

Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Gazette n° 99 Septembre 2008



**Le Coach est arrivé
à Pékin
le 14 août 2008
avec ses potes**



**Le 14
septembre à
11h30** au
Forum des
Associations, le
Coach signera
des
autographes.
Apportez vos
photos, vos
chaussures, vos
T-Shirts...

La correspondance du dernier mois

Le message du 17 juillet :

Bonjour à tous depuis Oulan Bator où on vient d'arriver pour 1,5 jours de repos... avant la traversée du désert de Gobi.

Nous sommes partis d'Irkoutsk le 3 juillet pour le lac Baïkal, la Beauratie et la Mongolie jusqu'à sa capitale. Ce parcours est le plus magnifique que l'on ait fait et le plus beau jour restera l'arrivée au lac Baïkal ! Par une très belle journée j'ai couru d'Irkoutsk au lac Baïkal, soit 75 km avec beaucoup de montées (dont une de 500 m de dénivelé sous le soleil). L'arrivée sur le lac fut superbe en soirée, accompagnés par nos deux amis croates en vélo.

On a fêté le soir au bord du lac avec bain pour les plus courageux.

On a goûté, bien sûr à l'Olmoult (poisson du lac) très bon. J'ai couru tous les jours de Irkoutsk à Oulan Bator avec seulement une grasse matinée à Oulan Oude, capitale de la Beauratie, et une après-midi de repos forcé à la douane Russie-Mongolie : 4 heures à attendre dans un bureau car nos papiers n'étaient pas en règle pour le camping car, j'ai dû signer 10 fois 15 pages de papiers écrits en russe.

Infos sur le site de DS : le suivi ne se fera plus en temps réel car les réseaux de téléphone classique sont inexistant dans le désert. Il nous restera plus que le téléphone satellitaire pour vous 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



Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Le message du 21 juillet :

Bonjour à tous,

Je profite de l'heure de la sieste pour un petit message.

Tout va bien... mais il fait 40 degrés cet après-midi! Je courrai en soirée !

J'ai couru 75 km les deux premiers jours dans le désert de Gobi mais cela ne va pas durer car la chaleur arrive et dans 50 km il n'y aura qu'une piste plus de route : attention aux blessures !

Maintenant il n'y a plus beaucoup d'herbe. On est passé rapidement des steppes au sable et aux cailloux.

Hier et avant-hier j'ai couru en compagnie de deux cavaliers : super moment en Mongolie !



On va laisser demain notre camping-car et continuer en voiture : adieu le confort !

Amicalement et bonnes vacances,

Philippe après 7400 km aux environs de Chyor.

Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Le message du 4 août :

Bonjour à tous ceux qui me suivent depuis 5 mois déjà !

Je vous écris depuis la Chine après avoir quitté la région de la Mongolie intérieure lors d'un jour de repos. Je suis donc très près de la muraille de Chine : la porte d'entrée de Pékin, fin de notre randonnée. Mais avant de vous parler de la fin du voyage, un petit rappel sur les derniers jours... et les dernières semaines !

Un tvnima fait par ma fille parle de notre passage à Novossibirsk et de l'accueil très chaleureux de l'université de Academgorodok. Merci à Michèle Debrenne et ses collègues. Vous voulez en savoir plus sur ce qui restera notre meilleur accueil lors de notre voyage pour moi et pour Bernard et Daniel : voyez le tvnima en question, N°17.

Les tvnima 18 et 19 vont bientôt être sur le site et vous saurez tout de notre meilleure semaine en Russie avec Elena (tvnima 18) et aussi de ma plus belle journée à ce jour : le trajet de Irkoutsk au Lac Baïkal, si longtemps attendu, en compagnie de Nathalie Gasser qui a réalisé ce tvnima. Merci à Nicolas de Dassault Systèmes pour la réalisation finale de ces tvnima.

