

Carnets de Route



Bulletin du Cyclotourisme Maurepas

N° 149 Janvier 2019

2019 ... Déjà Paris-Brest-Paris

Formation : Animateurs

Châteaux et Monuments 2018

CT. 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

jj

Châteaux et Monuments 2018

Photo Bernard JUMEL

CYCLOTOURISME MAUREPAS





Informations pratiques

Composition du Conseil d'Administration 2018

Présidente d'honneur Thérèse GARET : "Les Saules" 11 rue de Toulouse Lautrec 78280 Guyancourt

Président d'honneur Georges LEBIGOT : 12 La Villeparc 78990 Elancourt

Président	LAY Jacques 7 allée des Iris 78310 Maurepas	Tel: 06 69 63 64 13	Commission "Fêtes et Convivialités"
Vice-Président	PERVIS Jean Yves 15 Chemin de Paris 78310 Maurepas	Tel: 06 07 99 08 45	Commission " Accueil pour Tous " Commission communication - Site Web - Réseaux sociaux
Secrétaire	JUMEL Chantal 17 avenue d'Iroise 78310 Maurepas	Tel: 06 62 71 00 86	Relations Municipales - Relations FFCT - Licences FFCT Commission féminine
Secrétaire Adjoint	THURET Patrick 14, rue des Mésanges 78990 Elancourt	Tel: 06 78 94 50 47	
Trésorier	LEMAITRE Michel 4, allée des Tilleuls 78310 Maurepas	Tel: 06 43 64 47 31	
Trésorier Adjoint	LE GENTIL Yannick 5 Ave Paul Cézanne 78990 Elancourt	Tel: 06 81 06 79 24	Commission " Organisation des Rallyes "
Membre	CORS Danielle 3, rue du Vernois 78310 Maurepas	Tel: 06 22 81 24 35	Comité de Rédaction du Magazine et de Carnets de Route
Membre	DESLANDES Jean François 3, rue du Vernois 78310 Maurepas	Tel: 06 62 18 33 74	
Membre	GANDEBOEUF Isabelle 6, Chemin Perdu 78310 Maurepas	Tel: 06 66 04 42 08	
Membre	GONTIER Maurice 8, Place Henri Bergson 78990 Elancourt	Tel: 07 88 71 70 49	Commission "Vêtements"
Membre	HELMSTETTER Christian 9, Place Grand Arnaud 78320 Le Mesnil Saint Denis	Tel: 06 52 50 40 63	Commission " Grands Brevets "
Membre	LESAUVAGE Alain 5, rue des Bergeronnettes 78990 Elancourt	Tel: 06 66 09 48 08	Commission " Parcours "
Membre	ROBIN Jean 30 allée du Forgeron 78310 Coignières	Tel: 06 18 26 28 53	Commission " Sécurité "

	Fédération Française de Cyclotourisme https://ffvelo.fr/	<i>Association de cyclotourisme fondée à Maurepas le 14/11/1979 Déclaration préfectorale N° 2501 du 30/11/1979. Journal Officiel du 13/1/1979. Membre de la Fédération Française de Cyclotourisme N° 3119. Agrément du Ministère de la Jeunesse et des Sports n° 78524 du 19/03/1981</i>
	Comité Régional Ile-de-France http://coreg-idf-ffct.org/	
	Comité départemental des Yvelines https://www.codep78-ffct.org/	
	Cyclo Tourisme Maurepas http://www.ctmaurepas.fr http://lemag.ctmaurepas.fr	

Sommaire

La Vie du Club

Edito

P.4 Président / Agenda

Au fil des jours

P.6 Les virades de l'espoir

P.7 Châteaux et Monuments

P.13 Coupe du monde piste

P.15 Pré accueil au CTM

P.18 Une flèche Vélocio – Et pourquoi pas

Séjour

P.21 Week end dans le vexin

Formation

P.24 Formation animateur, octobre 2018 à Moisson

Café cyclo

P.30 Martine, sereinement, elle roule, elle roule

Cyclo rapporteur

Témoignages

P.34 Tout sur le fameux GPS

P.37 2019 – 19 eme Paris Brest Paris

P.40 Gabin vous donne de ses nouvelles

Conseils

Sécurité

P.42 Etre vu – Gare aux loups

P.44 Multiplions nos chances de rentrer à la maison

Mécanique

P.48 Site d'information technique sur le vélo

Divers

Lu pour vous

P.49 Roc d'Azur : Les nouvelles tendance du vélo et du VTT

Un œil sur la fédé

P.50 Des nouvelles de la fédé

Programme à venir

P.54 Parcours 1^{er} trimestre 2019

Partenaires

P.60 Partenaires au 1/1/2019

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 : **Jean Yves PERVIS**

Le mot du président: Janvier 2019



Le travail porte ses fruits, voilà l'expression qui relate le mieux les annonces qui viennent de nous être communiquées. Des aides substantielles nous sont octroyées pour entamer notre démarche « vélo pour tous », en nous permettant d'ores et déjà de commencer à acheter des équipements. Pour compléter cet aspect positif, le comité régional nous a récompensés pour notre persévérance et le succès obtenu dans le domaine du pré-accueil. Mes félicitations vont avant tout aux porteurs de ces actions.

