

TRAIL

Toujours plus... forts !

Sur le même principe que des amis se reliant l'adresse d'un bon restaurant, le bouche-à-oreille fonctionne à plein dans le petit monde des "traillers". Et les responsables du "Trail des Forts du Grand Besançon" ne peuvent que s'en féliciter, eux qui, bien au-delà des frontières de la région, voient ainsi

régulièrement soulignées la qualité de leur organisation et le travail des 200 bénévoles mobilisés le jour J. Mais cette reconnaissance sonne également comme une invitation permanente à toujours faire mieux pour les membres du club support, l'Amicale sportive territoriale de Besançon. « En terme d'objectifs, révèle Jean-Marie Baverel, l'un des piliers de l'ASTB, nous espérons franchir la barre symbolique des 1 000 participants (910 l'an passé) et intégrer officiellement à court terme le calendrier du Championnat de France de la discipline ». Avec l'assurance, dans ce dernier cas,

d'attirer quelques-uns des meilleurs tricolores à condition de remplir le cahier des charges et, en particulier, de porter la distance à au moins 42 km. Mais on n'en est pas encore là et, pour l'heure, place à la compétition, dimanche 10 mai. Si le parcours - 35 km avec un dénivelé positif de 1 600 m et négatif de 1 360 m - et le mode de course (individuel, en relais par équipes de deux ou trois) demeurent inchangés avec décollage de la Malcombe et atterrissage

à Montfaucon, l'"habililage" de l'évènement a évolué. Ainsi, la veille dès 10 h sur l'aire de départ, une équipe de professionnels du team Asics accompagnera gratuitement les coureurs en ayant fait la demande au préalable. Au programme, entre autres animations : séance d'échauffement dirigée, enregistrement de la fréquence cardiaque, conseils spécifiques d'éirements et de préparation physique, analyse de tests etc. Samedi toujours mais à partir de 14 h, un salon du trail (équipementiers, matériel, promotion d'autres courses, alimentation...) investira le gymnase de la Malcombe. Le lendemain à 8 h 30, une fois libérés par le starter, les participants, au nombre desquels Emmanuel Meysat, membre du team Asics et de l'équipe de France de course en montagne, s'élanceront à l'assaut des forts de Rossmont, Planoise, Arguel, Quest-des-Buis, Chapelle-des-Buis et Montfaucon via Avanna,

Beure et More. Des intermèdes musicaux le long du parcours, un spectacle historique au château médiéval de Montfaucon, et, au bout de l'effort, des douches chaudes pour tous et toutes, la présence rassurante de kinés, podologues et infirmiers, etc. en guise de clôture, le traditionnel repas d'après trail, se chargeront de donner à cette 5^e édition tout le retardissement qu'elle mérite. Pour en savoir plus : 03 81 59 00 19 et <http://trailbesancon.free.fr>



PARCOURS BOISÉS ET VERTUEUX FISCIERS : DEUX DES CHAMRES DU TRAIL BESANCON.

EN INTERMÈDE DE PAR COURSES, BENOÎT-JOÛS À TENDS.

ROLLER

Tous à la "Besac Inline Cup" !

Discipline jeune et en plein essor, le roller ne pouvait trouver meilleur écrivain que le quartier de la technopole Tends pour accueillir la troisième étape de la coupe de France. Au programme, durant deux jours, les 30 et 31 mai, une véritable fête de famille, sportive, conviviale et solidaire, concoctée par l'Association des sports extrêmes de Besançon (ASEB). Un week-end sportif avec, samedi, un Chrono par équipes comptant pour le classement général FIC national et élite, et dimanche, des courses jeunes, un Open de 31,8 km ouvert à tous, licenciés ou non, et surtout, l'épreuve phare, le Marathon (42,4 km), qui opposera à près de 40 km/h de moyenne les meilleurs Français à une forte colonie étrangère. Un week-end convivial avec de nombreuses animations (initiation gratuite, restauration, buvette, spectacle proposé par le Centre de danse chorégraphique et artistique du Boubs) et l'incorruptible "pasta party" du samedi soir. Enfin, un week-end solidaire avec l'opération "Mets tes baskets et bats la maladie". Contre une participation individuelle de 2 €, fabriquement reversée à l'association ELA (Association européenne contre les leucodystrophies), chacun pourra s'approprier le parcours à pied, en rollers, en trottinettes ou à vélo, samedi de 14 h 30 à 17 h 30.

