

Carnets de Route



Cyclo Tourisme Maurepas

N°148

Octobre -

Décembre 2018

ISSN

0981-0730



Séjour Lot p 20



Flèche Strasbourg p 29



Handisport p 38



Café cyclo J. Potier p 44



www.ffct.org



Yvelines 78
CONSEIL GENERAL

C. T. Maurepas

*Siège Social : Mairie de
Maurepas*

78310 Maurepas

*Local : Maison du
Voisinage*

*Liliane de la Mortière
(Angle rue d'Aven-rue
d'Iroise)*

78310 Maurepas

ISSN 0981-0730

Responsable

publication :

Danielle Cors

Mise en page

Yannick Le Gentil

Week-end 25-26 Aout

Dourdan

CycloTourisme MAUREPAS

Présidente d'honneur : *Thérèse GARET Les Saules 11 rue Toulouse Lautrec - 78280 GUYANCOURT*
Président d'honneur : *Georges LEBIGOT 12, La Villeparc - 78990 ELANCOURT*

Composition du Conseil d'Administration 2018

*Ligue Ile-de-France
Comité Départemental des Yvelines
Codep 78*

*Association de cyclotourisme
fondée à Maurepas le 14/11/1979*

Déclaration préfectorale N° 2501

du 30/11/1979

Journal Officiel du 13/12/1979

Membre de la Fédération Française

de Cyclotourisme n° 3119

Agrément du Ministère de la Jeunesse

et des Sports n° 78524 du

19/03/1981

**Au CTM,
on roule comme on aime**

Président : **Jacques LAY**
7 allée de Iris - 78310 MAUREPAS

Vice Président: **Jean-Yves PERVIS**
15 chemin de Paris - 78310 MAUREPAS

Secrétaire : **Chantal JUMEL**
17 avenue de l'Iroise-78310 MAUREPAS

Secrétaire : **Patrick THURET**
Adjoint 14 rue des Mésanges-78990 ELANCOURT

Trésorier : **Michel LEMAITRE**
4 allée des Tilleuls - 78310 MAUREPAS

Trésorier : **Yannick LE GENTIL**
Adjoint 5 ave Paul Cézanne -78990 ELANCOURT

Membre : **Danielle CORS**
3 rue du Vermois-78310 MAUREPAS

Membre : **Isabelle GANDEBOEUF**
6 chemin Perdu 78310 MAUREPAS

Membre : **Jean-François DESLANDES**
29 avenue du Perche- 78310 MAUREPAS

Membre : **Maurice GONTIER**
8 place Henri Bergson - 78990 ELANCOURT

Membre : **Christian HELMSTETTER**
9 place grand Arnauld - 78320 LE MESNIL ST DENIS

Membre : **Jean ROBIN**
30 allée du Forgeron 78310 COIGNIERES

Membre: **Alain LESAUVAGE**
5, Rue des Bergeronnettes 78990 ELANCOURT

Le site Internet du CTM
[http:// www.ctmaurepas.fr](http://www.ctmaurepas.fr)

Responsables des activités

Relations municipales, Relations FFCT- Licences FFCT:	Chantal JUMEL	01 30 62 33 41
Commission Grands Brevets :	Christian HELMSTETTER	01 34 61 64 20
Commission Organisation des Rallyes:	Yannick LE GENTIL	01 30 51 12 18
Commission communication, site web et réseaux sociaux.....	Jean-Yves PERVIS	01 30 51 30 66
Commission vêtements.....	Maurice GONTIER	07 88 71 70 49
Comité de rédaction du carnet de route.....	Danielle CORS	01 30 66 71 57
Commission fêtes et convivialité	Jacques LAY	01 34 82 07 94
	Yannick LE GENTIL	01 30 51 12 18
Commission des parcours.....	Alain LESAUVAGE	01 30 62 15 31
Commission féminine	Chantal JUMEL	01 30 62 33 41
Commission sécurité.....	Jean ROBIN	01 34 61 42 56
Commission Accueil pour tous.....	Jean-Yves PERVIS	01 30 51 30 66

Sommaire :

Renseignements utiles	p 2
Editorial	p 3
Témoignage	
Pré Catelan	p 4
Run & Bike	p 7
Dourdan	p 10
Cyclo rapporteur	
Un BRM 400	p 12
Saint Fiacre	p 13
Luchon-Bayonne	p 15
3 ballons d'Alsace	p 18
La vie du club	
Séjour dans le Lot	p 20
Flèche Montbéliard	p 24
W.E Cabourg	p 27
Flèche Strasbourg	p 29
L'Ardéchoise	p 31
Evènements	
Handisport	p 38
APAPHPA	P 42
Le café Cyclo	
Jean Potier	p 44
Sécurité	
Trousse de secours	p 46
Programme du trimestre	
Agenda	p 47
Parcours	p 48
Lu pour vous	
Les expressions cyclistes	p 55
Cartes et guides	p 58
Technologie	p 59
Nouvelles de la Fédé	p 61

C. T. Maurepas

Siège Social : Mairie de Maurepas

78310 Maurepas

Local : Maison du Voisinage

Liliane de la Mortière

(Angle rue d'Aven-rue d'Iroise)

78310 Maurepas

ISSN 0981-0730

Responsable publication :

Danielle Cors

Mise en page :

Yannick Le Gentil

Editorial

Succédant à un printemps pluvieux, l'été que nous venons de vivre est sans aucun doute le plus radieux que nous ayons connu dans la région. Avec ces conditions, la pratique de notre sport devient agréable et de belles chevauchées sont alors possibles. Cependant, un effet pervers tend à se généraliser qui fait que la moindre ondée suffit à dissuader de sortir les montures. Les premiers impactés sont les organisateurs de rallyes qui voient la participation chuter.

De nouveaux sociétaires nous ont rejoints dans les mois derniers et les forums ont également suscité des intérêts. C'est ainsi que ces contacts ont intégré pour la plupart la convention pré accueil, renouvelée à compter du 15 septembre. Je souhaite à toutes et tous la bienvenue dans notre club et de bons moments de roulage et de partage.

Pour accompagner ces nouveaux venus, deux personnes vont suivre la formation d'initiateur au mois d'octobre, permettant ainsi d'étoffer et de renouveler notre vivier d'éducateurs. Des vocations sont à susciter dans ce domaine, le cursus devant au préalable être agrémenté par un stage de secourisme.

Notre saison sportive touche à sa fin et nous nous dirigeons maintenant vers des sorties automnales où il faut redoubler de vigilance avec des sols humides jonchés de feuilles et une luminosité moindre. Songeons simplement à nous vêtir de tenues claires et visibles et d'éclairages performants.

Le conseil d'administration souhaite que les dossiers déposés recueillent du succès, notamment celui pour la dotation de vélos spéciaux dont la possible réception donnera le départ et tout le sens que nous voulons donner « au vélo pour tous ».

Sous l'égide de Jean Yves, notre revue trimestrielle va s'offrir une cure de jouvence. En effet, elle sera digitalisée et alimentée au fil du temps pour être compilée sous forme de revue à l'échéance trimestrielle. Outre l'aspect novateur, il faut aussi y voir l'apport de sérénité que cela va nous apporter car il devient de plus en plus difficile de remplacer des personnes en charge de dossiers aussi chronophages.

Nous avons une échéance importante à honorer le 14 octobre avec notre organisation « Châteaux et Monuments ». Je compte sur une mobilisation importante pour la réussite de cette journée.

Nous nous retrouverons le 14 décembre pour partager de bons moments lors de la fête de fin d'année. Nous nous dirigerons tranquillement ensuite vers l'année 2019, oh combien importante puisqu'elle célébrera notre 40^{ème} anniversaire.

Je vous souhaite une bonne fin d'année.

Amicalement

Jacques LAY



Témoignage

Commémoration des courses de mai 1868 au Pré Catelan et à Saint-Cloud

Bruno Guasconi a participé au 150e anniversaire DES PREMIÈRES COURSES DE VÉLOCIPÈDES 1868 – 2018. Rien d'étonnant quand on sait la passion qu'il voue à ses anciennes machines et qu'il partage avec nous très régulièrement et très fréquemment dans Les Carnets de route.

Cette fois, il a rejoint le groupe constitué d'une douzaine de passionnés le samedi 26 mai 2018

et....

Le vélocipède à pédales, dit Vélo Michaux, est apparu au début des années 1860 et a vraiment commencé à être connu à partir de 1867. Après la première course de vitesse organisée sur route, connue aujourd'hui : Paris-Versailles, le 8 décembre 1867, d'autres manifestations furent organisées dont un projet de course dans le jardin du Pré Catelan, le dimanche 24 mai 1868 et les premières courses de vitesse officielles sur piste au Parc de Saint-Cloud, le dimanche 31 mai 1868. A noter que les derniers documents trouvés semblent montrer que la course du Pré Catelan du 24 mai 1868 a probablement été annulée et n'aurait finalement pas été courue.

En commémoration du 150^e anniversaire de ces événements, une douzaine de vélocipédistes, en costume d'époque, se sont retrouvés le samedi 26 mai 2018. Il y avait quatre nations représentées : France, Angleterre, Allemagne et Japon. Nous avons roulé sur d'authentiques vélocipèdes datant de la fin des années 1860 et issus de nos collections personnelles.

Des personnalités nous ont fait l'honneur de leur présence :

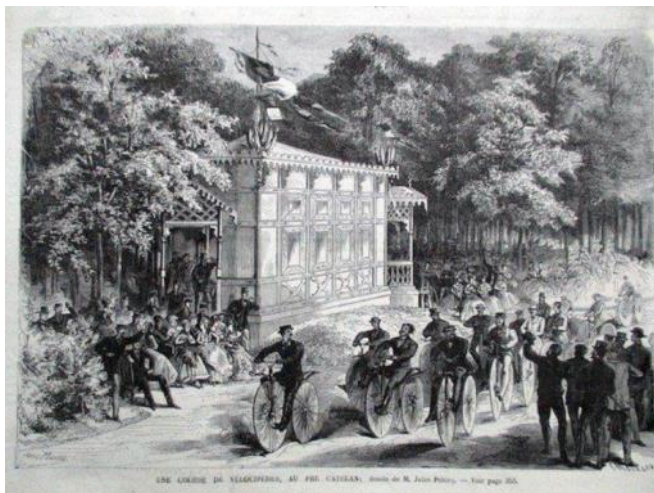
- Keizo Kobayashi, éminent historien, spécialiste des origines du cycle,
- John Moore, petit-fils de James Moore, vainqueur d'une des courses de Saint-Cloud en 1868,
- La famille Olivier, descendante des pionniers de l'industrie du cycle en France,
- Les familles de La Bouglise et Armengaud, descendants des organisateurs des courses du Parc de Saint-Cloud.

Et la manifestation était organisée par l'association ParisVelocipedia : <https://parisvelocipedia.fr/>. C'est un lien à suivre si vous souhaitez en savoir plus sur l'histoire de ces courses.

Le rendez-vous était le samedi 26 mai à 8h45 au jardin du Pré Catelan. En entrant sur le parking, la bonne ambiance était déjà là avec les autres participants sortant leur vélocipède de la voiture ou camionnette, remontant, serrant les boulons, graissant les axes, ... Aussitôt garé je me suis mêlé à toute cette activité,

devant également vérifier mon costume et mon vélocipède. Eh oui, avec ce genre de machine il vaut mieux graisser à chaque sortie.

Au point de rassemblement, j'ai eu la joie de retrouver Monique et Michel Dautresme qui participaient de leur côté à une randonnée de cyclotouristes, encadrée par l'association Paris Rando Vélo, et dont le point de départ était le même que le nôtre. Les deux groupes de cyclistes ont joyeusement échangé et nous avons fait essayer nos antiques machines à ceux qui le souhaitaient. Après cela les deux groupes ont dû se séparer et nous avons rejoint le pavillon dit Le Petit Buffet qui est à l'intérieur du jardin. Ce bâtiment figure sur une illustration de l'époque et est resté tel qu'il était en 1868.



Un petit-déjeuner était préparé pour nous à l'intérieur. C'était émouvant de se retrouver dans le même pavillon que celui que fréquentaient les vélocipédistes de 1868. Après ce moment convivial et pris des forces, nous nous sommes élancés en groupe sur l'anneau du jardin comme nos ancêtres cyclistes.



Témoignage

Commémoration des courses de mai 1868 au Pré Catelan et à Saint-Cloud.Suite...



Après cela, nous avons été jusqu'au restaurant Brumaire, situé dans le parc, pour une pause déjeuner bien nécessaire, avant de débiter le programme de l'après-midi.

Ce programme débutait par une promenade dans le parc avec un arrêt au rond-point de la Balustrade pour profiter du superbe point de vue sur Paris. A quoi ressemblait le Paris de 1868 que les premiers vélocipédistes contemplaient du même endroit ? Il faut déjà retirer la Tour Eiffel, la Tour Montparnasse et les autres immeubles modernes, puis également se l'imaginer avec une moindre densité de bâtiments sur la périphérie. En arrivant au bas du parc, nous sommes passés devant la plaque commémorative de ces courses du 31 mai 1868, apposée lors d'une cérémonie organisée par le Touring Club de France en 1938.



En fin de matinée nous avons quitté le Pré Catelan, randonné un peu dans le bois de Boulogne, traversé Boulogne-Billancourt et le pont de Saint-Cloud pour rejoindre l'entrée du parc de Saint-Cloud par la grille d'honneur. La montée du pont de Saint-Cloud jusqu'à la grille d'honneur du parc a été rude. La pente est forte et c'était d'autant plus dur que nos vélocipèdes pèsent en moyenne une trentaine de kg et n'ont pas de roulements à billes.

Comme en 1868, les courses ont eu lieu dans le bas du parc de Saint-Cloud, face au bassin inférieur de La Grande Cascade. Nous étions nombreux, pour les courses de vitesse comme pour les courses de lenteur, alors il a fallu faire deux manches éliminatoires et une finale. Nous avons également entremêlé les manches de vitesse et de lenteur pour pouvoir reprendre du souffle après une manche de vitesse.



Pour ces courses de vitesse nous avons utilisé la grande allée sur environ 350 m, tourné autour d'un plot placé là pour l'occasion et refait le chemin en sens inverse jusqu'à la ligne d'arrivée, soit à peu près 700 m à parcourir. C'était donc vraiment un sprint avec la difficulté de démarrer aussi vite que possible une machine de 30 kg et conserver ensuite une vitesse de pédalage maximum jusqu'au plot. Là il fallait ralentir pour passer le virage à 180° en tenant compte du manque d'adhérence du vélocipède qui vire sur les angles d'acier des bandages métalliques de ses roues. Puis relancer la machine et refaire le chemin en sens inverse jusqu'à l'arrivée ... tout en essayant de garder en tête de ne rien casser. Ni la machine, ni le cycliste.

Témoignage

Commémoration des courses de mai 1868 au Pré Catelan et à Saint-Cloud.Suite...

Mais le plaisir de faire la course avec les copains l'emporte sur tout le reste lorsque le drapeau du départ s'abaisse devant les six coureurs de la première manche de qualification, dont je fais partie. Je crois bien qu'à ce moment-là je n'ai plus pensé à rien d'autre qu'au plot au bout du chemin. Lancé à mon maximum de vitesse de pédalage, je n'ai presque plus d'adhérence sur cette allée de terre sèche et poussiéreuse. L'arrière de la machine suit comme il peut. C'est vrai qu'il est rattaché à l'avant par une bonne section de métal, mais ce corps de métal épais n'a pas la rigidité de nos cadres modernes. Le bois des roues gémit un peu. J'espère avoir mis assez de graisse sur les axes pour éviter qu'ils ne chauffent, ce qui pourrait entraîner un risque de grippage et de blocage soudain (ça pourrait me faire passer de l'état de cycliste roulant à l'état de cycliste volant ... mais vraiment très brièvement). Finalement, je ne suis sûr que d'une chose : les soudures refaites par Jean-Yves Pervis tiendront. Merci Jean-Yves. Mais j'approche du plot alors il faut garder l'équilibre et continuer. Chose incroyable, je passe sans problème le virage en tête ! Je reprends de la vitesse pour refaire le chemin en sens inverse et passer l'arrivée toujours en tête. Je suis alors qualifié pour la finale.



Les courses de lenteur ont été beaucoup moins fatigantes mais tout aussi difficiles, la difficulté étant ici de conserver l'équilibre en roulant le plus lentement possible. La règle est simple : c'est le dernier arrivé au bout des 100 m du parcours qui a gagné. Et il est interdit de faire du sur-place, de trop zigzaguer et bien sûr il est interdit de poser le pied au sol, ces trois points étant éliminatoires. Autant on perd la notion de temps dans la course de vitesse, autant le temps semble s'écouler au ralenti dans la course de lenteur.

Cocorico pour les résultats de ces courses ! Les concurrents français se sont globalement distingués en remportant les finales de vitesse et de lenteur et reprenant ainsi la coupe à l'anglais James Moore, vainqueur en 1868. Mais, pas trop de chauvinisme, car en vérité la plupart des participants étaient Français : neuf Français sur les douze participants à ces courses

de Saint-Cloud 2018, un Anglais, un Allemand et un Japonais. Pour ma part je suis satisfait pour mes premières courses de vélocipède d'être arrivé quatrième à la finale de la vitesse et deuxième à la finale de la lenteur. Je vais m'entraîner pour les prochaines ...

Un vice-président de la FFC, Jean-Michel Richefort, présent pour cette commémoration, a chronométré les plus rapides d'entre nous à 23 km/heure, ce que je trouve honorable au regard de l'âge des machines et du développement de nos roues avant allant de 0,9 m à 1 m de diamètre. Soit des développements allant de 2,5 m (comme le mien qui était dans les plus petits) jusqu'à à peine plus de 3 m.

Après les courses, nous avons fait une haie avec nos vélocipèdes devant le bassin supérieur de la Grande Cascade et les marches ont été utilisées comme podium pour la remise des récompenses : une coupe au premier de chacune des deux finales, et une médaille commémorative à chaque participant.



La journée s'est ensuite prolongée et terminée à la Faisanderie, le restaurant du Stade Français situé dans le Parc de Saint-Cloud. Alors pour conclure, je dirais simplement que c'était une journée géniale. Vivement la prochaine commémo !

Bruno GUASCONI

Photos prises par Stéphane Cochet, cyclo de Croissy sur Seine

Merci Bruno pour le cadre historique et les anecdotes de cette journée.

Témoignage

Run & Bike 2018

Depuis 3 ans le service des sports de Maurepas organise fin juin un Run(courir) & Bike(vélo). Cette épreuve clôture une journée consacrée à la promotion du vélo auprès de la population maurepasienne. Le CTM, en tant que club local et partenaire est sollicité pour apporter une aide à cette promotion et cette année Jean-Yves Pervis en a profité pour faire connaître d'autres engins roulants qui peuvent s'adresser à un plus large public que celui du vélo traditionnel.

Jean-Yves vous en dit plus :

1. Organisation

A l'origine, pour l'organisation de cette manifestation, le service des sports de la mairie s'est appuyé sur les deux clubs cyclistes de la commune. D'une part l'Agiot VVT, pour créer le parcours du Run & Bike dans les bois, le baliser et le sécuriser lors de l'épreuve, et d'autre part le CTM pour faire une animation vélo auprès de la population, en prologue de la course. De son côté, la mairie a fait appel à des animateurs extérieurs afin de compléter l'offre, avec des parcours vélos pour les enfants. Il y avait également des places pour des vélocistes, loueurs de vélo, etc..).

Cette année, en plus, il y avait un stand de promotion et d'animation concernant la Ryder Cup, événement mondial qui fait vibrer le monde du golf, et qui se déroulera en septembre 2018 au Golf National sur la commune de Guyancourt.

Le CTM propose depuis 3 ans de promouvoir le cyclo-tourisme en invitant les habitants de Maurepas à rouler avec nous sur les structures cyclables de la commune.

2. Déroulement de la journée

De 14 à 16 h nous inscrivons donc tous les candidats à la balade sur 3 petits parcours de 5, 9 et 15 km et, accompagnés par deux cyclos du CTM nous les conduisons sur les pistes cyclables de Maurepas pour visiter les environs, limités toutefois au périmètre de la commune.