Un tvnima, le 20, fait par Anouk parle du début de notre trajet en Mongolie, avant et après Oulan Bator avec une rencontre entre moi et une autre personne en train : surprise

Nous sommes partis de Oulan Bator avec une voiture d'accompagnement en laissant le camping-car à Oulan Bator car les pistes ne sont pas praticables sur tout le trajet (400 km du désert de Gobi, coté Mongolie) par un camping-car. Le désert de Gobi était le « dessert » de mon voyage et je craignais de très grandes difficultés. En pratique, ce fut difficile, voire très difficile certains moments de la journée... mais pas aussi terrible que cela. Il y a même plu et nous avons eu un ciel couvert la dernière journée en Mongolie ! Je craignais la blessure mais même si j'ai ressenti des douleurs, pas de blessure m'empêchant de courir tous les jours. Ce fut un moment important de notre randonnée avec de très beau paysage et des rencontres avec les nomades.



La frontière Mongolie Chine s'est à peu près bien passée mais en deux jours car notre chauffeur mongol avait « ses » combines. Mais il a arrosé avec un douanier mongol son succès éphémère à la vodka et le soir il a été arrêté par les douaniers chinois en état d'ivresse. Cela nous a bloqués deux jours pour récupérer nos affaires. Les douaniers chinois ont aussi empêché Daniel de récupérer le premier soir son vélo : il n'avait pas de permis de conduire pour son vélo... les douaniers ont de l'imagination pour faire trainer les passages de frontières.

Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Une fois en Chine nous avons trouvé sur place voiture et chauffeur pour continuer le désert de Gobi coté chinois. Mais notre chauffeur craint beaucoup les contrôles policiers sur les routes et on ne sait pas à ce jour si on va le garder car il a hâte que cela finisse. Il faut dire qu'il y a deux sortes de contrôles : soit sympa où les policiers après contrôle des passeports nous offrent à boire ! soit des contrôles très longs (1h30 un soir au poste car on voulait encore camper). Dans ce cas, je ne peux pas faire le lendemain 75 km quand il faut chercher un hôtel et se coucher vers minuit. Mais bon, le voyage n'est pas monotone et plein de surprises. Je suis constamment encouragé par les chauffeurs et passants le long des routes et cela me stimule pour la fin de ma randonnée : beaucoup de sourire, de coup de klaxon et plus d'une fois pas jour des conducteurs s'arrêtent pour me proposer de monter dans leur voiture ou sur leur mobylettes.



A+

Philippe



Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Le message du 15 août :

Philippe depuis Pékin, 15 août 2008,

Bonjour à tous,

Merci d'abord à tous ceux qui m'ont encouragé durant les 5 mois et 4 jours (1) au cours de ma longue randonnée (2). Hier, j'ai couru (un peu ! et en partie sous la pluie !) auprès de la Cité Interdite et auprès du stade olympique « le nid d'oiseau », conçu à l'aide du logiciel Catia de Dassault Systèmes : tout un symbole pour ce challenge bien réel mais aussi virtuel « V+R challenge » (voir le site de DS). J'ai eu droit aux séances de photos, vidéos et interviews de journaux chinois et français. Aujourd'hui, repos pour moi tandis que Bernard et Daniel s'occupent déjà de leur visas de retour car ils repartent dans quelques jours à Oulan Bator pour ramener le camping-car en France via la Russie. Ils ont été avec Dassault Systèmes les principaux artisans dans la réalisation de cette randonnée en leur compagnie.



La fin de l'aventure en Chine a été très agréable. Avec Daniel et Bernard, on avait décidé de prendre notre temps et de n'arriver « officiellement » que le 14 pour faire plus de tourisme : nous avons visité 3 sortes de « grande muraille », dont une en voie de réaménagement et sans touristes, autres que nous 3. Instants inoubliables durant lesquels on a profité du calme et de la beauté de la campagne chinoise et accueillis si chaleureusement par les habitants découvrant la première invasion de touristes...



Quels changements lors de notre arrivée dans la banlieue de Pékin, si moderne et si animée !

