

Le Ptit' Journal des 24 heures de marche

juin 2025 n°20 annuel

"Elle se dresse plus forte que le temps"



Bienvenue à
MONTGUYON
Aux 24 heures
de Marche
de Haute-Saintonge
25^{ème} édition



Chaleur, amitié et Humanité Vraie

Plus qu'une équipe, c'est une famille qui vous accueille, celle de la grande endurance, pour un séjour de 24 heures à Montguyon en pension complète : repas, petit-déjeuner, boissons, en-cas et couchage.

C'est au pied d'un site exceptionnel, au pied du château des La Rochefoucauld et des Rohan que vous allez planter vos tentes ou installer vos camping-cars et vous délasser sous de frais ombrages. C'est également dans les belles salles voûtées des écuries du château que vous prendrez vos repas... La vie de châtelain, quoi !!!

Vous êtes presque 1700 courtisans à avoir osé faire le siège de ce site médiéval pendant 24 heures. Pour vous remercier de votre visite nous vous accueillons avec présents et vous offrirons attestations et cadeaux.

Si vous nous rejoignez pour la première fois vous allez découvrir l'ambiance si singulière qui règne sur cette épreuve : un pétillant cocktail d'effort sportif et de décontraction vacancière. Ce savoureux mélange de sportifs, de randonneurs, de dilettantes, que nous préparons, depuis 1999, les associations "L'Empreinte" et "Par Monts et par Vaux", est à consommer sans modération.

Que vous rêviez de performances, que vous vouliez relever un défi, que vous souhaitiez participer à votre rythme, ce festin est vôtre.

Les

seules

distances qui

comptent, ici, sont

celles qui nous séparent

du lieu où nous aurons eu

l'audace de nous lancer un défi,

du point où nous découvrirons le plaisir

d'avoir su nous battre gratuitement, face à

nous-même et à la fatigue, pour parvenir à

franchir de nouvelles frontières"



Sommaire

- p 2- Votre circuit des 24h de Marche
- p 3-Votre week-end à Montguyon
- p 4-Votre santé durant l'épreuve
- p 5-Notre logiciel de comptage
- p 6 -Notre règlement à respecter
- p 7-La création de nos 24h Marche
- P 8-Les 10 premières éditions
- P11-Nos soutiens pour de beaux souvenirs
- P 12- Vos meilleures performances
- P 14-Par Monts et Par Vaux
- P 15- Ils nous ont quittés

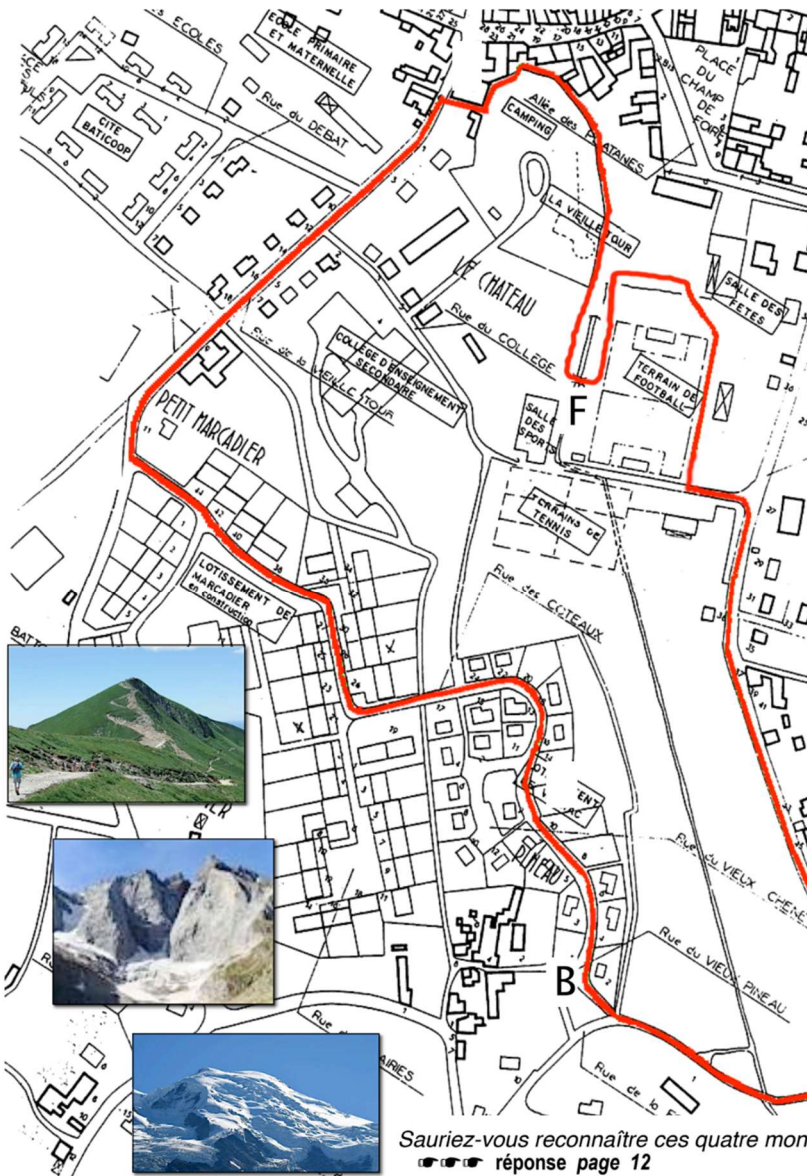
Rédaction : Association L'Empreinte
Mairie de Montguyon, place de la mairie
17270 MONTGUYON - Tél 06 07 60 44 92
Adres.courriel : asso.lempreinte@gmail.com

L'Empreinte

Votre circuit des 24h de Marche

Vous évoluerez durant 24 heures sur un circuit vallonné et fermé d'environ 2,2 km qui emprunte certaines rues du village en passant par l'église de Vassiac (XIème siècle) et au pied du donjon du château (XIIIème siècle). Ce circuit est entièrement sécurisé et exclusivement réservé à l'épreuve. **Chaque intersection est gardée et efficacement protégée par des signaleurs bénévoles qui se relaient durant les 24 heures.**

Le circuit - Par Jean Claude Bouyer



Et si Montguyon était une chaîne de montagnes

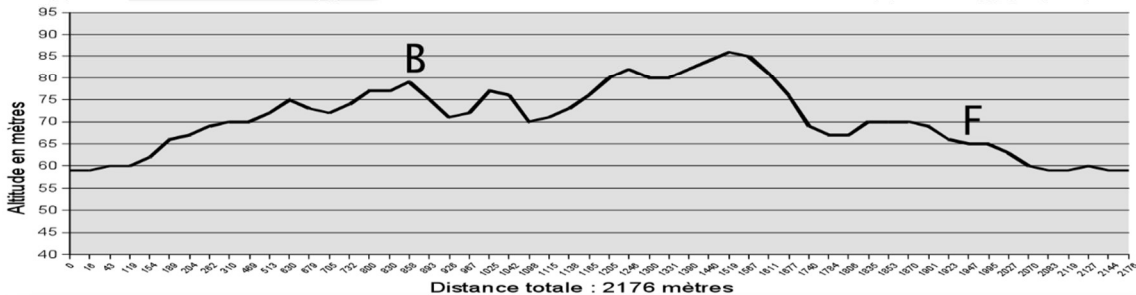
La dénivelée positive d'un tour est de 55 mètres.