La première année nous avons eu quelques candidats, boostés il est vrai par un conseil municipal motivé pour participer. La seconde année, une météo exécrable avait totalement contrarié cette manifestation. Seule l'épreuve du Run & Bike avait pu avoir lieu.

Conscient que notre offre n'était pas très séduisante, le réseau cyclable étant assez limité et pas très ludique, nous avons cette année tenté une animation autour de vélos spéciaux dans le but d'élargir le champ de l'offre disponible.

Pour ce faire nous avons invité une association « handi roues loisirs » qui fait la promotion du vélo auprès des personnes handicapées et qui propose beaucoup de solutions adaptées.



Par ailleurs, afin d'éviter d'associer systématiquement les vélos spéciaux au handicap, nous avons également invité un dépositaire de vélos de ce type, Philippe, de Vélofasto, qui avait mis des vélos et des tandems à notre disposition afin que chacun puisse tester ce genre de machine.

Philippe est la preuve vivante que l'on peut être performant avec un « trike ».

Deux semaines après sa venue à Maurepas, Philippe finissait second au championnat du monde de trike qui se déroulait cette année en Angleterre, et entre compétiteurs valides

Cette année la météo était favorable mais nous avons à faire face à une concurrence difficile avec le ¼ de finale de la Coupe du monde de football avec la France à 16 h.



A 10 h nous avons convié des utilisateurs de vélos couchés pour une petite virée dans la forêt de Rambouillet. Nous étions une petite douzaine à partir sur différentes montures, trike (deux roues avant), tricycle (deux roues arrière) et tandem type Pino (passager devant).

Après un petit circuit de 25 km nous étions de retour au stade du Bois vers midi.

Témoignage

Run & Bike 2018.Suite...

L'après-midi nous pouvions mettre tout ce matériel à la disposition des personnes présentes. Plusieurs machines pouvaient être essayées. Des tandems bien appréciés par les jeunes et les moins jeunes. Une possibilité pour Monique Dautresme de rouler- enfin - sans perdre Michel !!



Le choix était également possible pour les tricycles. Deux types de tricycles étaient à notre disposition :

ceux avec une seule roue directrice à l'avant (motricité arrière avec différentiel). Ces machines peuvent facilement s'atteler et ainsi y associer des personnes plus vulnérables. Michel a également testé cette machine au cas où Monique refuserait le tandem avec lui



Le deuxième type de tricycles, beaucoup plus rapides, étaient également à la disposition de tous. Il s'agit des trikes avec deux roues directrices à l'avant et la roue motrice à l'arrière.

Isabelle Gandeboeuf a bénéficié des conseils éclairés de Phillippe pour les réglages et a pu tester en vraie grandeur ce type de machine sur 25 km.

Nous avons eu également le plaisir d'accueillir Isabelle Gauthron, notre DTN à la FFCT. Elle a gentiment répondu à notre invitation et est venue s'imprégner de notre action de diversification . Je pense que nous pouvons attendre une aide très concrète de la part de notre fédération.



Enfin, comme toujours, notre ami Bruno a répondu présent avec une superbe machine de collection. Un très beau tricycle, entièrement d'époque et dans un état tout à fait remarquable.

Le tout était parfaitement réuni pour faire de cette journée une belle fête. Il faisait beau et le match n'était qu'à 16 h !!



Témoignage

Run & Bike 2018.Suite...

3. Bilan de la journée

Le résultat n'a malheureusement pas été à la hauteur de l'investissement des partenaires que nous avons sollicités. Les habitants de Maurepas n'ont pas répondu présents et nous avons passé une journée bien agréable, mais entre nous.

C'est bien dommage. Nous devons de toute évidence nous poser la question de notre participation à ce genre d'événement. C'est beaucoup d'investissement de la part de tous les acteurs.

4. Run & Bike

25 équipes étaient au départ de cette épreuve et nous avons assisté à une belle course, malgré la chaleur, en cette fin d'après midi. Tous les participants ont pris beaucoup de plaisir sur un circuit difficile concocté par nos amis d'Agiot VTT, qui ont parfaitement encadré cette épreuve.

C'est le petit frère d'Isabelle Gandeboeuf, Philippe, qui a remporté l'épreuve mixte avec son amie Léa Belabde. Bravo à eux



Jean-Yves PERVIS

[Article de Toutes Les Nouvelles](#)

Des vélos couchés à la Run and bike

C'était la troisième édition pour la Run and bike, cette course en duo. Les 15 km à avaler étaient tracés principalement en forêt, avec un passage à la hauteur d'Ergal, avant de revenir vers le stade du Bois.

Assis sur un siège

Les clubs Agiot VTT et Cyclotourisme Maurepas (CTM) étaient de la partie. Le premier assurait le balisage du parcours, le second proposait des animations autour du vélo couché.

À deux ou trois roues, celui-ci commence à poindre dans le paysage cycliste amateur. « C'est un vélo couché à trois roues qui me permet de faire encore du vélo », révèle Jean-Yves Pervis. L'ancien président

du CTM est en effet atteint d'une maladie dégénérative qui lui interdit de pédaler debout en position classique. « Mes jambes fonctionnent en position allongée. Je fais 20 kilomètres quotidiens sur ce vélo qui m'a permis de continuer à pédaler », se réjouit ce sportif septuagénaire.

Jean-Yves Pervis a trouvé sa machine magique chez Vélofasto, distributeur de cycles basé à Rennes. L'entreprise était présente samedi à Maurepas pour faire essayer ses engins, tricycles, tandems, route ou VTT. « C'est d'un confort incroyable, car au lieu d'une selle le cycliste est installé dans un fauteuil. C'est la solution au mal de dos, cervicales ou périnée et



Jean-Yves Pervis (devant au centre) refait du vélo grâce à la position couchée, il l'a démontré lors de la Run and bike.

c'est un moyen beaucoup plus agréable de voir la route », déclare Philippe Descubes, fondateur de Vélofasto.

Fort de ces matériels, le CTM voudrait créer une section vélo pour tous, ouverte au handis-

port. Après le succès des essais à vélo couché sur le stade du Bois, cette pratique a manifestement un public susceptible d'être fédéré.

Emmanuel Fèvre

Témoignage Dourdan

Le samedi 25 août et le dimanche 26 août 2018 le CoReg IDF (Comité Régional d'Ile de France de cyclotourisme) organisait la 3ème édition de la manifestation « La Ligue à vélo » qui cette année a permis de découvrir DOURDAN et le sud de l'Essonne. C'est une manifestation gratuite, réservée aux licenciés FFCT.

Merci à Chantal Jumel qui a partagé cette information afin d'en faire profiter les Cétémistes.

Un week-end, à la fois sportif et touristique, proposé pour tous les membres de la FFCT d' Ile de France. En voilà une bonne idée à l'aube de la rentrée scolaire ! Dommage, les adhérents devaient encore être en vacances ou occupés à d'autres activités car nous avons été un faible pourcentage à nous être déplacés et à profiter des belles petites routes de l'Essonne. Le club de Maurepas a été relativement bien représenté avec neuf participants.



Le programme, envoyé à tous les présidents des clubs d'Ile de France, prévoyait la visite du château de Dourdan, un dîner, des parcours VTT et des parcours route, l'objectif étant un week-end de retrouvailles, amical et convivial.

Sachant cela, j'ai retrouvé quelques adhérents intéressés par la visite guidée du château samedi dès 15h. Notre guide, très enthousiaste, a su nous étonner en nous racontant l'histoire du château édifié par Philippe Auguste au XIIIème siècle. Ce château du Moyen-Age est réputé pour être imprenable et le mieux abouti de l'époque. Après avoir subi plusieurs transformations en devenant prison royale, demeure privée, il appartient désormais à la commune de Dourdan qui en a fait un château-musée. C'est une visite très intéressante que je vous engage à suivre avec enfants et/ou petits-enfants aimant cette époque des chevaliers.



Certains adhérents avaient choisi cet après-midi là pour effectuer les parcours route ou VTT prévus. Ils sont revenus enthousiasmés par les petites routes et les paysages traversés.

Le soir, j' ai participé au dîner concocté et organisé par Patrick Tourette (mais il sait tout faire cet homme ! c'est lui que nous avons rencontré à St-Mesme et à la Run&Bike de Maurepas avec ses machines, pour ceux qui étaient présents) et un de ses amis charcutier. Après l'apéro et les présentations d'usage du COREG IDF présidé par Evelyne Bontems-Gerbert, l'assemblée d'une petite quarantaine de convives a beaucoup apprécié le repas et les échanges entre nous et les membres du bureau du COREG IDF. Nous avons pu regarder le travail remarquable effectué auprès des jeunes grâce à un diaporama sur leurs séjours, leurs formations et la complicité entre tous.

Le lendemain, nous sommes donc neuf du CTM à rallier Dourdan par un temps plutôt frais. Nous nous retrouvons à l'accueil, où café et boissons étaient à

Témoignage

Dourdan

notre disposition. Mais pas de feuille de route ni de carte pour les parcours. Donc les participants comptaient sur ceux dotés d'un GPS. Et nous voilà accueillant Madly et Jean-Louis de Versailles pour une randonnée de 75 km.

La cadence, trop élevée pour Madly et Jean-Louis, nous décidons de faire deux groupes. Nous nous retrouvons donc six adhérents de Maurepas à accompagner ceux de Versailles d'autant plus qu'avec Madly ce sont des retrouvailles car nous avons fait « Toutes à Strasbourg » ensemble. Nous avons donc musardé aux détours des routes tranquilles et des villages pittoresques, prenant photos et vidéos le long du parcours. Le soleil s'étant levé, c'était un temps de rêve pour rouler dans cette région si riche en châteaux, forêts et paysages bucoliques. Nous n'étions pas pressés et heureusement pour Madly qui a eu une baisse de forme vers la fin du parcours. Nous l'avons requinquée, entourée, et notre Yannick, connu de toutes et de tous l'a même poussée dans les côtes (il faut dire que le dénivelé était important, surtout pour quelqu'un n'ayant pas roulé depuis deux mois). Enfin, comme le dit notre devise, « on part ensemble, on roule ensemble et on rentre ensemble ». Madly et Jean-Louis nous en sont très reconnaissants.

A l'arrivée, Evelyne (qui m'avait contactée par téléphone) nous avait gardé un apéro bien garni et nous a même proposé de partager notre pique-nique

avec le repas prévu pour les membres du COREG IDF. Ravis de terminer tous ensemble cette journée, nous avons accepté chaleureusement et avons pu échanger avec l'ensemble des participants.

L'idée de regroupement des adhérents IDF est très intéressante mais pas si simple à mettre en place. Une réflexion et une communication plus explicites sur le sujet seraient bienvenues pour élargir le cercle des participant(e)s.

Chantal JUMEL



Cyclo-Rapporteur

De la théorie à la pratique : et encore un brevet !

Le 26 mai 2018, Philippe Fournier se lance dans le BRM 400 km de Longjumeau.

Il quittera Longjumeau pour rouler tout d'abord à travers la Beauce, traversera la Sologne en passant notamment à Blois puis dans le Loiret pour revenir en Ile de France dans le département de l'Essonne.

Ce BRM a été une expérience enrichissante. Merci à tous ceux qui m'ont soutenu avant et pendant cette épreuve.

BRM en solo réussi : BRAVO

Après les BRM 200 et 300, que j'avais faits en équipe avec Elise et Claude pour le 200 de Mours et Jean-Yves pour le 300 de Bois-D'Arcy je me suis lancé sur un 400.

En arrivant sur le BRM 400 de Longjumeau, j'étais seul du CTM, sur une quarantaine de participants. La météo nous avait joué un mauvais tour pour le BRM de Noisiel, et mon emploi du temps professionnel ne me permettait pas de participer au BRM de Flin ; celui-ci à été réussi avec brio par nos copains du CTM.

Comme à mon habitude, je suis parti à mon rythme pour ne pas me cramer, surtout qu'il y avait des côtes au départ. Une fois sur le plateau de la Beauce, j'ai pu rouler tranquillement et j'ai commencé à rattraper quelques participants, dont Yves du Vélo Club Sancéen de Saint-Julien Les-Villas dans l'Aude, nous nous sommes entendus pour rouler ensemble, à partir du soixantième kilomètre, et ce, jusqu'à la fin. Yves fait souvent des BRM et a déjà fait le PBP.

Notre crainte était la météo, il y avait une alerte orange aux orages sur les départements de l'Eure et Loir et du Loir et Cher. Quand nous sommes arrivés aux alentours du premier point de contrôle à Longron, le ciel était très menaçant. Nous avons dîné, ainsi qu'une majorité des participants. Ce qui nous a permis d'éviter une averse.

Pour le deuxième point de contrôle à Blois, pas de pluie et température agréable. Là, Yves et moi avons rejoint un couple, Gérard et Elisabeth de l'USSA de Saint-Arnoult en Yvelines ; ce sont aussi des BRMistes confirmés et ils ont plusieurs BPB à leur actif. Nous décidâmes de faire équipe pour le reste du BRM. Nous voilà partis vers le prochain point de contrôle.

Sur la route dans la nuit, nous croisons un renardeau qui traverse devant nous, puis un sanglier qui sagement prend le chemin des fourrés et enfin un lapin qui fit de même. La nuit fût calme, sauf pour l'averse qui nous a rafraîchis.

Nous avons atteint les point de contrôle restant sans le moindre souci, la difficulté a été de trouver un café ouvert pour avoir notre dose de caféine.

Le plus dur furent les vingt derniers kilomètres quand la chaleur se fit de nouveau sentir, j'ai eu le soutien d'Yves, qui est resté jusqu'au bout avec moi.

Philippe FOURNIER



Cyclo-Rapporteur

Le rallye annuel de la St-Fiacre à Croissy

Pendant que certains Cétémistes ralliaient Rambouillet pour le rallye bien connu de nous tous, d'autres allaient à Croissy sur Seine (près de St Germain en Laye) pour un rallye un peu moins connu, qui avait la particularité d'avoir prévu des véhicules pouvant accueillir des cyclotouristes handicapés.

Chantal Jumel, accompagnatrice et Jean-Yves ont donc roulé ensemble : Chantal sur son vélo à deux roues et Jean-Yves sur un vélo couché pendant que Jacques, Jean-François, Bernard et Danielle réalisaient le parcours de 65km.

Chantal nous raconte sa matinée à Croissy pour un rallye très agréable.

Le rallye annuel de la St-Fiacre à Croissy a rassemblé près de 500 participants dont 18 tandem et 2 vélos couchés.



Nous avons tous été agréablement surpris en traversant les belles villes de Croissy et Le Vésinet où les demeures sont luxueuses et bien entretenues, Maisons-Lafitte, son château et son



champ de courses, les larges avenues et les petites

Quatre cyclistes de Maurepas se sont élancés sur le parcours de 65 km avec la majorité des participants dont 18 tandem, la plupart adhérents de l'association « Echappée belle » basée à Marly le Roi, <https://www.echappeesbelles.fr/a-propos-de-nous/>. Ceux-ci ont été très remarqués pour la dextérité des pilotes et l'enthousiasme des non ou mal-voyants.



Jean-Yves a opté pour les 40 km avec Patrick sur leur vélo couché tandis que Chantal les accompagnait ainsi qu'une bonne quinzaine de futurs adhérents et d'encadrants de Croissy.

rues, puis la forêt de St-Germain, les champs de légumes de Montesson, la Seine et les adeptes de l'aviron, les bords de Seine et les pistes cyclables avec nombre de familles en ce dernier jour de vacances avant la rentrée scolaire. Une belle journée où chacun a pris plaisir à rouler ensemble.



Cyclo-Rapporteur

Le rallye annuel de la St-Fiacre à Croissy.Suite...

Evelyne du COREG a fait la promotion du Vélo pour Tous et des différentes activités proposées par notre fédération.

Les démonstrations de Patrick Tourette et de Daniel Fleiria sur les vélos couchés ont attiré plusieurs personnes dont certaines ont sauté le pas pour effectuer un essai. Toutes ont été conquises et surtout comprennent mieux le bien-fondé de ces machines.



La belle matinée s'est terminée par le traditionnel BBQ avec Maître Michel aux manettes. Nombre de cyclistes ont profité du bel emplacement du local du CCC, du soleil et des merguez-saucisses prolongeant ainsi un peu leur sortie.

Pour moi, ce fut un moment heureux de retrouver les amis de longue date avec qui j'ai déjà partagé maintes sorties.

Nous remercions tous les bénévoles (ô combien nombreux) et Yves Schneider pour l'organisation réussie de ce rallye très apprécié.

Nous souhaitons au club qui fêtera cette année ses 40 ans, un très bon anniversaire.

Avec toutes les amitiés du CTM.

Chantal JUMEL



Cyclo-Rapporteur

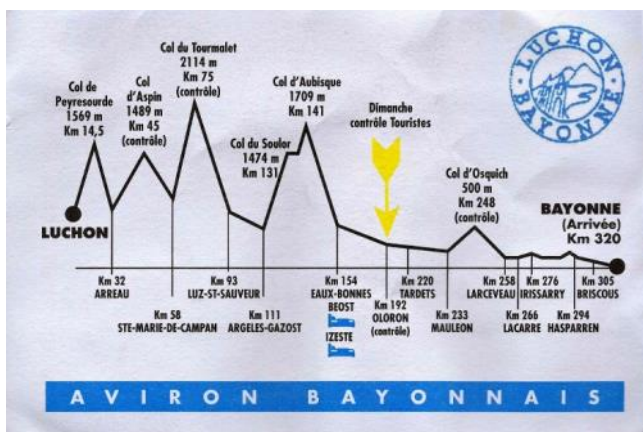
Les exploits montagnards d'Hubert Serai

L'an passé, dans le numéro 144 de nos Carnets, Hubert nous avait raconté ses randonnées en montagne.

Il s'est à nouveau lancé sur des pentes difficiles, vertigineuses des Pyrénées en solitaire pour commencer, puis avec deux copains du club (Bernard Avenel et Gilles Deharbe) sur les routes vosgiennes.

FFVélo BCCF : Cyclomontagnarde Luchon Bayonne 23 et 24 juin 2018

Se lancer sur la randonnée Luchon-Bayonne, c'est accomplir la plus longue et la plus difficile des cyclo montagnardes de la FFVélo (325 kilomètres, 5 250 mètres de dénivellée dont 4 300 sur les 130 premiers kilomètres avec les montées successives du Peyresourde, de l'Aspin, du Tourmalet et de l'Aubisque). C'est aussi refaire une étape historique du Tour de France, cette étape dantesque du 21 juillet 1910 qui restera dans les mémoires comme la plus difficile jamais courue. Cette épreuve d'anthologie a inspiré le livre « l'étape assassine » de Robert Roy et de nombreux sujets sur Internet. C'est aussi faire en grande partie la 19ème étape du Tour de France 2018.



Vendredi

Bayonne : la matinée est consacrée au retrait des documents et plaque de cadre et à la logistique pour rejoindre le soir le lieu de départ, Bagnères de Luchon, situé à 300 km. Concernant le transport (bagages, cyclistes et vélos) vers Bagnères de Luchon, le club organisateur (Aviron Bayonnais) a mis les grands moyens : semi-remorque pour transporter les vélos, une dizaine d'autocars pour transporter cyclos et bagages. 13h00, nous emballons les vélos dans une housse ou du carton pour les entasser dans le semi-remorque. 13h30, embarquement des cyclos et bagages dans les bus numérotés, avec appel des participants. 14h00, les bus s'élancent sur l'autoroute pour arriver vers 17h30 à Luchon. Dans le bus, les conversations vont bon train. Il



Il y a les cyclos hyper aguerris qui comptent faire la rando en moins de 15 heures pour se préparer aux 1 200 kilomètres de la Ronde Aliénor d'Aquitaine. Il y a les jeunes randonneurs espagnols qui viennent faire un chrono. Arrivés à Luchon, je récupère vélo et bagages pour rejoindre l'hôtel. Celui-ci est à 90% occupé par des cyclos où tout est fait pour bien nous accueillir (vélos dans garage, petit déjeuner dès 5h00 le matin, option pasta pour le dîner et les encouragements du personnel). Il est vrai que Luchon et le vélo, c'est une longue histoire puisque cette ville a accueilli (2018 inclus) 59 fois le Tour de France. Durant le dîner, nous sommes tous concentrés et préoccupés car quelle que soit l'option choisie (1 jour, 2 jours), il faudra se faire les 4 grands cols et les 4 300m de dénivellée correspondants dans la journée de samedi. La bonne nouvelle est que la météo sera bonne sur tout le week-end.