Nous avons été reçus chaleureusement par Dassault Systèmes Chine au cours lors d'une réception. Une autre est prévu le 17 avec le district Haitien de Pékin, jumelé avec le sud de Paris, dont Bures-sur-Yvette. Une autre aura lieu certainement au Club France. C'est grâce à l'invitation du district de Haitien que nous avons pu parcourir tranquillement la Chine, de la frontière de Mongolie à Pékin. Merci au maire de Bures et à Ingrid Wuong pour l'aide apportée.

Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

En pratique, la police chinoise a été prévenue par l'Ambassade de France de notre randonnée. Avec un peu d'excès de zèle (à notre avis), la police a bien assuré notre sécurité : je me suis trouvé un jour au bord de la route en train de courir avec 7 policiers dans deux voitures et une moto, avec en plus Bernard et Daniel pour mon intendance. Tout cela pour une personne qui désirait courir de Paris à Pékin ! Merci à la vingtaine de policiers qui se sont relayés durant 300 km environ, toujours avec le sourire. Merci aussi à Patrick, Christelle et Hubert de l'ambassade de France à Pékin qui nous ont permis de courir en Chine en nous aidant de leurs précieux conseils.

Je ne vais pas vous en dire plus sur notre aventure sportive et scientifique car j'aurai bien l'occasion de vous en reparler avec Dassault Systèmes et ... en images et vidéo !

Je ne ferai qu'une remarque en cette période olympique :

Pierre de Coubertin a relancé les Jeux Olympiques pour permettre à son époque aux peuples européens de mieux se connaître et se comprendre, préférant les voir se confronter dans des épreuves sportives que par les armes. Pouvait-il imaginer que des années plus tard, on pourrait en toute quiétude courir de France en Allemagne, deux anciennes nations « ennemies » ? Pouvait-on penser il y a 30 ans que l'on pourrait courir dans l'ex Allemagne de l'Est et traverser sans risque Berlin où je n'ai aperçu que sur le sol les traces de l'ancien « mur de Berlin » ? Pouvais-je penser que je courrai un jour dans deux anciens pays du « bloc de l'Est », la Pologne et la Lituanie, intégrées maintenant dans l'Union Européenne ? Pouvais-je aussi penser courir dans l'ex URSS, si fermée il y a encore 30 ans, en passant par la Biélorussie et la Russie où tous les habitants vous accueillent avec le sourire ? Et courir en Mongolie... Et maintenant en Chine !!! Tout un symbole ! Sans être naïf, il faut bien toutefois remarquer que notre terre est plus en paix qu'il y a des années, même si les médias nous parlent plus des conflits que de l'accueil chaleureux des habitants envers les étrangers, comme j'ai pu le constater dans tous les pays que j'ai traversés durant ces cinq mois.



Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Merci à :

Daniel, avec qui j'ai tant discuté durant 5 mois le long des routes d'Europe et d'Asie,

Bernard, qui m'a aidé et tant attendu avec patience dans le camping car durant 5 mois le long des routes d'Europe et d'Asie,



Mehdi et à Dassault Systèmes, qui m'a permis cette agréable randonnée durant 5 mois le long des routes d'Europe et d'Asie,

Jacques, qui a été notre ange gardien durant 5 mois le long des routes d'Europe et d'Asie,

Ingrid, qui nous a tant aidés lors de nos difficultés douanières durant 5 mois le long des routes d'Europe et d'Asie,

Michèle et ses collègues, qui nous ont accueillis si chaleureusement à l'Université de Novossibirsk,

Christelle et ses collègues, qui nous ont aidés quotidiennement lors de notre randonnée en Chine,

Ma fille, à Manu, à Nathalie Gasser et à Elena qui nous ont accompagnés de leurs sourires et leurs foulées dans notre aventure de cinq mois le long des routes d'Europe et d'Asie,

Mes collègues de l'Ecole des Mines Paris Tech qui ont travaillé à ma place durant cinq mois,

Tous les autres qui m'ont aussi aidé (trop de noms à citer !).

