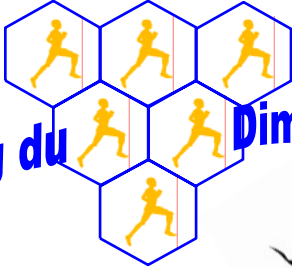
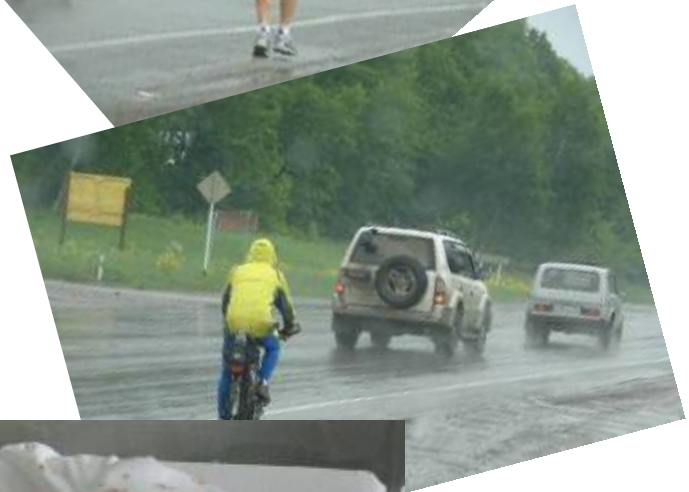


Gazette n° 98 Juillet-Août 2008

Jogging du  Dimanche Matin



DOBRIDIEN, TOVARITCHI



Le Coach est à
Irkoutsk !

Et Léane ne sait pas encore
que son grand-père est fou !



Le message du 20 juin :

Bonjour à tous,

Juste un très petit message car je n'ai vraiment plus beaucoup de temps pour écrire : il y a encore tellement de km à faire !

Nous avons été très bien accueillis à Novossibirsk, à l'Université d'Academrodok où nous avons pu prolonger nos visas.



2 jours avant, j'ai retrouvé ma fille Nathalie et son ami Manu qui nous ont suivis pendant la semaine. Ils vous le raconteront en détail dans un TVnima : conférence de presse avec 2 TV locales, visite de l'Université, accueil par un centre de loisirs (qui organisait des JO !).

Cette semaine, beaucoup de km.



Helena, jeune russe que nous avons connue avant Moscou a passé une semaine avec nous et nous a fait découvrir encore mieux son pays ! Elle racontera aussi sa semaine avec nous dans un autre TVnima !



La météo est toujours clémente et la route (la M53 car il n'y a que celle là) est pour l'instant correcte.

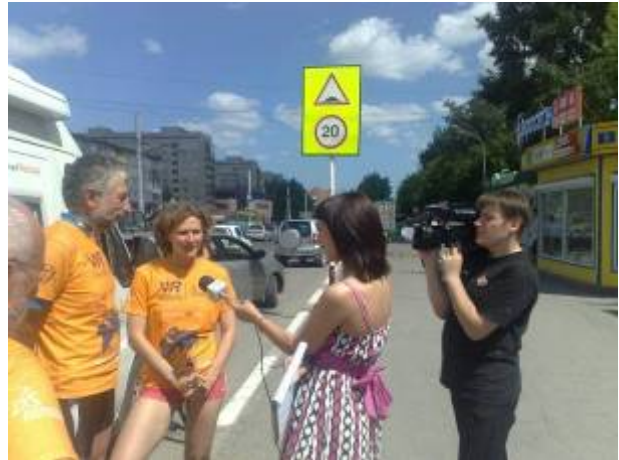


Paris-Pékin même en vacances ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

On nous a renseignés sur les prochaines difficultés. Il faut dire que l'on commence à rencontrer des randonneurs allant à Pékin : cyclistes polonais, croates, Hongrois (bientôt annoncés suisses et hollandais) des camping caristes français (3), etc. On m'encourage de plus en plus quand on me croise sur la route et aujourd'hui à Atchimsk deux interview TV... par hasard.

Nous espérons atteindre Irkoutsk début juillet.

