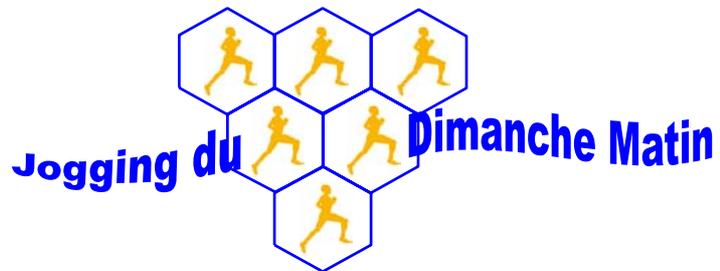


Gazette n° 74

Gazette
mai 2006



Ce mois-ci en Vrac :

Le clown de service nous parle de ses exploits en course
d'orientation

Le JDM a couru en force à Nantes poussé par le Coach sur 10
kms et sur le Marathon, les rescapés racontent...

Lâchez E-Bay, achetez au JDM :

Petites Annonces du JDM

Annonce n.1 (code : Ironman)

A louer ou à vendre...

Superbe plaquette et jeu de vis ayant peu servi,
parfait état inoxydable.

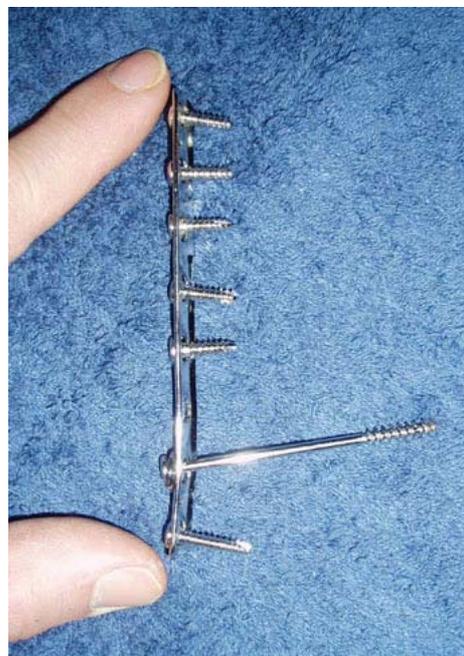
Système adapté à l'ensemble péroné-cheville,
mais convient à tout type de fracture : bras, crâne
(prévoir adaptateur en option)

Convient parfaitement à une épreuve comme le Raid 28,
car permet de repartir aussitôt après la réparation.

Occasion à saisir ! vous ne serez pas déçu.

Mode d'emploi et accessoires (cutter, tournevis,
perceuse en option).

*Loue ou vend aussi belle paire de béquilles
Contacter : Gilles*



publicité mensongère

Un blog à succès : <http://jdmbyures.over-blog.com/>

Les Brèves de trottoirs :

Lu dans la presse locale, un article de Jean-Luc Doignon dans les Passerelles de l'Yvette. Il y est question du Raid 28 vu par un coureur passé temporairement du côté des bénévoles. On y voit une photo de l'équipe 03 (Les zamis du JDM) sortant des voûtes.

C'est la saison des CO de Guyancourt, réservez vos soirées !

Un petit groupe a osé les 25 bosses des Trois pignons en Forêt de Fontainebleau le jour du muguet. Un circuit à conseiller à tous. On en redemande.

Le comble de la bêtise administrative ? L'inspecteur départemental a annulé le cross des écoles primaires de Gif prévu autour du bassin de Coupières (Gif) sous prétexte de risque de grippe aviaire en raison de la présence de la réserve ornithologique au bout du bassin. Les élèves ont fait des tours de stade. Consternant, non ?

SCOOP

Une exclusivité de notre correspondant à Prague : le parcours du Marathon du dimanche 14 mai 2006 et le village Marathon au pied de la place Wenceslas.

Dominique



Un blog à succès : <http://jdmmbures.over-blog.com/>

Le calendrier de Printemps :

Le 21 **Mai**, la ronde infernale attend le plus grand nombre La lutte AFCF-IDF, JDM (Usby-Nature) et Usby Tennis s'annonce chaude !

Le Rallye des Coteaux se maintient le **18 juin**.

Et on vous passe les CO et les courses vertes ...

A Dimanche !

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
Yves Langard, 01 69 07 79 40, yves.langard@fr.thalesgroup.com,
12 rue de Gometz 91440 Bures sur Yvette
Dominique Fayoux, 01 69 28 16 21, dominique.fayoux@wanadoo.fr,
47, allée du Pré Gibeciaux, 91190 Gif sur Yvette
Monique Tranvouez, 01 69 07 68 08, pierre.tranvouez@free.fr,
3, rue Max Ernst, 91440 Bures sur Yvette
Jean-François Boissonneau, 01 69 07 30 42, jf.boissonneau@wanadoo.fr,
8, allée pluviers, 91940 Les Ulis



BALISES EN FOLIE !

