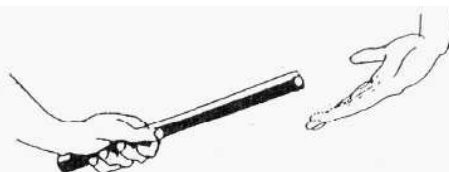




Le Témoin Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 132

Samedi 15 Juillet 2006

La motivation vous sert de départ, l'habitude vous fait continuer (Jim RYUN)

SOYEZ LES BIENVENUS AU PAYS DES «CAGOUILLES» !



Bienvenue à JONZAC, ville touristique et thermale, Sous-préfecture de la Charente-Maritime. L'eau thermale de Jonzac qui jaillit à 62° est réputée pour traiter les pathologies de la rhumatologie et des voies respiratoires. Jonzac vit au pays des merveilles de l'art roman. Elle recèle des chefs-d'œuvre de cette époque et les environs regorgent d'églises romanes remarquables. La ville compte 4300 habitants. Elle nous accueille aujourd'hui pour le prologue et le départ de cette 18^e édition de LA FRANCE EN COURANT.

EQUIPES AU DEPART : C'est finalement 6 équipes qui prendront le départ de ce 18^e Tour. Vous trouverez en annexe la liste de ce cru millésime 2006.

Nous saluons la présence de **deux grands CHAMPIONS** venus honorer LA FRANCE EN COURANT : **Dominique CHAUVELIER** quadruple champion de France de marathon (5^{ème} participation à la FEC) et **Philippe REMOND** double champion de

France de marathon (1^{ère} participation).

PROLOGUE : Cette brève épreuve précédant le départ de LA FRANCE EN COURANT n'a pas toujours existé. Le premier prologue eut lieu pour le 5^e Tour (1993) à Picherande, petit village du Puy de Dôme et fut improvisé sur la ligne de départ.

Ce sera donc aujourd'hui le 14^e.

Il va se courir sur 7 Km (2 tours de 3,5 Km) autour de Jonzac.

Le départ sera donné à 16h30 place du Château.

C'est à 14h30 que débiteront les animations.

15h Parcours sportif pour les enfants.

16h Présentation des équipes.



Les équipes s'élanceront toutes les 3 minutes, « ventre à terre » comme les **cagouilles** charentaises. Classement en fonction du 4^e de l'équipe.



CAGOUILLES :

Qu'es aquo ?

Cadeau de la nature, l'escargot petit-gris appelé ici « **cagouille** » mène sa vie tranquillement ! Ce petit animal charentais a suscité l'enthousiasme d'amoureux du terroir et de la gastronomie. On dit en Charente : « Lent comme une cagouille ». Ce n'est pas tout à fait juste. La cagouille ne marche-t-elle pas ventre à terre ?

LE TEMOIN MAG : Chaque matin au petit-déjeuner, vous pourrez vous procurer ce petit journal relatant les faits, anecdotes, nouvelles sur l'étape du jour et du lendemain, sur la vie des coureurs, les résultats ...

Pour information, le **témoin** est le bâtonnet que doivent se passer les coureurs de relais. Le témoin réglementaire est un cylindre de 30 cm, d'une circonférence de 12 cm et d'un poids de 50 g.

Sur LA FRANCE EN COURANT, un brassard fait office de témoin.

PREPARATION DE L' EPREUVE :

On n'improvise pas une course de 15 jours impliquant 150 personnes sans au préalable préparer cette manifestation sportive.

Voici le déroulement des différentes phases d'organisation- Le tracé est choisi plus d'un an à l'avance (le 29 juillet, vous aurez un aperçu de celui de 2007).

- Prospection pour trouver des villes étape acceptant de nous accueillir en offrant le gîte et si possible le couvert.
- Recherche des villes demi étape.
- Afin de relier ces différentes villes, une étude précise des cartes s'impose pour rechercher de petites routes permettant aux coureurs et à la caravane d'apprécier la beauté des lieux touristiques : plus beaux villages de France, routes à thèmes (route de la lavande ...), historiques.
- Calcul des horaires de passage.
- En janvier, toutes les villes étapes sont fixées, les itinéraires détaillés de chaque étape sont vérifiés.
- En février, les contacts avec les coureurs ou équipes sont pris.
- Au mois de mars, André Sourdon et Daniel Mattard effectuent en voiture un tour de reconnaissance : 2 étapes par jour.
- Début avril, installation du stand au Marathon Expo dans le cadre du marathon de Paris pour mieux faire connaître LA FRANCE EN COURANT et recueillir des inscriptions.
- Les itinéraires détaillés sont adressés pour accord au Ministère de l'Intérieur ainsi qu'aux Préfectures des départements traversés.
- Mai : enregistrement des inscriptions.
- Juin : Daniel Mattard effectue un dernier passage dans les villes étapes pour peaufiner les ultimes points d'organisation.

Il est à souligner le travail important réalisé par **André CHARRIER** en ce qui concerne le choix des villes étape (et demi étape), le calcul de l'itinéraire, les relations avec les Préfectures et les DDE et la maîtrise de l'outil informatique.

FAITES TRES ATTENTION !
Respectez le code de la route.
Ne stationnez pas sur la chaussée, vous ou votre véhicule.

La nuit, restez près de votre coureur, celui-ci devant porter obligatoirement la ceinture « fluo ». Les chauffeurs doivent aussi se vêtir, le jour comme la nuit, de leur tenue « fluo ».



Carburant : À la demi étape ou avant le dîner, faites le plein de vos véhicules. Sur les petites routes que vous emprunterez ou dans les villages que vous traverserez, les pompes 24h/24 sont rares.

Repérage : Alors qu'il fait encore jour, allez repérer le lieu exact du départ du lendemain ce qui vous évitera de le chercher au cœur de la nuit lorsqu'il n'y a personne pour vous renseigner.

UN ATHLETE DE CHARENTE-MARITIME :



Jean-Gilles BOUSSIQUE
 En 2001, le départ de LA FRANCE EN COURANT avait lieu à Surgères (17).

Jean-Gilles Boussiquet résidant à St Pierre D'Amilly participait à ce 13^e Tour (Le 3 du 3^e Millénaire). Ce coureur d'exception avait fait l'unanimité parmi tous les participants.

Son palmarès :

1983 - 2^e aux 6 jours de New York
 - 2^e à Bordeaux-Paris, 560 Km en 80 heures.

1984 - 1^{er} du premier championnat du monde des 6 jours à La Rochelle.

1988 - Tombouctou (Mali) - Pont l'Abbé d'Arnoult (17) 3600 Km sans assistance.

1992 - Record mondial des 6 jours : 1034 km.

2002 - 4^e participation aux 48 h de Surgères. 2^e - 374 km.

2005 - Record battu des plus de 60 ans sur 48 h. Il fait tomber le record détenu par Christian Mainix à 333,558 km. (Christian ayant lui aussi participé à LA FRANCE EN COURANT).



CLIN D'ŒIL à

Jean-François BANCK qui a gagné au mois d'octobre 2005 les 100 Km de Royan en 7h.49' devançant Roland Vuilleminot de 45 mn. Jean-François était le Capitaine de l'équipe héraultaise ayant participé à la **FEC 2003**. En 2001, il remportait les 100 Km de Millau en 7h 35mn.

Prochaine édition des 100 Km de Royan (+ un 50 Km) : **Octobre 2007**.

Le record du monde des 100 Km est détenu par Takahiro Sunada (Japon) en 6h 13mn 33s. (16,06 Km/h) Performance réalisée le 21 juin 1998 à Sarona (Japon).

COURSES ENFANTS :

Les parcours enfants ont lieu chaque jour avant l'arrivée des coureurs. Des tee-shirts « Mange du pain et cours bien » offerts par la Confédération Nationale de la Boulangerie sont remis à chacun d'entre eux. Des jus de fruits et viennoiseries régaleront les futurs participants à LA FRANCE EN COURANT.

☀ DEMAIN

C'est à 2h 30, dans la nuit de samedi à dimanche que sera donné le départ de la 1^{ère} étape du 18^e Tour.

Passage à Pons devant son donjon éclairé, poursuite vers Epargnes, Mortagnes sur Gironde où déjà le jour aura fait son apparition. A Blaye, connue pour ses excellents vins, le bac vous fera traverser la Gironde pour arriver sur les terres médocaines.



CHATEAU BEYCHEVELLE Vous pourrez admirer le vignoble soigné du Château de Beychevelle 4^{ème} cru classé Bordeaux. St Laurent de Médoc, le Temple et Marcheprime terme de cette première étape.

🍴 RECETTE REGIONALE

La mouclade charentaise

Ingrédients pour 4 personnes :

2 litres de moules de bouchot, farine, 15 cl de vin blanc sec, 2 oignons blanc doux, 10 cl de crème fraîche, 2 jaunes d'œuf, 30 g de beurre de Surgères, persil, ail, poivre, jus de citron, thym, laurier.

Faites ouvrir les moules à feu vif avec thym, laurier, vin blanc et oignons hachés. Lorsque les moules sont ouvertes et donc cuites, retirer une coquille et disposer les moules dans un plat creux. Filtrer le jus de cuisson. Préparer une sauce avec un peu de farine, un morceau de beurre et

du jus de citron (la quantité nécessaire pour recouvrir les moules). Faites bouillir la sauce quelques secondes puis verser la crème hors du feu. Ajouter ensuite les jaunes d'œufs en remuant vivement, puis le jus de citron. Arroser de cette préparation les moules gardées au chaud. Saupoudrer de persil. Servir bien chaud avec quelques croûtons.

😊 MOMENT DE DETENTE

Quel est l'insecte qui arrive toujours le premier à la course ?
Le pou, parce qu'il est toujours en tête !

🌊 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌊

CHARENTE-MARITIME :



Charente-Maritime Région Poitou-Charentes - 6864 km² - 557024 habitants. Le département a été créé à la Révolution Française le 4 mars 1790 en application de la loi du 22 décembre 1789 à partir des anciennes provinces d'Aunis et de Saintonge. Il porta le nom de Charente Inférieure jusqu'au 4 septembre 1941. La Charente-Maritime est limitrophe des départements de la Charente, des Deux-Sèvres, de la Dordogne, de

la Gironde et de la Vendée. Elle dispose d'une façade de près de 200 Km sur la Côte Atlantique. Son point culminant est à 172 m au bois de Chantemerlière (Commune de Contré). Le département comprend 4 îles : l'île d'Oléron, l'île de Ré, l'île d'Aix et l'île Madame. En Charente-Maritime, trois fleuves se jettent dans l'océan : la Sèvre niortaise, la Charente et la Seudre. Son économie est marquée par le tourisme, les huîtres de Marenne-Oléron, le beurre de Surgères, le sel des marais salants de l'île de Ré.

Quelques célébrités de Charente-Maritime : Pierre Loti né le 14 janvier 1880 à Rochefort, Joseph-Ignace Guillotin (co-inventeur de la guillotine) né le 28 mai 1738 à Saintes, Bernard Giraudeau - écrivain - né en 1947 à La Rochelle, Colette Besson - athlète - née le 7 avril 1946 à St Georges de Didonne, Dominique Rocheteau, footballeur - né le 14 janvier 1955 à Etaules, Pierre Salviac - commentateur de rugby - né le 28 juin 1949 à Rochefort.

JONZAC (17) : 40 m - 4300 habitants - Cité médiévale au bord de la Seugne. Château construit en 1073, mais après abandon à cause de la guerre de 100 ans, il a été reconstruit avec une architecture du XV^e siècle. Henri IV, Louis XIII et Louis XIV avec sa cour ont été hébergés dans le château. Eglise St Gervais - St Protais.



PONS (17) : 40 m - 5000 habitants - Donjon du XII^e siècle haut de 30 m. Superbe panorama sur la vallée de la Seugne.



Les Foulées pontoises 11 Km
1^{er} mai 2006.

ST ANDRE DE LIDON (17) :
26 m - 878 habitants - Eglise du XIII^e siècle classée monument historique en 1943. Parc botanique Deau.

MORTAGNE SUR GIRONDE (17) : 52 m - 982 habitants
Bâtie sur une falaise dominant la Gironde, la vieille cité de Mortagne embrasse du regard une large portion du plus grand estuaire d'Europe. Ermitage monolithe St Martial du II^e siècle. Musée de la carte postale.

ST THOMAS DE CONAC (17) :
70 m - 553 habitants. Château de Cosnac.



GIRONDE : Région Aquitaine - 10000 km² - 1287334 habitants. On identifie l'actuel territoire du département

qu'occupaient les peuples Biturige, Vivisque et Vasate. La Gironde est limitrophe des départements de la Charente-Maritime, de la Dordogne, du Lot-et-Garonne et des Landes. Avec ses 10000 km², il est le plus vaste département français. Sa façade maritime s'étend sur 126 km. Le point culminant se situe à Cours-les-Bains (Coteau de Samazeuil - 163 m).

La Gironde, c'est d'abord des eaux : la Garonne et la Dordogne se rejoignent pour former l'estuaire de la Gironde, le plus long d'Europe (75 Km de long et 12 Km de large). C'est aussi la vigne et la forêt. C'est enfin une terre d'innovation avec des industries de pointe.

BLAYE (33) : 0 m - 4668 habitants. Citadelle de Vauban du XVII^e siècle. Fort Pâté et Fort Médoc. Vins rouges et blancs des Côtes et Premières Côtes de Blaye. Le bac propose un moyen original d'arriver à Lamarque depuis Blaye.



Marathon des Premières Côtes de Blaye - 14 mai 2006.

André SOURDON, le boulanger de l'impossible



Un homme de la boulange pas comme les autres qui n'a qu'une passion durant des années : son métier

Un même au départ, fou de sport qui au fur et à mesure qu'il grandit devint une image de sa région normande.

Plus tard, il choisit la course à pied, une discipline qu'il peut pratiquer quand il veut.

Ce sport devient très vite une seconde passion et cela se confirme lorsqu'il découvre le Paris-Dakar ... en courant.

De ce Paris-Dakar et de toutes les courses qu'il a effectuées à travers le monde (Muraille de Chine, Lima-La Paz-Rio, 12 marathons en 12 jours au Pamir ...) Il gardera un souvenir fabuleux tant au niveau sportif qu'humain. Son désir d'aller toujours plus loin, va l'amener en 1986 à organiser une épreuve tout à fait originale : **LA FRANCE EN COURANT.**

André SOURDON laisse partout où il passe, l'image d'un homme simple, courageux, d'un homme de cœur.

**TOUTE L'ORGANISATION
DE LA FRANCE EN
COURANT VOUS
SOUSHAITE LA BIENVENUE
A JONZAC
BONNE COURSE A TOUTES
ET A TOUS**

**Comité d'Organisation de
LA FRANCE EN COURANT**

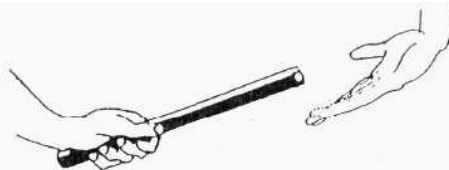
**7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL**

Tél. : 02 32 43 35 97

www.lafranceencourant.org



Le Témoin Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 133

Dimanche 16 Juillet 2006

1^{ère} ETAPE : JONZAC (17) - MARCHEPRIME (33)

En vérité, le chemin importe peu, la volonté d'arriver suffit à tout (Albert CAMUS)

DU PAYS D' « OIL » VERS LE PAYS D' « OC »

L'Equipe Rétrodoir Charente Maritime remporte le prologue en 30'32"



Le Témoin

Honneur à Jean-Marie TRAUCHESSEC qui créa le dimanche 25 juillet 1998 le premier Témoin, jour de la 1^{ère} étape du 10^{ème} Tour : Cléder - Redon. Depuis, Jean-Marie n'a fait qu'améliorer ce journal et cela jusqu'en 2004. Il fut un des pionniers de LA FRANCE EN COURANT.

*** 7 femmes, 43 hommes ont pris le départ de cette 18^{ème} édition de LA FRANCE EN COURANT. Ensemble, ils vont parcourir 2613 Km à travers la France. Au programme de cette épreuve de 14 jours : des cols vertigineux, des paysages contrastés et la traversée de sites touristiques et historiques.

Le briefing des capitaines d'équipe a eu lieu à 11 heures au gymnase. Les « réjouissances » ont débuté à 14 h par la course des enfants

suivie de la présentation de l'ensemble des 6 équipes et de celle hors course des Authentiques.

Il est à souligner la magnifique prestation musicale qui a animé toute cette après-midi. Vincent Diaz organisateur et animateur de courses dans l'Hérault nous a interprété une chanson « Rap » honorant notre épreuve.

C'est à 16h30 que la première équipe s'est élancée sous un soleil de plomb sur les 7 Km du prologue.

M. Jean-Claude TEXIER, maire de Jonzac ainsi que M. MIERGER, boulanger de cette ville et Président des boulangers de Charente-Maritime ont donné le départ des différentes équipes.

Il est malheureusement à déplorer le « coup de chaud » qu'a éprouvé Marc Doucet de l'équipe de l'Eure. Il a dû être hospitalisé et se voit contraint à abandonner son équipe. Souhaitons-lui un prompt rétablissement et plein de courage à ses 7 autres co-équipiers.

**LA FRANCE EN COURANT est
une épreuve de 14 jours qu'il
est impératif de bien gérer**

RESULTATS

Prologue 7 Km : 1^{er} Rétrodoir Charente-Maritime 30'32" - 2^{ème} VIP 31'57" - 3^{ème} Maine et Loire - 32'05" - 4^{ème} Le 3 pour l'Aude 32'20" - 5^{ème} L'Eure 39'37" - 6^{ème} Seine Maritime Courir pour la Vie 40'30" - Les Authentiques 38'54"

METEO

Aujourd'hui : Chaud et orageux
Demain : Chaud et orageux

La météo est une science qui permet de connaître le temps qu'il aurait dû faire. (Philippe BOUVARD)

**DES PHOTOS DE L'ETAPE DU
JOUR SONT EN VENTE A
CHACUNE DES ARRIVEES**

L' EQUIPE DU JOUR LE 3 POUR L'AUDE

Sylvain GUILLOUET Capitaine
2^{ème} participation à la FEC.
(En 2005 l'équipe se classe
2^{ème}/12).

100 Km de Millau en 1991.
7 marathons (record 3h23).
10 semi marathons (record 1h18)
Triathlon du Soleil en Nouvelle-
Calédonie, distance olympique en
2h39.

6 Triathlons courts.

Les 24 h de Pomas (11) en équipe
Trail du Phoebus (11) en 2006,
47km en 5h04 (95^{ème}/549).

En 2005, Sylvain a conduit son
équipe avec brio et l'état d'esprit
de ce groupe a fait l'unanimité.

Daria LEVY : La féminine de
l'équipe.

National interarmées cross de la
Valbonne 2004 (2^{ème} par
équipe). National interarmées de
Bordeaux 2004 (2^{ème} par
équipe). National interarmées 2005
(3^{ème} par équipe).

Nicolas BELOIS : Le cadet de
l'équipe (27 ans).

Semi-marathon Carcassonne 2005
1^{ère} place.

5 participations à la Ronde des
Vendanges de Carcassonne.

David DOLLE : « La Gazelle » 2^{ème}
participation à la FEC. Marathon
d'Albi 2h42. Semi-marathon d'Auch
1h11. 10 Km de Blagnac 33'08. Trail
Cavanac (11) 2005 - 1h25.

Jean-Philippe GUILLAUME : Le
vétérain de l'équipe (44 ans). Semi-
marathon des cannes 2000
1h20. Cross V1 Issoire, 9,2 Km - 36
mn.

Frédéric JESTIN : "Le Stratège".
2^{ème} participation à la FEC. Grand
Raid de la Réunion en 37h36 en
2003. Marathon de Paris 3h07
(2000).

5^{ème} au Champ. de France d'athl. de
Reims - 800 m en 1'54"71.

Stéphane LACOMBE : "Le
Guerrier". 19^{ème} à la Diagonale des
Fous (La Réunion 1999).

Marathon en 2h36. Semi-marathon
à Annecy en 1h07.

David NENCI : « Le Civil ». Raid de
Gigondas (84) 100 Km en 13h15.
Marathon de la Cité de
Carcassonne 2h 39. Semi-marathon
Bourg-en-Bresse 1h15. Trail Blanc
de Font Romeu 32 Km.

L'Equipe Rétrodoir Charente Maritime à l'arrivée du prologue en 30'32"



LE 3 POUR L'AUDE SUR LE PARCOURS DU PROLOGUE



* AUJOURD'HUI

1^{ère} étape : JONZAC (17)- MARCHEPRIME (33) - 188 Km

C'est à 2h 30 ce matin que le départ de la 1^{ère} étape est donné. Pons, est la ville d'Emile Combes où il fut maire en 1876. C'est lui qui mit en œuvre la loi sur la séparation de l'Eglise et de l'Etat. A St Thomas et St Sorlin de Conac, le jour est levé et permet d'admirer les beaux paysages de la Haute Saintonge. Bonjour à la Gironde qui nous accueille et où nous aurons notre première demi étape. La Citadelle de Blaye est en fait une petite ville d'un kilomètre de long. Vauban a écrit dans ses mémoires que de toutes les places fortes dont il a pu diriger la construction (plus de 300), c'est de la Citadelle de Blaye qu'il est le plus satisfait. Passage du BAC pour tout le monde avec succès afin d'accéder au Médoc et peut être un jour, qui sait, à de hautes études œnologiques. Le bac Blaye-Lamarque assure la traversée en une vingtaine de minutes. Passage dans le célèbre vignoble du Haut Médoc comprenant de nombreux crus classés de renommée mondiale comme celui du Château Beychevelle.

Marcheprime : La coquille sur les armoiries de la ville indique bien qu'il s'agit d'un lieu de passage des pèlerins sur le Chemin de St Jacques-de- Compostelle. Ce sera le terme de notre première étape.

☀ DEMAIN

2^{ème} étape : Marcheprime (33) - Marciac (32) - 191,5 Km

Après 29 Km parcourus dans la Gironde, nous rentrerons dans le département des Landes. C'est à Roquefort (à ne pas confondre avec son homonyme dans l'Aveyron connu pour son célèbre fromage) où s'arrêteront les coureurs en demi

étape. Il restera 93,5 Km avant d'arriver à Marciac, haut lieu du jazz dans le département du Gers.

Soyez prudents ! La nuit, restez près de votre coureur, celui-ci devant porter obligatoirement la ceinture fluo. Respectez le code de la route. Ne stationnez pas sur la chaussée, vous ou vos véhicules. Si en groupe, les coureurs doivent se déplacer sur le côté droit de la chaussée, seul, il est prudent de courir à gauche de la route.

🍷 RECETTE REGIONALE

CARRÉ D'AGNEAU A LA BORDELAISE

Pour 4 personnes

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 25 min

1 carré d'agneau de 1,2 kg environ
400 g de petites pommes de terre, 400 g de cèpes, 1,5 dl d'huile d'olive, 40 g de beurre, 0,5 dl de fond brun de veau, 1 c. à café de concentré de tomate, 1 gousse d'ail, sel, poivre.

Faire préparer le carré d'agneau paré et raccourci par le boucher. Éplucher les pommes de terre, les cuire 10 min à l'eau salée, puis les égoutter.

Préchauffer le four à 180 °C.

Nettoyer les cèpes, les mettre à dorer dans 1 dl d'huile bien chaude.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre avec le reste d'huile et dorer le carré sur toutes ses faces. Ajouter les cèpes égouttés ainsi que les pommes de terre. Saler et poivrer.

Couvrir la cocotte et l'enfourner pour 25 min. Préparer le fond brun de veau et y incorporer le concentré de tomate.

Quelques minutes avant de servir, éplucher et écraser la gousse d'ail et l'ajouter dans la cocotte avec

le fond. Mélanger et servir bien chaud.



MOMENT DE DETENTE

Un voleur vient de s'enfuir avec mon portefeuille ! s'écrie le champion de course à pied.

-Vous n'avez pas pu le rattraper ? s'étonne le passant.

- Bien sûr que si, je l'ai même devancé mais quand je me suis retourné, il n'était plus là.



ARRIVEE ET PODIUM

Lors de l'arrivée de l'étape, le dernier kilomètre est effectué par 4 coureurs de l'équipe. Ces 4 coureurs arrivent groupés vêtus de leur tenue de course.

De même, au moment de la publication des résultats, 4 coureurs (avec si possible le capitaine de l'équipe) doivent se présenter sur le podium par respect pour le public, pour les personnes qui nous reçoivent et pour vos sponsors.

Le Comité d'Organisation de LA FRANCE EN COURANT remercie vivement la ville de JONZAC, ville départ du 18^{ème} Tour pour son excellent accueil.

🌿 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌿

LAMARQUE (33): 6 m - 962 habitants - Depuis Blaye, traversée de la Gironde en moins d'une demi-heure.



BEYCHEVELLE (33): 16 m - 809 habitants - Médoc. Prestigieux château. Cru classé à l'âme forgée par trois siècles d'histoire. Appellation St Julien. Son nom signifiant « baisse voile » d'une légende qui veut que les bateaux passant à son large devaient baisser leurs voiles en signe d'allégeance à son propriétaire.

SAUMOS (33): 32 m - 344 habitants - Gisement préhistorique.

LE TEMPLE (33): 30 m - 506 habitants - Son nom viendrait d'un établissement de templiers ou d'hospitaliers.



MARCHEPRIME (33): 13 m - 3700 habitants - Etymologie : première marche. Porte du Bassin d'Arcachon et du Parc Naturel Régional des Landes de Gascogne. En 1852, les frères Péreire développent Marcheprime à travers la Compagnie des Chemins de fer du midi en prenant à bail la ligne Bordeaux - La Teste.



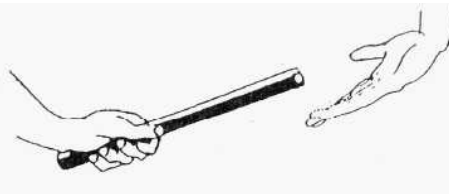
La Ronde des Ecureuils
10 Km – 16 avril 2006



Comité d'Organisation de
LA FRANCE EN COURANT
7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL
www.lafranceencourant.org



Le Témoignage Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 134

Lundi 17 Juillet 2006

2^{ème} ETAPE : MARCHEPRIME (33) - MARCIAC (32)

Economiser ses forces et son souffle avec assez d'adresse pour arriver jusqu'au bout (LUCIEN)

L' Equipe du 3 POUR l'AUDE 1^{ère} à MARCHEPRIME à 15,772 km/h ! Les 2 équipes suivantes à plus de 15 à l'heure !

1^{ère} Etape : JONZAC (17) - MARCHEPRIME (33) - 189 Km
2h30 Départ de Jonzac.