Avec 34 tours à votre compteur, vous faites une dénivelée positive qui correspond à l'altitude du Puy de Sancy, avec 60 tours, une dénivelée positive qui correspond à l'altitude du Vignemale, avec 87 tours et 189km, une dénivelée positive qui correspond à l'altitude du Mont Blanc. Avec 107 tours et 233km au compteur vous serait parvenu au sommet du Kilimandjaro. Pour atteindre l'étoile, le sommet du mont Everest il vous faudra faire 161 tours soit 350km.

A vos baskets et crampons !!!

Tours	Dénivelée positive
10	550
20	1100
30	1650
40	2200
50	2750
60	3300
70	3850
80	4400
90	4950
100	5500

Peu importe la montagne que vous aurez franchie, la victoire sera belle puisqu'elle sera vôtre.



Circuit des 24 heures de marche
(mesuré avec "carto-explorer")

Dénivelée positive : 55 mètres
Dénivelée négative : 55 mètres
Longueur circuit : 2176 mètres

Altitude maximum : 86 mètres
Altitude minimum : 59 mètres
Altitude moyenne : 72 mètres

Votre week-end à Montguyon

d'Emily Charvy

Pour vous restaurer

Christian et sa charmante équipe de bénévoles vous accueilleront dans un cadre merveilleux aux Ecuries du Château.



Durant toute la durée de l'épreuve, de jour comme de nuit, après être passé sous le tunnel de comptage, vous pouvez vous arrêter au stand de **ravitaillement**.

Ici, **des bénévoles dévoués durant les 24 heures de la compétition** vous proposeront de vous désaltérer et de vous alimenter. En effet à ce stand très accueillant vous trouverez des boissons, des petits encas. Un sandwich vous sera proposé à 12h30 le samedi.

Dîner
(adapté aux sportifs)
Samedi entre 18h30 et 21h30

Buffet de Crudités
Rôti de porc ou Blanc de poulet
Pâtes, Gruyère, Beurre
Sauce Bolognaise
Fromage au choix
Crème dessert, Biscuit
Fruits de saison
Vin Bordeaux, Eau

Petit déjeuner
Dimanche entre 6h45 et 9h45

Café, Thé, Lait, Chocolat
Jus d'orange, Fruits
Yaourt nature
Croissant
Pain frais, Beurre
Confitures, Miel, Nutella

Les accompagnants qui désirent prendre un repas peuvent retirer des tickets payants à l'accueil

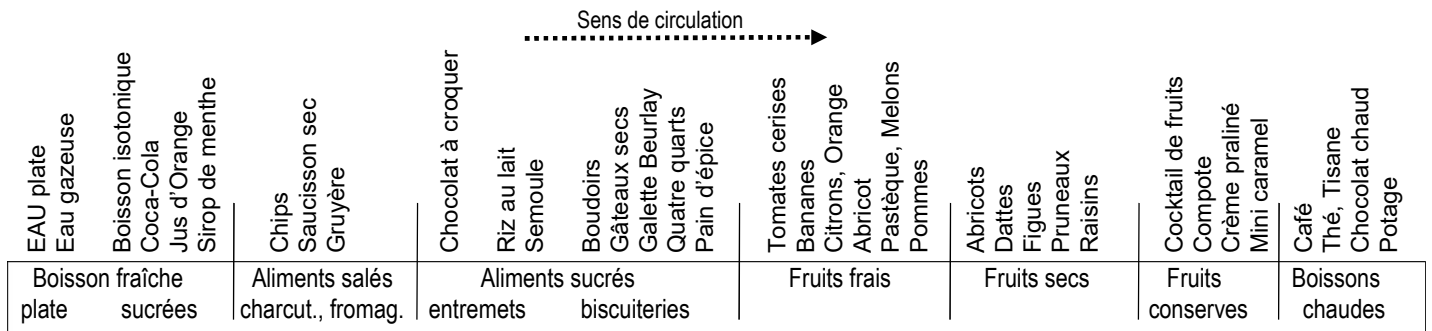


Schéma de répartition de la table de ravitaillement

Le stand de ravitaillement situé sur votre passage se compose de :

2 buffets identiques (strictement réservé aux marcheurs) :

- Un premier, dans le sens de la marche permet aux marcheurs de se ravitailler sans perdre de temps.
- Un deuxième, à l'équerre sur votre gauche, permet aux concurrents s'arrêtant, de stationner pour se ravitailler sans gêner les poursuivants.

Des verres Ecocup

Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions directement remplir vos boissons dans votre verre ecocup et ainsi éviter d'utiliser un verre recyclable mais jetable à chaque passage.

Des verres ecocup aux couleurs de l'épreuve sont disponibles en consigne ou à l'achat à l'accueil.

Une étiquette avec votre numéro de dossard vous est fournie pour la coller sur votre verre et vous différencier.



Merci à nos fournisseurs locaux

M Jonges pour ses fruits et légumes frais



Des services à votre disposition

Le bureau **accueil-information** et des panneaux d'affichage sont à votre disposition pour vous renseigner pendant 24 heures.

Des **sanitaires** (douches et des toilettes) sont à votre disposition. Leur emplacement est signalé par un fléchage à partir du point accueil.

Votre santé durant l'épreuve

d'Emily Charvy

Pour vous reposer

Une salle de repos équipée de matelas est à votre disposition durant toute la durée de l'épreuve (prévoir un duvet ou une couverture). Merci d'y respecter le repos de chacun.

Si vous le souhaitez, vous pouvez planter votre tente, installer votre caravane ou camping-car et vous reposer sous les ombrages à proximité du circuit.



Pour prévenir vos bobos et les soigner



Odette, et Sylvain, nos 2 infirmiers bénévoles vont se relayer de 8h le samedi matin au dimanche à 11h, avec quelques pauses repos bien méritées !

Ils vous accueilleront dans **notre salle de soin** pour vous permettre d'être dans les meilleures conditions pour marcher.

Un ostéopathe professionnel

TiO TEDDY IMBERT
OSTÉOPATHE D.O.

100%
Rendez-vous pour prendre soin de vous

Prise en charge pour tous
Sportif tous niveaux
Nourissons et enfants
Femmes enceintes
Situation de handicap
À tout âge

Pour tous les motifs
Douleurs
Troubles nerveux
Troubles digestifs
Troubles du sommeil
Suivi et préparation

Des conseils adaptés
Pour aller mieux
Continuer d'aller mieux
Comprendre les risques
Être guidé au mieux

Teddy, nouvellement installé à Montlieu la Garde, vous apportera son savoir-faire, le samedi en fin d'après-midi et soirée, afin de vous accompagner et partager son expérience.