Amicalement à tous



Philippe, le 20 juin 2008



(Photos Nathalie Fuchs)

Le message du 3 juillet :

Bonjour à tous depuis Irkoutsk où nous sommes arrivés hier soir pour accueillir Nathalie Gasser qui va nous accompagner jusqu'à Oulan Bator (arrivée prévue vers le 15 juillet)

Vraiment content d'être à Irkoutsk, je me sens maintenant capable d'aller jusqu'à Pékin... sauf grave problème !

Merci de vos encouragements. J'ai peu de temps devant moi pour vous raconter nos aventures mais il y a de nouveaux TVnima sur le site dont bientôt celui de ma fille qui nous a suivi dans la région de Novossibirsk où nous avons très bien été accueillis. Demain on atteindra le lac Baïkal ! et on s'offrira a priori une petite "croisière en ferry" le long de la cote (et cela nous supprimera quelques km). On l'a bien mérité !

Le trajet de Novo à Irkoutsk n'a pas été trop monotone grâce à l'accompagnement de Helena qui nous a bien fait découvrir son pays durant une semaine. Nous avons eu ensuite des routes difficiles et des pistes poussiéreuses : un avant gout du désert de Gobi ? Je pense que j'aurais le temps de vous faire un mail à Oulan Bator, mais ensuite plus de communications de ma part , j'aurai trop à faire pour courir les 700 km environ du désert de Gobi. Il faudra vous contenter des quelques infos sur le site de DS : le suivi ne se fera plus en temps réel car les réseaux de téléphones classiques sont inexistants dans le désert. Il ne nous restera plus que le téléphone satellitaire pour envoyer tous les soirs (ou tous les 3 jours) notre progression.

Déjà 6300 km environ de courus et déjà le mois de juillet !

Bonnes vacances donc !

Philippe



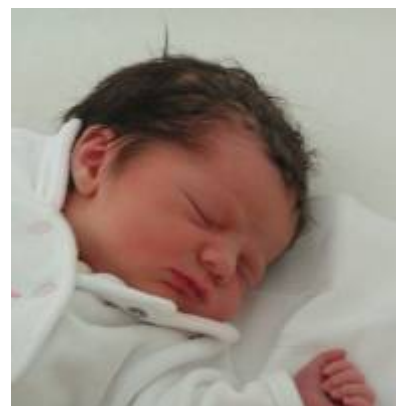
Les faits marquants du mois de juin

Le FMS a fait sa clôture de saison :



Au début du mois naissait Marie Jollet de Lorenzo, fille de Sébastien et Delphine.

Et à la fin du mois naissait Léane Fuchs, fille d'Emmanuel Fuchs et petite fille de Philippe et Annick.



Nous étions 3 JDM aux 10 km du 10^{ème} arrondissement le
29 juin, nous y avons revu Marcel,

Clément et beaucoup de
nos potes de l'AFCF-
IDF !



(Photos Turoom
12h 2008)



Les éditions Atomik JF repartent de plus belle !

La BD du Raid 28 2008 des Zamis du JDM va paraître...

Vous allez recevoir la bande annonce très bientôt !



Le Raid du Périgord vécu par Fred et
Marc et raconté par le plus corse des deux,
c'est quelques pages plus loin.

Brèves de trail : Au trail des Moulins couru le 5 juillet à Mondeville, le commentateur demandait avant la course à notre ami Mohamed Magroun ce qu'il venait chercher sur ce type de course. La réponse fut claire : « ce n'est pas mon terrain de prédilection, mais je viens m'entraîner pour les prochains championnats du monde de 24h. Je fais donc ce trail de 45 km aujourd'hui et demain j'en fais un autre de 55 km ».



La Rubrique Culinaire du FFM

(Fractionnés Festifs du Mercredi)

Gâteau pour l'effort sportif, dit « Gateau de Seb »

Voici la recette du gateau pour l'effort sportif qui me vient de Sebastien Sxay, mon ancien entraîneur de ski, champion du monde de VTT'O et deux fois vice-champion du monde de raid aventure. Il a de la bouteille le gâteau quoi...