Le trimestre qui s'achève a de nouveau été marqué par la faible participation à notre rallye « Châteaux et

Monuments » en raison, encore une fois, d'une météo quasi pluvieuse. Les dieux du ciel ne sont décidément pas avec nous cette année, puisque notre samedi matin dédié aux essais de vélos spéciaux a, lui aussi, été copieusement arrosé. Cette année s'achève avec un constat mi figue, mi raisin sur les mêmes aspects récurrents, à savoir trop faible mobilisation sur nos organisations et dysfonctionnements dans les groupes de roulage, notamment du groupe 2. Nous sommes quelquefois trop nombreux et il est de la responsabilité de chacun de ne pas s'exposer à de tels dangers. Il faut scinder le groupe, pour ce faire écouter les consignes et être animés par cette volonté.

Tournons nous vers 2019 où notre département sera encore le théâtre d'évènements capitaux comme les départs de Paris Nice, de la dernière étape du Tour de France et du Paris Brest Paris depuis Rambouillet. En ce qui nous concerne, nous aurons notre traditionnel Hauteurs et Vallées et une grande concentration au mois d'octobre avec « La Cyclo Cancer ». Autant dire qu'il faudra de la mobilisation pour réussir ces challenges.

Certains d'entre nous vont se lancer des défis, les uns à Pâques pour la « Vélocio » et les autres pour réaliser les brevets qualificatifs qui les conduiront au mois d'août sur les routes du Paris Brest Paris. Nous reviendrons plus en détail sur ces deux challenges qui participent activement à la vie du club. Nous allons confectionner la structure du « vélo pour tous », tant sur l'équipement que sur l'accompagnement.

Certains ont pu, comme moi, lire les interrogations de notre staff fédéral sur le futur de notre sport, victime de nos phénomènes sociétaux. Ca rejoint les nombreux débats que nous avons autour de la motivation, du vieillissement des personnes. Le point capital est

selon moi, de trouver des leaders aussi bien sur la route que dans notre organisation.
Lancez vous, rejoignez nous, nous vous encouragerons toujours !

Le Conseil d'administration se joint à moi pour vous présenter, ainsi qu'à toutes les personnes qui vous sont chères, les meilleurs vœux de bonheur et santé pour 2019.

Amicalement

Jacques LAY

Agenda du 1^{er} trimestre 2019

Réunions club trimestrielles	Réunions du Conseil d'administration
20 H 30 Maison de Sologne <i>Jeudi 7 mars</i>	20 H 30 Local du club Maison du Voisinage " Liliane de la Mortière" Rue d'Aven / rue d'Iroise 78310 MAUREPAS <i>Lundi 4 mars</i>
Permanences au local du club	Organisations club
10 H à 12 H <i>Samed 5 janvier</i> <i>Samedi 2 février</i> <i>Samedi 9 mars</i>	Assemblée générale au CESA <i>Vendredi 18 janvier</i>

Les Virades de l'espoir - 2018

Les Virades de l'espoir POUR **VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE**

DONNONS DU SOUFFLE POUR CEUX QUI EN MANQUENT

SAMEDI 29 SEPTEMBRE
Ballet Nautique 17h *au Mesnil-St-Denis*

DIMANCHE 30 SEPTEMBRE
à St Rémy-lès-Chevreuse Randonnées sportives VTT, cyclo, marche de 7h30 à 10h30
à Chevreuse Grande fête médiévale de 11h à 18h30 *restauration sur place*

Château de la Madeleine

DIMANCHE 07 OCTOBRE
à Dampierre Course pédestre nature Escapade de la demi-lune 10h

DONS LIBRES à l'inscription 66% du don déductible des impôts

VTT : 15 -25 - 40 -70 km ; CYCLO : 40 -75 - 110 km www.virades-chevreuse.fr
MARCHÉ : 8 - 16 - 25km ; COURSE A PIED : 5 - 10- 15km 06 71 68 34 68

Traditionnel rallye à St-Rémy-lès-Chevreuse où des Cétémistes se sont rendus et ont ainsi fait un don à l'association « Vaincre la mucoviscidose ». <http://virades-chevreuse.fr/>

Nous étions 4 à nous être donné rendez-vous ce dimanche 3 septembre au matin pour « les virades de l'espoir à Saint-Rémy. Départ 6h45 sur le vélo, pour faire le 105km, soyons fous ! C'était pour la bonne cause.

