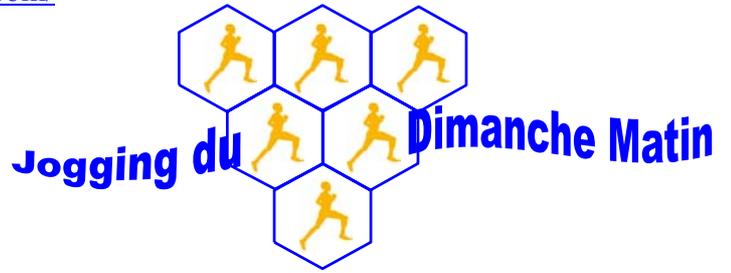


Gazette n° 96

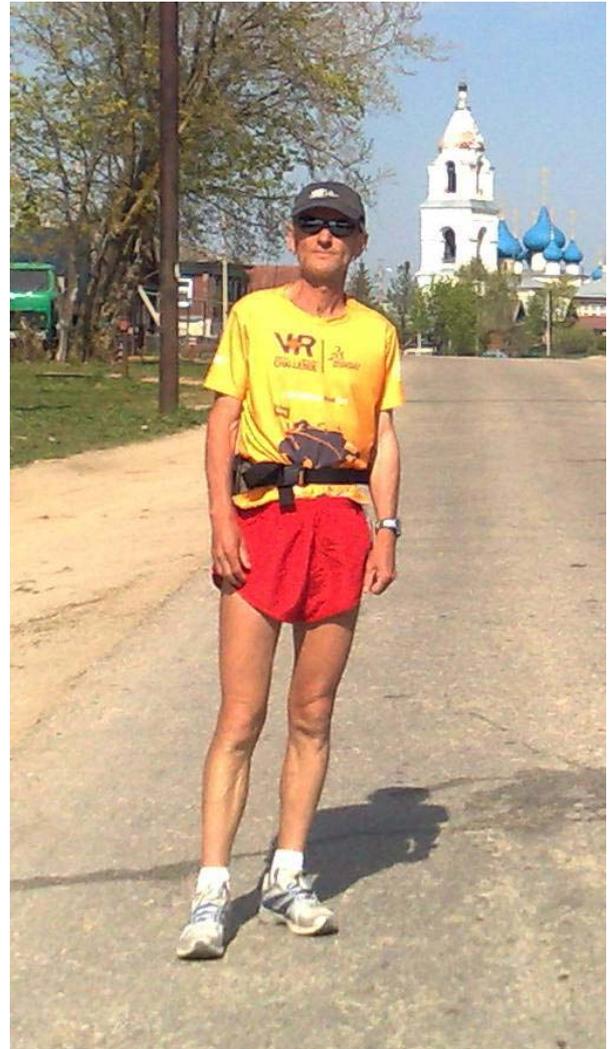
Mai 2008



Paris

MOSCOU

Pékin



Pendant que le Coach s'offre la Biélorussie, danse à Moscou et rejoint la Volga, le Coach de secours du FMS pulvérise son record au Marathon et l'Castor Junior redescend de l'Annapurna

Le temps des exploits

Philippe continue sa route vers Pékin après un petit repos moscovite dû à une blessure à la cheville. Daniel se réchauffe et Bernard regrette de ne pas avoir exigé un camping car Caterpillar. Le site de Dassault Systèmes nous montre actuellement des interviews TVNima de qualité qui nous permettent de les retrouver tous et de suivre leurs impressions. Précipitez-vous sur <http://share-vplusr.3ds.com/fr/>. Philippe nous raconte ses épisodes récents page suivante.

Cédric est revenu enthousiaste de son périple Népalais où avec ses quelques potes Kikoureurs, il a navigué autour des Annapurna et consorts jusqu'à 5500 m pendant 2 semaines. Nous scrutons le site Kikourou dans l'attente d'un récit qui ne manquera pas d'apparaître. En attendant, j'y ai trouvé des petits trésors déposés par Cédric sur le forum (il m'a donné le tuyau ce jeudi 8 mai à la course du Sanglier) que je vous propose un peu plus loin.