Consultation d'Ostéopathie
Sur rendez-vous
Doctolib
06 49 26 34 30
t.imbert.osteo@gmail.com

Tarifs
Lundi au samedi 60€
Dimanche et jours fériés 80€
Partenaire 45€

24 rue Achard
33300 Bordeaux
98 avenue de la République
17210 Montlieu-la-Garde

Doctolib
Teddy Imbert Ostéopathe
@ti.osteo

Des masseurs locaux

« La Partition des Sens »



MASSAGE ASSIS

Particuliers et Entreprises

Séance bien être rapide sur chaise ergonomique, habillé et sans huile sur la partie haute du corps. Elimine le stress, la fatigue et les tensions musculaires pour une détente totale en 20mn.

(massage de bien être à visée non thérapeutique et ne s'apparente pas à un acte médical)



MIMAUD Sylvette
Montlieu La garde

Tél. 07.57.54.52.33

Email: lapartitiondessens@gmail.com

Massage Congruence

- Une expérience sensorielle unique
- Un cocon sonore bienveillant
- La puissance du didgeridoo
- Un massage énergétiquemanuel
- 2 professionnels rien que pour vous
- Prix 2024 de lancement : 60 €

Premières dates :
Samedi 9 novembre
Samedi 7 décembre

Cabinet Zenilhude
111 rue du Dr Teurlay
33910 St Denis de Pile

Réservation :
06 82 85 79 62

ANAHATA
Votre salon de massages

Chrystelle
07 65 89 37 66

13 route de Paris 33910 Saint Denis de Pile

Sylvette de Montlieu la Garde, Chrystelle de St Agulin et Didier de St Denis de Pile, trois masseurs expérimentés viendront soulager vos tensions musculaires et vous aider à vous détendre, afin que vous puissiez repartir de plus belle sur notre circuit.

Isabelle CUVILLIER
Photographe - Portraits

11, rue Nationale
17270 MONTGUYON

Tel : 05 46 04 11 31
Fax : 05 46 04 00 25
port : 06 90 60 62 11
Email : isabelle@isabellecu villier.fr

Notre logiciel de comptage

de Claude Trébuchet

Chacun de vos passages dans le tunnel de comptage est doublement enregistré **par des bénévoles qui vont se relayer durant 24 heures** :

-comptage informatique

-comptage manuel : conforter ou infirmer les résultats informatiques et en cas de panne électrique ou informatique.

Depuis 2004 un "aboyeur" annonce à haute voix vos numéros de dossard, pour faciliter l'enregistrement de vos passages et vous permettre de savoir si vous avez bien été vu.

Nota :

L'erreur est humaine. Des oublis ou confusions de nos bénévoles peuvent se produire. Si vous soupçonnez une erreur, venez la signaler aux responsables du comptage. Votre problème sera étudié avec courtoisie. En général l'examen des feuilles de

*résultats et des fiches de comptage manuel permet la correction ou invalide la réclamation. Il est donc **important que votre dossard soit toujours visible et que vous franchissiez la tente de comptage sans accompagnateur.***



Notre **logiciel** totalise le nombre de tours avec les heures de passage pour établir votre performance.

Il vérifie la cohérence des temps entre deux passages :

- si le temps mis pour effectuer un tour est inférieur à un minimum, vous serez averti que votre passage va être supprimé (cette erreur peut se produire lorsque 2 concurrents d'une même équipe sont sur le circuit !).
- si le temps mis pour effectuer un tour est supérieur à un maximum choisi et si l'individuel ou l'équipe assure une marche régulière il est possible qu'un passage ait été manqué. Les fiches du comptage manuel sont alors consultées pour lever le doute.

Pendant l'épreuve, un classement provisoire est édité toutes les heures sur le panneau d'affichage à proximité de l'accueil et sur le Facebook de l'organisation. Les résultats définitifs pourront être consultés sur le site Internet dès le dimanche à la fin l'épreuve :

- **Classements équipes** (masculine, féminine, mixte)

Chaque ligne indique : le classement, le N° de dossard, le nom de l'équipe, le nombre de tours effectués, le nombre de km parcourus, l'heure du dernier passage, le type de l'équipe (M pour homme, F pour femme et MX pour mixte), le classement par équipe homme/mixte et féminine,

- **Classements individuels**

Chaque ligne indique : le classement, le N° de dossard, le nom du concurrent, l'année de naissance, la catégorie et son classement, le nombre de tours effectués, le nombre de km parcourus, l'heure du dernier passage, la commune de résidence et le numéro du département.



Vos résultats

Votre feuille de résultat vous sera transmise individuellement par courrier, accompagnée de votre diplôme. Elle comprendra :

- le nb de tours effectués et le nb de km parcourus
- l'heure de dernier passage enregistré et le kilométrage du dernier tour partiel s'il a été effectué
- une ligne par passage indiquant la "date/heure", le temps écoulé depuis le départ, le numéro du tour, le nombre de km parcourus et le temps mis pour effectuer le tour

Par les équipes, une ligne par équipier indique le nombre de tours effectués, le temps de marche, le nombre de km parcourus, la vitesse moyenne en km/h ainsi que les paramètres du meilleur tour.

Important : Pour que ce courrier vous parvienne dans de bonnes conditions, n'hésitez pas à venir vérifier votre adresse auprès de notre accueil.



Nota : L'heure de passage et le tour sont attribués au N° de dossard qui franchit le comptage. Le temps mis pour effectuer un tour est l'écart entre deux heures de passages consécutives, avec le temps de repos !

Notre règlement à respecter

de l'Empreinte

Ne pas courir

Marcher c'est toujours avoir un pied en contact avec le sol, c'est-à-dire durant tout le déroulé du pas, un contact avec le sol.

Henry Servanty juge officiel des compétitions de Marche et son équipe de 'Juge de Marche', veilleront durant les 24 heures au bon respect de celles-ci, non pas de manière drastique suivant les règles officielles de la marche athlétique, mais de la marche toute simple, celle de tous les jours, celle de sportifs, mais aussi celle des athlètes. Essentiellement axées sur la prévention, aucun juge ne sera caché sur le parcours et ils seront connus de tous puisque présentés lors du briefing avant le départ de l'épreuve.

Par la présence de "Juges de Marche" sur le circuit, nous pensons dissuader tout participant se risquant à courir et surtout rassurer tous les autres sur le maintien de l'éthique de cette épreuve sportive et festive.