**8500 fois merci pour la plus belle
aventure de ma vie,**

Amicalement,

Philippe le 15 aout 2008 à Pékin, Chine



Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Note (1) : pour ceux qui aiment les chiffres qui ont pour moi peu d'importance... Je suis parti le 7 mars et arrivé auprès de Pékin le 11 aout. Ensuite j'ai fait un peu de tourisme dans la région de Pékin car on avait annoncé bien en avance une arrivée le 14. De plus, la voiture d'accompagnement ne pouvait rouler que les jours pairs, suite aux restrictions de circulation.

Note (2) : voir le tvnima expliquant le kilométrage effectué concrètement : 8500 km. Une partie du texte du tvnima :

Sur un défi aussi long que la course Paris-Pékin, il fallait s'attendre à des imprévus. Certains s'étonneront sans doute de me voir à Pékin avec 8500 km au compteur alors que la distance prévue dépassait 10.000 km ! Pourquoi une telle différence ?

Il y a plusieurs explications :

- Tout d'abord mon itinéraire a été planifié avec les cartes disponibles en France. Dans certains pays, elles se sont révélées très imprécises et m'ont mené sur des routes totalement impraticables pour la course à pied (boue, rocaille, terrain trop accidenté pour courir ou pour passer en camping car). Dans ces conditions, il a fallu improviser en empruntant soit d'autres routes qui se sont révélées des raccourcis, soit se résoudre à emprunter le camping car. En effet, je ne pouvais pas me permettre de perdre trop de temps car il me fallait remplir des formalités à des dates précises pour passer d'un pays à l'autre ou encore rencontrer des gens utiles à la poursuite de mon périple. Et puis il ne faut pas oublier que mes congés ne sont pas extensibles ! Mon travail à l'Ecole des Mines de Paris Tech m'attend ... le 19 aout !
- Ensuite, il y a eu quelques pépins physiques : blessure à Moscou (une semaine sans courir), une indigestion en Sibérie qui a nécessité une analyse d'urgence à l'hôpital de Kantz car j'avais les urines rouges (4 jours sans courir)... Là encore, il a fallu avancer sans trop tarder et utiliser le camping car pour arriver en temps et en heures à mes rendez-vous.
- Enfin, courir en Chine à quelques jours de l'ouverture des JO n'est pas toujours très simple. Pour des raisons de sécurité, les forces de l'ordre multiplient les contrôles sur la route de Pékin et je ne peux pas toujours passer par les routes que j'avais prévues. Je cours là où on m'autorise de courir, et si j'avais prévu quelques petites routes très agréables, je suis souvent obligé d'y renoncer pour passer par la route principale et ne faire que certains tronçons de route. De plus, les hôtels pour touristes étant souvent espacés de 100 km environ, il a fallu certains jours faire une partie de la distance en voiture.

Tout ceci cumulé depuis Paris a donc raccourci ma course d'environ 1500 km. Toutefois, le kilométrage que vous voyez sur le site est bien celui que j'ai parcouru en courant puisqu'il est transmis par les instruments de Polar, qui ne travaillent que lorsque je cours ! On peut estimer que j'ai parcouru 1000 km en camping-car et que le trajet a été plus court de 500 km que prévu.



C'est un peu comparable à une course à la voile. L'itinéraire peut légèrement changer, on peut choisir en fonction des vents telle ou telle route, l'important est de relier un point A à un point B, et ça je l'aurais fait en préservant l'essentiel : courir le plus possible en vivant une très belle aventure sportive, scientifique et humaine !

Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Cet été les Charvin étaient à la plage et à la montagne

Le Raid du golfe du Morbihan : Cédric et Robert en grande forme ! Cédric 5^{ème} au scratch prend le haut du podium Senior. Robert 51^{ème} sur 269 arrivants fait 16^{ème} VH2

Via Romana début août en Corse : écrasante chaleur dans la Castagniccia et fraîcheur au sommet. Hécatombe chez les coureurs. Sage et expérimenté, Robert se place derrière le Fred local qui après l'arrivée, redonnera avec grâce tout ce qu'il avait ingurgité lors des ravitaillements.

L'UTMB victorieux pour le Castor Junior : consécration de l'été pour Cédric qui boucle le Massif en moins de 37h. Respect...