Samedi (200 km 4 300m)

Il est 5h00, Luchon s'éveille, les petits-déjeuners sont avalés, les cyclos sont habillés, les mécaniques sont réglées, au départ tout est prêt. Sur la place du casino, dès 6h30, les premiers cyclos hyper motivés (randonneur 1 jour) sont partis pour en découdre avec les 360 km et 5 250 m de dénivellée. 7h00 au milieu du peloton, j'entame les premiers coups de pédales sur seulement 1 km de plat car tout de suite la pente du col de Peyresourde se profile avec 13 kilomètres pour monter à 1 569 mètres. La montée se fait assez lentement car je ne tiens pas à taper dans les réserves, la route est bonne et les pourcentages sont raisonnables. Cette portion est touristique avec la chapelle et l'église romane de Saint-Avant, puis la traversée des villages pittoresques. Le final se fait dans une route à lacets assez impressionnants avec un

Cyclo-Rapporteur

Les exploits montagnards d'Hubert Serai.Suite...

pourcentage moyen de 8%. La vue bucolique sur les alpages et la station de Peyragudes nous font oublier le pourcentage. Une petite photo souvenir devant le panneau du col et c'est la descente rapide sur un véritable billard, pour rejoindre la vallée du Louron et laisser sur la gauche le col d'Azet Val Louron.



A la sortie d'Arreau, le col d'Aspin se montre déjà, avec ses 13 kilomètres à grimper jusqu'à 1 489 m. Les 4 premiers kilomètres ont une pente moyenne de 3,5%. Je ne me laisse pas griser par l'apparente facilité, car je sais que c'est un col avec une pente progressive. Les 5 kilomètres suivants montrent une déclivité de 6,5%. La dernière partie reste la plus raide, avec pour les 4 derniers kilomètres un bon 8% de moyenne. Au sommet, au milieu des vaches en liberté qui pâturent, nous attend le premier ravito de l'organisation. Celui-ci est particulièrement copieux car il faut récupérer des deux cols déjà grimpés, et faire le plein pour le gros col suivant qui nous attend.



Je profite du ciel bleu et de la vue dégagée pour contempler le décor somptueux. Le pic du Midi de Bigorre encore couvert de neige se dresse devant nous et laisse entrevoir que l'hiver a été neigeux. Nous avalons la longue descente vers Sainte-Marie de Campan en contemplant les magnifiques décors du lac de Payolle et la carrière de marbre de l'Espiadet.

Arrivés à Sainte-Marie de Campan, il ne faut pas rater le virage à gauche pour attaquer le plat de résistance : le

col du Tourmalet. Le bar de la place du village est envahi de cyclos qui font le « plein » avant de gravir les 17 kilomètres du col, car le soleil de 11 heures commence à chauffer. L'appréhension commence à me gagner car ce col classé hors catégorie est le troisième de la journée et qu'il y a encore un autre derrière. Les 4 premiers kilomètres jusqu'à Gripp se font bien sur une pente d'approche d'environ 4%. Les trois kilomètres suivants jusqu'au camping d'Artigues se font sur une belle rampe à 8% qui sert d'échauffement à la partie la plus difficile qui est à venir. Pour nous remonter le moral, un panneau au niveau du camping nous informe que nous sommes à 10 kilomètres du sommet et qu'il y a encore 900 mètres à monter, soit une pente moyenne de 9% sur 10 kilomètres. Il y a peu de cols en France qui ont ce fort pourcentage sur une si longue distance (Mont du Chat, Grand Colombier, Ventoux, ...). A la sortie de la partie boisée, monotone, seulement agrémentée par le lacet du Garet, les paysages grandioses se dévoilent en même temps que les pourcentages les plus forts. Nous entamons la fameuse portion de route avec les pare avalanches, avant la station de la Mongie et ses pourcentages à deux chiffres qui contrastent avec ma vitesse instantanée à 1 chiffre. Après la station, la difficulté des quatre derniers kilomètres (altitude et pourcentage) est compensée par la magnifique vue sur le massif de Néouvielle encore bien enneigé. L'arrivée au sommet est toujours un grand moment de bonheur qui efface, (du moins mentalement) les difficultés de la longue montée. Après la classique séquence photo, je suis le peloton assoiffé à l'intérieur du bar restaurant. La décoration du bar avec des photos historiques, le parking spécialement aménagé pour les vélos, la statue d'Octave Lapize (premier coureur du Tour à franchir le col en 1910) et le buste de Jacques Goddet (ancien directeur du Tour de France) vous rappellent que le vélo ici est une véritable institution. Les chiffres parlent d'eux mêmes : chaque année c'est environ 40 000 cyclos qui montent au sommet ; le col a été franchi par le Tour de France 79 fois (record tous massifs confondus) avec des années où il a été franchi 2 fois (1974, 2010).

Je me décide à remonter en selle pour le meilleur moment de la journée : la longue descente de 20 kilomètres jusqu'à Luz Saint-Sauveur, puis encore 20 kilomètres de faux plat descendant jusqu'à Argelès Gazost. Sur la place centrale, les terrasses de bar sont pleines de cyclos s'hydratant pour gravir les 1 000 mètres de dénivelée du Col du Soulor (1 474m). A la sortie de la ville, dans les premiers lacets, les jambes sont lourdes, le cou est raide. Ces désagréments nous rappellent que le Tourmalet a fait son œuvre d'entame des organismes. La chaleur du milieu d'après-midi n'arrange rien. Pour beaucoup la montée se fait au pas, à son rythme. Les 5 premiers km montent à 7% sur route bien bitumée. Puis vient une accalmie sur une route presque plate jusqu'au village d'Arrens (870 m). A la

Cyclo-Rapporteur

Les exploits montagnards d'Hubert Serai.Suite...

sortie d'Arrens, les affaires sérieuses reprennent puisque les 8 derniers kilomètres se font sur une pente moyenne de 8%. La fatigue commence à se faire sentir, les derniers lacets se font tout à gauche, des cyclos abandonnent et finissent dans le fourgon d'assistance.



Je comprends mieux pourquoi il y en avait beaucoup. Les derniers hectomètres se font à l'arraché pour arriver enfin au col du Soulor où se situe le dernier ravito qui promet d'être festif avec les spécialités locales dont la fameuse ventrèche (tranches fines issues du ventre de porc). Il ne faut se priver car le reste est en descente.

Après ce moment de convivialité, nous redescendons vers la vallée du Gave d'Ossau pour rejoindre l'hébergement, par un itinéraire détourné, rallongé de 30 km car le final vers l'Aubisque est fermé, suite à un éboulement sur la route de l'autre côté du col. La soirée au gîte de vacances est vraiment un grand moment de gastronomie et de convivialité.

Dimanche (160 km 1 100m)

Après les 4 cols de la veille, cette journée peut paraître une formalité, mais il en est rien. Si le début se fait sur un faux plat descendant, il reste le modeste col d'Osquich (5 km à 6%) qui vous rappelle les kilomètres de la veille. La partie entre Saint-Jean -Pied de Port et Bayonne est une route à toboggans, assez cassants.

La beauté du pays basque et l'enthousiasme des supporters locaux nous donnent le moral. Les derniers kilomètres le long de l'Adour paraissent longs, mais seront vite oubliés après avoir goûté les verres de l'amitié à l'arrivée.

Pour faire cette rando, il faut une bonne préparation, mais les sacrifices valent vraiment l'enjeu. J'ai pu apprécier les moments de camaraderie et de soutien, même avec les cyclos espagnols et aussi le bon accueil de la population locale. Les bonnes conditions météo nous ont fait découvrir les paysages multicolores

de la région allant du vert de la végétation, au blanc des sommets enneigées jusqu'au turquoise des lacs d'altitude. En conclusion une excellente randonnée pour celles et ceux qui ont les jambes et le moral.

Lien photos: <https://drive.google.com/open?id=1iN4sXPVs8BsaQ43xlox2a7zFOT7Kqx-a>

Lien vidéo: <https://youtu.be/wbxKz33jUi0>

Lien étape Pyrénées Tour 1910 :

<https://fr.slideshare.net/denis57440/tour-de-france-1910-l-tape-assassine-luchon-bayonne-malouine>

Les chiffres : 1196 inscrits, 962 finisseurs dont 500 en un jour.



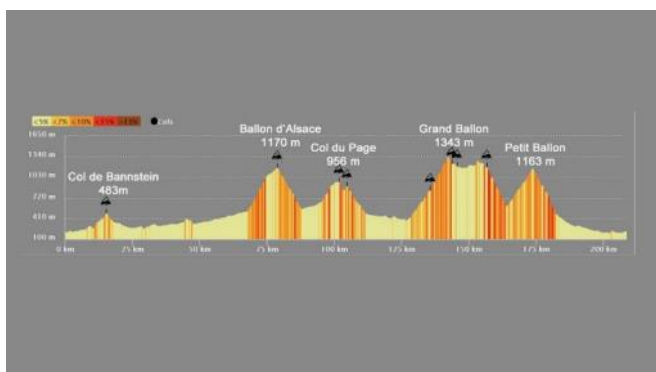
Cyclo-Rapporteur

Les exploits montagnards d'Hubert Serai.Suite...

Quelques jours de récupération, vérifier son vélo et changer deux trois pièces et hop c'est reparti pour Hubert Serai qui est maintenant chaud pour rouler avec Bernard et Gilles.

Incroyable !

La Cyclomontagnarde des Vosges 2018 a eu lieu le 30 Juin et 01 Juillet 2018. Cette randonnée fait partie du Brevet Cyclomontagnard français de la FFVélo. Toujours organisée par le Cyclo Club de Colmar, elle propose cette année pour la 3^e fois la formule qui fait son succès : l'ascension des 3 Ballons des Vosges (Ballon d'Alsace, Grand Ballon et Petit Ballon). Quatre options sont au menu : 1 Ballon sur 70km, 2 Ballons sur 110 km, 3 Ballons sur 210 km en un jour, 3 Ballons sur 210 km en deux jours. Ce sont 750 inscrits qui sont prêts à relever le défi, malgré les 35 °C annoncés pour le week-end. Quatre Cétémistes enthousiastes (Annie et Bernard Avenel, Gilles Deharbe, Hubert Serai) se sont donné rendez-vous pour cette randonnée unique.



Samedi 30 juin :

Le lieu de rendez-vous est fixé à 20 kilomètres à l'est de Colmar à Neuf-Brisach à l'hôtel des 2 Roses. Cette ville (inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco), créée et fortifiée par Vauban, a une forme octogonale. Elle est divisée en 48 quartiers égaux séparés par des rues droites et perpendiculaires. La place d'armes carrée et parfaitement au centre de l'octogone est entourée par les commerces, lieux administratifs et lieux de culte. Le dîner est l'occasion de faire le plein de calories et de briefe le programme du lendemain.

Dimanche 01 juillet :

4h30, nous prenons la route dans la pénombre pour rejoindre le départ de la rando à Pfaffenheim qui est situé à 20 kilomètres. A 5h48 (selon le chronométrage officiel), nous partons tous les trois (Bernard, Gilles et Hubert). Annie après une saison bien remplie fait l'accompagnement. Nous sommes prêts (avec les 200 autres cyclos qui ont choisi la formule 3 ballons en un jour) à avaler les 210 kilomètres et les 4100 mètres de

dénivelée. Au menu, il y a les 3 ballons plus 2 petits cols (Bannstein et Cold du Page) plus la route des 5 châteaux en option. Les 30 premiers kilomètres se font sur la célèbre route des vins d'Alsace en traversant les prestigieux vignobles et les villages typiques de la région avec leurs maisons à colombages aux couleurs vives. L'envie de s'arrêter à une cave vinicole et de goûter la gastronomie locale est présente, mais à cette heure matinale les caves sont fermées.



En contrepartie, le premier ravitaillement (d'une longue série de 5) est bien ouvert. Après Cernay, nous abordons la vallée de la Doller le long de la ligne du train touristique à vapeur. Au pied de la première difficulté (le Ballon d'Alsace) un arrêt fontaine à eau s'impose car à 8h00, la température dépasse déjà les 20 °C. Gilles en profite pour régler son dérailleur avant les premières pentes. Nous entrons dans les choses sérieuses dans les lacets du lac d'Alfed puis dans la forêt où tout se passe bien car nous sommes à l'ombre. Au sommet, même en roulant, nous sortons des poches smartphones, appareils photos pour immortaliser le panorama des alpages qui s'offre devant nous. Le 2^e ravito nous permet de finir de contempler avant de descendre vers Saint Maurice Sur Moselle. Nous abordons le Col de Page qui commence en plein soleil et finit sur une route étroite sans rendement juste fréquentée par les tracteurs forestiers. Nous enchaînons sur une petite descente technique puis finissons le col d'Oderen avant de redescendre dans la vallée de la Thur sur un véritable billard. Les quelques kilomètres dans la vallée se font sur des pistes cyclables au milieu des champs et hameaux. Il faut noter que l'ex région Alsace est particulièrement bien équipée en infrastructures cyclistes. Le 3^e ravitaillement a lieu dans la vallée de la Thur à Saint Amarin. Le jet d'eau est le bienvenu car il faut faire le plein pour assurer la longue ascension du

Cyclo-Rapporteur

Les exploits montagnards d'Hubert Serai.Suite...

Grand Ballon (950 mètres de dénivellée sur 14 kilomètres) qui va se faire sous un soleil de plomb entre midi et 14h00. La première partie pour rejoindre la route des crêtes au col d'Amic se passe bien sur un pourcentage moyen de 6%. L'ombre et les points d'eau sont encore présents. Les 7 derniers kilomètres plus pentus (dont 2 km à 9%) se font sur la route des crêtes exposée au soleil avec un goudron qui colle bien aux pneus donnant l'impression d'être scotché à la route. Le final avec la vue du Grand Ballon au loin nous paraît interminable. Enfin arrivés au col du Grand Ballon au bout de 140 kilomètres, nous faisons la pause plateau repas où nous pouvons apprécier deux choses importantes : de l'ombre et des boissons.



La traditionnelle vue sur les Vosges est masquée par l'évaporation, cependant la vue plus proche sur la plaine d'Alsace et la Forêt Noire est somptueuse. Nous repartons pour les 70 derniers kilomètres en roulant sur la route des crêtes avant de descendre prudemment les pentes raides du col de Platzerwasel. Une fois la descente terminée, après un seul petit kilomètre de plat nous attaquons les derniers 600 mètres de dénivellée du Petit Ballon. Le moral est bon car c'est la dernière difficulté et que la température commence à baisser. Cette bonne ambiance est juste perturbée par une crevaison de Bernard. Néanmoins nous arrivons les trois ensemble au Petit Ballon pour le 5^e et dernier ravito au milieu des vaches.



Juste le temps de contempler la plaine d'Alsace en contrebas, nous entamons la dernière descente étroite vers Wasserbourg et la plaine. Les derniers kilomètres se font dans les vignobles et les beaux villages (Eguisheim, Haststatt). A 19h19, après 13 heures et demie sur la route, nous arrivons la tête pleine de belles images à Pfaffenheim. Pour garder un bon souvenir, nous restons pour le dîner avec d'autres cyclos et les bénévoles du Cyclo Colmar.



C'était pour nous trois la première cyclo montagnarde sur un jour (200 kilomètres, 4 000 mètres dénivellée). Les conditions thermiques difficiles mais gérables, n'ont en rien entamé la bonne humeur du groupe. La qualité des parcours, le nombre d'options proposées, le dévouement des bénévoles permettent au plus grand nombre de découvrir, quel que soit son niveau, l'univers des randonnées cyclo montagnardes. Une expérience à reconduire

Lien vers photos

<https://drive.google.com/open?id=1YP23nbzQtS8k61-gyIVt7O5qe71G3DGu>

Lien vers vidéo :

<https://youtu.be/5jy99dCbc-Q>

Les chiffres : 750 inscrits (210 sur 3 Ballons en 1 jour, 330 sur 3 Ballons en 2 jours, 180 sur 2 Ballons, 30 sur 1 Ballon).

Hubert SERAI

La vie du Club

Le séjour dans le Lot

Le séjour dans le Lot. Dans la famille Avenel, je voudrais la mère, le père et la fille Fanny ! Nous connaissons tous Annie et Bernard Avenel. Certains connaissent désormais la fille. En effet, Annie et Bernard, inscrits au séjour club dans le Lot ont emmené dans leurs valises leur fille Fanny qui arrivant d'Espagne pour leur rendre visite a eu la bonne idée, pour profiter de ses parents, de partir aussi dans le Lot pour pédaler et !

Journal de Fanny, novice de la pédale

Jour 1

“Mais qu'est-ce que je fais là?”, les genoux qui tremblent, un nœud à l'estomac et les dents qui claquent. Je viens d'embarquer en voiture pour un séjour de cyclotourisme de quatre jours dans le Lot.

Autant vous dire que ce qui m'a attirée et convaincue dans un premier temps, ne furent ni l'esthétique de l'équipement (cuissards seyants et couleurs discrètes), ni l'envie irrépressible de faire subir à son séant des séances de torture interminables, mais bel et bien la beauté des paysages et la gastronomie locale. De plus, il semblerait que je pars avec des personnes plutôt sympas qui sont mon père et ma mère! Ou du moins, c'est ce que je pensais...

Après de longues heures de voiture, nous voilà enfin arrivés. ¡Oh! ¡Dios mío!, comme on dit en Espagne, je fais connaissance avec cette fameuse côte qui mène au camping de la Paille basse. Nous la montons en première, le moteur fume... Ça promet pour nos jambes! Une fois en haut, quel spectacle! Je me vois déjà, au bord de la piscine, vue sur les collines, sirotant mon Mojito en attendant de prendre place pour un bon dîner sur la terrasse du restaurant de Yelle.

Nous nous installons. On prépare le matos pour demain. Je visse mes petites roues, prépare mes genouillères et mes coudières pendant que maman prépare la potion magique pour les gourdes.

Enfin vient le plus intéressant, le pot d'accueil! Je fais connaissance avec tous mes futurs collègues d'aventure cycliste et repère déjà quelques numéros. Ils se reconnaîtront Le ton est donné, l'ambiance est conviviale. Le sport rapproche les gens...et l'alcool tout autant!

Jour 2

Je dois finalement retirer mes petites roues du vélo qui semblent ne pas être tolérées par la Fédération Française de Cyclotourisme. On ne plaisante pas avec le vélo! Je me lance donc vaillamment sur mon vélo de route, comme une grande et quelle surprise...je m'éclate!



Les paysages sont magnifiques et tout le monde y va de son petit conseil pour me motiver et m'accompagner. Les ravitos sont préparés avec soin et nous sommes servis comme des rois par nos petits anges gardiens qui toute la journée nous suivent et nous chouchoutent.



Un grand merci à Élisabeth, Jean-Claude et à Jacques. Jef, nous parlerons de ton cas plus tard!

Nous traversons donc une multitude de petits villages, tous aussi beaux les uns que les autres.



La vie du Club

Le séjour dans le Lot.Suite...

Les châteaux défilent et ma tête est pleine d'histoires de chevaliers. J'en oublie mes jambes et ma peine, je respire et me sens sereine. Mais ça c'était avant le drame...LA DERNIÈRE CÔTE! J'entends le cliquetis des plateaux et des vitesses qui changent, plus personne ne parle, pas même Maurice, c'est dire! Tous nous concentrons sur notre respiration et regardons notre roue avant pour ne pas affronter l'ennemi de face. Quelle fierté quand, encouragée par mes coachs, j'arrive enfin au Domaine de la Paille Basse, qui, soit dit en passant porte un nom bien ironique!

