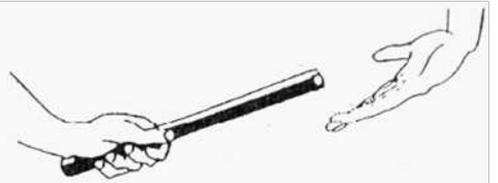




Le Témoign Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 332

Samedi 13 juillet 2019

Mauguio : PROLOGUE DE 9 KM

Départ : 16h

La 31^{ème} édition de LA FRANCE EN COURANT est dans les blocs de départ.

Les équipes présentes :



COURIR POUR LA VIE
COURI POUR CURIE



TEAM CAP MMELGUEL



RUNNINGS PINTJES



LES PETILLANTS
CHAMPENOIS



RIOU GLASS - RUN&FREEDOM



TEAM DEFENSE - ARMEE DE
TERRE



EQUIPE DE L'EURE



BACK EUROP



EQUIPE MONTPELLIERAINE
montpellieraine



Le général Elrick
IRASTORZA
Pose avec l'équipe
TEAM DEFENSE

PODIUM
TEAM
DEFENSE

RIOU
GLASS

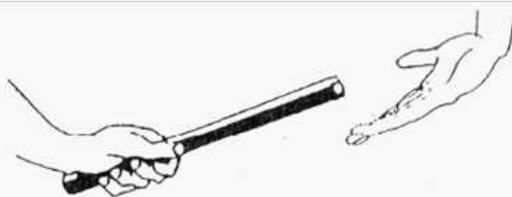
CPLV
CURIE



Prologue du 13 JUILLET 2019		9.000 KM		Différence avec le 1er	Ordre Classement
N° Equipe	EQUIPE	TEMPS	Moyennes		
6	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	0:37:25	14.432	0:00:00	6
5	RIOU GLASS & FREEDOM	0:39:24	13.706	0:01:59	5
1	EQUIPE COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	0:44:31	12.130	0:07:06	1
7	EQUIPE DE L'EURE	0:45:06	11.973	0:07:41	7
2	TEAM CAP MEGUEIL	0:48:50	11.058	0:11:25	2
8	BACK EUROP	0:51:35	10.468	0:14:10	8
4	LES PETILLANTS CHAMPENOIS	0:51:49	10.421	0:14:24	4
3	RUNNING PINTGES	0:55:46	9.683	0:18:21	3
N° Equipe	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générales	Différence avec le 1er	Ordre Classement
Km parcourus depuis le départ		9.000	KM/h		
6	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	0:37:25	14.432		1
5	RIOU GLASS & FREEDOM	0:39:24	13.706	0:01:59	2
1	EQUIPE COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	0:44:31	12.130	0:07:06	3
7	EQUIPE DE L'EURE	0:45:06	11.973	0:07:41	4
2	TEAM CAP MEGUEIL	0:48:50	11.058	0:11:25	5
8	BACK EUROP	0:51:35	10.468	0:14:10	6
4	LES PETILLANTS CHAMPENOIS	0:51:49	10.421	0:14:24	7
3	RUNNING PINTGES	0:55:46	9.683	0:18:21	8



Le Témoign Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 332

Samedi 13 juillet 2019

A VOS MARQUES, POUR UN DEPART EN TERRE D'OCCITANIE !

MAUGUIO,

ville de 17500 habitants située aux portes de Montpellier. La ville séduit par son dynamisme, son environnement en Petite Camargue, sa qualité du cadre de vie. Elle est rattachée à CARNON, station balnéaire toute proche, en bordure de la Méditerranée. Ses habitants sont les melgoriens ou les carnonais.

MAUGUIO, qui s'est d'abord appelée MELGUEIL, était au Moyen Age le chef-lieu d'une puissante famille de contes, les contes de Melgueil. Le nom de Melgueil passa progressivement à Mauguio, au début du XVII^e siècle.



L'HERAULT,

Un département à visiter : L'Hérault tire son nom du fleuve côtier qui le traverse. Les sites naturels et les musées accueillent chaque année environ 3,6 millions de touristes. Parmi les plus visités,

on peut citer : St Guilhem le Désert, le cirque de Navacelles, l'étang de Thau, Palavas les Flots, La Grande Motte, Sète, Pézénas, Lodève, les gorges de l'Hérault, le canal du Midi et les 9 écluses de Fonsérannes à Béziers, le pic St Loup, les grottes des Demoiselles et de Clamouse.



Pic Saint Loup

A Montpellier,

la place de la Comédie, la promenade du Peyrou et son aqueduc des Arceaux, l'Arc de triomphe, le musée Fabre, la cathédrale St Pierre accolée à la faculté de médecine, les tours de la Babote et des Pins, le quartier d'Antigone, le parc zoologique de Lunaret (gratuit), l'aquarium Mare Nostrum...

LES EQUIPES DU TOUR 2019

Ce sont finalement 8 équipes qui prendront le départ de cette 31^{ème} édition :

Courir pour la vie, courir pour Curie

- Team Cap Melgueil
- Running Pintges
- Les Pétillants Champenois
- Riou Glass
- Team Défense
- Département de l'Eure
- Back Europ

+ Une équipe montpelliéraine accompagnant la course sur la première étape Mauguio - Fondamente.



CA SE PASSE AUJOURD'HUI

- PLAINE DES SPORTS
Ouverture du village à 14 h - Différentes animations sont proposées (musicale, stands artisanaux, jeux pour les enfants avec le clown PIPO, animation camarguaise, groupe folklorique ...).

14 h 30 Présentation des équipes.

15 h 30 **PROLOGUE - 9 Km pour s'échauffer** - Comme lors des années précédentes, ce sera une course contre la montre avec un départ toutes les 3 mn.

A l'arrivée, c'est le temps du 4ème coureur de l'équipe qui sera pris en compte.

Ce prologue entièrement plat se courra vers l'étang de l'Or avec 1/3 de route et 2/3 de chemin. Chevaux de Camargue, taureaux, oiseaux des étangs (flamands roses, hérons, aigrettes ...) agrémenteront ce parcours haut en couleurs



Le prologue n'a pas toujours existé sur LA FRANCE EN COURANT. Le premier eut lieu pour le 5ème Tour (1993) à Picherande, petit village du Puy de Dôme.

- *C'est la première fois que le Tour part de MAUGUIO, mais c'est la troisième fois que nous nous y arrêtons. Nous avons fait étape ici en 2001 et 2003, avec à chaque passage un accueil fort chaleureux.*



18 h Proclamation des résultats du prologue - Remise des récompenses

19 h Apéritif

20 h Repas

Imaginer un tel Tour ! Comment ? Pourquoi ?

Il fallait être passionné comme l'a été et, comme l'est toujours André SOURDON.

Tout est parti du Paris - Dakar couru en 1986, celui qui reliait la capitale française à celle du Sénégal . . . en courant ! C'est là que Dédé a imaginé « son » Tour de France, et cela fait 31 ans que ça dure !



BLAGUE DU JOUR :

Nous sommes ici, dans le pays du ballon ovale -

L'amour c'est comme le rugby, ça commence par une touche et ça finit par un plaquage.

RECETTE REGIONALE : LA BRASUCA DE MOULES

Pour 10 personnes :

10 kg de moules -

½ litre de vin blanc sec -

5 oignons -

2 cuillères à soupe de moutarde forte -

1 cuillère à café de harissa -

1 poignée d'herbes du Languedoc

- 2 pots de crème fraîche de 20 cl -

5 cl d'huile d'olive.

Préparer la sauce en faisant macérer au moins 24 h l'huile

d'olive, le vin blanc, la moutarde, l'harissa, les herbes du Languedoc -

Nettoyer les moules -

Préparer le barbecue ; quand les braises sont rouges, mettre une grande poêle sur le barbecue,

faire revenir les oignons avec les moules et jeter le premier jus - Remettre les oignons avec les moules et ajouter la sauce.

Laisser cuire pendant 5 mn en remuant doucement. Ajouter la crème fraîche et servir.

CA SE PASSERA DEMAIN

Départ du gymnase Beugnot à 3 h - Nous contournerons Montpellier en direction de Prades le Lez, passage à proximité de la source du Lez vers Les Matelles et St Mathieu de Trévières.

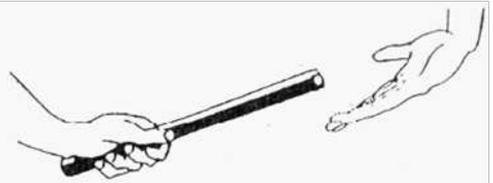
Nous longerons le Pic St Loup sur sa face nord pour rejoindre St Bauzille de Putois .

C'est en empruntant la route des gorges de la Buèges que nous traverserons le beau village de St Jean de Buèges avant de grimper au Causse de la Selle et plonger sur St Guilhem le Désert.

Repos mérité à Gignac, ville demi étape de ce jour.

Il faudra « arpenter » la côte d'Arboras pour atteindre le plateau du Larzac, le pays des grands espaces avec son remarquable village templier de La Couvertorade . Fondamente, petit village aveyronnais niché dans la vallée de la Sorgues sera le point final de cette première journée.





Mauguio - Fondamente 186 km

CA S'EST PASSE HIER

Une nuit marquée par les fusées pétaradantes du 14 juillet à Mauguio et dans ses environs.

La côte d'Arboras jusqu'au col du vent a éprouvé les mollets des coureurs, mais quel spectacle grandiose récompensait les relayeurs: la plaine languedocienne lumineuse.

Le Larzac calcaire et aride offrait néanmoins des paysages saisissants.



Les treilles cazoulines



Pierre CONNAC



Relais équipe Montpellieraine



Podium TEAM DEFENSE
RIOU GLASS
Equipe de l'EURE



Soirée super sympa : aligot

1ere ETAPE du 14 JUILLET 2019					
N° Equipe	EQUIPE	TEMPS	KM Moyennes	Différence avec le 1er	Ordre de Classe-
6	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:11:55	14.395		1
5	RIOU GLASS & FREEDOM	13:51:55	13.703	0:40:00	2
7	EQUIPE DE L'EURE	14:31:02	13.088	1:19:07	3
3	RUNNING PINTJES	15:26:12	12.308	2:14:17	4
2	TEAM CAP MEGUEIL	15:27:28	12.292	2:15:33	5
1	EQUIPE COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	15:28:27	12.279	2:16:32	6
8	BACK EUROP	15:39:36	12.133	2:27:41	7
4	LES PETILLANTS CHAMPENOIS	15:54:00	11.950	2:42:05	8
N° Equipe	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale	Différence avec le 1er	Ordre de Classe-
	Km parcourus depuis le départ	199.000	KM		
6	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:49:20	14.397		1
5	RIOU GLASS & FREEDOM	14:31:19	13.703	0:41:59	2
7	EQUIPE DE L'EURE	15:16:08	13.033	1:26:48	3
1	EQUIPE COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	16:12:58	12.272	2:23:38	4
2	TEAM CAP MEGUEIL	16:16:18	12.230	2:26:58	5
3	RUNNING PINTJES	16:21:58	12.159	2:32:38	6
8	BACK EUROP	16:31:11	12.046	2:41:51	7
4	LES PETILLANTS CHAMPENOIS	16:45:49	11.871	2:56:29	8

CA SE PASSE AUJOURD'HUI

Départ ce matin de Fondamente. Les 8 relayeurs qui vont prendre le départ de la 2^{ème} étape Fondamente Narbonne sont bien réveillés. Superbe nuit étoilée à 3h00 devant la salle "Cordabelle". Peu après, la course se dirige vers St Maurice de Sorgues et Latour. Les points remarquables de cette journée vous permettront d'apprécier les lieux suivants : à Sylvanès, abbaye cistercienne, Minerve connu comme étant un des plus beau village de France. Le petit déjeuner se tiendra à St Gervais sur Marne. Un village de caractère sur le chemin d'Arles à St Jacques de Compostelle. Sur ce parcours vous rencontrerez des localités mentionnées en français et en occitan.