Contact : ASEB au 06 14 55 08 73 ou www.aseb.asso.fr



L'œillet d'inde est une petite plante rustique annuelle qui ne vit qu'une saison et ne dépasse pas les 30 centimètres de haut. Malgré une vie plutôt courte, la jolie demoiselle débarras de vermine par sa floraison ininterrompue de mai aux premières gelées, et d'ardeur avec ses couleurs orange au jaune vif. En la plaçant en plein soleil, elle égale les bendures ou les massifs mais également les potées et balconnières. Au potager, c'est "la" fleur à installer contre vents et marées ou plus vraisemblablement contre insectes et maladies. L'œillet d'inde, par son odeur forte, est un insectifuge naturel. En d'autres termes, certains insectes ravageurs tels que les pucerons ne supportent pas son odeur et du coup, ils vont voir ailleurs. Vous l'avez compris, en entourant d'œillet d'inde certaines de vos plantes trop souvent victimes des pucerons, vous ferez faire les affreuses bêtes sucoises de rêve et garderez ainsi vos plantes en forme. Mais ce n'est pas tout ! Si l'été n'est pas torride, l'œillet d'inde contribue à limiter la propagation du mildiou, cette maladie cryptogamique qui s'acharne souvent sur les tomates. Pas mal pour une petite plante, non ?

Mieux encore, il est même possible de la consommer ! D'une saveur et d'un parfum balsamique, les pétales frais relèveront avec audace les crèmes et les fromages blancs salés, ils assaisonneront les vinaigrettes, souligneront les soupes froides et les légumes crus ou cuits. En récoltant les boutons floraux, vous pourriez les préparer en beignet pour encore plus d'étonnement et de gourmandise même si une fois les boutons cuits, la saveur balsamique est atténuée. Mais ce n'est pas tout ! Son huile essentielle est principalement recommandée pour le traitement des peaux abîmées. Vous vous attendiez à autant de générosité d'une plante si commune ? Quand on dit que l'œillet... c'est dingue !

Roland MOTTE



La question des auditeurs de France Bleu Besançon

« Est-il possible de faire pousser des tomates en pot sur mon balcon ? »

Bon nombre de légumes poussent parfaitement en pot et les tomates en font partie. Prévoyez des pots assez profonds et assez larges, au moins 30 centimètres de toutes parts. Installez les plants dans du terreau plantation. La tomate contient 95 % d'eau, c'est vous dire l'importance du suivi de l'arrosage. Certes, laissez sécher le terreau entre deux arrosages mais veillez à

ce que votre pied ne meurt pas de soif... car toutes les plantes en pot doivent leur survie aux bons soins du jardinier. En mai, selon l'exposition de votre balcon, le risque de gelées est encore possible. Soyez vigilant et n'hésitez pas à installer une voile d'hivernage la nuit si la météo annonce une baisse de température. En particulier à l'occasion des fameux Saints de Glace les 11-12 et 13 mai. Tous les samedis matin de 9 h à 10 h, Roland Motte répond en direct à vos questions jardin... sur France Bleu Besançon.

LIVRES

Etrennes de Russie (Editions de La Boucle)

Remarquée et récompensée dès ses premiers pas littéraires, Christelle Ravey, dans son nouveau roman, montre qu'elle a acquis la pleine maîtrise de son sujet : variété des lieux de la Vendée à la Russie, variété du temps, des années 20 à nos jours, richesse de l'intrigue, densité des personnages. « Il neige des papillettes argentées sur les bulles dorées d'une Russie imaginaire ».

Carlane et l'énigme des quais (Graine d'Auteur)

Opaline Allardet situe le récit de cette affaire policière dans le quartier Babzon, décrit avec un sombre réalisme. Carlane, soupçonnée de l'assassinat de son ex-ami, poursuivie par la police, mais aidée par un inspecteur bienveillant, mène sa propre enquête pour découvrir dans un milieu interlope, le véritable meurtrier.

Profession : Ouvriers saboteurs (Cêtre)

Daniel Seigneur, spécialiste de l'histoire du pays de Montbéliard, évoque les événements qui, en 1943, ont amené des ouvriers des usines Peugeot à faire acte de sabotage en accord avec les services secrets britanniques et cela pour éviter un second bombardement par la RAF. Grâce à ces "terroristes" pour la bonne cause, l'usine put reprendre son activité à la fin de la guerre.

Neige perdue (Edition Mon Village)

Le premier roman de Jack Yvelin, reporter photographe, rejoint ses thèmes préférés : la montagne, le souvenir, l'émotion. A partir de la découverte de centaines de photos des années 30, l'auteur imagine un monde disparu. « Ces vues oubliées offrent les derniers vœux lucernes, données par le hasard, sur cette vie passée ».

Les disparues du fleif (Editions de La Boucle)

C'est également un premier roman que celui d'Hervé Pecton, policier de Vendée, originaire de Montreuil dont le château féodal sert de cadre à une aventure criminelle située en 1927. L'auteur restitue la rudesse de l'époque, les violences, les injustices. Un ouvrage bien conduit et bien écrit.

Amour (Jets d'Encre)

Guy Ruellot, par petites touches dans de brèves histoires, livre un vibrant hommage au sentiment amoureux.

Jean DEFRAISNE