Une grande première dans la Gazette

Le récit des prochains 100 km de Millau est déjà écrit !

Nous nous élancerons le samedi 27 septembre dans l'épreuve mythique sur route avec Fred O. et Yves L. Vous trouverez un peu plus loin le récit complet et détaillé de la course que nous allons mener. Un récit plausible de Fred à confronter à la réalité en fin de mois. Suspense...

Les nouveautés locales

L'Ultra Trail du Viaduc des Fauvettes, le 11 octobre 2008.

Distances 10, 20, 30, 40 et 50km. Vous avez compris, il s'agit d'une boucle de 10 km sur un terrain bien connu. Mais vous n'aurez le T-Shirt « Finisher » que si vous allez au bout de la 5^{ème} boucle ! Pour en savoir plus : <http://accourir.fr/home/inscription-50-km-glc.php>

Les 10 kms de Palaiseau, le 21 septembre 2008 . Pour courir dans et autour de l'Ecole Polytechnique sur le plateau

Voir le site d'Elan 91 <http://elan91.org>

Le Forum Dézaçôsse

Venez le 14 septembre de 10 h à 17h pour :

- vous réinscrire au JDM avec certif, chèque ou espèces,
- inscrire vos potes qui courent ou veulent courir comme vous,
- regretter tous les autres sports où vous pourriez vous épanouir,
- fêter le Coach à 11h30,
- éviter le stand Turoom,
- tout apprendre sur les anciennes carrières d'Orsay.

L'humeur du joggeur

Du Rédac'chef en souvenir de la gazette n° 88 : Gilles présentera une conférence outdoor lors du forum des associations le 14 septembre dans le Parc de Bures. Il nous dévoilera enfin le fruit de ses recherches sur les carrières d'Orsay ! Une session aura lieu à 11h et une autre à 15h. Ce sera un moment fort de ce Forum compte tenu du déploiement matériel qui accompagnera l'énoncé. Gilles présentera en effet ses conclusions sur un écran géant de 20m x 12 m avec projection vidéo-laser haute définition et sonorisation 5 KW dolby-stéréo. L'ambiance minière va renaître dans la vallée. Ne ratez pas ces événements, organisez votre passage au Forum autour de ces rendez-vous scientifiques.

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

Ce n° 99 clôt 9 années complètes d'édition de la Gazette du JDM. Le n° 100 sera celui de la dernière édition de la Gazette sous cette forme. Ce sera celui de la nouvelle saison du JDM, celle qui au-delà de la convivialité et des festivités dont notre petit groupe a le secret, verra s'épanouir de nombreuses initiatives pour établir un nouveau mode d'information et de communication.

A vous tous donc de proposer, souhaiter, regretter, renier, clamer ce qui vous semble important pour le nouveau support de liaison des Joggeurs du Dimanche Matin. Le n° 100 est prêt à recevoir vos remarques en ce sens.

Ensuite, il est certain que la passion et le don communicatif de quelques-uns s'investiront sur ces nouvelles pistes et nous apporteront de l'originalité dans la forme et le fond.

Lors de l'assemblée générale du 21 novembre 2008, ceci pourrait être un sujet ouvert de discussion.

A votre disposition dès à présent si vous le souhaitez.

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 rénover d'urgence !

Le poste de Secrétaire sera vacant en novembre



Les 100 km de Millau 2008 tels qu'ils vont être courus

Par Fred Orsoni



100 km de Millau : début 2000, ce terme avait pour moi la même saveur que l'UTMB à cloche pied aujourd'hui. Un mythe, quelque chose d'inaccessible. Et le JDM est passé par là, avec ses superlatifs et ses propres défis personnels, qui ne sont que roupie de sansonnet à la lumière des dernières Fuchseries.

2008 c'est décidé, pour en finir avec les courses sur route (quoique...), j'me fais le mythe.

Impossible de passer à côté, d'autant plus que le challenge intéresse aussi Super-Yves et Hyper-Dominique.