Faites du sport régulièrement permet de mourir en meilleur santé

Demi-étape à Cessenon sur Orb (2240 habitants). Après avoir repris des forces, les coureurs reprennent la route à 11 h30. Présentation de Narbonne : Narbonne est la ville la plus peuplée du département de l'Aude (53462 habitants). Ville touristique du pourtour méditerranéen, grâce notamment à ses 5 km de sable fin à Narbonne plage. Fondée en - 118 par les romains, elle séduit bien les touristes avec

sa place de l'Hôtel de Ville construite à l'emplacement de la via Domitia, une célèbre avenue pavée romaine tracée pour relier l'Italie à l'Espagne. Narbonne passe aussi par ses édifices religieux : la cathédrale St Just et St Pasteur de l'époque médiévale (construite et jamais achevée entre 1272 et 1340). Le musée archéologique de Narbonne présente une collection de pièces retraçant l'histoire de la ville. Une belle visite si l'on aime l'histoire antique.

RECETTE REGIONALE

*Escargots à la languedocienne
Pour 4 personnes 4 douzaines d'escargots (petits gris), 100 g d'anchois frais, 200 g de jambon cru, 200g de cerneaux de noix, 3 tomates mûres, persil, ail, thym, laurier, huile d'olive, sel et poivre.*

Laver les escargots à l'eau salée puis avec du vinaigre. Rincer longuement à l'eau courante. Faites bouillir de l'eau dans une marmite. Verser les escargots.

Ajouter le thym et le laurier, faire cuire pendant 1h00 à faible bouillon. Avec un mixeur, mélanger grossièrement l'ail, les anchois et les noix.

BLAGUE DU JOUR :

J'aime le jogging, sauf la partie qui vient de suite après que tu aies mis tes chaussures.

Fouace offerte par Mme Héran. Ce gâteau parfumé à la fleur d'oranger et produit dans la région plus souple dans le Sud Aveyron et plus compact dans le nord du département

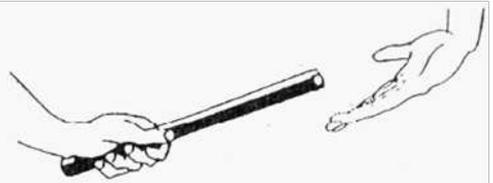
Menu offert à Fondamente :

Melon
Aligot saucisses
Roquefort
Salade de fruits
Fouace locale.

Vous pouvez vous servir du Témoin, pour faire passer des messages, des infos ou tout simplement faire part de vos impressions et sentiments sur l'étape du jour. Pour cela, concertez Sylviane DENIS ou Pierre CONNAC ou Point Info.

CA SE PASSERA DEMAIN

En route vers l'Ariège et sa jolie ville de Lavelanet. Auparavant, les coureurs et la caravane longeront le massif de Fontfroide, s'ébahissant devant l'abbaye de Gaussan et seront subjugués par le village de Lagrassac labellisé "un des plus beau village de France" Les "Fécos" ne seront pas présents à Limoux mais peut être dégusterez vous avec modération la réputée blanquette de cette citée ? 2^{ème} village classé "un des plus beau village de France", Camon vous offrira tout son charme. Enfin Lavelanet, où de la place Concorde, on aperçoit l'imposant château cathare de Montségur.



Fondamente - Narbonne 181.5 km

CA S'EST PASSE HIER :

Quelques bosses non négligeables après le départ de Fondamente, particulièrement dans le secteur de l'abbaye de Sylvanès. Point de vue incontournable sur les Monts de l'Espinouse au passage de la Croix de Mounis.

Mme PONS, maire de Cessenon sur Orb, a accueilli dans sa belle ville la demi étape du jour. Un ravitaillement copieux attendait les coureurs. Un grand merci à Madame le maire pour cette remarquable réception ainsi qu'aux employés de la mairie et de la police municipale.

Belle arrivée sur la Promenade des barques à Narbonne à proximité de la splendide place de la mairie. Promeneurs et touristes ont pu apprécier notre manifestation sportive et se « régaler » à l'écoute des chansons interprétées par Claude Blondel accompagné de Patrick Perdrix au synthé.

Merci à la municipalité de Narbonne pour leur accueil mais aussi à Jean-Louis SILVESTRE de nous avoir facilité notre tâche pour concrétiser l'accord avec la mairie.

A noter, une délicieuse fedowa servie au repas du soir devant le gymnase Calixte Camelle. Du soleil, des sourires, des larmes, du bonheur, lorsqu'on a souhaité l'anniversaire de Valérie Tixier (équipe de Mauguio). Valérie, tu es une femme SUPER !



CA SE PASSERA DEMAIN :

La grande étape de ce 31^{ème} Tour avec le passage aux cols mythiques pyrénéens : Porté d'Aspet, Mente, Peyresourde, Aspin et autre Tourmalet. Arrivée dans la charmante cité de PIERREFITTE-NASTALAS. Une étape haute en couleurs qui laissera de merveilleux souvenirs.

CA SE PASSE AUJOURD'HUI :

Les départements de l'Aude et de l'Ariège seront au programme de cette 3^{ème} étape. Le premier point remarquable de ce parcours est situé à Lagrasse, un des plus beaux villages de France. Il servira de décor au petit déjeuner pris entre 6 h et 8 h. Limoux, la pétillante cité audoise saura accueillir dignement les athlètes de la FEC.

Encore un village classé « Un des plus beaux villages de France » enchante les coureurs et la caravane : CAMON avec en toile de fond les Pyrénées sera la première commune ariégeoise traversée. Enfin LAVELANET (6600 habitants), constituera l'arrivée de cette étape.



LA PHOTO DU JOUR

RECETTE :

LA MOUNJETADO (variante du cassoulet - de l'occitan mongeta (haricot).

Pour 6 personnes : 1 kg de haricots secs coco de Pamiers ou de haricots tarbais, 3 morceaux de coustellou salé (travers de porc), $\frac{1}{2}$ fond de jambon de pays, quelques morceaux de couenne, 4 gousses d'ail, 250 g de saucisse de foie sèche, 500 g de saucisse fraîche, 4 cuisses de confit de canard ou 8 manchons), 500 g de tomates, 250 g d'oignons, huile, sel, poivre - Faire tremper les haricots bien lavés durant une nuit dans de l'eau, les rincer, les égoutter, les faire blanchir dans de l'eau tiède et jeter cette eau. Eplucher les tomates et les oignons, les tailler en quartiers. Eplucher l'ail et le hacher. Dans une poêle huilée, faire fondre ces tomates, l'ail et les oignons ; les mélanger avec les haricots - Intercaler légumes, haricots et viandes (le coustellou et le fond de jambon) dans un grand pot de cuisson tapissé de couennes. Recouvrir d'un cm d'eau froide et commencer la cuisson. Laisser mijoter au moins 3 heures. A la fin de cuisson, ajouter le confit dégraissé, la saucisse dorée à la poêle et la saucisse de foie coupée en morceaux.

CONSEIL : Ne jamais remuer les haricots mais agiter le pot.



LA BLAGUE DU JOUR :

Un arbitre de rugby 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 un oculiste !

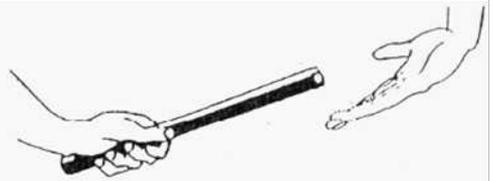
PAROLE DE COUREUR

Alain de l'équipe Running Pintjes (Belgique) : « C'est incroyable votre organisation. Notre équipe est ravie par votre épreuve. Beaux accueils et paysages magnifiques ».

Vous souhaitez que la FEC passe dans votre région, votre département, votre ville, par un site touristique, vous connaissez un maire ou un élu, dites-leur de nous écrire pour faire acte de candidature.



	2ème ETAPE du 15 JUILLET 2019	181.500	KM
Classement	EQUIPE		Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	12:38:11	14.363
2	RIOU GLASS & FREEDOM	12:53:04	14.087
3	BACK EUROP	14:01:46	12.937
4	EQUIPE DE L'EURE	14:02:44	12.922
5	RUNNING PINTJES	14:05:36	12.878
6	TEAM CAP MEGUEIL	14:30:52	12.505
7	EQUIPE COURIR POUR LA VIE COURIR POUR C LES PETILLANTS CHAMPENOIS	15:11:18	11.950
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
	Km parcourus depuis le départ	380.500	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	26:27:31	14.381
2	RIOU GLASS & FREEDOM	27:24:23	13.884
3	EQUIPE DE L'EURE	29:18:52	12.980
4	RUNNING PINTJES	30:27:34	12.492
5	BACK EUROP	30:32:57	12.455
6	TEAM CAP MEGUEIL	30:47:10	12.359
7	EQUIPE COURIR POUR LA VIE COURIR POUR C LES PETILLANTS CHAMPENOIS	31:24:16	12.116



Narbonne - Lavelanet : 194,0 km

CA S'EST PASSE HIER :

C'est à 3 h que les premiers relayeurs ont pris la route pour la 3^{ème} étape de ce 31^{ème} Tour. Ils n'ont vu qu'en partie les paysages vallonnés des Corbières avec des vignes tirées au cordeau, embellies par les pins méditerranéens qui les encadrent. Sur la place de la République à Limoux (10214 habitants) Monsieur DUPRE, maire de la ville a donné le départ pour la 2^{ème} demi étape conduisant les coureurs vers LAVELANET. Tous, pensent déjà à l'étape de demain qui s'annonce redoutable.

Camon ne dément pas à sa réputation d'être un des plus beaux villages de France sans toutefois diffuser un parfum de roses qui en fait aussi sa renommée. Nous savions que LAVELANET nous réserverait un bel accueil, tant les contacts pris avec cette ville avaient été positifs. Cette prédiction s'est avérée exacte puisque la réception fut somptueuse avec des paniers garnis offerts aux coureurs, un apéritif disposé sur des tables bien garnies et un repas servi, apprécié de tous.

Merci à Monsieur le Maire, Marc SANCHEZ, à M. CASSAN adjoint aux sports, à Mme BERTRAND élue sécurité et à toute la municipalité pour leur très sympathique accueil.

CA SE PASSE AUJOURD'HUI :

L'étape la plus haute de ce Tour avec son point culminant au Tourmalet (2115 m), mais aussi le franchissement des autres cols : Mente, Peyresourde, et Aspin.