Quand à Fred de Moltifao, il a confirmé sa grande forme et concrétisé son entraînement de ces derniers mois en dépassant largement son objectif de 3h30 au Marathon avec un splendide 3h24' au Marathon de Sénart le 1^{er} mai. Il a accepté de répondre à une auto interview reproduite intégralement dans cette gazette.

Jean-François et Marc continuent imperturbablement leurs escapades en course d'orientation. Jean-François raconte la mise en commun de leurs efforts en forêt de Fontainebleau.

Vos exploits à vous, ce sera le 18 mai sur le bassin de retenue de Bures pour les traditionnelles 12 Heures où vous vous dépasserez largement comme à l'accoutumée.

Bravo à tous

Dominique

Bonjour à tous du bord de la volga

La chanson de Paul Mauriat permet de bien relativiser mon modeste effort physique par rapport aux bateliers de la Volga :

Ah ! que l'aube est triste au vieux haleur
Sous la bise qui lui fend le cœur
La corde crisse, les eaux gémissent
Barques au front pesant
Glissent dans le vent.
Hole tire, marche tire
La corde t'usera les mains et les bras
Hole tire, marche tire
De l'aube jusqu'au soir, tire sans espoir
Ah ! les rêves bleus qui m'ont bercés,
Ah ! jeunesse et fleurs du temps passé
Tire les chaînes, tire tes peines,
Adieu les jours enfuis
Tire sans merci.

Après l'arrêt à Moscou pour des raisons de blessure et de papiers à faire pour le camping car, nous sommes repartis vers les montagnes de l'Oural. Mais avant, nous venons d'atteindre le plus grand fleuve d'Europe à Godorec où il y a un des nombreux barrages de la Volga.

Vous pourrez voir sur le site de Dassault Systèmes que nous sommes sauprés d'une grande étendue d'eau. J'ai fini ma course hier soir sur une digue de 8 km et la réserve d'eau s'étend sur 50 à 100 km en amont. Nous prenons un jour de repos au bord de la Volga sur un bateau-hôtel superbe. Il sera dur de repartir...

Depuis Moscou, nous n'avons eu que du beau temps avec un ciel sans nuages. Mais le matin au départ vers 6 H, la température est très basse, glaciale (quelques degrés au-dessus de zéro) et nous frigorifie durant une heure, surtout Daniel. Dans l'après midi, je commence à avoir un peu trop chaud. Mais ce sera plus dur pour moi dans un mois ou deux.



Durant cette semaine, nous avons fait bien des rencontres avec des russes, qui se demandent souvent pourquoi 3 touristes traversent leur village au début du printemps.

Nous avons pu écouter le premier mai un orchestre qui jouait de vieilles chansons russes sur la place du village. Ce même jour nous avons demandé aux policiers de nous indiquer notre chemin : ils ne se sont pas contentés de nous donner des explications, mais ont

accompagné le camping car avec leur voiture sur 10 km...

Quand nous rencontrons des russes ne parlant pas l'anglais (hélas assez courant sauf en ville),

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

les docs de DS et un article de journal de Moscou nous permet de donner quelques explications sur notre venue. Un jour, l'épicière, apprenant notre projet, est allée chercher le correspondant local du journal (ne parlant pas anglais aussi) pour faire une interview et prise de photos (on espère recevoir l'article un jour). Ma blessure au pied est presque guérie. Le principal problème actuel est de trouver le bon trajet avec des cartes peu détaillées et peu fiables. Hier nous avons dû avec le camping car faire demi-tour car la piste sur 10 km était impraticable pour le véhicule. On risque d'avoir d'autres péripéties du même type plus d'une fois.