Qui dit "contrôle", dit "avertissement", dit "pénalité" :

- Seront pénalisés les concurrents n'ayant pas respecté les règles régissant la progression à la "Marche" et respectant la zone de passage de témoin.
- Le participant en cause sera dans un premier temps averti verbalement.
- Si la faute persiste, le participant en cause sera averti par un carton jaune.
- Au bout de trois avertissements par carton jaune, le participant en cause sera infligé d'un carton rouge.
- Le carton rouge vaudra une pénalité.
- Après une sanction par un carton rouge, au concurrent en individuel fautif ou l'équipe auquel appartient le concurrent fautif, il sera retiré 1 tour de circuit.
- Après une sanction par un carton rouge, aucun des participants ne sera exclu de la compétition et ne sera obligé de quitter l'épreuve à la suite d'une pénalité

Marche nordique interdite

Depuis 2015, **les bâtons d'aide à la marche sont interdits sur le circuit sous quelque forme que ce soit.**

Nous répondons ainsi aux nombreuses interrogations des concurrents sur les inégalités apportées par l'utilisation et l'aide de bâtons pendant l'épreuve et sur les performances et classements qui en découlent. Notre

logiciel n'étant pas programmé pour gérer deux épreuves différentes (avec et sans), et devant le nombre de plus en plus important d'utilisateurs de cette technique nordique, nous avons dû prendre cette décision.

Marche athlétique possible mais pas obligatoire

« La marche athlétique est une progression de pas exécutés de telle manière que le marcheur maintienne un contact avec le sol sans qu'il ne survienne aucune perte de contact visible (pour l'œil humain). La jambe avant doit être tenue (c'est-à-dire que le genou ne doit pas

être plié) à partir du moment du premier contact avec le sol jusqu'à ce qu'elle se trouve en position verticale ». Selon l'article 230 de l'International Association of d'Athlétique Fédération (IAAF)

Passage de témoin

Le passage de témoin ne pourra être validé que dans la zone délimitée au sol entre la sortie du tunnel de comptage et la ligne de départ ou l'entrée du tunnel de ravitaillement.

Il doit se faire de manière physique et non verbale. Seul un contact physique (exemple : tape dans les mains) entre l'équipier arrêtant et l'équipier partant sera valide. **Afin d'éviter toute contestation, nous vous demandons de bien respecter ces deux règles simples à appliquer.**



Différenciation des dossards (depuis 2011)

INDIVIDUEL
n° noir sur fond blanc
de 001 à 199



EQUIPE
n° noir sur fond vert
de 200 à 400



La création de nos 24h de Marche

de Jean-Claude Bouyer

Christian Charvy, ayant déjà participé à différentes 24 heures, rêve d'en proposer un dans sa commune

Début août 1998, il prépare un dossier sur ces possibles 24 heures avec la complicité de Ghislaine Bué.

Le 15 août, ils présentent cet avant-projet à Jean-Claude Bouyer, président de l'association de randonnée pédestre locale « Par Monts et par Vaux ». Jean-Claude propose à Christian de présenter ce projet aux membres du CA de « Par Monts et par Vaux » lors de leur prochaine réunion en octobre.

Le 13 octobre 1998, Christian présente son projet aux 12 membres du Conseil d'Administration de « Par Monts et par Vaux » et leur propose de prendre en charge l'organisation de ces 24 heures.

Suite à la réticence de la majorité des membres du CA de « Par Monts et par Vaux » de l'organiser vu l'ampleur du budget prévisionnel prévu, Jean-Claude Bouyer propose de créer une association qui gèrera ces 24 heures et en assumera les finances mais « Par Monts et par Vaux » s'engage à fournir son soutien pour l'organisation et surtout pour « fournir » de nombreux bénévoles nécessaires lors de la manifestation.

Les 29 et 31 octobre 1998, élaboration du projet des statuts par Ghislaine Bué, Christian Charvy, Jean-Claude Bouyer et une petite nouvelle, Maggaly Poineau.

Le 24 novembre 1998, une réunion publique présente ces 24 heures aux présents et à la presse locale.

Le 12 janvier 1999 a lieu l'assemblée générale constitutive de l'association qui prend le nom de l'Empreinte.



Dès février 1999, Claude Trébuchet s'attaque à la programmation d'un logiciel de gestion des concurrents (inscriptions, classements, fiche individuelle de résultats, ...).

Le 20 mars 1999, parution au Journal Officiel de la République française de la déclaration de constitution de

l'association « L'Empreinte » dont le but est l'organisation de 24 heures de marche à Montguyon.

Le 18 mai 1999, une nouvelle réunion publique a lieu à la mairie de Montguyon pour présenter ces 24 heures.

Au cours du 2ème semestre 1999, de nombreux CA ont lieu afin de préparer la première édition des 24 heures de marche prévue les 24 et 25 juin 2000.

Le 25 février 2000, a lieu une réflexion sur l'opportunité d'organiser ces 24 heures suite à la tempête du 27 décembre 1999 en présence d'élus. Suite à ce débat riche en informations, le CA décide de reporter la première édition à l'année suivante (23 et 24 juin 2001).



Le 22 mai 2001, réunion de sécurité en présence de Madame la sous-préfète. Devant l'exigence démesurée de la commission notamment sur le circuit obligeant à un nombre très important de bénévoles, Christian en sort «démoralisé» et veut annuler les 24 heures. Pour la 2ème fois, les 24 heures de marche de Montguyon ont failli être annulées et là de façon définitive.

Dans cette **dernière semaine du mois de mai**, c'est l'effervescence. Jean-Claude contacte une quarantaine de membres de Par Monts et par Vaux pour assurer notamment la sécurité sur le circuit : ils répondent tous présents. Michel Nouet et Jean-Claude font un tour de circuit et décident du placement des signaleurs, de l'organisation du circuit. La première édition aura lieu.

Il nous reste un peu plus de **trois semaines** pour en assurer un déroulement convenable. Des réunions du Conseil d'Administration, des bénévoles, de l'équipe de soins, informelles, ... finalisent l'organisation. Le 13 juin 2001, un nouveau tour de circuit où Michel et Jean-Claude expliquent à Christian et Nicole Dupuy l'organisation du circuit, permet de supprimer un poste de signaleurs grâce à une idée lumineuse de Nicole.

Les 10 premières éditions

de Jean-Claude Bouyer

Cette mise en place des 24 heures fut parsemée de nombreux obstacles, mais vaillamment franchis par la toute petite équipe d'organisation et le succès de la 1ère édition les a encouragés à persévérer.



2001

Le 25 juin 2001 à 11 heures, un marron d'air éclate dans le ciel de Montguyon, libérant les 69 concurrents inscrits à ces premières 24 heures. Certains marcheurs de Par Monts et par Vaux font aussi des factions de bénévoles. Le 26 juin 2001 à 11 heures, un nouveau marron d'air indique la fin de ces premiers 24 heures.

Lors de la remise des récompenses, Marc Butet, organisateur des 200 km de Bourges, et vainqueur avec son équipe des Tazons berruyers de cette première édition dit : « Sachez que nous organisons un 200 kilomètres à Bourges et nous participons à pas mal de ces manifestations et on a une petite expérience de ce type d'organisation, eh bien, à Montguyon, c'est du tout bon, l'organisation est parfaite ... ».