Loudenvielle accueille les coureurs en demi-étape et Mme BOURG, gérante du Centre BALNEA met les douches de son établissement à disposition des coureurs.

Pierrefitte-Nestalas bien connue de La France en Courant nous recevra devant sa splendide mairie avec comme toile de fond les Pyrénées majestueuses.



PAROLE DE COUREUR :

La FEC s'est aussi :
Un important travail mental.
Un maximum de self control
Une solidarité et un soutien interne à l'équipe et entre participants
Peu de sommeil ... 6 h en 2 nuits et dans un confort précaire.
Mais on vient pour tout cela aussi !

Karine ZEIMER, équipe BACK EUROP

J'étais, nous étions heureux durant ces « vacances » volontairement actives et bien loin des problèmes de la vie quotidienne. Je me demande parfois où sont les véritables champions ? Ne sont-ils pas sur LA FRANCE EN COURANT ?
Dominique CHAUVELIER.



RECETTE REGIONALE :

LE MASSACANAT (omelette de Pâques)

Pour 4 personnes - 8 œufs, 350 g de tranche de veau, 250 G d'oignons, 2 gousses d'ail, 6 tiges de persil, 2 cuillerées à soupe de saindoux (ou huile d'arachide), sel et poivre.

Détailler la tranche de veau en carrés de 2 ou 3 cm de côté. Eplucher les oignons et les effiler en fines rondelles. Chauffer un poêlon, faire fondre une cuillère, y jeter les morceaux de viande, les saisir, ajouter les oignons et laisser dorer en remuant régulièrement. Faire chauffer une grande poêle, y déposer le saindoux et le mélange veau / oignons. Hacher l'ail et le persil, en saupoudrer la préparation. Verser dessus les œufs battus relevés de sel et de poivre.

Bien incorporer les éléments dans l'omelette et laisser cuire doucement.

BLAGUE DU JOUR

Une biscotte aperçoit une autre biscotte qui titube : Dis donc, qu'est-ce qui t'arrive ? Je suis ... je suis complètement beurrée !

CA SE PASSERA DEMAIN :

Etape longue de 188,5 km avec au programme les cols du Soulor, l'Aubisque et Marie-Blanque. St Jean Pied de Port offrira le charme de sa ville labellisée « Un des plus beaux villages de France ». Arrivée au Pays basque à Hasparren (6562 habitants) ville qui a reçu plusieurs fois La France en Courant, avec chaque fois une magnifique arrivée sur la Place de l'église. Tardets-Sorholus (64) sera la demi-étape du jour.

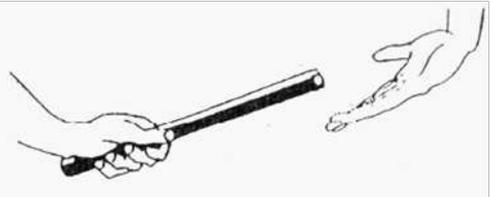


Jeune fille chantant pour son plaisir à capella .



PODIUM TEAM DEFENSE - RIOU GLASS & FREEDOM - EQUIPE DE L'EURE

3ème ETAPE du 16 JUILLET 2019			
Classement	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:57:26	13.900
2	RIOU GLASS & FREEDOM	14:34:06	13.317
3	TEAM CAP MEGUEIL	15:42:21	12.352
4	EQUIPE DE L'EURE	15:42:34	12.349
5	BACK EUROP	16:11:41	11.979
6	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	16:12:23	11.971
7	RUNNING PINTJES	16:22:50	11.843
8	LES PETILLANTS CHAMPENOIS	20:00:00	9.700
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
Km parcourus depuis le départ		574.500	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	40:24:57	14.215
2	RIOU GLASS & FREEDOM	41:58:29	13.687
3	EQUIPE DE L'EURE	45:01:26	12.760
4	TEAM CAP MEGUEIL	46:29:31	12.357
5	BACK EUROP	46:44:38	12.290
6	RUNNING PINTJES	46:50:24	12.265
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	47:55:39	11.987
8	LES PETILLANTS CHAMPENOIS	56:45:49	10.121



LAVELANET - PIERREFITTE NESTALAS : 181 km

CA S'EST PASSE HIER :

4^{ème} étape - LAVELANET (Ariège) - PIERREFITTE-NESTALAS (Hautes-Pyrénées) 181 km. Etape avec deux départs décalés, 4 cols (Aspet, Mente, Aspen, Tourmalet), et une époustouflante victoire de l'équipe Team Défense. Il leur en a fallu du courage à tous ces compétiteurs pour affronter ces cols mythiques pyrénéens. Du grand art pour tous ces champions, de la première à la dernière équipe, s'étant confrontés à ces géants de la montagne. L'organisation de La France en Courant, les bénévoles, leur adressent toutes leurs félicitations. Belle rencontre cet après-midi avec l'international de rugby Louis ARMARY, ancien international de rugby ayant participé à 3 coupes du monde.

Toutes les équipes ont été récompensées par de jolis paniers garnis et les bénévoles ont reçu une serviette de bain offerte par la Chambre de Métiers des Hautes-Pyrénées.

CA SE PASSE AUJOURD'HUI :

5^{ème} étape - PIERREFITTE-NESTALAS (Hautes-Pyrénées) - HASPARREN (Pyrénées-Atlantiques) 188,5 km. Il fait encore nuit, lorsque les concurrents franchiront le col du Soulor (1471 m) et le col d'Aubisque (1709 m). Ces deux géants pyrénéens impressionnent coureurs et bénévoles de la FEC par le pourcentage élevé de leurs pentes mais arrivés au sommet, la récompense est là, offrant un panorama exceptionnel sur les pics acérés qui les entourent. Récompense aussi au moment du copieux petit déjeuner pris à As-té. L'équipe de La Roulante fait merveille autour de ses fourneaux. Deux autres successions de cols aiguiseront les mollets des coureurs qui franchiront le col de Porteigt (881 m) et le col de Marie-Blanque (1035 m). Tardets-Sorholus, demi-étape du jour, reposera les organismes des coureurs avant de repartir pour affronter deux autres hauts-lieux de cette étape : le col d'Apnice (1044 m) et celui de Landerre (1072 m).

La belle ville basque de St Jean Pied de Port située sur le Chemin de St Jacques de Compostelle, avant de franchir les Pyrénées, est aussi créditée comme étant un des plus beaux villages de France. Enfin, HASPARREN, dont nous apprécions la manière dont chaque fois, elle nous accueille est une ville aimée par La France en Courant.



VU DU CIEL

CA SE PASSERA DEMAIN :

6^{ème} étape - HASPARREN (Pyrénées-Atlantiques) - BENQUET (Landes) 195 km .

Quel contraste avec les deux précédentes étapes ! Finies les pentes élevées, place à des routes moins « cassantes », notamment dans le département des Landes. Cela n'enlève en rien à la beauté des paysages avec les maisons typiques de la Basse-Navarre et du Labourd aux vives couleurs de vert et de rouge.

Encore une ville classée « Un des plus beaux villages de France », il s'agit de La Bastide Clairence dans le département des Pyrénées-Atlantiques.

Il se susurre que dans ce secteur, vous pourrez déguster au cours du petit déjeuner, chez un producteur local, un délicieux yaourt de brebis ... A suivre !

BENQUET, village typique landais attend avec impatience d'accueillir La France en Courant pour une réception qui s'annonce particulièrement festive.



PHOTO DU JOUR

BLAGUE DU JOUR :

Après le 30^{ème} ? Vraiment trop long ce marathon ! Tant pis, je fais demi tour.



PAROLE DE COUREUR :

Pour ma première participation, je suis satisfait mais fatigué. Les paysages sont de toute beauté depuis le départ de la course. Aujourd'hui, le panorama au Tourmalet était grandiose. Rémi GARNIER - Les Pétillants champenois.
Si tu cours, tu iras plus vite. Mais si tu marches, tu iras plus loin.
Si tu cries, tu seras entendu.
Mais si tu parles, tu seras écouté.
La sagesse te portera loin tandis que la précipitation ne te mènera à rien.

RECETTE REGIONALE :

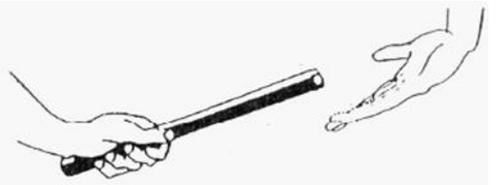
LA PIPERADE

Pour 4 personnes : 750 g de poivrons rouges, 750 g de tomates, 750 g d'oignons, 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence, 8 cl d'huile d'olive.
Couper en lamelles les poivrons et les oignons. Couper en quartiers les tomates, mettez le tout dans un saladier et rajoutez le sel, le poivre, les herbes de Provence et l'huile d'olive.



PODIUM DU JOUR : LA OLA !!!

4ème ETAPE du 17 JUILLET 2019				181.000	KM
Classement	EQUIPE	Temps-M	Temps-AM	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARM	07:00:15	06:22:07	13:22:22	13.535
2	RIOU GLASS & FREE	07:15:20	06:34:30	13:49:50	13.087
3	BACK EUROP	07:28:47	07:00:20	14:29:07	12.495
4	EQUIPE DE L'EURE	07:30:29	07:13:37	14:44:06	12.284
5	RUNNING PINTJES	08:30:33	06:46:45	15:17:18	11.839
6	TEAM CAP MEGUEIL	07:54:35	07:42:02	15:36:37	11.595
7	COURIR POUR LA V	07:56:06	08:40:12	16:36:18	10.900
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		20:00:00		
Classement	Classement Général			TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
Km parcourus depuis le départ				755.500	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE			53:47:19	14.046
2	RIOU GLASS & FREEDOM			55:48:19	13.538
3	EQUIPE DE L'EURE			59:45:32	12.642
4	BACK EUROP			61:13:45	12.339
5	RUNNING PINTJES			62:07:42	12.160
6	TEAM CAP MEGUEIL			62:50:08	12.023
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE			64:46:57	11.662
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS				



PIERREFITTE NESTALAS - HASPAREN: 188,5 km

CA S'EST PASSE I E R

Etape de 188,5 km entre PIERREFITTE--NESTALAS (Hautes-Pyrénées) et HASPARREN (Pyrénées-Atlantiques)

Etape de haute montagne avec 4 grands cols à franchir dont celui de l'Aubisque à 1709 m.

Arrêt en demi étape à TARDETS-SORHOLUS où l'excellent accueil, n'est pas ici un vain mot : arrivée en centre ville, gymnase à proximité, ravitaillement choyé. Merci à Monsieur le Maire et à toute son équipe municipale.

A Hasparren, les coureurs ont été gâtés par la municipalité avec des produits régionaux de qualité. Le groupe folklorique « ELGAR OINKA » a interprété de magnifiques danses régionales appréciées des spectateurs. Nous avons beaucoup aimé le groupe de chanteurs basques « ELGAR OINKA » et ses splendides chansons du cru.

Un grand merci pour cet accueil généreux que l'ensemble des membres de La France en Courant a bien ressenti tout au long de cette journée.



