

Robert organise le TPS (Tour du Plateau à Six)



Par un beau dimanche matin de ce printemps, alors qu'exceptionnellement, il ne courrait pas une course verte voire un 12 heures mais une paisible sortie JDM, Robert avait lancé l'idée que les candidats au tour du Mont Blanc chronométré de la fin août (UTMB) préparent l'affaire ensemble, par quelques grandes sorties. Il avait placé le fameux tour du plateau de Saclay (TPS) à VTT (à faire à pieds) en tête de la liste de ces balades. Ses arguments : c'est déjà tracé, il y a un grand choix de distances avec beaucoup de dénivelé et on n'est jamais bien loin de chez soi. Notre ami organisa donc le premier super entraînement à l'UTMB le dimanche 10 juillet 2005.

Mais où est donc le départ ?

« RDV dimanche à 6h30 au siège de la CAPS sur le plateau du Moulon, tout près de la Maison de l'Ingénieur et de SUPELEC (point de départ et d'arrivée du TPS VTT encore signalé au sol) » avait écrit Robert dans son dernier mail.

La CAPS est à l'opposé du campus du plateau du Moulon vis-à-vis de SUPELEC et la maison de l'ingénieur est entre les deux. Quatre points de rendez-vous répartis sur 700 m, était-ce un jeu de piste à la James Bond ? Pour ne pas déranger l'organisateur en lui téléphonant mes interrogations, je me suis rendu à pieds sur place avec une dizaine de minutes d'avance tablant aussi sur le fait qu'à 6 h 20, un dimanche matin de vacances, les seules personnes debout et visibles seraient mes amis. Gagné ! mais c'est Bernard en voiture qui m'a vu le premier. Il m'a conduit au point départ du TPS, devant le stade du Moulon, où déjà attendaient Yves, Philippe et Claude. Tout le monde connaissait l'endroit, sauf moi et... Robert qui ayant dû vérifié l'absence des JDM aux 3 autres points de rendez-vous est arrivé 15



minutes plus tard.

Quel parcours fait-on ?

Heureusement que nous n'étions pas dans la même équipe sur un certain raid : nous sommes partis sans avoir réellement choisi le parcours. Yves et Bernard souhaitaient faire le « 40 km » ou couper le « 60 km » pour rentrer plus tôt. J'étais parti pour le 60 km mais ayant déjà fait un prologue de 6 km, je n'aurais pas été déçu par l'adoption de la proposition d'Yves. Faute de temps pour faire tout le parcours du « 60 km » Philippe pensait l'abandonner en route. Robert n'avait parlé que du « 60 km ». Quant à Claude, il me semblait trouver beaucoup d'intérêt au « 80 km ». Apparemment, nous sommes partis en pensant chacun de son côté que la forme et le terrain décideraient pour nous.

Les photocopies en noir et blanc des cartes des parcours qu'Yves avait apportées étaient loin de montrer toutes les particularités du parcours. De plus, la peinture du balisage n'était plus visible sur les chemins de terre. Il s'en est suivi qu'à de nombreuses occasions nous avons, sans le vouloir, emprunté un autre parcours que celui des cyclistes sans pour autant nous épargner du chemin ou des côtes.

La bonne allure

Sachant que l'UTMB est une épreuve de marche durant laquelle il est permis de courir (à ceux qui le peuvent) et que nous n'avions que 9 heures au plus pour boucler notre parcours, le second choix à faire fut celui de l'allure. Les avis étaient là aussi très partagés. Claude nous apprenait que l'équipe de France de 100 km préparait ses courses de montagne en grimant lentement par des routes peu pentues pour revenir à toute allure dans la vallée par des chemins les plus raids. Allions nous faire du fractionné en descente ? Philippe, prévoyant courir vite pendant les premières heures de course pour se dégager de la foule, souhaitait qu'on adopte une petite allure soutenue. Yves, ne voulant pas courir après 14 h était du même avis sauf pour ce qui concerne les côtes les plus raides qu'il souhaitait grimper à la marche. Me souvenant qu'avec Marc, nous avons brûlé beaucoup de nos forces durant les 5 premières heures du dernier UTMB en courant follement, je soutenais, au contraire de l'avis de Philippe, qu'il fallait dans cette course, courir lentement dans les descentes et les plats et marcher dans toutes les côtes. Robert n'a pas donné son avis, mais on sait que toutes les allures lui conviennent, même (et surtout) après 20 heures de course. Bernard faisait savoir que vu son manque d'entraînement, il irait à l'allure qu'il pourrait tenir. Finalement on adopta l'allure « JDM » : ceux qui allaient vite attendaient les plus lents après le franchissement de l'obstacle (montée ou descente raide).