M. Texier, maire de la cité charentaise libère les coureurs en présence d'André Sourdon et de Gérard Glatigny chronométrateur officiel. Les 6 coureurs partent comme des « bombes », savent-ils qu'ils leur restent encore à parcourir **2606 Km** ? La première halte a lieu à Mortagne sur Gironde pour le premier petit-déjeuner. Une vue saisissante sur l'estuaire de la Gironde est un véritable plaisir des yeux. Arrivée à St Seurin de Cursac, terme de cette demi-étape. Mme Pery, maire de la commune, Mrs Coureau et Desclaux ses adjoints nous reçoivent fort gentiment avec boissons fraîches et viennoiseries. Notre rossignol du marais, Claude Blondel accompagné de l'accordéoniste Patrick Perdrix, ont animé avec beaucoup de talent ce moment de repos. A ne pas passer sous silence l'immense talent de Charly William, notre chanteur de variétés.

Passage du bac à Blaye et arrivée à Lamarque.

Une chaleur lourde sévit sur le parcours heureusement compensée par la beauté du

vignoble et des châteaux attenants, notamment celui de Beychevelle. Les coureurs passent devant la cantine de Micheline après avoir traversé le village de Ste Hélène dans un environnement de landes.

Arrivée à MARCHEPRIME où l'équipe du 3 pour l'Aude gagne l'étape.

Soirée musicale exceptionnelle dans cette commune avec la participation de jeunes virtuoses en stage d'été. Ils ont conquis notre assemblée.

Un grand MERCI à l'ensemble de la municipalité pour leur accueil.

RESULTATS

1^{ère} étape (189 Km) : 1^{er} Le 3 pour l'Aude 11h59'00'' (15,772 Km/h) – 2^{ème} Maine et Loire à 21'13'' – 3^{ème} VIP à 21'58'' – 4^{ème} Rétrodoir Charente Maritime à 41'48'' – 5^{ème} L'Eure à 1h15'52'' – 6^{ème} Seine Maritime Courir pour la Vie à 2h23'41'' – 7^{ème} Les Authentiques...

Classement général:

1^{er} Le 3 pour l'Aude 12h31'20'' (15,700 Km/h)

2^{ème} Maine et Loire à 20'58'' -
3^{ème} VIP à 21'35'' - 4^{ème} Rétrodoir Charente Maritime à 40'00''
5^{ème} L'Eure à 1h23'09'' - 6^{ème} Seine Maritime Courir pour la Vie à 2h31'51'' - 7^{ème} Les Authentiques

METEO

Aujourd'hui : Tempête de ciel bleu !
Demain : Beau temps

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Missions de la Ligue :

- Aide à la recherche
- Aide matérielle et morale aux malades
- Information - Prévention

Le Professeur Henri PUJOL de Montpellier en est le Président national.

Cette association ne reçoit aucune aide de l'Etat, les ressources de chaque Comité proviennent essentiellement de la générosité du public.

Chantal Connac tient le stand de La Ligue contre le cancer et vend des porcelaines qu'elle a peintes.

Le bénéfice de la vente est reversé intégralement à La Ligue.

Pour information, Chantal a remis l'année dernière à La Ligue contre le cancer la somme de 905 €.

L' EQUIPE DU JOUR **RETRODOR CHARENTE** **MARITIME**

Dominique CHAUVELIER **Capitaine**

Meilleure performance sur marathon : 2h 11' 24" en 1989 à Milan.

- 1982 : 14^{ème} aux championnats d'Europe d'Athènes en 2h 22' 40"
 - 1983 : 9^{ème} en Coupe d'Europe en 2h 14' 22"
 - 1989 : 5^{ème} de la Coupe du monde en 2h 11' 24" à Milan
 - 1990 : 3^{ème} aux championnats d'Europe en 2h 15' 20" à Split
 - 1991 : 15^{ème} aux championnats du monde en 2h 21' 37" à Tokyo
 - 1993 : 17^{ème} de la Coupe du monde en 2h 12' 58" à St Sébastien
 - 1994 : 10^{ème} des championnats d'Europe en 2h 13' 30" à Helsinki
- Champion de France de marathon en 1981, 1990, 1991 et 1993.

30 sélections en équipe de France A.

Saison 2003 :

Vainqueur vétéran du marathon de Marseille en 2h 34' 10"

70^{ème} à New-York en 2h 37' 18"

Saison 2004 :

4^{ème} des France de semi vétéran en 1h 11' 01"

68^{ème} à New-York en 2h 35' 08"

Saison 2005 :

Vainqueur du marathon de Molsheim en 2h 39' 28"

7^{ème} vétéran à New-York en 2h 37'.

Katia LONGO : 5^{ème} participation à la FEC - Marathon 3h02 à Reims
Semi 1h19 à Ivry - 10 Km 34'42"

Emmanuel CLAITÉ :
100 Km 7h56 à Cléder (10 participations)
Marathon St André des Eaux (22) 2h42
Trail des goémoniers 63 Km

Philippe COUSIN : 2^{ème} participation à la FEC -100 Km de Chavagnes 11h23 - Marathon du Sénart - Semi Vienne 1h31 -

Christophe DAVID : 5^{ème} participation à la FEC - Marathon 2h57 - Semi 1h22 - 10 Km 37'10 -
24 h = 150 Km et 24 h après enchaîne un 5000 m sur piste.

Laurent GARNIEL : 2^{ème} participation à la FEC - 7^{ème} au Challenge Salomon Trail du bout du monde 33 Km - Marathon 2h35

Semi 1h 12 - 10 Km 33'

Daniel JOLIT : 5 fois champion de Seine et Marne - Marathon 2h40 - 20 Km 1h07 - 10 Km 33'04

Christophe MORVAN :
Marathon 2h34 La Rochelle
Semi 1h12 La Rochelle -
14 Km 46' 38"

ECHO : Maxime Boursier de la Seine-Maritime Courir pour la Vie, s'étonnait il y a peu temps qu'une épreuve pédestre n'existe pas pour sillonner les routes de France.

Son vœu a été exhaussé lorsqu'il a découvert récemment une plaquette de la FEC. Il est aujourd'hui particulièrement heureux de participer à cette compétition.

LA FRANCE EN COURANT **s'offre une croisière**



Embarquement sur la Girande
pour la 2^{ème} ½ étape au départ
de Lamarque

PERDU - TROUVE
Une carte photo numérique
«Compact Flash » a été trouvée.
La retirer au car-info

L'Animation aujourd'hui à l'honneur :

Romain Dupuis, notre animateur : Retraité Renault résidant à Ste Opportune (27), un village fleuri 3 fleurs. Sa passion :

Expéditions lointaines, le sport, le cirque, les marionnettes et la musique (guitare basse durant 30 ans) Création de 12 associations dans son village. Sa gentillesse et son sens de l'animation font l'unanimité.

Claude Blondel : Retraité de l'agriculture, maire du Marais Vernier (27), une commune qui présente un paysage de polders assez unique en France. Chanteur au sein d'un orchestre de bal, est surnommé le « Rossignol du Marais ». Très actif au sein de sa commune et de ses associations.

Martine Boutry : accompagne Claude. Elle réside à Sotteville. Elle s'occupe de l'animation des enfants et s'implique pleinement aux activités associatives de Claude.

Christian Descrettes est le chauffeur du car-podium. Retraité Renault habitant en pays cauchois, originaire de Pont l'Evêque et de son succulent fromage. Passionné de généalogie, il a pratiqué le judo à un bon niveau.

Jacques Dubray Demeure à Suresnes (92). Retraité de Renault, il pratique le golf et apprécie les bons vins. Aucun moteur et aucune défaillance automobile ne lui résiste.

★ AUJOURD'HUI

2^{ème} étape : MARCHEPRIME (33) - MARCIAC (32)

191,5 Km

Les papilles gustatives des coureurs et suiveurs vont certainement saliver aujourd'hui en traversant les Landes et le Gers où ici et là, la gastronomie n'est pas un vain mot. 191,5 Km

sur des routes pleines de charme où nous découvrirons une variété de paysages sans pareil parsemés de bastides. Les deux demi étapes sont sensiblement identiques et ne présentent pas de difficultés particulières.



Tradition du Sud-Ouest, la **course**

landaise est un sport spectaculaire qui attire un public fidèle et connaisseur. Les acteurs, écarteurs et sauteurs en font plus qu'on ne leur en demande.

A Roquefort comme dans de nombreuses communes landaises est pratiqué ce sport taurin. Lors de la demi étape vous serez subjugué par ce village fortifié dont l'origine date du X^e siècle. Dans le Gers, passage à Monclar où Barbotan-les-Thermes est tout proche, Manciet, Lupiac où naquit Dartagnan, illustre gascon.

Marciac, bastide royale du XIII^e siècle, sa place à couvert, sa majestueuse église, ses maisons à colombage ... et son festival de jazz, « Jazz in Marciac » nous fait l'honneur de nous accueillir.

★ DEMAIN

3^{ème} étape : MARCIAC (32) - PIERREFITTE-NESTALAS (65) 190,5 km

Etape pyrénéenne comportant dans sa deuxième partie l'ascension du Col d'Aubisque (1709 m) et du Col du Soulor (1474 m). Auparavant, les coureurs auront parcouru 102,5 Km entre Marciac et Oloron Ste Marie, terme de la 1^{ère} demi étape. Au cœur du Parc National des Pyrénées, vous traverserez Arudy, Laruns, Aucun et enfin arrivée dans cette belle ville de Pierrefitte-Nestalas.

Faites connaître vos courses, nous les publierons sur le **TEMOIN**.



PROPRETE

Au moment du petit déjeuner, ne laissez pas de traces de votre

passage, des poubelles sont mises en place pour les détritits.

Laissez ce lieu aussi propre que vous l'avez trouvé.

. . . pas de « petits papiers roses », non plus à cet endroit, tout au long du parcours, il y a suffisamment de place !



RECETTE REGIONALE

Foie gras fait maison

Ingrédients pour 8 personnes : Un foie gras cru entier de canard de 500g à 600g, 2 terrines identiques en porcelaine de la taille du foie, 1 cuillère à soupe rase de sel, 1 cuillère $\frac{1}{2}$ à soupe rase de poivre, $\frac{1}{2}$ cuillère à soupe 4 épices, 2 cuillères à soupe de porto, 2 cuillères à soupe d'armagnac, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de sucre.

Sortez le foie du réfrigérateur à l'avance pour qu'il soit à température ambiante.

Commencez par séparer les 2 lobes puis enlevez les traces verdâtres s'il en reste (fiel).

A l'aide d'un couteau pointu, dégagez légèrement autour du nerf central de façon à pouvoir l'attraper avec les doigts.

Tirez doucement dessus pour l'enlever avec ses ramifications.

Prenez un plat légèrement plus grand que le foie. Versez-y la moitié du sel, $\frac{1}{2}$ cuillère à soupe de poivre, la $\frac{1}{2}$ cuillère de quatre épices. Ajoutez-y une cuillère d'armagnac et une de porto.

Disposez les lobes dans cet assaisonnement et ajoutez

l'ensemble de ce qui reste de poivre, sel, armagnac et porto. Laissez macérer entre 12 et 24 heures en arrosant de temps en temps les lobes avec l'assaisonnement.



MOMENT DE DETENTE

Cérémonie d'ouverture... Le Président du Comité Olympique fait son discours pour ouvrir les Jeux

Olympiques.

Bien entendu, ce n'est pas lui qui l'a écrit, mais un de ses conseillers.

Les feuilles du discours toutes prêtes devant lui et commence à lire :

- O, O, O, O, O...

Son conseiller se penche vers lui et lui dit :

- Monsieur le Président, vous

n'avez pas besoin de lire les anneaux olympiques...



🌸 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌸



LANDES :

Région Aquitaine - 9360 km² - 337000 habitants. Le département fut créé par la réunion de petits pays : Chalosse, Marsan, Tursan, Gabardan, Marensin, Lande, Born, Orthe. Son point culminant est à 234 m à Lauret. Il est limitrophe avec la Gironde, le Lot-et-Garonne, le Gers et les Pyrénées Atlantiques. Il a une vocation touristique. La forêt des Landes est la plus grande forêt de France (elle couvre environ 67% du département). C'est aussi le premier département thermal français. L'élevage du canard gras en fait sa réputation : 7,5 millions de canards (ou oies) par an.

BELHADE (40) : 57 m - 134 habitants. Fontaine Ste Anne : les femmes y venaient pour laver leurs seins, mais cela se faisait discrètement. Cette eau servait à donner du bon lait.

LUXEY (40) : 87 m - 665 habitants. Atelier des produits résineux.



ROQUEFORT (40) : 75 m - 1923 habitants. Eglise fortifiée du XIII^e siècle. Château Pènegadet. Courses de

vaches landaises.

LA BASTIDE D'ARMAGNAC (40) : 94 m - 715 habitants. Bastide du XIII^e siècle. Place royale avec

arcades et abords. La chapelle de Géou est le Sanctuaire National du Cyclisme. Notre Dame des Cyclistes avec ses maillots de Darrigade, Anquetil, Poulidor, Bobet, Hinault ...).



GERS : Région Midi-Pyrénées - 6257 km² - 174587 habitants.

Le département du Gers a été formé de divers pays appartenant à la Gascogne : Armagnac, Lomagne, Astarac, une partie du Comminges, le Condomois et quelques communes de l'Agenais. Son point culminant est à 380 m au Ponsan-Soubiran. Il est limitrophe des départements des Landes, du Lot-et-Garonne, du Tarn-et-Garonne, de la Haute-Garonne et des Hautes-Pyrénées.

Département essentiellement agricole, le Gers fournit des produits de qualité : maïs, volailles, foie gras, vins des Côtes de Gascogne, armagnac, floch, agriculture bio. Il est aussi connu des touristes et des curistes.

MONCLAR (32) : 130 m - 135 habitants. Bastide créée en 1297.

MANCIET (32) : 123 m - 784 habitants. Clocher du XIV^e siècle. Vestiges de la Commanderie de Malaurey.

AVERON BERGELLE (32) - 160 m - 176 habitants. Moulin du Moura.

LUPIAC (32) : 248 m - 312 habitants. Village natal de Charles de Batz Castelmare, cadet de Gascogne que l'histoire a propulsé sous le nom de Dartinan. Village perché, vieilles maisons à arcades.



MARCIAC (32) : 153 m - 1229 habitants. Bastide du XIV^e siècle. Musée d'histoire naturelle. Le plus haut clocher du

Gers. Festival « Jazz in Marciac » tous les ans au début du mois d'Août. (29^e anniversaire cette année).

Comité d'Organisation de LA FRANCE EN COURANT

7, Résidence Epervier

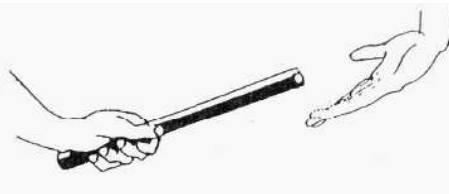
27300 - MENNEVAL

Tél. : 02 32 43 35 97

www.lafranceencourant.org



Le Témoign Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 135

Mardi 18 Juillet 2006

3^{ème} ETAPE : MARCIAC (32) - PIERREFITTE NESTALAS (65)

Le sport est une évasion complète de la vie (François HERTEL)

MONTAGNES PYRENEES VOUS ETES MES AMOURS !

2^{ème} Etape : MARCHEPRIME - MARCIAC - 191,5 km

Après une petite nuit, les coureurs reprennent la route par un beau clair de lune. Hostens est la dernière localité traversée en Gironde. Bonjour au département des Landes et à ses splendides forêts de pins. Ce bois est principalement utilisé pour la papeterie.

Rencontre et passage de relais à l'entrée de Belhade entre Claudine Bonnier et Jean-Pierre Roix de l'équipe de l'Eure.



Oh ! coquin de sort, nous voilà à Sorre où La Roulante est en place pour le petit-déjeuner agrémenté par le « glouglouti » d'une fontaine rafraîchissante.



*Raymond « déguste » le Témoign
les pieds au frais*

C'est M. Jean-Paul DUSSANS, adjoint aux sports de la ville de Roquefort qui nous accueille au gymnase. Pas de fromage sur les tables mais de l'eau, du jus de fruits, croissants, pains aux raisins . . . de quoi satisfaire les papilles.

. . . et pendant ce temps, Sylvain Guillouet, capitaine de l'équipe du 3 pour l'Aude passe en tête la ligne d'arrivée de cette demi étape.

C'est encore sous une forte chaleur que les coureurs évoluent cet après-midi sur les routes du Gers. La « bagarre » s'installe entre l'équipe de Momo et les militaires. Finalement c'est l'équipe du Maine et Loire qui gagnera dans un mouchoir de poche devant celle du 3 pour l'Aude.

Une démonstration de quilles de 6 au maillet nous est donnée devant

le plan d'eau de Marciac.

Merci à M. et Mme Martin.

Belle réception de la part de la municipalité où les coureurs ont reçu en cadeau des produits locaux (foi gras et vin blanc des Côtes de St Mont).



RESULTATS

2^{ème} étape (191 Km) : 1^{er} Maine et Loire 12h49'56" (14,884 Km/h) - 2^{ème} Le 3 pour l'Aude à 21" - 3^{ème} Rétrodoir Charente Maritime à 23'14" - 4^{ème} VIP à 23'23" - 5^{ème} L'Eure à 2h06'51" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 2h10'45" - 7^{ème} Les Authentiques.

Classement général : 1^{er} Le 3 pour l'Aude 25h21'37" (15,284 Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 25h42'14" - 3^{ème} VIP à 26h06'14"

4^{ème} Rétrodoir Charente Maritime à 26h24'30" - 5^{ème} L'Eure à 28h51'16" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime 30h03'52" -

7^{ème} Les authentiques

Aujourd'hui : Temps ensoleillé et chaud

Demain : Temps ensoleillé et chaud

L'équipe de la Roulante :

Micheline et Claude Goumaux ont créé ce « restaurant ambulant » en 1993. L'année précédente, jeunes retraités pâtisseries, ils avaient été chauffeurs de l'équipe russe. Dans sa carrière, Claude a formé une quarantaine d'apprentis.

Aujourd'hui, Micheline a 68 ans et Claude 76 ans, parents de 3 enfants et de 5 petits enfants. Tous deux ont participé à 13 éditions de la FRANCE EN COURANT. Les succulentes confitures que vous dégustez au petit déj. sont préparées par Claude avec les fruits cueillis dans son jardin et tout cela bénévolement ! Merci de nous faire tant régaler !

Mireille et Marcel Godfroy parents de 3 enfants et de 2 petites filles. Mireille a travaillé dans la Télémécanique, elle est retraitée depuis 2 ans et a participé à 2 Tours de France. Marcel, lui, a travaillé durant 40 ans dans le secteur des machines agricoles. Il a œuvré comme pompier dont il est sorti capitaine. A son actif : 3 Tours de France.

Joël Nivois, cuisinier de son métier, il ne ménage pas sa peine au sein de l'équipe de La Roulante. Depuis 2 ans, son épouse est chauffeur d'une équipe. Ils sont parents d'un garçon et d'une fille, le premier travaillant à RTL.

Jean-Louis GORGE est retraité charcutier à Bernay. Il a été primé à différents concours pour la qualité de ses plats préparés.

Yves BOIVIN est le chauffeur de la Roulante. Le petit Yves, prend son pied dans son nouveau rôle de chauffeur. Entre le caméscope, la vaisselle et les menues réparations, il ne sait plus où donner de la tête !

L' EQUIPE DU JOUR **V.I.P.**

Philippe REMOND Capitaine
Champion de France de marathon en 1994 et 2001
Meilleure performance sur marathon : 2h 11' 22"
9 fois vainqueur du Médoc
4 fois vainqueur du marathon des grands crus de Bourgogne
11^{ème} aux championnats du monde de marathon en 1997

Saison 2003 :

3^{ème} du marathon de Lyon en 2h 18' 27" (1^{er} vétéran)

3^{ème} du Mont Blanc marathon en 3h 25' 24"

42^{ème} des mondiaux de Paris en 2h 17' 35"

28^{ème} à New-York en 2h 25' 04"

Saison 2004 :

Champion de France vétéran de cross country

28^{ème} et 1^{er} vétéran de Marvejols-Mende en 1h 18' 15"

2^{ème} du marathon d'Alexandrie en 2h 35' 24"

21^{ème} à New-York en 2h 23' 32"

Saison 2005 :

Champion de France vétéran de cross country

Champion de France vétéran de marathon au Mont St Michel en 2h 26' 21"

28^{ème} et 2^{ème} vétéran de Marvejols-Mende en 1h 19' 39"

38^{ème} à New-York en 2h 29' 42"

Saison 2006 :

Vainqueur du marathon de Tahiti en 2h 37' 44"

Valérie DEMOGET : Marathon 3h34 - Semi 1h31 - 10Km 42'54

Alexandre ARIKOUSHKINE :
1^{ère} participation FEC

Nicolaï ARIKOUSHKINE :

Marathon 2h25 - Semi 1h09 -
10 Km 30' - 10^{ème} participation
FEC

Vitali ARIKOUSHKINE :

Marathon 2h50 - Semi 1h14 -
10 Km 35' - 3^{ème} participation
FEC

Bernard GARNIER : Semi 1h35
Marseille-Cassis 1h31

Serguey BORZENKOV :

Marathon 2h43 - 10 Km 37'

5^{ème} participation FEC

Yuri MIKHAÏLOV : Marathon

2h14 (1^{er} au marathon de Nantes en 1993) - Semi 1h03 - 10 Km 28'

Champion URSS de cross country

PRESENTATION DU **3^{ème} REGIMENT DE** **PARACHUTISTES** **D'INFANTERIE DE** **CARCASSONNE** **3^{ème} R.P.I.M.A.**

Jeune régiment. Création 1962

Professionnalisé depuis 1976

Environ 1100 personnes dont 20 femmes.

MISSION : Identique à celle des régiments traditionnels mais avec la particularité d'être aéroporté, hélicopté, parachuté derrière les lignes ennemies.

Il intervient partout où l'Etat le demande, à l'extérieur du pays ou à l'intérieur (Vigipirate ...). Le régiment vient de rentrer de Côte d'Ivoire et prépare le Kosovo et le Gabon.

INFO : André SOURDON passe aujourd'hui sur FRANCE BLEU NATIONAL entre 13h15 et 13h45 pour présenter la FRANCE EN COURANT

★ AUJOURD'HUI

3^{ème} étape : MARCIAC (32) - PIERREFITTE-NESTALAS (65)

2h30 de se rendre compte des « sauts de puce » effectués sur les petites routes, passant allègrement des Hautes-Pyrénées aux Pyrénées-Atlantiques pour revenir à nouveau dans le 65 et le 64. Oloron Sainte Marie saura vous accueillir en demi étape pendant qu'à Laruns, patrie de Gaston Phébus, Comte de Foix et Seigneur de Béarn, vous reconnaîtrez peut-être un des 4 mousquetaires.

Les cols d'Aubisque et du Soulor seront les juges de paix de cette 3^{ème} étape.

Bienvenue à Pierrefitte-Nestalas, au cœur des Pyrénées, plaque tournante du tourisme et des sports d'hiver, carrefour du thermalisme.



Pensez à desserrer vos chaussures pour la montée (éviter les conflits languette - cou de pied)

Pensez à les resserrer avant la descente (évitez les butées d'orteil en bout de chaussures)

Il fait chaud, il y a du vent, vous courez : pensez au sel !

★ DEMAIN

4^{ème} étape : PIERREFITTE-NESTALAS (65) - MONTREJEAU (31) - 190 km

La plus grande partie de l'étape se déroulera sur les routes des Hautes-Pyrénées et empruntera plus particulièrement celle des Cols. Le jour commencera à pointer au passage du Col du Tourmalet (2115 m). Cette route « mythique » de la Grande Boucle, vous en serez les héros. La Mongie, Ste Marie de Campan, St Lary Soulan, Arreau, Col de Peyresourde (1569 m), Bagnères de Luchon seront autant de stations que vous aurez plaisir à traverser.

Aux confins de la Gascogne, St Bertrand de Comminges est un haut lieu d'art et d'histoire des Pyrénées. Montréjeau, porte d'Espagne se situe au pied des montagnes à mi-distance de l'Océan et de la Méditerranée. Ce

sera votre prochaine étape en Haute-Garonne.

🍲 RECETTE REGIONALE

La garbure

Pour 6/8 personnes : 6 p. de terre, 3 navets, 4 carottes, 1 poireau, 1 petit chou, 3 branches de céleri, 2 oignons, ail, 1 bouquet garni, 2 poignées de haricots secs (des tarbais), sel et poivre, 1 fond de jambon, cuisses de canard confites, 1 cou farci de canard.

Faire blanchir les haricots 10 mn. Dans 3 l d'eau bouillante salée (légèrement à cause du fond de jambon) et poivrée, mettre oignons, ail, bouquet garni, céleri, fond de jambon, carottes, navets, poireau, haricots et chou. Cuire 1h $\frac{1}{2}$ et ajouter les p. de terre et le confit. Après 20 mn, plonger le cou farci dans la garbure et prolonger la cuisson de 10 mn. Retirer le cou farci pour le couper en rondelles.

😊 MOMENT DE DETENTE

La pétanque est un bon loisir car elle permet de faire du sport sans bouger.

🌸 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌸



HAUTES-

PYRENEES : Région Midi-Pyrénées - 4507 km²

224759 habitants. Le département a été créé à partir

d'une partie de la province de Guyenne. La montagne recouvre environ la moitié du territoire du département. 35 pics y dépassent les 3000 m ; le point culminant étant le Vignemale à 3298 m.

Les Hautes-Pyrénées font partie de la région Midi-Pyrénées. Elles sont limitrophes des Pyrénées-

Atlantiques, du Gers, de la Haute-Garonne et de l'Espagne (province de Huesca). Le département est largement tourné vers la production alimentaire (haricots tarbais, oignons doux de Trébons, 5 Km au nord de Bagnères de Bigorre). Le département dispose

d'une richesse extraordinaire avec la qualité des ses paysages. Des millions de catholiques effectuent chaque année le pèlerinage de Lourdes.

LABATUT (64) : 245m - 148 habitants. Située sur l'une des routes de Compostelle.

SERON (65) : 370 m - 225 habitants. Village de Bigorre enclavé en Béarn. Sobriquet : « Palhassès », couvreur de toits de chaume.



PYRENEES

ATLANTIQUES (64)

Région Aquitaine - 7645 Km - 600018 habitants. Anciennement département des Basses-Pyrénées réunissant le Béarn, le Labourd, la Basse-Navarre, la Soule ainsi que les terres gasconnes de Bayonne et de Bidache. Les Basses-Pyrénées prennent le nom de Pyrénées-Atlantiques le 10 Octobre 1969. Elles sont limitrophes avec les Landes, le Gers, les Hautes-Pyrénées ainsi que l'Espagne. Son point culminant est le Pic de Palas à 2976 m. Département frontalier, les Pyrénées-Atlantiques ont tissé de nombreux liens économiques et culturels avec l'Espagne. Plus de la moitié des points de passage vers ce pays sont situés dans le département. Economie : tourisme, pêche, agriculture, pétrole (découverte dans les années 50 du gisement de Lacq)

SOUMOULOU (64) : 296 m - 1031 habitants. Maisons béarnaises. Ancien relais de poste. Moulin de Casaban.