CA SE PASSE AU J O U R D ' H U I

Etape de 195 km entre HASPARREN (Pyrénées-Atlantiques) et BENQUET (Landes)

Il sera tôt, lorsque les coureurs traverseront le joli village de LA BASTIDE CLAIRENCE, classé « Un des plus beaux villages de France ».

Changement de décor avec l'arrivée dans le département des Landes et ses grandes forêts de pins. Il nous a été demandé si nous avions tracé des virages dans cette forêt landaise afin d'atténuer la monotonie du parcours. Chaque pin ne ressemblant pas à un autre, la monotonie n'existe pas sur ce parcours et nous sommes sûrs que vous apprécierez ce havre de verdure.

A Tercis les Bains, vous serez accueilli en demi étape dans une petite bourgade fort sympathique.

Le village de BENQUET, attend la venue de La France en Courant avec impatience et beaucoup de curiosité. Nous pouvons compter sur un accueil comme savent le faire les landais,

c'est-à-dire avec beaucoup de gentillesse.

CA SE PASSERA D E M A I N

Etape de 194 km entre BENQUET (Landes) et CONDOM (Gers)

Trois départements sont concernés sur cette 7^{ème} étape : Les Landes, les Hautes-Pyrénées et le Gers.

Peu de dénivelé entre Benquet et Condom, en considérant tout de même que le Gers est un département vallonné avec quelques côtes usantes.

De beaux édifices à Miélan (ville demi étape) ; une bastide avec sa place à arcades fort jolie.

Le club de course à pied de Mirande (Gers) vous invitera à son ravitaillement en bordure de route.

Enfin CONDOM, recevra pour la 2^{ème} fois La France en Courant. Nous en sommes ravis.

RECETTE

PASTIS LANDAIS :

350 g de farine, 3 œufs, 120 g de sucre roux, 80 g de beurre fondu, 10 g de levure de boulanger, 1 cuillère à soupe de sucre vanillé, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de pastis, 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger, ½ verre de lait.

Préparer un levain avec la levure délayée dans le lait tiède, 1 œuf, 1 pincée de sel, 100 g de farine. Laisser monter 1 à 2 heures. Battre les 2 autres œufs et mettre le sucre, 1 pincée de sel, le beurre fondu, le lait, les parfums puis le reste de farine. Pétrir la pâte. Placer dans un moule beurré, laisser monter dans un endroit tiède durant 6 heures. Mettre au four.

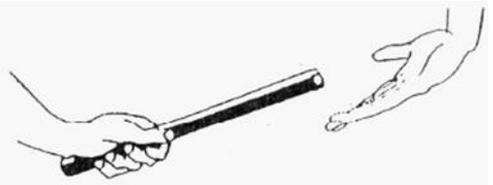
BLAGUE DU JOUR

Othello était bien en place hier matin au point de départ pour effectuer cette 5^{ème} étape sauf qu'il s'était positionné sur le Dde Douches au lieu du Dde Départ. Il est resté là longtemps en attendant qu'il sèche.





5ème ETAPE du 18 JUILLET 2019		188.500	KM
Classement	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:53:14	13.574
2	RIOU GLASS & FREEDOM	14:26:31	13.052
3	RUNNING PINTJES	15:04:57	12.498
4	EQUIPE DE L'EURE	15:32:08	12.133
5	BACK EUROP	15:40:47	12.022
6	TEAM CAP MEGUEIL	16:40:55	11.300
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	17:27:11	10.800
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
	Km parcourus depuis le départ	944.000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	67:40:33	13.949
2	RIOU GLASS & FREEDOM	70:14:50	13.438
3	EQUIPE DE L'EURE	75:17:40	12.537
4	BACK EUROP	76:54:32	12.274
5	RUNNING PINTJES	77:12:39	12.226
6	TEAM CAP MEGUEIL	79:31:03	11.872
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	82:14:08	11.479
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		



HASPARREN—BENQUET: 188,5 km

CA S'EST PASSE HIER

6^{ème} étape HASPARREN (Pyrénées-Atlantiques) – BENQUET (Landes)

Nuit étoilée, température douce et petites routes avec peu de circulation, telles ont été les conditions idéales pour courir hier matin. L'entreprise Ibaski et Hubert Candele nous ont offert un yaourt de brebis (fabrication maison) sur le lieu du petit déjeuner. Cette remarquable attention fut appréciée par tout le monde. Pour information, le patron est marathonien avec un record de 2 H 45.

Aucune équipe, aucun suiveur n'a pu rester insensible au charme de ce beau village qu'est La Bastide Clairence. Aux couleurs rouge et blanc, ce village étincelle de beauté ; il est parcouru par de nombreux touristes. Son titre déclaré comme étant un des plus beaux villages de France n'est pas galvaudé.

A BENQUET, nous avons reçu un accueil retentissant. Les maîtres d'œuvre en sont Pierre MALLET, maire de la ville, Christophe LE BIGOT, responsable associations de Benquet, Gabriel FOUERT POURET, ami de la FEC résident à Benquet. Nous n'oublions pas évidemment tous les membres de la municipalité. Ils méritent nos plus vifs remerciements.

Et, cerise sur le gâteau, les équipes ont reçu des produits gastronomiques régionaux fort appréciés.

LA FRANCE EN COURANT adresse chaleureusement ses félicitations à Georgette et Pierre PIC pour leurs 50 ans de mariage . . . et beaucoup de bonheur pour les longues années à venir.

Camille, Coralie et Victor ont fait partie du groupe « WE ARE THE BAND » ayant rempli les arènes de Dax. Tous trois, ont enthousiasmé durant le repas, coureurs et bénévoles de la France en Courant. Camille sera visible sur France 2, le 29 juillet prochain dans l'émission de Nagui « N'oubliez pas les paroles ».



CA SE PASSE AUJOURD'HUI

7^{ème} étape BENQUET (Landes) - CONDOM (Gers)

Les Landes dans toute leur splendeur : Larrivière St Savin et son église dédiée au rugby, une côte de 14 % !!! au km 7, Madiran et son vignoble réputé dans les Hautes-Pyrénées. Dans le Gers, Miélan en demi étape, un ravitaillement offert par les coureurs de Mirande, le passage à Larressingle classé parmi les plus beaux villages de France et enfin CONDOM,



Les indiens sont dans plaine et mettent des flèches partout.

CA SE PASSERA DEMAIN

8^{ème} étape CONDOM (Gers) - BELVES (Dordogne)

Trois départements traversés au cours de cette 8^{ème} étape : le Gers, le Lot et Garonne et la Dordogne.

Cinq localités classées « Un des plus beaux villages de France » : La Romieu, Monflanquin (demi-étape), Ville-éal, Monpazier et Belvès.



RECETTE : LA DAUBE DE CEPES

Pour 6 personnes - 1 kg de cèpes, 6 échalotes, 1 bouquet garni, 200 g de jambon de pays, $\frac{3}{4}$ de litre de vin blanc sec, 1 litre de bouillon de volaille, 60 g de graisse de canard, sel, piment d'Espelette.

Nettoyez les cèpes à l'aide d'un chiffon humide, puis, séparez les queues des têtes. Hachez les queues finement. Ciselez les échalotes, hachez finement le jambon de pays. Faites revenir le tout dans un sautoir avec un peu de graisse de canard. Une fois que le mélange est bien fondu, ajoutez les queues de cèpes hachées et les gousses d'ail. Laissez compoter une dizaine de minutes puis, versez le vin blanc. Laissez mijoter doucement pendant 20 minutes environ jusqu'à ce que le vin réduise quasiment à sec. Pendant ce temps, détaillez les têtes de cèpes en lamelles épaisses de 1 cm puis, assaisonnez-les de sel et de piment et faites-les revenir dans une poêle avec la graisse de canard, jus-



qu'à ce qu'elles soient bien colorées. Versez le bouillon de volaille sur le hachis de queues, ajoutez les lamelles de cèpes et le bouquet garni, puis laissez cuire doucement pendant presque 1 heure. Pour finir, rectifiez l'assaisonnement en sel et en piment.

PARTENARIAT PODIUM

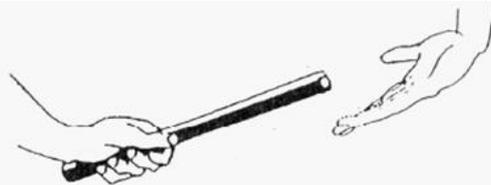
Cette année, LA FRANCE EN COURANT a innové en faisant sauter le bouchon ! Grâce à un partenariat avec la Cave de l'ORMARINE de Pinet (Hérault), nous avons le plaisir d'agiter chaque fin d'après-midi, une bouteille de brut en méthode champenoise de cet excellent breuvage élaboré à partir du cépage picpoul (un des plus vieux cépages de France).

Après avoir récompensé sur la première semaine de l'épreuve l'équipe gagnante de l'étape du jour, nous allons, à partir de la prochaine étape proposer à une équipe participante de faire, à leur tour,



Classement	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	14:12:40	13.722
2	RIOU GLASS & FREEDOM	14:50:00	13.146
3	EQUIPE DE L'EURE	15:27:24	12.616
4	RUNNING PINTJES	15:52:41	12.281
5	TEAM CAP MEGUEIL	16:16:22	11.983
6	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	16:42:25	11.672
7	BACK EUROP	16:47:20	11.615
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
	Km parcourus depuis le départ	1139.000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	81:53:13	13.909
2	RIOU GLASS & FREEDOM	85:04:50	13.387
3	EQUIPE DE L'EURE	90:45:04	12.551
4	RUNNING PINTJES	93:05:20	12.236
5	BACK EUROP	93:41:52	12.156
6	TEAM CAP MEGUEIL	95:47:25	11.891
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	98:56:33	11.512
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		





BENQUET - CONDOM : 194 km

CA S'EST PASSÉ HIER

7^{ème} étape BENQUET (Landes)-
CONDOM (Gers).

Au revoir BENQUET, merci encore
pour votre bel accueil.

Départ à 3 heures. Peu après, la
course se dirige vers Grenade sur
l'Adour, et Larivière Saint Savin
(chapelle dédiée au Rugby).

A Madiran, où se tient le petit
déjeuner, la Roulante s'active : du
thé pour Jean-Paul, de la confiture
maison pour Valérie, du beurre
Normand pour Alain, du chocolat
pour Justine, du pastis Landais
pour Sylvain ... la fatigue ne semble
pas avoir de prise sur les
"dévoreurs" de kilomètres.

**Laissez cet endroit aussi propre
que vous auriez aimé le trouver.**

**Quand vous prenez le petit
déjeuner, ne laissez pas de
traces de votre passage : pas de
papiers roses ou blancs, il y a
suffisamment de place ailleurs,
tout au long de la route.**

Passage à Marciac où a lieu chaque
année à la fin du mois de juillet, le
festival international de jazz.

La demi-étape à MIÉLAN (Gers) se
fait devant le syndicat d'initiative,
au cœur du village.