Nos deux routeurs, Yves et Fawzi, ne donnent plus signe de vie depuis Moscou. Il faut dire qu'il doit être difficile pour eux d'avoir des infos sur l'état des routes car sur place, c'est aussi le cas. Les routes secondaires sont souvent en mauvais état avec bien des trous à éviter pour le coureur et le cycliste... Mais on apprend à éviter les embûches... Daniel et Bernard, m'attendant bien sûr assez souvent, ont le temps d'apprendre le russe... Mais nous avons encore du mal le soir au restaurant pour commander les bons plats !

Nous repartons demain... après avoir franchi une étape symbolique : nous sommes passés au point le plus au nord de notre périple (57 degrés)... Il ne reste plus qu'à « redescendre » sur la géodésique jusqu'à Pékin ! (On s'encourage comme on peut !)

Cordialement à tous

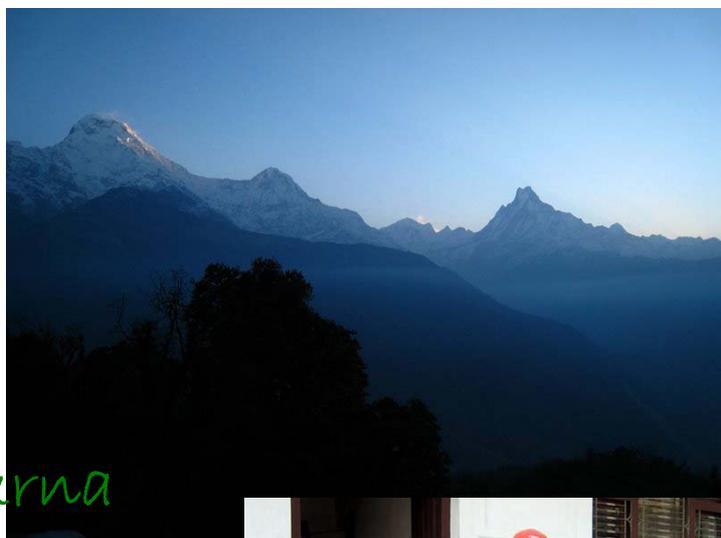
Philippe (5 mai 2008)

Les Bonus dus à la gentillesse de Dassault Systèmes :



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

En attendant un récit de Cédric voici quelques photos volées sur le forum Kikourou (Copyright L'Castor Junior, bien entendu)



Annapurna
Mandala Trail



2008



Marathon de Sénart

Interview exclusif de Fred par Fred

Fred : Alors Fred, quelle impression cela te fait d'être un super-héro, entré avec trompette et fanfare au Panthéon du JDM ?

Fred : euh, tu trouves pas que tu en fais un peu trop ?

Fred : mais non, mais non, fais toi plaisir.

Fred : c'est que je suis timide. Et puis il y a tous ces V2-3 qui vont nous lire et peuvent étaler leurs UTMB et autres joyeusetés que je n'ai qu'entre-aperçues, et je ne te parle même pas de Super-Philippe...

Fred : ben justement ce sont des V2, tu as tout ton temps!

Fred : le problème c'est que la relève, c'est pas moi, ce sont les même-pas-V qui ont récemment tutoyé les 3h au marathon de Paris ou passent régulièrement les 200km sur une journée.

Fred : j'insiste...

Fred : bon c'est vrai que j'ai battu mon propre record du monde de près de 11 minutes, le tout avec des urines claires, Mòssieur. 3H24'26, 12,4km/h

Fred : tu vois bien. Alors, cette course ?

Fred : je la dois à Sonia, c'est une copine qui m'a poussé à m'inscrire avec elle car elle habite près du parcours. De plus elle a eu l'audace pour son premier marathon, à Vannes, de battre mon précédent record du monde d'une minute. Il y a un bon mois, elle s'est déballonnée car ça tombait pendant les vacances scolaires. Vu qu'elle est prof, avouez que les statistiques n'étaient pas en ma faveur : sont toujours en vacances, non ?