NAY (64) : 352 m - 3204 habitants. Bastide du 16^e siècle. Place centrale à arcades. Traversée par le Gave de Pau. Musée du bérêt. Le rugbyman Damien traille est originaire de Nay.



Le Givré de la plaine de Nay.
13 et 21,5 Km - 5 mars 2006.



OLORON SAINTE

MARIE (64)

220 m - 11740 habitants. Eglise Ste Marie classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO dans le cadre des Chemins de Compostelle.



Semi marathon de Lindt Oloron
4 juin 2006

ARUDY (64) : 410 m - 2551 habitants. Maison d'Ossau, musée du Parc National des Pyrénées, carrière de marbre.



Lou petit Aussales - 20,6 Km -
10 juin 2006

LOUVIE-JUZON (64) : 419 m - 1002 habitants. Etymologie : endroit hanté par les loups.



L'Ossaloise 25 Km - 25 juin
2006



LARUNS (64) :

536 m - 1463 habitants. Patrie de Gaston Phébus et Aramis, le fameux mousquetaire. Heurtoirs de portes décorés de la coquille de St Jacques de Compostelle.



La Course du Pan 4,650 Km
15 août 2006 et la Montée de l'Aubisque 18,7 Km - 20 août 2006.

EAUX-BONNES (64) : 750 m - 444 habitants. Station thermale. L'Impératrice Eugénie vint y prendre les eaux.

AUCUN (65) : 850 m - 210 habitants. Très bel ensemble architectural.



PIERREFITTE-

NESTALAS (65) :

480 m - 1282 habitants. Anciennement Nestalas jusqu'en 1901. Etymologie : « peira hita », pierre borne servant de limite - Nestalas : au confluent des Nestes (nom pyrénéen de torrent).

Comité d'Organisation de LA FRANCE EN COURANT

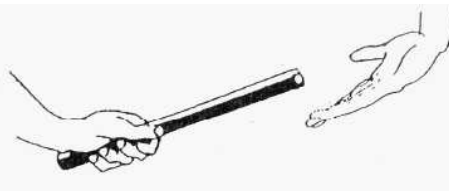
7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL

Tél. : 02 32 43 35 97

www.lafranceencourant.org



Le Témoin Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 136

Mercredi 19 Juillet 2006

4^{ème} ETAPE : PIERREFITTE NESTALAS (65) - MONTREJEAU (31)

C'est bon de ne pas regarder à la dépense de son énergie (Jules RENARD)

UNE NOUVELLE VICTOIRE POUR LE « 3 » POUR L'AUDE A PIERREFITTE NESTALAS

**3^{ème} Etape : MARCIAC -
PIERREFITTE NESTALAS**

195 Km

Marciac 2h.30.

A vos marques, prêts, partez ! Les relayeurs s'enfoncent dans la nuit. Les gyrophares des véhicules suiveurs sont actionnés, c'est un cordon lumineux qui s'élance sur les petites routes gersoises.

Les coureurs « sautent » allègrement des Hautes Pyrénées aux Pyrénées Atlantiques et cela à deux reprises. A l'entrée de Soumoulou, des senteurs de café de chocolat au lait, de croissants chauds et de pain frais annoncent l'installation toute proche de LA ROULANTE.

8h40, le camion VIP conduit par Jean-Pierre Houvenaghel tombe en panne à Pardies Piétat (64). Le véhicule Point Info et celui de Marie-Laure Leroy, secouriste, prennent en charge les 4 coureurs de l'équipe VIP jusqu'à Oloron Sainte Marie, demi étape de ce jour. Merci à Yves pour son intervention.

Rencontre avec Philippe Broyer assurant un reportage sur LA FRANCE EN COURANT pour les mensuels Running Mag et Temps Course.

A Eaux-Bonnes, André Sourdon est interviewé par FRANCE BLEU National.

Voici les plats de résistance de la journée : l'Aubisque (1709 m) et Le Soulor (1474 m).

Au sommet du Col de l'Aubisque, Frédéric Gestin du 3 pour l'Aude passe en tête. Le Maine et Loire suit à 8'04", VIP à 22', Rétrodor Charente Maritime à 28', Courir pour Curie Seine Maritime à 39'. Le classement restera inchangé au passage de la ligne d'arrivée à Pierrefitte-Nestalas.

Une mention spéciale est adressée aux chauffeurs des équipes qui sont une pièce maîtresse dans le groupe.

ECHOS : Après l'arrivée à Marciac, Sylvette MOUCHARD déclare avoir connu sur cette 2^{ème} étape la journée la plus chaude des 14 FEC qu'elle a accomplie.

FR3 Midi-Pyrénées a diffusé hier un reportage sur la FEC en présentant Dominique Chauvelier et Philippe Raimond.

M. et Mme MAISONNEUVE de Notre Dame de Gravenchon (76) officiels de la ligue Hte Normandie d'athlétisme et amis d'André Voiriot et Claude Blondel, nous font l'honneur de leur présence.

L'ANIMATION :

Romain DUPUY, l'animateur de LA FRANCE EN COURANT est aussi un sacré sportif. Jugez plutôt : Trekk au Népal (4700m), au Pérou, (4300m) au Nicaragua et à Cuba. Ce grand voyageur est aussi écrivain à ses heures.

Charly WILLIAM, chanteur, animateur, guitariste, disc-jockey, a accompagné Séverine au Prix de l'Eurovision en 1971 (Un banc, un arbre, une rue). Cyclotouriste et marcheur.

Patrick PERDRIX, accordéoniste, chef d'orchestre, harmonie de Routot (27), professeur d'accordéon, maître de chorale.

Claude BLONDEL, le Rossignol du Marais impressionne par sa voix chaude et percutante.



RESULTATS

3^{ème} étape (195 Km) : 1^{er} Le 3 pour l'Aude 13h47'24" (14,141 Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 5'13" - 3^{ème} VIP à 41'37" - 4^{ème} Rétrodor Charente Maritime à

54'55" - 5^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 2h20'42" - 6^{ème} L'Eure à 2h44'19" - Les Authentiques.

Classement Général : 1^{er} Le 3 pour l'Aude 39h09'01" (14,881 Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 25'50" - 3^{ème} VIP à 1h26'14" - 4^{ème} Rétrodor Charente Maritime à 1h57'48" - 5^{ème} L'Eure à 6h13'58" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 7h02'57" - Les Authentiques.



Aujourd'hui : Dégradation orageuse
Demain : pas d'amélioration

L' EQUIPE DU JOUR **COURIR POUR CURIE** **SEINE MARITIME**

Bruno MANGARD Capitaine
Marathon de Reims 2005 - 3h28.
Course des Falaises 28 Km.
La Piranhas verte 28 Km (Trail).
Tour du Pays de Caux - 4 jours
92 Km - 6h47.
Ouvrier d'usine travaillant de nuit depuis 18 ans. Marié 2 enfants.
Bruno considère la course à pied comme une drogue dure, très dure.
Un de ses dictons : « Si tu veux courir, cours un kilomètre, si tu veux changer ta vie, cours un marathon ».

Sylvette MOUCHARD : Record de participations à la FEC : 14
Championne en V2 chez les Sapeurs-pompier.
Au chômage actuellement.
Sapeur-pompier volontaire.
Discrète et efficace !

Irène MAZIER :
8^{ème} participation à la FEC.
Diagonale des Fous à la Réunion en 2002.

100 Km de Chavagnes-en-Paillers en 13h04.

Marathon de la Liberté en 2005 3h55. Semi-marathon Cancale-St Malo en 2005 - 1h45. Conseillère commerciale à France Télécom. Toujours souriante et de bonne humeur.

Johann BEAUVAL :

Marathon de La Rochelle en 2002 : 3h20.

Semi-marathon de Belleville : 1h28.

10 Km à St Nicolas : 36'29

Marié 2 enfants.

Maxime BOURSIER : Pratique la course à pied depuis 2003.

Marathon de Paris (2005-2006) : 3h 20 - 24^{ème} espoir.

Semi-marathons Lille et le Tréport 1h25.

10 Km à Dieppe : 37'50 (2005).

Deux 24h dont un en relais à St Nicolas d'Alhiermont.

Célibataire. Etudiant en architecture à Lille. Loisirs : informatique, dessin, la course à pied évidemment !

La FEC, c'est pour lui le plaisir de voyager, le désir de courir de plus en plus.

José BRAVO :

Marathon de Paris 2h59 ... il y a quelques années.

Semi-marathon 1h23

10 Km - 37'04

Célibataire.

Christian GUERINIER :

11^{ème} participation à la FEC.

Très pris par de nombreuses occupations, « Guégué » pratique le tir à l'arc, la marche athlétique, l'aviron, 3 disciplines où il excelle. (3^{ème} au championnat de France en tir à l'arc, 1^{er} aux 20 Km de marche à Rouen, champion de Normandie en aviron).

Chauffeur.

Patrick MAZINGUE : Cadre France Télécom. Discret. Particularité : né 50 ans jour pour jour après son grand-père paternel.

Marathon de la Liberté 3h21 - Semi Rambouillet 1h34.

Chauffeur :

Yves LEGENDRE 68 ans. A couru la FEC en 1999 avec l'équipe OLA.

Passage de relais entre 2 coureurs russes de l'équipe VIP



Les enfants de Pierrefitte-Nestalas se défoulent sur la structure gonflable de la France en Courant



★ AUJOURD'HUI

4^{ème} étape : PIERREFITTE-NESTALAS (65) - MONTREJEAU (31) - 190 Km

Partis à 3h du matin de Pierrefitte-Nestalas, les coureurs n'ont pas loisir de s'arrêter dans la jolie ville de Barèges mais poursuivent leur route pour graver les 18 Km conduisant au Col du Tourmalet (2115 m). A Ste Marie de Campan, les célèbres « mounaques », ces poupées de chiffons, animent le village. Les coureurs évoluent tout au long de cette verdoyante vallée d'Aure avant d'arriver à Arreau, terme de cette première demi étape.

Il reste 94 Km pour mettre un point final à cette 4^{ème} étape. C'est aux alentours de midi que les « forçats du macadam » franchiront le Col de Peyresourde (1569 m) séparant les départements des Hautes-Pyrénées et de la Haute-Garonne.

Ensuite, les coureurs sauteront à plusieurs reprises du département 31 sur celui du 65 pour arriver à la Bastide royale de Montréjeau.



Le premier coureur du Tour de France à passer le Tourmalet a été Octave Lapize le 21 juillet 1910 lors de l'étape Luchon-Bayonne (326 Km) courue en 14h10 (23 Km/h).

★ DEMAIN

5^{ème} étape : MONTREJEAU (31) - CARCASSONNE (11) - 191 Km Haute-Garonne, Ariège et Aude seront les départements traversés lors de cette 5^{ème} étape. 191 Km nous conduiront de Montréjeau à Carcassonne. Si le profil ne présente pas une dénivellée importante, il faudra néanmoins franchir le Col du Portet d'Aspet à 1069 m. Varilhes dans l'Ariège accueillera la demi étape et les Tours de Carcassonne se profileront à l'horizon de Lavalette.

🍴 RECETTE REGIONALE

Soupe à l'ail :

Pour 6 personnes : 1,5 l d'eau, 6 gousses d'ail, 100 g de vermicelle fin, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 2 jaunes d'œuf, 1 feuille de laurier, 6 tranches de pain rassis, 1 bol d'emmental râpé, sel, poivre.

Eplucher et piler l'ail. Mettre dans une grande casserole l'eau froide, le laurier, l'ail pilé, le sel et le poivre. Porter à ébullition et jeter le vermicelle en pluie dans la casserole. Laisser reprendre un bouillon, puis laisser cuire encore 5 mn à petit feu en remuant. Mettre les 2 jaunes d'œuf dans un récipient. Les battre au fouet et les verser tout en battant dans la casserole, en un mince filet pour lier la soupe sans coaguler les œufs. Rectifier l'assaisonnement. Servir sans attendre, accompagné de tranches de pain rassis et d'un bol de fromage râpé.

😊 MOMENT DE DETENTE

Principe de base du parachutisme

Lorsque tu fais de la chute libre, et que tu vois les vaches comme des fourmis, il n'y a pas de danger. Quand tu commences à voir les vaches comme des vaches, il est temps d'ouvrir ton parachute... Et quand tu vois les fourmis comme des vaches... Il est trop tard!

🌸 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌸

LUZ SAINT SAUVEUR (65) : 700 m - 1200 habitants - Station thermale, pathologies dominantes : ORL, voies respiratoires, gynécologie.



Le Petit Marathon des villages
20 Km - 9 septembre 2006

BAREGES (65) : 1250 m - 324 habitants - Au pied du Pic du Midi

de Bigorre, la station offre le plus grand domaine skiable des Pyrénées françaises. Station thermale réputée pour le traitement des affections rhumatismales.



Littéralement : « Mauvais

détour ». Assurément, un des cols les plus prestigieux de France. 18 Km d'ascension entre Luz St Sauveur et le Col avec les 500 derniers mètres à 15 %. En 1675, Mme de Maintenon franchit le col pour la 1^{ère} fois en chaise à porteurs. On cite encore aujourd'hui, le courage exemplaire d'Eugène Christophe, dans le Tour 1913, qui, après avoir

brisé sa fourche de vélo au début de la descente du col, marcha jusqu'à Ste Marie de Campan où il effectua lui-même la réparation dans une forge.



STE MARIE

DE CAMPAN (65) :

650 m - 1500 habitants - Douce vallée au charme accueillant. Terre de tradition qui vit au rythme du pastoralisme. Un des hauts lieux du Tour de France cycliste. Curiosité : les mounaques



MOUNAQUES :

Forme de poupées grossières que l'on rencontre notamment à Ste Marie de Campan.

ANCIZAN (65) : 725 m - 264 habitants - Pays de la Vallée d'Aure. Centre drapier très actif du 16^e au 19^e siècle.

VIELLE-AURE (65) : 800 m - 350 habitants - S'étend tranquillement au bord de la Neste d'Aure. Mines autrefois exploitées pour des minerais de manganèse ; aujourd'hui ouvertes à la visite.

ST LARY SOULAN (65) : 830 m 1025 habitants - Station leader des Pyrénées françaises ayant pour slogan : « St Lary 100 % Pyrénées »



La Montée du Pla d'Adet
11 Km - 29 juillet 2006



ARREAU (65) : 703

m - 845 habitants - Maison familiale du Maréchal Foch. Patrie de St Exupère, l'une des figures les plus représentatives de l'épiscopat gaulois des IV et V siècles. Lors des invasions barbares de 406, il aurait sauvé Toulouse de la destruction et de la famine.



COL DE

PEYRESOURDE (65)

1569 m.



HAUTE-GARONNE

(31) : Région Midi-Pyrénées 6372 km² - 1046244 habitants. Le département s'étend au sud jusqu'à la frontière espagnole, les Pyrénées, le Comminges, le Volvestre, le Lauragais, le Frontonnais, Toulouse. La Haute-Garonne, c'est aussi le Midi avec la chaleur de son accueil et sa douceur de vivre. Elle est limitrophe avec les départements de l'Ariège, de l'Aude, du Tarn, du Tarn-et-Garonne, du Gers et des Hautes-Pyrénées. Son point culminant est le Pic de Perduguère (3222 m). Traditionnellement tournée vers l'agriculture, la Haute-garonne a vu son économie se diversifier : aéronautique, industrie spatiale et l'électronique, universités, artisanat, tourisme.

BAGNERES DE LUCHON (31) :

630 m - 2903 habitants - Première ville jumelée de France (1952 avec Harrogate GB).



Courses à Luchon : La Crémaillère 5,4 Km - 16 juillet 2006, La Ronde des Fleurs 10 Km - 17 août 2006, La Panoramique 18,4 Km - 3 septembre 2006

ESTENAS (31) : 468 m - 170 habitants - Vestige de voie romaine.

IZAOURT (65) : 444 m - 236 habitants - Stèle funéraire gallo-romaine dans la façade de l'église.

ST BERTRAND DE COMMINGES

(31) : 515 m - 248 habitants - Basilique romaine. Centre culturel et touristique.



MONTREJEAU

(31) : 468 m - 2630 habitants - Bastide royale du XIII^e siècle. Place à arcades, maisons médiévales. Origine du nom : Le Mont du Roi. Château de Valmirande et musée du Soldat de France. La ville se trouve au confluent de la Neste et de la Garonne.

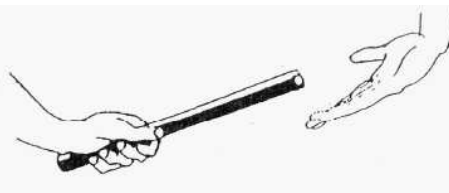
Comité d'Organisation de
LA FRANCE EN COURANT

7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL
Tél. : 02 32 43 35 97

www.lafranceencourant.org



Le Témoignage Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 137

Jeudi 20 Juillet 2006

5^{ème} ETAPE : MONTREJEAU (31) - CARCASSONNE (11)

Il n'y a pas de sports féminins, il n'y a que des femmes qui font du sport (Elisabeth RIFFIOD)

AU REVOIR LES PYRENEES, BONJOUR LE LANGUEDOC !

**4^{ème} Etape : PIERREFITTE
NESTALAS (65) - MONTREJEAU
(31) - 190 Km**

3h. Pierrefitte-Nestalas - André Voiriot assisté de M. Noël Pereira, maire de Pierrefitte Nestalas donnent le départ de cette 4^{ème} étape conduisant les coureurs jusqu'à Montrejeau (31).

Franchissement du Col du Tourmalet (2115m), point culminant de cette 18^{ème} édition sous une température agréable de 12°.

Classement au sommet du Col après 31 Km de course :

ACM Montréjeau à 2h29'28"

3 pour l'Aude à 6'58 (D. Nancy)

Rétrodor Charente maritime à 8'21 (Ph. Cousin)

Maine et L. à 15.22 (JM Serisier)

VIP à 20'47 (A. Arinoushkine)

L'Eure à 26'41 (JC Denize)

C. p. Curie à 34'28 (S. Mouchard)

Petit déjeuner à Ste Marie de Campan sans la présence des « mounaques » pourtant invitées !

Au sommet d'Hourquette d'Ancizan (1538m) le classement s'établit ainsi :

ACM Montréjeau

3 p.l'Aude à 24'52 (JPh Guillaume)

Rétrodor Charente maritime à 25'50 (Ch. David)

Maine et L. à 29'23 (L. Dupuy)

Les coureurs partent à 10h d'Arreau pour courir la 2^{ème} demi étape avec comme point d'orgue le **Col de Peyressourde (1569m)**. A l'approche de Montrejeau le temps se dégrade et très vite l'orage survient.

Nous saluons la présence de **Corinne RAUX**, championne de France de marathon, 15^{ème} aux J.O. d'Athènes qui, hier, a effectué l'ensemble de l'étape en VTT. Ses encouragements ont été appréciés par l'équipe Rétrodor Charente maritime menée par D. Chauvelier.



Vifs remerciements à la
municipalité de PIERREFITTE
NESTALAS pour leur dynamisme
et leur généreux accueil . . . en
chansons



RESULTATS

4^{ème} étape (186 Km) : 1^{er} Le 3 pour l'Aude 13h26'21" (13,840 Km/h) 2^{ème} Maine et Loire à 5'07" 3^{ème} Rétrodor Charente Maritime à 6'42" - 4^{ème} VIP à 17'12" - 5^{ème} L'Eure à 1h58'06" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 2h05'54" - Les authentiques

Classement général : 1^{er} Le 3 pour l'Aude 52h35'22" (14,615 Km/h) 2^{ème} Maine et Loire à 30'57" - 3^{ème} VIP à 1h43'26" - 4^{ème} Rétrodor Charente Maritime à 2h 04'30" - 5^{ème} L'Eure à 8h12'04" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 9h08'51 " - Les Authentiques

METEO

Aujourd'hui : Orageux 30°

Demain : Soleil + de 30°

L' EQUIPE DU JOUR MAINE ET LOIRE

Mohamed CHIEHB Capitaine
Plombier-chauffagiste. Licencié
ENA Angers.

5ème participation à la FEC.
 2h36 au marathon de Vannes.
 7h28 aux 100 Km de Chavagnes.
 Champion départ. sur 100 Km.
Yolande LEROY : Aide à domicile.
 1ère participation à la FEC.
 3h40 au marathon. 1H48 au semi-marathon. 2 relais à Cardiff de 400 Km.

Fabrice COTTET : Agent de maintenance. Diplômes d'entraîneur course hors stade niveau 1 et de dirigeant FFA.

1ère participation à la FEC.
 2h57 au marathon de Paris.
 En 2001, finaliste par équipe au Championnat de France marathon
Louis DUPUY : Cuisinier. Licencié au CSJB Angers.
 3ème participation à la FEC.
 3h03 au marathon « au bout du monde » en 2006.

1h19 au semi-marathon.
 A pratiqué la natation, le rugby, le triathlon et le cyclisme.
Mikaël GUILLOTIN : Responsable de magasin.
 1h17 au semi-marathon.
 34mn 34s aux 10 Km.
 N'y est pour rien dans l'invention de la guillotine ! (Voir Témoin n°132).

Dimitri LEBLONG : Educateur sportif. Licencié à ESVA Beaufort.
 2h47 au marathon.
 1h17 au semi-marathon.
 34mn 44s aux 10 Km.

Jean-Michel SERISIER : Responsable en restauration scolaire. Licencié à ESSHA Segré.
 2h43 au marathon de Paris.
 1h16 au semi-marathon.
 2 titres de champion départemental sur marathon.
 Vice-champion départ. sur 100 Km en 9h03.

Franck TRIFFAULT : Responsable administratif et financier.
 3h18 au marathon.
 1h29 au semi-marathon.
 Super 120 Km Raid de la Creuse.



Mohamed CHIEB Capitaine de l'équipe du MAINE et LOIRE

L'équipe de la Boulange :

Roger GUIARD : 65 ans
 Minotier à la Madeleine Bouvet (Orne). 3ème génération de minotier. Ses 2 enfants ont repris l'affaire. Roger a débuté au Moulin de son père à l'âge de 14 ans. Les céréales qu'il transforme en farine proviennent de la Beauce. Achat direct culture sur échantillon. Testées au moulin au moment de la moisson. Rencontre avec A. Sourdon en 1971 lorsque ce dernier effectuait un remplacement chez un boulanger. Présent sur la FEC depuis 3 ans.

Michaël GUENECHAULT 31 ans
 Démonstrateur à la minoterie GUIARD. Déplacement sur secteur de livraison du Moulin : Caen, Alençon, Le Mans, Orléans et toute la région parisienne. Michaël forme des boulangers aux produits de la minoterie : la fleurisette et la fleurysse.

Laurent JEROME : 32 ans
 Boulanger à Chartres depuis 4 ans. Sa boulangerie porte le nom « ST MAURICE ». C'est Michaël qui l'a entraîné cette année sur la FEC.



RUBRIQUE MEDICALE

LES VEHICULES SECOURS MEDICAL A QUOI CA SERT ?

A être au bon endroit, au bon moment pour limiter les dégâts avant l'arrivée des secours institutionnels (pompiers, SAMU)
Les premiers gestes sont parfois ceux qui sauvent

Alors . . . restez poli ! Merci.

SOYEZ SYMPA ! N'oubliez pas d'encourager les équipes « sans grade » qui passent beaucoup de temps sur la route et qui n'en sont que plus méritantes.
MERCI POUR ELLES

Un jeu pour vous détendre Répondez par A,B ou C

1) Un de ces sommets n'est pas pyrénéen. Lequel ?

- A- Pic du Midi d'Osseau
- B- Aiguille du Midi
- C- Pic du Midi de Bigorre

2) Une de ces îles n'est pas charentaise. Laquelle ?

- A- Ile MADAME
- B- Ile d'Aix
- C- Ile Molène

3) Un de ces fromages n'est pas normand. Lequel ?

- A- Gaperon
- B- Bricquebec
- C- Fin de siècle

Réponses :

- 1)B 2)C 3)A

★ AUJOURD'HUI

**5^{ème} étape : MONTREJEAU (31)
- CARCASSONNE (11) -
191 Km.**

C'est de Sauveterre de Comminges qu'est donné le départ de cette 5^{ème} étape. Au Col du Portet d'Aspet (1069 m), nous rentrons dans l'Ariège pour y courir sur 123 Km jusqu'à Moulin Neuf. Située au bord de l'Ariège, dans les coteaux du Plantourel, Varilhes nous accueille en demi étape. Les petites routes en pays cathare sont propices à un retour sur l'histoire de ce pays. Enfin, arrivée à Carcassonne avec sa Cité médiévale, le Canal du Midi classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.

★ DEMAIN

**6^{ème} étape : CARCASSONNE (11)
- CLERMONT L'HERAULT (34)
190,5 Km**

Etape conduisant les coureurs et la caravane sur les petites routes languedociennes. Passage dans le Minervois avec la « grimpe » au Pic de Nore (1210 m). Lacaune, dans

le Tarn, nous recevra en demi étape dans sa capitale de la charcuterie. Il faudra atteindre la Croix de Mounis (800 m) avant de descendre sur la plaine héraultaise. A quelques kilomètres de Clermont l'Hérault, vous admirerez à Mourèze des paysages ruiniformes de rochers dressés vers le ciel.

**Le pain partenaire officiel du
sportif
André SOURDON**

🍴 RECETTE REGIONALE

FABONADE (Recette audoise)

Temps: Préparation: 30 minutes,
Cuisson: 40 minutes.

Pour 4 personnes: 800 g de fèves écossées, 100 g de jambon cru, 1 oignon, 1gousse d'ail, 2 cuillerées de saindoux, 1 bouquet de persil, 4 feuilles de laurier, 1 branche de thym, 2 jaunes d'œufs, sel, poivre.

Éplucher les fèves écossées.
Émincer l'oignon, l'ail.

Découper le jambon en dés, hacher le persil. Faire fondre le saindoux dans une casserole. Faire revenir l'oignon, ajouter ail et jambon. Ajouter les fèves dans la casserole et un verre d'eau. Ajouter les herbes, saler poivrer. Couvrir 15 minutes à feux moyens. Remuer régulièrement et laisser mijoter encore 20 minutes. Battre les jaunes d'œufs dans un bol. Lier le jus de cuisson avec les 2 jaunes.

☺ MOMENT DE DETENTE

Un arbitre de football rentre chez lui après un match international et demande à sa femme : - Tu as vu le match à la Télé ? - Oui - Et alors, qu'en penses-tu ? - J'ai pris rendez-vous pour toi, mercredi après-midi chez l'oculiste.

🌿 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌿

**IZAUT DE L'HOTEL (31) : 414 m
- 317 habitants - Ruines de l'ancien
château.**



ARIEGE : Région
Midi-Pyrénées 4980 km² - 136455
habitants - Le département formé
en 1790, regroupe le Comté de Foix
et le Couserans. Il est limitrophe
avec la Haute-Garonne, l'Aude, les
Pyrénées-Orientales, l'Espagne et
la Principauté d'Andorre. Son

point culminant est le Pic de
Montcalm (3080 m).

