



NANT— SAINT JEAN DU GARD — BAGARD 190 Kms

## LE P'TIT DEJ' DE LA FEC " Formidable Entreprise Culinaire "

Depuis dimanche matin, à Saint Guilhem le Désert, les nouveaux découvrent un des grands charmes de La France en Courant : « la roulante ».

C'est en 1993 que **Micheline et Claude Goumaux** de Thiberville (Eure) créent ce qui allait devenir une véritable institution de la FEC.



Micheline guette les premiers clients qui viendront déguster les 40 kilos de délicieuse confiture préparées par Claude et Marie-Claude (la sœur de Dédé) avec les fruits de leurs jardins, un régal !!!

A leurs côtés ,



depuis 7 ans.

**Marcel Godefroy**, cet ancien capitaine des pompiers et maintenant au feu des fourneaux

**Christian Lecuirot** retraité de chez Renault a intégré la roulante depuis cette année.



Toute l'équipe a salué le retour de **Pierre Berrier**, le frère de **Micheline Goumaux**



**Joël Lebon** est convaincu des bienfaits de la roulante.

Chaque jour, cette équipe prépare et sert 150 petits déjeuners représentant 20 litres de café, 15 litres de chocolat. Le pain est réalisé par nos boulangers que nous vous présenterons dans un prochain « Témoin ».

Un grand merci à la

**poissonnerie Bulot** de Brionne et **Thierry Rose** de Vernon qui prête les camions.

**Claude Goumaux**



Grand chevalier du petit déjeuner de la FEC, procède chaque matin à l'audit de la qualité et la traçabilité des produits utilisés afin de garantir cette qualité qui a valu tant d'étoiles à son équipe.



## Star système quand tu nous tiens



Catherine Stabile de la FEC devenue vedette de la télévision doit satisfaire ses nombreux fans qui l'on reconnue. Eh oui ! La France en Courant passe à la télé et tous ses acteurs en sont les vedettes.

**Mont Aigoual, Mont Maudit**  
Vu par André Voiriot



Chaque fois que la FEC passe ce col, il est dit que les coureurs rencontreront des conditions climatiques extrêmement défavorables. Mais pour cette édition, les éléments se sont particulièrement déchaînés :

- Vent défavorable
- Brouillard
- Forte pluie
- De l'orage pour certains
- Température au sol de 6°

De quoi en décourager plus d'un, mais pas les participants de la FEC.

Au passage du col, l'équipe BACK EUROP arrive en tête suivie de l'équipe du CG de l'EURE à 2.45 et de RIOU GLASS à 13.30.

## A NANT QUE C'ÉTAIT BON !



Une étape pleine de charme, comme on les aime. De la simplicité, de la convivialité comme si on avait pris l'habitude tous les ans de faire une halte dans cette charmante cité pour y retrouver des amis. La fête pour les petits sur la structure à Dédé, le repas pour les grands fut parfait et servi dans la bonne humeur. Le petit accordéon nous a permis de nous quitter en chanson.

Merci Bernard Saquet, Maire de Nant et toute votre équipe.



Julien, junior de l'édition 2011 de la France en Courant, termine sa course. Du haut de ses 18 ans, il a en effet contribué à la victoire de son équipe (Eure) au terme de cette troisième étape.

LE COIN DE MATHILDE ET FLOK

3ème ETAPE du 19 JUILLET 2011		190,000	KM
Place	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	Conseil Général de l'Eure	12:01:23	15,803
2	Riou Glass	12:17:36	15,456
3	Back Europ	12:26:34	15,270
4	Chambre de Métiers et de l'Artisanat	14:08:22	13,438
5	Courir pour la Vie Courir pour Curie	15:15:15	12,456
6	Courir pour B'Sport Beaufort Maine et Loire	15:30:29	12,252
7	Ligue Contre le Cancer de l'Hérault	16:22:00	11,609
8	L'Epidé Val de Reuil	16:25:14	11,571
Place	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
Km parcourus depuis le départ		577,000	KM
1	Conseil Général de l'Eure	36:06:15	15,982
2	Riou Glass	36:44:56	15,701
3	Back Europ	38:20:06	15,052
4	Chambre de Métiers et de l'Artisanat	40:53:57	14,108
5	Courir pour la Vie Courir pour Curie	45:37:22	12,647
6	L'Epidé Val de Reuil	46:38:27	12,371
7	Courir pour B'Sport Beaufort Maine et Loire	46:47:22	12,332
8	Ligue Contre le Cancer de l'Hérault	50:04:48	11,522

# AH QUE LA FRANCE EST BELLE !

**ALES (30) :** 134 m - 4052 hab. (Alésiens). Fort Vauban du 17<sup>e</sup> s. Hôtel de Ville 18<sup>e</sup> s. Cathédrale St Jean Baptiste. Colline de l'Ermitage (vestiges d'un oppidum préromain).



Mine témoin qui retrace l'histoire du charbon dans la région.



