de la soirée.

Au début vers 20h, le temps que tout le monde arrive (ce sont des JDM) on discute (ce sont des JDM). Puis, heureux de se retrouver tous ensemble (ce sont des JDM), on discute.



Ensuite viennent quelques tours d'échauffements légers qui permettent de discuter. Suit une période de repos et de discussions (le Pavillon Gabriel, la Concorde, le Canal de l'Ourcq, le camping-car, l'arrivée à Cologne).



Ensuite lorsque le Coach se souvient de sa mission et après quelques 100 m dont la quantité et la mesure sont laissées à l'appréciation de chacun, il propose une série de 8 x 400 m, ce qui soulève plusieurs discussions et en fin de compte on ne parle plus que de 6 x 400 mais avec temps de récupération réduit afin de ne pas trop prolonger la séance.



Une fois cette série épuisée ainsi que les coureurs (plus une seule parole sur les derniers tours), on discute en attendant la suite. Enfin, c'est ce que je pensais, habitué (il y a quelques années) à enchaîner une autre série identique après 5 ou 10 mn de récupération. En fait, c'est déjà fini et la discussion s'oriente vite sur le traditionnel goûter du FMS, là d'où sont sorties plusieurs recettes culinaires éditées dans cette même gazette, rappelez-vous.



Ceci conduit tout le monde à migrer en discutant d'un pas serein vers la place du marché de Gif. Là, une organisation bien rôdée se déclenche, qui d'installer panneau et tréteaux pour la table commune, qui d'ouvrir son coffre de voiture pour en sortir saucisson, gâteaux, verres, cidre, Blanc et Rosé pétillants. Nul doute que les discussions repartent de plus belle, chacun ayant également prévu des tenues pour endurer la fraîcheur du soir. On fournit même une couverture au Coach pour lui éviter le coup de froid Sibérien. Bref, des professionnels !

La suite du fractionné concerne l'enchaînement des parts de gâteaux coupées menues pour décomplexer le coureur et permettre l'alternance avec les boissons (un fond de verre, merci).



Fractionnés ou Forum ou Festin du Mercredi Soir ?

Voir page suivante la dernière recette du groupe, c'est édifiant.

Dominique

La Rubrique Culinaire du FFM

(Fractionnés Festifs du Mercredi)

Recette de Dinde au Whisky

pour 6 personnes :

*1 dinde de 10 livres
Bardes de lard
1 bouteille de whisky
Huile d'olive
Sel et poivre*

Barder la dinde de lard, la saler, la poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.
Préchauffer le four thermostat 7 pendant 10 minutes.
Se verser un verre de whisky et le boire.
Mettre la dinde au four dans un plat de cuisson.
Se verser deux verres de whisky et les boire.
Après une demi-heure, fourrer, l'ouvrir et surveiller la cuisson de la dinde.
Brendre la bouteille de biscuit et s'enfiler une bonne rasade.
Après une demi-beurre, dituber jusqu'au bour.
Oubrir la borte, redourber, revoub et enfin bref mettre la bringue bandant quatre heures.
Et hop, cinq berres de plus !
R'tirer le pour de la binde.
Se rebercer une bonne goulée de bisky.
Rabasser la binde (l'est tombée par terre).
L'ettuyer et la voutre sur un blat, ... un chat, ..., sur une assiette.
Se beter la figure à cause du gras sur le barrelage de la buisine.
Ne pas essayer de se relever.
Décider qu'on est bieb par terre et binir la moueille de rhiskey.

Astuces et suggestions :

Plus tard, ramber jusqu'au lit et dorbir ze gui rezte de la nuit.
Le lendemain matin à 13H30, déjeuner d'un cocktail d'Alka Selsler et d'aspirine et nettoyer le bordel dans la cuisine.
Donner la dinde brulée à manger au chien.
Durée : une bonne journée !

Tout sur Paris-Pékin ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

L'humeur du joggeur

Du Rédac'chef une autre fois à propos de la gazette de septembre : Mais où donc étaient les anciennes carrières d'Orsay ? Gilles a à la fois entamé des fouilles avec Harisson Ford sur un rayon de 15 km autour d'Orsay, enrôlé Yann Arthus-Bertrand pour une imagerie infra-rouge complète de la zone (Les Carrières vues du ciel, par YAB et GM) et lancé Claude Allègre sur l'hypothèse dramatique de la disparition des grandes carrières avec le refroidissement du Plateau de Saclay). Il aurait également demandé à Dassault Systèmes une modélisation 3D de la région en 1860. La suite au prochain numéro ?