Le département se compose de 2
régions différentes : la montagne
ariégeoise et la plaine. La
montagne occupe la majeure
partie du territoire. Le
pastoralisme est encore très
actif (cheval de Merens, moutons,
vaches). La devise de l'Ariège a
longtemps été « La terre
courage ». Les paysans cultivaient
leur lopin de terre et pour
survivre s'en allaient faire les
« montreurs d'ours » jusqu'aux
USA. L'agriculture représente une
part relativement modeste de

l'économie du département. Le
potentiel touristique est
diversifié : tourisme vert, sports
d'hiver, thermalisme, culture
(grottes de Nioux et du Mas
d'Azil), vestiges du Moyen Age
(châteaux cathares).

AUGIREIN (09) : 630 m - 75
habitants - Située dans la vallée de
la Bellongue, au pied du Col de
Portet d'Aspet (1069 m).

ST GIRON (09) : 341 m - 6254
habitants - Pays verdoyant où
monts et vallées s'entremêlent
harmonieusement.



Corrida pedestre 10 Km le 5 août 2006 - Marathon des Ousailès du Cousserans le 3 septembre 2006.

LE MAS D' AZIL (09) : 275 m - 1117 habitants - Grotte préhistorique, Musée, dolmens.

GABRE (09) : 373 m - 94 habitants - Bastide fondée en 1281 par les Hospitaliers de St Jean de Jérusalem. Faisant partie d'une enclave languedocienne en pays de Foix.

LOUBENS (09) : 420 m - 204 habitants - Vestiges préhistoriques.



VARILHES

(09) : 330 m - 2703 habitants. Située au bord de l'Ariège, dans les coteaux du Plantaurel, au pied des Pyrénées. Henri IV y séjourna du 13 au 18 juin 1584.

VENTENAC (09) : 450 m - 201 habitants - Restes gallo-romains : bénitier de l'église.

MIREPOIX (09) : 308 m - 3302 habitants - Village médiéval fortifié. Bastide du XII^e siècle, nombreuses maisons à colombages.

MOULIN NEUF (09) : 307 m - 183 habitants - Meunerie hydraulique sur l'Hers. Autrefois appelé Cazol des Faures, le village prit le nom de Moulin Neuf par décret du 13 novembre 1876.



Région Languedoc-Roussillon - 6343 km² - 298712 habitants - Le département de l'Aude tire son nom du fleuve côtier qui le traverse. Il se situe entre deux massifs montagneux : la Montagne Noire au nord et les Pyrénées au sud. Il borde la Méditerranée sur 47 km. Les départements limitrophes sont : Pyrénées-Orientales, Haute-Garonne, Tarn, Hérault et Ariège.

Le point culminant est le Massif de Madres (2471 m). L'activité économique est principalement orientée vers la vigne, l'agriculture céréalière, l'élevage d'ovins et la pêche. L'Aude n'a plus à prouver sa vocation de département touristique.

BELVEZE DU RAZES (11) : 236 m - 767 habitants - Village sur les rives du Sou entouré de vignes des « Côtes de Malepère » et de petits bois. Eglise de 14^e siècle, château du 18^e siècle restauré.

LAVALETTE (11) : 180 m - 1200 habitants - Le nom vient de « Petite vallée »



Les Foulées de Malepère 10 Km le 3 juin 2006.



CARCASSONNE (11) : 111 m - 46216 habitants - Cité de Carcassonne, ville entièrement fortifiée inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO. La Cité forme l'ensemble le plus complet de l'architecture militaire du Moyen Age en France. D'après la légende occitane, la ville tire son nom d'une princesse

sarrasine « Dame Carcas ». Celle-ci sonna toutes les cloches de la Cité alors que Charlemagne s'éloigna à la tête de ses troupes.



Elle et Lui 6 Km en couple le 8 mai 2006 - Ronde des vendanges 12 Km le 9 septembre 2006 - Marathon le 8 novembre 2006.

Comité d'Organisation de LA FRANCE EN COURANT

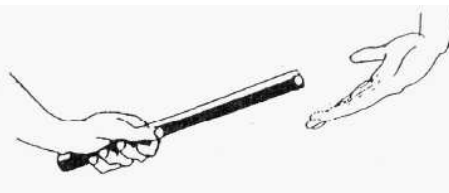
7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL

Tél. : 02 32 43 35 97

www.lafranceencourant.org



Le Témoin Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 138

Vendredi 21 Juillet 2006

6^{ème} ETAPE : CARCASSONNE (11) - CLERMONT L'HERAULT (34)

Le style chez le coureur de fond, laissez-moi rire ! Seules comptent l'efficacité et la vitesse. Etre maître de ses forces. (Emile ZATOPEK)

LE « 3 POUR L'AUDE » TRIOMPHE A CARCASSONNE. LA PREFECTURE DE L'AUDE NOUS RESERVE UN TRES BON ACCUEIL

5^{ème} Etape : MONTREJEAU (31) - CARCASSONNE (11)

2h45 Il pleut lorsque les relayeurs se présentent sur la ligne de départ.

192 Km sont au programme de cette 5^{ème} étape avec comme point culminant le Col du Portet d'Aspet à 1069 m.

Passage au Col :

1^{er} Maine et Loire 2h03'40"

2^{ème} Rétrodor Charente maritime 2h04'15"

3^{ème} Le 3 pour l'Aude 2h07'

4^{ème} VIP 2h09'40"

5^{ème} Courir pour la Vie 2h16'

6^{ème} L'Eure 2h22'

La route se poursuit vers Augiren et St Girons. Le car-podium est contraint à s'arrêter entre La Bastide Serrou et Foix, le moteur refusant de démarrer. Grâce aux pinces du camping-car de Chantal Connac la remise en route peut avoir lieu.

Arrivée à la demi étape dans la ville de Varilhès (Ariège).

Sylvain Guillouet, capitaine du 3 pour l'Aude décide de tourner à 8 coureurs sur cette demi étape pour tenter d'arriver en tête dans sa bonne ville de Carcassonne.

Mission accomplie sur les allées de la Gare routière de Varsovie.

C'est avec l'insigne du 3^{ème} RPIMA que se présentent les militaires sur la ligne d'arrivée devant leur Chef de corps.

Personnalités présentes à l'arrivée :

Chef de corps 3^{ème} RPIMA Colonel GUIBERT, Adj. au Chef de corps Lieutenant-Colonel FRANCESCHI, Futur Chef de corps Colonel MERVEILLEUX DUVIGNEAU, Président des S/Officiers Adjudant Chef GOTTE.



RESULTATS

5^{ème} étape (192 Km) : 1^{er} Le 3 pour l'Aude 13h24'51" (14,313 Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 7'28" - 3^{ème} VIP à 26'41" - 4^{ème} Rétrodor Charente Maritime à 40'53" - 5^{ème} L'Eure à 1h04'23" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 1h41'18" - Les Authentiques

Classement général : 1^{er} Le 3 pour l'Aude 66h00'13" (14,554 Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 38'25" - 3^{ème} VIP à 2h10'07" - 4^{ème} Rétrodor Charente Maritime à 2h45'23" - 5^{ème} L'Eure à 9h16'27" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 10h50'09" - Les Authentiques

METEO

Aujourd'hui : Soleil + de 30°

Demain : Même temps

L'équipe des flécheurs :

Michel BOUTECULET

Christophe PERRIER

Lambert BARAUT

Serguei BORZENKOV

Le 1^{er} Tour de LA FRANCE EN COURANT en 1986 s'est calqué sur celui du Tour de France cycliste. Le même parcours a été effectué mais cela avec 24 h d'avance. C'est Pierre Monthulé, ancien peintre professionnel qui, après avoir couru 2 Tours (1991-1992) a débuté comme flécheur.

Il a été suivi en 2001 par André Charrier et en 2004 et 2005 par Michel BOUTECULET. 60 Kg de peinture sont nécessaires pour baliser l'ensemble du parcours soit environ 5000 flèches.

Bravo à ces valeureux flécheurs, qui sans eux, le déplacement des coureurs et de la caravane s'avérerait impossible.

L' EQUIPE DU JOUR L' EURE

Michel AUZOUX Capitaine
2^{ème} participation à la FEC. A la demande d'André Sourdon, prends en charge l'équipe de l'Eure.

Licencié au VRAC.

3h25 au marathon ; 1h30 au semi-marathon.

Claudine BONNIER : « La Gazelle ». Courir est sa raison de vivre. 2^{ème} participation à la FEC. Licenciée au VRAC.

1h45 au semi-marathon.

45 mn aux 10 Km.

COURVALET Gwanael : L'invité surprise, originaire du Tréport (76). Pallie la défection sur blessure de Patrick NOE.

1h15 au semi-marathon.

34 mn aux 10 Km.

DENIZ Jean-Claude : Se partage entre la course à pied et l'arbitrage de football niveau CFA.

Licencié au PREY.

2^{ème} participation à la FEC.

36 mn aux 10 Km.

DOUCET Marc : Licencié au VRAC.

36mn30 s aux 10 Km.

PAGIN Thierry : Depuis longtemps, la course à pied est sa passion et lui donne l'occasion de se faire plaisir. Licencié à GLAXO.

42 mn aux 10 Km.

Jean-Pierre ROIX : Sa passion est le triathlon. Il connaît ce qu'est la souffrance.

Licencié au Club Triathlon du Val de Reuil.

Bertin TACITE : Compagnon d'entraînement de Jean-Claude DENIZ. Attention aux départs trop rapides !

Licencié à EAC.

34 mn aux 10 Km.



ECHOS :

Valérie DEMOGET de l'équipe VIP a eu la visite à Carcassonne de ses parents et de son fils.

Beaucoup d'émotions à l'arrivée notamment avec la présence des épouses et enfants de nos militaires.



Jean-Louis SILVESTRE et son épouse étaient présents à Carcassonne. Jean-Louis a couru la FEC en 2001 avec l'équipe de « L'Amicale Hérault Athlétisme » et a organisé de façon magistrale le départ du Tour 2003 à Gruissan (11) et une arrivée d'étape à Caunes Minervois (11).

Un grand MERCI à l'entreprise Guy AUZOUX qui a mis à notre disposition un autocar où se tient le POINT INFO. C'est dans ce véhicule que se crée le témoin



Tous nos remerciements et félicitations à la ville de Carcassonne ainsi qu'au 3^{ème} RPIMA pour leur sens de l'accueil.



★ AUJOURD'HUI

6^{ème} étape : CARCASSONNE (11) - CLERMONT L'HERAULT (34) - 190,5 Km

C'est de nuit que nous traversons le Minervois, une région qui produit un vin de qualité. Le Pic de Nore est le point culminant de l'étape et de la Montagne Noire, 1210 m, balcon méridional des Cévennes. Le sommet offre un très large panorama sur la Montagne Noire, les Monts de Lacaune, les Corbières, la plaine du Minervois, le Canigou.

Nous sommes au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc et la route nous conduit à Mazamet, ville fleurie 3 fleurs. La pause demi étape est la bienvenue à Lacaune. C'est ici, un site de production de charcuterie unique en France avec son label rouge sur les salaisons (jambon sec, saucisson sec, saucisse sèche). Encore un sommet à franchir, celui de la Croix de Mounis (800 m) et nous descendons vers le « Bas Languedoc » avec ses villages typiques : St Gervais sur Mare et son patrimoine architectural, Castanet le Bas et sa fonderie de cloches, La Tour sur Orb une des rares communes n'ayant pas de nom pour ses habitants, Mourèze village de roc et enfin Clermont

l'Hérault dans son environnement imprégné de traditions viticoles et oléicoles.

★ DEMAIN

7^{ème} étape : CLERMONT L'HERAULT (34) - BAGARD (30) 191,5 Km

Comme aujourd'hui, départ à 2h45 Vous quitterez Clermont l'Hérault par la D4 pour une première demi étape qui vous conduira jusqu'à St Mathieu de Trévières. Auparavant, vos yeux ne seront pas assez grands pour admirer le site de St Jean de Buèges, St Martin de Londres, un village typiquement méridional et le Pic St Loup, la « montagne » des montpelliérains.

C'est la face Nord acérée du Pic St Loup qui servira de décor au départ de la deuxième partie de l'étape. Changement de département pour entrer dans le Gard avec passage à St Hippolyte du Fort, une des portes des Cévennes, traversée du Gardon à Anduze et arrivée à BAGARD après 191,5 Km de course.

🍴 RECETTE REGIONALE

Crème de citrouille au jambon de Lacaune :

Pour 2 personnes : 1 citrouille de taille moyenne, 60g de graisse de canard, 300g d'oignons, 150g de jambon sec de Lacaune, 1 bouillon

de volaille, thym, 2dl de crème fraîche liquide, sel et poivre.

Emincer les oignons finement, faire fondre la graisse de canard. Ajouter les oignons et les faire cuire à feux doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ouvrir la citrouille et retirer la chair. Ajouter aux oignons la chair de citrouille, le jambon en dés, le bouillon de volaille et le thym. Cuire à feux doux pendant 1 heure en remuant de temps en temps. En fin de cuisson, retirer le thym et ajouter la crème. Mixer pour lui donner la consistance d'un velouté. Au moment de servir, verser le velouté dans la coque de la citrouille et servir sans attendre.

CCCRECMLMLMK



MOMENT DE DETENTE

Une dame raconte à une amie : Depuis quelques temps, mon mari se lève tous les matins à l'aube pour suivre l'émission de gymnastique à la radio. - Ton mari fait ça ? lui dit l'autre. Mais je croyais qu'il détestait le sport ? Alors, comme ça, tous les matins, il fait les exercices ? - Ah, non pas lui, mais la petite voisine d'en face, devant sa fenêtre grande ouverte et en petite tenue.

🌸 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌸

VILLEGLY (11) : 175 m - 760 habitants - Village situé aux portes du Minervois. Château du Moyen Age restauré en 1646.

VILLENEUVE MINERVOIS (11) : 183 m - 835 habitants - Tour imposante, seul vestige de l'ancien château fort.

CABRESPINE (11) : 309 m - 196 habitants - Gouffre géant avec un

volume suffisant pour abriter la Cathédrale de Paris : particularité d'être un lieu privilégié pour les chauve-souris (10 espèces différentes)

PRADELLES CABARDES (11) : 850 m - 162 habitants - Restes de silos souterrains dans lesquels on conservait la neige (glacières).



PIC DE NORE (1210 m) : Point culminant de la Montagne Noire. Nore se rattache étymologiquement à noir et non à nord.



TARN : Région
Midi-Pyrénées -
5780 km² -
360000

habitants. Création du département en 1790 avec 5 districts : Albi, Castres, Gaillac, Lavaur, Lacaune. En 1800, le chef lieu du Tarn est déplacé de Castres à Albi. Le Tarn a comme départements limitrophes le Tarn et Garonne, l'Aveyron, l'Hérault, l'Aude et la Haute Garonne. Son point culminant est le Roc de Montalet près de Lacaune à 1356m. Economie : l'agriculture demeure une valeur sûre. Le tissu économique est essentiellement composé d'établissements de moins de 50 salariés (chimie pharmacie, agro-alimentaire, verre et matériaux de construction, cuir, métallurgie et textile). Le patrimoine, le vignoble et la nature attirent chaque année de nombreux touristes. Quelques tarnais célèbres : Jean Jaurès (1819-1914), Jean-François Galaup de Lapérouse (1741-1788), Henri de Toulouse-Lautrec (1864-1901), Jean-Louis Etienne et Laurent Jalabert.



MAZAMET (81) :
241 m - 11260
habitants - Située au
cœur du Parc
Naturel Régional du

Haut-Languedoc. Au début du XVIII^e siècle, la ville développa une importante activité textile. Les tissus de qualité qui sortent des manufactures portent le nom de « mazamet » et au XIX^e siècle, la ville devient le centre mondial du traitement des peaux de moutons.

BRASSAC (81) : 500 m - 1462
habitants - Localité adonnée à
l'industrie textile depuis le Moyen
Âge. Statue menhir de Crouxigues.



Ronde Forestière 5 et 14,7
Km le 15 juillet 2006.



LACAUNE (81) : 800
m - 3000 habitants -
Petite ville de moyenne
montagne classée
station climatique

depuis 1913. Déjà au temps des Gaulois, la viande de porc constituait l'essentiel de l'alimentation de nos ancêtres. La salaison est aujourd'hui la principale force économique de Lacaune. L'épopée de la charcuterie est retracée dans la « Maison de la charcuterie », véritable vitrine du savoir-faire lacaunais. Eau minérale du Mont Roucous, brebis de race « Lacaune », statues-menhirs, fontaine des Pisseurs.



Trail du Pic de Montalet 8 et
21,5 Km le 3 Septembre 2006.

MURAT SUR VEBRE (81) : 842m
830 habitants - Château du 13^e
siècle, statues menhirs, dolmens.



HERAULT : Région
Languedoc-
Roussillon - 6224
km² - 896441
habitants -

Département créé à la Révolution
en partie avec l'ancienne province
du Languedoc.

Comme la plupart des
départements français, l'Hérault
porte le nom du fleuve qui le
traverse. Il est limitrophe avec
l'Aude, le Tarn, l'Aveyron, le Gard,
bordé par 87 Km de côtes
méditerranéennes. Son point
culminant est l'Espinouse à 1124m.
Economie : viticulture,
arboriculture, élevage, filière
pêche et cultures marines,

tourisme (étangs, littoral, rivières,
montagne) et culture.

Parmi les personnalités marquantes
du département on peut citer Paul
Valéry, Pierre-Paul Riquet,
Frédéric Bazille, Jean Moulin,
Edgar Faure, Gaston Defferre,
Georges Brassens, Boby Lapointe,
Michel Galabru, Juliette Gréco,
Albert Dubout.

ST GERVAIS SUR MARE (34) :
330 m - 800 habitants - Halte sur
le Chemin de St Jacques de
Compostelle. Musée d'art et de
tradition populaire.

**ST ETIENNE D'ESTRECHOUX
(34) :** 280 m - 262 habitants - Un
petit coin de paradis pour de
vraies vacances à la campagne.



SALASC (34) :
200 m - 192
habitants -
Fontaine de la
Place des
Comédiens.

MOUREZE (34) : 200 m - 130
habitants - Village donnant sur le
cirque dolomitique. La roche est
façonnée en de véritables
sculptures naturelles.



**CLERMONT
L'HERAULT
(34) :** 139 m
- 6530
habitants -

Château féodal des Guilhem du 12^e
siècle. Eglise St Paul, collégiale
construite entre le 13^e et le 15^e
siècle. Lac du Salagou. Ses vins et
son huile d'olive.

**Comité d'Organisation de
LA FRANCE EN COURANT**

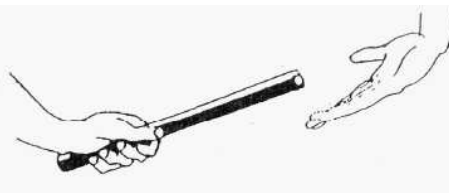
7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL

Tél. : 02 32 43 35 97

www.lafranceencourant.org



Le Témoignage Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 139

Samedi 22 Juillet 2006

7^{ème} ETAPE : CLERMONT L'HERAULT (34) - BAGARD (30)

La seule façon d'être suivi, c'est de courir plus vite que les autres (Francis PICABIA)

CHAUD, CHAUD SUR LA COURSE !

6^{ème} Etape : CARCASSONNE -
CLERMONT L'HERAULT -
187 Km

ETAPE EPROUVANTE

2h 45, Les coureurs quittent Carcassonne pour se diriger sur les petites routes en pays minervois. Dommage, de ne pouvoir profiter des beaux paysages de cette région audoise qui représente un des fleurons de la viticulture languedocienne.

Il fait jour lorsque nous atteignons le sommet du Pic de Nore avant d'amorcer la descente sur Mazamet.

Passage au Pic de Nore (1210m)

Rétrodor Charente Mme - K.Longo
Maine et Loire à 2' - D. Leblond
Le 3 pour l'Aude à 8'33" -
J.Ph. Guillaume
VIP à 17'14" - Ph. Rémond
C.pour Curie à 24'01" -
Ch. Guérinier
L'Eure à 24'50" - J.P. Royx

Le petit déjeuner est pris au village du Moulin de l'Oule. Philippe Rémond est ovationné par une « OLA » orchestrée par Dominique Chauvelier.

Encore une « grimpette » pour accéder aux Monts de Lacaune et à la Capitale de la charcuterie.

Passage au Col de la Bassine (865m)

Maine et Loire
Rétrodor Charente maritime à 7'06" - D. Jolit
Le 3 pour l'Aude à 2'46" -
D. Dolet
L'Eure à 39'18" - JC Denize
VIP à 41'20" - N. Arinoushchine
C.pour Curie à 48' - B. Mangard

A la Croix de Mounis, la plaine héraultaise apparaît dans une brume de chaleur qui laisse augurer une après-midi torride.

Le maire de St Etienne d'Estréchoux (34) ravi de voir passer dans sa commune LA FRANCE EN COURANT a proposé à André Sourdon de nous accueillir en demi étape ou en étape... à suivre.

Les coureurs souffrent sous ce soleil de plomb, chaleur amplifiée dans le secteur de Salasc au milieu des terres de bauxite rouge. Le chaos de rochers blancs qui longe la route jusqu'à Mourèze annonce l'arrivée toute proche de Clermont l'Hérault.



RESULTATS

6^{ème} étape (187 Km) : 1^{er} Le 3 pour l'Aude 13h16'27" (14,088 Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 1'30" - 3^{ème} VIP à 40'30" - 4^{ème} Rétrodor Charente Maritime à

43'06" - 5^{ème} L'Eure à 1h43'46" -

6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 2h01' - Les Authentiques.

Classement Général : 1^{er} Le 3 pour l'Aude 79h16'40" (14,476 Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 39'55" - 3^{ème} VIP à 2h 50'37" - 4^{ème} Rétrodor Charente Maritime à 3h28'29" - 5^{ème} L'Eure à 11h 00'13" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 12h51'10" - Les Authentiques.

METEO

Aujourd'hui : Soleil et chaleur (38°)

Demain : Orageux

L'équipe médicale :

Isabelle Navarre, ORL à Bernay, ne ménage jamais sa peine, souriante et accueillante. Elle est à l'origine de la création de l'équipe médicale (Condition nécessaire à la labellisation FFA). Participe pour la 4^{ème} fois à la FEC.

Laurence Baraut, podologue à Thouarcé (49), organise cette année une étape dans sa ville. Elle s'est toujours très investie dans différentes épreuves avec son association nationale des podologues du sport (ANPS).

Irène Coulomb, podologue ANPS à St Etienne, nous a rejoint pour une trop courte semaine en 2005. Elle nous accompagne cette année sur l'ensemble du parcours.

Marie-Laure LEROY, secouriste et audioprothésiste à Bernay. Se passionne pour toutes les aventures. Dernièrement, elle est allée appareiller de jeunes cambodgiens sourds avec une ONG (Organisation Non Gouvernementale).

Amandine originaire du Marais Vernier est aussi secouriste et fait fonction de chauffeur avec Isabelle et Marie-Laure jusqu'à la fin de la course.

La prise en charge spécifique des soins aux coureurs est assurée, cette année encore, par l'équipe de choc des **Kiné-Podo** avec, fidèles au poste des podologues **Laurence et Irène**. Dans les rangs des kinés, **Jean-Paul Gallard, Delphine Charpentier et Guy Lepannetier**.

Ils ont montré leurs compétences les 2 dernières années, avec des conseils avisés pour éviter les blessures et permettre aux malchanceux blessés de poursuivre leur course avec le maximum de sécurité.

Ils assurent les soins aux demi étapes et aux étapes.

Jean-Paul Gallard, Kiné à Redon (35), aime le sport et le cheval : il a participé l'année dernière au Marathon des Sables. Avec André Sourdon, ils ont partagé de nombreuses aventures sportives. 3^{ème} participation à la FEC.

Guy Lepannetier, enseignant à l'école de Kiné de Rennes, a aussi le goût de l'aventure et organise des expéditions. 2^{ème} participation à la FEC.

Delphine Charpentier, réside à Roquetoire (62). Elle effectue des remplacements de Kiné en France et Outre-Mer. Elle nous rejoint à Mende pour sa 3^{ème} participation.

L' EQUIPE DU JOUR **LES AUTHENTIQUES**

Jean-Pierre GUILLAUME dit « **Le Coq** » 58 ans - Chef boucher à Paris 16^{ème}.
Ses passions : tennis, cyclisme, natation et ... jogging.
Mais aussi le théâtre en tant que comédien.
5^{ème} participation à la FEC.
Palmarès (meilleure performance)
100 Km - 22h44 sans ampoule (Orléans - Chemery)
Marathon : 4h04 à Paris
Semi : 1h 33
10 Km : 44'

Philippe ORTSCHIEDT 55 ans
Contrôleur matériel ferroviaire chez ALSTOM à Valenciennes.
Ses passions : moto, patins à glace et randonnée en vélo (parcours entre 3000 et 4000 Km)
Effectue des raids entre 30 et 40 Km par jour.
A connu la FEC au village du marathon de PARIS 2005.
Palmarès
100 Km - 15h
Marathon - 5h
Semi - 2h50
10 Km - 1h

Jacques VERBRUGGHE -
Chauffeur de l'équipe - 54 ans
Fonctionnaire à la DDE et pompier volontaire. 3^{ème} participation à la FEC.
Ses passions : course à pied, volley, voyages.

ERRATUM : Sur la liste des équipes diffusée hier, ont été oubliés les chauffeurs de l'équipe de l' EURE. Voici leurs noms :
Paule LONGUEPEE et Gérard BIENVENUE ;
Avec toutes nos excuses.

Il a osé ! La FEC ne recule



jamais. Bravo Stéphane !
Village de Salasc
Km 180

Arrivée à Clermont l'Hérault



★ AUJOURD'HUI

7^{ème} étape : **CLERMONT L'HERAULT (34) - BAGARD (30)**
191,5 Km

136 Km à parcourir dans le département de l'Hérault et 55,5 Km dans celui du Gard. Il fait nuit lorsque la course passe à Plaissan, un bon souvenir de cette commune (F.E.C. 2003) où la municipalité avait organisé un très sympathique et rafraîchissant ravitaillement apprécié de tous. Ensuite, Gignac où peut-être vous rencontrerez l'animal totémique de cette ville : l'âne. Au pied de la Séranne, St Jean de Buèges un des plus beaux villages héraultais connu aussi pour le nectar de ses vins. Après avoir franchi le fleuve Hérault, St Martin de Londres se profile sous l'imposant massif du Pic St Loup. Côté Sud, le pittoresque village de Cazevieille donne un aspect débonnaire sur l'ascension de cette montagne qui fleurit bon le thym et le romarin.