La remise des récompenses terminée, Nicole et Christian se congratulent en larmes afin de libérer cette tension accumulée depuis un mois mais heureux de la réussite de cette première édition...

2002

C'est « l'année émotion ».

Le nombre de marcheurs a doublé par rapport à l'année précédente mais l'événement majeur fut la participation de Pascal Dechipre, handicapé moteur à 80% à la suite d'un grave accident de la route et sa volonté de parcourir le plus de kilomètres possibles.

Le dimanche matin, un peu avant 11 heures, terme des 24 heures, il est épuisé. L'équipe municipale de Montguyon ainsi que quelques bénévoles sont allés au-devant de lui pour l'aider à terminer l'épreuve.

« Alors, il s'est passé quelque chose d'émouvant : toutes les personnes présentes (marcheurs, bénévoles, spectateurs) se sont massées sur la fin du parcours pour lui faire la plus belle haie d'honneur. Il a tenu à effectuer les derniers mètres sans aucune aide mais, c'est porté par les ovations et les encouragements de la foule qu'il a terminé son dernier tour ». Quelle leçon de courage et de ténacité. Merci Pascal.



2003

C'est « l'année confirmation » avec 200 participants. Notre partenaire Groupama alignait 5 équipes. La municipalité de Montguyon a terminé en 27ème position sur 41 équipes en lice. Cette année, les 24h de marche et la fête de la musique se sont mariés pour une grande soirée



2004

C'est « **l'année des champions** » avec la présence de Sylviane Varin, vainqueur du Paris Colmar, numéro 3 française de la marche d'endurance, de Jean-Claude Corre, sélectionné aux jeux Olympiques de Séoul.

Nous avons eu l'honneur de la présence de Roger Quémener, 7 fois vainqueur de Strasbourg-Paris (ancêtre du Paris-Colmar d'aujourd'hui). C'est aussi la première année où un « aboyeur » (bénévole qui annonce au micro les numéros de dossards des concurrents qui passent devant lui à chaque tour) est présent au poste de pointage.



2005

C'est « **l'année du violent orage** ».

Après 4 éditions avec un temps superbe, vers 4 heures, l'orage qui menaçait s'est approché du site. Les organisateurs arrêtent les concurrents. Michel et Jean-Claude partent sur le circuit pour avertir les signaleurs de l'arrêt momentané de l'épreuve, pensent-ils à ce moment-là...

Le vent se lève suivi d'un véritable déluge : c'est un mur d'eau qui s'abat sur la cité durant quelques minutes. Impressionnant ! 20 à 30 centimètres recouvrent l'aire d'arrivée, le stade. « La cohésion de l'équipe (organisateur et pompiers), son sang-froid, sa capacité de réactivité ont permis d'éviter tout mouvement de panique et de gérer au mieux une situation qui avait des allures de catastrophe. D'ailleurs, les concurrents et leurs accompagnateurs ne tarissaient pas d'éloges, ayant été fortement impressionnés par le déploiement de moyens mis en œuvre pour leur apporter secours et réconfort ».



2006

C'est « **l'année des averses** ».

André Lacroix, 6 fois champion de France en pentathlon moderne, 2 fois sélectionné aux jeux Olympiques (1948 à Londres et 1952 à Helsinki) participe à cette 6ème édition. A noter la participation en équipe des donneurs de sang. Deuxième victoire en individuel homme de Gilles Letessier et d'Isabelle Chaigne en individuelle femme.



2007

C'est « **l'année de tous les records** »

Record de participants et présence de grandes pointures du fond : notre double vainqueur Gilles Letessier, le russe Alexei Rodianov, Pascal Bunel, Dominique Bert, Jean-Paul Spieser, Claudine Anxionnat, ... et notre local, Pascal Kieffer. Au niveau local, participation de 2 équipes des donneurs de sang, d'une équipe des établissements Bastère, de 2 équipes municipales du Fouilloux, de 2 équipes du GEDAR, d'une équipe de Boscarnant et de plusieurs équipes de l'association « Par Monts et par Vaux ». Troisième victoire de Gilles Letessier avec 185,260 km, record en individuel homme et troisième victoire d'Isabelle Chaigne qui établit le nouveau record en individuelle femme avec 144,740 km.



2008

C'est l'année « festival de Cannes (*) ».

Pourquoi « festival de Cannes » ? Tout simplement parce que les organisateurs (l'Empreinte et Par Monts et par Vaux) avaient eu l'excellente idée de recouvrir le petit pont de bois qui enjambe le « Font-Croze » d'un splendide tapis rouge ! Par mesure de sécurité, interruption de l'épreuve pendant 1h 15mn au milieu de la nuit (violent orage). Participation au niveau local de 2 équipes formées par le personnel de l'hôpital de Boscamnant, deux équipes du Fouilloux, deux équipes des donateurs de sang, des équipes de Cercoux, de Saint-Aigulin, d'Orignolles, de la Genétouze, de Saint Martin d'Ary, ...



2009

C'est une nouvelle victoire pour Gilles Letessier : sa quatrième en 4 participations. Chez les femmes, c'est notre voisine de Charente, Jocelyne Bouillaud, organisatrice de la Mosnacotoise qui remporte l'épreuve en individuelle femme.

2010



C'est l'année « anniversaire ».

Pour la 10ème édition, la commune de Montguyon a offert un superbe spectacle « Son et Lumière ». Le P'tit Journal des 24 heures de marche de juin 2010 avec la première et dernière page en couleur et un article sur l'historique des 24 heures de marche de Montguyon « des prémices à la première édition 2001 ». Cinquième victoire de Gilles Letessier en individuel homme. Deuxième victoire de Sylviane Varin en 2 participations en individuelle avec le nouveau record de l'épreuve avec 158,224km.



Durant toutes ces éditions des 24 heures de marche, n'oublions pas les bénévoles qui sont plus d'une centaine pour encadrer cette manifestation : les signaleurs sur les 7 postes du circuit, les pointeurs au poste de comptage, les personnes aux postes de ravitaillement, à la préparation et au service des repas, le personnel médical (médecin, masseurs kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmiers, podologues), tous au service des concurrents sans oublier les quelques organisateurs qui œuvrent tout au long de l'année à la réussite de cette manifestation

Un grand merci à Marie-Christine Ménier pour ses articles parus dans la Haute-Saintonge de 2002 à 2008 qui ont largement inspiré cet article de mémoire.



Rdv dans les prochains « P'tit Journal des 24h de Marche » pour la suite de l'histoire de notre belle aventure sportive

Nos soutiens pour de beaux souvenirs

d'Emily Charvy

La famille Barbraud

Concurrents depuis 2003 puis bénévole pour Francis pendant que sa femme Solange marche ...