Après l'effort, le réconfort: piscine-tobogans pour les enfants (une fois de plus, ils se reconnaîtront) et restaurant pour les vaillants! Nous goûtons aux produits de la région et rions à gorge déployée aux blagues fines et subtiles de notre duo comique de choc, j'ai nommé: Maurice dit Momo et Jef. En y repensant, mes abdos ont certainement plus travaillé sur ma chaise à l'heure du dîner que sur ma selle à l'heure de suer! Le public était au rendez-vous. Maman et papa ont déjà acheté leur entrée pour la première de septembre à la Cigale.

Jour 3

Le temps se maintient. J'ai mal au... (censure) mais tout le monde me dit que c'est normal. Ils sont fous ces cyclistes! Convain...(censure) Ah non pas là! Je reprends. Convaincue, je remonte en selle et pédale de bon coeur. Cette fois-ci, je décide d'observer non pas les paysages, mais mes amis cyclistes. C'est fou comme le sport révèle le meilleur des gens.

Pour commencer, je prends une belle leçon d'humilité. En effet, dans le groupe, la moyenne d'âge est disons plus élevée que celle de nos députés (humour je précise) et tous, sans exception, font preuve d'une ténacité, d'une régularité et d'une volonté à faire pâlir les jeunots.

Il y a mon père ce héros, Berni, qui tout léger, fait des allers-retours pour vérifier que ses brebis ne soient pas égarées. Les doigts dans le nez! Je crois aussi percevoir de la provocation dans son regard à chaque fois qu'il me dépasse mais je passe au dessus...jusqu'au dernier jour!

Alain nous surveille aussi et tel un berger, il recompte

son troupeau pour s'assurer qu'aucune de ses brebis ne soit restée en bas de la colline. Il ferme la marche.

Passons aux championnes! Un grand bravo à toutes ces demoiselles qui n'ont pas tremblé du mollet et ont tout donné.

Ma petite maman n'a pas démerité et je salue aussi son courage d'avoir su s'arrêter avant de se blesser. Une jolie démonstration d'humilité! Elle n'a cependant pas été la dernière à rigoler et à profiter de la région.

Elise, ma pink lady qui n'abandonne jamais et me sert de lièvre dans les montées!



Ghislaine, tête en l'air, le nez dans les étoiles et dans les fleurs, a bel et bien les pieds sur les pédales quand il s'agit de grimper.

Corine, battante et résistante, mon futur binôme de triathlon et Michel qui dévale les pentes! Je sais Michel, tu te demanderas: "mais qu'est-ce que je fais parmi la liste des femmes?". Alors c'est peut-être les cheveux...Non je plaisante bien sûr! C'est tout simplement que toi et Corine, c'est comme Tic et Tac ou Dupond et Dupont...on a du mal à vous séparer!

Vient ensuite Martine, qui ne lâche rien et monte les côtes sans jamais se plaindre.

En ce qui concerne Chantal, ses tongues émantées semblent lui conférer une énergie surhumaine, lui permettant d'arriver toujours la première en haut des côtes pour pouvoir prendre en photo les magnifiques athlètes que vous êtes! Il faudra tout de même que je me renseigne auprès de Bernard afin de savoir quel produit il lui met dans la gourde!

La vie du Club

Le séjour dans le Lot.Suite...

Enfin pour terminer ce tour d'horizon féminin, j'aimerais rendre hommage à un homme cette fois. Je tire mon chapeau ou mon casque à Henri qui n'hésite pas à faire le double de kilomètres, montant et redescendant les pentes, pour s'assurer que sa bien aimée aux mollets d'acier (j'ai nommé Gisèle) est toujours dans la course et l'encourager. Il me semble être un fier chevalier sur sa monture d'acier. Quand je disais que le sport révèle les gens. Il s'agit là d'un couple épatant!

Passons à l'étude du reste des mâles de la meute... euh...du peloton.

Nous avons bien évidemment Mr le président, Jacques, toujours calme, toujours de bonne humeur, le soleil du Sud est parmi nous malgré de grosses averses.

Restons dans le Sud et la chaleur humaine, oui, parce qu'ensuite, avec les portraits du Nord, ça se gâte. Je parle bien sûr de Michelcon le Toulousain. Je dois dire que Michel s'est comporté en vrai coach: "Tu as bu...con?" "Tu as mangé...con?" ou encore "Baisse tes dents...con!". Je tiens cependant à révéler en exclusivité que bien que très bon cycliste et mécano hors-pair, Michelcon a une faille...Il ne sait pas jouer à la pétanque! Voilà, c'est dit! Avec Momo, on lui a presque mis Fanny! Je n'en dis pas plus car, comme je le disais auparavant, l'humilité est une valeur essentielle du sportif de haut niveau. :)

Montons donc dans le nord et passons à un tout autre style de cycliste. Je parle de Yannick, increvable sur ses deux roues. Il n'abandonne jamais. Mais le vélo n'est pas le sport préféré de notre champion! En effet, il sait mettre à profit ses talents de charmeur lors des pauses vélo. Un sacré numéro!

Passons à Jef, parce qu'il faudra bien en parler... C'est l'un de mes coachs personnels. Toujours le mot pour rire, le clown du vélo! Il m'a donné quelques bons tuyaux, dont celui du deuxième jour, qui consistait à abandonner le deux-roues pour me mettre au quatre-roues, beaucoup plus confortable selon lui.



Je n'ai pas cédé à la tentation mais Jef, pour toi c'est différent car...TU AS LE DROIT! Il faut dire aussi qu'on ne peut pas assurer un one-man-show tous les soirs et être en forme le lendemain, malgré la poudre que vous mettez tous dans vos gourdes! Entre nous, c'est bien toi le plus malin.

Je ne peux évoquer Jef sans parler de Maurice, son tandem de l'humour, les inséparables de la blague! Ma rencontre avec Maurice a bouleversé ma vie quand j'ai appris qu'il pouvait s'agir de mon père biologique...Blague à part, avec Berni on a fait nos calculs et ça pourrait être intéressant en termes de pension alimentaire. Bah oui...18 ans, mettons que la pension est de 200€/mois, 200×216 (nombre total de mois) = 43200€! C'est pas négligeable! Et puis, je dois bien avouer qu'être ta fille m'aurait épargné quelques souffrances culinaires lorsque maman devait s'absenter et que papa cuisinait...

Enfin, pour terminer, je tire mon chapeau à Serge, Sergio pour les intimes, non pas pour ses performances sportives car on a tous bien vu l'autocollant sur le cadre de son vélo électrique, mais bel et bien pour son esprit sportif et sa patience; qui ont été mis à rude épreuve par notre duo comique. En effet, bien que Sergio aie tenté une échappée pour fuir Momo et que les résultats n'aient pas été ceux escomptés, passons sous silence la chaîne cassée et la mission de sauvetage pour retard inquiétant, il a fait preuve d'une grande maîtrise de soi, propre aux sportifs de haut niveau. Je te rappelle deux choses indispensables Serge, ne parle jamais sans la présence de ton avocat et la vengeance est un plat qui se mange froid...car TU AS LE DROIT!

Jour 4

Il pleut. Quelques irréductibles cyclistes pédalent quelque temps sous la pluie mais doivent malheureusement faire demi-tour face à la colère des Dieux du Lot.

Les autres, les malins, les filous comme ma mère, Élise, Ghislaine et moi, en profitons pour faire du tourisme, visiter et surtout, soyons honnêtes, savourer les spécialités locales: foie gras, gésier, magret, confit, glace à la châtaigne et autres merveilles de la région! Le sport ça creuse eh oui, je le confesse, le sport est une belle excuse pour ripailler.

La vie du Club

Le séjour dans le Lot.Suite...

Je passe sous silence notre passage par Bordeaux qui mettrait en évidence nos talents à l'heure de nous orienter.

Jour 5

Dernier jour de vélo, un premier temps sous la pluie, mais rien ne semble nous arrêter et je commence à ressentir ce plaisir et cette liberté que procure la randonnée.

Toutefois, le cycliste a un défaut. Il est menteur et cette dernière sortie me l'a démontré. En effet, le président annonce une balade d'une petite heure et demie et nous voilà repartis pour quatre heures de vélo. Quand on aime, on ne compte pas! Mais le mensonge n'est-il pas intrinsèque au monde politique Mr le président? :)

Vient enfin le dernier dîner, l'alcool de figue, les figues au foie gras, l'agneau et du chocolat! Nous sommes servis par un apprenti talentueux du nom de Momo. Il a de l'avenir ce petit!

Et puis, comme toute équipe sportive a son hymne, je ne pouvais repartir sans entendre cette douce mélodie dont on m'avait tant parlé et qui clôture tout séjour cyclo qui se respecte. Vous avez deviné? J'ai nommé: "La quéquette en bois!". S'élève alors la douce voix de Jacques, suivie des chœurs... Sans aucun doute je ne pourrai plus dormir sereinement mais comme dirait le sage du groupe:



VOUS AVEZ LE DROIT!

Merci à tous pour ce beau séjour, je dirai même, ce voyage initiatique au coeur des collines du Lot.

N'oublions jamais que le sport c'est des efforts, du dépassement de soi mais pas que ; c'est aussi de la chaleur, de la solidarité, de l'amitié, des rires et du vivre ensemble.

La même,

La gamine! :)

Fanny AVENEL



La vie du Club

Flèche Montbéliard en itinérant.

Du 10 au 13 juin 2018, Claude Chaussivert, Philippe Fournier et Alain Lesauvage sont partis à Montbéliard, en autonomie, c'est-à-dire sans assistance pour porter leur sac à dos et caisse à outils.

Alain Lesauvage était l'organisateur et Claude Chaussivert s'est chargé de ce compte-rendu.

Il ne nous dit pas s'ils ont eu le temps de goûter le fameux vin jaune et les bons fromages.

Beaucoup de kilomètres et de dénivelé en seulement trois jours !

Etape 1 . 10 juin.

Le rdv est fixé à Pontault- Combault devant la gare. Lever vers 5h30, départ d'Elancourt 6h45 pour être au rdv à 8h. Génial de prendre A86 et A4 le dimanche sans personne.

Tout le monde est là, prêt à en découdre avec la route mais aussi un brouillard bien présent.

Alain rencontre des difficultés pour faire pointer les cartes de route. La gare est fermée et les commerces ouverts semblent être d'un autre temps. Heureusement la petite supérette est accueillante.

C'est parti à travers ces villes de banlieue où les routes sont dégradées.

A Roissy en Brie, on s'arrête pour faire la photo du départ que nous avions oubliée.



On repart en direction d' Ozoir la Ferrière.

Après, c'est cheminement à travers le département de Seine et Marne et surtout la Brie où nous ne voyons que champs à perte de vue. Rien à signaler.

Premier arrêt à Tounan en Brie pour pointage, ensuite un petit arrêt à Donnemarie-Dontilly qui est un coin verdoyant à l'air bien sympa.

Arrêt à Bray sur Seine après traversée de la Seine, pour tamponner les cartes de route dans une boulangerie où nous en profitons pour déjeuner devant celle-ci, sur tables et chaises, face à la halle au marché. Jusque-là, il n'y a pas eu de véritables difficultés. Nous passons de la Seine et Marne dans l'Aube.



A partir de Marcilly le Hayer la route s'élève un peu pour trouver quelques bosses vers Villecerf. Entre Estissac et Buchères, lieu d'arrivée ; après être passés 4 fois au-dessus de l'autoroute A5, le dénivelé apparaît en fin d'étape. On a été obligés de se dérouter du parcours de la flèche pour trouver un hôtel. C'est bien là la difficulté pour nos gentils organisateurs « Comment faire pour trouver un hôtel ? »



Après 8 heures de route 7 heures de pédalage, 159 km et 930 m de dénivelé nous voilà à Buchères.

Etape 2 . 11 juin

Alors que nous avons passé une bonne nuit, pris notre petit-déjeuner, nous sommes en avance pour notre départ. A ce moment, la pluie commence à tomber, nous couvrons nos sacoches et sac à dos avec les protections jaunes pour être bien visibles. D'un seul coup, l'orage s'installe sur Buchères avec éclairs, tonnerre et rafales de vent. Nous sommes obligés de nous replier à l'abri dans la salle de restaurant.

Après une attente d'au moins 45 minutes, nous prenons

La vie du Club

Flèche Montbéliard en itinérant.Suite...

notre départ en étant très prudents sur les routes détrempées. Cela commence mal pour cette étape longue et difficile. Mais assez vite, la situation s'améliore. Nous retrouvons le parcours de la Flèche vers Crésantignes et filons vers Chaource où nous prenons le temps de faire quelques photos et visitons un peu le marché.

A partir de Chaource, la route s'élève et les premières bosses s'enchaînent jusqu'à notre lieu de contrôle situé à Les Riceys. Entre les Riceys et Chatillon sur Seine, la route est moins pentue mais il faut faire les kilomètres. Nous atteignons Châtillon (BCN) et décidons de trouver de quoi nous restaurer. C'est l'heure ! Déjà 4h30 de vélo. Après moult péripéties nous trouvons un restaurant sympa qui nous prépare un repas.

Dès que nous sortons de Châtillon, la route s'élève et pendant environ 3 h nous enchaînons montées et bosses. Avec des vélos chargés cela se sent. Nous sommes en Côte d'Or. Après être passés à Auberive, à partir de Pierrefontaines la route va s'adoucir et nous entreprenons la chasse à l'eau, il se met à faire chaud. Il y a un peu de trafic sur cette route car c'est la direction de Gray. Nous continuons notre périple pour rejoindre Champlitte, lieu de pointage, et où nous attend Alain qui nous a devancés pour avertir l'hôtel de notre arrivée vers 19h15.

Enfin Champlitte, nous sommes en Haute-Saône, contents d'arriver après 179km et 1615 m de dénivelé. La nuit va être la bienvenue.

Etape 3 . 12 juin

Nous partons de la Haute-Saône pour rejoindre le Doubs. C'est encore une étape vallonnée qui nous attend. Tout se passe pour le mieux, les averses sont derrière nous ou bien nous ont précédé. Le parcours est bien vallonné et 2 grosses bosses du côté de Frétingney et Fondremant font mal aux jambes.

Nous nous arrêtons dans un routier au croisement de notre parcours et de la route de Vesoul du côté de Hyet. Nous prenons notre temps car l'étape est moins

longue et c'est le 3^{ème} jour.

Après Rougement, nous sommes entrés dans le Doubs et la route se rappelle à nos bons souvenirs et notamment du côté de Nans et Uzelle où nous montons pendant 7,5 km pour nous élever de 180 m.

A l'entrée de l'Isle sur le Doubs, nous comprenons que l'on approche de Montbéliard, il y a un peu plus de circulation.



elp
informatique
<http://www.elp-informatique.com>

Votre entreprise de proximité

01 30 50 26 15

Simplifiez-vous l'informatique

Pannes Virus Pirates Installation Formations Bilan de santé

16 place des Echoppes - 78310 Maurepas

Fenêtre de la tour
Fenêtres - Portes - Volets - Stores

10 Bis Allée du Bourbonnais 78310 MAUREPAS
Tel : 01.30.51.69.01
Port : 06.72.74.68.45

La vie du Club

Flèche Montbéliard en itinérant.Suite...

A Etouvans, on récupère une route qui longe de Doubs jusqu'à Bart. Encore quelques kilomètres et nous retrouvons Alain qui était allé chercher les billets de train pour Strasbourg.



On prend le temps d'aller boire un coup dans la rue piétonne avant de rejoindre notre hôtel Kyriad. La Flèche se termine par une étape de 133 km et 1300 m de dénivelé.

Une nouvelle expérience pour Philippe que cette Flèche en itinérant avec bagages sur le vélo. Au total 471 km et 3735m de dénivelé.

Un grand merci Alain pour la préparation de la Flèche.

Claude CHAUSSIVERT



AdgenSii

communication

La vie du Club

Week-end randonneurs Cabourg 2018

La Normandie toute proche séduit bien des touristes au printemps mais elle a aussi attiré une petite trentaine de Cétémistes et leurs compagnes ; certains souhaitaient goûter aux moyennes distances et d'autres profiter de l'air de la mer.

Le départ a eu lieu le vendredi 22 mai et le retour le dimanche 24 mai.

Bilan positif comme vous le verrez dans cet article de Jean-Yves Pervis, organisateur de ce week-end.

1. Introduction

Cette organisation, introduite dans le calendrier de nos activités en 2016, a un double but : d'une part il permet aux cyclos en activité de pouvoir assez facilement se libérer en prolongeant un week-end d'un jour, et d'autre part pour les nouveaux de découvrir les longues distances avec répétition de l'effort, puisque c'est environ 450 km qui sont à parcourir en 2 jours. L'autre avantage est de profiter de l'expérience et des conseils des randonneurs du club. Par ailleurs beaucoup de cyclos font cette activité seul(e) et c'est une bonne occasion pour faire participer le conjoint car Cabourg n'est qu'à 1h30 de Maurepas, et ce week-end peut être partagé en famille.

2. Parcours



Afin que chacun puisse y trouver son plaisir, nous avons élaboré deux parcours de 195 et 235 km, pour l'aller et un seul de 192 km pour le retour.

A l'inscription chacun peut choisir son parcours et son groupe. A l'origine en 2016, nous ne proposons que le circuit de 235 km mais avec deux groupes de niveau. Le niveau « le plus faible » partant 1 h avant le groupe « le plus fort ». L'objectif étant que les deux groupes puissent terminer ensemble afin de pouvoir prendre un pot en bord de mer pour finir. (En 2016 le groupe « le plus faible » n'a jamais été rejoint !!!).



Cette année beaucoup étaient tentés par l'aventure mais la distance semblait un peu dissuasive. En accord avec Chantal JUMEL, qui à travers les différentes organisations qu'elle propose, a considérablement développé les capacités cyclistes des nouvelles et des nouveaux adhérents, nous avons proposé un circuit d'initiation à la randonnée, légèrement plus court, avec l'assurance d'un véhicule d'assistance.

Un groupe est donc parti sur le 235 km et l'autre sur le 195 km. Tout s'est parfaitement déroulé pour chacun des groupes, et la voiture d'assistance n'a été d'aucune utilité.



Quelle que soit la pratique du cyclotourisme, elle ne peut être appréciée qu'avec une condition physique acceptable. Faire à son rythme quelque 2000 km par an, est l'assurance que le vélo sera toujours un plaisir. Ce sont des heures de selle, en terrains variés, avec des conditions météo changeantes qui forgent l'expérience indispensable pour apprécier le vélo plaisir.

La vie du Club

Week-end randonneurs Cabourg 2018.Suite...

3. Séjour au Sweet Home Cabourg



Tout le monde est arrivé sans encombre à Cabourg. Le soleil était de la partie et personne n'a réellement souffert car les sourires étaient sur toutes les lèvres. L'établissement que nous avons choisi pour la seconde fois est un centre de vacances géré par une association et idéalement situé en bord de mer.

Après un pot d'accueil offert par l'établissement, nous avons profité d'un dîner fort agréable avec vue sur l'océan. Nous avons terminé cette soirée par une balade sur la promenade Marcel Proust, qui longe la mer sur près de 3,6 km. Bordée de maisons de la Belle Epoque, cette promenade passe devant le Casino et le Grand Hôtel. Le grand écrivain s'y installa chaque été de 1907 à 1914, et contribua largement à la notoriété de l'établissement et de la ville. C'est à son arrivée en 1907, dans cette station balnéaire, qu'il entreprend l'écriture d'une suite de romans qui constitueront son œuvre majeure : *A la recherche du temps perdu*.



Le temps très agréable du samedi fut l'occasion de se détendre en visitant la région, et profiter du bord de mer ou de la piscine, de se retrouver pour déjeuner et de conclure par un apéro bien sympathique permettant d'organiser les modalités du retour

4. Retour



Un seul circuit d'environ 192 km et passant par Lisieux était proposé à tout le monde. Après le petit déjeuner chacun récupérait son panier repas et tous ceux qui étaient venus à vélo le vendredi reprirent le chemin du retour.

Les conjoints et accompagnateurs restants purent profiter encore un peu de la plage. C'est après un barbecue bien agréable que nous quittâmes Cabourg pour rejoindre Maurepas.