Je l'ai testé moi-même cette saison et cela m'a bien convenu avant les courses. Le gâteau peut se prendre 2 heures avant le départ et jusqu'à 30 minutes du départ pour un entraînement et pour les départs violents 3 heures avant c'est mieux.

Cette recette permet de faire 4-5 repas. Coupez le gâteau en parts, vous pouvez congeler les portions non utilisées.

NB : ça ne suffit pas pour être champion du monde mais c'est assez bon et psychologiquement on se dit qu'on a fait un effort pour bien se préparer.

Bonne cuisine à tous !

300 g de farine complète
150 g de sucre
150 g de muesli mouliné (avec fruits si on veut)
2 c à soupe de germe de blé
2 c à soupe de poudre d'amandes
2 c à soupe de poudre de noisettes
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
½ paquet d'abricots secs moulinés
½ paquet de raisins secs moulinés
½ litre de lait de soja arôme vanille (BJORG c'est le top)
Mélanger le tout, voire mixer tout, si vous avez un mixer
Beurrer le moule
Cuire à four chaud (TH6 - 200°C) pendant 35 minutes
Servir froid C tout et c bon

NB : Ca ne remplace pas les gâteaux au chocolat et autres tartes hors des périodes de course !!! Miam, miam, miam...

Aurélie

L'humeur du joggeur

Du Rédac'chef en souvenir de la gazette n° 88 : Mais où donc sont passées les carrières d'Orsay ? Gilles a organisé le 2 juillet une sortie crépusculaire autour de Dampierre qui n'avait comme seul but évident que de nous perdre de nuit dans les anciennes carrières de Maincourt sur Yvette. Quel était le message ? Nous laisser supposer que la photo d'Orsay avait été prise ici ? Que là aussi la végétation avait repris le dessus et ne laissait aucune trace des anciens chantiers ? Que l'insistance de cette rubrique lui fait perdre ses repères ?

Continuons l'exploration, nous finirons bien par percer le mystère !

Du Rédac'chef à l'attention de tous et de quelques-uns

Il va bientôt être temps pour moi de lâcher la plume des éditoriaux, les coins et la colle des photos, la règle et les fusains de la mise en page, le massicot, les plombs et la presse de l'édition de cette Gazette. Avec l'arrivée du 100^{ème} numéro voici que se terminent 9 saisons de Gazette, pari initié à la fin du siècle dernier avec une simple page sans prétention de durer et qui s'est continué naturellement avec le simple souci de partager le plaisir de courir et d'avoir couru. Pari réussi grâce à l'engouement de beaucoup d'entre vous qui ont envoyé leurs récits de plus en plus sophistiqués, originaux et talentueux. Plusieurs produits dérivés sont venus accompagner la revue des Chers Amis Coureurs au cours des années, de l'incomparable Trash de Pas du Kloug aux somptueuses BD d'Atomik JF. Plusieurs auteurs ont prolongé leur passion d'écrivain sur de nouveaux médias tels que Kikourou, UFO ou leur propre blog.

Les talents de ceux qui s'y sont révélés et de ceux qui n'ont pas encore osé doivent maintenant contribuer à une nouvelle formule de la Gazette du JDM en utilisant au mieux les nouveaux supports d'information. Sa prise en charge par les jeunes générations de fidèles du JDM avec le soutien des plus anciens serait un signal sympathique de la cohésion et de la longévité de notre petit groupe.

Alors, qui est tenté ?

Dominique

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
sans tarder !



Le Raid du Perigord

L'idée de participer à ce Raid remonte au Trail des Templiers.

La distribution des pubs et tracts y avait atteint des sommets, et le premier tri sommaire visant à conserver un peu de lecture pour la voiture et à laisser les 30 autres kg sur place avait mis sur le dessus de la pile cette épreuve atypique : 110km par équipe de 2, dont 60 de VTT, 9 de kayak, 30 de trail et 12 de Run&Bike au fin fond du Périgord Vert.

Une épreuve suffisamment farfelue et difficile pour remporter un franc succès JDM, d'autant plus que le reportage vidéo réalisé pour le JT de TF1 en 2007 était aussi aguicheur que Claire Chazal qui le présentait. Un peu moins guindé quand même.