Merci beaucoup à la famille BARBRAUD pour leur présence depuis des années et aussi et surtout pour le **séjour à Font-Romeu** qu'ils vous offrent.

Remise des récompenses
Dimanche à 12h
Surtout ne partez pas
Tirage au sort dont
« 2 locations d'1 semaine pour 4 personnes dans un chalet à Font-Romeu »
Les lots seront réservés aux concurrents présents.



Le Don du Sang

Les Donneurs de Sang de Montguyon soutiennent depuis le début notre organisation.

De nombreux bénévoles parmi la centaine de personnes dont notre manifestation a besoin sont présents à nos côtés, dès le début de l'installation du site le jeudi matin, jusqu'au rangement le lundi après l'épreuve. Aussi, certains participent en tant que marcheurs.

Comme chaque année, le 1^{er} marcheur, la 1^{ère} marcheuse et la 1^{ère} équipe à franchir 109 kms recevra une récompense offerte par cette association.

DONNER DU SANG EST UN ACTE DE SOLIDARITÉ
QUI SAUVE DES VIES

ENSEMBLE, TOUS LES DONNEURS DE SANG
OFFRENT UNE PROTECTION PRÉCIEUSE AUX
PATIENTS



WJ FLOC'

Cette année, nous avons le plaisir de vous faire découvrir le travail d'une jeune entreprise très locale, puisque cet atelier de création a posé ses valises à St Martin d'Ary pour notre plus grand bonheur.

Merci à l'esprit artistique de Mathilde Bazet pour tous nos visuels de l'asso



Marquage publicitaire

Enseigne / Vitrine / Véhicule

Flocage tout textile

Gravure tout support

Cadeau personnalisé

Broderie

Goodies

Sublimation

4 route de Royan 17270 Saint-Martin-d'Ary

Nous contacter -> 0670529080 wjflock17@gmail.com

Suivre nous sur facebook WJ FLOC

Des vidéos vues du ciel

Nous aurons la chance d'avoir des images qui prennent de la hauteur.



DRONE LIGHT

Vous propose des prises de vues aériennes (photos-vidéos) par drones homologués de très grande qualité (4K), télépilote enregistré à la DGAC.

Mettez en valeur vos biens d'une manière originale
Prestation proposée pour les particuliers, les professionnels et collectivités locales.

Rejoignez-nous sur notre Facebook

Durant toute l'épreuve, chaque heure, nous mettrons en ligne les résultats individuels et par équipe pour que vous puissiez suivre vos performances.



De belles photos

Guy Destré, photographe connu dans le monde de la marche, immortalisera bénévolement notre épreuve.

Diffusion sur notre site internet à la fin de l'épreuve

Vos meilleures performances sur nos 24h à Montguyon

de Christian Charvy

Les 20 meilleures performeuses individuelles

*0 nouvelles perfs en 2024



1	158,224	km	2010	VARIN	Sylvianne	(1952)	77100	Meaux
2	152,650	km	2015	VIGNAUD	Annette	(1958)	24000	Périgueux
3	149,048	km	2023	MATHIS	Sylvie	(1970)	40500	Saint Sever
4	144,740	km	2007	CHAIGNE	Isabelle	(1969)	24700	St Sauveur La Lande
5	144,380	km	2018	COURRAUD	Brigitte	(1956)	17270	Montguyon
*6	140,308	km	2022	GOURVES	Jennifer	(1987)	47110	Sainte Livrade sur Lot
*7	138,560	km	2022	BIZARD	Claudie	(1959)	94600	Choisy Le Roi
8	138,496	km	2010	ANXIONNAT	Claudine	(1950)	88600	Pierrepont/l'Arrente
9	137,390	km	2015	GUERIN	Séverine	(1977)	33700	Mérignac
10	136,104	km	2018	BARBIER	Florence	(1972)	31830	Plaisance du Touch
11	134,312	km	2019	AUBERGET	Mireille	(1963)	33160	St Médard en jalles
12	131,160	km	2023	PICHARD	Audrey	(1986)	17270	Neuvicq
13	128,936	km	2018	SOULARD	Eliane	(1957)	33140	Villeneuve d'Omon
14	127,020	km	2007	MALANGE	Monique	(1959)	33400	Talence
15	126,073	km	2011	PIOLET	Edwige	(1963)	42600	Savignoux
*16	125,873	km	2011	FABRE	Françoise	(1966)	30300	Beaucaire
17	125,268	km	2022	BIRAUD	Sylvie	(1967)	33813	Galgon
18	125,044	km	2019	ELMON	Sandre	(1973)	17780	Soubise
19	123,464	km	2009	BOULLAUD	Joselyne	(1957)	16710	St Yriex
20	122,444	km	2003	DEHU	Andrée	(1937)	36200	Le Pèchereau

1	185,260	Km	2007	LETESSIER	Gilles	(1950)	95610	Eragny
2	179,998	Km	2013	KIEFFER	Pascal	(1961)	17270	Montguyon
3	176,200	Km	2017	DURAND	Gérard	(1967)	85770	L'ille d'Elle
4	175,851	Km	2005	VIT	Philippe	(1953)	77200	Torcy
5	174,240	Km	2004	RIGAUX	Willy	(1958)	06887	Straimont Bel
6	173,605	Km	2017	DUBOSQ	Daniel	(1954)	44522	La Roche Blanche
7	173,110	Km	2017	PINEAU	Laurent	(1968)	17210	Orignolles
8	171,088	km	2022	MALFONDET	Alain	(1965)	75010	Paris
9	165,550	Km	2007	BUNEL	Pascal	(1964)	93250	Villemomble
10	163,586	Km	2012	PAILLE	Stéphane	(1968)	33240	Peujard
11	162,486	Km	2012	BOUGNEAUD	Alain	(1947)	17310	Saint Pierre
12	158,440	Km	2015	DIEN	Daniel	(1950)	93500	Pantin
13	159,580	Km	2007	BERT	Dominique	(1960)	33600	Pessac
14	159,152	Km	2014	DESPRAT	Jean	(1955)	16000	Angoulême
15	158,483	Km	2006	POIROT	Pierre	(1956)	78700	Conflans Ste Honorine
16	158,172	km	2022	KERLAU	YvesMichel	(1965)	44400	Rézé
17	157,968	Km	2009	RAYMOND	Lionel	(1966)	47230	Lavardac
18	156,761	Km	2014	NADAUD	Honoré	(1958)	33500	Libourne
19	155,845	Km	2017	SUAU	Michel	(1957)	33610	Cestas
20	153,950	km	2015	RIVOAL	Claude	(1960)	31530	Lévignac

Les 20 meilleurs performeurs individuels

*0 nouvelles perfs en 2024



Gilles

LETESSIER

Sylvianne

VARIN



« La marche induit peu à peu une sorte de transe, une douce fatigue qui imprègne les muscles et libère l'esprit qui n'est plus assujéti à la ruminé des soucis » Le Breton