Beau week-end de C.O en cette fin de vacances scolaires. Le menu était copieux puisqu'il y avait une course en parc le samedi après-midi, une épreuve de nuit le samedi soir et une départementale le dimanche matin.

J'avais vraiment envie de changer de tempo et de jeu, après un mois et demi d'entraînement long tous les dimanches en prévision du $\frac{1}{2}$ UTMB, mon genou gauche aussi. Damodile, elle, continue, sérieuse.

La course en parc était un sprint hyper courant sur environ 3 km sans difficultés particulières en orientation. C'est là où l'on voit que l'âge joue puisque cadets et juniors filaient comme des avions sur cette course. Du coup le Castor Junior (24' et des bricoles) me mettait une mine de deux minutes (26' et des broutilles). Le bip-bip laissait sur place vil coyote.

« On va voir ce qu'on va voir » ruminait le clown. « Ce soir la C.O de nuit sera sûrement plus technique ».

La C.O de nuit « informelle » était organisée par un groupe de jeunes du CDCO 77, histoire de se faire la main. Une espèce de boum parasite. Nous avons évoqué avec eux la possibilité de faire des C.O de nuit en fin d'année, on se demande bien pourquoi ? Ils ont été un peu surpris de leur succès car il y avait une cinquantaine de personnes sur deux circuits (4 ou 2,3 km), ne pensant pas qu'il y aurait autant de monde. Atomik JF a pris quelques photos au départ des trois JDM présents.

J'avais mis mes yeux à longue portée (pour mieux voir la nuit), mais j'avais oublié le réglage « lecture de près ». Bon test pour ma nouvelle frontale (en prévision du $\frac{1}{2}$ UTMB), mais il va me falloir des lunettes car la loupe est un peu juste.

Je partais devant le Castor junior et Atomik JF. Cette fois j'inversai la tendance de l'après-midi avec un petit $\frac{1}{4}$ d'heure d'avance sur le Castor, lui-même devançant Atomik de deux minutes.

Dimanche matin : 7 JDM présents sur les courses.

Atomik se demandait fin janvier : « quand est-ce que l'on va revoir les JDM sur des C.O , ». Ben voila.

Kloug, Atomik et Gilles (revenant à la C.O après une longue absence) s'alignaient sur le A Robert préférait du long plus facile sur le B

Mme la présidente, François et Roger avaient choisi court mais technique sur le C.

Le Castor junior quant à lui occupait les fonctions de gestionnaire informatique (puisque'il est licencié au club organisateur, le GO78) et d'« arbitre ».



Cette confrontation eut lieu à distance car les JDM sont arrivés quelques peu éparpillés !

Atomik avait bien l'intention de récupérer le $\frac{1}{4}$ d'heure perdu la nuit précédente sur le Klown.

Ecart de 4 minutes seulement entre nos protagonistes du A. Avec, quand même, un retour plus que convaincant pour Gilles. Au niveau technique, c'est comme la bicyclette, il n'a rien oublié !

S'il revient aussi vite sur le physique, ça promet. Il sera prêt à l'UTMB ! Qu'on se le dise.

Ceci dit on pouvait constater que les vétérans (1 ou 2) étaient plutôt en fin de classement. C'est comme ça.

Un blog à succès : <http://jdmatures.over-blog.com/>

Sur le C, Roger et Anne-marie faisaient leurs gammes et François finissait éprouvé, étant un peu patraque depuis une semaine (ah les virus...). Pas de problème pour Robert sur le B.

