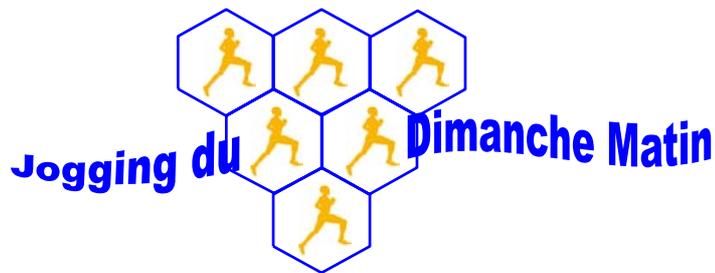


Gazette n° 97

Juin 2008



Le Coach
a fait
plus de
la moitié
du
chemin

Voilà Novossibirsk !

Après quelques douleurs à la cheville, le Coach est reparti de plus belle avec ses acolytes affrontant l'Oural et ses routes délicates autant pour le coureur à pied que pour le cycliste et le chauffeur de camping car. Nous avons capté des messages satellites en provenance du grand Est tout au long de ces dernières semaines.

Et pendant ce temps-là, le JDM se promène à la Rand'o Bivwak. Le Kloug nous en a fait un digest. Gilles poursuit son plan de carrières et tout le JDM à peine remis de la victoire aux 12h de Bures, attend impatiemment le Rallye du 22 juin.

Dominique

Le Coach, Les nouvelles du 15 mai

Nous arrivons ce soir à Ijevsk, une ville au pied de l'Oural dont nous avons commencé à voir le relief depuis plus de trois jours. Nous courons sur des montagnes russes comme on dit à la foire du Trône. Avec quelques degrés le matin et vers 10 à 15 à l'ombre l'après-midi, ma course est relativement agréable. Je ne comptais pas avoir ce type de chaleur au milieu du mois de mai. J'espère que cela continuera jusqu'au mois de juin. Tous les jours se déroulent d'une façon différente et donc sans monotonie.

La difficulté est de trouver un parcours adéquat pour courir.

Avant-hier, la matinée avait mal commencé : pas de pont (détruit a priori) au sortir de la ville : obligés d'abord de faire un détour avec le camping car, ensuite il a fallu traverser une rivière avec un bac il débouchait sur une piste très sablonneuse : on a préféré faire en camping-car plutôt que de courir sur le sable où le risque de tendinite est important. Dans l'après-midi nous avons du aussi changer de parcours, tombant sur une piste impraticable : les cartes sont peu précises et peu fiables : sur certaines cartes, les indications en pointillés indiquent soit une piste juste bonne pour des tracteurs ou de très bons 4x4 soit une route « nouvelle » très bien goudronnée : idéale pour courir.



Le Coach, Les nouvelles du 22 mai

Bonjour à tous depuis Iekaterinbourg, capitale de l'Oural, vous pourrez voir sur le site de Dassault Systèmes que nous venons de franchir l'Oural, après 4200 km, et donc de quitter le continent européen pour entrer en Asie (c'est un peu théorique quand on est sur place car les paysages et les habitants restent identiques !) Nous prenons un jour et demi de repos car la fatigue se fait sentir... Depuis Moscou, nous n'avons eu que du beau temps avec un ciel sans nuage, sauf un jour au deux de pluie. Le temps n'est pas trop chaud fin mai, ce qui est très bien pour moi. Je me demande encore à partir de quelle date la chaleur sera une gêne.



Le principal problème, toujours d'actualité, est de trouver le bon trajet avec des cartes peu détaillées et peu fiables. On a encore fait demi-tour avec le camping car, la piste étant impraticable pour le véhicule et pour moi : risque de blessure et fatigue exagérée : les routes secondaires et pistes sont souvent en mauvais état avec bien des trous à éviter pour le coureur et le cycliste... Ce qui fait que je cours sur les pistes de type « tôle ondulée » à 8 km/h en dépensant bien plus d'énergie que sur les routes bien plates où je cours à 10 km/h sans fatigue : donc double perte !