En fin de journée nous étions sur place pour récupérer tous nos cyclistes, heureux de leur périple et prêts à recommencer.

Jean-Yves PERVIS

La vie du Club

Flèche Strasbourg Maurepas

Du 13 au 17 juin, ils ont été un petit groupe (Jean-Luc Catry, Gisèle et Henri Letouze, Martine Lesauvage, Jean-Jacques Sionnière et Jean Claude Vicaud) à rejoindre Strasbourg en voiture pour revenir à vélo.

Ceux qui avaient réalisé la flèche Maurepas-Montbéliard (Alain Lesauvage, Claude Chaussivert et Philippe Fournier) les ont rejoints en train, et comme plus on est de fous mieux on pédale, ils sont tous rentrés ensemble jusqu'à Maurepas après avoir goûté quelques spécialités alsaciennes ultra light, bien sûr.

Dans le rôle de l'assistaneur : Yannick Cranet

Une fois n'est pas coutume, la flèche était effectuée dans le sens du retour vers Maurepas.

Les trois de Montbéliard rejoignaient Strasbourg en train avec vélos et bagages tandis que les autres arrivaient de Maurepas en voiture et avec la camionnette d'assistance.

Notre flèche commençait donc par un rendez-vous dans un super restaurant près de la rivière. Heureusement, après ce copieux et excellent repas sélectionné par Jean - Jacques, nous avons du temps pour découvrir Strasbourg, la cathédrale et son horloge, la ville, etc...



Pour rejoindre l'hôtel à Lingosheim vers 18h, nous avons tous décidé de faire les kilomètres à pied. La marche cela fait du bien pour digérer !

Etape 1 Strasbourg (Lingosheim) - Rehainviller



Notre flèche débute par une jolie balade d'une quinzaine de kilomètres sur une voie verte qui contourne Strasbourg. Tout le monde est enchanté par ce début de flèche et en prend plein les yeux. Ensuite nous sommes en Alsace et nous profitons de ces routes ensoleillées à travers les vignes. Arrivés à Obernai, les choses vont se corser car il faut atteindre Shirmeck et ensuite franchir le col du Donon.

Pour atteindre Shirmeck, la route s'élève et 2 cols sont au programme. Jean-Jacques a prévu un petit détour pour se faire un col supplémentaire, nous sommes quatre à l'accompagner pour ne pas qu'il se perde. Une fois effectué nous rejoignons le restant du groupe et atteignons Shirmeck ou commence la montée du Donon.

En haut du col (727m), Yannick notre assistaneur en chef nous a trouvé un joli coin pour déjeuner. Il n'y fait pas très chaud mais le repas est le bienvenu après les efforts accomplis.

Nous repartirons avec une route plus facile pour passer par Raon l'Etape et Baccarat et atteindre notre hôtel après 142 km et 1366m de dénivelé.

Etape 2 Rehainviller - Giffaumont (Lac du Der)

C'est l'étape la plus longue de la flèche. Il ne faut pas oublier les pointages des cartes de route à Velize et Wassy. C'est Alain qui s'en charge. Cette étape passe par Domrémy la Pucelle et bien entendu nous effectuons une pause pour visiter la maison de Jeanne d'Arc (est-ce la bonne ?). Nous arrivons à Giffaumont avec un bon accueil à l'hôtel du Cheval blanc et poussons jusqu'aux rives du lac du Der. 158 km et 1559m de dénivelé.

Etape 3 Giffaumont - Coulommiers

Rejoindre la Seine et Marne est à notre programme. Cette étape n'est pas la plus intéressante notamment avec ses grandes plaines, où le vent contraire va bien nous fatiguer.

C'est dans l'après midi vers Chailly en Brie que survient la 1^{ère} crevaison pour Henry. Les derniers kilomètres pour rejoindre Coulommiers sont pénibles, avec la circulation d'un samedi après-midi. Enfin l'hôtel de l'Ours en pleine ville, après 151 km et 651m de

La vie du Club

Flèche Strasbourg Maurepas.Suite...

dénivelé.

Après la douche ou après le repas certains iront faire une petite visite de la ville.

Etape 4 Coulommiers-Maurepas

Le temps est frais au départ de notre dernière étape. nouvelle crevaillon pour Henry à 1km du château de Vaux le Vicomte, malheureusement ce ne sera pas la seule pour lui en ce dimanche. En effet, d'autres crevaillons surviendront à tel point qu'Alain sera obligé de donner sa roue à Henry et qu'il nous faudra appeler Yannick pour qu'il vienne les récupérer.



Après un bon petit pique-nique comme savent les organiser Yannick et Jean- Claude nous repartons avec Henry pour en finir. Du côté de Senlis, Henry crève à nouveau. Il finira lui aussi dans la camionnette. Le groupe poursuit son chemin pour Dampierre et le Pommeret.

En haut du Pommeret, Jean-Yves est venu à notre rencontre et nous attend. Après que tout le monde se soit regroupé, c'est direction le local du club, où tous nous terminerons avec conjoint et quelques amis autour d'un pot improvisé. 153 km et 696 m de dénivelé pour cette dernière étape.

La flèche est terminée. Tout le monde semble satisfait et prêt pour d'autres aventures l'année prochaine.

Claude CHAUSSIVERT



La vie du Club

Séjour de l'Ardéchoise

Du 21 au 24 Juin 2018 Bernard Avenel, Michel Dossat (un cyclo toulousain rencontré sur des randonnées précédentes) Michel Lemaitre et Gilles Moutin sont allés rejoindre la concentration cycliste la plus importante de France, 2ème évènement français de masse derrière le marathon de Paris.

Il faut dire que tout y est : les cols, le soleil, le Sud ... tout pour attirer nos Cétémistes !

Annie Avenel et Yannick Le Gentil, qui avait abandonné pour cause de blessure, ont joué les assistaneurs.

Ardéchoisement vôtre avec le concours de Jean FERRAT.

En ce jeudi matin cinq Cétémistes quittent Maurepas pour rejoindre l'Ardèche, direction St Félicien, comme plus de quinze milles autres cyclistes. *Entre la ronde et le voyage fou s'épargnant qui se croit sage...* Il ne reste plus qu'à trouver du pain, mais à Tournon sur Rhône eh bien non, toutes les boulangeries sont fermées !!

Au camping de la Vallée du Doux à Boucieu le Roi où nous retrouvons Michel D. venu de son Sud avec le soleil Hun c ... où il est retourné ; *depuis longtemps, ils en rêvaient après s'en être allé gagner sa vie loin de la terre où il est né.*

Tandis que Yannick et Annie préparent la soirée les 4 rouleurs partent au PC pour régler les formalités de départ et reconnaître la route de St Félicien et là !! le moral chute !! 12 km seulement oui, mais la côte pour quitter Boucieu le Roi sur le petit déjeuner !! ??

Multiplier la population par 15, ça n'est pas rien, et St Félicien est transformé en gigantesque jeu de piste. Déposer les bagages au gymnase du haut oui, mais avant, passer prendre le sac du randonneur à celui du bas, de l'autre côté du salon. Super, nous avons tout, puce comprise, et nous avons même trouvé du pain !! A *Sacré Félicien tu mérites bien...* un coup chapeau !!

Le repas de choix concocté par Yanick nous met en condition. Une bonne nuit là- dessus et nos accompagnateurs sacrifieront leur grasse matinée pour nous déposer au départ ... c'est plus raisonnable ...

Alors que les petits groupes *quittent un à un St Félicien pour s'en aller...* nous voilà en route pour la première étape. *Sachez qu'en mon pays* il n'y a guère de terrain plat. A notre programme « L'Ardéchoise » sur 2 jours. Au menu de la première journée 120 km. et 2300 m. de dénivelée sur 6 cols. Nous attaquons par le col du Buisson qui met de suite dans l'ambiance ; il va falloir trouver son rythme et un chapelet de petits groupes s'égrène le long du parcours. Puis ce sera le col des Nonières, plus modeste en dénivelée, mais c'est une mise en bouche pour celui de Mézilhac où nous devons retrouver notre assistance. Tout au long de la route, les décorations abondent et on ressent l'enthousiasme des habitants ; en ville, les enfants se sont placés au bord de la route pour taper dans nos mains, quel accueil !!



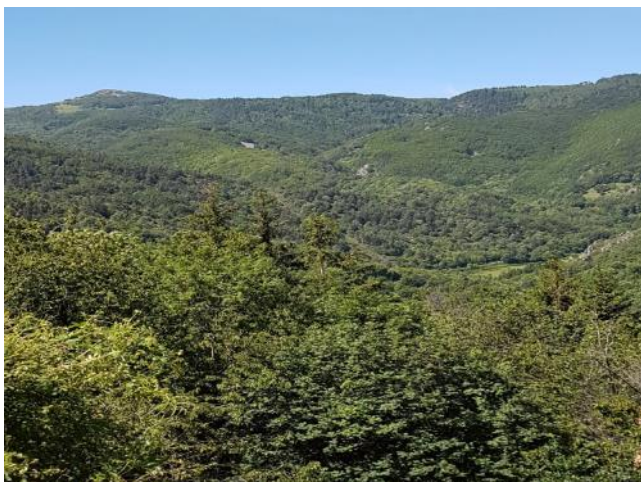
Les cyclistes seront les premiers arrivés, le temps de comprendre pourquoi les organisateurs nous ont offert un coupe vent, et le temps de rêver un peu ... *Le vent dans tes cheveux blonds le soleil à l'horizon quelques mots d'une chanson que c'est beau, c'est beau la vie.* L'ambiance de tous ces cyclistes est un plaisir. Nous descendrons un peu plus bas sans pour autant s'épargner du vent mais la température est plus clémente. Yannick et Annie nous ont préparé une superbe salade et tout ce qu'il faut pour nous donner la force de poursuivre notre périple. La descente sur Antraigues, le village de Jean FERRAT, est belle mais délicate, les jambes sont moins sollicitées mais nous somme secoués.

Tiens donc ça remonte !!! Le col d'Aizac n'est qu'une marche pour celui de Moucheyres, avec toujours des vues sublimes. Après une petite descente, c'est l'ultime sommet de la journée qui se présente, le col de la Barricaude. Le mistral, car c'est bien lui, se manifeste de plus en plus et s'accommode du relief pour nous souffler dans le nez !! Si, si il le fait exprès je suis sûr !! *Pourtant, que la montagne est belle Comment peut-on s'imaginer* qu'elle fasse si mal aux jambes !! La perspective sur la vallée est splendide et le fait, de plus

La vie du Club

Séjour de l'Ardéchoise.Suite...

voir le chemin parcouru que celui à venir donne de bonnes sensations, j'ai déjà fait tout ça ? Le sommet est proche Michel D. est venu à ma rencontre, mes 3 compagnons ont dû m'attendre en haut de chaque côte. Il cueille des champignons pendant que je pioche, l'expérience ce n'est pas rien. Trois jeunes femmes font un temps route avec nous, puis prennent le large. Michel à un début de crampe, il est plus prudent qu'il reprenne une cadence mieux adaptée au ... paysage !!! **Le poète a toujours raison qui voit plus haut que l'horizon et le futur est son royaume. Face à notre génération, je déclare avec Aragon : La femme est l'avenir de l'homme.** Ça y est je vois le sommet là- bas où il n'y a plus d'arbres. Je change de braquet, histoire de finir en beauté, mais au sortir de la forêt, le mistral me rappelle brutalement qu'il est bien toujours là!!! A 1250 m les rafales sont pires que la pente. **Le vent violent de l'histoire allait disperser à vau-l'eau notre jeunesse dérisoire, changer nos rires en sanglots**



Nous touchons au terme du premier épisode annoncé par le panneau de hébergements. EU40 pas de doute c'est là que nous allons. Une petite pente et un superbe gîte se présente où nous sommes accueillis à bras ouverts. Tournée de bière, rangement des vélos, on se prélassait, la soirée s'annonce radieuse. Nous allons découvrir nos chambres, mais là, pas de bagages, nous ne figurons pas sur la liste des résidents ... problème !!! Ca n'est pas le bon logement. Peut être chez le voisin belge ? Michel D et Bernard partent en reconnaissance. Je réalise alors que j'avais pris la précaution d'enregistrer les informations sur mon « smartmachin » ... EU 14 il y a bien le 4 mais c'est tout. Les têtes semblent plus fatiguées que les jambes. Mais où sont passés Michel et Bernard ? Les Belges sont aussi très sympas et ils sont à nouveau passés à la bière. Si l'on visite ainsi tous les hébergements de Sagnes et Goudoulet il va y avoir de l'ambiance. Nous voilà à nouveau en selle direction le « centre ville » de Sagnes et Goudoulet village de 122 habitants, allons nous trouver notre gîte ? C'est pourtant simple : derrière la mairie au pied de l'église « Les Myrtilles ». Un appartement pour nous

tout seuls **Ce qu'on va s'en payer mes petits rigolos en dansant la bourrée des trois célibataires.** Du calme, de toutes façons nous sommes 4 et pas encore bourrés. Nous nous posons enfin, une douche et nous descendons au restaurant. Oui mais ce n'est pas celui là !! C'est fou ce que c'est grand Sagnes et Goudoulet. Huguette Leveque, c'est en haut, même dans les villages ça monte et ça descend. Nous nous attablons parmi nos collègues de route pour un repas bien mérité. Autant de monde dans un si petit village, c'est un peu la folie. Le mistral souffle toujours et nous l'aurons dans la figure demain pour attaquer le col du Gerbier de Jonc, pas de quoi gâcher notre nuit, nous verrons bien. **Tout ce que j'ai failli perdre, tout ce qui m'est redonné aujourd'hui me monte aux lèvres En cette fin de journée.**

Le réveil est tranquille et cette fois nous savons où aller. Un copieux petit déjeuner, nos bagages confiés pour le retour, quelle organisation, et c'est reparti. La route ondule sans grandes difficultés en direction du célèbre Gerbier de Jonc à 1417 m, sommet de notre périple . Il fait frais mais le mistral c'est apaisé et nous pouvons admirer l'exceptionnel panorama. Nous franchissons la Loire, bien modeste à sa source. Passé le col, nous plongeons vers Saint Martin de Valamas via le col de Besses qui se passe en descente, c'est plus cool. Pour cette journée majeure du rassemblement la plupart des routes nous sont réservées, ce qui offre la possibilité de



profiter encore plus des paysages grandioses. Les gorges de L'Eysse mériteraient une visite plus approfondie et inspire le canyoniste que je suis, mais aujourd'hui c'est vélo.

Tout le secteur étant réservé aux cyclos, Annie et Yannick ne parviendront pas à nous rejoindre ; ils profiteront du village départ et de toutes les animations qui s'y déroulent. Pas de problème de ravitaillement, ils sont légion tout au long du parcours. Les riverains de la randonnée se sont mobilisés pour décorer la route et nous accueillir avec enthousiasme. Chaque hameau a son thème, lié à son histoire, ses anecdotes ou ses fantômes. Musiques en tous genres, solitaire ou en

La vie du Club

Séjour de l'Ardéchoise.Suite...

orchestre, pas de quoi s'ennuyer.

A partir de Saint Martin de Valamas les itinéraires se regroupent et le nombre de vélos est impressionnant. C'est alors que de nouveaux, les cols nous remettent à l'ouvrage. Les cols de Clavière et de Freydaparet s'enchaînent, suivis de celui de Rochepeule et son village qui propose un nouveau ravitaillement où nous nous offrons une pose en compagnie de 2 sympathiques chanteuses qui participent à l'ambiance de fête, à son comble. Il reste 4 cols mais seul celui de Lalouesc à 1092 m. fait obstacle, le premier, Des Grands, est sur la montée et les 2 derniers, cols du Faux et du Buisson sont dans l'ultime descente sur St. Félicien. Le tout bien sûr dans un environnement de festivités au summum. 9000 bénévoles, de quoi rêver, mais tout est là, de l'enthousiasme à gogo, l'envie de partage, la générosité, l'associatif en somme.



Et voilà, c'est fini. *Tout ce qui tremble et palpite tout ce qui lutte et se bat tout ce que j'ai cru trop vite à jamais perdu pour moi* nous sommes de retour. Nous retrouvons nos 2 compagnons dans la foule puis allons chercher notre plateau repas pris sous l'abri d'arbitre du stade, à regarder les milliers de participants de ce formidable événement. Reste à restituer les puces, récupérer notre paquetage et regagner nos bungalows. Nous descendons retrouver la voiture où je garderai les bagages tandis que mes 3 compagnons termineront à vélo, sans cette fois devoir attendre en haut de la bosse !! Un bain dans le Doux avec quelques brasses dans le courant en guise de massage quel bonheur. Ce soir c'est paëlla au camping avec ambiance musicale, avant une bonne nuit réparatrice et ce sera le retour.

Faut-il pleurer, faut-il en rire fait-elle envie ou bien pitié je n'ai pas le coeur à le dire On ne voit pas le temps passer

Çe n'est pas pour rien que « l'Ardéchoise » est réputée. Il y a bien sûr le cadre idyllique de l'Ardèche, mais une organisation au top avec un choix de formules, de parcours, de difficultés pour tous les goûts. Tous le monde peut y trouver son compte. Espérons avoir donné à d'autres Cétémistes l'envie d'y participer.

Merci à Yannick qui malgré ses déboires a tenu la barre jusqu'au bout et organisé cela de main de maître. Alors RDV l'année prochaine.

Gilles MOUTIN

L'Ardéchoise est une course cycliste créée en 1992. Elle se déroule en Ardèche et rassemble chaque année plus de 15.000 coureurs cyclistes et de nombreux bénévoles (9.000)

La vie du Club

Séjour de l'Ardéchoise.Suite...



Hébergement au camping de la Vallée du Doux à Boucieu le Roi



Paysage Ardéchois

La vie du Club

Séjour de l'Ardéchoise.Suite...

C'est à Michel, notre trésorier, de vous faire partager son regard sur cette randonnée qu'il a trouvée tout aussi sensationnelle que Gilles.

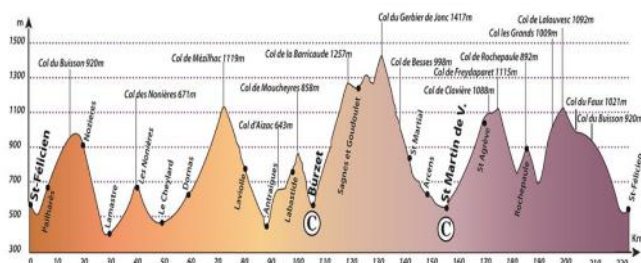
Yannick Le Gentil avait proposé au programme de nos organisations cette manifestation où 8 d'entre nous s'étaient inscrits en décembre. Hélas, du fait de quelques accidents ou contraintes, nous ne sommes plus que 4 à prendre le départ : Bernard Avenel, Gilles Moutin, Michel Daussat dit « le Toulousain » et moi-même. Annie et Yannick nous accompagnent et seront à nos petits soins tout le week-end.

Tout d'abord « C'est quoi l'Ardéchoise ? »

Pour cela, rendez-vous sur le site <http://www.ardechoise.com>, et vous aurez un bel aperçu de cet évènement qui rassemble chaque année 15 000 cyclistes, du mercredi au samedi, avec plusieurs formules adaptées au plaisir de chacun (c'est comme cela que je l'ai vécu).

Un seul conseil (je me l'autorise) : il faut aimer gravir les cols. Plusieurs formules sont proposées de 1 à 4 jours avec des circuits allant de 57 km et 1 000m de dénivelé à 619km et 10 630 m de dénivelé. Ce dernier peut être réalisé en 3 ou 4 jours, suivant sa forme.

Plus raisonnablement, nous avons opté pour le circuit « l'ARDECHOISE » que les organisateurs qualifient d'épreuve reine, longue de 220 km avec 4 270m de dénivelé, à parcourir en 2 jours, avec comme point d'orgue le col du Mont- Gerbier des Joncs (1 417m) avec une vue superbe sur le mont.