St Mathieu de Trévières sert de trait d'union entre Clermont l'Hérault et Bagard, un repos bien mérité dans cette localité très dynamique. Voici le Gard, le pays des Camisards et ses villages cévenols. L'arrivée n'est plus très

loin ; en franchissant le Gardon à Anduze, il reste 10 Km pour atteindre BAGARD.

★ DEMAIN

BAGARD (30) - MENDE (48)
191,5 Km

Après 30 Km courus dans le Gard, vous rentrerez dans le département de la Lozère ; le Pompidou, Meyrueis, le Causse de Sauveterre et descente sur les Gorges du Tarn. Ste Enimie sera le terme de la première demi étape. Après La Malène et Chanac vous terminerez cette 8^{ème} étape en empruntant le circuit d'une des plus belles courses de France MARVEJOLS-MENDE (22,4 km).

🍴 RECETTE REGIONALE

Le Rétortillat (recette lozérienne) :

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de pommes de terre, 200 g de tomme de vache, 2 beaux oignons, 2 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre.

Emincez les oignons Faites-les revenir à la poêle, avec l'huile. Après avoir épluché les pommes de terre, vous les couperez en dés. Faites-les cuire dans la poêle avec les oignons, à couvert et sans remuer. Peu avant de servir, ajoutez la tomme émincée en

lamelles fines que vous laisserez fondre sur les « truffes » chaudes. Recouvrez à nouveau pour laisser fondre le fromage, en évitant de le laisser cuire. Servez aussitôt que la tomme a fondu, sans mélanger.

😊 MOMENT DE DETENTE

Un peu d'occitan avec sa traduction :

- Còsi cal far per far passar la França en corrent dins son vilatge ?

- Ne'n sabi pas res ! Per de que me demandas aquo ? Sarias devengut sportif ?

- Non pas. Mès i a vint ans qu'an pas godronat nostre camin. Alara me disi que, si la França en corrent passava ...

Traduction : Comment faut-il agir pour faire passer LA FRANCE EN COURANT dans son village ?

- Je n'en sais rien ! Pourquoi me demandes-tu cela ? Serais-tu devenu sportif ?

- Non. Mais il y a vingt ans que notre chemin n'a pas été goudronné. Alors, je me dis que, si LA FRANCE EN COURANT y passait ...

🌸 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌸

CANET(34) : 12m - 1620 habitants
- Village entouré d'une enceinte sur plan carré. Pont sur l'Hérault.

PLAISSAN (34) : 65m - 642 habitants - Oppidum protohistorique de St Gervais : céramique phocéenne. Château de Leusse du 18^{ème} siècle.

GIGNAC (34) : 53m - 4027 habitants - Musée de

l'hydraulique. Anciens remparts et Tour du 12^{ème} siècle. Notre Dame de Grâce et ses 14 oratoires. Magnifique pont du 17^{ème} siècle.



L'Anaventure 10 et 26 Km
16 avril 2006.

MONTPEYROUX (34) : 128m - 1099 habitants - Castellans mentionnés en 999.



Le Duo des Lavagnes 18 km
le 8 octobre 2006.



ST JEAN DE BUEGES (34) :

140 m - 184 habitants -

Château de Baulx 12^{ème} siècle. En partie démolie, est léguée à la commune en 1987. Eglise romane. Vins réputés.

ST MARTIN DE LONDRES (34)

225m - 1623 habitants. Le mot « Londres » viendrait de l'occitan « Loundros » signifiant marais. Le nom de la capitale britannique « Londres » a la même origine. Ses fontaines et son église.

ST JEAN DE CUCULLES (34) :

147m - 357 habitants - Village blotti au pied du Pic St Loup.
1^{er} week-end de décembre : crèche vivante et foire aux santons.



Les Foulées des grands vins du Pic St Loup 10,8 Km le 14 octobre 2006.



ST MATHIEU DE TREVIERS

(34) : 81m - 3713 habitants - Joli village viticole et touristique situé au pied du Pic St Loup, sous les falaises de l'Hortus, dominé par le château de Montferrand.



PIC ST LOUP : Phare de la garrigue et montagne

emblématique des montpelliérains. Du haut de ses 659m, on peut contempler un panorama extraordinaire mêlant notamment les Cévennes, la mer et le Mont Ventoux.

NOTRE DAME DE LONDRES

(34) : 402m - 406 habitants - Village fortifié au Moyen âge. Château du 15^e siècle.

FERRIERE LES VERRERIES (34)

320m - 38 habitants - Ancienne verrerie de Coulonbrines. Le bourg se situe sur le « Chemin des verriers ».



Région Languedoc-

Roussillon - 5848 km² - 623125 habitants - Le département se compose de 3 grandes régions nettement distinctes : la chaîne des Cévennes, les garrigues et la plaine. De tous temps, le Gard a été un lieu d'échanges et de brassages. La conquête romaine a particulièrement marqué son histoire. Le Gard a comme départements limitrophes : l'Hérault, la Lozère, l'Ardèche, la Drôme, le Vaucluse et les Bouches du Rhône. Son point culminant est l'Aigoual à 1567m. Il a une façade maritime d'une vingtaine de kilomètres. Le Gard dispose d'un potentiel de recherche remarquable tourné vers l'entreprise. L'Ecole des Mines d'Alès répond à une demande industrielle en proposant des formations pointues. Les vins du pays du Gard représentent un volume de 800000 hl. Le tourisme constitue l'une des pièces maîtresses du développement économique gardois.

Gardois célèbres : Gaston Doumergue (1843-1937) Président de la République de 1924 à 1931 - Jean Nicot (1530-1600) Cet érudit et diplomate nîmois a introduit le tabac en France - Alphonse Daudet - Jean-Pierre Chabrol - Bernadette Lafont, comédienne née à Nîmes en 1938 - Laurent Blanc, footballeur né en 1965 à Alès - Christian Monteauquiol célèbre torero connu sous le nom de Niméño II.

POMPIGNAN (30) : 193m - 651 habitants - Aux 17^e et 18^e siècles des verreries ont presque totalement déboisé la région autrefois plantée, de telle manière que l'on disait « Un singe peut aller de Pompignan à Montpellier sans toucher terre ».

ST HIPPOLYTE DU FORT (30) :

300m - 3515 habitants (appelés cigalois) - Musée de la soie. 23 cadrans solaires sont visibles dans la ville. Industrie de la chaussure de sécurité, artisanat, viticulture et tourisme.



ANDUZE (30) :

130m - 3054 habitants -

Magnifiques poteries (vase d'Anduze). Temple protestant. Château

de Tornac. Tour de l'Horloge.



La course de la Pentecôte 15 Km le 3 juin 2006 et le Trail cévenol 32 Km le 29 octobre 2006.



BAGARD (30) :

102m 2068 habitants - Le village est pittoresque avec sa fontaine lavoir, son église romane du 12^e siècle, la Tour de Bilhot, le Temple édifié en 1863 et son magnifique pin d'Alep. Sous la domination romaine (qui a duré 1000 ans), le territoire de Bagard comptait beaucoup de tuileries et de fabriques de poteries.

Comité d'Organisation de LA FRANCE EN COURANT

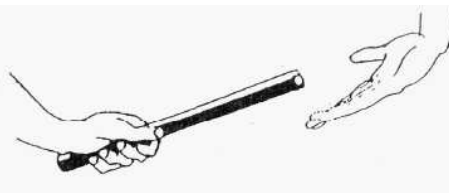
7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL

Tél. : 02 32 43 35 97

www.lafranceencourant.org



Le Témoignage Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 140

Dimanche 23 Juillet 2006

8^{ème} ETAPE : BAGARD (30) - MENDE (48)

Le succès ne couronne pas toujours les efforts, mais c'est un succès que d'avoir fait des efforts
(Inconnu)

BAGARD NOUS ACCUEILLE CHALEUREUSEMENT DANS LE HAUT - GARD

La ville de CLERMONT
L'HERAULT mérite toute notre
reconnaissance pour la qualité de
leur accueil. LA FRANCE EN
COURANT n'oubliera pas son
passage dans cette belle cité du
Midi

7^{ème} Etape : CLERMONT

L'HERAULT - BAGARD

179,4 Km

2h 45, les relayeurs quittent
Clermont l'Hérault pour effectuer
cette première demi étape jusqu'à
St Mathieu de Trévières. Pas
d'affluence sur les petites routes
languedociennes à cette heure
matinale de la journée. Plaissan,
Gignac, Aniane, Montpeyroux, sont
encore endormies tandis que les
coureurs profitent d'une
température agréable pour se
diriger vers le petit-déjeuner.
Micheline et son équipe ont installé
les tables en pleine nature au
hameau des Lavagnes situé entre
Arboras et Pégairolles de Buèges.

Au départ des Lavagnes, l'autocar
du Point Info tombe en panne. Une
panne qui nécessite l'immobilisation
du véhicule durant 3 jours avant
réparation. L'équipe

du Point Info se réorganise en
conséquence.

St Mathieu de Trévières nous
souhaite la bienvenue dans leur
ville demi étape. En cette journée
caniculaire, les boissons fraîches
sont très appréciées. Merci à la
municipalité.

Compte tenu de la météo, la
deuxième partie de l'étape met
l'organisme des coureurs à rude
épreuve.

Nous voici dans le Gard avec le
passage des coureurs à St
Hippolyte du Fort, une des portes
des Cévennes.

Le Gardon est franchi à Anduze
et c'est le sprint final vers
BAGARD.

**EXTRAORDINAIRE RECEPTION
A BAGARD OU LA
MUNICIPALITE A MIS LES
PETITS PLATS DANS LES
GRANDS POUR HONORER LA
VENUE DE LA FRANCE EN
COURANT**

**MERCI A M. ZANAZZO Maire
de BAGARD, Maurice VIALA et
Annie MAZY conseillers
municipaux ainsi qu'à l'ensemble
de la municipalité**



RESULTATS

7^{ème} étape (179,4 Km) 1^{er} Maine
et Loire 12h17'53" (14,588 Km) -
2^{ème} VIP à 24'24" - 3^{ème} Le 3 pour
l'Aude à 31'56" - 4^{ème} Rétrodoir
Charente Maritime à 39'48" - 5^{ème}
Courir pour Curie Seine Maritime
1h40'46" - 6^{ème} L'Eure à 3h24'44"
Les Authentiques.

Classement Général : 1^{er} Le 3
pour l'Aude 92h06'29" (14,407
Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 7'59"
- 3^{ème} VIP à 2h43'05" - 4^{ème}
Rétrodoir Charente Maritime à
3h36'21" - 5^{ème} L'Eure à 13h53'01"
6^{ème} Courir pour Curie Seine
Maritime à 14h00'00" - Les
Authentiques.



METEO

Aujourd'hui : Orageux

Demain : Orageux

Samedi soir 29 Juillet, un grand
repas clôturera cette 18^{ème}
édition. Votre famille et vos amis
seront les bienvenus. Pour cela, il
est impératif de les inscrire
auprès de Michèle, la secrétaire
de la FEC avant jeudi midi (coût
du repas 20 euros)

Serge GIRARD et son incroyable défi

PARIS-TOKYO 19300 Km en 276 jours. (Arrivée prévue en septembre)

Serge GIRARD est parti le 18.12.2005 de Paris.

Il s'agit pour lui, de rallier Tokyo au rythme quotidien de 70 Km environ à travers 13 pays : la France, l'Allemagne, l'Autriche, l'Italie, la Croatie, la Bosnie, l'Albanie, la Grèce, la Turquie, l'Iran, le Turkménistan, l'Ouzbékistan, le Kirghizistan, la Chine et enfin le Japon.

Aujourd'hui, Serge a accompli plus de 16000 Km et se trouve au Japon. En 1997, 1999, 2001, et 2003

Serge GIRARD traversait ses quatre premiers continents : l'Amérique du Nord, l'Australie, l'Amérique du Sud et l'Afrique en courant sans s'accorder un jour de repos.

Les monteurs de pavillons du village :

Christian DESCRETTE : 59 ans - 2^{ème} participation à la FEC.
Se passionne pour la généalogie.

Jacques DUBRAY : 60 ans
Ses passions : Golf, gymnastique, voyages en Europe et s'occupe d'une association d'opération à cœur ouvert.

Raymond AUPY : 61 ans
Ses passions : course à pied (plusieurs marathons à son actif)
G.O. d'un club sportif.

Benjamin LEBault 23 ans
Véhicule l'image du Conseil Général de l' EURE
4^{ème} participation à la FEC
Voyages et musique moderne



Steve Cavan du « 3 pour l'Aude » au micro à Bagard

Médéric BEAUNIER : 23 ans
Véhicule l'image du Conseil Général de l'EURE

Rémy COUSIN 62 ans
2^{ème} participation à la FEC
Bricolage

Jacques VERBRUGGE 54 ans
3^{ème} participation à la FEC
Musique, voyages

Rober SOROKA 69 ans
Jardinage, pêche au carlet.

A souligner dans ce groupe,
l'aide appréciée de Romain Dupuis et de Philippe Ortscheidt qui mettent suivant leur disponibilité la main à la patte.



Joël Nivois, chauffeur de la Roulante



Emmanuel Claite facile sous le soleil

Tout comme Bruno Mangard sur les routes héraultaises



... Et le même Steve, chanteur.



« Chez Micheline » sur la route de la 7^{ème} étape

Ils sont là pour veiller à la régularité de l'épreuve : André VOIRIOT et Gérard GLATIGNY.

Si la FRANCE EN COURANT en est à sa 18^{ème} édition, nous le devons pour beaucoup à **André Voiriot**. Délégué en 1993 par la FFA pour vérifier si l'épreuve pouvait obtenir le label (demandé par Dédé Sourdon),

Né en Lorraine cet ancien prof de technologie mécanique arrive en Normandie en 1983. Il débute l'athlétisme par la piste puis au fil des ans passe aux longues distances. André a participé aux 6 premiers championnats de France des 100 km. Vice Président de son club Mont Saint Aignan-Maromme, il est aussi secrétaire général de la Ligue de Haute Normandie, président du Comité départemental d'athlétisme 76 et régional des courses hors stade. Au niveau fédéral, il est juge arbitre, starter, marche et officiel hors stade. Aux Championnats du monde de Paris 2003, André est chargé du matériel et du placement des haies.

Ancien menuisier charpentier, **Gérard Glatigny** pratique la course depuis 36 ans. Maire adjoint de St Nicolas d'Aliermont (76), il est chargé du patrimoine, de l'habitat et de l'animation :

10 Km qualificatifs au France, courses cyclistes élite open. Contrôleur officiel en 2003 et 2005 sur la FEC il a monté en 2005 deux équipes de Seine Maritime et a organisé, cette même année, dans sa bonne ville de St Nicolas d'Aliermont une arrivée magistrale qui fera date dans l'histoire de l'épreuve.

★ AUJOURD'HUI

8^{ème} étape : BAGARD (30) - MENDE (48) - 191,5 Km

191,5 Km sont au programme de la journée. Un petit retour sur Anduze où il est agréable d'emprunter une route longeant le Gardon.

Nous sommes sur la Corniche des Cévennes et déjà 2 cols sont franchis, St Pierre (597m) et l'Exil (704m). La Lozère nous accueille, les premières lueurs du jour pointent à l'horizon. Le point culminant de la journée est le col du Perjuret à 1031m. Après avoir franchi la Jonte à Meyrueis, nous atteignons le Causse Méjean pour courir sur ce plateau à une altitude avoisinant les 1000m. Au cœur des Gorges du Tarn, nous reprendrons quelques forces à Ste Enimie. Sur 13,5 Km, nous longeons ce magnifique défilé jusqu'à La Malène en ne manquant pas au passage d'admirer le château romantique le La Caze (XV^è siècle). Encore un effort pour arriver sur le Causse de Sauveterre et plonger sur le Lot à Chanac. Il ne restera plus en traversant Marvejols qu'à reprendre les pas des coureurs de Marvejols-Mende. Cette course mythique se déroule ce matin et chacun pourra mesurer la beauté mais aussi la rudesse de ce parcours.

Vous pousserez un « Ouf ! » de satisfaction en franchissant la ligne d'arrivée à Mende.

SOYEZ PRUDENTS !

LA NUIT, restez près de votre coureur, celui-ci devant porter la ceinture fluo. Respectez le code de la route. Ne stationnez pas sur la chaussée, vous ou vos véhicules. Les chauffeurs doivent également porter leur équipement fluo (de jour comme de nuit).

★ DEMAIN

MENDE (48) - ST MARTIN VALMEROUX (15) - 194,5 Km

L'étape se déroulera en grande partie dans le département du Cantal. Aumont Aubrac sera la plus grande localité traversée dans la Lozère. Dans le Cantal, passage à Neuvéglise, Valuégols et demi étape à Murat au cœur des Monts du Cantal et du Parc Régional des Volcans d'Auvergne.

67 Km seront courus dans l'après-midi entre Murat et St Martin Valmeroux. Vous ne resterez pas insensible à la beauté de Salers, un des plus beaux villages de France situé à 10 Km de l'arrivée.

🍴 RECETTE REGIONALE

Salade de lentilles tièdes au cantal Entre-deux :

Pour 5 personnes : 150g de cantal « Entre deux », 300g de lentilles cuites, 150g de lard de poitrine fumée, 8 cerneaux de noix concassés, vinaigrette au vin blanc. Egoutter les lentilles cuites. Les conserver tièdes. Couper le lard en petits lardons. Les faire dorer sans matière grasse. Couper le cantal en petits dés. Verser les lentilles, les lardons et les dés de cantal dans un saladier. Arroser de vinaigrette. Mélanger. Parsemer de cerneaux de noix. Servir aussitôt.

😊 MOMENT DE DETENTE

Si vous voyagez prochainement en Belgique, soyez attentifs. Le gouvernement vient de décider qu'au 1er Août prochain, sur tout le territoire, les automobiles

devront rouler à gauche et non plus à droite. Si l'expérience est concluante, à partir du 1er Septembre la mesure sera adoptée pour les camions.

🌿 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌿



ST JEAN DU GARD (30) : 189m

2710 habitants - Filature de soies.

Vieux quartier des Bourgades. Train à vapeur des Cévennes.



Région

Languedoc-

Roussillon - 5168

km2 - 73509

habitants - A la Révolution, Le Gévaudan forma le département de la Lozère. C'était avant ce temps un pays stérile et pauvre. Les Hautes Terres du Languedoc-Roussillon regroupent 4 grandes régions : l'Aubrac, la Margeride, les Cévennes et les Gorges du Tarn.

L'Aveyron, le Gard, l'Ardèche, la Haute Loire et le Cantal sont limitrophes de la Lozère. Son point culminant est le Signal de Maihebiau (1469m) sur l'Aubrac.

Département dynamique, la Lozère a un taux de 17,3% de création d'emplois soit la plus forte progression nationale. Son tissu économique est constitué d'un grand nombre de petites entreprises spécialisées dans le secteur tertiaire (tourisme, sanitaire et social, services, commerces), de l'agriculture (élevage bovin et ovin pour la viande et le lait, céréales, châtaignes, volailles et fromages), de l'industrie (filrière bois, agro-alimentaire, métallurgie), de l'artisanat.

Des lozériens célèbres : Guillaume de Grimoard, Pape Urbain V (1309-1370) - Guy de Chaulhac, médecin (né vers 1300-1368) - Jean Antoine Chaptal (1756-

1832), inventeur de la chaptalisation - Colonel Marceau Crespin (1915-1988), Délégué général à la prépa. Olympique en 1961 - Maurice André, célèbre trompettiste né à Alès en 1933 - Subway, groupe de rock composé de 4 filles originaires de Marvejols.

LE POMPIDOU (48) : 750m - 156 habitants - Village situé sur l'ancienne voie royale Nîmes - St Flour.



La Boucle de la châtaigne 14,8 Km le 27 août 2006.



MEYRUEIS

(48) : 706m -

1045 habitants

- Au carrefour

de la Jonte et

des Gorges du Tarn. Tour de l'Horloge du 13^e siècle. Place Sully.



Le Trail Meyrueisien 42,5 Km le 24 septembre 2006.

HURES-LA-PARADE (48) :

1000m - 181 habitants - Dolmens,

menhirs (Nous sommes bien en Lozère et non en Bretagne !).



SAINTE

ENIMIE (48) :

470m -

490 habitants -

La petite capitale

des Gorges du

Tarn. Vieille cité

médiévale qui s'étage au bas des falaises escarpées bordant une boucle du Tarn. Doit son nom à une princesse mérovingienne « Enimie » (sœur du bon roi

Dagobert) qui consacra sa vie à la religion.



Le Trail des Mouflons 25 Km le 10 juin 2006.

LA MALENE (48) : 452m - 177 habitants - Château de Montesquieu dit château de La Malène.



GORGES DU

TARN : Fleuron

touristique du

département. Au

creux d'une vallée

dominée par

d'impressionnantes

falaises. Les Gorges du Tarn séparent deux grands Causses : le Causse Méjean et le Causse de Sauveterre. Découvrir les Gorges du Tarn, c'est un voyage enchanteur de près de 80 Km entre Florac et Millau.

CHANAC (48) : 650m - 1155

habitants - La ville se signale par

sa puissante tour, vestige d'une

forteresse probablement

construite vers 1220 par Guillaume

IV de Peyre. Propriété épiscopale

par la suite.



Le Trail des Balcons du Lot 18 et 48 Km le 28 mai 2006.

MARVEJOLS (48) : 670m - 5504

habitants - Aux portes de l'Aubrac

et de la Margeride. Statue de la

Bête du Gévaudan. Collégiale Notre

Dame de la Carce. Hôtels

particuliers. A proximité : Parc à

lours du Gévaudan.



732m - 13013
habitants - Ville
d'art au charme
médiéval. Son cœur historique
ceinturé de platanes à
l'emplacement des anciens
remparts. Maisons à pans de bois.
Nombreux oratoires. La cathédrale
gothique construite à partir de
1368 à l'initiative du Pape Urbain V,
pape en Avignon. A souligner
l'architecture spécifique des toits
en carène de bateau, renversé, dit
« à la Philibert » qui longent le Lot
et les abris de jardins.



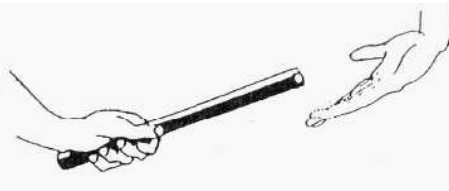
Marvejols-Mende : Course de
montagne qui
s'effectue
chaque année lors
du 3^{ème} dimanche
de juillet. Le
Marvejols-Mende
est un semi-marathon long de
22,4 km. A chaque édition, il
rassemble plus de 5000
participants venant de plusieurs
pays. Au menu : le faux plat de
Boulidoire pour se chauffer, la
côte des écureuils (698m) et 2
terribles cols : la côte de Goudard
(1023m) et celle de Chabrits
(960m), avant l'arrivée sur
Mende



Comité d'Organisation de
LA FRANCE EN COURANT
7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL
Tél. : 02 32 43 35 97
www.lafranceencourant.org



Le Témoignage Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 141

Lundi 24 Juillet 2006

9^{ème} ETAPE : MENDE (48) - ST MARTIN DE VALMEROUX (15)

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles qu'on n'ose pas les faire ; c'est parce qu'on n'ose pas les faire qu'elles apparaissent difficiles (Anonyme)

A MENDE LES AUDOIS GAGNENT UNE ETAPE MAGNIFIQUE

8^{ème} Etape : BAGARD - MENDE 191,5 Km

C'est Maurice VIALA Conseiller général de Bagard qui donne le départ de cette 8^{ème} étape en présence d'André Sourdon et André Voiriot.,

Le ciel étoilé fait place à un ciel d'azur.

Une température douce, de petites routes avec peu de circulation, telles sont les conditions quasi idéales pour courir.

Premières difficultés de la journée : le Col de St Pierre (597 m) suivi dans la Lozère 7 Km après du Col de l'Exil (704 m).

Efforts récompensés par l'appréciable petit déjeuner pris avant le village du Pompidou. (Merci Claude pour vos succulentes confitures !)

Ce premier repas du matin donne du tonus aux coureurs pour affronter le Col de Solpérière (1010 m).

Du Causse Méjean, des vues saisissantes sur les Gorges de la Jonte ne peuvent laisser indifférent.

Ste Enimie connaît en cette période estivale l'affluence des touristes.

C'est dans ce village pittoresque que LA FRANCE EN COURANT a établi l'arrivée et le départ de la demi étape.

Que du bonheur aujourd'hui puisque nous avons la chance de parcourir sur 12 Km les célèbres Gorges du Tarn.

La journée n'est pas finie pour les relayeurs puisqu'il leur faut atteindre le Causse de Sauveterre caractérisé par des parcelles de terre entourées de murets en pierres sèches.

Voici Chanac et sa puissante Tour.

A Marvejols, les coureurs passent devant la légendaire bête du Gévaudan et se présentent sur le parcours de MARVEJOLS-MENDE couru ce matin par quelques 4500 athlètes.

Philippe REMOND a couru aujourd'hui MARVEJOLS-MENDE et s'est classé au scratch à la 51^{ème} place. Il a repris la course sur la FEC en courant les 10 derniers Km

Les Cols du Goudard et de Chabrits sont éprouvants en cette fin de parcours conduisant les coureurs sur le Foirail de Mende.

RESULTATS

8^{ème} étape (192 Km) 1^{er} Le 3 pour l'Aude 13h53'13" (13,826 Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 1'01" - 3^{ème} Rétrodoir Charente Maritime à 11'19" - 4^{ème} VIP à 1h18'17" - 5^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 1h46'41" - 6^{ème} L'Eure à 2h08'26" - Les Authentiques

Classement Général : 1^{er} Le 3 pour l'Aude 105h59'42" (14,331 Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 9' - 3^{ème} Rétrodoir Charente Maritime à 3h47'40" - 4^{ème} VIP à 4h01'17" - 5^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 15h46'41" - L'Eure à 16h01'27" - Les Authentiques

Aujourd'hui : Beau et chaud

Demain : Beau et chaud

Daniel MATTARD :

Créateur et rédacteur en chef de l'EVEIL DE PONT-AUDEMER, il a à son actif plus de 25 années de journalisme (L'Eveil Bernay-Pont Audemer) et collectionne actuellement de vieux journaux et autres documents anciens. Il est père d'un garçon et d'une fille. En 1986, Daniel part faire un reportage au Pakistan sur André Sourdon qui court 107 Km en 3 jours sur le « Toit du Monde ». C'est là qu'ils se rencontrent. Mais que de souffrances à marcher durant des heures à 4000 m d'altitude pour assurer son reportage !

Ne dit-il pas d'ailleurs : « Moi qui vais chercher le pain en voiture, je me suis retrouvé à marcher des dizaines de kilomètres dans l'Himalaya ! Une vraie histoire de fou ! ».

Son surnom de **TINTIN** remonte à cette année là en référence à Tintin au Tibet.

Depuis 1994, il accompagne Dédé dans l'organisation de LA FRANCE EN COURANT, se déplaçant inlassablement avec lui dans chaque ville étape au mois de mars et renouvelant ces visites en juin. Notre belle épreuve lui doit énormément.