Un froid d'hiver nous saisit d'entrée, nous étions couverts certes, mais pas suffisamment, et nous nous sommes fait surprendre par le 0 degré pendant notre trajet jusqu'à Saint-Rémy. Arrivés à 7h38, le stand « café » n'était pas encore monté, nous avons rempli les formulaires d'inscription comme nous le pouvions, (pas de garanties sur la lisibilité de nos noms, nos doigts ne répondant plus....).

Nous attendions avec impatience le jour complet et surtout un peu de soleil, même infime soit-il. Que n'aurions-nous donné pour le sentir sur nos corps !

Beaucoup de cyclos commençait à arriver, surtout des VTT, bien sûr tout le monde gelé.

Allez c'est parti !

Au début, Je n'osais pas trop parler, j'avais l'impression que le froid allait s'engouffrer dans mon corps, et je préférais garder mes calories au chaud.

Notre ami Philippe, lui, avait bien du mal à se faire comprendre, je me suis aperçue qu'il « baragouinait », je devais retranscrire la phrase complète dans ma tête et pour une blonde c'était pas évident J. Je crois, que c'est la première fois que j'attendais une bosse avec impatience. Enfin, les degrés sont peu à peu remontés, 4 c'était déjà pas si mal, on finissait par se dire qu'on avait chaud...

1^{er} contrôle, du monde à l'arrêt, de la nourriture à volonté, nous avons déjà brûlé tant de calories ! Et nous sommes repartis pour ne plus nous arrêter, à part une crevaison en plaine, et, heureuse surprise, des personnes cyclos ou non se sont arrêtées en nous proposant leur aide. Petit à petit la température s'est mise à grimper jusqu'à 14° sur les coups de midi et nous étions sur le retour. Au final, nous étions bien contents de rentrer.

Texte de Catherine

Châteaux et Monuments 2018



C'était le 14 octobre et la météo qui prévoyait de la pluie et encore de la pluie s'est trompée et a offert aux participants une matinée agréable. Jean-Yves a recueilli les impressions des cétémistes bénévoles, ceux qui la veille font les courses ou balisent le circuit, ou ceux qui le matin même, très tôt, laissent le vélo au garage pour aller préparer le café afin que les premiers inscrits aient un accueil convivial.

C'était la troisième édition de ce rallye organisé par le CTM en automne. Pendant des années, nous avions nos printanières qui commençaient par un Audax de 100 km, puis venait Hauteurs et Vallées, dont c'était cette année la 43^{ème} édition. Nous terminions au mois de mai avec Paris-Vimoutiers, la Route du Camembert, que nous organisons avec nos amis de Vimoutiers.



En 40 ans le monde a changé, et avec lui celui du sport. L'offre est devenue pléthorique, commerciale, et s'adresse à l'individu. Il n'est plus nécessaire de se regrouper en association pour créer et organiser une épreuve, il suffit par exemple de payer une organisation, pour faire l'étape du Tour, alors que le même circuit est

proposé par un club local sous forme de BCF (Brevet Cyclo montagnard Français). La différence réside dans le fait que le BCF nécessite un grand nombre de **bénévoles** et ce jour là, la quasi-intégralité des cyclos du club concerné, organise et ne fait pas de vélo.

Or le bénévole est une espèce en voie de disparition. Le consommateur l'a remplacé. Le temps disponible pour soi s'amenuise pour différentes raisons, toutes aussi valables les unes que les autres : après avoir payé 100 € pour faire une épreuve de masse et médiatique...on n'a rien à rendre.

Ce constat fait, on ne peut rien changer et il faut s'adapter.

Après l'abandon de notre 100 Audax par manque de participants et notre Paris Vimoutiers par manque, à la fois de participants, mais aussi de bénévoles, un club comme le CTM, dans les Yvelines, se devait de proposer autre chose. Nous avons donc gardé notre printanière **Hauteurs et Vallées** qui jouit encore d'une belle notoriété et qui symbolise bien notre belle Vallée de Chevreuse, et nous y avons ajouté une automnale qui s'appuie sur notre patrimoine et que nous avons baptisée **Châteaux et Monuments**.