Fred : je disais donc, alors cette course ?

Fred : le côté franchement surprenant c'est que j'étais en forme à l'arrivée. Le lendemain, je ne marchais pas comme un Playmobil. J'ai fait la course en « négative split », en dépit d'un second semi marathon plus dur (2 côtes, 2km vent de face) j'ai réussi à passer le second semi plus vite que le premier et...

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

Fred : tu te répètes, si tu étais en « négative split » forcément tu es allé plus vite sur le second semi.

Fred : si c'est pour me pourrir mon compte rendu, je peux finir l'interview tout seul.

Fred : comment expliques-tu cette fraîcheur ?

Fred : ben il faisait frais

Fred : Effectivement, il se peut que tu finisses l'interview tout seul. Je te laisse une chance : comment expliques-tu cette fraîcheur ?

Fred : j'ai une théorie à moi : en fait le marathon c'est difficile à partir de 3h30 de course.

Fred : et personne n'aurait vendu la mèche ?

Fred : surtout pas. Ceux qui ne savent pas ne savent pas, et ils sont nombreux. Imaginez ce que perdraient ceux qui savent. Au contraire, on cache au maximum cette information derrière des plans d'entraînement exténuants qui fatalement te cantonnent du côté des ignares.

Fred : Alors selon toi, le coach ?...

Fred : c'est moche, mais oui. N'en suis-je pas la preuve vivante ?

Fred : Dévoile-nous tout de ta préparation

Fred : tout le monde te dira « il ne faut pas courir un marathon pour préparer un marathon ». Ben c'est vrai. Mais moi j'ai mal compris alors j'ai fait plus : 12h, Aubrac, CCC, Templiers, Trail de Paris.

Fred : donc si tu peux faire du long, tu peux faire du long moins long ?

Fred : ça semble pas déconnant en effet.

Fred : oui mais le long, ça dure longtemps

Fred : c'est vrai que la théorie des 3h30 pose problème en ultra. J'ai aussi fait du court et vite, comme ça statistiquement je repasse sous 3h30.

Fred : mais encore ?

Fred : le seul vrai changement par rapport aux autres préparations, c'est l'introduction de fractionné long : 3km, ou de sorties d'une heure à « vitesse marathon +1km/h ». Ca permet en

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

plus de travailler la table des 4'30. J'ai aussi passé le cap des 1000km en vélo puisque j'essaie quand je peux d'aller bosser avec.

Fred : et l'alimentation ?

Fred : Régime strict en 2008. Je n'ai jamais mangé plus de 4 morceaux de fromage et mangé plus d'une baguette après les séances de fractionnés, contrairement à 2007. Et juste une bière la veille de la course.

Fred : revenons à la course, tes sensations au départ

Fred : tu l'auras voulu... Le départ, je l'ai raté. L'attente dans le froid m'a torpillé les boyaux, et le « pan » du starter a coïncidé avec le tirage de chasse d'eau. J'ai mis plus de 10km à revenir sur le meneur d'allure des 3h30.

Fred : et ensuite ?

Fred : le parcours n'est pas impérissable. Pour le championnat de France, ils ont gommé tous les passages en forêt, alors on a tricoté d'un village à l'autre. L'ambiance y était toutefois très chaleureuse et les ravitos impec avec des bouteilles eau ou boisson énergétique bien pratiques (mais quel gâchis...)

Fred : et la fin ?

Fred : le pied, tout en descente avec un tour de stade pour finir. J'ai fait les 1200 derniers mètres en 4'10. Ensuite je me suis fait dorloter par une ostéopathe, un peu honteux d'arriver aussi crade sur son matelas, et j'ai eu droit à près de 30' de soins.

Fred : ton prochain marathon ?