La proximité des gymnases est un
atout pour le confort des coureurs.
Ici, encore aujourd'hui, le
ravitaillement est copieux, les
"chalands" sont ravis. A 10H30,
Jean-Loup ARENOU, maire de la
commune donne le départ des
coureurs vers la 2^{ème} demi-étape
et Condom. Une mention spéciale à
M le Maire de Miélan avec qui
l'organisation de la FEC a eu durant
2018/2019 des contacts très
amicaux avec lui. Merci M le
Maire !!!

A Mirande où a lieu le festival
Country Music, le club local de
course à pied (ASTARAC FOND
CLUB) offre un ravitaillement au
profit des coureurs. Merci à
Isabelle Carmona et à Bernard
Delomb d'avoir pris cette initiative.
Un site et un village
incontournables en fin de
parcours : Larresingle, un des plus
beaux village de France situé à 12
kilomètres de Condom.

CA SE PASSE AUJOURD'HUI

8^{ème} étape CONDOM (Gers)-
BELVES (Dordogne).

4 départements traversés : Gers,
Tarn et Garonne, Lot et Garonne et
Dordogne. Peu de dénivellé sur cet
itinéraire, avec toutefois des
monts, des vallons, des coteaux à
négocier avec quelques efforts.

Magnifique étape avec 5 cités
classées un des plus beaux village
de France : La Romieu,
Monflanquin, Villeréal, Monpazier
et Belvès.

Monflanquin, village demi-étape
enthousiasmera coureurs et
bénévoles tellement cette localité
est attrayante. Enfin, Belvès que
l'on ne présente plus aux coureurs,
puisque'elle est connue pour ses 100
bornes mais aussi sur la beauté de
son site.



CA SE PASSERA DEMAIN

9^{ème} étape BELVES (Dordogne)-
BARBEZIEUX ST HILAIRE
(Charente).

La Dordogne et la Charente se
partageront le kilométrage de
cette étape agréable (à condition
qu'il ne fasse pas trop chaud). Le
point remarquable sur cet
itinéraire, sera au tout début du
département de la Charente, le
village d'Aubeterre sur Dronne
labellisé « Un des plus beaux
villages de France ».

Nous vous souhaitons une belle
route vers le pays des
"Cagouillards", c'est ainsi que l'on
nomme les charentais.

Comme dans un grand magasin que
nous ne citerons pas, il se passe
toujours quelque chose dans la
caravane de La France en Courant :
20 h 30 départ de l'équipe des
flécheurs après le repas du soir,
départ de la Roulante pour se
mettre en place sur le lieu du petit
-déjeuner, 3 h départ des
coureurs, 6 h à 8 h petit-déjeuner,
9 h 30 arrivée des coureurs à la
demi-étape, 11 h départ de la 2^{ème}
demi-étape,

12 h déjeuner de l'organisation et
montage du village, 15 h ouverture
du village avec son animation, 16 h
30 arrivée des premières équipes,
18 h proclamation des résultats et
remise des récompenses, 19 h
briefing et apéritif, 20 h repas, et
de 21 h à 24 h rédaction du
Témoign.

BLAGUE DU JOUR

Courez à la poursuite de vos rêves,.. Si vous ne les atteignez pas, au moins vous perdrez du poids.

RECETTE LOCALE : L'omelette aux truffes.

Pour 4 personnes : 1 truffe fraîche moyenne (sur les marchés aux truffes contrôlés de fin novembre à début février), 8 œufs.

Deux jours avant, mettre ensemble dans une boîte hermétique la truffe et les œufs. Ceux-ci prendront le parfum du précieux champignon. Brosser la truffe, la couper en fines lamelles, les faire revenir 1mn dans la graisse d'oie (ou de canard). Casser les œufs, les battre, ajouter sel et poivre. Cuire l'omelette pour incorporer à la fin de la cuisson la truffe. Plier l'omelette, parsemer quelques lamelles de truffes et servir aussitôt.



Ravitaillement à Mirande



Dédé et l'adjointe aux sports de Condom

7ème ETAPE du 20 JUILLET 2019			
Classement	EQUIPE	TEMPS	KM Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:54:43	13,945
2	RIOU GLASS & FREEDOM	14:38:05	13,256
3	EQUIPE DE L'EURE	15:32:35	12,481
4	BACK EUROP	16:40:15	11,637
5	RUNNING PINTJES	16:41:01	11,628
6	TEAM CAP MEGUEIL	17:04:57	11,357
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	17:07:38	11,327
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
Km parcourus depuis le départ		1333,000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	95:47:56	13,915
2	RIOU GLASS & FREEDOM	99:42:55	13,368
3	EQUIPE DE L'EURE	106:17:39	12,541
4	RUNNING PINTJES	109:46:21	12,143
5	BACK EUROP	110:22:07	12,078
6	TEAM CAP MEGUEIL	112:52:22	11,810
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	116:04:11	11,484
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		





CONDOM - BELVES 190 km

CA S'EST PASSE HIER :

CONDOM (Gers) - BELVES (Dordogne)

Il est 3 h. quand le départ est donné. Les relayeurs apprécient de courir la nuit, température plus agréable et moins de lignes droites visibles. Quelques kilomètres après Condom, traversée du beau village de La Romieu.

Astaffort dans le Lot et Garonne, patrie de Francis Cabrel voit passer les coureurs de La France en Courant. Sur un promontoire, un moulin à vent en parfaite état domine la vallée de la Garonne tandis que l'on peut voir en contrebas la centrale nucléaire de Golfech ; Le contraste est saisissant entre les temps anciens et les temps modernes.

MONFLANQUIN nous reçoit en ville demi-étape dans sa cité médiévale et « Un des plus beaux villages de France ». Rencontre avec Laurent DAROT, président du MAC 47 (club de course à pied de Monflanquin) qui, avec l'accord de la mairie a organisé de main de maître, l'arrivée de l'épreuve. Un grand MERCI Laurent pour ton efficace implication !

Nos remerciements s'adressent aussi à la mairie de ce très beau village. Dans cette bastide médiévale classée « Plus beau village de France » et la FEC rajoute « décor 5 étoiles », l'arche d'arrivée est positionnée sur la place à arcades où également une brocante présente ses vieux objets.

Une succession de communes classées parmi les Plus beaux villages de France a donné un attrait supplémentaire au parcours conduisant les coureurs jusqu'à Belvès.

BELVES :

l'organisation de La France en Courant a contacté M. Jean-Pierre SINICO, directeur des 100 km de Belvès pour tenter d'obtenir un accord de la mairie afin que sa commune soit ville-étape en 2019. Nous avons retenu ses paroles : « Non content d'être heureux d'accueillir La France en Courant, la ville de Belvès est honorée par la venue de cette grande course » ... Des paroles qui vont droit au cœur !

Ensuite, M. Christian LEOTHIER, maire de Belvès, Mme Nathalie GARRIGUE, 1^{ère} adjointe, M. René MALAURIE, adjoint et l'ensemble du Conseil municipal ont répondu favorablement à notre requête. Le groupe folklorique

« Los Reipetis » se sont produits devant la halle sur le lieu d'arrivée : un spectacle musical et dansant très agréable à écouter et à regarder. Bravo à ce groupe ! Après la proclamation des résultats, remise des récompenses aux élus de la ville qui ont été enthousiasmé par notre manifestation sportive.

CA SE PASSE AUJOURD'HUI :

BELVES (Dordogne) - BARBEZIEUX ST HILAIRE (Charente)

Etape concernée par les départements de la Dordogne et de la Charente avec une demi-étape à RIBERAC (Dordogne), cette ville périgourdine qui connaît et apprécie la FEC.

Aube terre sur Dronne en Charente, sur la voie de Tours se dirigeant vers St Jacques de Compostelle affiche les beaux atouts de son village sous le label des Plus beaux villages de France.

C'est BARBEZIEUX ST HILAIRE qui nous reçoit aujourd'hui en Charente pour la première fois.

CA SE PASSERA DEMAIN :

BARBEZIEUX ST HILAIRE (Charente) - MELLE (Deux-Sèvres)

Point le plus bas à Taillebourg (Charente-Maritime) 6 m - Point le plus haut à Les Eduts (Charente-Maritime) 136 m. Autant vous dire que cette étape ne présente pas de difficultés majeures si ce n'est, peut-être la chaleur qui risque de sévir.

RECETTE : FEVES A L'ETOUFFEE

2 Kg de fèves, 4 tranches de ventrèche, 6 petites pommes de terre nouvelles, 3 oignons tendres, sel.

Ecosser les fèves. Faire revenir la ventrèche. Ajouter les oignons tendres coupés en 4. Faire revenir 3 mn. Ajouter les fèves, les pommes de terre coupées en 4. Saler et remuer. Ajouter un verre d'eau. Couvrir, laisser mijoter 15 mn. Quand les fèves sont bien fondantes, c'est prêt.



FLECHAGE :

Lors du 1^{er} Tour en 1986, l'épreuve a bénéficié de celui du Tour de France cycliste. Elle effectuait le même parcours en le précédant de 24 h. C'est Pierre MONTHULE, ancien peintre professionnel, qui a commencé le fléchage à la peinture en 1993, d'abord sans pochoir et ensuite avec.

BLAGUE DU JOUR :

Pour faire du café, il faut être éveillé. Et pour être éveillé, il faut boire du café.

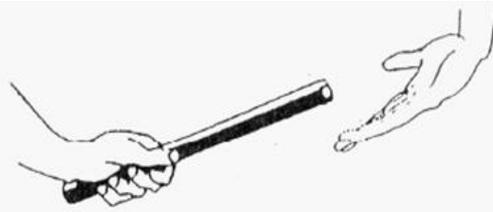
Quel bazar !



8ème ETAPE du 21 JUILLET 2019		180,000	KM
Classement	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	12:16:54	14,656
2	RIOU GLASS & FREEDOM	12:43:35	14,144
3	EQUIPE DE L'EURE	13:48:32	13,035
4	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	14:25:42	12,475
5	RUNNING PINTJES	14:28:13	12,439
6	TEAM CAP MEGUEIL	14:49:24	12,143
7	BACK EUROP	15:13:50	11,818
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
	Km parcourus depuis le départ	1513,000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	108:04:50	13,999
2	RIOU GLASS & FREEDOM	112:26:30	13,456
3	EQUIPE DE L'EURE	120:06:11	12,598
4	RUNNING PINTJES	124:14:34	12,178
5	BACK EUROP	125:46:57	12,029
6	TEAM CAP MEGUEIL	127:41:46	11,848
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	130:29:53	11,594
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		



Le Témoin Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 341

Lundi 22 juillet 2019

BELVES-BARBEZIEUX ST HILAIRE 185 km

CA S'EST PASSE HIER :

BELVES (Dordogne) - BARBEZIEUX ST HILAIRE (Charente)

Merci à la ville de BELVES pour son chaleureux accueil. Nous n'oublions pas notre passage chez vous.

C'est dimanche, mais pas de grasse matinée pour les coureurs de la FEC. 3 h, les coureurs prennent le départ et les flécheurs sont déjà loin. Les relayeurs nocturnes ont la tête dans les étoiles.

Trois ou quatre heures de course pour rejoindre la Roulante du côté de St Michel de Villadeix. La demi-étape a eu lieu à RIBERAC (Dordogne). La température est déjà chaude ; elle annonce une rude journée pour les coureurs mais également pour le personnel qui met en place et démonte le village. Tous font face à cette météo avec beaucoup de courage. Qu'ils en soient félicités !