3 challenges, des semaines d'intox et nous revoilà ce vendredi 26 Septembre réunis dans la même voiture avec 2 témoins assez partiaux : la tendre moitié de Dominique, qu'on appellera Catherine dans le reste du récit et le non moins tendre voisin du blondinet, Didier, qui porte bien son prénom. Je suis donc en infériorité et essaie de sympathiser avec le vélo de Didier pour rétablir l'équilibre.

Flash-back sur l'entraînement :

- Yves, hyper affûté a suivi les traces de Robert en Juillet, a durci son programme en Août et est aussi sec que Philippe le jour de son départ pour Pékin. Il rentre parfaitement dans sa sempiternelle tenue 14 ans, et pour gagner du poids, il ne lui resterait plus qu'à porter des lentilles. Un tueur. Le regard rivé sur la ligne d'arrivée dès le départ de Bures, sauf quand nous nous retrouvons coincés derrière un camion, forcément.

- Dominique, adoptant un nouveau plan d'entraînement en 3 phases : « j'en fais trop » début Juillet suivi de « je prends de la brioche en Août » et terminé par « je rattrape le temps perdu » qu'il va pouvoir mettre à l'épreuve du feu (façon de parler, vu le temps qu'on a eu).

- Moi, ou Fred, ayant casé une Via Romana épique début Août, mélange de mort subite, de cuisson en papillote, de métamorphose en loque humaine, le tout dans un cadre magique mais un poil trop chaud, 10° au bas mot.


La pression monte dans l'habitacle de la voiture, les pâtes seront-elles « al dente » ce soir ? Une bière, est-ce raisonnable ?



Arrivés à Millau sans encombre, si ce n'est qu'une nouvelle fois le brouillard nous a caché le viaduc, que je n'ai donc toujours pas vu, nous flânonnons en ville et récupérons nos dossards. Organisation parfaitement rodée et sourires qui nous réchauffent un peu, ce qui n'est pas un luxe. La météo du lendemain est semble-t-il plus clémente, prions pour que cela se confirme...

Nous logeons au milieu de Millau et repérons le parcours le plus court pour regagner nos pénates le lendemain soir, espérant être assez lucides pour le retrouver.

Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

Place à la course. 2 stratégies : Yves et moi repérons le meneur d'allure des 12h, Dominique Iorgne sur celui de 13. J'aurais bien fait comme lui, mais dans la présentation de ce coureur, il est indiqué qu'il a participé l'an dernier au Raid 28. En entendre parler le dimanche matin pendant 2h est parfois épuisant, 13h ce sera assurément trop, ne cumulons pas les handicaps.



Pan, on part. Forcément ça ne va pas trop vite alors comme nous étions tous 3 sur la même ligne, on reste ensemble et Dominique revoit sa stratégie en live. Nous nous promenons sur une tôle ondulée bitumée qui laissera forcément des traces plus tard, mais plus tard c'est après et nous ne sommes pas pressés d'y être, vu ce qui va se passer. Nous courons en paquets, entourés de marathoniens qu'il convient de ne pas suivre. Régularité, régularité. A chaque ravitaillement, nous nous forçons à marcher durant 2 minutes. Ironie de l'histoire, en fin de course il faudra

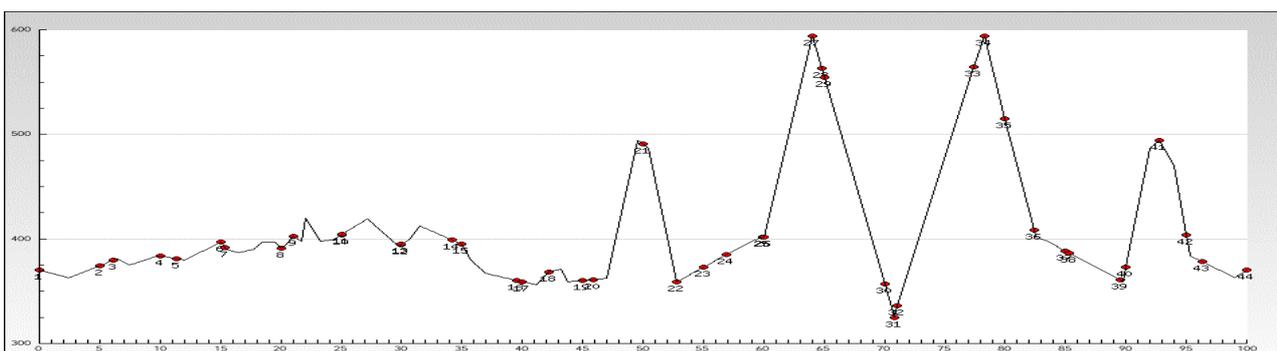
plutôt se forcer à courir 2 minutes consécutives.