Dimanche dernier, j'ai pu discuter avec les coureurs des 12 heures de Bures-sur-Yvette par liaison satellite. Sympa de courir ensemble à distance... Ici, les russes sont toujours très sympathiques, surtout les policiers que l'on rencontre automatiquement aux entrées et aux sorties des villes (il y a des habitudes de contrôle qui doivent dater d'une autre époque !).

Le Coach, Les nouvelles du 10 juin

Bonjour à tous, de Novossibirsk,

Enfin le deuxième objectif de notre randonnée est atteint. Après Moscou, premier objectif, nous avons traversé la plaine de Sibérie à Novossibirsk avant de nous élancer sur le plateau de Sibérie. Il nous reste à parcourir environ 4000 km pour atteindre Pékin en passant par Irkoutsk et Oulan-Bator. J'ai couru à ce jour 5100 km exactement depuis Paris au lieu d'environ 6100 km si j'avais fait tout le parcours en courant : plusieurs centaines de km ont été fait en camping car lorsque je fus blessé à Moscou et nous avons dû supprimer aussi 200 km environ entre Omsk et Novossibirsk car nous devions arriver à Novo le 8 juin au soir pour pouvoir faire la prolongation des visas sans trop attendre (le 12 juin est un jour férié, nous espérons que les visas seront réalisés entre le 9 et le 11 juin). Je mets à profit cet arrêt imposé pour me reposer 3 jours de suite avant d'entamer la troisième partie de notre randonnée. Hier, le 9, on s'est occupé des visas et aujourd'hui nous avons visité l'université de Novossibirsk et fait une conférence de presse pour les télévisions locales (en terminant en courant devant la caméra sous la pluie... car le temps est toujours pluvieux... quand aura-t-on vraiment la chaleur estivale?).

Le trajet de Omsk à Novossibirsk s'est relativement bien déroulé malgré la monotonie du tracé : que de grandes lignes droites et sans dénivelé (ou très peu : 5 m de dénivelé sur 77 km un jour... juste le passage d'un pont !). La plaine de Sibérie est vraiment plate et immense... surtout pour un coureur. Nous avons pris la route principale (la M51) car il y avait peu de trafic et cette route étant en partie en mauvais état, nous ne voulions pas passer par des routes secondaires non goudronnées. Les automobilistes nous encouragent souvent en nous croisant.

La fatigue se faisant bien sentir avant la halte de Novo, j'ai fait des journées à faibles kilométrages. J'ai même fait quelquefois des demi-journées de course pour mieux récupérer. Il est plus difficile pour vous de suivre ma progression en temps réel pour différentes raisons : les trackers de Championchip ne transmettent les données en temps réel que s'il existe un réseau téléphonique où je suis. Ce sera de moins en moins souvent... et jamais lors de la traversée du désert de Gobi. Il faut donc attendre un ou

12 h de Bures ou Paris-Pékin ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

deux jours, le temps d'envoyer les données au site de DS par téléphone satellite, pour connaître notre trajet exact. Comme j'ai supprimé des km, le suivi du trajet est aussi plus compliqué. J'attendais avec impatience d'arriver à Novo car j'y ai aussi retrouvé ma fille, Nathalie et son ami Manu. Ils passent une semaine avec nous. Cela nous supprime la monotonie de notre périple. Après, nous serons accompagnés la semaine suivante par Léna, jeune Russe, que nous avons connue à Moscou. Parlant le français, elle nous fera plus aisément découvrir son pays et discuter avec ses habitants, qui parlent très peu anglais ou français. Nous espérons atteindre Irkoutsk début juillet mais le trajet va être très délicat, même pour le camping-car car la seule route (M53) n'est pas goudronnée sur 200 ou 300 km. Anouk, photographe, nous ayant accompagnée entre l'Oural et Omsk, va réaliser des « tvníma » sur cette partie que vous pourrez voir sur le site de DS.

Amitiés à tous

Philippe



Les 12 heures de Bures 2008

Le JDM totalise 3050 km et rafle la coupe

L'Usby-JDM allié à l'Usby-Gym ont vaillamment couru ce 18 mai 2008 et ont profité d'une baisse non de forme mais de nombre de l'AFCF-IDF pour reprendre le trophée bien plus vénéré que les coupes de Roland-Garros ou de l'Euro de football. Bien sûr il a fallu 161 coureurs pour parcourir ces 3050 km, ce qui fait bien rire Philippe.