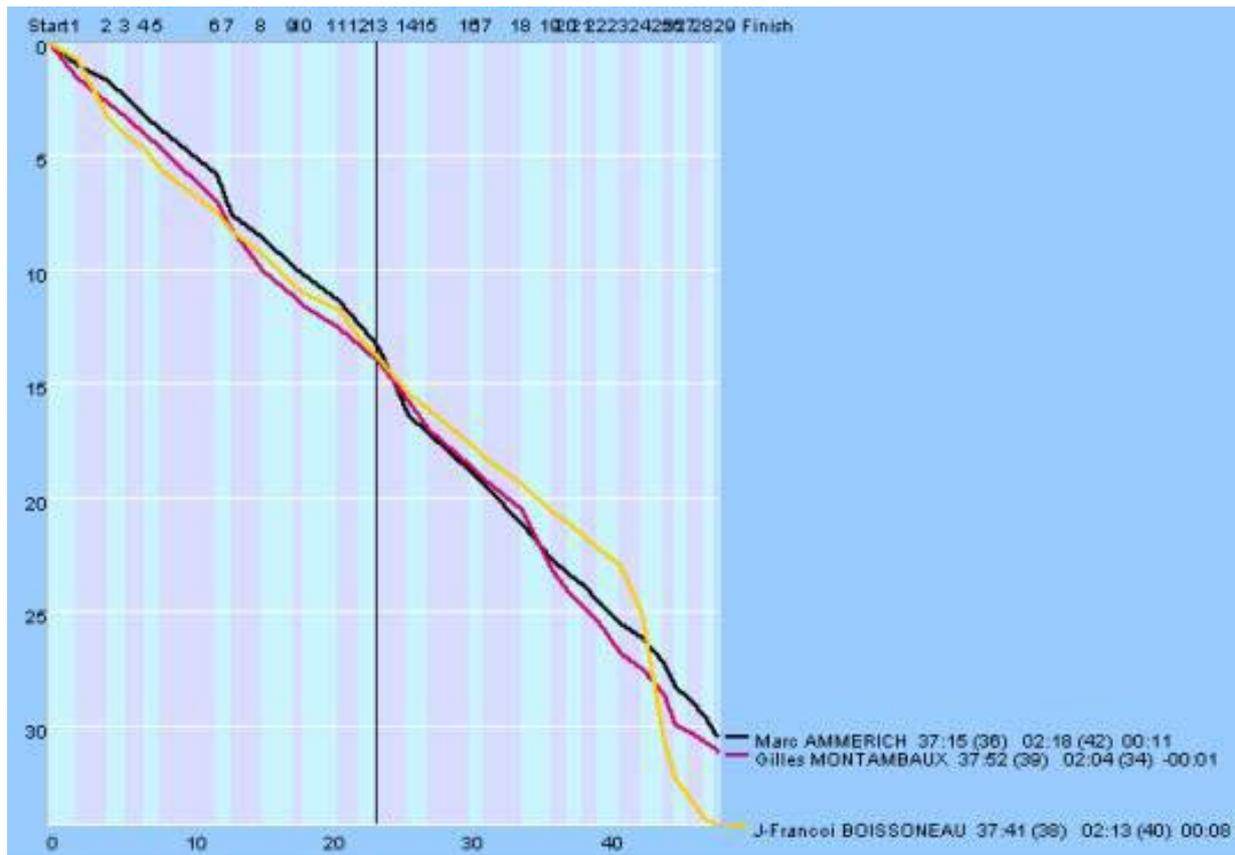


KLOUGGY LE CLOWN

Les Goodies du Kloug :

l'analyse des comportements psycho-orientationnels dans l'épreuve.

Courbe de progression de trois concurrents (mâtin, quelle brochette) sur l'épreuve susdite.



C'est là où l'on voit les coups de Calgon !

Ammerich à la 14 (déconcentration pour démontage de boussole !)

Montambaux à la 22-23

Boissonneau à la 25.

Les foulées et le Marathon du Val Nantais

L'escapade JDM de début avril

Les 10 kilomètres... par Alain

Après avoir mangé la veille chacun comme quatre, les futurs quarts de marathoniens que nous sommes assistent d'abord au départ de nos amis marathoniens...



Temps gris et frais à la Beaujoire, stade amiral des « Canaris » (d'ailleurs un peu à la peine cette année). Température de 10°C. Macadam en bon état. Bon éclairage, pas besoin des frontales. Excellent arbitrage et coaching de Philippe Fuchs pour l'équipe JDM, assisté d'Annick (merci à eux pour cette sympathique et superbe organisation).

Pour le JDM, maillots blancs et survêtements Courrèges, courts et unisexes. Nous sommes là pour encourager nos amis au départ de ce marathon, tout en descente, dixit hier notre grand sachem Coach. Ainsi parée, la gente féminine, composée des braves Elisabeth, Frédérique et Anne-Marie, est craquante. Les dernières secondes s'égrènent. C'est l'heure. Nos braves représentant(e)s Jidèhmo-buressois(es) s'élancent, le cœur serein et les jambes vaillantes...

Puis, vient notre tour, pour 10, 7 kms, soit 1/4 de marathon. Dès le départ, Gilles et Jean-Yves s'envolent, nous ne les reverrons qu'à l'arrivée. Chantal perd sa montre, elle évite de peu la collision avec la masse bipèdique en quête de sa cinétique de croisière. Annick court vaillamment.