Patricia VALOGNES

Professeur en lycée hôtelier à Canteleu (76), fait ses débuts à LA FRANCE EN COURANT à la cantine puis comme chauffeur et à présent trésorière au Bureau du Comité d'organisation.

Patricia est toujours prête à rendre service avec gentillesse et dévouement.

POUR LA SECURITE DU COUREUR

Il est rappelé que la nuit le coureur doit courir dans les faisceaux devant son véhicule, sur le côté droit de la chaussée et en aucun cas à gauche de la route

ECHO DES KINES :

Delphine CHARPENTIER qui devait venir compléter l'équipe Kiné ce dimanche, a malheureusement été retenue dans sa famille pour cause de décès.

Jean-Paul et Guy restent donc doublement mobilisés sur la course.

Longtemps partenaires et responsables de la SFKS (Sécurité Française des Kinés du Sport), hommes de terrains, et d'expérience, chacun dans leur spécialisation de haut niveau (Football, moto et Ultra Marathon), ils ne ménagent pas leur peine en mettant au service de la FEC leur compétence et leur dynamisme, inséparables de leurs consoeurs « siamoises » et podologues, Laurence et Irène.



Philippe Cousin en plein effort



Mende : arrivée de l'équipe de l'Eure



Les « Podo » officient.

★ AUJOURD'HUI

**9^{ème} étape : MENDE (48) -
ST MARTIN VALMEROUX (15)
194,5 Km**

Il reste à parcourir 66 Km dans la région Languedoc-Roussillon avant d'entrer dans celle d'Auvergne et le département du Cantal. Vous n'aurez ni loisir ni le temps d'aller visiter les 30 sources d'eaux chaudes de Chaudes-Aigues (la source du Par atteint 82°). Après avoir franchi le barrage de Grandval, passage à Neuvéglise, Valuégols et arrivée à Murat pour la 1^{ère} demi étape de cette journée.

Le temps de se ravitailler, de se reposer dans cette jolie cité cantalienne et vous voilà repartis pour la 2^{ème} demi étape marquée par le franchissement du Pas de Peyrol à 1588 m, départ d'une randonnée pour le sommet du Puy Mary. Vous garderez certainement en mémoire le passage au col de « Neronne » même si la mémoire vous fait défaut.

Salers, un des plus beaux villages de France est cette année sur la route de LA FRANCE EN COURANT, vous apprécierez toute sa beauté. Il ne reste plus

que 10 Km pour franchir la banderole d'arrivée à St Martin Valmeroux. Cette 9^{ème} étape est la plus longue de la 18^{ème} édition (194,5 km) et St Martin Valmeroux la plus petite ville étape qui nous accueille en 2006.

★ DEMAIN

**10^{ème} étape : ST MARTIN
VALMEROUX (15) - USSON DU
POITOU (86) - 191,5 Km**

Quatre départements seront traversés (Cantal, Corrèze, Haute Vienne et Vienne). Franchissement de la Dordogne au Pont de Spontour. Contournement de la ville de Tulle par le village de Bar et arrivée sur les bords de la Vézère à Uzerche (Demi étape). Ralliement de 74 Km par l'A20 pour prendre le départ de la 2^{ème} demi étape en Haute Vienne. Distance identique à celle de la matinée pour arriver à Usson du Poitou soit 77 Km en passant par Nantiat, Mezières sur Issoire, l'Isle Jourdain sur les bords de Vienne.

🍴 RECETTE REGIONALE

Cèpes farcis : Pour 4 personnes
12 cèpes, 150g de mie de pain,
20cl de lait, 1 petit bouquet de
persil plat, 2 gousses d'ail, 150g

de jambon de pays, 150g
de ventrèche, 2 œufs, chapelure,
sel, poivre.

Essuyez soigneusement les cèpes. Coupez les pieds au ras des chapeaux et pelez-les entièrement. Faites tremper la mie de pain dans le lait. Hachez ensemble les pieds de cèpes avec le jambon, la ventrèche, l'ail et le persil. Préchauffez le four à 180°. Dans une terrine, cassez les œufs, mélangez-les avec le hachis et la mie de pain essorée et émiettée. Salez, poivrez. Huilez un plat allant au four, disposez-y les chapeaux retournés. Creusez-les légèrement et garnissez-les de farce. Parsemez de chapelure, enfournez et laissez cuire 25 à 30 mn.

😊 MOMENT DE DETENTE

C'est deux fous en plein désert
qui font le Paris Dakar :

- Il vient de neiger.
- Tu crois ?
- Ben oui, regarde, ils ont sablé la route.

🌿 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌿



**AUMONT-AUBRAC
(48) : 1041m - 1029
habitants - Ville
dominée par le
« Truc del Fabre »,
située sur un des**

Chemins de Compostelle. Eglise St Etienne 12^{ème}/13^{ème} siècles. Maisons des 16^{ème} et 17^{ème} siècles.

**JAVOLS (48) : 1010m - 335
habitants - S'appelait autrefois
Andériton. C'était la capitale du
pays des gaulois Gabali dont le nom
signifie « les fourchus ». Musée
archéologique.**

**FOURNELS (48) : 943m - 325
habitants - Château. Eglise
romane en granit. Four à pain.
Métiers à ferrer (ferradou).**



Région Auvergne
- 5726 km² -
150778 habitants
- C'est de la
Haute Auvergne qu'a été formé le
département du Cantal. Il doit
son nom au Plomb du Cantal,
montagne volcanique la plus élevée
du département (1855m).
Département limitrophes :



Aveyron, Lozère,
Haute Loire, Puy de
Dôme, Corrèze et
Lot. L'économie du

Cantal est principalement basée sur l'agriculture et le tourisme. On y pratique essentiellement l'élevage de bovins (race Salers) et porcins. C'est aussi la production de lait utilisé dans la fabrication de fromages (cantal et bleu d'Auvergne). Le Cantal est un département à très faible urbanisation. On y pratique surtout un tourisme de moyenne montagne, notamment un tourisme vert. Il est

doté du plus grand domaine skiable du Massif Central avec la station du Lioran. Les lieux les plus visités sont : Le Puy Mary (1787m), le Plomb du Cantal (1855m), le village de Salers, les gorges de la Truyère avec le viaduc de Garabit, le château d'Alleuze.

Célébrités cantaliennes :

Pape Gerbert, pape de l'an 1000 et savant - Paul Doumer Président de la République en 1931 - Georges Pompidou Président de la République 1969-1974 - Antonin Magne, Olivier Magne.

NEUVEGLISE (15) : 947m - 1018 habitants - Située au centre du Cantal. Eglise romane et gothique. Château.

PAULHAC (15) : 1116m - 448 habitants - Buron du Puy du Coucou. Vallée de l'Epie.



MURAT (15) : 915m - 2149 habitants - Ville

située dans la vallée de l'Alagnon. Nombreuses maisons médiévales et renaissance. Eglise du 15^è siècle. Châteaux d'Anterroches et de Chavanac. Maison de la Faune, musée situé dans un ancien hôtel particulier du 17^è siècle. Prés de Murat est né le Comte d'Anterroches resté célèbre pour

avoir répondu à la bataille de Fontenay (sous le règne de Louis XV) : «Messieurs les Anglais, tirez les premiers».



Le Défi de Bonnevie 1,250 Km le 7 mai 2006 - La Voie de l'Ecir 17 et 36 Km le 11 juin 2006.

CHAVAGNAC (15) : 1095m - 94 habitants - Site dominant du village bâti en amphithéâtre. Anciennes tourbières.

DIENNE (15) : 1050m - 293 habitants - Eglise romane. Château Lugarde. Berges de la Santoire.



PAS DE PEYROL (1588m) :

Le plus haut col

routier du Massif Central. Il permet d'accéder au sommet du Puy Mary par un sentier. Vue magnifique.



SALERS (15) :

950m - 401 habitants -

Un des plus beaux villages de France. A partir de 1550, de riches familles de magistrats firent construire les magnifiques demeures que l'on peut admirer de nos jours (Maison du Baillage, de Flogeac ...) Eglise St Mathieu. Salers est aussi une race bovine locale, un délicieux fromage (AOC de Salers) et un apéritif à base de gentiane.



La Pastourelle 2000 - 29,5 Km le 27 mai 2006.



ST MARTIN VALMEROUX

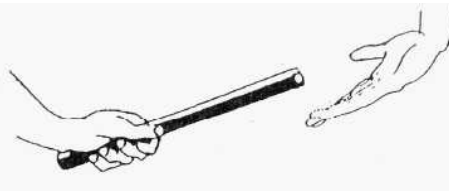
(15) : 650m - 913 habitants - La localité

dispose d'une grande richesse patrimoniale à l'image de sa remarquable halle aux grains à trois mesures, de son église gothique du 15^è siècle, de ses maisons à tourelles. Depuis la fin du 19^è siècle et durant une grande partie du 20^è siècle, St Martin fut un centre prospère de la ganterie. Station verte et climatique d'été.

**Comité d'Organisation de
LA FRANCE EN COURANT**
7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL
Tél. : 02 32 43 35 97
www.lafranceencourant.org



Le Témoignage Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 142

Mardi 25 Juillet 2006

10^{ème} ETAPE : ST MARTIN DE VALMEROUX (15) - USSON DU POITOU (86)

Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre (PIERRE DE COUBERTIN)

L' EQUIPE DU MAINE ET LOIRE GAGNE DANS LE CANTAL ET N' EN FAIT PAS UN « FROMAGE »

Merci à la ville de MENDE et à l'organisation de MARVEJOLS - MENDE pour l'aimable accueil qu'ils nous ont réservé

9^{ème} Etape : MENDE (48) - ST MARTIN VALMEROUX (15) 194 Km

Mende 2h 30 - Après une courte nuit les coureurs reprennent à nouveau la route par un beau clair de lune.

Petit-déjeuner à Fournels, charmante localité lozérienne où la Roulante s'installe sur la place du village.

Nadine FAURE chanteuse de la France EN COURANT jusqu'en 2002 se produit tous les ans dans cette cité lozérienne.

Au revoir au Languedoc-Roussillon et bienvenue dans la Région Auvergne puisque nous rentrons dans le Cantal.

Murat nous reçoit en demi étape.

En l'absence de Mme Martine MAHTOUK, maire de la ville qui se voit décerner aujourd'hui la Légion d'Honneur par le Président de la République, Mlle Delmas et M. Reinbold nous offrent des rafraîchissements.

Heureuse surprise pour l'équipe du Point Info de retrouver un véhicule pour assurer correctement leur mission.

La route des Monts du Cantal offre des panoramas grandioses sur les montagnes verdoyantes auvergnates. Claude Blondel assure qu'il vaut mieux ne pas « cabanner » * dans cet environnement.

La montée au Pas de Peyrol (1588m) est particulièrement difficile à négocier tant la pente est rude. Au sommet, magnifique point de vue sur le Puy Mary.

Passage au Pas de Peyrol :
Courir pour Curie Seine-maritime
M. Boursier
L'Eure à 12' J.C. Denize
Rétrodoir Charente maritime à 12'37 K. Longo
M.et Loire à 16'49 F.Triffault
VIP à 22'58 N. Arikoushine

Passage au Col de Néronne :
Courir pour Curie Seine-maritime
S.Mouchard
Rétrodoir Charente maritime à 3'52 Ph. Cousin
L'Eure à 10'14" M.Auzoux
M.et Loire à 10'14" Y.Leroy
VIP à 18'14" A. Arinouchkine
3 pour l'Aude à 31'44 N.Belois

Salers, un des plus beaux villages de France avec ses magnifiques demeures voit passer nos coureurs émérites.

A l'arrivée à St Martin Valmeroux, le 3 pour l'Aude laisse sa place au classement général à l'équipe du Maine et Loire.

* terme typique du Marais Vernier signifiant culbuter ou tomber.

RESULTATS

9^{ème} étape (194 Km) 1^{er} Maine et Loire 14h25'03" (13,456 Km/h)
2^{ème} Rétrodoir Charente Maritime à 6'37" - 3^{ème} VIP à 33'38" - 4^{ème} L'Eure 38'18" - 5^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 1h13'42" - 6^{ème} Le 3 pour l'Aude à 1h48'35" - Les Authentiques
Classement général : 1^{er} Maine et Loire 120h33'45" (14,208 Km/h)
2^{ème} Le 3 pour l'Aude à 1h39'35" - 3^{ème} Rétrodoir Charente Maritime à 3h45'17" - 4^{ème} VIP à 4h25'55" - 5^{ème} L'Eure à 16h30'45" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 16h51'23" - Les Authentiques

Aujourd'hui : Très chaud
Demain : Très chaud

ECHO :

Le « gamin » de l'équipe Courir pour Curie Seine Maritime, Maxime BOURSIER a eu la visite de ses parents et de son petit frère de 6 ans qui vont le suivre sur 2 ou 3 étapes.

Son petit frère fait déjà de l'athlétisme au sein du C.O.B.



Laurence traite les pattes du « Rossignol »



Frédéric Gestin a mis le turbo.



Jean-Michel Serisier à Murat.



Irène Mazier, tout sourire.

**Le « Cagouillard » de LA FRANCE
EN COURANT : André
CHARRIER -**

Après le Président André Sourdon et Daniel Mattard, il est celui qui connaît le mieux l'épreuve. Venu en 2000 comme chauffeur de l'équipe de la Charente Maritime, André a effectué le fléchage les 3 années suivantes. Depuis 2004, il s'occupe des parcours détaillés, contacte les mairies et rentre en relation avec les préfetures et les services de l'Equipement. Pour ces derniers, les contacts sont plus aisés puisqu'André est un ancien de l'Equipement, 39 ans de bons et loyaux services comme contrôleur des travaux à la DDE.

C'est aussi un syndicaliste toujours actif. La préparation d'une édition de la FEC demande 18 mois de travail. Merci André mais aussi à Danielle son épouse qui est aussi très présente sur l'épreuve.

Si vous souhaitez faire plaisir à André, sachez qu'il collectionne des affiches et Danielle les stylos à bille publicitaires.

*** AUJOURD'HUI**

**10^{ème} étape : ST MARTIN
VALMEROUX (15) - USSON DU
POITOU (86) - 191,5 Km**

Les 3 premières heures de course nous conduisent dans la Corrèze après avoir parcouru 30 Km dans le Cantal. Au Pont de Spontour, traversée de la Dordogne. Entre Marcillac-la-Croisille et Clergoux, franchissement du lac-barrage de la Valette et à Bar nous sommes tout proche de la commune de Corrèze dans le département portant le même nom. C'est par les rives de la Vézère que nous atteignons Uzerche, terme de cette demi étape.

Un ralliement de 74 Km nous conduit au point de départ de la 2^{ème} demi étape. Nous sommes dans la Haute Vienne.

Le passage devant l'étang de Tricherie à Thouron ne convaincra pas les coureurs à succomber à une telle tentation. Nantiat, Blond, Mezières sur Issoire et St Martial sur Isop sont les dernières localités traversées en Haute Vienne.

Il reste 26,5 Km pour arriver à Usson du Poitou, les yeux bien ouverts, vous profiterez des magnifiques sites offerts par la vallée de la Vienne, notamment à l'Isle-Jourdain.

*** DEMAIN**

**11^{ème} étape : USSON DU
POITOU (86) - THOUARCE (49)
189 Km**

Contournement de Poitiers par le sud et l'ouest. Jazeneuil, Maillé, Jarzay, un peu plus de 90 Km dans la Vienne avant de rentrer dans les deux Sèvres pour arriver à Airvault (demi étape).

Nous continuerons ensuite sur les routes des deux Sèvres et du Maine et Loire: St Varent, Argenton Château, Cléré sur Layon, Tigné et enfin Thouarce et ses magnifiques coteaux du Layon.

🍴 RECETTE REGIONALE

**Clafoutis aux pommes du
Limousin :** Pour 6 personnes - 1
verre de farine, 1 verre de sucre,
1 verre de lait, 3 œufs, 3 pommes,
1 sachet de sucre vanillé, 1
cuillère à soupe d'huile.

Mettre la farine, le sucre, les œufs et mélanger. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile puis le lait et bien mélanger. Peler les pommes, couper-les en morceaux et ajouter à la pâte. Beurrer un plat à tarte et verser.

Cuire 20 mn en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau. Vous pouvez

aussi choisir de ne mettre que les jaunes d'œufs dans la préparation, monter les blancs en neige et les ajouter en dernier.

😊 MOMENT DE DETENTE

C'est un plongeur à bouteilles qui est en train de contempler la faune sous-marine. Il en est à -15 mètres lorsqu'il remarque un autre plongeur à côté de lui, en apnée...

Aucune bouteille d'oxygène ou quoi que ce soit de l'équipement du plongeur traditionnel. Le plongeur à bouteilles descend alors à -20 mètres mais se fait rapidement rejoindre par l'autre en apnée.

Alors, un peu vexé, le plongeur descend à -30 mètres...

mais ne tarde pas à voir le gars en apnée se rapprocher de lui. Enervé, il saisit sa craie et son petit écritoire waterproof et il écrit :

- QU'EST- CE QUE VOUS FOUTEZ SI BAS SANS EQUIPEMENT?

Et l'autre lui prend la craie et écrit : - JE ME NOIE, IDIOT !

🌿 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌿

ALLY (15) : 720m - 697 habitants
- Château de La Vigne (16è siècle).
Panorama sur les Monts d'Auvergne.

CHAUSSENAC (15) : 650m - 237 habitants - Un poignard en bronze du 1^{er} âge de fer (8è siècle avant J.C) est le 1^{er} témoignage de l'occupation des environs de Chausсенac. Eglise St Etienne mentionnée dans la charte de Clovis.



Région Limousin
- 5857 km² -
237908
habitants. 1790 :

Création par l'Assemblée Nationale Constituante du département du Bas Limousin qui prend le nom de département de la Corrèze. La Haute-Vienne, la Creuse, le Puy de Dôme, le Cantal, le Lot et la Dordogne sont limitrophes de la Corrèze. Son point culminant est situé sur le plateau de Millevaches - Mont Besson à 980m. S'étendant sur la partie méridionale du Limousin, peu peuplé, le département se consacre surtout à l'élevage. L'industrie est représentée par les constructions mécaniques et électriques, l'agroalimentaire et le bois. La Corrèze est la Terre du tourisme vert avec de nombreux sentiers de randonnées, des loisirs nautiques, des châteaux et monuments historiques, des musées ...

Personnages célèbres : Pierre Roger, Pape d'Avignon de 1342 à 1352 sous le nom de Clément VI., Jacques Chirac, Jacques Delors, Eric Rohmer né en 1920 à Tulle, réalisateur de cinéma, Patrick Sébastien.

MARCILLAC LA CROISILLE (19) : 530m - 778 habitants - Son lac et ses forêts.



du XVè siècle. Champignons.



Les Foulées pédestres du Puy-Grand - 5,3 et 16,3 Km le 5 Août 2006.



— Perle du Limousin bâtie sur une hauteur que contourne une boucle de la Vézère. Diction : « Qui a maison à Uzerche, a château en Limousin ». Abbatale, Eglise St Pierre 12è siècle. Place des Vignerons. La ville fut fortifiée par Pépin le Bref qui aurait édifié une enceinte de 18 tours dont une seule subsiste aujourd'hui. Festival de la Vézère (musiques et opéras classiques).



1790 à partir d'une partie de la province du Limousin. Elle est limitrophe des départements de la Creuse, de la Corrèze, de la Dordogne, de la Charente, de la Vienne et de l'Indre. La Gartempe et la Vienne sont les 2 principaux cours d'eau. Point culminant : Bois de Crozat à 777m. Les atouts de la Haute Vienne se caractérisent

CHAMBOULIVE (19) : 430m - 1170 habitants - Souterrain refuge gallo-romain. Maisons du XVè siècle. Champignons.

UZERCHE (19) : 333m - 3100 habitants

Région Limousin. 5520 km² - 353893 habitants. Département créé le 4 mars

par un important tissu de PME et de PMI très performantes et diversifiées. L'activité agricole dominante est l'élevage de bovins destinés à la boucherie. Le bœuf du Limousin est d'ailleurs réputé. Ses attraits touristiques sont nombreux : lacs, forêts, jardins, route de la Pomme, fours à porcelaine (musées phares de l'Evêché et Adrien Dubouché à Limoges).

Personnages célèbres : Jean Giraudoux (1882-1944), écrivain. Richard Cœur de Lion (1157-1199)

NANTLAT (87) : 345m - 1621 habitants. Château de Lavergne. Menhir christianisé de la Croix-Paraud.

BLOND (87) : 302m - 723 habitants. Le bourg est construit au pied du Mont Blond. Eglise d'origine romane fortifiée 16è siècle. Foire aux chapons.



Région Poitou Charentes. 6990 km² - 379977 habitants. Le département de la Vienne a été formé en 1793 par les provinces du Poitou, de la Touraine et du Berry. Sont limitrophes : les Deux-Sèvres, la Charente, le Haute Vienne, l'Indre, l'Indre et Loire et le Maine et Loire. La colline la plus élevée du département est celle de Prun (233m) au nord-est de l'Isle Jourdain, commune d'Adriers. L'économie rurale est concentrée sur l'élevage (bovins, porcins et caprins), les cultures céréalières et fourragères, la vigne. L'industrie est représentée par la petite métallurgie, quelques constructions électriques, le

travail du bois et se localise surtout à Poitiers et Châtellerault. Parmi les richesses touristiques de la Vienne, il y a lieu de citer : le Futuroscope à Poitiers, la Vallée des Singes, l'abbaye de St Savin, la gastronomie, les musées, le vignoble, les étapes nature ou les hôtels luxueux.

Des viennois célèbres : Diane de Poitiers (1499-1566) favorite d'Henri II, René Monory né le 6 juin 1923 à Loudun - Président du Sénat 1992 à 1998 - Fondateur en 1987 du Futuroscope.

Brian Joubert né le 20 septembre 1984 à Poitiers, patineur.

ASNIERES SUR BLOUR (86) :
210m - 191 habitants. Située à 9 Km du point culminant de la Vienne (colline de Prun 233m). Rives de la Blourde.



LUCHAPT (86) :
230m - 296 habitants. Musée du cheval de trait.

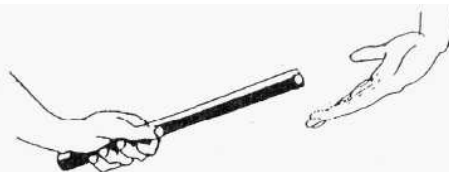
L'ISLE JOURDAIN (86) : 135m - 1320 habitants. Un des plus beaux sites de la vallée de la Vienne avec son viaduc.



133m - 1439 habitants.
Ancienne

baronnie royale, la ville garde de très nombreuses traces de son passé. Eglise St Pierre du 11^e siècle. Ancien prieuré bénédictin. Rives de la Clouère.

Comité d'Organisation de
LA FRANCE EN COURANT
7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL
Tél. : 02 32 43 35 97
www.lafranceencourant.org



Si tu es rapide au festin et lent à la course, mange avec tes pieds et cours avec ta bouche.
(LUCIEN, Philosophe grec)

UNE BELLE LUTTE POUR ARRIVER A USSON DU POITOU : LE MAINE ET LOIRE EMPORTE L' ETAPE

10^{ème} Etape : ST MARTIN VALMEROUX - USSON DU POITOU - 192 Km

A 2h 30 le départ est donné. Après 30 Km, les relayeurs quittent le Cantal « Terre d'accueil » pour entrer en Limousin et plus précisément dans le département de la Corrèze. Les coureurs empruntent la route de la Transcorrèzienne. Passage pittoresque dominant les cascades de Gimel.

Après le ralliement de 74 Km, l'après-midi fut encore marquée par la chaleur. Momo et son équipe passent la ligne en vainqueur mais Le 3 pour l'Aude suit de très près.



RESULTATS

Résultats 10^{ème} étape (192 Km) :

1^{er} Maine et Loire 13h07'47"
(14,623 Km/h) - 2^{ème} Le 3 pour
l'Aude à 1'32" - 3^{ème} VIP à 31'29"
4^{ème} Rétrodor Charente Maritime à
34'28" - 5^{ème} L'Eure à 1h32'22" -
6^{ème} Courir pour Curie Seine
Maritime à 2h33'08" - Les
Authentiques

Classement général : 1^{er} Maine et
Loire 13h41'32" (14,249 Km/h) -
2^{ème} Le 3 pour l'Aude à 1h41'07" -
3^{ème} Rétrodor Charente Maritime à
4h19'45" - 4^{ème} VIP à

4h57'24" - 5^{ème} L'Eure à
18h03'07" - 6^{ème} Courir pour
Curie Seine Maritime à 19h24'31"
Les Authentiques



METEO

Aujourd'hui : Très, très chaud
Demain : Idem

MEDECIN ET SECOURISTE DE LA COURSE A PIED - COMMENT CA MARCHE ?

Les deux véhicules (un médecin, un secouriste) sillonnent la course de manière à se placer toujours à équidistance des extrémités. Ils signalent leur position ou leur sens de passage de façon que vous sachiez où les chercher en cas de problème grave, en attendant les Pompiers et le SAMU.

Des stationnements immobiles sont utilisés pour pointer le passage des équipes, mesurer les écarts et préciser les temps de passage le long du parcours.

Ainsi, toute anomalie de déroulement est détectée et entraîne une réaction d'investigation.

Sur la FEC 2006, il y a 6 équipes. Chaque véhicule de surveillance se focalise donc soit sur les 3 équipes de tête, soit sur les 3

équipes de queue et ceci un jour sur 2 à tour de rôle pour préserver une demi heure de sommeil à l'une des 2 équipes.

Pardonnez-leur donc quelques erreurs de stationnement et quelques prises de risque involontaires (Temps moyen de sommeil par nuit : 3h30).

Facilitez-leur le travail en signalant tout évènement inattendu.

N'oubliez pas que ce sont des bénévoles et que le médecin met en jeu sa responsabilité professionnelle et sa carrière (gratuitement).

Leur récompense sera le spectacle du plaisir que vous prendrez à courir dans de bonnes conditions, en sécurité, en profitant des magnifiques paysages que nous traversons.

L' EQUIPE LA + JEUNE :

- Le 3 pour l'Aude
(Moyenne 33,5 ans)

... ET LA + AGEE :

- L' Eure (Moyenne 50 ans)

NOS AMIES LES BETES :

Suivent dans la caravane

3 gentilles bêtes qui sont un peu les mascottes de LA FRANCE EN COURANT.

- **Louloute** une chatte appartenant à Robert et Danielle SOROKA

- **Nanie** une chienne appartenant à André et Danielle CHARRIER

- **Grisette** une chatte appartenant à Chantal et Pierre CONNAC

QUEL BEL EXEMPLE !

En 1984, aux Olympiades des handicapés à SEATTLE (Etats-Unis), 9 athlètes tous handicapés mentaux ou physiques, étaient sur la ligne de départ pour la course du 100 mètres.