Notre périple :

Le jeudi matin nous mettons le cap sur l'Ardèche où nous avons réservé 2 mobil homes dans un camping à 12 km du départ. A l'arrivée, nous retrouvons Michel de Toulouse. Après avoir pris possession des lieux (accueil très chaleureux) nous nous rendons au village départ

Saint-Félicien, prendre nos plaques de cadre et déposer nos sacs pour l'hébergement du vendredi soir.

En nous approchant de Saint Félicien (12h00), nous sommes impressionnés par l'organisation mise en place pour accueillir 15 000 cyclistes. Tout y est : fléchages – parkings – chapiteaux – salles – gestion informatisée des sacs Nous sommes vite imprégnés de l'ambiance festive et événementielle qui règne dans le village.

Dîner au camping, préparé par Annie et Yannick (spécialité culinaire de yaya). Vendredi matin, ils nous transportent au point de départ. Nous avons prévu de nous y rendre à vélo, mais compte tenu du dénivelé des 2 premiers km (15% minimum) nous avons préféré économiser nos forces.

Inutile de préciser que nous sommes nombreux au départ, mais celui-ci est parfaitement fluide tellement l'organisation est rodée.



Dans la matinée nous franchissons 3 cols (Le Buisson 920m, Nonieres 671m, Mézilhac 1.119m) et parcourons environ 80 km avant de retrouver nos deux assistaneurs qui nous ont préparé le ravitaillement méridien. Après cette pause, nous poursuivons notre descente, «Que la montagne est belle.... », vers Antraigues sur Volane, dans un univers de gorges. Les villages sont au diapason de l'Ardéchoise : décors, musique, enfants qui nous tapent dans les mains en compagnie de leur instituteur....

La vie du Club

Séjour de l'Ardéchoise.Suite...



A Antraigues, nous remettons le cap vers le nord et nous rencontrons le mistral qui nous accompagnera, ou plutôt nous freinera, jusqu'à la fin de l'étape. Il ne nous reste plus qu'une trentaine de km mais encore 3 cols (Aizac 643m, Moucheyres 858m, Barricaude 1257m). Malgré ce mistral, nous progressons sans trop de difficulté jusqu'au col de Moucheyres, et redescendons jusqu'à Burzet (430m). Nous entamons alors la longue montée vers le dernier col, avec des passages bien exposés au mistral, notamment les derniers km avant d'arriver à notre hébergement situé à Sagnes et Goudoulet. Cette première journée nous avons parcouru 120km avec 2 750m de dénivelé. La journée de demain sera beaucoup plus légère.

Avant l'entrée du village, les gîtes sont bien indiqués, et nous y arrivons sans encombre. Bien fatigué, un des nôtres prend la première indication, les autres suivent. Nous arrivons dans un gîte de caractère où l'accueil est chaleureux. Nos hôtes nous invitent à nous poser en terrasse et nous offrent une bière. Après cette pause bien appréciée et un réglage de la télé opéré par Michel afin de suivre un match, ils nous indiquent nos chambres.

Sur le palier les sacs sont entassés, mais surprise, les nôtres sont absents ! Nous nous sommes trompés de gîte ! On nous emmène dans un autre gîte où le propriétaire belge, je vous donne dans le mille, commence par nous proposer une bière et se met en quête de notre véritable lieu d'hébergement. Nous avons alors pu mesurer la courtoisie et le sens du service du responsable du gîte qui s'est empressé de téléphoner à divers endroits pour trouver notre point d'hébergement (il était pourtant clairement indiqué sur nos documents oubliés au camping...!). Nous repartons donc pour 2 km où nous trouvons le bon gîte. Repas (et petit déjeuner le lendemain) en commun avec une cinquantaine de cyclos, dans l'un des 2 restaurants du village (ils sont aussi nombreux dans le second). Bravo

là aussi pour l'organisation (transport des sacs, hébergement, restauration tout est prévu).

Après notre petit déjeuner, vers 8h00, nous entamons directement la montée vers le Col du Mont- Gerbier de Joncs avec une belle vue sur le mont. Nous franchissons la Loire, qui n'est alors qu'un modeste ruisseau.



Quelques km après avoir entamé la descente vers St- Martin de Valamas, nous nous retrouvons sur une route fermée à la circulation. Elle le sera sur toute la fin du parcours. C'est agréable de rouler dans ces conditions, même si certains se lâchent dans les descentes ce qui me crée quelques frayeurs (c'est bien connu au CTM, je ne suis pas un descendeur !). Le seul regret est pour Annie et Yannick, qui ne peuvent pas nous rejoindre sur le circuit, nous les retrouverons à l'arrivée, les ravitos sur le circuit suffisent largement à nos besoins.

Nous continuons sans difficulté et passons les derniers cols (Freydaparet 1 115m et Lalouvesc 1 092m). Ce dernier est situé à 25 km de l'arrivée, et ce n'est que de la descente pour rejoindre St-Félicien. Autant dire qu'au col nous avons fini de pédaler. Ce qui est remarquable le samedi, c'est l'ambiance dans les villages : ravitaillement avec les produits locaux – impossible de résister aux saucissons, fromages et autres miels ardéchois- musique, folklore, encouragements, tout y est.



La vie du Club

Séjour de l'Ardéchoise.Suite...

A l'arrivée à St-Félicien, il n'est que 13h00 et nous regrettons presque que cela soit déjà terminé. Nous nous rendons au village où un plateau repas (14 000 plateaux servis, et même le café !), dans un cadre champêtre, nous attend.

Nous rejoignons notre camping pour clôturer notre soirée par une super paëlla préparée par le cuisinier de ce camping.



Accueil chaleureux, convivialité, ambiance festive, paysages superbes : c'est ce que je retiens de notre ardéchoise.

Je vous encourage vivement à la faire. Partez en famille ou avec des amis, pour toute une semaine si vous pouvez, baladez-vous, visitez, faites des rencontres, et aussi du vélo.

Encore un grand merci à notre organisateur Yannick, qui malgré ses soucis de santé a maintenu et accompagné le périple dans la gentillesse et la joie de vivre qu'on lui connaît.

NB : Un classement des clubs, aux kilomètres parcourus, est réalisé. Le CTM se classe 285^{ème} sur 575 avec 880 km. La palme revient à nos amis de l'AGSE (Les Essarts) avec 17.553 km ; le second totalise 7 528 km ! Le CTM dispose donc d'une belle marche de progrès .

Michel LEMAITRE



Spécial Evènement

Le monde du Handisport

Le handicap est devenu médiatique par les Jeux paralympiques. Vous trouverez ci après quelques informations sur la naissance de ce mouvement, tirées textuellement de Wikipédia.

1. Introduction

« Sir Ludwig Guttman, médecin neurologue de l'hôpital de Stoke Mandeville dans le comté de Buckinghamshire près de Londres, eut l'idée d'organiser dès 1948 sur le terrain de l'hôpital, les premiers « Jeux mondiaux des chaises-roulantes et des amputés » ("World Wheelchair and Amputee Games"). Connus plus tard sous le nom de « Jeux de Stoke Mandeville », ils étaient destinés à réhabiliter par la pratique physique des victimes et anciens combattants de la Seconde Guerre mondiale devenus paraplégiques. Deux équipes d'anciens combattants ont alors participé à une unique épreuve, le tir à l'arc.

Les 9^e Jeux de Stoke-Mandeville eurent lieu à Rome en 1960 une semaine après les Jeux olympiques d'été de 1960, et l'on considère qu'il s'agit des premiers Jeux paralympiques. Les premiers Jeux paralympiques d'hiver eurent lieu à Örnsköldsvik en Suède en 1976.

Parallèlement, ont lieu à Saint-Étienne, à l'initiative d'38, plusieurs éditions de jeux internationaux pour les personnes handicapées physiques (jeux européens de inexistant)" 1966, jeux mondiaux de 1970 et 1975 et championnats du monde de 1990).

Les personnes atteintes de paralysie cérébrale participent aux Jeux paralympiques depuis les Jeux d'Arnhem, en 1980.

Depuis les Jeux paralympiques d'été de Séoul en 1988, les Jeux olympiques et les Jeux paralympiques sont organisés dans la même ville. »



Le monde du sport a dû se doter de structures adaptées afin que toutes les personnes qui souffrent d'un handicap, quel qu'il soit, suite à un accident ou une maladie, puissent se retrouver par disciplines. Les difficultés qu'elles rencontrent doivent être répertoriées, et catégorisées afin qu'elles puissent concourir avec des

chances identiques. En France c'est la **Fédération Française Handisport** qui prend en charge cette approche, en collaboration, pour chaque sport, avec leur fédération.

Pour avoir de plus amples renseignements vous pouvez vous rendre sur le guide [handisport 2018](#) particulièrement bien documenté. La couverture de ce guide symbolise bien cette communauté, marginalisée par le destin. Ils sont souvent jeunes, beaux, avec un besoin d'aimer et d'être aimés. Le sport est un extraordinaire lieu de rencontre. Ils peuvent s'exprimer, communiquer leur motivation et leur joie de vivre. Ils sont souvent dotés d'un potentiel hors norme. Cela ne masque pas leurs difficultés au quotidien pour vivre dans un monde particulièrement inadapté, mais ils nous donnent envie d'aller vers eux pour leur offrir un peu de ce qu'ils n'ont plus.

2. Fédération Française Handisport : Cyclisme

Le cyclisme fait partie de 25 disciplines organisées sous l'égide d'une commission sportive. Chaque discipline est donc organisée par cette commission. Le directeur sportif de la commission Cyclisme est Jérôme DUPRE. Il est également membre du pôle développement de cette discipline. C'est donc lui l'homme avec lequel il faut dialoguer pour faire évoluer la pratique liée au vélo. Vous pouvez trouver toutes les informations sur le cyclisme handisport en allant dans les pages 122 et 123 du guide handisport 2018.

Les fédérations françaises homologuées sont la FFC (Fédération Française de Cyclisme) www.ffc.fr et la FFCT (Fédération Française de Cyclo Tourisme) <https://ffvelo.fr/>

Spécial Evènement

Le monde du Handisport.Suite...



Même adhérent à la Fédération Handisport, mon trike couché ne serait pas admis.

En reprenant la définition handisport on peut lire ceci :

« Le cyclisme se pratique, en loisir ou en compétition, sur quatre supports adaptés à la plupart des handicaps physiques et sensoriels : tandem pour les déficients visuels, tricycle pour les infirmes moteurs cérébraux, hémiplegiques ou traumatisés crâniens, handbike (vélo avec commande à bras) pour les personnes à mobilité réduite et vélo solo pour les déficients auditifs et autres handicapés moteurs. »

Or, même si les tricycles sont admis pour les infirmes moteurs cérébraux les tricycles couchés ne sont pas homologués.

3. Mon week-end au Championnat de France Paracyclisme

La petite communauté des bikers couchés ne manque pas l'occasion de se retrouver sur les évènements les concernant, afin de promouvoir cette pratique.

Au championnat de France handisport c'est l'occasion de montrer qu'il existe une catégorie de vélo couché à 3 roues, permettant à des personnes souffrant de certaines maladies neurologiques, de pratiquer. Les orienter vers les tricycles droits n'est pas la solution car dans certains cas, dont le mien, un appui au niveau dorsal est indispensable.

Pendant ce championnat de France paracyclisme, c'est l'occasion d'ouvrir certaines courses aux coureurs valides et ainsi de brasser sur un même site l'ensemble de la communauté de cyclistes.

Les « Pass'cyclisme » sont donc des compétitions en ligne et contre la montre permettant à des coureurs licenciés dans un club ou prenant une licence à la journée de participer à ces compétitions, hors championnat de France handisport.



Les courses en ligne ne sont pas ouvertes au trike, par contre la course contre la montre ne pose pas de problème. Il n'y a pas de gêne à la cohabitation.

Nous étions donc trois pilotes de trike engagés dans ce Contre la Montre. Deux de mes amis sont parfaitement valides et ont été en mesure de réaliser des temps tout à fait acceptables à plus de 38 km/h de moyenne.

Quant à moi, un élément climatique allait s'inviter quelques minutes avant le départ de l'épreuve. Un bel orage et la pluie qui l'accompagne ne m'ont pas permis de me préparer à temps. Seule mon épouse pouvait m'aider à monter mon vélo qui était en vrac dans ma voiture, et dans ces conditions, la partie n'était pas jouable. Dans de bonnes conditions c'est déjà difficile, mais là c'était tout à fait irréaliste. Donc je n'ai pas pris le départ.

La déception passée, cet épisode fut un mal pour un bien, car en m'engageant dans cette catégorie j'ignorais que j'étais seul à avoir un handicap, et celui ci n'était pas pris en compte.

Le soleil étant revenu j'ai pu, avec l'aide Philippe, de Vélofasto, chez qui j'ai acheté mon trike, contacter l'organisation, et en particulier le directeur technique,

Spécial Evènement

Le monde du Handisport.Suite...

Jérôme DUPRE, de la section cyclisme handisport, afin de lui proposer de partir avec les tricycles droits inscrits dans le contre la montre. Ce départ m'a été refusé car on ne pouvait pas m'inscrire au pied levé, dans l'organisation de cette épreuve.



Toutefois le contact est pris et je vais poursuivre une démarche dans ce sens. Non pas pour moi, car à 70 ans passés je n'ai pas vraiment d'avenir dans le domaine, mais pour faire avancer la réglementation handisport dans le choix des machines homologuées.

J'ai pu essayer un trike de course appartenant à Philippe et voir que je pouvais, malgré mes problèmes, être compétitif. J'ai vu également que je pouvais compter sur tous les bénévoles présents pour m'aider à me hisser et me sortir de ce trike, très bas, donc inaccessible si je suis seul. Ce fut l'occasion de réaliser qu'il y a des gens généreux, disponibles et pour qui l'altruisme a un vrai sens.

Pour faire avancer cette réglementation j'ai aussi l'appui de mon neurologue de la Pitié Salpêtrière, qui m'a fourni un certificat de non contre indication à la pratique du sport en compétition, mais également définissant avec précision mon handicap permettant de définir ma classification. Reste maintenant au pôle de développement de la FFH de voir si les trikes peuvent être intégrés comme supports complémentaires. J'entame une démarche dans ce sens.

4. Un moment agréable et riche en émotions

C'était la première fois que j'intégrais le milieu handisport. Rarement j'ai reçu un tel accueil.

L'épreuve était organisée par l'Avenir Cycliste Châtelleraudais, en collaboration avec l'Asshav Poitiers. C'est avec Pascal DEBIEN, responsable de la section paracyclisme de l'Asshav, que j'ai eu un premier entretien téléphonique et tout de suite le courant est passé. C'est un passionné, concerné par le handicap à

titre personnel, et qui dépense une énergie communicative pour faire vivre cette approche sportive avec les membres de son club.

Toutes les disciplines sont belles, tous ces champions méritent notre respect, mais il en est une qui m'a particulièrement impressionné : Le handbike.

Ces compétiteurs ne disposent plus de leurs jambes et sont allongés au fond d'un baquet. Ils n'actionnent leur monture qu'à la force des bras. Ces athlètes qui sont par ailleurs en fauteuil, ont développé une puissance phénoménale au niveau des bras. La vitesse moyenne des compétitions est proche de 40 km/h.

J'ai eu deux coups de cœur. L'un pour Anne CLAVEAU du club de Poitiers, âgée de 25 ans et qui ne pouvant plus plier ses jambes utilise un handbike. Elle a terminé sur le podium dans sa catégorie. L'autre par une figure de la discipline. Il s'appelle David FRANEK, il est champion du monde de la discipline et fait partie du Stade Français. Nous avons échangé quelques mots juste avant qu'il ne se lance sur son contre la montre avec un titre de champion de France à la clé.



Spécial Evènement

Le monde du Handisport.Suite...

Quelques photos pour terminer.

J'espère rentrer plus avant dans ce milieu et retrouver quelque chose à partager dans le monde du vélo.

Jean-Yves PERVIS



Spécial Evènement

Rencontre au centre APAPHPA du 16 juin 2018

Des Cétémistes se sont rendus à Ste Mesme pour une rencontre sportive un peu particulière où l'expression « vélo pour tous » prend tout son sens.

APAPHPA : association pour l'accueil des personnes handicapées et des personnes âgées

QUE L'ON SOIT HANDICAPE OU NON, LA VIE EST UN BIEN TROP PRECIEUX POUR NE PAS ESSAYER D'EN TIRER LE MEILLEUR PARTI.



Présents

Patrick Tourette, président de l'association «handi-roues-loisirs»,
patrick.tourette.hrl@gmail.com

Daniel Fleiria, secrétaire de l'association «handi-roues-loisirs»,
daniel.fleiria@gmail.com

Evelyne Bontemps, présidente du COREG IDF,
iledefrance-presidence@ffct.org

Jean-Yves Pervis, vice-président du CTM,
jean-yves.pervis@wanadoo.fr

Isabelle Gandeboeuf, membre du CTM,
igandeboeuf@hotmail.fr

Chantal Jumel, secrétaire du CTM,
ch.jumel@gmail.com

Secrétariat du CTMurepas info@ctmaurepas.fr

Présentation du Centre

L'Association a comme objectif de permettre à des adultes, malgré leur handicap, de vivre pleinement leur vie, d'avoir des projets, des envies et de pouvoir les exprimer.

Le centre de Ste-Mesme, créé en 2007, est le troisième établissement hébergeant des personnes en situation de handicap après les deux de Richebourg.

Ste-Mesme prend en charge de jeunes adultes à partir de

18 ans, tandis que Richebourg répond au besoin de nos aînés.

Le centre de Ste-Mesme est composé de plusieurs petits bâtiments sur un domaine de 37 ha tout près de la forêt de Dourdan et d'un centre équestre.

Les résidents ont un statut particulier, puisqu'ils travaillent la journée dans les ateliers de l'ESAT à Sainte Mesme, et sont hébergés à quelques mètres des ateliers dans le foyer. Ils séjournent dans des chambres individuelles avec sanitaires. Des espaces de vie commune leur permettent de faire la cuisine, de manger au restaurant, de faire de multiples activités. Différents ateliers permettent d'augmenter l'autonomie des résidents, par exemple le salon de thé est un atelier où les résidents préparent des gâteaux qu'ils serviront à l'heure du thé à l'ensemble des résidents.

Le centre de St-Mesme compte cinq unités, composées chacune d'un éducateur et de 20 résidents.

L'équipe encadrante, composée d'AMP et d'éducateurs, leur propose des activités de développement de leur autonomie, un voyage par an avec une rotation des thèmes (ski, randonnées, visites...), des activités de loisirs en dehors des plages horaires de travail et pendant les week-ends.

Présentation de l'activité vélo avec Handi-Roues-Loisirs « le vélo pour Tous »

C'est là que l'équipe de Patrick Tourette intervient avec des dizaines de vélos tels que des VTT, des tandems, des vélos couchés, des tricycles etc.

La plupart des vélos sont des dons. Ils sont remis à neuf, entretenus par **Handi-Roues-Loisirs**, stockés au centre dans un grand garage fermé qui sert aussi d'atelier vélo.

Spécial Evènement

Rencontre au centre APAPHPA du 16 juin 2018.Suite...

Le rôle des éducateurs **Handi-Roues-Loisirs** est l'initiation des résidents au VTT, l'apprentissage du code de la route, les balades, l'intégration des résidents pour participer complètement à cette activité.

Au départ, Patrick, ancien gendarme, moniteur FFCT, référent sécurité routière sud Yvelines, victime d'un grave accident de moto s'investit au-delà de toute espérance.

Il commence par des exercices de prévention routière et de l'initiation VTT un mercredi sur deux d'avril à juin.

Puis, la demande des résidents devient très forte, tellement le plaisir et le bien-être ressentis participent à une meilleure qualité de vie et à l'autonomie de chaque résident, à la cohésion du groupe, à leur bonheur tout simplement. Aussi les sorties se déroulent désormais tous les mercredis, voire les samedis, tout au long de l'année. Pour pratiquer le vélo, le résident doit être en possession d'une licence et d'une adhésion à **Handi-Roues-Loisirs**. La participation des parents est fortement recommandée (licence payée aux parents par l'association). C'est un moment fort de partage et d'échanges entre les parents et leurs jeunes adultes.