Un blog à succès : <http://jdmbores.over-blog.com/>

Bien vite nos efforts portent leurs fruits. Marie-Pierre et moi-même sommes relégués vers l'arrière du peloton, loin derrière une Chantal express, qui semble fraîche comme un gardon (selon la formule de Cédric, brillant à Paris). Elle n'amuse pas le terrain. En fait, inquiète de ne pas nous voir, elle tentait de nous rattraper. Après une petite montée, euh... oui pardon, Coach, c'est une descente, mais du genre de celle de la route Napoléon, nous courons à trois, Marie-Pierre, Chantal et moi, à un rythme supérieur à celui de nos sorties dominical(m)es de 9h30, mais si, mais si...

Bah, pensons-nous, après avoir attaqué raisonnablement, notre prudence sera récompensée, et on devrait en redoubler des tas.... Nenni (peau de chien)... Nous maintenons notre rang, et... revoilà Annick, après qu'elle eut effectué un mouvement tournant. Après une heure et une poignée de minutes qu'il serait « unfair » de chipoter ici, finalement nous gagnons....l'arrivée.!! Il ne nous reste qu'à aller accueillir les marathoniens, qui bientôt vont débouler sous l'arc, fier(e)s de leur triomphe.....

Alain



Le Marathon... par Fred

Nantes : son cresson, son marathon. Le premier a finalement assez peu de conversation. Le deuxième a permis à un groupe de Buressois d'échapper à la monotonie de la grippe aviaire et du CPE. Ca méritait bien qu'on s'y attarde un peu, non ?

Première possibilité : vous parler de moi, de ma course, mes pensées (à moi), mes sensations, mes problèmes gastriques, mes jambes lourdes et mes relances qui ne relancent finalement pas tant que ça. Faute de pouvoir prétendre à des droits d'auteur à la hauteur de mes ambitions (à moi), je vais garder tout cela pour moi.

Autre possibilité : vous parler de tout, sauf du marathon. Allons-y, moteur.

Acte 1 : Le lieu du drame

Critère de sélection pour un marathon au Printemps: pas trop tard parce que pas trop chaud et pour éviter toute concurrence avec les 12h de Bures. Je laisse le soin à un coureur du Dimanche suicidaire de promouvoir le marathon du Perche Vendômois le 25/05.

Les grands perdants :

en Février : Nouvelle Orléans, Okinawa et Tahiti. Faute de pouvoir les départager, on fait l'impasse. En plus, il y a conflit avec le ski.

En Mars : marathon féminin de Nagoya, éliminé à cause de la moustache de Marc, le Connemara qui vous remémorera fatalement une chanson dont l'auteur vous mettra en porte à faux avec le conseil municipal. Et puis en Mars, ça caille encore pas mal alors hop, c'est moi qu'écris c'est moi qui fais la sélection et ce sera en Avril.

En avril : Paris, ben c'est complet et puis on y coure à longueur de semaine sans trouver cela très rigolo. En plus il y a Cédric, et Cédric, c'est le fils à Robert, alors aucune chance de recueillir une miette de gloire, z'avez qu'à venir voir le Mercredi soir si vous en doutez encore.

Marathon du bout du Monde : dans la droite lignée du Val de Reuil, voici une nouvelle première édition. C'est à la Pointe de la Bretagne, départ Pointe du Raz, forte probabilité de vent dans le dos. Là, il y a un coup à jouer, faut en parler vite fait à Frédérique. Mais bon, c'est aussi loin que pentu et après un sondage auprès d'un échantillon représentatif du JDM ça à pas l'air de déclencher la liesse populaire.

Cheverny : OK, vous connaissez. La moitié du JDM y a fait sa meilleure performance, l'autre moitié s'y est blessée. La troisième moitié constituée des néophytes sur la distance n'y tenant pas plus que cela, donc on zappe.

Marathon du Charolais. 130 participants, on peut là aussi truster les podiums. Je sonde à nouveau mes amis à deux pattes et recueille comme seul avis, la pensée suivante le 5/12 à 9h30 près de Frileuse (je ne dénonce pas notre poète qui se reconnaîtra) « le marathon du Charolais, c'est pour les bœufs ». C'est sans doute exagéré, mais on part de loin pour emmener du monde là bas.

Ze ouineur : Nantes.

C'était le moins que l'on puisse faire pour honorer notre coach. Pas très courtois du coup de ne pas le laisser finir en tête. De peur qu'il ne pousse l'hospitalité (car il héberge en plus de coacher) jusqu'à nous laisser gagner au sprint, nous avons tous pris grand soin de ralentir dès la mi parcours.