Au signallement du starter, la course commence. Tous ne couraient pas mais avaient le désir de participer et de gagner. Ils couraient par trois, un garçon tomba sur la piste, fit quelques tonneaux et commença à pleurer. Ils ralentirent et regardèrent en arrière. Ils s'arrêtèrent et rebroussèrent chemin...Tous.

Une fille avec le syndrome de Down s'assit à côté de lui, commença à le caresser et lui demanda : « ça va mieux maintenant ? » Alors, tous les neuf se prirent par les épaules et marchèrent ensemble vers la ligne d'arrivée.

Beaucoup d'entre vous ont connu Salima ALLAOUI lors des FEC 2004 et 2005. Des problèmes de santé lui ont gâché sa dernière course et se sont révélés très graves. Irène MAZIER (Equipe Courir pour Curie Seine Maritime) tient à votre disposition 2 cartes postales qui accueilleront vos messages de sympathie



Deux futurs relayeurs de LA FRANCE EN COURANT



L'équipe Rétrodor Charente Maritime arrive à Usson du Poitou

otre accordéoniste :

Patrick PERDRIX

Excellent musicien professionnel, cet ancien secrétaire d'huissier de justice assure des bals et des thés dansants toute l'année.

Outre l'accordéon, il joue de l'orgue électrique avec brio.

Accompagné de Charly William et de Claude Blondel, tous trois animent avec éclat les étapes de LA FRANCE EN COURANT.

11^{ème} Etape : USSON DU POITOU (86) - THOUARCE (49) 189 Km

La nuit n'a pas permis aux coureurs, qui ont quitté le (gymnase ou autre salle) d'Usson du Poitou à 3h d'apprécier la campagne poitevine et la petite route longeant la Clouère. Nous approchons de Poitiers sans

toutefois traverser le chef lieu de la Vienne.



DEMAIN

12^{ème} étape : THOUARCE (49) - MAYENNE (53) -

Etape de 187 Km à travers 2 départements : Maine et Loire et Mayenne. Passage à St Laurent de la Plaine, franchissement de la Loire à Montjean sur Loire. Poursuite vers Villemoisan, Loiré, Pouancé, entrée dans la Mayenne pour une halte à St Aignan sur Roé (demi étape). Il restera 83 Km pour finaliser cette étape. Vos foulées vous feront traverser les communes de Méral, La Gravelle, St Pierre la Cour (près de Vitré), St Germain le Guillaume et enfin Mayenne . . . dans le département de la Mayenne, traversée par la Mayenne.



RECETTE REGIONALE

Pain perdu : 4 grandes tranches de pain rassis, 4 œufs, 6 cuillerées à soupe de sucre en poudre.

Battre les œufs en omelette et les sucrer. Tremper les tranches de pain rassis dans les œufs battus. Faire chauffer de l'huile de noix dans la poêle. Y faire frire les tranches de pain. Servir bien doré, saupoudré de sucre. (on peut préalablement tremper le pain rassis dans du lait ou mettre un peu de lait dans les œufs battus).



MOMENT DE DETENTE

Le tennis et le ping-pong, c'est pareil. Sauf qu'au tennis, les joueurs sont debout sur la table. (Coluche).

🌸 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌸

LA FERRIERE AIROUX (86) : 121m - 318 habitants. Le nom de la commune vient d'anciens gisements de fer. Airoux signifie aride en vieux français. Château.

ANCHE (86) : 142m - 286 habitants. Moulin de Villenon (15^{ème} siècle), fabrication de farine de blé à la meule de pierre.



ST SAUVANT (86) : Vaste chênaie de 800 ha. A proximité : Lusignan, cité de la Fée Mélusine. Eglise St Sylvain.

JAZENEUIL (86) : 145m - 764 habitants. Eglise romane du 12^{ème} siècle dédiée à St Jean-Baptiste. Grotte des fées.

LAVAUSSÉAU (86) : 128m - 710 habitants. Cité des tanneurs. Tannerie de la Boivre.



La Corrida de Lavausseau 8,340 Km le 29 décembre 2006.

LATILLE (86) : 70m - 1350 habitants. Origine : tilleul. Fabrique de corsets et de tricots.



VOUZAILLES (86) : 152m - 454 habitants.

Pigeonnier datant de 1674 comptant 1711 boulins. Les boulins sont des trous afin que les pigeons y couvent leurs œufs.



La Ribambelle nocturne 50 et 100 km. Départ 23h. le 1^{er} juillet 2006.



DEUX SEVRES :

Région Poitou-Charentes -

6054 km² - 351964 habitants. Département créé le 4 mars 1790 à partir d'une partie de la province du Poitou.

Doit son nom aux deux cours d'eau qui le traversent : la Sèvre Nantaise et la Sèvre Niortaise.

Les Deux Sèvres sont limitrophes de la Vienne, de la Charente, de la Charente Maritime, de la Vendée et du Maine et Loire. Point culminant : Le Terrier de St Martin à St Martin du Fouilloux (272m).

Le département a une vocation agricole nettement marquée. 1^{er} département producteur de lait de chèvre, 2^{ème} producteur de viande de lapin. L'élevage prévaut. Les cultures fourragères et céréalières sont dominantes.

L'industrie alimentaire, laiteries et abattoirs sont le complément de l'agriculture. L'industrie chimique, la métallurgie et le textile sont les autres branches de l'activité industrielle.

Personnages célèbres : Henri-Georges Clouzot, cinéaste - Marquise de Maintenon.



AIRVAULT

(79) : 132m - 3097 habitants.

Petite cité médiévale du Poitou classée « Cité de caractère » vous séduira avec son église abbatiale St Pierre, un des fleurons de l'art roman du Poitou, ses halles du 18^e siècle et sa fontaine souterraine. Son château des XI^e et XII^e siècles. Station verte de vacances. Musée des Arts et Traditions populaires. Festival de musiques et danses du monde.



Trail de la vallée du Thouet. 10 et 22 Km le 23 septembre 2006.

ST VARENT (79) : 102m - 2516 habitants. Eglise du 19^e siècle. Vallée du Thouaret. Fromages de chèvres.



MAINE ET LOIRE :

Région Pays de la Loire 7166 km²

732942 habitants.

Département créé le 4 mars 1790 correspondant à la province d'Anjou. Il s'appelait initialement Mayenne et Loire et devint Maine et Loire le 22 décembre 1791. Il est limitrophe des départements d'Ile et Vilaine, de la Mayenne, de la Sarthe, de l'Indre et Loire, de la Vienne, des Deux Sèvres, de la Vendée et de la Loire Atlantique.

Point culminant : Colline des Gardes à 210m au sud de Chemillé. Economie : Domaine de l'habillement et de la chaussure. Agro-alimentaire. Plasturgie. Recherche. Agriculture : élevage et cultures variées (1^{er} producteur français de plantes en pots, de cassis et de champignons). Viticulture. Le département a la main verte, il est le 1^{er} département horticole de France. Patrimoine historique très riche. Le tourisme offre 135 sites accueillant chaque année plus de 2 millions de visiteurs. Personnages célèbres : René 1^{er}, dit le Bon Roi René (1409-1480), Hervé Bazin, écrivain (1911-1996), Antoine Rigau (basketteur).

CLERE SUR LAYON (49) : 99m - 361 habitants. Château des Landes



TIGNE (49) : 59m - 742 habitants.

Château du 15^e siècle.

Moulin à cavier des Grouas.

MARIGNE-BRIAND (49) : 59m 1814 habitants. Capitale du rosé cabernet d'Anjou. Fête populaire : Les vendanges Belle Epoque.



Les Foulées du Layon 14,8 Km le 27 août 2006.



THOUARCE (49) : 74m - 1682 habitants.

Le Gué de Berge (19^e siècle) habitation de La Reveillère. Lépeaux. Le Châtaignier : logis 15^e siècle. Sources ferrugineuses des Grandes Fontaines. Panorama des Coteaux du Layon.



LA BOULE DE FORT : Jeu de boules typiquement angevin utilisant un terrain incurvé de 20m x 6m. La boule est faite de frêne ou de cormier (en plastique pour les modernes). Elle n'est ni de forme ronde ni ovale mais ressemble à un tore difforme. Autour de son axe, une bande de métal encadre deux côtés dont l'un proéminent vient troubler son centre de gravité.

Le but du jeu est d'approcher la boule le plus près du « Petit » (appelé cochonnet à la pétanque). Son itinéraire n'est pas toujours celui que vous auriez souhaité ...

Les règles sont très proches de celles de la pétanque. 2 joueurs, le rouleur et le tireur.

Caractéristiques de la boule : 12,6 cm de diamètre, 10 cm d'épaisseur ; son poids varie entre 1,2 kg et 1.350 kg.

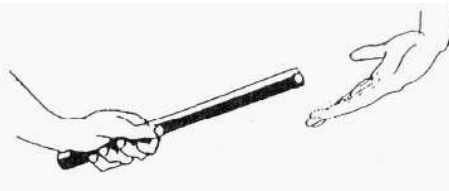
Comité d'Organisation de LA FRANCE EN COURANT

7, Résidence Epervier

27300 - MENNEVAL

Tél. : 02 32 43 35 97

www.lafranceencourant.org



12^{ème} ETAPE : THOUARCE (49) - MAYENNE (53)

« L'esprit des olympiades ne réside pas dans le fait de vaincre mais dans celui de participer » (Pierre DE COUBERTIN)

LE MAINE ET LOIRE VAINQUEUR CHEZ EUX AVEC UNE ARRIVEE 4 ETOILES

11^{ème} Etape : USSON DU POITOU (86) - THOUARCE (49) 190 Km

La course a repris ce matin à 3h.
Contournement de Poitiers par le
Sud-Ouest.

Les coureurs empruntent la Route
de la Liberté jalonnée par des
Croix de Lorraine. Petit déjeuner à
Rouillé dans la Vienne.

A Latillé Dominique Chauvelier
devance Philippe Rémond de
quelques minutes.

Au passage à Vouzaillies, l'écart
entre les équipes s'établit ainsi :

- 1) Le 3 pour l'Aude
Sylvain Guillouet
- 2) L'Eure à 3'30" Michel Auzoux
- 3) Maine et Loire à 6'20"
Dimitri Leblong
- 4) VIP à 29'25" Valérie Démoget
- 5) Courir pour Curie Seine-
Maritime à 29'37"
Christian Guérinier
- 6) Rétrodor Charente Maritime
Philippe Cousin

Arrivées à la demi étape
d' AIRVAULT (79) les équipes ne
maintiennent plus ce classement :

- 1) Le 3 pour l'Aude D. Levy
- 2) Maine et Loire à 1'37"
F. Triffault
- 3) L'Eure à 19'04" M. Auzoux
- 4) Rétrodor Charente maritime à
33'57" Ph. Cousin
- 5) VIP à 42'03" Y. Mikhailoc
- 6) Courir pour Curie Seine-
maritime à 57'04"

Ayant annoncé la couleur au
départ, Momo et son équipe ont
tout mis en œuvre pour arriver 1^{er}
sur leur terre.

C'est chose faite à THOUARCE
où un public nombreux formait
une haie d'honneur pour les
recevoir et les applaudir.

BRAVO à toutes les autres
équipes (y compris aux
Authentiques) qui luttent chaque
jour pour arriver au terme de
l'étape.

ECHO :

Nouvelles de l'autocar -

Après une première tentative
infructueuse de réparation, les
mécaniciens ont dû repartir vers
la Normandie pour se procurer la
pièce nécessaire.

Un grand **MERCI** à M. AUZOUX
pour avoir mis à la disposition du
Point Info un minibus approprié à
cette fonction.

LES JEUNES SUR LA FEC :

Pascale BENOIT 18 ans.

S'occupe du stand touristique avec
ses 2 autres amies Mathilde et
Mélanie.
2^{ème} année de participation à la
FEC.

Mélanie COLOMB 11,5 ans. Elle a
découvert la FEC grâce à sa mère
qui est podologue sur la course.
Arbore chaque après-midi la tenue
du Boulanger et se chauffe dans la
peau de l'Ecureuil.

« **LA FRANCE EN COURANT** »
c'est génial ! dit-elle.

Mathilde BARAUT 13 ans.

2^{ème} participation sur la FEC aux
côtés de sa Maman qui est
podologue sur le Tour.
Son rôle est d'aider Pascale à tenir
le stand de prospectus touristiques
et d'enfiler l'habit de boulanger et
celui de l'écureuil.

**AU REVOIR
CHOCHO !**



RESULTATS

Résultats 11^e étape (190 Km)

1^{er} Maine et Loire 12h29'04"
(15,219 Km/h) - 2^{ème} Le 3 pour
l'Aude à 26'37" - 3^{ème} Rétrodor
Charente Maritime à 46'22" - 4^{ème}
VIP à 1h12'42" - 5^{ème} L'Eure à
1h57'57" - 6^{ème} Courir pour Curie
Seine Maritime à 2h35'57" - Les
Authentiques.

Classement général : 1^{er} Maine et
Loire 146h10'36" (14,332 Km/h) -
2^{ème} Le 3 pour l'Aude à 2h07'44" -
3^{ème} Rétrodor Charente Maritime à
5h06'07" - 4^{ème} VIP à 6h10'06" -
5^{ème} L'Eure à 20h01'04" - 6^{ème}
Courir pour Curie Seine Maritime à
22h00'28" - Les Authentiques.



BRAVO AU MAINE ET LOIRE

METEO

Aujourd'hui : Averses et éclaircies
Demain : Temps calme. Ciel
variable avec des nuages. 26° à 28°

**....André Voiriot a plusieurs cordes
à son arc**



★ AUJOURD'HUI

12^{ème} Etape : THOUARCE (49) - MAYENNE (53) - 187 Km

Les deux premières heures de course nous permettent de parcourir la campagne angevine. C'est à Montjean sur Loire que nous franchissons le fleuve. De petites routes sans dénivelée nous conduisent à Chamtoce sur Loire, Angrie, Challain la Potherie, Pouancé et enfin arrivée pour la demi étape à St Aignan sur Roé dans le département de la Mayenne. La 2^{ème} demi étape sera sensiblement plus longue. Elle nous fait passer par Méral, Audray ; à La Gravelle, nous sommes à mi distance entre Laval et Vitré. Une zone boisée (bois des Effretais) précède les villages de St Pierre Lacour, Le Bourgneuf-la-Forêt, La Bigottière. Arrivée à Mayenne, sous-préfecture de ce beau département.

★ DEMAIN

13^{ème} Etape : MAYENNE (53) - DOUVRES LA DELIVRANDE (14) - 189,5 Km

2 Régions traversées : Pays de Loire, Basse Normandie et 3 départements : Mayenne, Orne, Calvados. Passage dans le Parc Régional de Normandie par les localités de Lonlay l'Abbaye, Préaux, St Paul. A St Georges des Groseillers, pas le temps de cueillir ces délicieuses baies et à Aubusson vous n'admirez pas les célèbres tapisseries (la Creuse est loin d'ici ...). Entrée dans le Calvados à Le Mesnil Villement et poursuite jusqu'à Clécy sur les bords de l'Orne.

La 2^{ème} partie de l'étape parcourt les routes du Calvados, s'approche de Caen et de Bayeux pour arriver à Douvres-la-Délivrande.

🍴 RECETTE REGIONALE

Meunière aux cèpes : Tous les poissons à chair ferme peuvent bénéficier de cette préparation : filets de sole, de limande, de perche, de barbeau ...

Assaisonnez vos filets, passez-les très rapidement à la farine et retirez l'excédent ; faites les cuire à la poêle dans un mélange huile de colza et beurre. Mettre ensuite dans votre assiette chaude les filets au centre, les cèpes poêlés avec ou sans persillade dessus et par exemple un petit coulis de tomates au basilic autour.

😊 MOMENT DE DETENTE

Dans un collège, une petite annonce est affichée sur le mur à 2 mètres du sol. Elle dit « Si vous êtes assez grand pour lire ce texte, nous vous attendons. Venez rejoindre notre équipe de basket ».

🌸 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌸



RABLAY SUR LAYON (49) : 26m - 635 habitants. Le pays des érables.

Village d'artistes. Vins d'Anjou.

ST LAMBERT DE LATTAY (49) : 66m - 1466 habitants. Village viticole. Le Pont Barré (autrefois servant de contrôle ou péage pour la gabelle). Patrick Dewaere (1947-1982) comédien, est inhumé au cimetière.



Ronde pedestre des Coteaux du Layon 11,580 Km le 9 juillet 2006.

Trail du Layon 28 et 52 Km le 17 septembre 2006.



LA POMMERAYE (49) : 78m - 3623 habitants. Moulin à vent de la Roche-Evière (18^{ème} siècle).

Panorama sur les Mauges (Région au cœur du triangle Nantes-Angers-Cholet).



Trail des Moulins 15 et 35 Km le 20 Août 2006.

CHAMTOCE SUR LOIRE (49) : 73m - 1533 habitants. Maisons des 15^{ème}, 16^{ème} et 17^{ème} siècles. Grotte de la Vierge-du-Bois. Foire aux végétaux rares au Château du Pin.



ANGRIE (49) : 64m - 686 habitants. Voie romaine.

Etang du Grand-Moulin. Grande Fête des Moissons.

CHALLAN LA POTHERIE (49) : 58m - 802 habitants. Château du 19^{ème} siècle surnommé le « Chambord angevin ». Musée de la Meunerie.

POUANCE (49) : 74m - 3428 habitants. Tombes de la chouannerie. Maisons Renaissance. Porte angevine.



MAYENNE : Région
Pays de la Loire -
5212 km² - 278037
habitants.

Constitution du
département le 4 février 1790
appelé « Département de Laval ».
La Manche, l'Orne, la Sarthe, Le
Maine et Loire et l'Ile-et-Vilaine
sont les départements limitrophes
de la Mayenne. Son point culminant
est le Mont des Avaloirs à 417m.
Terre de « savoir-faire », la
Mayenne a su développer une
industrie diversifiée. Qui ne
connaît aujourd'hui Président,
Vieux pané, Babybel, les Toiles de
Mayenne, Gruau, Rapido.
L'électronique, la plasturgie et les
matériaux composites constituent
également des filières d'excellence.
Dans le domaine agricole, l'avenir du
département est à la production
laitière. La Mayenne touristique, ce
sont ses châteaux, c'est aussi une
rivière la Mayenne, affluent de la
Loire, un pays de fleurs. Ce sont
enfin quelques grands personnages
comme Ambroise Paré, le Douanier
Rousseau, Robert Tatin ... Parmi les
sportifs célèbres on peut citer :
J.Claude Bouttier (boxeur), Jacky
Durand (cycliste), Marc Madiot
(cycliste), Manuëla Montebrun
(lancer de marteau).



**ST AIGNAN SUR
ROE (53)** : 124m -
947 habitants.
Eglise néo-romane

du 19^e siècle. Etang de la
Guiardière.

BALLOTS (53) : 96m - 1100
habitants. Château du Roseray
(18^e siècle). Forêt de Craon.

MERAL (53) : 95m - 926
habitants. Eglise néo-gothique du
19^e siècle.

BEAULIEU SUR OUDON (53) :
100m - 407 habitants. Festival de
la Moisson.

LA GRAVELLE (53) : 163m - 550
habitants. Village fleuri. Eglise
romane 11^e / 12^e siècles à tour
clocher massive.

LA BACONNIERE (53) : 190m
1195 habitants. Anciens séchoirs
à briques. Carrière d'argile.

**ST GERMAIN LE GUILLAUME
(53)** : 150m - 410 habitants.
Maisons des Anglais (15^e siècle).
Plan d'eau du Tertre.



Foulées Germanaises
10 Km le 20 août 2006.

LA BIGOTTIERE (53) : 150m -
336 habitants. Menhir du Faix-
du-Diable. Pavillon du 16^e siècle
aux toits en forme de bulbe.

ALEXAIN (53) : 140m - 408
habitants. Château de Marigny
15^e/16^e siècles.



Foulées d'Alexain 10 Km le 2
juillet 2006.



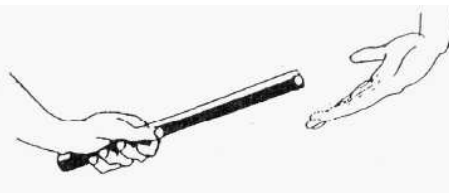
**MAYENNE
(53)** : 82m -
13724
habitants. Ville
fleuri 3

fleurs. La ville est baignée par la
Mayenne (d'où son nom) prenant sa
source dans les collines du Perche.
Château de Mayenne qui servit de
prison au XIX^e siècle. Basilique
Notre Dame fondée en 1100.

**Comité d'Organisation de
LA FRANCE EN COURANT**
7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL
Tél. : 02 32 43 35 97
www.lafranceencourant.org



Le Témoin Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 145

Vendredi 28 Juillet 2006

13^{ème} ETAPE : MAYENNE (53) - DOUVRES LA DELIVRANDE (14)

« Starter : on n'a encore trouvé que le revolver pour faire partir le projectile humain à sa plus grande vitesse » Jean GIRAUDOUX

LE 3 POUR L'AUDE SE REBIFFE ET L'EMPORTE A MAYENNE

Quelle belle réception à THOUARCE ! Félicitations et un grand MERCI à M. Jean-Yves LEBARS Maire de la ville et à l'ensemble de la municipalité pour leur accueil et leur savoir-faire

12^{ème} Etape : THOUARCE (49) - MAYENNE (53) - 187 Km

La nuit n'a pas permis aux coureurs, qui ont quitté Thouarcé à 3 h. d'apprécier la route touristique et viticole les menant à Rablay sur Layon et à St Lambert du Lattay.

A La Pommeraye, un sympathique ravitaillement nous est offert par le Club local (ASEC Athlétisme) Merci à M. Jérôme GRANNEAU Président du Club pour cette collation matinale.

Temps de passage à La Pommeraye :

Maine et Loire

Le 3 pour l'Aude à 2'

VIP à 4'

Rétrodor Charente maritime à 11'

Il fait jour pour franchir la Loire à Montjean sur Loire. Conséquence de la sécheresse, le fleuve est à son plus bas niveau.

La Roulante du petit déjeuner est en place à Villemosan, village perché sur une butte au cœur du Maine et Loire.

A l'entrée de Loiré, les militaires sont ovationnés par leur « Fan-Club » composé de splendides hollandaises et charolaises accourant dans le champ dès l'arrivée des militaires.

Après une chaleur éprouvante depuis le début de l'épreuve, le temps semble aujourd'hui plus frais. Personne ne s'en plaint.

A la Côte du Terte près de Challain la Potherie, Jean-Michel SERISIER est attendu par sa famille pour l'encourager avec grande banderole déployée sur le bord de la route.

Arrivée à la demi étape dans le village de ST AIGNAN SUR ROE où la municipalité et les boulangers locaux nous reçoivent. Tous nos remerciements.

Classement à la demi étape :

- 1) Le 3 pour l'Aude J.Ph. Guillaume
- 2) Maine et Loire à 2'17" L. Dupuy
- 3) VIP à 5'04" A. Arinouskhine
- 4) Rétrodor Charente maritime à 43'59" E. Claite
- 5) L'Eure à 1h15'58" B. Tacite
- 6) Courir pour C. à 1h19'29" J.Bravo

L'après-midi se déroule à un rythme effréné. André Voiriot, chronométreur officiel de la FFA a été témoin durant la matinée et dans la dernière portion du parcours du « mano à mano » entre David Nancy (Le 3 pour l'Aude) et Momo (Maine et Loire)

I M P R E S S I O N N A N T

Mariline BENESTON qui a gagné la FEC en 2005 avec la Seine Maritime a couru cet après une trentaine de Km avec l'équipe de Courir pour Curie Seine Maritime. Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous.

Lors de cette étape un ravitaillement nous est offert à VILLERS BOCAGE (14) par le Club local de course à pied au Km 136,5

ECHO : J.P. Houvenaghel chauffeur de l'équipe Courir pour Curie Seine-maritime s'est vu refuser le stationnement de son véhicule dans un chemin par la propriétaire des lieux. Jean-Pierre lui a précisé que son équipe courait pour une noble cause : la lutte contre le cancer. Rien n'y fit, ils durent partir.

RESULTATS

12^{ème} Etape (187 Km) 1^{er} Le 3 pour l'Aude 12h43'08" (14,703 Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 3'29" - 3^{ème} VIP à 27'39" - 4^{ème} Rétrodoir Charente Maritime à 42'39" - 5^{ème} L'Eure à 2h02'25" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 2h18'49" - Les Authentiques

Classement général : 1^{er} Maine et Loire 158h57'13" (14,356 Km/h) - 2^{ème} Le 3 pour l'Aude à 2h04'15" - 3^{ème} Rétrodoir Charente Maritime à 5h45'17" - 4^{ème} VIP à 6h34'16" - 5^{ème} L'Eure à 22h00'00" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 24h15'48" Les Authentiques

METEO

Aujourd'hui : Rafraîchissement
Demain : Plus frais mais ensoleillé

Association COURIR POUR LA VIE, COURIR POUR CURIE

Association créée en 1989 par Christian GORCE.
Les communes ont été sollicitées en 1991 par l'intermédiaire du Trésor Public, ce dernier fournissant calicots, tee-shirts, casquettes ... etc.

Les communes qui souhaitent aider la recherche contre le cancer le font par le biais d'une épreuve intitulée « Les 33 heures contre le cancer »

Missions de l'Association :

- 1) RASSEMBLER
- 2) AIDER financièrement la recherche médicale avec un support sportif (marche et course à pied)
- 3) Encourager le mouvement grâce au sport.

- 4) Parler du cancer, dédramatiser.
- 5) Prévenir (ce qu'il faut faire et ne pas faire auprès des jeunes. Insister sur les nuisances que sont le tabac, l'alcool et la drogue).
- 6) Encourager une alimentation saine et équilibrée.

Nos « siamois » de KINES ont déserté. Les PODOS esseulées seront obligées de vous straper.
ATTENTION A VOS TENDONS !



Prospectus touristiques des étapes de la FEC

LES STANDS DE LA FRANCE EN COURANT



Produits normands



Conseil Général de l'Eure



Produits-souvenirs de la FEC



La Ligue contre le cancer

★ AUJOURD'HUI

13^{ème} Etape : MAYENNE (53) - DOUVRES LA DELIVRANDE (14) - 189,5 Km

24 Km sont parcourus dans la Mayenne avant d'entrer dans le département de l'Orne.

Au Pont d'Egrenne, nous sommes à 6,5 Km de Domfront où la FEC avait fait étape en 2002. Passage à Lonlay l'Abbaye, contournement par l'ouest de la ville de Flers et entrée dans le Calvados en franchissant l'Orne dans les Gorges de St Aubert. Arrivée à la demi étape du jour : Clécy qui offre de magnifiques sites dans cette pittoresque « Suisse normande ».