*La montée de l'Hermitage 3,8 Km le 03.04.2011 - Ronde pédestres des Piniques 8 et 22 Km le 25.09.2011 - Foulées du Grand Alès 10 Km le 04.12.2011 - Les 12 Km de Ladrecht le 04.12.2011.*

**SALINDRES (30) :** 191 m - 3068 hab. (Salindrois). La Tour Bécamel construite en 1143 par les Templiers, domine la petite cité cévenole.

**LUSSAN (30) :** 300 m 444 hab. (Lussanais). Village médiéval languedocien entouré de remparts. Château du

15<sup>e</sup> s. (aujourd'hui la mairie). Les Concluses de Lussan, un joyau naturel dans son écrin de garrigue. La Pierre plantée : menhir de 5,60 m de hauteur. Céramiques.

**LA ROQUE SUR CEZE (30) :** Un des plus beaux villages de France. 83 m



201 hab. (Roquairois).

Petit village médiéval construit sur un piton rocheux près des cascades de Sautadet. Pont Charles Martel classé monument historique.

**ANCIENNE CHARTREUSE DE VALBONNE (30) :**



Monument historique fondé en 1203. La Chartreuse séduit par la

splendeur de ses tuiles vernissées, la sérénité de ses cloîtres, la pureté architecturale de la voûte de la chapelle.

Les cellules des moines sont distinguées par une lettre allant de A à Y (sauf Q non utilisé).

**PONT ST ESPRIT (30)**

43 m - 1046 hab. (Spiripontains). Pont médiéval à 25 arches. C'est le plus vieux de tous les ponts sur le Rhône reliant le Languedoc à la Provence. Eglise St Saturnin (15<sup>e</sup> s.). La Citadelle et la Collégiale (14<sup>e</sup> - 18<sup>e</sup> s.). La Maison des Chevaliers (12<sup>e</sup> s.) qui abrite le musée d'Art sacré du Gard.

**MONDRAGON (84) :**

50 m - 3523 hab. (Mondragonnais). Château 12<sup>e</sup> s. Hôtel de Suze (14<sup>e</sup> s.). Chapelle des Pénitents.

**CAIRANNE (84) :** 172m 871 hab. (Cairannais). Vieux village perché. Fontaine des Mourgues (escargots). Donjon des Hospitaliers (11<sup>e</sup> s.). Chapelle ND des Excès (1631).

### VACQUEYRAS (84) :

120 m - 1048 hab. (Vacqueyrassiens). Eglise St Barthélémy. Chapelle St Pape (1655). Anciens remparts (14<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> s.). Fontaine Raimbaud (1866).



*Le circuit des vignes 5 et 12 Km le 03.07.2010.*

### BEAUMES DE VENISE

(84) : 112 m - 2185 hab. (Balméens). Venise : déformation de « de Venise » c'est-à-dire du Comtat Venaissin. Village situé au pied des Dentelles de Montmirail (chaîne de montagnes du massif des Baronnies).



Dentelles de Montmirail

Eglise paroissiale du Cœur de Marie. ND d'Aubune classé monument historique. Fontaine 18<sup>e</sup> s Célèbre vin muscat de Beaumes de Venise.



*Trail de 35 Km le 04.09.2011 - Ronde du terroir 5 et 13 Km le 04.12.2011.*

**CAROMB (84) :** 200 m 3177 hab. (Carombais). Beffroi du 16<sup>e</sup> s.

Nombreuses fontaines. Eglise St Maurice. Vestiges de remparts. Spécialité : Gratin de haricots blancs au porc.

**BEDOIN (84) :** 326 m 3019 hab. (Bédouinai). Eglise St Pierre (18<sup>e</sup> s.). Le Mont Ventoux et Bédoin sont indissociables dans le paysage du Comtat Venaissin.



*Traces blanches du Ventoux 12 et 15 Km le 27.03.2011.*

*Trail du Ventoux 24 et 46 Km le 12.06.2011.*

### MONT VENTOUX (84)



Le « Géant » vu de Bédoin

1912 m - Surnommé « Le Géant de Provence ». La 1<sup>ère</sup> ascension eut lieu le 25 juin 1711 par le Père Antoine-Jean LAVAL. Depuis 1882, on trouve au sommet un observatoire de la météorologie nationale.



La 1<sup>ère</sup> course à pied est organisée en 1908 par l'Union Sportive de Carpentras (21,6 Km). % moyen de 7,5 % et 1610 m de dénivelé.

Le vent a soufflé les 15 février et 19 novembre 1967 à 320 Km/h.

### MALAUCENE (84) :

350 m - 2691 hab. (Malaucénois). Village situé au pied du versant nord du Mt Ventoux. Eglise St Michel et St Pierre (1309). Chapelle ND du Groseau.



*Foulée du Groseau 9Km le 28.08.2011*

### BUIS-LES-BARONNIES (26) :

370 m - 2367 hab. (Buxois). La Place du marché. L'ancien couvent des Dominicains fondé en 1294.



Place des Arcades

Ruelles pittoresques. La Maison des plantes aromatiques et médicinales. Bois de 30000 tilleuls. Site d'escalade réputé.



*Le Buis, j'aime, j'y cours 10 Km le 14.08.2011.*