Un blog à succès : <http://jdmatures.over-blog.com/>

Acte 2 : les répétitions

Comme le spectacle Nantais était proposé à un public de connaisseurs (nous avons eu du mal à juger le jour « J » car il y avait finalement plus d'acteurs que de spectateurs), il nous a fallu répéter. Et pour répéter, ben on a répété :

Voici le menu proposé sur 2 mois, en plus des séances douces

500m	44
1000m	22
2000m	6
3000m	13

Acte 3 : le casting

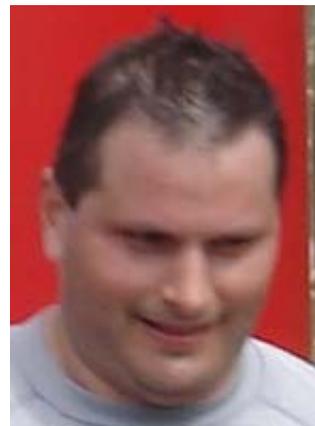
Les photos qui suivent n'ont pas été truquées. Elles ont toutes été prises par Alain au niveau du panneau du 42^{ème} km, chaque énergumène figure dans sa catégorie selon l'ordre d'arrivée

Les acteurs super-entraînés ayant respecté à la lettre le programme du coach :



Un blog à succès : <http://jdmatures.over-blog.com/>

Les pièces rapportées ou amateurs éclairés ayant séché certains cours (effet CPE Courir Prudemment à l'Economie)



Les professionnels de l'improvisation



Acte 4 : La critique –contrairement aux derniers kilomètres de course, je vais me lâcher :

En scrutant les photos précédentes, vous remarquerez la sérénité et l'air avenant de la garde rapprochée du coach (à l'exception de Monique, mais Elisabeth fait la tête pour au moins 2).

Devant cet échantillon représentatif de 9, on en conclura :

Conclusion 1 : plus les consignes du coach ont été respectées et plus les acteurs ont une sale gueule.

Conclusion 2 : Dame Monique a dû en garder sous le pied durant les fractionnés pour échapper aux conséquences logiques de la conclusion 1.

Conclusion 3 : le plan d'entraînement est responsable de nos piètres performances.

Un blog à succès : <http://jdmbures.over-blog.com/>

Conclusion 4 : Pierre s'est bonifié avec les kilomètres, il arrive tout frétilant, à moins que les organisateurs n'aient subrepticement essayé un nouveau gaz hilarant expliquant aussi l'état de parfaite félicité d'Anne Marie (gaz en cours de dosage au passage de Dominique ?).

En réétudiant de près les prophéties chronométriques de Philippe, on notera également la supercherie suivante: aux dires de cet énergumène, mon propre temps devait être de 3h28. Connectez-vous sur le site www.1bis.com : c'est précisément le temps indiqué pour aller en voiture de chez moi à Sucé sur Erdre. On s'est moqué de nous j'vous dis.

Mon fiston avait bien raison : on marche à l'envers



Un blog à succès : <http://jdmbures.over-blog.com/>

Acte 5 : les récompenses

Ben on a tous gagné, pire qu'aux 12 heures...



Je me donne l'occasion de remercier tout particulièrement et décerne le prix « Orange » à :

Annick

Philippe

Urgo, Akiléine

Les futurs marathoniens du JDM venus en reconnaissance

Les pâtes Barilla

Mario et ses bananes

Philippe

Asics, New Balance

Annick

Le public en transe (ils étaient 4, avant un virage à gauche vers le kilomètre 35)

Kronenbourg à qui les 4 précédents autochtones doivent beaucoup

Aspro 500, pour les 4 mêmes et pour nos jambes lourdes

Les oranges de Mario

Les descentes, les bords de Loire

Les photographes du JDM

La météo du jour « J »

Un blog à succès : <http://jdmmbures.over-blog.com/>

L'organisatrice en Chef des pique-nique et son ouvreur d'huîtres de mari
Annick et Philippe

Le maire de Gif qui nous a prêté ses installations sportives sans compter

Le maire de Bures qui nous a prêté ses conseillers municipaux sportifs sur qui il compte

Le prix « Citron » revient de droit à :

La côte du kilomètre 40

Toutes ses copines à partir du kilomètre 30

Alain qui a photo-massacré Elisabeth au kilomètre 42

Isostar qui pourrait faire des boissons goût saucisson ou bière pour varier

Un peu Philippe, quand même

La ligne d'arrivée qui ne voulait pas arriver.

Le phare de Chassiron et ses 254 marches

Le R&B qu'il a fallu écouter en voiture jusqu'à Nantes

Fred