Le marathon est atteint en 4h20, moi ça me semble un peu rapide vu qu'on est presque à 10km/h, mais vu le profil qui suit, il ne fallait pas trop traîner pour pouvoir gérer la succession de montées et descentes et tutoyer les 12h. Un qui descend bien, c'est le thermomètre. Les marathoniens en ont fini, et nous voilà confrontés simultanément à une vraie montée en sortie de Millau, une non moins vraie averse et la fatigue qui commence à nous raidir les muscles et titiller les articulations.

La première grimpette nous amène au kilomètre 50 et pour le même prix sous le viaduc de Millau. Me voilà rassuré, il existe bien. Yves a pris une bonne longueur d'avance dans la montée en ne ralentissant pas et Dominique qui aurait du concéder quelques dizaines de mètres ne décroche finalement que dans la descente. L'honneur est sauf. La raison consisterait à rester entre les 2 et à discuter avec Christophe (le meneur d'allure), mais si j'étais raisonnable, ben ça se saurait et puis je ne serais probablement pas là en train de faire un 100km, alors je profite de la descente pour rattraper notre blondinet et poursuivre ma conversation avec Didier, le voisin-accompagnateur-vélo : il faut que je trouve le moyen de m'arranger avec lui pour le covoiturage de la prochaine saison de foot car nos loustics portent haut les couleurs de Bures en Championnat Benjamin, restent 7 heures plus 7 de voiture, j'ai bon espoir de le convaincre.



Tout ça nous mène au km 60 en 6h30, soit encore 5' d'avance sur le plan de progression des 12h. Vu la montée qui nous attend vers Tiergues, je pense que nous n'avons pas pris assez d'élan dans les 5km de faux plat montant que nous venons de parcourir. La bonne nouvelle, c'est que tout cela sera de la descente au retour, comme l'attestent les coureurs qui reviennent de Saint Affrique. Je ne sais pas de quoi est fait le ravito, mais j'ai hâte d'y être car ils sont en pleine forme. Montée à la marche, elle est trop raide pour être courue.



Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbores.over-blog.com/>

Les suiveurs en vélo sont face à un autre challenge. Soit ils attendent là leur idole et vont poireauter près de 3h (mais éviter 2 montées et autant de descentes), soit ils choisissent de poursuivre. Les meilleurs vont alors devoir garder les mimines sur les freins et ses les geler pour le même prix, les autres se feront larguer dans les montées par des coureurs, devenus vifs comme de bulots frits. Car là, ça monte raide, si bien que la météo ne juge pas utile d'en rajouter et il s'arrête de pleuvoir. La souffrance s'installe durablement, notamment au niveau des genoux qui avaient donné quelques signes d'inquiétude durant toute la fin de la préparation. J'en ai pas parlé avant, la patronne m'aurait engueulé, vous imaginez bien la scène.