Pour terminer l'avant dernière journée de course, vous passerez par Le Plessis Grimoult et son point culminant du Calvados (Mont Pinçon 365m), Aunay sur Odon marquée en 1944 par le

bombardement des Alliés. S'il pleut, vous pourrez acheter un parapluie fabriqué à Creully et la délivrance aura lieu au passage de la ligne d'arrivée à Douvres-la-Délivrande.

★ DEMAIN

DOUVRES LA DELIVRANDE (14) - BERNAY (27) - 138,5 Km

Départ à 4h 30 pour la plus courte étape de ce Tour. Passage dans les localités normandes dont le nom se termine par « ville » : Colleville, Ranville, Janville. Le pays d'Auge nous accueillera avant de rentrer dans l'Eure et si possible à l'heure à Corneilles.

Dernière demi étape 2006 à Pont-Audemer. Il restera 47,5 Km pour clôturer la 18^{ème} édition de LA FRANCE EN COURANT.

🍴 RECETTE REGIONALE

Pressé d'andouille sauce camembert : 6 pommes de terre, 16 tranches d'andouille, 20g de

beurre, 50 cl de crème fraîche, 1 camembert, sel, poivre.

Eplucher les pommes de terre, les couper en dés et les cuire à l'eau salée jusqu'à consistance croquante. Les égoutter.

Chemiser 4 ramequins. Alternier une couche de pommes de terre et une couche d'andouille en tassant bien. Faire cuire $\frac{3}{4}$ d'heure à 150°C. Faire fondre le camembert entier dans la crème fraîche, laisser réduire. Démouler les ramequins et napper de sauce.

😊 MOMENT DE DETENTE

J'ai connu un homme tellement paresseux qu'il n'avait même pas le courage de se laver les dents ... Il attendait qu'un match de tennis soit diffusé à la télévision et il tenait sa brosse dans la bouche en regardant la partie ...

🐾 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🐾

OISSEAU (53) : 163m - 1129 habitants. Mines d'or gallo-romaines aux Miaules. Eglise d'origine gothique.



Région Normandie
6103 km² - 292237 habitants. Le département a été

créé le 4 mars 1790 à partir d'une partie des provinces de Normandie et du Perche. Il est limitrophe de l'Eure, de l'Eure-et-Loir, de la Sarthe, de la Mayenne, de la Manche et du Calvados. Point culminant : Signal d'Ecouvès à 417m.

Au XIX^{ème} siècle, l'Orne s'industrialise. La première usine textile mécanisée s'implante à la Ferté-Macé en 1862. La vocation

agricole de l'Orne, longtemps centrée sur la production de lait et de viande bovine, a généré un grand nombre d'activités agro-alimentaires. Industrie : les principaux secteurs d'activité sont, l'agro-alimentaire, la plasturgie, les machines et équipements électriques et électroniques, l'industrie automobile, graphique, la mécanique, le travail des métaux et l'artisanat.

Deux Parcs Naturels Régionaux se trouvent dans l'Orne : celui de Normandie-Maine et celui du Perche. Venez flâner dans les ruelles pittoresques des cités anciennes. Bienvenue au pays du camembert, de la patrie des pommiers et des poiriers. L'Orne est le fief du cheval par

excellence ; une identité dont elle n'est pas peu fière.

Personnages célèbres : Guy Mollet, Président du Conseil (1905-1975) - Thérèse de Lisieux (1873-1897) - Daniel Balavoine, chanteur (1952-1986).

ST FRAIMBAULT (61) : 150m - 690 habitants. Village fleuri 4 fleurs. Rives de la Pisse et de la Varenne.



Les Foulées frambaldéennes. 12,5 Km le 14 octobre 2006.



LONLAY L'ABBAYE (61) : 140m

1152 habitants. Fondation de l'abbaye en 1017. Biscuiterie avec son « Sablé de l'Abbaye ».

PREAUX-DU-PERCHE (61) : 123m - 539 habitants. Manoirs de La Tarainière et de La Lubinière.

LA LANDE PATRY (61) : 208m 1757 habitants. Eglise romane. Manoir de Couespel.

ATHIS DE L'ORNE (61) : 231m 2421 habitants. Eglise St Vigor 19^e siècle.



Trail de la vallée de la Vère 30 Km le 30 avril 2006.
Les Foulées de la St Victor 10 Km le 8 juillet 2006.



Région Basse-Normandie - 5548 km² - 648385 habitants.

Département créé le 4 mars 1790 à partir d'une partie de l'ancienne province de Normandie. On envisagea un temps de le nommer « Orne-Inférieure ». L'Eure, l'Ile-et-Vilaine, la Manche, la Mayenne, l'Orne et la Seine-Maritime sont les départements limitrophes du Calvados. Prés du village du Plessis-Grimault, le Mont Pinçon (365m) est le point culminant du département.

Le Calvados dispose d'une façade maritime de 116 km.

En apparence, le paysage calvadosien paré de ses nombreux pommiers aux pieds desquels vaches et chevaux paissent tranquillement semble immuable.

Mais en arrière plan, l'activité du département majoritairement tournée vers l'agro-alimentaire a vécu une profonde mutation : Automobile, microélectronique, monétique, nautisme, filière équine, secteur santé, logistique, tourisme, sans oublier l'agro-alimentaire, version 3^{ème} millénaire. Le Calvados est une terre féconde pour les PME-PMI.

C'est un département propice à l'élevage et à l'agriculture.

On peut citer parmi les personnages célèbres : Eugène Poubelle, inventeur de la poubelle (1831-1907), Alphonse Allais, écrivain (1854-1905), François Malherbe, poète (1555-1628).



CLECY (14) : 80m - 1266 habitants. Située dans la « Suisse normande » au bord de l'Orne, Clécy est réputée pour ses sites pittoresques. Château de La Landelle. Usine de production de produits laitiers.



LA SUISSE NORMANDE : Site extraordinaire où l'Orne et de mystérieuses rivières coulent dans des vallées profondes et sinueuses.



LE PLESSIS GRIMAULT (14) : 300m - 316 habitants. Panorama du Mont Pinçon (365m) point culminant du Calvados.

AUNAY SUR ODON (14) : 123m 2935 habitants. Cette ville fut entièrement détruite lors des bombardements alliés en juin 1944. Plus de 25 % des habitants périrent.

VILLERS BOCAGE (14) : 170m - 2920 habitants. Eglise classée patrimoine du XX^e siècle.



Le cross de Villers-Bocage 8,3 Km le 26 novembre 2006.

CAHAGNOLLES (14) : 30m - 180 habitants. Son nom d'origine celte signifie « petite maison ». Charmante vallée de l'Aurette.

CREULLY (14) : 40m - 1439 habitants. Château 12^e siècle. Maisons 18^e/19^e siècles. Fabrication artisanale de parapluies.

AMBLIE (14) : 25m - 295 habitants. Commune pittoresque située sur la « Route des Moulins » au confluent de la Thue et de la Seulles.

DOUVRES-LA-DELIVRANDE (14) : 19m - 5000 habitants

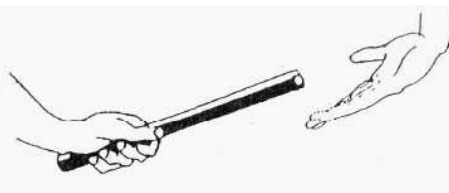


A 2 Km de la mer et à 10 mn de Caen. La commune fut libérée le 7 juin 1944 par le 48^{ème} Commando britannique. Musée du Radar. Basilique ND de la Délivrande. Chapelle de la Vierge ornée par René Lalique.

**Comité d'Organisation de
LA FRANCE EN COURANT**
7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL
Tél. : 02 32 43 35 97
www.lafranceencourant.org



Le Témoin Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 146

Samedi 29 Juillet 2006

14^{ème} ETAPE : DOUVRES LA DELIVRANDE (14) - BERNAY (27)

« Le sport ne fait pas vivre plus vieux, mais vivre plus jeune » (Anonyme)

DANS LA COURSE A LA QUALITE, IL N' Y A PAS DE LIGNE D' ARRIVEE

13^{ème} Etape : MAYENNE (53) - DOUVRES LA DELIVRANDE (14) - 194 Km

Avant dernière étape de ce Tour. Il est 2h45 quand le départ est donné.

Les relayeurs quittent le département de la Mayenne et bénéficient d'un accueil fleuri en traversant St Fraimbault, ville 4 fleurs du département de l'Orne.

Un léger brouillard enveloppe la campagne, vite dissipé à l'approche de Chanu où Micheline et ses amis nous régalaient avec leur copieux petit déjeuner.

Passage et classement à St Georges des Groseillers :

Rétrodor Charente maritime

Courir pour le Maine et Loire à 13' VIP à 19'

Le 3 pour l'Aude à 24'

Courir pour la vie et L'Eure à 27'

FR3 Normandie a installé ses caméras sur le parcours reliant Mayenne à Chanu. LA FRANCE EN COURANT mérite bien cette reconnaissance. Merci aux caméramans pour ce reportage.

Les coureurs se sentent des ailes, particulièrement Sylvain Guillouet (Le 3 pour l'Aude) qui arrive sur ses terres. Sylvain, en effet, est natif de Caen, et il a fréquenté l'école à Douvres la Délivrande.

Clécy au cœur de la Suisse normande est la demi étape du jour.

Classement à Clécy :

1) Rétrodor Charente maritime - K. Longo

2) Maine et Loire à 20'34"

Y. Leroy

3) VIP à 28'05" S. Borzenkov

4) Le 3 pour l'Aude à 41'30"

S. Guillouet

5) Courir pour Curie Seine-maritime à 1h27'24"

S. Mouchard

6) L'Eure à 1h27'24" M. Auzoux

Des coureurs de l'Amicale Laïque Aunay - Villers accompagnent les relayeurs de la FEC sur 7 Km et nous offrent un excellent ravitaillement. Merci à Michel, Serge, Eric, Vincent, Lionel, Laurent, Alain, Manu et à tous les organisateurs de ce buffet. Puisse l'année 2007, accueillir ces coureurs sur la 19^{ème} édition de la FRANCE EN COURANT

«Tantôt», les coureurs relient Douvres la Délivrande par de

petites routes sillonnant cette belle campagne normande.

Avant l'arrivée des équipes, les jeunes de Douvres la Délivrande effectuent un parcours sportif sur la Place des Halles. Le Syndicat de la Boulangerie du Calvados remet à chaque enfant une splendide médaille. Il offre également une variété de viennoiseries, gourmandises très prisées des enfants.

Le verre de l'amitié est offert par les commerçants de la ville.

Merci à la Confédération Nationale de la Boulangerie pour les nombreux tee-shirts offerts aux enfants sur le passage de la FEC



Les Authentiques



RESULTATS

13^{ème} étape 194 Km 1^{er} Rétrodor
Charente Maritime 12h59'32"
 (14,932 Km/h) - **2^{ème} Maine et Loire**
 à 40'05" - **3^{ème} Le 3 pour l'Aude** à
 53'03" - **4^{ème} VIP** à 1h10'46" - **5^{ème}**
Courir pour Curie Seine Maritime à
 2h29'59" - **6^{ème} L'Eure** à 2h51'16" -
 Les Authentiques.

Classement général :

1^{er} Maine et Loire 172h36'50"
 (14,344 Km/h) **2^{ème} Le 3 pour l'Aude**
 à 2h17'13" - **3^{ème} Rétrodor Charente**
Maritime à 5h05'12" - **4^{ème} VIP** à
 7h04'57" - **5^{ème} L'Eure 24h11'11"** -
6^{ème} Courir pour Curie Seine
Maritime à 26h05'42" - **Les**
Authentiques



METEO

Aujourd'hui : Ensoleillé

Demain : Perturbation pluvieuse

PROFESSIONS : les coureurs de
 la FEC exercent les professions
 suivantes : (cette liste n'est pas
 exhaustive)

Agent de maintenance

Aide à domicile

Boucher

Chef de cuisine

Comédien

Consultant sportif

Contrôleur qualité

Cuisinier

Educateur

Employé commercial

Enseignant

Fonctionnaire

Formateur

Informaticien

Jardinier

Livreur

Militaire

Plombier

Responsable de magasin

Responsable restau. Scolaire

Retraité

De vifs remerciements à la Ville
 de **MAYENNE** pour son accueil
 qui a ravi coureurs et
 organisateurs de **LA FRANCE**
EN COURANT

ECHO : Les Para. étaient
 accueillis avant hier soir chez des
 agriculteurs du côté de
 Torchamp (61) Km 30. Aux
 premières heures du jour, ils
 étaient sur place pour assurer
 leur premier relais.



La Roulante dort



du sommeil du juste



Sylvette Mouchard et
 Michel Auzoux

Le repos du guerrier :
 Sylvain Guillouet



Serguey Borzenkov



Demi étape à Clécy



Martine, Romain et les enfants à
 Douvres-la-Délivrande

Isabelle SOURDON : Elle se marie avec Dédé en 1974 à Pont-Audemer. De cette union naîtront Marius, Guillaume et Elise.

Cela fait 30 ans qu'ils sont boulangers à Bernay.

C'est Isabelle qui fait « tourner » la boulangerie lorsqu' André s'absente.

Sa discrétion et sa gentillesse ne sont plus à démontrer sur la route de LA FRANCE EN COURANT.

Merci Isabelle pour tout le travail que tu accomplis quotidiennement, il est remarquable.

* AUJOURD'HUI

14^{ème} Etape : DOUVRES LA DELIVRANDE (14) - BERNAY (27) - 138,5 Km

Malgré le titre du Témoin de ce jour, vous franchirez bel et bien cet après-midi la ligne d'arrivée.

Il est 4h.30 la caravane s'éveille. C'est le « D-Day » de LA FRANCE EN COURANT prête à débarquer à Bernay.

Coleville-Montgomery et Ranville seront les premiers villages atteints après avoir franchi l'Orne à Pégassus Bridge.

Mais bien sûr que la France est belle ; vous vous en rendrez compte lors de la traversée de

Beuvron en Auge, un des plus beaux villages de notre Pays. Passage à Rumesnil, Blangy le Château, entrée dans le département de l' Eure à Cormeilles. Dernière ville demi étape de ce Tour : Pont-Audemer, la Venise normande.

Les 47,5 derniers kilomètres sont à « savourer » cet après-midi dans le bocage normand. Ils vous conduiront à St Philbert sur Risle, Franqueville, Carsix et **ENFIN** le dernier kilomètre à courir dans les belles rues de **BERNAY**, bordées de splendides maisons à colombages.

🍴 RECETTE REGIONALE

Fondue normande : Pour 4 personnes - $\frac{1}{2}$ camembert, $\frac{1}{2}$ pont-l'évêque, $\frac{1}{2}$ livarot, 300 g de pain

découpés en cubes, $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de fécule, 50 g de crème, 10 cl de lait, 2 cl de calvados, 1 échalote, sel, poivre et muscade.

Cuisson sur la table : 20 mn.

Otez la croûte des fromages et coupez-les en petits dés. Frottez le poêlon à fondue avec l'échalote écrasée et déposez les dés de fromage. Dans une tasse, faire fondre la fécule dans le lait et ajoutez le mélange dans le poêlon. Chauffez à feux doux en remuant constamment. Ajoutez la crème, salez, poivrez, incorporez la muscade. Quand l'ébullition commence, continuez à remuer délicatement pour obtenir un mélange homogène.

Portez le poêlon sur la table et dégustez comme une fondue classique.

😊 MOMENT DE DETENTE

La pêche est un sport étrange puisqu'elle n'empêche guère ceux qui surveillent leur ligne de prendre du ventre.

🌸 AH QUE LA FRANCE EST BELLE ! 🌸



COLLEVILLE MONTGOMERY (14) : 7 m - 2293 habitants.

Anciennement Colleville-sur-Orne. Porte sa nouvelle dénomination depuis le débarquement de 1944. Eglise des 11^è et 12^è siècles. Blockhaus Hilmann.

RANVILLE (14) : 26 m - 1915 habitants. Premier village libéré en 1944. Cimetière militaire.



Foulées de Ranville 6,8 Km et 12 Km le 25 mai 2006.

JANVILLE (14) : 50 m - 410 habitants. Eglise 18^è siècle restaurée après 1944.



BEUVRON SUR AUGE (14) : 10 m - 237

habitants. Un des plus beaux villages de France. Constructions à pans de bois.

Eglise St Martin de 1642. Manoir du 15^è et 16^è siècles. Chapelle St Michel de Clermont (Moyen Age).

RUMESNIL (14) : 33 m - 80 habitants. Manoirs. Grange aux dîmes.

BLANGY LE CHATEAU (14) : 78 m - 822 habitants. Manoir. Eglise du 15^è siècle. Cidrerie. Distillerie.



: Région Haute-Normandie.

6040 Km² - 541054 habitants.

Département créé le 4 mars 1790 d'une partie de l'ancienne province de Normandie.

La Seine-Maritime, l'Oise, le Val-d'Oise, les Yvelines, l'Eure-et-Loir sont les départements limitrophes de l'Eure. Le sommet de l'Eure (257m) est situé à St Antonin de Somme (dans le Sud du département, proche de Rugles).

On l'oublie souvent, outre ses plaines et ses prairies favorables à l'agriculture (6900 exploitations recensées), l'Eure est un département industriel. Prés d'un salarié sur trois travaille dans l'industrie contre un sur cinq en France. Les principaux secteurs d'activités sont : la fabrication d'équipements électriques et électroniques, la métallurgie, les labo-pharmaceutiques, la cosmétique et la pharmacie, les industries du caoutchouc et des plastiques, l'imprimerie et enfin l'automobile.

Découvrir l'Eure apaisante qui révèle la beauté d'un château, l'âme silencieuse d'une abbaye ...

Dans l'Eure, la nature fait bien les choses : variété des paysages, richesse des parcs et jardins, majestueuse vallée de la Seine.

A voir : la Route des Chaumières, l'abbaye du Bec Hélouin, Bernay, la cathédrale d'Evreux, les Jardins de Monet à Giverny, les Andélyes ...

Personnages célèbres :

Jacques Charles Dupont de l'Eure, désigné en 1848 comme Président du Gouvernement provisoire, premier gouvernement de la 2^{ème} République. Il peut donc être considéré comme le 1^{er} Président de la République française pendant quelques mois, en attendant l'élection de Louis Napoléon Bonaparte le 10 décembre 1848.

Jean-Louis Debré, Maire d'Evreux, Président de l'Assemblée Nationale.

Raymond Bussièrès (Comédien).



CORMELLES

(27) : 30 m - 4644 habitants.

Maisons à colombages normands, lavoirs et séchoirs anciens. La plus grande distillerie normande du Calvados.

EPAIGNES (27) : 164 m - 1158 habitants. Eglise St Antonin. Panorama de la Mine d'Or. Cidrerie.



PONT-

AUDEMER : 9 m - 8981 habitants. Ville médiévale

construite sur la Risle et ses bras qui lui ont valu le nom de « Venise normande ». Classée 4 fleurs. Maisons à pans de bois.



Les N'œuf kilomètres pascals. Le 15 avril 2006.

PONT-AUTHOU (27) : 37 m - 675 habitants. Eglise St Louis 19^{ème} siècle. Tissage Delaporte.

CARSIX (27) : 165 m - Château du 17^{ème} siècle. Eglise St Martin 11^{ème} et 12^{ème} siècles.



108 m - 11620 habitants.

Ville typiquement normande au centre du Pays



d'Ouche, arrosée par la Charentonne et le Cosnier. Ville fleurie 3 fleurs. L'Eglise abbatiale est un des plus vénérables édifices romans de Normandie (11^{ème} siècle). Eglise Ste Croix et Notre Dame de la Couture. Musée de la charrette. Patrie du trouvère Alexandre de Bernay, inventeur de l'alexandrin au 12^{ème} siècle.



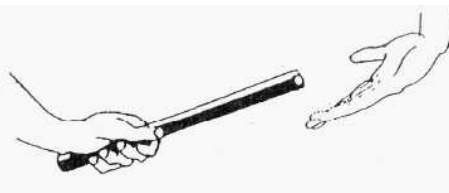
Le Trail des Bipèdes bernayens 15,5 Km. Le 2 septembre 2006.



**Comité d'Organisation de
LA FRANCE EN COURANT**
7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL
Tél. : 02 32 43 35 97
www.lafranceencourant.org



Le Témoin Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 147

Dimanche 30 Juillet 2006

Ce que nous faisons de bon cœur n'est jamais ennuyeux (Thomas JEFFERSON)

LA 18^{ème} EDITION DE LA FRANCE EN COURANT EST TERMINEE, VIVE LE TOUR 2007

Victoire finale : LE MAINE ET LOIRE

C'EST LA DERNIERE !

Douvres la Délivrande (14) -
Bernay (27)

Les coureurs et suiveurs apprécient les paysages bucoliques du Calvados et de l'Eure. Petit déjeuner dans un site **** à Beuvron en Auge.

Passage à **BLANGY** devant la boulangerie, premier fond de commerce d'Isabelle et Dédé Sourdon le 1^{er} avril 1976. Cette année là, André Voiriot, Directeur de centre de vacances dans cette ville ne pensait pas rencontrer Dédé 17 ans plus tard.

Classement à Blangy :

Le 3 pour l'Aude - J.Ph. Guillaume
VIP à 13'29" A.Arinoushchine
L'Eure à 19'09" J.C. Deniz
Maine et Loire à 23'56" L. Dupuy

Classement à Pont Audemer :

Le 3 pour l'Aude - N. Belois
VIP à 16'07" N. Arinoushchine
L'Eure à 24'15" J.C. Deniz
Maine et Loire à 26'05" M. Chiheb
Rétrodor Charente Maritime à
1h16'49" L. Garniel
Courir pour Curie Seine Maritime à
1h31'57"

Arrivée grandiose à BERNAY devant un parterre de personnalités dont voici les noms :

M. Hervé MAUREY Maire, Conseiller Général de Bernay

M. Joel BOURDIN Sénateur, Président du C.A. de la Caisse d'Epargne de Haute Normandie

M. Marc VAMPA Conseiller Général de Beaumesnil

M. Guy AUZOUX Conseiller Régional de Haute Normandie

M. Jean-Claude OLIVIER Maire adjoint chargé des Sports

Mme Sophie DELANYS Maire adjointe chargée de la Culture

Mme Blandine LEFEBVRE Maire de St Nicolas d'Aliermont, ville départ de la FEC 2007, Conseiller Régional. Ancienne gardienne de l'Equipe de France de Handball durant 12 ans. 3 coupes du monde.

Capitaine DUQUESNOY marathonien et 100 bornards

6^{ème} Courir pour Curie Seine - Maritime à 1h43'36" - Les Authentiques

CLASSEMENT GENERAL FINAL

1^{er} Maine et Loire 182h35'33"

(14,354 Km/h) - 2^{ème} Le 3 pour l'Aude à 1h54'52" -

3^{ème} Rétrodor Charente Maritime à 6h18'04" - 4^{ème} VIP à 7h11'18" - 5^{ème} L'Eure à 24h41'32" - 6^{ème} Courir pour Curie Seine Maritime à 27h26'57" - Les Authentiques

Distance parcourue par LES

AUTHENTIQUES :

Jean-Pierre GUILLAUME : 257Km

Philippe ORTSCHIEDT : 364 Km

**FELICITATIONS A
TOUTES ET A TOUS**



RESULTATS

14^{ème} Etape : 145 Km

1^{er} Le 3 Pour l'Aude 9h36'22"

(15,095 Km/h) - 2^{ème} Maine et Loire à 22'21" - 3^{ème} VIP à 28'42"

4^{ème} L'Eure à 52'42" - 5^{ème} Rétrodor Charente Maritime à 1h35'13" -

LA FRANCE EN COURANT

remercie la municipalité de **DOUVRES LA DELIVRANDE** pour son accueil très chaleureux. Coureurs et organisateurs sont ravis de leur passage dans cette belle Ville

RECETTE REGIONALE

Jambon cuit au cidre :

Prendre de belles tranches de jambon épaisses d' 1 cm environ.

Pour les dessaler, leur donner 2 ou 3 bouillons dans une demi litre de cidre brut.

Jeter le cidre, mettre un morceau de beurre dans la poêle et les repasser dans le beurre chaud sur les 2 faces.

On sert ce jambon au cidre avec des pommes de terre ou des pommes fruit cuites au four.



MOMENT DE DETENTE

Ma seule gymnastique, c'est d'aller aux enterrements de mes amis qui faisaient de la gymnastique pour rester en bonne santé. (Georges Feydeau).

Alors que la 18^{ème} édition de LA FRANCE EN COURANT s'achève, nous avons demandé à chaque capitaine d'équipe quelle serait sa prochaine course :

Mohamed CHIEB (Maine et Loir) : Trail à St Lambert du Lattay (49)

Sylvain GUILLOUET (Le 3 pour l'Aude) : Marathon de Carcassonne

Dominique CHAUVELIER (Rétrodoir Charente Maritime) : Marathon du Médoc

Philippe REMOND (VIP) : 10 Km à Buis les Baronnies (26)

Michel AUZOUX (L'Eure) : Equiden du Val de Reuil (27)

Bruno MANGARD (Courir pour Curie Seine Maritime) : La course des Falaises. Veules les Roses - Dieppe

Jean-Pierre GUILLAUME (Les Authentiques) : Paris - Versailles

Philippe ORTSCHIEDT (Les Authentiques) Semi marathon du Lion Belfort - Montbéliard

Le 18^{ème} Tour en quelques chiffres

6 + les Authentiques : le nombre d'équipes au départ

14 : le nombre d'étapes

9 : le nombre de régions traversées

23 : le nombre de départements traversés

2621 Km: la longueur du 18^{ème} Tour (en 1986, le 1^{er} Tour faisait 4100 Km effectués en 3 semaines)

53724,5: le nombre de Km des 18 tours mis bout à bout

195 Km : Km la plus longue étape de ce Tour (la 13^{ème})

145 : Km la plus courte étape de ce Tour (la 14^{ème})



Merci Philippe, nous avons tous apprécié ton aisance dans cette FRANCE EN COURANT 2006, mais aussi ta gentillesse et ton humilité.

A bientôt !

2115 : mètres, le passage le plus haut de ce Tour (Col du Tourmalet)

15 : cols franchis lors de ce Tour (au lieu de 25 en 2005)

15,772, Km/h Etape la plus rapide (la 1^{ère})

13,456, Km/h Etape la moins rapide (la 9^{ème})

Pour le bon déroulement de LA FRANCE EN COURANT, il est demandé aux capitaines d'équipe souhaitant participer d'ores et déjà à l'édition 2007 de bien vouloir s'inscrire le plus rapidement possible auprès de

Michèle BOIVIN

Tél. 02 32 43 35 97 ou
06 08 09 93 77

**Bon retour à
toutes et à tous,
en souhaitant vous
revoir l'année
prochaine pour la
19^{ème} Edition de
LA FRANCE EN
COURANT**

Comité d'Organisation de
LA FRANCE EN COURANT

7, Résidence Epervier
27300 - MENNEVAL

Tél. : 02 32 43 35 97

www.lafranceencourant.org



France en Courant

Projet 2007