Ravitaillement, douches, repos s'imposent à la demi-étape.

A 11h 45, on est reparti vers Aubeterre sur Dronne (Charente), ce beau village réputé et classé parmi les plus beaux villages de France.

Comme annoncé, cet après-midi, la température est caniculaire (36°).

Arrivée à BARBEZIEUX ST HILAIRE : Essoufflés mais heureux, les coureurs ont rallié l'arrivée par vagues successives. André VOIRIOT, officiel fédéral de la FFA et Dominique Chauvelier procèdent à la proclamation des résultats.

Excellent apéritif charentais, succulent repas pris à l'extérieur du gymnase, bref un bel accueil ici à BARBEZIEUX ST HILAIRE.

Merci M. André MEURAILLON maire de la commune, à M. Gilles DUMAS, adjoint, à tout le Conseil municipal et à tous les bénévoles. Vous avez été formidables !

CA SE PASSE AUJOURD'HUI :

BARBEZIEUX ST HILAIRE

(Charente) - MELLE (Deux-Sèvres)

Trois départements traversés : Charente, Charente-Maritime, Deux-Sèvres. Dès l'entrée en Charente-Maritime, nous traversons le vignoble du cognaçais dans le secteur de Pérignac. Avant d'atteindre la demi-étape, on admirera Fenioux, classé comme étant un des plus beaux villages de France.

St JEAN D'ANGELY et son abbaye royale sont les points d'arrivée de la demi-étape. La ville est classée parmi les plus beaux détours de France.

Il fait chaud, voire très chaud pour l'arrivée à MELLE. Avant d'entrer dans les Deux-Sèvres, Aulnay offre la beauté de son village historique.

Depuis 2012, nous n'étions pas revenus à Melle. C'est une commune qui a le sens de l'accueil. Elle nous le prouvera encore aujourd'hui.



NOTRE CLOWN PIPO :



Toujours fidèle à la FEC, toujours aussi dévoué avec les enfants, toujours plein d'humour (normal pour un clown !), toujours parfaitement maquillé, il est une pièce maîtresse du navire FRANCE EN COURANT.

Merci PIPO !

Hier, à Barbezieux St Hilaire, PIPO a fait le plein avec 85 enfants. jusqu'à présent un record à battre sur cette 31^{ème} édition.

CA SE PASSERA DEMAIN :

MELLE (Deux-Sèvres) - LOCHES (Indre et Loire)

Quatre départements traversés : Deux-Sèvres, Vienne, Indre et Indre et Loire). CHAUVIGNY la demi-étape, un des plus beaux détours de France et ANGLES SUR L'ANGLIN, un des plus beaux villages de France se partagent les curiosités touristiques de cette étape.

LOCHES, nous accueillera en Touraine avec son titre d'un des plus beaux détours de France avec son château, son donjon, son logis royal

RECETTE :

LE FARCI POITEVIN

Pour 6 personnes : 500 g d'épinards, 500 g d'oseille, 300 g de viande de porc haché, 200 g de poitrine de porc fumé, 1 chou, 3 feuilles de bette, 3 œufs, un peu de saindoux, sel, poivre.

Hachez l'oseille, les épinards, le chou et les feuilles de bette préalablement nettoyés et essorés. Mélangez les viandes hachées avec les légumes. Fouettez les œufs et ajoutez-les, salez et poivrez puis malaxe bien. Graissez une cocotte avec un peu de saindoux et placez-y ce mélange. Tassez et couvrez. Mettez à cuire dans un four à 180° durant 3 heures.

BLAGUE DU JOUR :

Mieux vaut boire à la bouteille qu'au volant.

SUR LA ROUTE HIER :

Patrick de l'équipe de Mauguio a égaré ses lunettes de soleil et se trouvait ennuyé de cette perte.

Mais au moment de l'apéritif à Barbezieux St Hilaire, sa voisine était justement en train de dire qu'elle avait trouvé sur la route une paire de lunettes.

Quelle ne fut pas la surprise et le soulagement de Patrick en les reconnaissant. Un grand MERCI à Sylvie de l'équipe des Champenois pour sa réactivité et son honnêteté.



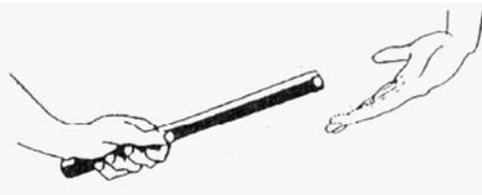
L
E

P
O
D
I
U
M

9ème ETAPE du 22 JUILLET 2019		185,000	KM
Classement	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	12:46:44	14,477
2	RIOU GLASS & FREEDOM	13:48:33	13,397
3	EQUIPE DE L'EURE	14:07:46	13,093
4	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	14:44:22	12,551
5	TEAM CAP MEGUEIL	15:06:09	12,250
6	BACK EUROP	15:22:06	12,038
7	RUNNING PINTJES	15:34:20	11,880
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
Km parcourus depuis le départ		1698,000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	120:51:34	14,049
2	RIOU GLASS & FREEDOM	126:15:03	13,449
3	EQUIPE DE L'EURE	134:13:57	12,650
4	RUNNING PINTJES	139:48:54	12,145
5	BACK EUROP	141:09:03	12,030
6	TEAM CAP MEGUEIL	142:47:55	11,891
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	145:14:15	11,691
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		



Le Témoign Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 342

Mercredi 24 juillet 2019

BARBEZIEUX ST HILAIRE - MELLE 147 km

CA S'EST PASSE HIER :

BARBEZIEUX ST HILAIRE (Charente) - MELLE (Deux-Sèvres)

Au revoir à la ville de BARBEZIEUX ST HILAIRE où nous avons reçu un accueil inoubliable.

M. André MEURAILLON maire de la ville, son premier adjoint, M. Gilles Dumas et l'ensemble du Conseil municipal, nous ont réservé une arrivée de choix.

L'invitation de Monsieur le Maire à revenir dans sa commune lors d'une prochaine édition nous a fait très plaisir.

Nuit courte à nouveau, la course reprend la route à 3 h vers la Charente-Maritime et le petit déjeuner à St Seurin de Paleine où M. le Maire accompagné de quelques-uns de ses administrés ont partagé ce premier « repas » matinal.

Un arrêt s'est imposé à Fenioux où l'église romane de style saintongeais et la lanterne des morts sont remarquables.

Magnifique arrivée sur la place de la mairie à ST JEAN D'ANGELY (Charente-Maritime). La MAPA (Mutuelle des Assurances et de Professions Alimentaires) offre un panier garni à chacune des équipes. Il fait chaud, trop chaud, la course est neutralisée d'Aulnay (Km 125) à Luché sur Brioux (Km 170).

MELLE : Petite cité de caractère, ville accueillante connaissant bien LA FRANCE EN COURANT depuis notre passage en 1972.

« Tout s'emmêle à MELLE. Cette commune est jumelée avec MELLE (Belgique) et MELLE (Allemagne) ».



Une équipe du Spiridon composée de 7 coureurs a participé à la demi-étape entre St Jean d'Angély et Melle.



CA SE PASSE AUJOURD'HUI :

MELLE (Deux-Sèvres) - LOCHES (Indre et Loire)

En souhaitant que la chaleur s'apaise, les coureurs effectuent une belle étape à travers la Touraine et le beau patrimoine de cette région historique. CHAUVIGNY (demi-étape) et Angles sur l'Anglin en seront les principaux attraits touristiques avec comme arrivée la belle ville de LOCHES.

CA SE PASSERA DEMAIN :

LOCHES (Indre et Loire) - LA VILLE AUX CLERCS (Loir et Cher). De l'Indre et Loire au Loir et Cher, cette étape passera par des sites prestigieux comme Montrésor (Un des plus beaux villages de France), Chenonceaux, Amboise, Lavardin (Un des plus beaux villages de France), Vendôme. La demi-étape sera à

Château-Renault dans le département de l'Indre et Loire.

LA VILLE AUX CLERCS sera ville étape bien connu de notre épreuve.

Le 10 octobre 1976, le grec Dimi-trion YORDANDIS a participé au marathon d'Athènes à l'âge de 98 ans.

RECETTE LOCALE : RILLETTES DE ST MAURE DE TOURAINE AU THON

Pour 6 personnes : 6 tranches de St Maure de Touraine, 1 grosse boîte de thon au naturel, 3 cuillères à soupe de crème fraîche, 10 brins de ciboulette, 5 brins de persil plat, 2 traits d'huile d'olive, sel et poivre.

Coupez le fromage en morceaux et le placer dans le bol d'un blinder.

Ajouter le thon ainsi que la crème fraîche. Mixer jusqu'à obtenir une consistance de rillettes. Ciseler les herbes et les ajouter dans la préparation. Verser l'huile d'olive et assaisonner en sel et poivre.

Mélanger une dernière fois et placer au frais pour 2 heures minimum. Servir avec des tranches de pain grillé

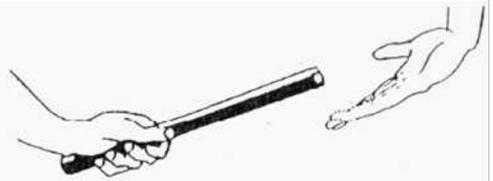


BLAGUE DU JOUR : Alors que l'organisation de la FEC a allégé l'itinéraire pour cause de canicule, certains coureurs trouvant le parcours trop court n'hésitent pas pour s'échauffer à faire 1 km supplémentaire au départ ... Cela arrive lorsqu'on oublie la clé du véhicule suiveur dans ses chaussettes !!! N'est-ce pas Philippe ? C'est une blague belge



		10ème ETAPE du 23 JUILLET 2019	147,000	KM
Classement		EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1		TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	09:48:12	14,995
2		RIOU GLASS & FREEDOM	10:47:11	13,628
3		EQUIPE DE L'EURE	11:20:05	12,969
4		COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	11:39:36	12,607
5		BACK EUROP	11:42:40	12,552
6		RUNNING PINTJES	11:54:16	12,348
7		TEAM CAP MEGUEIL	12:27:25	11,801
D N F		LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement		Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
		Km parcourus depuis le départ	1845,000	KM
1		TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	130:39:46	14,120
2		RIOU GLASS & FREEDOM	137:02:14	13,463
3		EQUIPE DE L'EURE	145:34:02	12,675
4		RUNNING PINTJES	151:43:10	12,161
5		BACK EUROP	152:51:43	12,070
6		TEAM CAP MEGUEIL	155:15:20	11,884
7		COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	156:53:51	11,759
D N F		LES PETILLANTS CHAMPENOIS		





MELLE - LOCHES 128 km

Un petit retour en arrière concernant l'étape BARBEZIEUX ST HILAIRE - MELLE. Les élus de cette dernière commune sont à féliciter pour la manière dont ils ont accueilli la FEC.

D'abord, M. Yves DEBIEN maire de la ville, ensuite M. Jean José FEBRERO adjoint délégué, Olivier CHAIGNEAU du service des sports qui s'est particulièrement impliqué dans l'arrivée de cette étape. Enfin M. GRIPON boulanger à Melle et Président des boulangers du département des Deux-Sèvres. Tous ont œuvré pour faire de cette journée un succès ... Et ce le fut !