Cloclo en a profité pour filer devant, j'imagine qu'il va se la péter du style « allez accroche-toi » quand on va se croiser mais en pensant très fort « ouais mais pas trop quand même ». La longue descente qui s'ensuit pourrait être roulante sans 65 km dans les pattes. Imaginez la côte de Belle Image en plus long. Tant que vous y êtes, imaginez la aussi dans l'autre sens car on va revenir. Mais avant, pause à Sainte Affrique. Devaient pas être plus lucides que les coureurs quand ils ont baptisé la bourgade, y'a un « f » en trop. Là c'est le camp de base, avec plein de bonnes excuses pour perdre du temps, ne serait-ce « que » le sourire de Catherine récupérant nos sacs. C'est l'île du plaisir des 12 travaux d'Astérix (on a les références littéraires qu'on peut), mais avec des moustachus en plus car l'Aveyronnais n'est pas homophobe. Changement de tenue, histoire de se refaire une beauté et bien entendu le meneur des 12h s'est fait la malle sans moi. Le road-book avait pourtant prévu de faire les 5 derniers km + pause en 40' et je n'ai pas tenu la cadence. Dire que je vais profiter de la côte pour le rattraper serait extrêmement présomptueux...

Tiens au fait, coucou Dominique qui arrive en pleine introspection au ravito, ce qui me fait penser que je n'ai pas vu Yves ni Didier, on a du se croiser dans les stands, comme en formule 1, j'ai donc moins de 10 minutes de retard... Mais il pèse 20kg de moins que moi Cloclo et pendant que je réfléchis à tout cela, ça monte et cela ne m'avantage pas. Allez, banco, Cloclo, je t'accorde 15 minutes d'avance au km 78, ravitaillement de Tiergues, mais la fin est encore incertaine...

Descente sur St Rome. Là c'est plutôt la Côte de l'Abbaye et cela fait des ravages. Un bon tunnel l'an prochain représenterait un bon argument de vente. Il est 19h45, c'est Samedi et je pourrais être en train de prendre l'apéro, j'aime bien les raisins secs mais la boisson glucosée manque cruellement de goût et si les barmen sont plein d'entrain, les convives ne sont pas trop guillerets.

Une bonne nouvelle : un faux plat descendant nous est proposé jusqu'au km 90, et ça, ça ne se refuse pas. J'ai une certaine avance sur le meneur des 13h et cet objectif vient de s'imposer à moi vu que je me vois mal accélérer. Dans peu de temps, ma seule motivation risque d'être de finir : en fait tant que j'arrive Samedi, I'm happy. Mais pour ce faire et après un nième ravitaillement qui commence à avoir du mal à passer, voilà que se profile la montée sous le Viaduc. Toujours sans brouillard comme cela on voit mieux son malheur. Ma motivation fait le yoyo entre « te casse pas plus que ça, Blondinet t'a largué » et « si ça se trouve il est juste devant toi, c'est une loque ». Au final, plus d'une heure nous sépareront, et Yves finira en 11h55. M'en fiche, il y avait encore à manger quand je suis arrivé.

La dernière bonne montée, c'est un peu le chemin de croix, mais version Ultra et sans croix. Nous sommes un peu en enfer, des anges nous attendent en haut pour le ravito et on espère bien ressusciter dans quelques jours.

En haut il ne reste plus qu'encre 7km, c'est selon, dont une franche descente vers le dernier ravitaillement. Beaucoup d'empathie sur le stand et on recharge les accus en discutant car après, il faudra se mettre sur pilote automatique. Promis juré, je ne m'arrêterai plus avant l'arrivée; attention je n'ai pas dit « je ne marcherai plus », il suffira de bomber le torse en traversant Millau et de courir le dernier kilomètre, ce qui me rappelle la dernière ligne droite des 12h de Bures, en pas plat...

Vos pronostics sur Paris-Londres ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

La seule différence, c'est qu'on monte tous sur le podium dès la ligne franchie. A Millau, nous sommes tous vainqueurs, tout finisseur reçoit le premier prix et rien que cela donne envie d'y retourner. Enfin, ça c'est ce qu'on se dit une semaine plus tard car pour l'heure il faut descendre du podium, devant la mine hilare de tous ceux qui se sont livrés à cet exercice périlleux avant. Je me vengerai en regardant faire Dominique et j'espère qu'Yves ne m'a pas vu... Temps final : 13h05, il ne faudra donc pas trop attendre Dominique pour faire un concours de ronflements. De fait, il franchira la ligne d'arrivée juste avant minuit : pari gagné, c'est encore Samedi...