Intermarché
MONTGUYON

Les 20 meilleures performances scratch en équipe (maximum 4 équipiers)

1 équipe rentrante dans le "Top 20" en 2024

1	-	224,89	km	"Les Daltons"	2009	Alamichel Didier(1959), Couturier Denis(1962), Gallot Franck(1967), Vanoosthuysse Jean-Franck(1983)
2	-	216,01	km	"Indomptables du Stade"	2016	Cardeillac Elisabeth(1969), Couhaillat Francis(1965), Hugon Dimitri(1968), Latapie Myriam(1974)
3	-	209,94	km	"Lièvres et tortues & co"	2010	Charrier David(1990), Coulangeat Michel(1957), Kieffer Pascal(1965), Pineau Laurent(1972)
4	-	208,77	km	"March'Heureux"	2023	Destanque Christophe(1969), Lanau François(1959), Leroy Sylvain(1964), Bourichon Christophe(1970)
5	-	208,35	km	"Les Tazons Berruyers"	2002	Bardin Jean(1943), Couturier Marc(1960), Jacquet Pierre(1941), Vincent François(1951)
6	-	208,33	km	"Les Jambons Beurre"	2015	Laval Laurent(1964), Paris Carole(1962), Paris Jean-Marc(1962), Pris Jérémy(1987)
7	-	207,94	km	"Don sang Montguyon"	2010	Duquerroux Denis(1962), Monnier JFrançois(1973), Rouzeau Christophe(1974), Rouzeau Franck(1971)
8	-	207,23	km	"Big Basco Béarnais"	2016	Cazenave Vincent(1966), Duarte Patrick(1960), Etchalus Chantal(1963), Larrandaburu Isabelle(1972)
9	-	207,04	km	"Aigles de Pau"	2009	Rigaber Jean-Yves(1963), Puntous Serge(1970), Delteil Laurent(1966), Bleze-Pascau Christian(1951)
10	-	205,86	km	"Les Marcheurs"	2018	Destanque Christophe(1969), Lanau François(1959), Leroy Sylvain(1964), Celle Christian(1953)
11	-	205,48	km	"Les Pieds Thons"	2024	Brunet Clément (2006), Lapeyre Lola (2006), Barroux Thomas (2006), Chekhab Tahar (2005)
12	-	205,47	km	"La Rougeay"	2006	Charvy Eliane(1949), Charvy Francis(1950), Depitre Christine(1962), Kieffer Pascal(1961)
13	-	205,23	km	"Bordeaux"	2006	Borde Béatrice(1962), Borde Didier(1953), Corre Jean-Claude(1961), Corre Sylviane(1956)
14	-	203,65	km	"La Rougeay"	2004	Chaillou Eric(1971), Charvy Eliane(1949), Charvy Emmanuel(1979), Charvy Francis(1950)
15	-	203,34	km	"Les Fracassés"	2016	Destanque Christophe(1969), Lanau François(1959), Leroy Sylvain(1964)
16	-	202,66	km	"Les March'Heureux"	2022	Celle Christian(1953), Lanau François(1959), Leroy Sylvain(1964), Bourichon Christophe(1970)
17	-	202,48	km	"Aigle de Pau"	2012	Rigaber Jean-Yves(1963), Dalphin Daniel(1956), Delteil Laurent(1966), Dupouy Lilian(1972)
18	-	200,85	km	"Limoges Athlé"	2015	Cazenave Vincent(1966), Dumas Esther(1982), Gady Marine(1996), Guillon Jean-Claude(1956)
19	-	199,89	km	"Limoges Athlé"	2013	Chastanet Camille(1993), Guillon Jean-Claude(1956), Liardou Patrick(1960), Rougier Jean-marc(1960)
20	-	199,29	km	"La Rougeay"	2007	Charvy Eliane(1949), Charvy Emmanuel(1979), Charvy Francis(1950), Kieffer Pascal(1961)



L'équipe «LES DALTONS» en 2009



Petits repères

Temps pour parcourir 1km
Si je marche à la vitesse de :

Valeur de vitesse	Soit temps au kilomètre en h:m:s
4 km/h	00:15:00
4,5 km/h	00:13:20
4,6 km/h	00:13:03
5 km/h	00:12:00
5,1 km/h	00:11:46
5,5 km/h	00:10:55
5,6 km/h	00:10:43
6 km/h	00:10:00
6,1 km/h	00:09:50
6,5 km/h	00:09:14
6,6 km/h	00:09:05
7 km/h	00:08:34
7,1 km/h	00:08:27
7,5 km/h	00:08:00
7,6 km/h	00:07:54
8 km/h	00:07:30

Et ailleurs en France...

Ils ont marché 520km (sans étape) à plus de 8km/h

1	8,848 km/h	Zbigniew Klappa	Pol	1999
2	8,597 km/h	Gzregor Adam Urbanowski	Pol	1996
3	8,315 km/h	Noël Dufay	Fra	1993
4	8,280 km/h	Alexei Rodionov	Rus	1994
5	8,279 km/h	Roger Quemener	Fra	1986
6	8,254 km/h	Jean Claude Gouvenaux	Fra	1984
7	8,222 km/h	Norbert Bruno	Fra	1986
8	8,209 km/h	Marcel Jaunasse	Fra	1986
9	8,113 km/h	Jean Cecillon	Fra	1992
10	8,077 km/h	Yvo Majetic	Cze	1996
11	8,060 km/h	Gilles Letessier	Fra	1994
12	8,040 km/h	Alexander Roditchev	Kgz	1999
13	8,000 km/h	Roger Pietquin	Bel	1984

« Il s'agit surtout, à travers la monotonie apaisante des pas répétés, de se sentir présent, disponible à soi, au monde – peut-être aux autres -, et, au-delà encore, il s'agit de se rendre disponible à la présence elle-même »
Frédéric Gros