Au bout du yo-yo, les retrouvailles

Le début du parcours fait, comme l'a dit Yves, le yo-yo sur les flancs des vallées :

- descente jusqu'à l'Yvette par le bois de la Guyonnerie puis remontée à Montjay par le bois de Bures
- descente jusqu'au ru d'Angoulême puis montée sur le viaduc des Fauvettes en passant par le sable du pied de l'ouvrage
- descente au bas de la butte de Gometz puis montée jusqu'au parvis de l'église
- dégringolade au bas du village par les escaliers (les VTT n'ont pas du passer par là) et retour sur le plateau de Chevry en remontant le vallon de la Hacquinière.



Chabrat (7 h 06)



Viaduc des fauvettes (7 h 30)



Gometz-le-Châtel (7 h 45)

Les pisteurs (le plus souvent c'étaient Claude et Robert) ont dû improviser une descente-montée de leur cru par l'abbaye pour compenser l'épisode du bois des Coudrais qui leur avait échappé.



Ragonant (8 h 39)

Après nous avoir offert le luxe d'un répit de presque 1 km de plat sur la magnifique plaine de Ragonant, le parcours nous a amené à travers la forêt jusqu'à St Rémy pour ensuite nous conduire au passage à niveau de la voie du RER, si familier, du château de Vaugien.



Retrouvailles (9 h 03)

Notre performance inquiéta alors l'ami Yves : « Nous courons depuis 3 heures et nous n'avons fait que le quart du parcours. A ce train, il va nous falloir 12 heures pour aller au bout ». Ce à quoi les pisteurs répliquèrent qu'à partir de là le chemin était plus facile et que nous devrions donc aller plus vite.

Bernard venait juste de remarquer que nous étions dans les temps de passage du groupe de JDM dissidents menés par Dominique qui prévoyait ce même matin d'aller jusqu'à l'abbaye de Port Royal par les vallées de l'Yvette et du Rhodon, qu'on nous héla. C'était eux. On se salua avec plaisir. Nous avons vainement tenté de les persuader de nous suivre. On essaya même d'enlever Frédérique. Ils reprirent néanmoins la route de l'abbaye.

Le premier renoncement pour des prunes



Montée d'Aigrefoin (9 h 15)

Le plateau de la forêt d'Aigrefoin fut gagné par une des pistes qui grimpent tout droit depuis le bas de la vallée. Le balisage du TPS n'était plus visible, nous nous sommes donc rendus aux carrières de Cressely, lieu de passage indiqué sur la carte, en empruntant les beaux chemins de la forêt. Nous étions alors sur les lieux de la CO du Trophée de St Quentin que Bernard et moi avons

courue en juin.



Nos compagnons eurent donc à supporter pendant toute la traversée du plateau, les descriptions d'itinéraires, de recherche de points d'attaque judicieux puis d'attaque de poste des deux orienteurs.

La onzième heure avait tout juste sonné quand la troupe est arrivée à l'entrée de Châteaufort, là où les chemins du « 80 km » et du « 60 km » se séparent. Il y eut quand même une petite discussion entre les tenants du parcours le plus long qu'on couperait et ceux du « 60 km » pur. Heureusement pour le respect des délais, les tenants de la seconde position l'ont emporté.



Moulin d'Orce (10 h)

Un étroit chemin de terre grim pant tout droit dans la pente nous a conduit du moulin d'Orce à la stèle à la mémoire d'Anquetil en haut de la célèbre côte de Châteaufort (célèbre pour les cyclistes).



Les prunes de Châteaufort (10 h 10)

Dans le petit chemin qui longe le mur d'enceinte au nord de la ferme du haut de la côte, un prunier chargé de fruits bien mûrs a permis de changer l'ordinaire. Les prunes étant à point, il n'y a eu aucune suite malencontreuse, même pour l'audacieux Bernard qui en a mangé plus de douze. De là, nous avons regagné le bois de la tête Ronde, parmi les joggeurs et les vététistes enfin sorties

de leurs couettes, puis l'abreuvoir de Villiers-le-Bâcle, premier point de ravitaillement en eau, de changement de chaussettes pour certains et enlèvement des cailloux dans les chaussures pour tout le monde.



Villiers-le-Bâcle (10 h 33)

La plante aux fleurs bleues

Depuis le petit matin, le ciel bas et brumeux avait décidé de nous cacher le soleil. Il faisait frais dans nos tenues d'été « *C'est une bonne température pour courir...* » commenta Bernard, « *...à condition de ne pas s'arrêter trop longtemps* ».



Chemin d'Orsigny (10 h 58)

Les brumes se déchirèrent sur le chemin de la ferme d'Orsigny qui court vers le nord à travers le plateau de Saclay. Enfin de la lumière d'été ! Nous avons partagé ce long chemin parsemé de fondrières et de mares avec des nués de VTT et quelques grosses voitures. Ce sont celles des braconniers dénonça Claude.



Les fleurs bleues de Claude (23 06 05)

Des cultures d'une petite plante chargée de graines brunes qui avait donné des fleurs d'un beau bleu clair le mois dernier partageaient le plateau avec des champs de céréales et de betteraves. « *Il y en a de plus en plus depuis trois saisons et personne n'a su me dire ce que c'est* » observa Claude. Anne-Marie avait déjà posé la question aux gens de l'INRA pendant son TPS (à vélo). C'est du lin, non pas pour faire des draps et des voiles, mais pour donner aux vaches (ça fait du super lait d'après l'INRA).