Finalement, seul Marc relevait le défi, le JDM n'alignant donc qu'une équipe. Mais quelle équipe...

Dès notre arrivée au restaurant local (pas de carte, le prix découvert au moment de payer mais à peine plus élevé que Mc Do pour une cuisine familiale sympa), nous tombons sur 2 bretons qui attaquent à la bière et au vin. Ce sont les Poulidor de l'épreuve. Ils ont terminé en 2ème position lors des 2 dernières éditions et accessoirement tutoient les 8h aux Templiers. Respect. On parle matos et entraînement et je lâche que ma plus longue sortie en VTT remonte au dimanche précédent, avec 29km. Ils compatissent et commencent à douter de nous. Ce sentiment s'amplifie nettement lorsque nous leur avouons qu'à défaut d'avoir des bombes anti-crevaisson nous avons un stock conséquent de rustines. Je leur assène le coup de grâce en leur avouant que mon short de vélo ne me permettra pas de courir et que je compte me changer en cours de route. Pas crédible le JDM... Surtout quand ils se rendent compte que nous sommes engagés sur le grand parcours !

Première nuit en maison d'hôte et connaissant la réputation nocturne de Marc, je m'endors le premier. Stratégie payante que je n'arriverai pas à appliquer le lendemain soir, à mon plus grand regret. Une pensée émue pour Marie Anne.

P'tit déj impeccable concocté par l'organisation qui lâche « ça va être gras » et départ à 7h sous un ciel couvert, avec une température de 9°.

2*34 VTT s'élancent pour 15km de mise en jambes sur un circuit à peu près roulant. Enfin jusqu'à ce qu'on arrive nez à nez avec un lac, vers 8h. De grosses chambres à air de camion nous attendent sur la berge. Sympa, ils les ont gonflées. On y arrime tant bien que mal les vélos et plouf, on y va. Le fond de l'air est frais, mais que dire du fond de l'eau...



Marc se désintéresse complètement de la course et traverse paisiblement l'étang, tandis que je double plusieurs bouées en poussant la mienne loin devant et en la récupérant en crawl, ce qui va bien plus vite que de rester collé dessus. Je tente même de noyer un concurrent à coup de bouée à plusieurs reprises, et Marc fair-play m'invite à le contourner.

On se rhabille sur l'autre berge et on refait ¼ de tour de lac en VTT avant d'en finir avec ce premier tronçon. On aurait dû crever les autres bouées pour être sûr de ne

Paris-Pékin même en vacances ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

plus se faire doubler. Faudra revenir.



10km de trail nous attendent pour nous réchauffer, soit une séance de yoyo de part et d'autre de la Dronne, le célèbre cours d'eau local que nous traversons à moult reprises histoire de garder les pieds et le reste au frais.



Pour varier les plaisirs, un passage en tyrolienne ascendante nous est proposé pour traverser une nième fois la Dronne.

Une dernière montée nous attend et le second secteur est terminé. Un peu vicieux toutefois puisqu'il nous faut redescendre dans l'eau avec nos kayaks sur un parcours glissant de plus de 300m. Ensuite à l'eau pour près de 10km, et c'est parti.



Enfin pas pour nous qui nous retournons immédiatement en raison du courant et mettons 10 bonnes minutes à écoper et à nous remettre dans le sens de la marche. L'équipe reste soudée en dépit de l'appréhension qui arrive au galop.

Nous adaptons immédiatement notre stratégie : pas la peine d'essayer de s'en pêter, on sait pas trop comment marchent ces engins là, alors on va se borner à aller à peu près droit et à ne pas se retourner.

Stratégie payante puisque si nous nous faisons parfois doubler, c'est pour mieux redoubler ensuite les mêmes lorsqu'ils se séparent malgré eux de leur embarcation.

Le cours d'eau n'étant pas trop navigable en dépit de la pluie incessante des derniers jours, il nous faut à plusieurs reprises descendre et pousser pour franchir des obstacles et déversoirs. A chaque fois qu'une branche ou une pierre doit être contournée, en dépit de tous nos efforts, nous nous retrouvons systématiquement dessus. Ras le bol du kayak, faut en finir. Notre périple aura duré 1h20.