Collecté au FMS du 27 février : Jean-Yves serait prêt à poursuivre son œuvre littéraire sur la marche rapide expérimentée sur Paris-Mantes et Bourges-Sancerres. A moins que Marcel n'édite un article auparavant sur le même sujet...

Vu dans la presse locale : Dans le journal municipal de Gif sur Yvette (Infos Gif), Philippe et son Paris-Pékin font l'objet d'un article car il est aussi inscrit à l'OC Gif.

Savoureux : la photo prise en Croatie lors de Bures-Athènes 2004 le montre en compagnie du Maire de... Bures sur Yvette.

De Philippe au JDM : Merci pour votre soutien et votre présence le 7 mars.

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



Toujours votre magasin préféré à Versailles :



L'écotrail de Paris...

Le concept dérange tant les termes employés semblent incompatibles.

L'écologie : c'est mal barré.

Le trail en milieu urbain est un concept pour le moins innovant.

Et Paris comme lieu de grands espaces et de zenitude, il fallait oser.

Ben ils ont osé, et derrière les rumeurs incroyables entachant les forums ces derniers temps, près de 1000 coureurs ont eux aussi relevé le défi, ravis à divers titres de ne pas rater l'unique première édition de cette épreuve que l'on souhaite de tout cœur voir grandir. On s'imagine déjà méditer près du Sacré Cœur, se ravitailler à la Tour d'Argent ou mettre une barrière horaire au Père Lachaise. Pour le zoo de Vincennes, vu son état à lui, on va éviter et



puis dans notre état à nous, pas sûr que les animaux soient du bon côté de la barrière.

Quelques erreurs de jeunesse sont probablement à gommer, comme le copier/coller malheureux d'une partie du règlement de l'UTMB imposant 2 frontales avec piles de rechange et recommandant d'emporter des bâtons, dont l'utilité est discutable tout au long du parcours y compris pour la grimpe de Dame Tour Eiffel.

Comme l'indique un Kikoureur lors de son retrait de dossard "j'ai amené mon aspivenin pour faire rire les bénévoles et me suis excusé d'avoir oublié l'extincteur et le piège à ours".

Idem pour la logistique sur 3 sites qui ruine mes espoirs de grasse matinée le samedi matin. Mais le suivi des GeO est parfait, les informations sont distillées par mail fort à propos. Tout au long de la course, l'organisation se montrera irréprochable, du fléchage aux ravitaillements en passant par la protection des traversées des communes, à l'ouverture tardive des domaines comme celui de Saint Cloud ou de l'Espace de l'Île Saint Germain et bien entendu la montée des fameuses marches, avec des dégaines et des looks assez éloignés de ceux de Cannes, mais au combien sympathiques et naturels.

Le parcours est une succession des terrains d'entraînement de prédilection des banlieusards privilégiés de l'Ouest parisien, mais je suis convaincu qu'en y repassant plusieurs fois par semaine, nous ne le verrons plus jamais comme avant, idem pour l'arrivée : combien de Parisiens blasés, courant ce samedi ont craqué à un moment ou un autre et pris une photo de piètre qualité de la Tour Eiffel ?

De plus, aller à 1000 dans le même sens, avec une motivation commune c'est déjà en soi une victoire. Peu de chances d'y nouer des amitiés indélébiles, même quand un tee shirt Kikoureur double le caractéristique Buff rouge et blanc, mais quand même le sentiment d'être au bon endroit au bon moment.

Allez, pan, la course...

On part à l'heure "H", un peu frigorifiés par l'attente et le vent d'Est et nous nous élançons dans une prairie à canassons (ma prochaine course, je vous la raconte en vers...).

Nous contournons la base de loisirs de St Quentin en Yvelines, laissant le golf à notre



gauche et appréhendant de servir de cible. Difficile, comme dans les différentes zones boisées, de s'imaginer être à moins de 30km de Paris.



Dès la première traversée de rue, on cherche les orchestres. On assiste ébahis à une altercation entre service de course et d'jeunes à qui il faut expliquer que la chasse aux trailers n'est pas ouverte et qu'il est donc interdit de les écraser. Le ton monte, limite d'en venir aux mains. Quelques concerts de klaxons fougueux agrémenteront les traversées de routes le long du parcours, seule concession des autochtones pour mettre de l'ambiance. Même en croisant des enfants, notamment à Marne la Coquette on n'aura droit à aucun encouragement, bravo ou tentative pour taper dans les mains. Sont blasés ces gens là, ou poussent la pudeur bien loin...