PAR MONTS ET PAR VAUX

Calendrier d'été
3eme Trimestre 2025

DATE	LIEU DE RENDEZ-VOUS	DEPART	DISTANCE	OBSERVATIONS
Mardi 1er juillet 2025	VANZAC 17 Parking église contact : 06 83 00 94 94 Rando ouverte	9h00	8 km 5 km	Circuits peu vallonnés guidés par Serge et Sylvie Bedochaud . Visite de la boulangerie paysanne « Chez Laurette » Possibilité de pique nique tiré du coffre.
Samedi 5 juillet 2025	MONTLIEU LA GARDE 17 Eglise St Vivien contact : 06 88 45 89 18 Rando ouverte	17h00	7 km	Circuit un peu vallonné guidé par Philippe Huc et Jean-Claude Bouyer . A 19 heures : concert en l'église St Vivien et vers 20 h pique nique tiré du coffre.
DIMANCHE 6 Juillet 2025	12 Heures Haute Saintonge Rendez vous :Hôpital des Pèlerins 70 rue Georges Clémenceau 17800 PONS	7h15	Plusieurs étapes	Inscription gratuite obligatoire pour la rando Inscription pour le repas 17€ Renseignements 05 46 48 49 29 et 05 17 24 03 47
Mardi 15 juillet 2025	NEUVICQ 17 parking salle des fêtes contact : 06 84 58 57 64 Rando ouverte	9h30	8 km 5 km	Circuits un peu vallonnés guidés par Jocelyne Solana, Ghislaine Delors et Monique Marsaud . Visite d'une exposition d'objets en bois proposée par Daniel et Chantal Bernard dans la salle des fêtes. Possibilité de pique nique tiré du coffre.
Mardi 22 juillet 2025	BOISREDON 17 Rassemblement parking église à 9h15 contact : 06 71 01 03 21 Rando ouverte	9h30	7 km	Circuit un peu vallonné guidé par Monique Marsaud, Ghislaine Delors et Jocelyne Solana . Visite d'une exposition de vieilles poteries avec pot offert par les propriétaires et possibilité de pique nique tiré du coffre.
Dimanche 27 juillet 2025 La Robinson des Sables au Stade de Chepniers 17, inscription obligatoire . Contact:06 31 99 56 82 bureau@orangesmecaniquesteam.fr				
Mardi 29 juillet 2025	SAINT MARTIN D'ARY 17 Parking salle des fêtes contact:06 08 87 78 73 Rando ouverte	19h30	8,5 km	Circuit un peu vallonné guidé par Michel Coulongeat et Alain Vigneaud . Pot offert par la Municipalité
Jeudi 31 juillet 2025	BOSCAMNANT 17 Rassemblement place de l'église 9h15 contact : 06 87 14 91 94 Rando ouverte	9h30	8 /9 km	Circuit un peu vallonné guidé par Valérie et Dominique Arsicaud . Visite d'un atelier de tailleuse de pierre et marbre Pot de clôture.
Mardi 5 août 2025	SALIGNAC DE MIRAMBEAU 17 Parking de la mairie contact : 06 71 01 03 21 Rando ouverte	9 h	8 km	Circuit un peu vallonné guidé par Monique Marsaud, Ghislaine Delors et Jocelyne Solana : Visite de la savonnerie de Lulu Baladine, possibilité d'achats et pique nique tiré du coffre.
Dimanche 10 août 2025	NEUVICQ 17 Parking salle des fêtes contact : 07 61 36 57 39 Rando ouverte	9h30	9 km	Circuit un peu vallonné guidé par Marie-José Masero . Visite du Moulin du Moulinard, moulin à huile Après la randonnée pot offert par la municipalité et possibilité de pique nique
Vendredi 22 Août 2025 à 18h30 salle de l'association rue du puits réunion pour les participants au séjour dans les Alpes Mancelles				

Ils nous ont quittés

Claude Pineau

de Laurent Pineau

Tu es parti le 18 octobre 2024.

Comme de nombreux bénévoles, tu avais tes habitudes sur cette épreuve, tes horaires et tes postes de signaleurs. Tu aimais le sport : le vélo que tu as pratiqué avec tes amis cyclistes locaux ; adepte des randonnées, tu étais aussi guide auprès de l'association 'Par Mont et Par Vaux'. Ces activités, en plus de celles que tu faisais à domicile (jardinage et bricolage), t'ont permis de ne pas penser à la maladie qui t'a accompagné durant de nombreuses années. Malheureusement, en octobre dernier elle a été plus forte que toi.

Adieu Papa



Patrick Pierre

de Laurent Pineau



Tu es et resteras une figure du Grand Fond. Tu avais près de 100 '24h' (97 selon mon estimation) à ton actif, sans compter les diverses courses horaires qui allaient du '6h' au '8 jours', sans oublier les marathons et 100kms qui complétaient ton calendrier sportif annuel. Toujours de bonne humeur et prêt à soutenir, par quelques paroles, lorsque les difficultés étaient présentes. Tu as été présent sur les épreuves tant que ta santé te l'a permis. Comment ne pas oublier aussi Maryse, vous formiez un beau couple, c'était toujours émouvant de vous voir faire les derniers tours ensemble.

Tu as rejoint cet endroit où bien d'autres coureurs sont aussi.

Francis Mimaud

de Jean-Claude Bouyer

Francis, tu nous as quitté en novembre 2024.

Tu as été membre de l'association « Par Monts et par Vaux » de 2005 à 2020. Lors de nos journées de balisage et d'entretien du GR 360 (chemin de Grande Randonnée n° 360) dans le sud du département de la Charente-Maritime, j'ai le souvenir d'une personne d'une grande efficacité notamment pour le nettoyage des sentiers avec ta débroussailluse ! Tu participais à l'animation des repas annuels de l'association où tu as joué des saynètes en compagnie de Régine ton épouse décédée en octobre 2020.

Aux 24 heures de marche, tu étais toujours disponible pour en faire plus, si nécessaire... puis la maladie t'a éloigné de toutes tes activités de bénévolat.

Francis, tu fus un bénévole dans l'âme, exemplaire. Pour des organisateurs de manifestations, c'était du pain béni presque taillable et corvéable à merci ! C'était une aide précieuse, efficace, joyeuse, dévouée, totalement désintéressée.

Tu continueras à vivre dans nos souvenirs comme le bénévole parfait ! Merci Francis.



Gilbert David

de Jean-Claude Bouyer

Gilbert, tu pars avant nous, bien trop tôt. Et ta disparition nous rappelle comme une évidence que nous sommes finalement bien peu de choses et qu'il faut profiter de chaque seconde...

Originaire de Chierzac, commune de Bédénac où tu as vécu toute ton enfance, tu es parti jeune pour ta vie d'adulte dans de multiples lieux avant de t'installer à Montguyon et y prendre ta retraite.

C'est à Montguyon, il y a une quarantaine d'années, que je t'ai connu où nous étions tous les deux bénévoles au festival du folklore : responsables de l'intendance. Il fallait nourrir pendant 10 jours de 500 à 600 festivaliers à chaque repas. Les nuits étaient très courtes !

Membre de l'association de randonnée pédestre « Par Monts et Par Vaux » durant 23 ans, tu as été membre du Conseil d'Administration durant de nombreuses années, trésorier et vice-président.

Membre d'un club informel de cyclistes qui se retrouvaient sur les routes de notre secteur en cours d'année et pour les week-ends de Pentecôte avec vélo le matin et visites l'après-midi avec nos épouses.

A ma demande, tu es devenu bénévole aux 24 heures de marche où pendant plusieurs années tu as assuré plusieurs factions.



24h de marche

de HAUTE-SAINTONGE

MONTGUYON

CHARENTE-MARITIME

25^{ème}
Édition

28 & 29 Juin 2025



Accessible et ouvert à tous

24heuresdemarche.com



06 70 50 44 58

Intermarché
MONTGUYON

Crédit Mutuel

la Charente
Maritime



HAUTE
SAINTONGE
aute en couleurs