P

our ce 3^{ème} Châteaux et Monuments nous avons eu à faire face au progrès incontestable en prévisions météorologiques. Le vendredi un temps exécrable était prévu pour le dimanche, avec de très fortes pluies, donc, pour beaucoup, changement de programme. Le dimanche matin les nuages avaient changé de route, et nous avons eu une superbe journée d'automne ensoleillée avec une nature chatoyante et une température

estivale...**La nature fait encore ce qu'elle veut !**



Ce rallye fut très agréable, nous avons eu 143 participants dont 17 féminines. Sur ces participants 35 étaient du CTM, nous avons donc reçu 108 cyclos des clubs de la région.

Remerciements au club des Essarts-le Roi qui étaient 18, les plus nombreux, au club de Beynes avec 9

participants, et Bois d'Arcy avec 8 participants.

L'ensemble des participants semblait satisfait de la matinée et des parcours proposés. Décathlon, que nous remercions, nous avait attribué des lots de qualité qui semblent avoir été appréciés par les récipiendaires.

Nous avons deux organisations par an, deux jours par an à donner au club afin que ces deux prestations soient un succès. Il n'est pas question de faire des reproches aux uns ou aux autres, mais donner envie à tous de mener un projet ensemble.



Organiser collectivement ces deux manifestations est un objectif à bâtir en début d'année. Plus nous sommes nombreux et moins c'est lourd pour chacun.

Il est ingérable pour un responsable de manifestations, de chercher désespérément des volontaires au dernier moment.

Tout doit être prêt sur le plan administratif (planning des rallyes, autorisations en préfecture, parcours, communication auprès des clubs) c'est le travail du Conseil d'administration. Quelques jours avant il faut s'appuyer sur des équipes déjà constituées.

C'est sympa de faire le fléchage avec des copains. C'est individuellement qu'il faut constituer ces équipes en motivant les nouveaux à venir. Des équipes de bénévoles cela se coopte.

Je voudrais, pour finir, rendre hommage nominativement à tous les bénévoles de ce Châteaux et Monuments 2018 et leur donner la parole.

Fléchage

L'idéal est d'être trois par équipe, 2 pour intervenir et 1 au volant.

Nous avons cette année :

FLEURY Bernard, JUMEL Bernard, LESAUVAGE Alain, MORVAN Dominique,

MOUTIN Gilles, THURET Patrick, VICAUD Jean Claude, BLANCHIN Jean-François, AVENEL Bernard.

Equipe B. JUMEL, B. AVENEL et G. MOUTIN :



Gilles MOUTIN : Yannick L. ayant savamment défini les tronçons il ne nous restait plus qu'à appliquer ...Après une première expérience lors du rallye Hauteurs et Vallées avec les piquets bois, ce fut l'occasion de confirmer la méthode. Les clous de tapissier qui ne tenaient pas ont été remplacés par des clous à tête classique. Bien

que le matériel soit un peu lourd à manipuler, cette technique convient bien en zones rurales et forestières. La visibilité est excellente et nous n'avons constaté aucune disparition.

Nous avons testé également l'agrafeuse murale. C'est très pratique et rapide sur les poteaux bois, voire sur les arbres, mais pas sur les piquets qui sont en bois trop dur.

En ville il est facile de trouver des supports pour attacher avec le fil de fer fin (technique ferrailage) Pour la mise en place, Bernard A. ayant eu un contre temps, nous avons œuvré à deux, ce qui est un peu plus long du fait de la gestion du véhicule, ce qui pose moins de problème à la dépose.

Avoir fait le parcours le dimanche nous a permis d'avoir un regard critique sur la position des flèches. Les changements de direction et tout particulièrement les séparations de parcours doivent être signalés plus en amont. A part cela il semble que nous ayons bien travaillé dans la bonne humeur et la convivialité et c'est bien l'essentiel.



Bernard JUMEL : L'organisation du fléchage menée par Yannick permet à des néophytes de s'en sortir avec brio. Trois personnes sont toutefois nécessaires par tronçon pour réduire le temps de pose et de dépose des flèches. Nous étions deux après la défection du troisième élément et pour moi c'était une première. Nous

nous en sommes bien sortis après 5 heures de pose et grâce à une météo clémente. C'est un travail d'équipe et un défi pour tout boucler correctement. On en retire une grande satisfaction.

Equipe : JC VICAUD, P. THURET, A.LESAUVAGE

Jean Claude VICAUD : Je faisais équipe avec A Le Sauvage et P Thuret pour le fléchage du 31 km, moi au volant, eux à l'installation des flèches. La partie urbaine n'est pas la plus simple, il nous a fallu 3 heures de 8 à 11h.

Pour le défléchage avec Patrick, en 1h1/2 c'était fait. Partis lundi à 9h du CESA, il nous a fallu 20mn pour passer le pont de La Villedieu.