Avec 10000 km au total, soit un Paris-Pékin, ce fut un grand 12 heures de Bures.

L'amitié et la convivialité de l'AFCF-IDF y est encore une fois pour beaucoup. On a vu nos amis de l'Usby-Tennis prendre la troisième place par équipe, bravo à eux et à leur mobilisation.

Côté podiums individuels, bravo à Christophe Laborie, à Robert, à Christine David, à Peggy qui n'en croit toujours pas ses yeux, à Sophie qui était même partie avant la cérémonie. On notera également les 53 tours empilés par la famille Orsoni, soit 140 km.

Lors du passage de la coupe au JDM, Catherine Cretel présidente de l'AFCF-IDF nous a encouragés à participer le 29 juin aux 10 km du 10^{ème} arrondissement organisés par son amie Evelyne Adelaide récemment décédée. Vous allez recevoir le bulletin d'inscription.



Un coureur anonyme de Gif sur Yvette nous a fait la surprise d'envoyer un petit texte de remerciement quelques jours plus tard. Nous vous le présentons ci-dessous.

Un merveilleux Dimanche

C'est avec un énorme plaisir que j'ai couru ce dimanche les 12h de Bures un peu par circonstance puisqu'initialement je devais participer au Raid Dentelles-Ventoux avec un collègue qui est malheureusement out physiquement. Et je n'ai pas perdu au change car cette journée que vous avez organisée l'était dans toute la simplicité et la convivialité de l'esprit trail avec tous les ingrédients d'une bonne course ouverte au plus grand nombre - Ça c'est une première super idée.

Le ravitaillement a été toute la journée assuré tout en étant varié avec du sucré et du salé - même si le chèvre et le saucisson étaient plutôt destinés aux marcheurs. L'animation de papy TUROOM était toujours très agréable à entendre, enfin une partie du tour seulement pour les coureurs avec une autre super idée d'entrer en contact en direct avec Philippe Fuchs. Même le temps avec une seule toute petite averse était du côté des coureurs voulant faire l'intégralité des 12h.

Je craignais la monotonie sur cette boucle de 2632m mais ce ne fut pas le cas car chaque tour était différent avec une météo évoluant sensiblement au fur et à mesure de la journée, le plaisir de faire un ou plusieurs tours avec quelques coureurs, les encouragements de certains coureurs plus rapides, la motivation de passer 10 tours puis 20, puis 30 et finir à caser au dernier moment un 35ème tour - tous ces petits moments entretiennent le moral. Et ce fut une motivation supplémentaire pour moi de voir Mohamed Magroun - ce grand champion d'abord facile - courir à côté de nous une partie de la journée. Voir aussi participer des non-voyants, des gens de forte corpulence ou des V4 m'impressionnent toujours par leur volonté, leur motivation et leur ténacité.

Venant en individuel de Gif sur Yvette, j'ai été "enrôlé" dans l'équipe USBY-JDM et je suis très content d'avoir ainsi contribué à la première place de l'équipe - entre voisins on peut bien s'entraider !! La remise des récompenses fut également un grand moment de convivialité que j'ai apprécié comme le sont les ambiances de courses d'ultra-fond.

Je ne sais plus quoi dire pour vous remercier de ce merveilleux dimanche de Mai si ce n'est que j'aurai plaisir à retrouver des coureurs JDM sur les chemins de la région et(ou) sur des trails et autres ultra-fonds de France ou de Navarre. N'oubliez pas de remercier tous les bénévoles qui ont pris part à cette journée - je pense en particulier à ceux qui ont découpé encore et encore les petits morceaux de ravitaillement et à ceux qui étaient assis pendant des heures à pointer les coureurs.

Cordialement

GPatRaid

Une fois la coupe des 12h de Bures reprise, le JDM va se rafraichir sur la Mérantaise



Dans le prochain numéro, nous devrions avoir un aperçu du « Raid sans borne du Diable » couru en Périgord par Fred et Marc sur thèmes course à pied + VTT + Canoé ce premier week-end de Juin.