Handi-Roues-Loisirs, « le vélo pour Tous » et le CTM

Jean-Yves Pervis, Isabelle Gandeboeuf et moi-même du CTM sommes subjugués par tant d'abnégation. Il faut écouter ce passionné qu'est Patrick avec une grandeur d'âme, un sens du partage, de la communication avec tous ces jeunes, leurs familles et leurs éducateurs. En plus, il sait tout faire, de l'organisation de son projet à l'éducation des jeunes, en passant par la mécanique et que sais-je encore.

Il est du style « je dis ce que je fais et je fais ce que je dis », c'est tellement rare qu'il me faut le signaler.

Ce gentil phénomène nous propose de tester les différentes machines au sein du centre. Avec Daniel Fleiria, ils en embarquent plusieurs dans la remorque attelée à un minibus où ils ont rangé les VTT des quelques résidents qui nous accompagnent en forêt de Dourdan.


Après un repas en commun avec tous les résidents passant leur week-end à Ste-Mesme, nous nous dirigeons vers la forêt de Dourdan.

Rouler dans la forêt est un vrai moment de Vélo-Partage avec la maman d'un des résidents, celui-ci et ses colocataires. Eux avec leur VTT, nous avec des vélos spéciaux que nous changeons aux haltes pour vraiment se rendre compte des différentes techniques. Vélo tricycle pour une personne, vélo Pino, vélo tricycle ou VTT en tractant un deuxième.

Après cette journée pleine d'émotions et d'amitié, nous nous quittons, sachant que nous nous retrouverons samedi 30 juin à la Run&Bike organisée par la municipalité de Maurepas. Ce jour-là, vous pourrez vous aussi vous essayer aux différents types de vélos spéciaux que Patrick mettra à notre disposition de 10h à 12h au stade du Bois. Vous allez vous régaler.

Après ce dernier rendez-vous vélo, je vous souhaite un bel été et de bonnes vacances.

Chantal JUMEL



MARNIERE PRIMEURS
 31, route de Chevreuse
 78310 MAUREPAS
 Tel. : 01 30 69 88 88

<input type="checkbox"/> Fruits / Légumes	<input type="checkbox"/> Boucherie
<input type="checkbox"/> Charcuterie	<input type="checkbox"/> Volaille
<input type="checkbox"/> Fromage	<input type="checkbox"/> Rôtisserie

Le Café Cyclo

Jean Potier, ancien motard mais toujours cyclotouriste

Trente-quatre années séparent nos adhésions au club, et malgré cela nous avons réalisé ensemble, en tête à tête ou plutôt en roues à roues deux rallyes : la 1ère de l'Hivernale d'Elancourt et très récemment Sur la route des Andelys. Je ne connaissais pas Jean ; vous savez que nous ne roulons pas dans le même groupe, mais la vie a fait que notre allure en ce moment nous a permis de partager ces deux agréables journées et m'a donné envie d'en savoir un peu plus sur lui.

Nous voilà réunis, une fin d'après-midi du mois de juin dans son salon, avec son épouse qui m'offrira de ces galettes bretonnes tout au beurre, celles-là même qui donnent de l'énergie dans les bosses, ou ralentissent, va savoir !

Jean, quand et où es-tu né ?

Je suis né le 9 février 1943 à Vichy, mais j'ai grandi à Montrouge dans les Hauts de Seine et c'est là que j'ai passé mon enfance, mon adolescence et ma vie de jeune adulte.

A quand remontent tes premiers coups de pédale ?

J'ai commencé le vélo tout petit ; je me souviens de promenades avec mes parents. Plus tard, vers 10-12 ans, je prenais le vélo de mon père, le jeudi, lorsqu'il n'y avait pas école et je partais me promener de plus en plus loin, visiter la banlieue. Il y avait peu de voitures et cela était très agréable. C'est à cette période que j'ai découvert mon goût pour la bicyclette et le plaisir de partir à l'aventure. Pour mon certificat d'études, j'ai reçu en cadeau de mes parents un Gitane avec un cintre plat et trois vitesses.

Adolescent, tu continues à pédaler ?

Adolescent, je me suis acheté une mobylette d'occasion, une Gitane aussi et j'ai dès lors moins roulé à vélo mais je continuais à visiter, à me balader, à partir à l'aventure.

L'été, je travaillais et me rendais à Clamart à vélo et montais la bien connue côte de Chatillon.

Puis tu as délaissé la mobylette pour un engin encore plus grisant ?

Oui, j'ai passé mon permis moto et me suis acheté une 125 Lambretta. Quelques années après, j'ai remplacé la Lambretta par une moto Puch 250cm3 puis je me suis acheté une Royal Enfield chromée et rouge. La moto, c'était l'évasion, comme celle que je ressentais plus jeune lorsque je découvrais la banlieue avec le vélo de mon père. Ah, j'oubliais, j'ai eu aussi une 350 Java. J'ai connu quelques incidents mécaniques comme le jour où l'embrayage a grillé, ce qui m'a valu un retour en train depuis Lyon. Pendant quelques temps, je n'ai eu ni mobylette, ni moto.

Et adulte, la pratique du vélo est revenue ?

En 1968, j'ai connu ma femme qui comme moi, travaillait à l'EDF. Nous nous sommes mariés la même année. Nous avons beaucoup voyagé en 2CV. Nous nous sommes installés à Maurepas en 1969 et avons eu trois enfants nés en 1970, 1972 et 1979.

Je travaillais dans les années 70-73 dans la même entreprise que Jean Pagès et Jacques Billiau (bien connus au CTM) et ce sont eux qui m'ont remis le pied à l'étrier. J'avais à l'époque un vélo très lourd à 3 vitesses. Nous partions ensemble sur des petits parcours le dimanche matin et il m'arrivait même parfois dans les débuts de pousser mon vélo dans les côtes. Jacques Billiau, Alain Granjou, Jean Claude Millot et Jean Pages furent parmi mes premiers copains cyclos.

J'ai pratiqué le vélo de façon de plus en plus régulière et en 1976, je me suis inscrit au club. Dans les années 77-78, j'ai beaucoup roulé, j'ai participé à des brevets en vue du PBP que j'ai effectué en 79, avec très peu d'entraînement puisque un de mes enfants est né un mois avant le départ. Je roulais jusqu'à 7000km par an et participais à des randonnées comme Brest Dinard Evry qui était une cyclo-sportive où roulaient aussi les vrais coureurs.

Tu disais avoir fait Paris Brest Paris en 1979 ?

Nous étions 14 à partir et nous étions 14 à l'arrivée. Ce fut une belle réussite. Nous roulions chacun à notre rythme et nous nous retrouvions à des points précis du parcours ; j'ai pu dormir un peu. La première nuit a été difficile car je n'ai pas fermé l'oeil de la nuit ; la deuxième nuit, j'ai dormi dans un hôtel et la troisième nuit j'ai dormi aux alentours de Vilaines, sur de la paille dans un gymnase ; à l'époque nous affichions à nos pieds l'heure à laquelle nous voulions être réveillés. J. Billiau et Alain Granjou participaient à cette aventure avec leurs femmes en accompagnatrices, prêtes à sortir le tube de Mitosyl. Cela a été une belle expérience sportive, mais au niveau familial, c'était plus difficile car il y a les enfants, le travail, la vie familiale à gérer.

Le Café Cyclo

Jean Potier, ancien motard mais toujours cyclotouriste. Suite...

Et en dehors du PBP, as-tu des souvenirs de belles randonnées avec le club?

J'ai participé à trois Franciliennes. (une randonnée de 250 à 300km environ organisée sur deux jours au moins de juin)

J'ai réalisé le tour de Corse avec Jimmy, Nicole Endres, Bernard Wegher, Jean Pages, Antoine Broudin et Jacques Lay. Tout le monde était parti en avion : cyclos et vélos. J'ai aussi participé à une dizaine de séjours du club à travers la France dont celui qui se déroulait en Ardèche.

Lorsque les enfants ont grandi et que j'ai eu un peu plus de temps, j'ai réalisé des flèches comme Paris Dieppe ou Paris Nice en 2015 où nous avons dû annuler la dernière étape en raison d'un orage annoncé qui n'est jamais arrivé.

Roules-tu seulement avec le club ?

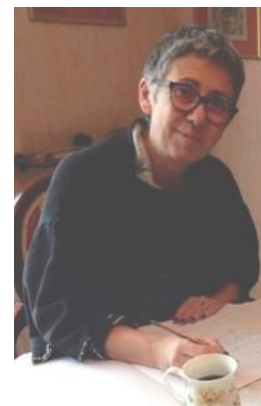
Je roulais l'été, à Savines-le -Lac, près du lac de Serre-Ponçon où nous allions en vacances. Chaque semaine j'augmentais les distances et les difficultés. Je roulais le matin et rentrais vers midi. Je roule l'été aux Sables d'Olonne et j'y retrouve les copains du club des Sables ainsi que des copains du CTM.

J'ai dû arrêter de rouler en raison de ma maladie mais depuis que je me sens mieux, presque guéri, je ressens à nouveau le besoin et l'envie de rouler à nouveau, de recommencer à voyager avec mon épouse car cette liberté m'est indispensable pour guérir, pour me changer

les idées.

Que ce soit à vélo ou à moto, nous avons bien perçu le besoin de Jean d'être cheveu et nez au vent à visiter et contempler les paysages.

Nous te souhaitons de belles randonnées parmi nous et avec tes copains des Sables !



Danielle CORS



Marche le 14.12.97 avec Augustin Le Roux et leurs épouses



Etoile des Yvelines 1998 avec R. Batard et C. Rossi

Sécurité

Trousse de secours

Pour éviter des situations compliquées après une chute ou un incident bénin, voici la composition possible pour la trousse de secours

La trousse de secours pour petite sortie :

Elle a pour but de répondre à une urgence vitale en attendant les secours, ou à soigner de petites plaies suite à une chute à vélo. Elle doit comprendre au minimum :

- Des compresses
- Des pansements
- Du sparadrap
- Une paire de gants
- Des ciseaux
- Du désinfectant
- Une bande
- Une couverture de survie
- Un petit sac poubelle

La trousse confort, pour sortie plus longue où sortie du dimanche lorsque les pharmacies sont fermées

En plus, des éléments cités précédemment, elle doit comporter :

- Du gel hydroalcoolique
- Du sérum physiologique
- Une pince à épiler
- De l'arnica (pour soulager la douleur d'un coup)
- De la crème solaire
- De l'anti-moustique



La trousse de secours pour séjour club ou cyclo déprimé.

Ajouter à la trousse confort :

Un peu d'argent pour offrir une spécialité locale : gâteaux, boissons...

Quelques blagues ou jeux de mots même « pourris » et Jean ajoute une petite boisson à la menthe très rafraîchissante : Mo....

Dans certains cas, faites le 18 ou le 112



Agenda 4e trimestre 2018



Réunions mensuelles du club	Réunions du Bureau
<p>20 h 30 précises</p> <p>A la Maison de Sologne</p> <p>Jeudi 4 octobre jeudi 8 novembre</p>	<p>20 h 30 au Local</p> <p>Maison du Voisinage « Liliane de la Mortière » Rue d'Aven/rue de l'Iroise - 78310 Maurepas</p> <p>lundi 1er octobre lundi 5 novembre lundi 3 décembre</p>
Permanences au local du club	Organisations club
<p>Les samedis de 10 h 00 à 12 h 00</p> <p>Samedi 6 octobre Samedi 10 novembre Samedi 8 décembre</p>	<p>Week end-end dans le Vexin : du 28 septembre au 30 septembre</p> <p>Rallye Châteaux et Monuments : 14 octobre</p> <p>Fête de fin d'année : Vendredi 14 décembre au CESA</p> <p>A.G : 18 janvier 2019</p>



RAMBOUILLET - 78

1, rue de Cutesson - ZA Du Bel Air - 01 30 88 74 39

VILLEBON - 91

Av. de la Plesse - Centre Cial Villebon 2 - 01 69 31 01 04

CULTURE
vélo
des vélos et des hommes®



Parcours Octobre 2018

Responsable commission Alain Lesauvage 0666094808 	Gr 1	Responsable parcours	Bernard Avenel		Moy 25,5-27,5 km/h	
	Gr 2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		Moy 22,5-25,5 km/h	
	Gr 3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		Moy 21-22,5 km/h	
	Gr 4	Responsable parcours	Henri Romanet		Moy 19-21 km/h	
	TG	Tous Groupes			Moy 20-22,5 km/h	
Octobre 2018	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Jeudi 04	Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30					
Samedi 06	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 07	1	Rallye de L'EPI D'OR Parc Maurice Leluc St CYR L'ECOLE Parcours 50 / 70 / 100 km				GP :
	2					Halle 7h15/SP 8h00
	3					PP :
	4					Halle 8h00/SP 8h45
Dimanche 14	1	Rallye CTM CHATEAUX et MONUMENTS CESA Parcours 67 / 84 km				CESA 8h00
	2					
	3					
	4					
Dimanche 21	1	73 G	88	730	O	8 h 30
	2	51-2 G	75	740	NO	
	3	03-1 G	69	520	NO	
	4	44-3 D	66	340	SO	
	TG	26-2 G	63	370	O	9h00
Dimanche 28	1	54-1 D	84	650	SE	8 h 30
	2	16-1 D	75	480	SO	
	3	52-2	72	420	SO	
	4	23-2	59	450	S	
	TG	10 D	64	375	SE	9h00

Codification du sens des parcours

D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre

G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Pour les sorties en semaine et les Brevets
voir tableaux correspondants et le site internet



Sorties en semaine Octobre 2018

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Octobre 2018	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 03	1	15-1 G	76	570	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	44-3 D	66	340	SO	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 04	Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30					
Samedi 06	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 10	1	43-2 D	75	660	N	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	17-2 G	70	600	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 17	1	23-1 D	82	400	S	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2	39-3 G	68	540	O	
	3					
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 24	1	100-3 G	72	650	O	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	01-2 D	66	500	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 31	1	110 G	76	680	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2	46-2 G	66	680	NO	
	3					
	TG	AR EPERNON				

Codification du sens des parcours


D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre

G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Les samedis, tous groupes, départ 14h00 du local.
Voir programmation sur le site internet



Parcours Novembre 2018

Responsable commission Alain Lesauvage 0666094808 	Gr 1	Responsable parcours	Bernard Avenel		Moy 25,5-27,5 km/h	
	Gr 2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		Moy 22,5-25,5 km/h	
	Gr 3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		Moy 21-22,5 km/h	
	Gr 4	Responsable parcours	Henri Romanet		Moy 19-21 km/h	
	TG	Tous Groupes			Moy 20-22,5 km/h	
Novembre 2018	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Jeudi 1er	1	116 G	75	530	S	9h00
	2	47-3 D	67	435	O	
	3	03-2 G	63	460	NO	
	4	16-2 D	48	330	SO	
Dimanche 04	1	51-2 G	75	740	NO	9h00
	2	17-2 D	70	600	S	
	3	17-3 G	54	415	S	
	4	13-2 D	52	220	S	
Jeudi 08	Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30					
Samedi 10	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 11	1	16-1 G	75	480	SO	9h00
	2	31-3 D	63	485	O	
	3	07 D	61	450	SE	
	4	24-2 G	58	470	NO	
Dimanche 18	1	29 G	72	600	S	9h00
	2	36-2 G	67	515	SE	
	3	24-2 D	58	470	NO	
	4	13-2 G	52	220	S	
Dimanche 25	1	56-3 D	74	440	O	9h00
	2	46-2 D	66	680	NO	
	3	49-2 G	64	350	SO	
	4	24-2 D	58	470	NO	

Codification du sens des parcours

D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre

G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Pour les sorties en semaine et les Brevets
voir tableaux correspondants et le site internet



Sorties en semaine Novembre 2018

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Novembre 2018	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 07	1	52-2	72	420	SO	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	30-2 D	62	515	SO	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 08	Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30					
Samedi 10	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 14	1	17-2 D	70	600	S	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	35-3 D	62	600	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 21	1	39-3 D	68	540	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	31-3 G	63	485	O	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 28	1	104 G	72	380	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	10 G	64	375	SE	
	TG	AR EPERNON				

Codification du sens des parcours

D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre


G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Les samedis, tous groupes, départ 14h00 du local.
Voir programmation sur le site internet

Lundi, mardi, jeudi, vendredi
Rendez-vous 13h30 parking Gymnase du Bois. Parcours selon participants



Parcours Décembre 2018

Responsable commission Alain Lesauvage 0666094808 	Gr 1	Responsable parcours	Bernard Avenel		Moy 25,5-27,5 km/h	
	Gr 2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		Moy 22,5-25,5 km/h	
	Gr 3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		Moy 21-22,5 km/h	
	Gr 4	Responsable parcours	Henri Romanet		Moy 19-21 km/h	
	TG	Tous Groupes				Moy 20-22,5 km/h
Décembre 2018	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Dimanche 02	1	15-1 D	76	570	SE	9h00
	2	44-3 G	66	340	SO	
	3	20-2 G	62	600	S	
	4	17-3G	54	415	S	
Samedi 08	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 09	1	51-2 G	75	740	NO	9h00
	2	33 G	66	340	S	
	3	26-2 D	63	370	O	
	4	28-2 G	59	360	S	
Vendredi 14	FETE DE FIN D'ANNEE AU CESA				19h00	
Dimanche 16	1	16-1 G	75	480	SO	9h00
	2	39-3 D	68	540	O	
	3	07 G	61	450	SE	
	4	34 G	60	290	S	
Dimanche 23	1	29 G	72	600	S	9h00
	2	07 G	61	450	SE	
	3	21-2 D	59	525	NO	
	4	19-3 G	57	460	S	
Dimanche 25	Joyeux Noël - Parcours libre					
Dimanche 30	1	56-3 D	74	440	O	9h00
	2	03-2 D	63	460	NO	
	3	04 G	59	425	SO	
	4	13-2 D	52	220	S	
Janvier 2019	Meilleurs voeux pour l'année 2019 - Mardi 01 Parcours libre					
Samedi 05	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 06 janvier	1	55-2 G	73	570	NO	9h00
	2	32-2 G	65	550	NO	
	3	27-2 G	58	500	SE	
	4	22-2 G	58	350	SE	

Codification du sens des parcours

D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre

G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Pour les sorties en semaine et les Brevets
voir tableaux correspondants et le site internet



Sorties en semaine Décembre 2018

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Décembre 2018	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 05	1	46-2 D	66	680	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	21-2 G	59	525	NO	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 08	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 12	1	52-2	72	420	SO	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	35-3 G-M	62	600	S	
	TG	AR EPERNON				
Vendredi 14	FETE DE FIN D'ANNEE AU CESA					19H00
Mercredi 19	1	47-3 G	67	435	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	02 D	61	455	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 26	1	49-1 D-M	68	620	SO	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	43-3 D	58	500	N	
	TG	AR EPERNON				
Janvier 2019						
Mercredi 03	1	06 G	68	550	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	15-2 D	60	450	SE	
	TG	AR EPERNON				

Codification du sens des parcours

D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre

G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Les samedis, tous groupes, départ 14h00 du local.
Voir programmation sur le site internet

Lundi, mardi, jeudi, vendredi
Rendez-vous 13h30 parking Gymnase du Bois. Parcours selon participants

Calendrier du « Comité de rédaction »

Le comité de rédaction vous communique son calendrier de travail.

Merci de bien vouloir transmettre vos textes de préférence en format .doc ou .txt, en joignant le cas échéant séparément vos photos en format jpeg légendées. En cas de tirage papier, ceux-ci vous seront rendus après exploitation.

Les textes transmis à Danielle Cors au-delà de la date indiquée en gras ne pourront être publiés que dans le numéro suivant.

danielle.cors@orange.fr ; Tel : 06 22 81 24 35 ; 01 30 66 71 57

Calendrier de préparation du Carnets de Route- Année 2019

N°	Trimestre	Comité de rédaction	Date limite de transmission des articles	Date de transmission à Yannick LG	Montage fait par YLG : Date de relecture	Transmission à l'imprimeur	Distribué le
149	Jan- Mars	13/11/18	28/11/18	12/12/18	19/12/18	10/01/2019	18/01/2019 AG
150	Avril- Juin	13/02/19	1/03/19	14/03/19	20/03/19	27/03/19	4/04/2019
151	Juillet- Sept	15/05/19	8/06/19	15/06/19	22/06/19	26/06/19	4/07/2019
152	Oct- Déc	28/08/19	4/09/19	13/09/19	20/09/19	25/09/19	3/10/2019

Cybervelo.com
Boutique en ligne

TARIF - ZA Pariwest - 78310 MAUREPAS Tel : 01.30.05.15.77

Une remise de 5% vous est accordée sur une partie de nos articles

Nos prix peuvent être modifiés à tout moment sans préavis

Sportivement,

Stéphane.