Fred : peut être Moscou si je suis invité. Mais pour le moment j'arrête de me prendre la tête sur le chrono. 3h15 c'est peut être jouable, mais à quoi bon ? Alors passons aux trails, en essayant de me faire un Castor sur la prochaine Via Romana, mais c'est très ambitieux...

Fred : merci à toi

Fred : pareil.

**Départementale 77 de CO du 20 avril :
Marc et JF montrent qu'ils sont bien meilleurs
quand ils courent ensemble.**



L'OPA a organisé le 20 avril 2008 une épreuve du championnat départemental de CO du 77 dans la partie de la forêt de Fontainebleau, au Nord de Montigny sur Loing, dénommée l'Homme Fossile. Le terrain de jeu (la carte de la CO) est un rectangle de 2 km sur 3km. Le sol est plat à

l'exception du versant bien pentu de la vallée du Loing au sud ouest et d'une dune de rochers de 40 m de haut qui coupe le terrain d'est en ouest au sud de celui-ci. La forêt, essentiellement constituée de grands arbres majestueux, occupe quasiment toute la surface à l'exception de quelques zones de repeuplement où de petits arbres poussent très serrés. Le 20 avril, on voyait quelques jeunes feuilles de vert tendre et des touffes de violettes sur les talus d'herbes sèches. Pourtant, le printemps n'avait pas encore gagné le sous-bois encore tapissé de fougères mortes.

Deux cent coureurs étaient venus courir à l'Homme Fossile ce qui est fort honorable pour une CO départementale.

En fait, l'histoire a commencé le 6 avril à la départementale de CO du 78 de Poigny la Forêt organisée par MSO, le club d'Odile, de Marc le Kloug et de JF sur la carte du taillis d'Épernon (utilisée lors du Raid 28 de 2006), où j'avais retrouvé Marc. Je n'étais pas mécontent, bien qu'avant dernier de la course, d'avoir mis 1h59 pour faire le parcours A (le plus difficile). En revanche, Marc était un peu contrarié d'avoir fait le parcours B (plus court que le A de 600 m) en 2h30. Je lui avais, alors, proposé de courir ensemble un parcours A, (pourquoi pas la CO de Montigny ?), en préparation des courses de CO en équipe et pour s'enrichir de l'expérience de son compagnon. Marc a accepté sous réserve de prendre part activement à l'orientation.

Aussi, nous nous sommes entendus sur la stratégie suivante : chacun à son tour conduit l'équipe sur un poste. Au départ, il expose son itinéraire à son compagnon qui le commente et le complète, si besoin. Pour optimiser notre course, il suffisait donc que chacun fasse bénéficier l'équipe des domaines qu'il maîtrise le mieux et laisse faire son coéquipier dans les autres domaines. Facile à dire et difficile à faire. Parce que si on admet aisément qu'on est plus fort que le partenaire dans un domaine, on admet moins facilement le contraire. Nous avons cependant

respecté le contrat jusqu'au bout, ce fut notre principal mérite.

Très sympa, le contrôleur de départ, nous a autorisé à partir ensemble (dans une CO classique, on part sur le même circuit toutes les minutes).

Après 10 minutes de course seulement nous avons identifié nos points forts et nos points faibles respectifs qui, par bonheur, ne sont pas les mêmes. Marc voit très bien et très loin, prend des caps précis au degré près et évalue bien les distances parcourues. En revanche, il met un temps fou à prendre les caps en question et se déconcentre occasionnellement au point de partir à contre sens. De mon côté, je maintiens orientée naturellement et aisément la carte (à l'aide de la boussole puce), ce qui me permet de prendre rapidement les caps et d'identifier les chemins à coup sûr. J'utilise aussi, assez correctement, les caractéristiques du terrain et de la végétation. En revanche, j'évalue très mal les distances parcourues et la précision de mes caps est de + ou - 5 degrés.