Autour des Etangs de la Minière, on tombe sur



les premières balises kilométriques. D'abord la 7, puis la 4 ! Les observateurs auront remarqué que ces indications étaient en rose et non pas en orange comme le reste du parcours et ne nous concernaient pas. Les autres trouveront un prétexte de plus pour râler. C'est une aubaine, car des prétextes, il y en a peu...

Olizgoud. !



Quelques zones humides plus loin, on se rend compte à quel point le parcours aurait été usant et problématique sur terrain gras. Je pense que les barrières horaires auraient volé en éclat ou qu'il aurait fallu disqualifier plus de la moitié du peloton dans de telles conditions.

Je passe la première partie du parcours à faire le yoyo avec les comparses du JDM et du boulot puisque nous nous sommes engagés à 9. Pour l'Castor Junior et son Père, on ne peut pas parler de yoyo, le premier s'étant positionné devant, le second nous ayant lâchés dès le départ. Je tombe vite sur un Vttiste qui n'arrête pas de faire des photos, et buff Kikourou aidant je fais connaissance d'Akuna. Un petit clin d'oeil puisque dans le dernier numéro d'UFO Mag, l'article des Templiers s'appuie sur ses photos et mon texte. Un grand merci aussi car il est l'auteur de toutes les photos qui illustrent ce récit.

Je reconnais au loin la foulée caractéristique de François Loeser, et



une remarque de Philippe Fuchs me revient à l'esprit (si, c'est possible) : avec 3 points pris judicieusement, on peut modéliser la foulée d'un coureur.



Jusqu'au premier ravitaillement km 21, le parcours est roulant.

Surtout ne pas se mettre dans le rouge. En fait la tactique de course est simple : on freine pendant 4h, on gère pendant 3h et on essaie de ne pas trop ralentir après.

Un coup de fil à Lolo-du-boulot qui est 10 minutes devant, un au revoir à Thierry-du-

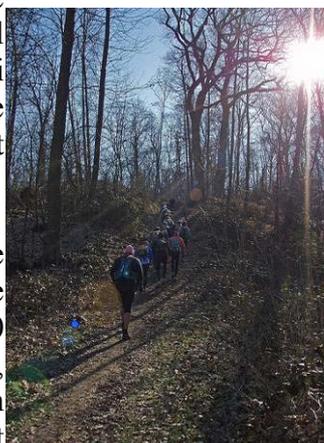


boulot-aussi qui gère l'intendance calmement et me voilà reparti tout seul pour une première grimpe. Jusqu'au km 50, le parcours se complique un peu et je rejoins mon deuxième Kikoureur du jour, car ils sont plus nombreux que les JDM. Nous allons papoter jusqu'au km 50 ainsi que Lolo-

du-boulot qui lambine sur le parcours et que je récupère.

Tous 2 s'arrêteront pour se faire strapper, et en dépit des consignes répétées de l'organisation de ne pas laisser de déchets, mon nouvel ami kikoureur a failli laisser sur place une cheville. Ca fait désordre.

Après ce ravito, place à la nuit et on se couvre. 50Km, 5H30 de course, décidément c'est un peu rapide, le GPS est



un peu moins optimiste et ne comptabilise que 48km.

C'est pas glorieux, mais je me dis que si on peut gagner encore un ou 2km d'ici l'arrivée, je n'irai pas les réclamer. C'est bien ce qui va se passer, me permettant de passer en 9h39 alors que je n'aurais pas parié terminer en une heure de plus.

Donc la nuit va tomber. Le froid tout pareil et l'humidité aussi. J'ai un mal fou à me réchauffer après ce second ravitaillement et me focalise déjà sur le suivant qui, heureusement arrivera plus vite: plus que 13km. Les concurrents sont maintenant alignés de loin en loin et la vaste farandole de frontales prend forme. J'en perds mes dernières inquiétudes quant à l'arrivée sur la Tour Eiffel que j'imaginai assez encombrée et chaotique. Je tombe sur un collègue de bureau qui, sachant que nous passions près de chez lui, a tenu à venir nous encourager. Sympa... Le lendemain, il ira décrocher quelques balises et en garnira nos bureaux le Lundi à l'aube !

Si vous connaissez un peu la région, vous prenez vite un coup au moral car peu après ce ravito, on nous emmène à gauche-gauche, donc la Tour Eiffel, ben elle est dans votre dos. Si vous ne connaissez pas la région, vu que vous courez maintenant avec le coucher de soleil en pleine poire et sauf si vous avez le quotient intellectuel d'une moule marinière, vous comprenez aussi que vous êtes en train de vous éloigner de la ligne d'arrivée. On comprend mieux comment ils ont fait pour trouver 80 km...