Le dimanche 8 juin, plusieurs JDM rendaient hommage à David Ros, ancien JDM, ancien adjoint aux sports à Bures et dorénavant Maire d'Orsay pour la sympathique course l'Orcéenne dont pas un mètre du parcours n'est inconnu du JDM moyen. Exploits et podiums furent au rendez-vous.

L'humeur du joggeur

Du Rédac'chef histoire de ne pas oublier la gazette de septembre : Mais où donc sont passées les carrières d'Orsay ? Gilles se serait inscrit à un stage d'exploitation de carrières qui l'amènera sur les sites de Carrare, Botticino, Toura, Héraclée et Assouan. Vous le voyez bientôt ? Offrez-lui son équipement : masse, pic, poinçons, coins, marteaux, chante-perces, têtus, panards et bouchardes.

Du Rédac'chef à l'attention de ses amis des Templiers 2007 et d'avant : Nous ne retrouverons pas de sitôt l'hospitalité de notre ami Jean-Michel Moha au Domaine du Luc sur les Causses du Larzac. Tous les JDM qu'il a hébergés ces dernières années vont maudire le nouveau statut des chambres et tables d'hôtes promulgué dans la loi du 1^{er} janvier 2008 qui en limite le nombre à 5 chambres et 15 personnes. Il a donc arrêté aussitôt son activité et sa formule hautement sympathique qui reposait sur l'accueil de groupes importants liés à un même thème. Il a mis la demeure en vente. C'est là en octobre dernier que nous avons passé un grand séjour autour des Templiers 2007 et que nous avons rencontré les potes du Trail Blanc'h (Gazette de novembre 2007). Bonne chance à Jean-Michel et son épouse pour leurs nouveaux projets !

C'est dans pas longtemps ! : Le rallye des Coteaux, c'est le 22 juin. On a appris qu'il allait naviguer en forêt de Dourdan, préparez votre pique-nique !.

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

Gazette à
céder !
Belle occasion



12 h de Bures ou Paris-Pékin ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Le plateau du Retord - O'Bivwak 2008 Une balade dans les jonquilles

Voilà qui nous a changés de l'an dernier. Enfin du soleil, du beau temps, de la chaleur. La Klougmobile (la nouvelle) a emmené les Kloug's et les Montambaux's vers les plateaux du haut Bugey.

Direction : le gîte réservée par Aurélie et Olivier.

Après leur déconvenue de l'an dernier, les juniors avaient vraiment envie de remettre les pendules à l'heure et de montrer aux seniors qui sont-ce les patrons ! Ah mais !

Les représentants JDM et assimilés se trouvaient répartis sur plusieurs circuits.

D'abord L'Castor junior qui faisait équipe avec Mathias (le bœuf) sur le circuit A, (homme élite). Une équipe éprouvée qui aime particulièrement passer dans le vert 3... Membres également des Kikoueurs La Montambaux family allait s'expliquer sur le B avec la doublette de l'an dernier François - Marc RF.

Damodile faisait équipe avec Jean-Luc Doignon. Une équipe un peu raid 28 en somme qui partait pour le circuit C. Olivier et Karine étaient inscrits sur le circuit E.

De mon côté je m'étais inscrit avec Michel RONSAIN, un marcheur rencontré sur la bourse aux équipiers. Ne pouvant pas encore courir sérieusement j'avais décidé de faire le circuit F à la marche avec quelqu'un voulant découvrir la C.O.



Accueil au gîte et apéro ! Normal quoi !

Le lendemain petit voyage en bus vers le nord du plateau, destination Lalleyriat.



12 h de Bures ou Paris-Pékin ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Joli coin pour le pique-nique d'avant course, sur le bord du lac



Nous allons donc faire le plateau du Retord du nord au sud. La région du haut Bugey mérite le coup d'œil. C'est en fait le Haut Jura, celui du bas. Et il y a des paysages splendides. De quoi revenir cet hiver pour faire du ski de fond. Ca nous a tentés Damodile et moi.



Départ près du lac à Lalleyriat, avec les « techniques » d'un côté (circuits A, B, C et D) et les « touristes » de l'autre (circuits E, F, G et H).