LA FRANCE EN COURANT vous remercie.

CA S'EST PASSE HIER : MELLE (Deux-Sèvres) - LOCHES (Indre et Loire)

Le départ est donné sous un ciel étoilé, éclairé par une demi-lune. 24 Km après être entré dans le département de la Vienne, c'était l'heure de prendre le petit déjeuner à Château Garnier. A cette heure matinale, la température est encore agréable ; il n'en sera pas de même dans le courant de la journée. C'est pour cette raison, que la demi-étape a été raccourcie au maximum afin de ne pas faire prendre de risques aux coureurs.

Gérard, chauffeur dans l'équipe de Maugio et Philippe coureur de l'équipe belge ont eu un léger malaise. Nous leur souhaitons de revenir rapidement parmi nous après avoir subi un examen médical. Aujourd'hui encore, à cause de la

canicule, les enfants venus se distraire au village n'ont pas pu courir avec le clown PIPO. Néanmoins, ils ont tous été récompensés avec un tee-shirt « Mange du pain et cours bien ».

Chacun a pu apprécier les deux salles climatisées ; celle pour le repas et celle pour dormir. Après cette journée caniculaire, elles ont été bienvenues.

CA SE PASSE AUJOURD'HUI :

LOCHES (Indre et Loire) - LA VILLE AUX CLERCS (Loir et Cher)

Il est 3 h le Tour s'éveille, le départ est donné en direction de Montrésor, cité classée comme un des plus beaux villages de France.

CHATEAU-RENAULT et son musée du cuir nous reçoit en demi étape. Depuis 2011, la FRANCE EN COURANT n'est pas revenue à LA VILLE AUX CLERCS, c'est avec beaucoup de plaisir que nous sommes ici aujourd'hui.



BLAGUE :

Bien sûr qu'il m'arrive de me parler à moi-même ... Car j'ai souvent besoin de l'avis d'un expert. « Courir 14 jours avec quelqu'un, c'est comme vivre 14 ans avec cette personne : tu connais ses qualités et ses défauts ».

CA SE PASSERA DEMAIN : LA VILLE AUX CLERCS (Loir et Cher) - SEES (Orne)

A 3 h le départ de la 13^{ème} étape sera donné et les relayeurs quitteront la coquette cité de La Ville aux Clercs pour franchir la ligne d'arrivée à BELLEME, terme de la première demi-étape.

L'arrivée à Sées sur la place de la cathédrale s'annonce très belle comme ce fut le cas lors de notre passage en 2016.

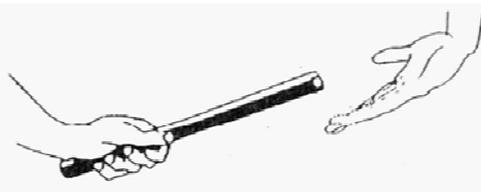
RECETTE LOCALE : SUPREME DE PINTADE :

Pour 4 personnes : 4 suprêmes de pintade, 125 g de cerneaux de noix, 2 échalotes, 2,5 dl de crème fraîche, 1 dl de bouillon de volaille, sel et poivre. Préchauffer le four à 220°, mixer finement les cerneaux de noix avec 4 cuillerées à soupe de bouillon de volaille. Réserver. Hacher les échalotes, assaisonner les suprêmes avec sel et poivre. Dans un plat à four, parsemer les échalotes, disposer les suprêmes, les arroser avec 4 cuillères à soupe de crème puis les cuire au four 6 minutes de chaque côté en terminant par le côté peau dessus. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes à couvert.

Dans une casserole, mettez la purée de noix, le reste de crème et de bouillon. Amener à ébullition en remuant. Rectifier l'assaisonnement. Dresser sur une assiette les suprêmes émincés en fines tranches, les entourer de crème de noix. Servir chaud.



11ème ETAPE du 24 JUILLET 2019			
	128,000	KM	
Classement	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	08:45:49	14,606
2	RIOU GLASS & FREEDOM	08:58:26	14,264
3	RUNNING PINTJES	08:59:12	14,243
4	EQUIPE DE L'EURE	09:39:27	13,254
5	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	10:06:52	12,655
6	TEAM CAP MEGUEIL	10:45:02	11,906
7	BACK EUROP	10:54:08	11,741
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
	Km parcourus depuis le départ	1973,000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	139:25:35	14,151
2	RIOU GLASS & FREEDOM	146:00:40	13,513
3	EQUIPE DE L'EURE	155:13:29	12,711
4	RUNNING PINTJES	160:42:22	12,277
5	BACK EUROP	163:45:51	12,048
6	TEAM CAP MEGUEIL	166:00:22	11,885
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	167:00:43	11,814
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		



LOCHES-LA VILLE AUX CLERCS 127 km

CA S'EST PASSE HIER :

LOCHES (Indre et Loire) - LA VILLE AUX CLERCS (Loir et Cher)
Après avoir pris le départ à Loches devant le gymnase, la course a traversé le nord du département en passant par Montrésor (Un des plus beaux villages de France) et Chenonceaux. Un copieux petit déjeuner à Civray de Touraine cale les appétits. Direction CHATEAU-RENAULT comme demi-étape en ayant au passage admiré le château d'Amboise éclairé par un soleil éblouissant. Auparavant, quelques montgolfières dans le ciel tourangeau nous laissaient entrevoir la possibilité de réaliser un Tour de France en nacelle, moins usant que le nôtre. Dédé, à toi de méditer sur cette éventualité !!! CHATEAU-RENAULT nous reçoit Place du Général de Gaulle à proximité de l'arche de Touraine.

La chaleur pèse sur les organismes et, comme ces derniers jours, la course a été neutralisée sur la deuxième partie du parcours.

Un ravitaillement a été mis en place au gymnase. Merci à la municipalité de Château-Renault.

A cause de travaux dans le centre-ville de LA VILLE AUX CLERCS, le village de La France en Courant a dû s'installer sur la pelouse du gymnase. MERCI à Mme MAINCION maire de la ville et à tout son Conseil municipal pour avoir organisé cette belle arrivée ici. MERCI aussi à Claude BARBAULT servant de relais entre La Ville aux Clercs et La France en Courant pour son engagement, sa disponibilité et sa gentillesse

NOUVELLES DE NOS HOSPITALISES :

L'hôpital de Poitiers où se trouve Gérard GILLI, chauffeur du Team Cap Melgueil lui a décelé une dissection de la carotide. Il reste sous surveillance.

Philippe DANDEVOORDE a rejoint hier soir ses camarades belges

CA SE PASSE AUJOURD'HUI : LA VILLE AUX CLERCS (Loir et Cher) - SEES (Orne)

Ça sent « l'écurie » comme savent le dire les coureurs à l'approche de la ligne d'arrivée finale. Encore une étape pour rallier BERNAY et fêter cette 31^{ème} édition de LA FRANCE EN COURANT.

Pas de lieux particulièrement touristiques sur l'itinéraire mais un beau parcours jalonné de jolis villages avec une demi-étape à BELLEME, commune du Perche.



CA SE PASSERA DEMAIN : SEES (Orne) - BERNAY (Eure)

Dernière étape de cette FEC 2019 avec un parcours dans le bocage normand, passage à BEAUMESNIL (Eure) en demi-étape et traversée du magnifique village classé de Le Bec Hellouin.

BERNAY se profile à l'horizon avec une arrivée triomphale au stade de la ville.

RECETTE LOCALE : TRUITE à la normande

Pour 4 personnes : 4 truites vidées et nettoyées, 1 l de moules nettoyées, 30 cl de crème fraîche, 2 cuillerées à soupe de persil ciselé, 1 verre de vin blanc, 2 oignons émincés, 25 g de beurre, 2 échalotes hachées, sel et poivre. Mettez les échalotes à suer avec le beurre dans un faitout. Ajoutez les moules et le vin blanc. Cuisez 5 mn à feu vif en remuant à mi-cuisson. Récupérez les moules cuites et filtrez le jus de cuisson. Otez les moules de leurs coquilles. Versez le jus de cuisson dans une petite casserole. Ajoutez la crème fraîche et laissez réduire 5 minutes à feu doux. Salez et poivrez. Dans un plat à four, placez les truites portion. Ajoutez les oignons émincés et les moules. ; Arrosez de la sauce. Faites cuire 15 mn dans un four préchauffé à 200°. Au moment de servir, saupoudrez de persil ciselé.



La prière du mécano !!!



Affluence à la laverie de la mère Denis !!!



BLAGUE : Ne vous moquez jamais des choix de votre femme, vous en êtes un !

Si trouver 8 coureurs et 2 chauffeurs disponibles 2 semaines n'est pas facile, trouver le financement est tout aussi difficile, sinon plus. Combien de fois avons-nous entendu ces paroles ? Aussi, nous vous conseillons de créer une association (type loi 1901). Avec cette association, vous pourrez demander des subventions aux différentes collectivités publiques (mairie, Conseil départemental, communauté de communes, Conseil Régional. Celles-ci, ne peuvent en effet verser de l'argent à des particuliers. Signalez aux élus que nous (votre équipe et notre organisation) assurons la promotion de leur région à travers la France.

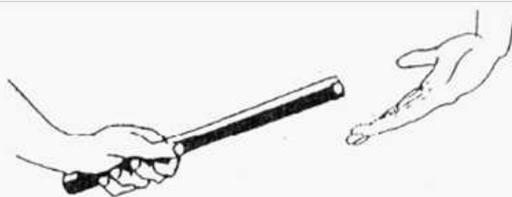


12ème ETAPE du 25 JUILLET 2019		127,000	KM
Classement	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	08:49:29	14,391
2	RIOU GLASS & FREEDOM	09:27:43	13,422
3	EQUIPE DE L'EURE	09:51:36	12,880
4	RUNNING PINTJES	10:08:43	12,518
5	TEAM CAP MEGUEIL	10:20:02	12,290
6	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	10:23:38	12,219
7	BACK EUROP	11:13:26	11,315
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
	Km parcourus depuis le départ	2100,000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	148:15:04	14,165
2	RIOU GLASS & FREEDOM	155:28:23	13,507
3	EQUIPE DE L'EURE	165:05:05	12,721
4	RUNNING PINTJES	170:51:05	12,291
5	BACK EUROP	174:59:17	12,001
6	TEAM CAP MEGUEIL	176:20:24	11,909
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	177:24:21	11,837
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		





Le Témoignage Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 345

Vendredi 26 juillet 2019

LA VILLE AUX CLERCS - SEES 193 km

CA S'EST PASSE HIER :

LA VILLE AUX CLERCS (Loir et Cher)
- SEES (Orne)

3 h : Départ de la 13^{ème} étape. La Ville aux Clercs est encore endormie. Le ciel est moins étoilé que les autres nuits et la température a fléchi. Ce n'est pas pour déplaire aux coureurs ... et aux bénévoles.

Nous entrons rapidement dans le département de l'Eure et Loir avant d'arriver à Authon du Perche où tout le monde descend pour un petit déjeuner apprécié. A Vichères, la route surplombe la magnifique église romane de ce village.