Petite pause restauration, et c'est reparti pour 6km de trail, assez roulant.

Jusqu'à ... ce qu'on retraverse la Dronne.



Nous nous retrouvons en bas d'un pont qu'il va nous falloir gravir à l'aide d'un filet tendu. Pas de mode d'emploi, faut y aller...





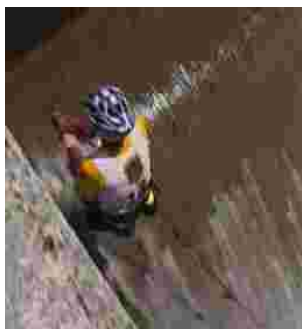
Les vélos nous attendent en haut pour un tronçon de 40km. Parcours infernal dans la boue qui nous prendra près de 3h30. Marc assez à l'aise m'ouvrira la route et sera le témoin de mes déboires mécaniques : la boue partout nécessitait souvent de descendre du vélo pour passer les vitesses à la main ou remettre en place une chaîne récalcitrante.

Vu mon piètre niveau, je n'avais pas besoin de cela... Galère, galère et la crainte à chaque instant d'avoir un souci mécanique. Et bien entendu, plus de freins en raison de la boue. Le pied quoi...

On finit par finir, avec une nouvelle épreuve de 12,5km qui nous attend : Run&Bike. On prend bien entendu le vélo de Marc, et vu qu'il était à l'aise sur son engin et que pour ma part j'en ai plein le bas du dos du deux-roues, il enfourche le vélo et part à fond devant. L'idée est de le laisser au bout d'un certain temps, puis que je le prenne et le rattrape. Le premier tronçon est roulant, puis je prends le vélo et là c'est pas roulant : je me suis fait avoir. J'en profite quand même pour passer toutes les vitesses et m'émerveille que ça marche si bien sur un vrai vélo. Me mettant dans le rouge, je rattrape enfin Marc et lui rends son vélo. Il a décidément du bol avec un nouveau secteur roulant qui se profile...

Une heure plus tard, on pose le vélo pour plus de 12km de course à 2 qui vont nous sembler relativement long. Normal, on ne va pas vite. On voit au loin l'équipe N° 1 des pompiers de St Tropez et l'on se dit qu'ils sont cuits. Ils nous voient et tentent de prouver le contraire en détalant comme des lapins. C'est l'expression qui veut ça, mais à cette heure avancée il conviendrait de nuancer : des lapins pas trop vifs. La suite nous donnera raison... Le pompier, c'est plus ce que c'était.

Marc accusant un peu le coup à la moustache en berne, je le menace d'une tournée de bière à sa charge si nous nous faisons doubler. Il prend du recul et considère que c'est le prix à payer pour conserver un train de sénateur, euh... d'UTMB. Ça fait plus classe.



Nous arrivons finalement au pied d'un barrage qu'il nous faut gravir par le déversoir, à contre-courant et avec deux passages où nous n'avons pas pied. La fin de l'ascension se fait grâce à une corde à noeuds et un plouf pour 50m de nage libre avant de regagner la rive et d'engager le sprint final sur un faux plat montant de 2km (là, je vous la fais « technique »).



Nous arrivons sous les applaudissements des soifards locaux squattant le troquet du coin et apercevons avec beaucoup de plaisir nos nouveaux amis bretons, 4ème de l'épreuve et qui nous attendaient un peu inquiets. Sympa.



Nous ne sommes pas cyclistes, mais pas ridicules non plus, hein ?...

Fourbus mais contents, nous récupérons nos vélos et les quelques kg de boue glanés en flânant...



Le buffet offert par les amuseurs du jour nous permet de prolonger ce moment entre coureurs, les bretons reprenant la route bien vite pour participer le lendemain à une course de VTT de 100km. Info ou intox ?

Ils nous livrent toutefois leur recette infallible pour se faire héberger: « à chaque course, on se pointe avec nos duvets et une bouteille de gnole. En faisant du porte à porte, il y a toujours un vieux qui nous laisse coucher dans sa cave. Des fois, il nous laisse même prendre une douche ».

Fred