On constatait que l'idée n'était pas mauvaise au fond car les circuits techniques partaient bien plus vite que les contemplatifs ! Tout est relatif ! Les cartes semblaient tenir leurs promesses, à part des zones interdites (dont une particulièrement étendue). J'ai tout de suite pensé que le ou les traceurs n'allaient

12 h de Bures ou Paris-Pékin ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

guère avoir de solutions dans certains choix d'itinéraires et qu'il risquait bien d'y avoir des petits trains, quel que soit le circuit (sauf peut-être le A).

Quelques extraits de cartes pour voir ce qui nous attendait



La neige avait du tomber en quantité car malgré le temps chaud on trouvait encore quelques « névés » dans la forêt.



Mon coéquipier Michel

12 h de Bures ou Paris-Pékin ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Les passages dans les prairies (dans les combes) étaient magnifiques. Toutes les jonquilles avaient décidé de tenir réunion et elles avaient choisi de mettre leur plus belle parure. Notre progression sur les chemins était des plus agréables. J'avais, en prévision de cet été dans les Alpes, emmené mon gros sac, bien chargé, avec saucisson et bouteille de rouge en prévision du bivouac. J'allais pouvoir reconforter les sportifs des parcours B et C.



Vue sur les Alpes (avec un ciel qui se couvre d'un voile)

Nous avons eu cette année un bivouac sec à l'issue de la première étape.



12 h de Bures ou Paris-Pékin ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Réveil à 5 heures comme il se doit



Petit déjeuner



Pliage de tente



Départ de la deuxième étape - le ciel est plus couvert, mais toujours des jonquilles !

Le prof de C.O n'a guère brillé puisque lors du report de poste sur cette deuxième étape je me suis trompé d'un carré ! Manque de chance, deux jonctions de chemins étaient situées exactement au même endroit dans chacun des deux carrés. J'aurais dû me méfier car l'une était quand même plus technique que l'autre. Mais non ! Bilan deux kilomètres en plus le deuxième jour ! Côté performance c'était donc à mettre au passif.



Le lieu de la bévée

J'ai au moins pu marcher sans que mon genou ne vienne se plaindre ! C'est déjà ça. J'ai même recommencé à courir depuis trois semaines sans que la douleur n'apparaisse. Je reste prudent. Nous avons peut-être un peu exagéré le jeudi juste avant la course en faisant un JJM (Jogging du jeudi matin) d'une heure quarante. Cela ne m'a pas contrarié.

Je pense que d'autres récits viendront vous parler de la technique d'orientation, de la progression, du nombre d'équipes qui se suivaient, etc... car notre équipe, elle, à vraiment profité des paysages.

Je pense que l'an prochain je tenterai de nouveau un circuit plus technique (C ou D) mais toujours à la marche, histoire de faire quand même un peu plus d'orientation.

Le challenge sera : marcher dans la bonne direction sans s'arrêter plutôt que courir dans la mauvaise et stoppant souvent. J'essayerai aussi d'éviter la bévée du report.

Les résultats :

Circuit A

10/13 1001 : Cedric CHARVIN - GERY Mathias

A-Hom 5:48:07 5:57:42 11:45:49

Circuit B

20/70 2013 Olivier MANSIOT MONTAMBAUX Aurelie

B-Mix 4:36:23 4:27:46 9:04:09

52/70 2001 A-Marie MONTAMBAUX - MONTAMBAUX Gilles

B-Mix 5:53:08 6:36:56 12:30:04



L'odyssée de l'espace

Pm 2004 François LOESER - RICHARD-FOY Marc

B-HV1 6:27:42 pm

Circuit C

59/162 3002 Odile HERVE-JOUSSE - DOIGNON J-Luc

C-Mix 4:08:29 4:08:07 8:16:36

Circuit E

62/121 5024 Olivier BLANCHARD VIGNOLLES Carine

E-Mix 5:30:21 4:49:44 10:20:05

Circuit F

65/136 6041 **Marc AMMERICH** - RONSAIN Michel

F-Hom 4:23:11 4:41:43 9:04:54