Notre entente nous a permis de faire des approches à la boussole de plus de 300 m (moi qui refusais de faire ainsi plus de 100 m), d'oser définir des points d'attaque uniquement avec des distances sur des chemins et de ne jamais nous égarer sur un mauvais chemin.

Résultat : une course lente mais fluide avec une seule petite hésitation. Même si nous avons été classés parmi les derniers de la course, nous avons, en revanche, enfoncé nos records personnels sur la distance à Fontainebleau : 1h45. Nous avons eu aussi la satisfaction de constater que de jeunes et rapides coureurs nous surveillaient du coin de l'œil pour fondre sur nous des 4 coins de la forêt, dès que nous nous approchions de la balise. Ainsi ce jeune type en jaune, qui de loin en loin, pendant presque toute la course, nous doublait à toute allure juste avant que l'on pointe la balise et repartait tout aussi vite, dans une direction très approximative du poste suivant.

Ce fut donc pour moi une belle et instructive matinée. Merci à l'organisation et, bien entendu, merci à Marc. J'encourage vivement les JDM orienteurs courant en équipe à faire et à répéter la même expérience.

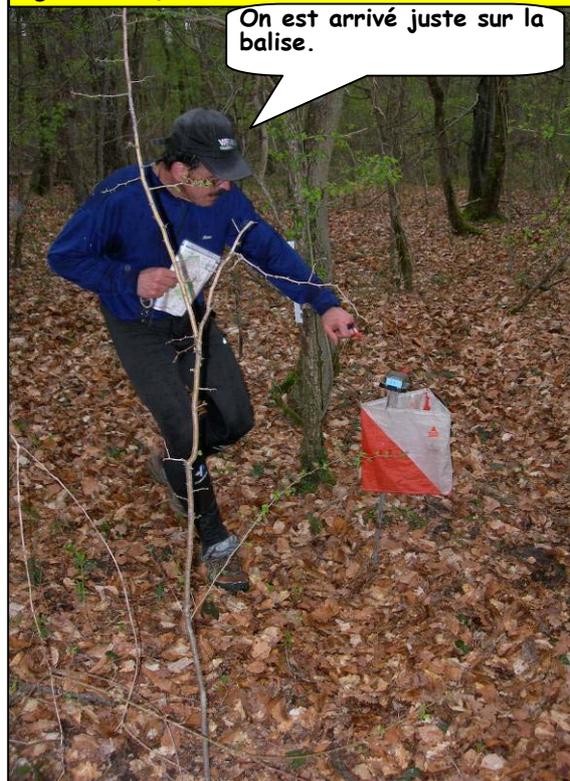
Autre gros avantage à faire un bon temps : nous sommes tous les deux rentrés à la maison pour le déjeuner.

Atomic Papy JF

Marc prenant un cap avec sa super boussole plaquette en 30 secondes au moins.



Marc au poste 2 (clairière dans une zone en régénération).



Marc a conduit l'équipe de l'avant dernier au dernier poste.



AJF qui en termine.



L'humeur du joggeur

Du Rédac'chef pour s'appesantir sur la gazette de septembre : Mais où sont donc ces fichues carrières d'Orsay ? Aux dernières nouvelles, Gilles aurait entrepris de creuser sous le RER B au niveau du Guichet et de la N118 pour retrouver des vestiges. N'ayant pas obtenu l'autorisation préfectorale, il opère discrètement entre 3h et 5h du matin depuis 2 mois. Il envisage de dégager la preuve de l'existence des Carrières avant juin 2010. Nous continuerons à soutenir sa recherche dans ces colonnes.

***Rappel- Rappel- Rappel- Rappel- Rappel- Rappel- :** Le rallye des Coteaux, organisé par et pour le JDM, se tiendra le 22 juin. Réservez ce dimanche et invitez vos amis coureurs.*

En attendant préparez vous pour courir ou aider au déroulement des

12 heures de Bures

le 18 mai.

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