Le département de l'Orne nous accueille avec la demi-étape de BELLE-ME. M. Éric YVARD, adjoint à la culture a bien fait les choses en ayant établi l'arrivée et le départ de la course au centre-ville. Pour le départ de la demi-étape en direction de Sées, il est accompagné de Madame le député Véronique LOUWAGIE, de Monsieur le sénateur Vincent SEGOUIN. Merci à cette municipalité dynamique d'avoir répondu « présente » pour recevoir si aimablement notre épreuve.

FR 3 Normandie s'est déplacée pour assurer un reportage sur cette demi-étape.

Poursuite de la course vers Sées en remarquant sur le parcours l'imposante basilique de La Chapelle Montligeon.

Belle arrivée à SEES devant la cathédrale et la mairie. Ce site correspond à une des plus belles arrivées du Tour 2019.

André SOURDON et toute l'organisation de La France en Courant remercient M. Jean-Yves HOUSSEMAINE, maire de SEES, M. Rémi BARRE

adjoint aux sports, le Conseil municipal, les bénévoles pour nous avoir, une nouvelle fois, particulièrement bien reçu dans leur belle ville.



CA SE PASSE AUJOURD'HUI :

SEES (Orne) - BERNAY (Eure)
Ce matin, on flemmarde. Départ à 6 h. Avec ses 131 km, c'est la plus petite étape de cette édition.

Deux départements sont concernés sur cette étape : l'Orne et l'Eure.

BEAUMESNIL et son splendide château accueille la FEC en demi-étape.

Avant d'arriver à BERNAY, terme de cette 31^{ème} édition, le passage au Bec

Hellouin enchantera coureurs et suivants pour la beauté de ce village

classé « Un des plus beaux villages de France ». Ses maisons à colombage et son abbaye bénédictine en composent tout son attrait.

Et voici l'arrivée à BERNAY tant attendue. Vous trouverez une ville

ayant gardé son cachet typiquement normand. Vous y visiterez le musée

des Beaux Arts, l'abbatiale Notre Dame, l'église Ste Croix, la basilique

Notre Dame de la Couture, le théâtre

Edith Piaf, le couvent des Cordeliers, l'Hôtel de la gabelle ...

RECETTE LOCALE : SOUFFLE AU PONT L'ÉVÊQUE

Pour 4 personnes : 150 g de Pont l'Évêque, 6 œufs, 30 cl de lait écrémé, 70 g de beurre doux, 6 pincées de sel fin, 6 tours de moulin à poivre. Préchauffer le four à 210°. Tailler le Pont l'Évêque en petits dés. Verser le lait dans une casserole et le porter à ébullition. Clarifier les œufs, puis monter les blancs en neige. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre puis ajouter la farine. Mélanger et cuire jusqu'à obtenir l'aspect d'un nid d'abeilles. Ajouter alors le lait chaud et mélanger, puis saler et poivrer. Retirer la sauce du feu dès qu'elle nappes la cuillère et incorporer les jaunes d'œufs ainsi que les blancs montés en neige. Terminer en incorporant progressivement et délicatement les dés de fromage. Beurrer et fariner le moule à soufflé. Verser la préparation aux $\frac{3}{4}$, puis enfourner pendant 20 mn. Servir aussitôt.

BLAGUE :

Les filles ! Les princes existent !!! Au rayon biscuit.

L'équipe la plus âgée :

celle du Team Cap Melgueil
Moyenne d'âge 52 ans

L'équipe la plus jeune :

celle du Running Pintjes
Moyenne d'âge 36 ans

Le coureur le plus âgé :

Christian THIRIOT 66 ans

Courir pour la vie, courir pour Curie

Le coureur le plus jeune :

Mathis QUETTIER 19 ans

Riou Glass



Les dessous du meilleur "grimpeur"

L'organisation forte d'une cinquantaine de personnes est totalement bénévole. Chaque équipe doit payer sa participation. L'amateurisme dans toute sa splendeur ! A l'arrivée pas de prix mirobolants mais la fierté d'avoir surmonté les exigences du parcours avec en prime une véritable prouesse sportive s'appuyant sur la volonté, l'humilité et la solidarité

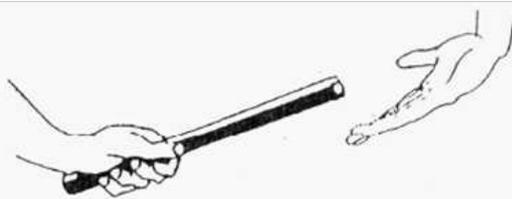


	13ème ETAPE du 26 JUILLET 2019	193,000	KM
Classement	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	13:10:13	14,654
2	RIOU GLASS & FREEDOM	14:16:13	13,525
3	EQUIPE DE L'EURE	14:54:50	12,941
4	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	15:00:21	12,862
5	RUNNING PINTJES	15:05:28	12,789
6	TEAM CAP MEGUEIL	15:31:01	12,438
7	BACK EUROP	16:17:48	11,843
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
	Km parcourus depuis le départ	2293,000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	161:25:17	14,205
2	RIOU GLASS & FREEDOM	169:44:36	13,509
3	EQUIPE DE L'EURE	179:59:55	12,739
4	RUNNING PINTJES	185:56:33	12,332
5	BACK EUROP	191:17:05	11,987
6	TEAM CAP MEGUEIL	191:51:25	11,952
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	192:24:42	11,917
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		





Le Témoignage Mag



Le quotidien de LA FRANCE EN COURANT

N° 346

27 juillet 2019

SEES- BERNAY 131km

CA S'EST PASSE AUJOURD'HUI : Superbe arrivée au complexe sportif de SEES (Orne) - BERNAY (Eure) Aujourd'hui, grasse matinée pour tout le monde à Sées. Le départ des coureurs n'est donné qu'à 6 heures. Le dernier petit déjeuner pris à Mesnil-Rousset rassemble coureurs et bénévoles.

Tous s'accordent à dire combien ces moments de partage auront été importants sur La France en Courant. Ils louent le travail conséquent et la gentillesse de l'équipe de La Roulante.

Merci à M. Marc VAMPA, maire de BEAUMESNIL et à son équipe de nous avoir parfaitement bien reçus devant la mairie. Le buffet offert, remarquablement bien présenté, bien garni, a satisfait pleinement les coureurs. Le château de Beaumesnil devenu le château des gourmands a attiré le regard de La France en Courant tellement il est beau. Bref, une arrivée somptueuse ici en demi-étape.

La dernière partie du parcours conduit les relayeurs dans le bocage normand. Le Bec-Hellouin, classé parmi les plus beaux villages de France termine en beauté cette balade des gens heureux.

Elles peuvent l'être « heureuses » tous les équipes venant d'accomplir ce périple long de 2700 km.

BRAVO à vous toutes et à vous tous, vous êtes des CHAMPIONS !

BERNAY. Le dernier tour de stade effectué par chaque équipe était rempli d'émotions. Il faudra laisser le temps au temps pour se remémorer les moments forts de cette 31^{ème} édition.

Une petite dernière blague avant de clore ce témoin :

Mon père est maire, ma tante est sœur, mon cousin est frère, mon frère est masseur. Famille de fous !!!

Ce soir à la Salle des Fêtes de Bernay, tenue de soirée de coureur de fond exigé !

LES COUREURS VONT QUITTER LA NORMANDIE POUR REJOIN-DRE LEUR REGION. NOUS LEUR SOUHAITONS A TOUS UN BON RETOUR CHEZ EUX.

Soyez prudents sur la route !

	14ème ETAPE du 27 JUILLET 2019	131,000	KM
Classement	EQUIPE	TEMPS	Moyennes
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	08:49:11	14,853
2	RIOU GLASS & FREEDOM	09:24:11	13,932
3	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	09:40:02	13,551
4	TEAM CAP MEGUEIL	09:57:29	13,155
5	BACK EUROP	10:02:59	13,035
6	EQUIPE DE L'EURE	10:24:46	12,581
7	RUNNING PINTJES	10:36:00	12,358
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		
Classement	Classement Général	TEMPS TOTAL	Moyennes Générale
	Km parcourus depuis le départ	2424,000	KM
1	TEAM DEFENSE ARMEE DE TERRE	170:14:28	14,239
2	RIOU GLASS & FREEDOM	179:08:47	13,531
3	EQUIPE DE L'EURE	190:24:41	12,730
4	RUNNING PINTJES	196:32:33	12,333
5	BACK EUROP	201:20:04	12,040
6	TEAM CAP MEGUEIL	201:48:54	12,011
7	COURIR POUR LA VIE COURIR POUR CURIE	202:04:44	11,995
D N F	LES PETILLANTS CHAMPENOIS		

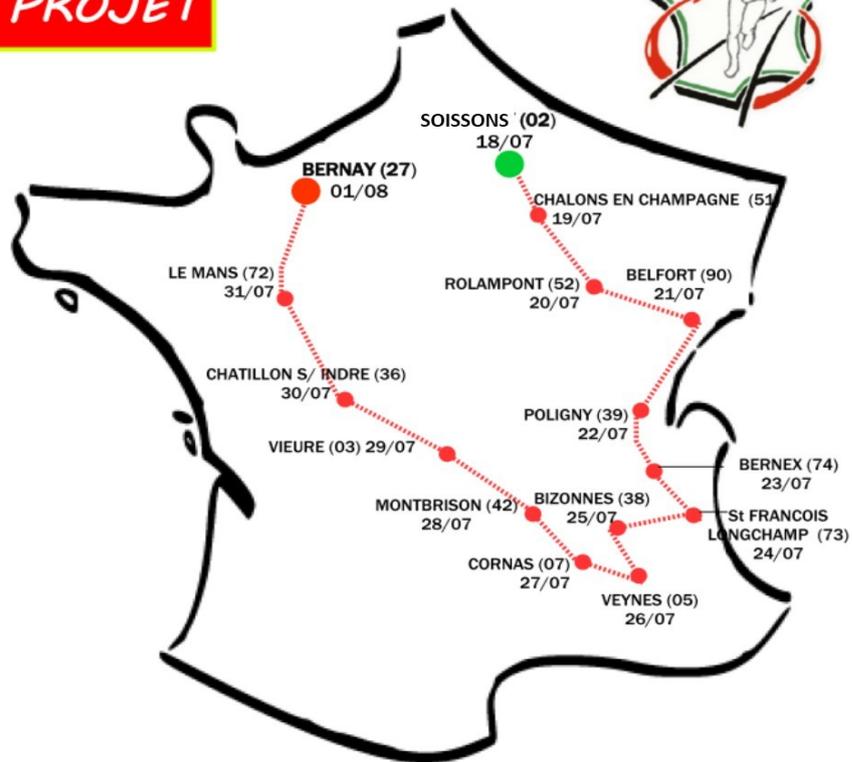


FELICITATIONS au Team Défense pour ce remarquable succès en terre normande

LA FRANCE EN COURANT

Du 18 Juillet au 1er Août 2020

PROJET



32ème EDITION

www.lafranceencourant.org

Contact : André SOURDON au 06.22.86.54.07. ou Pierre CONNAC au 06.56.71.53.41.