Lu pour vous

Les expressions cyclistes.Suite

Ce sport jusqu'à présent très masculin a permis l'enrichissement de la langue française.

Des bavards sur les vélos ? ???

D

DANSEUSE quand il n'est pas assis sur la selle, le cycliste est en danseuse, debout sur les pédales. Cette technique a ses avantages, et ses inconvénients. Les grimpeurs la pratiquent avec aisance et naturel. Les rouleurs préfèrent monter assis à l'arrière de la selle. Les voyageurs à vélo, avec leurs selles larges et leurs multiples sacoches, pratiquent beaucoup moins la danseuse que les coureurs, sauf quelques grimpeurs naturels dont c'est la manière privilégiée de franchir les pentes, chargement ou pas.

DESCENDRE COMME UN FER À REPASSER se dit d'un cycliste maladroit en descente, ou qu'une chute a rendu très prudent. « Ceux qui descendent comme des fers à repasser jouent les quilles et crient quand on les dépasse ».

DESCENDRE COMME UNE CAISSE À SAVON synonyme : descendre comme un fer à repasser..

E

ÉCRASER LES PÉDALES appuyer fortement sur les pédales. Eddy Merckx écrasait les pédales, Jacques Anquetil les caressait. L'un et l'autre étaient très efficaces. Chacun son style.

EN GARDER SOUS LA PÉDALE limiter ses efforts en prévision de ceux à venir. Synonyme : en garder sous le pied.

ENRHUMER SES ADVERSAIRES rouler si vite que, lors du dépassement des concurrents, il ressentent un gros courant d'air.

ÊTRE À LA PLANCHE le cycliste qui fait un effort, notamment solitaire, aura tendance à se coucher sur sa machine, son dos sera presque à plat, il sera alors à la planche.

ÊTRE À LA RAMASSE ne pas être en forme, en-dessous de ses possibilités habituelles.

ÊTRE À LA RUE se dit d'un cycliste très fatigué qui ne peut plus suivre le rythme et est lâché par le groupe. Synonyme : être à la campagne, dans la pampa, finir tard dans la nuit.

ÊTRE À PIED très grosse fatigue qui donne le sentiment que le coureur n'avance pas plus vite à vélo que s'il marchait.

ÊTRE AFFÛTÉ avoir la minceur requise pour être en forme, indispensable aux coureurs, ne fait pas vraiment partie des préoccupations du voyageur à vélo, même si le surpoids le guette en principe plutôt moins que le reste de la population puisqu'il fait des efforts modérés prolongés. Le cyclotouriste, en prenant de l'âge, peut ne pas grossir des bras, dont il a juste la quantité suffisante pour tenir le guidon, mais il fait du gras autour de la ceinture et sur les muscles qu'il a développés, dont les fessiers, il n'est plus affûté et a le profil d'une bouteille de Perrier, qui est une boisson très recommandable.

ÊTRE CRAMÉ synonymes : être cuit, être mort, être à la rue, être dans la pampa, décalqué.

ÊTRE DANS L'ALLURE pouvoir suivre le rythme du groupe sans difficulté.

ÊTRE DANS LA BONNE sous-entendu « la bonne échappée ». Dans une course plusieurs échappées sont tentées, la bonne est celle qui va jusqu'à la fin du parcours, au bout.

ÊTRE DANS LA GALÈRE quand la fatigue est grande, quand il pleut très fort, ou qu'il fait froid, ou que la pente est longue et forte, dans toutes les situations particulièrement difficiles, le cycliste est « dans la galère ».

ÊTRE DANS LA MAFIA faire partie d'un groupe composé des membres d'équipes différentes, qui ont ponctuellement un intérêt commun et s'allient. Les voyageurs à vélo qui voyagent ensemble sont toujours dans la mafia. Ils partent, roulent et arrivent ensemble.

ÊTRE DANS LE VENT se produit quand un groupe accélère et que le cycliste, surpris ou incapable de suivre la vitesse imposée, ne bénéficie plus de l'abri du paquet. Synonyme : largué.

Lu pour vous

Les expressions cyclistes.Suite...

ÊTRE DE TRAVERS un cycliste fatigué n'a plus une position symétrique. Souvent, en fin de matinée le dimanche, on croise des groupes avec quelques fringants en tête et un tout seul, à quelques jets de pierre, lâché et dans une posture dissymétrique, penché d'un côté, de travers. On dit aussi « avoir la gueule de travers », surtout quand seule la tête penche.

DÉCALQUÉ synonyme : épuisé

ÊTRE FACILE synonymes : rouler d'une jambe, avoir la socquette légère, avoir la socquette en titane

ÊTRE GRILLÉ être allé au bout de ses forces et ne plus disposer de réserve d'énergie.

ÊTRE LARGUÉ ne plus pouvoir suivre lors d'une accélération. Synonyme : sauter.

EXPLOSER se sentir subitement dénué de toute énergie, ce qui arrive quand on reste dans la zone rouge.

F

FAIRE DU JUS à l'approche d'une difficulté, le cycliste tourne les pieds un peu dans le vide sur un rythme un peu plus élevé, pour réoxygéner les muscles. Il "fait du jus" pour avoir la capacité d'accélérer dans la montée.

FAIRE L'AVION, ROULER COMME UN AVION être en capacité de maintenir une vitesse appréciable sans difficulté.

FAIRE L'ÉLASTIQUE synonyme : faire l'accordéon.

FAIRE LA DIFFÉRENCE réussir une accélération qui met les autres à quelque distance d'où ils auront du mal à revenir.

FAIRE LA LESSIVE faire des accélérations successives. Se pratique pour se débarrasser d'adversaires un peu inférieurs en capacité ou pour fatiguer des adversaires qu'un coéquipier larguera un peu plus loin.

FAIRE LA SOUDURE réussir à rejoindre un groupe qui précédait.

FAIRE LE MÉNAGE synonyme : faire la lessive.

FAIRE LE TRAIN rouler en tête du groupe et protéger les autres.

FAIRE LE TROU réussir, au prix souvent d'un gros effort, à créer suffisamment d'espace avec les poursuivants pour qu'ils aient beaucoup de mal à revenir.

FAIRE ROUGIR LE ONZE DENTS mettre le plus petit pignon possible, utiliser un très gros braquet pour aller le plus vite possible.

FERMER LA PORTE empêcher un adversaire de s'échapper en ne laissant pas d'espaces pour passer devant.

FINIR À LA CAMPAGNE synonyme : finir tard dans la nuit.

FLINGUER faire des accélérations répétées pour tenter de lâcher les autres. Synonymes : faire la lessive, faire le ménage.

FRINGALE synonyme d'hypoglycémie. Le cycliste n'a pas plus assez de sucre dans le sang et ses forces l'abandonnent. Ça peut être spectaculaire. Il devient tout vert, et s'arrête exténué. Il attrape un morceau de sucre dans sa sacoche, l'avale sans même enlever le papier d'emballage, et, miracle, il repart aussitôt. S'il avait été plus économe de ses moyens, et plus attentif à sa nourriture et son hydratation, ça ne lui serait pas arrivé. Il lui faut apprendre le métier.

FUMER LA PIPE (OU LE CIGARE) un cycliste qui roule à l'aise, sans se fatiguer, qui, par exemple, monte une côte avec aisance, grimpe en fumant la pipe (ou le cigare).

G

GICLER démarrer très rapidement pour tenter de distancer les autres coureurs.

GRANDE ASSIETTE la « grande assiette » est le plus grand des plateaux du pédalier. Il s'utilise pour aller vite, pour autant que l'on puisse « emmener le braquet ». Synonymes : grande soucoupe, scie circulaire.

GRANDE SOUCOUBE le plus grand des plateaux du pédalier.

Lu pour vous

Les expressions cyclistes.Suite...

L

LIGNE DE CHAÎNE . Respecter la ligne de chaîne consiste à ne pas relier avec sa chaîne, par exemple, le plus petit plateau devant qui est à gauche avec le plus petit pignon derrière qui est à droite ; la chaîne est alors en diagonale. Souvent ça frotte quelque part, et ça entraîne une usure prématurée la chaîne. De telles diagonales sont la preuve d'une mauvaise maîtrise des rapports entre plateaux et pignons par ignorance ou désinvolture, et sont parfois appelées "lignes de chaîne d'ivrogne". Avec les boîtes de vitesse dans le moyeu arrière, la ligne de chaîne est toujours rigoureusement droite, puisqu'il n'y a qu'un pignon.

LOCOMOTIVE cycliste capable de mener belle allure pendant un temps très long. En général, les autres se mettent derrière lui pour profiter de son abri, du train qu'il est capable d'emmener et constituent les wagons qui s'accrochent à cette loco.

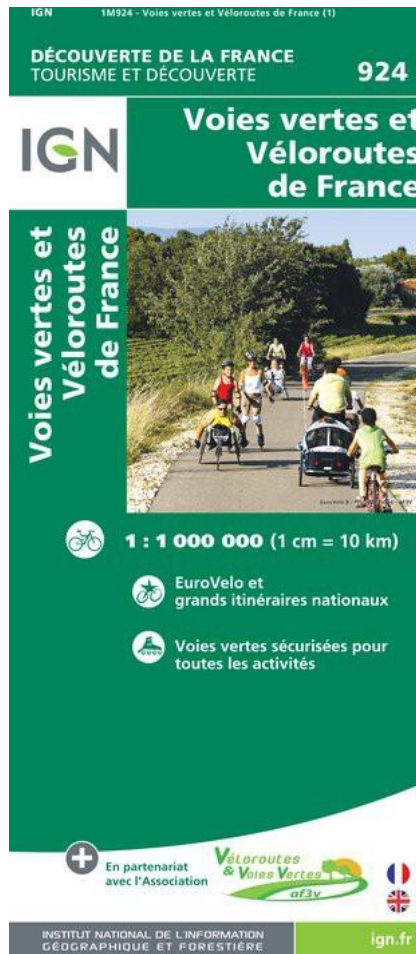


Lu pour vous Cartes et Guides

Les outils incontournables pour préparer des randonnées !

Irremplaçable, le Guide du Routard avec tous ses bons plans : repas, sites à découvrir et conseils !

Quant à l'IGN, la réputation de ses cartes n'est plus à faire et celle des voies vertes(924) donne une vue d'ensemble des voies vertes en France très pratique.



BAT&CHEMINÉE
La Création

- Spécialiste de la cheminée, poêle à bois, poêle à granulés, agréé QUAL'IBOIS
- Rénovation, Décoration d'intérieur
- Fumisterie, Multiservices

06.62.23.08.24

8 rue de Normandie 76370 PLAISIR
batietcheminee@gmail.com

0214 075 2293 00013

RCB Informatique
resadia
au cœur de vos réseaux

Lu pour vous

Technologie

Encore lus dans Science et Vie, mais on ne s'en lasse pas, voici trois articles qui nous présentent trois incroyables objets connectés : le casque avec lequel on peut écouter de la musique tout en entendant les bruits environnants, le vélo électrique ultra léger indissociable de notre smartphone et enfin le vélo pliant que nous n'imaginions pas !

On jette tout de suite notre matériel actuel ??



Ce casque de vélo intègre la téléphonie par conduction osseuse

Prix : env. 160 €. Rens. : <https://www.coros.com/omni.php>

Lancé par la start-up américaine Coros, l'Omni ressemble à un simple casque de vélo, léger (340 g) et bien ventilé (18 aérations). Il intègre cependant un discret système de transmission sonore – pour les conversations téléphoniques, la musique, la navigation – par conduction osseuse au niveau des pommettes supérieures. Un dispositif qui permet de respecter la réglementation et de préserver la sécurité : le cycliste entend toujours les bruits environnants. Le casque inclut par ailleurs deux rangées de LED à l'arrière pour être vu des autres usagers à la tombée du jour, une télécommande à fixer sur le guidon, et il peut transmettre votre position par SMS en cas de chute grâce à l'accéléromètre intégré.

B.P.

Et la tricotière

MODE - FAIT MAIN - 100% FABRIQUÉ EN FRANCE



Lu pour vous

Technologie.Suite...

olies

Un vélo de ville électrique ultraléger et connecté

Prix : env. 1 800 €
Rens. : <https://fr.cowboy.bike/>

Seulement 16 kg, contre environ 25 pour la concurrence! Voici le Cowboy, un vélo urbain à assistance électrique, mono-vitesse léger et facile à manipuler. Son secret: un cadre et une courroie en aluminium, une batterie ultralégère de 1,7 kg qui assure jusqu'à 50 km d'autonomie (contre 3,5 kg et 100 km en général)... "On a privilégié le poids à l'autonomie, insiste Adrien Roose le fondateur de l'entreprise, car c'est assez suffisant pour un usage urbain régulier." Toujours dans le même souci, le Cowboy n'a pas de compteur. C'est le smartphone de l'utilisateur, connecté via Bluetooth, qui en fera office. Son appli dédiée permet de bloquer/débloquer le vélo, de connaître la charge de la batterie, sa vitesse, le nombre de kilomètres parcourus... Le Cowboy est également équipé d'une puce GPS et d'une carte SIM, pour de futures notifications en cas de vol. À terme, la start-up pourra se connecter à distance afin d'effectuer des diagnostics réguliers et des mises à jour, notamment pour la batterie. **E.T.-A.**

La batterie amovible ne pèse que 1,7 kg, mais n'assure que 50 km d'autonomie.

Le smartphone, à positionner au centre du guidon, fera office de compteur, témoin de batterie...



Ultraléger (16 kg), et 100 % connecté, le Cowboy se bloque/débloque grâce à une appli dédiée, et pourra, à terme, être géolocalisé en cas de vol, et même updaté à distance.

La tente qui fait le plein solaire

Prix : à partir de 345 € pour une tente 2 places
Rens. : www.cinchpopuptents.com

Non aux grasses matinées interrompues par la chaleur! Non à la recherche permanente de prises électriques pour recharger les batteries! Mais oui au camping en pleine nature! Voilà les promesses de Cinch. Cette tente au montage instantané est conçue pour allier le plaisir du camping à la vie connectée. Elle intègre un panneau solaire semi-flexible qui peut fournir jusqu'à 21 W et assez d'énergie pour 7 charges complètes de smartphone. On peut lui ajouter un auvent en polyester qui régule les échanges thermiques extérieur/intérieur. Des ampoules LED, alimentées par le panneau solaire et contrôlables par smartphone, agrémentent l'intérieur. Les cordages et les réflecteurs ne servent pas qu'à ancrer la tente, ils décorent aussi l'extérieur: les premiers réfléchissent la lumière et les seconds s'illuminent par des LED. De quoi partir à l'assaut des spots les plus isolés ou faire la tournée des festivals dans des conditions confortables! **A.V.**

Un auvent en polyester peut être ajouté sur le toit: il réfléchit les rayonnements du soleil pour éviter la surchauffe et conserve la chaleur intérieure en cas de froid.

Un tapis amovible garantit l'isolation avec le sol et simplifie le nettoyage.



Un panneau solaire souple associé à une batterie 13 000 mAh assure la charge de tous les appareils avec ses deux prises USB.

À l'eau dans la nature et purificateur d'eau sans filtre

Prix : env. 80 €
Rens. : www.quartzwater.com

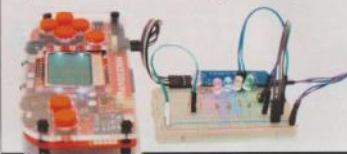
Quartz, cette bouteille isolante de 5 l, garde votre boisson fraîche pendant 24 heures ou chaude pendant 12 heures. Hautement isolée à volonté, elle détruit, d'une seule pression sur son unique bouton, 99,9999% des germes nocifs et élimine les odeurs*. Cette purification dure 60 secondes et repose sur des rayons ultraviolets de type C, connus pour leurs propriétés germicides. L'émetteur à LED est dans le bouchon, et toutes les 4 heures la bouteille lance des UV-C. Une charge USB assure deux mois de fonctionnement. **B.**

Une console de jeu à construire soi-même

Prix : à partir de 60 €
Rens. : www.makerduino.com

Pour jouer à la console imaginée par le Croate Albert Gajsak, il faut d'abord éprouver vos compétences en électronique. Car la MAKER-

duino vous arrive en kit. Il s'agit donc d'assembler ses divers composants électroniques sur la base d'une carte imprimée open source Arduino. Programmable, cette carte permettra aux plus curieux de développer leurs propres jeux. Les autres se satisferont de ceux disponibles sur la carte SD fournie, ou téléchargeables en ligne. **A.P.**



Le vélo pliant avec moteur câblé sur les pédales

Prix : à partir de 2 900 €
Rens. : www.velo.bike

Plié, le gabarit de ce deux-roues de l'autrichien Vello est divisé par 4. Ce n'est pas tout. Il combine dans son moyeu arrière un moteur électrique de 250 W et une batterie lithium-ion de 0,16 kWh; avec ses 12,9 kg, il est le plus léger de sa catégorie! Il est aussi doté d'un système KERS qui convertit l'énergie mécanique en électricité; au freinage ou en descente, le moteur agit comme un générateur qui recharge la batterie. **B.P.**



Voici quelques chiffres significatifs lus dans le dossier de presse de la FFCT, paru en 2018 et expliquant ce que la FFCT a été et ce qu'elle devient, c'est-à-dire la FFV, pour être au plus près de la pratique actuelle du vélo.

La pratique du vélo en France

- 59 % des français préfèrent le vélo,
- 46 % la randonnée,
- 37 % le running, (vélo assistance électrique)
- 27 % la natation.

Pour les pratiquants, le vélo évoque :

- La nature : 64 %,
- La découverte : 55 %,
- Le bien-être : 58 %,
- La liberté : 53 %,
- La famille : 47 %.

Répartition de l'activité vélo :

- 89 % déclarent faire du vélo en loisir-balade,
- 45 % pédalent pendant les vacances,
- 29 % utilisent le vélo comme moyen de déplacement,
- 62 % pratiquent le vélo au moins une fois par semaine.

Les types de vélos :

- 71 % de VTT,
- 49 % de vélo de route,
- 7 % de VAE . (vélo assistance électrique).

La FFCT a été créée en 1942 et nous sommes 120 000 adhérents.

Danielle CORS

*Source : site FFV





CYCLO TOURISME MAUREPAS

www.ctmaurepas.fr

info@ctmaurepas.fr



Vous aimeriez faire du vélo ?
mais vous craignez de ne pas en être capable

Notre club vous propose

10
Sorties
gratuites

Vous découvrirez

- ✓ Les déplacements en groupes
- ✓ Les réglages des vélos
- ✓ Des notions de mécanique et de secourisme
- ✓ La sécurité et le respect du code de la route
- ✓ Les visites de sites touristiques
- ✓ La convivialité du sport dans un club FFCT

A partir de septembre 2018
Rendez vous à 14 h chaque samedi

Local du CT Maurepas
Maison du voisinage Liliane de la Mortière,
Angle rue d'Aven / rue d'Iroise

Contacts :

Jean François DESLANDES: JEFFDES@wanadoo.fr
Claude CHAUSSIVERT: claudc.chaussivert@orange.fr

RANDONNEZ À VÉLO

avec nous !

Réservé aux débutants



Nous organisons
de courtes balades
avec un encadrement qualifié !

Contact :

Jean François DESLANDES
Claude CHAUSSIVERT

Date de la prochaine randonnée :

Septembre 2018



Fédération Française de Cyclotourisme

Nouveau

Accueil des personnes à mobilité réduite



Cyclotourisme Maurepas

Jean Yves PERVERIS

jean-yves.pervis@wanadoo.fr
Tel: 04 07 99 06 45