Allez, nous y voilà au km 63 (c'est du moins ce qui est marqué, et moi ça flatte mon égo). Ravito toujours parfait, quoique la nourriture avec les trucs germés dedans j'ai un peu d'appréhension. La version couleur sable ça va, mais la verte je n'essaierai plus. Une traileuse me fait la même remarque, ce produit est donc fait au mieux pour les 938 autres trailers, mais les statistiques ne sont pas en leur faveur.

Il fait toujours nuit, forcément, donc toujours froid, forcément aussi, et la moyenne horaire baisse vu que la fatigue, les maux de genoux font leur apparition, ainsi que quelques parties de je-grimpe-puis-je-redescends d'un mauvais goût évident. Tout ça pour faire un compte rond de D+ et permettre de marquer 2 points pour la prochaine inscription à l'UTMB.



Heureusement il n'y a que 7km à parcourir avant de se faire chouchouter une dernière fois, avec l'information majeure "yapluke une descente, ensuite pilote automatique en bordure de Seine ». Je calcule qu'en me mettant à 8'30" au km, je passerai sous les 10h, c'est donc onezepoquette en dépit d'une lassitude généralisée. Vous me reconnaîtrez j'espère le mérite de maîtriser la table des 8'30 à ce moment de la course.

En plus à ce moment là, je suis convaincu que je ne reverrai plus super-Lolo-du-boulot (lâché pour un strap d'enfer au km 50 pour ceux qui n'ont pas suivi, et en plus comme c'est son premier trail, donc hein, normal, il est cuit). Donc je suis super-fort et j'attaque la descente vers le Parc de Saint Cloud assez serein.

Un petit coucou aux statues en passant, toujours en passant d'ailleurs un bon coup de

Karcher ne leur ferait pas de mal et ne prêterait pas le flanc à une récupération politique, et nous voilà entre Tramway et Seine. Pas top, mais pas non plus le choix. On passera plus loin en toute bordure de Seine pour y découvrir furtivement l'intérieur habité des péniches arrimées à longueur d'année. Ca fait envie... En revanche, ce qui fait moins envie, c'est d'entendre la double expiration régulière de Lolo-du-boulot revenir et passer à 10km/h, ce qui est un rythme très soutenu à ce moment de la course. On est au Km 75, tant pis pour moi, je ne le reverrai qu'un étage de Tour Eiffel plus haut. Il en avait encore sous le pied, il m'a confessé Lundi avoir eu mal aux jambes lors de sa sortie en VTT le Dimanche...

La Tour grandit à vue d'oeil, et un premier escalier nous mène des bords de la Seine jusqu'à l'escalier Nord. Là, comme tout le monde on a droit à son ticket, mais pas de fouille du sac à dos, ce qui m'étonne un peu. Il paraît qu'il ne nous reste plus que 348 marches. Mon prédécesseur les attaque 2 à 2, je suis donc sûr de le revoir bientôt, ce qui ne manque pas d'arriver, ça aurait été trop pénible de finir au sprint sur les 20m de plat qui nous restaient avant de franchir la ligne. Car si ! C'est vrai ! il y a une vraie ligne d'arrivée et un vrai chrono au 1er étage de la Tour Eiffel ! Nous étions 940 à y croire, et nous avons très bien fait ! Et pour moi le chrono indique 9h39, preuve irréfutable que le parcours ne faisait pas 80km, mais ce n'est pas un problème. Tiens, au fait, le tee-shirt "finisher" rouge et blanc est parfaitement assorti avec le Buff des kikoueurs.

La redescente en ascenseur est un peu rock'n'roll au milieu des touristes nous prenant pour des extra-terrestres, mais le buffet sous la tente est la dernière preuve de la maturité de l'Organisation. C'est bien fait et tout et tout. Je me rends compte à ce moment là que la course passe au milieu de cette tente, et que je l'ai fatalement emprunté il y a environ 30 minutes, c'est dire mon état de fraîcheur. Je me trouve de quoi manger et boire, sympathise avec un radiateur et m'autorise une séance d'introspection en attendant l'arrivée des personnes connues, notamment Yves et François.

Archives ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Un dernier clin d'oeil pour aller récupérer ma voiture : ils ont eu le bon goût de fermer la station de métro Bir Hakeim, occasionnant un peu de marche pour nous décrasser.

Voilà, longue vie à cette nouvelle épreuve qui a alimenté tant de forums et bravo à l'Organisation et aux bénévoles qui ont du faire leur ce proverbe : Le silence des actes.

Fred Orsoni