Buffets et barbecues



Viltain (11 h 11)

Au bout du plateau, le chemin longe le golf de St Marc, plonge dans les bois sombres et frais pour sortir dans la lumière éclatante des bords de la Bièvre dans Jouy-en-Josas. Le JDM était passé là lors de sa mémorable enquête sur les pas de Mortimer. Sur les pelouses ombragées de la ferme de Viltain, les tables chargées de bonnes choses attendant les convives nous avaient cruellement rappelé que dans la vie, il n'y a pas que de rares prunes et des barres de céréales au goût de carton à croquer.



Jouy-en-Josas (11 h 30)

Le long de la rivière, ce fut pire, les gens étaient attablés dans leurs jardins et l'air était chargé de délicieuses odeurs de grillades. Claude commenta froidement la sensation « nous ressentons le besoin des graisses que nous avons brûlées depuis ce matin ». Où a-t-il des graisses lui ?

Merci Yves



Philippe prend la route d'Orsay (11 h 38)

A la sortie de Jouy, comme il l'avait annoncé, Philippe a quitté la troupe pour prendre la route d'Orsay de sa petite foulée rasante et efficace.

Salut Philippe, on se reverra au pied du Mont Blanc pour ton fameux départ fulgurant.



Le moulin de Vauboyen (11 h 48)

Comme indiqué sur la carte et conforté par le balisage peint sur la route, nous avons franchi la Bièvre sur les pavés du chemin du Moulin de Vauboyen, saluée par les carpes du lavoir.

Dans la forêt au dessus du moulin, le balisage du TPS avait disparu.



Plan des bois de Vauboyen (11 h 53)

Personne dans le groupe connaissait les chemins et la carte était trop grossière pour les montrer clairement. Yves a brièvement étudié le plan des lieux affiché sur un panneau. Puis, sans aucune hésitation il nous a conduit pendant 20 minutes dans le dédale des pistes et des chemins jusqu'aux hauteurs de Bièvres. Il a des dons, le non accro de la CO !

La fin du parcours et le courage de Bernard

A l'est de Bièvre, nous avons rejoint le parcours du GTP (Grand Trail Postal) de l'an dernier. Revenu sur des chemins familiers, Robert, toujours aussi à l'aise, reprit la conduite de la troupe.



Ca grimpe à Verrières

En revanche, depuis Orsigny, Bernard, lui, n'était pas à l'aise. Courir à ses côtés me convenait tout à fait, mon compte tour était alors loin de la zone rouge.

La très difficile montée sur le plateau de Verrière a beaucoup pesé sur notre ami au point qu'il n'a pas pu reprendre son allure initiale en terrain plat. Sur le chemin du retour, l'avant et l'arrière garde de notre troupe se sont donc perdues de vue à maintes reprises.

Il a fallu bien des cris et des sifflets pour nous retrouver, sur le flanc de la forêt de Verrières, en haut de la montée du bois brûlé, puis encore une fois sur les hauteurs dominant Vauhallan juste avant d'emprunter le chemin tortueux qui suit le bord du plateau avant de plonger vers les toits de la petite ville.



Le ravito d'Igny (13 h 11)

Bernard a eu, heureusement, quelques instants de repos à Igny, le temps qu'un généreux autochtone nous fournisse de l'eau fraîche. Il put à nouveau souffler pendant le dernier ravitaillement en eau sur la place du marché de Vauhallan.



Montée de Limon (13 h 57)

Il lui restait, comme au reste de la troupe, à monter une dernière fois sur le plateau de Saclay, par la rude ruelle pavée menant à l'abbaye de Limon, puis à gagner la Martinière sur les petites routes et les chemins traversant les immenses champs de blé dorés.



Route de la Martinière (14 h 14)



Villebois (14 h 18)



La Martinière (14 h 22)



Corbeville (14 h 57)

La troupe s'est séparée au carrefour de Corbeville.

Robert et Claude ont terminé le parcours officiel par la carrière de la Troche, la descente du Guichet (derrière chez Robert) et la remontée par le chemin du Moulon à l'ouest du bois de la Guyonnerie. Yves est rentré tout droit chez lui à travers le campus. J'ai accompagné Bernard par le même chemin jusqu'à sa voiture près de la ligne de départ.

Bilan et remerciements

En traçant son parcours avec le logiciel de randonnée « IGN Rando » Bernard a obtenu une longueur de 57,3 km et un dénivelé de 1200 m environ. Nous avons mis un peu moins de 8 heures pour le parcourir. Claude et Robert ont couru en plus environ 5 km et grimpé environ 100 m de dénivelé supplémentaires.



Mille remerciements au grand organisateur de cette belle balade, au copilote Claude et aux trois autres compagnons pour leur bonne humeur et leur vaillance. L'an prochain, c'est tout le JDM qui viendra préparer l'UTMB.

Atomik JF