Le constat : ce sont toujours les mêmes qui donnent de leur temps pour leur club !



Accueil des participants

C'est un point essentiel pour la réussite d'un rallye. La place pour poser son vélo, les files d'attente pour s'inscrire, tout doit être préparé.

Nous avons cette année :

AVENEL Annie, BOURDET Ghislaine, DESLANDES Jean François, FEUILLATRE

Odile, LAY Jacques, LEMAITRE Michel, LESAUVAGE Martine, MORVAN Dominique, OLIVEIRA Philippe, LE TOUZE Gisèle



***Michel LEMAITRE** : Le petit mot du trésorier,*

Accueillir les participants c'est à chaque fois un moment de rencontre. Pour ma part cela m'a permis de revoir une cyclote que j'avais recrutée, dans le cadre du boulot, en 1989. C'est elle qui m'a reconnu et pourtant j'ai pris quelques rides et perdu beaucoup de cheveux.

J'apprécie aussi le retour en fin de matinée pour les échanges avec les participants qui souvent nous félicitent pour la qualité de nos parcours, que ce soit pour « Hauteurs et Vallées » ou « Châteaux et Monuments ».

La trésorière du CO Bois d'Arcy a joint un petit mot au chèque qu'elle m'a envoyé: « merci pour votre accueil et votre parcours très apprécié des cyclos du COBA et à Chantal pour la photo ».

Pour tout cela je continuerai et il n'y a pas que le tiroir caisse qui compte.

Ravitaillement

C'est d'abord un café d'accueil pris en charge par **Gisèle LETOUZE**, puis une fois le nombre de participants connu, faire des sandwiches afin de reconforter les participants à leur retour .

Une partie de l'équipe prend en charge ce poste. C'est à ce moment que l'on va chercher le pain pour éviter le gaspillage.

BOURDET Ghislaine, DESLANDES Jean François, FEUILLATRE Odile, LE TOUZE Gisèle, LESAUVAGE Martine.

Un sandwich, une boisson, un petit mot de réconfort, et les participants repartiront avec un bon souvenir de notre rallye.

Reste à bâtir l'équipe qui va prendre en charge le ravitaillement le long du parcours.
Sur ce rallye, un seul ravitaillement suffit.

Stand pris en charge par :

AVENEL Bernard, FOURNIER Philippe, GONTIER Maurice, LE FLOHIC Luc, LESAUVAGE Alain, GUERRESKI Yves.



***Yves GUERRESKI** : Pour les rallyes, c'est un plaisir pour moi d'assurer les ravitaillements, aussi bien ce dernier que Hauteurs et Vallées. On y trouve une ambiance, une convivialité.*

En effet il faut prévoir notre propre ravitaillement, à savoir croissants, charcuterie et jus de « raisin ».

Je pense avoir acquis ce savoir par Robert Pagenelle (dit la Bielle).

Et puis nous avons découvert une équipe de choc : j'ai nommé entre autres : Maurice Gontier (dit Le Notre).

Il ne faut pas oublier le matériel mis à notre disposition depuis ces dernières années :(tables pliantes, barnum pour météo incertaine).

***Philippe FOURNIER** : Dimanche, j'ai participé à mon premier « Ravito » pour Châteaux et Monuments, cette fois-ci je me trouvais de l'autre côté de la table, à donner un coup de main aux préparatifs du ravito et une fois celui-ci fait, il faut attendre les premiers participants puis le rush et enfin les derniers. Ce fut un moment de détente et de franche rigolade, tout en gardant notre sérieux pour les participants, et c'est une autre vision de la vie du club. Pour Hauteurs et Vallées, je resigne tout de suite.*

Merci à tous pour votre participation et votre contribution à la réussite de ce rallye. En 2019 ce rallye servira de support à une cyclo cancer en collaboration avec Malakoff Médéric. Tout notre savoir faire sera nécessaire.

Texte: Jean Yves PERVIS et les bénévoles du jour

Photos: Chantal et Bernard JUMEL

Coupe du Monde sur Piste



Le vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines, également nommé Vélodrome national, est un vélodrome situé à Montigny-le-Bretonneux dans les Yvelines. Il a ouvert ses portes au public le 13 janvier 2014. La Fédération française de cyclisme y a son siège et l'équipe de France son centre d'entraînement (source Wikipédia)



Cela fait plusieurs fois que nous allons entre amis voir une compétition de cyclisme sur piste. Les spécialistes en ont, à coup sûr, une lecture et compréhension plus pertinentes que la mienne mais même pour une néophyte comme moi, c'est vraiment très intéressant à suivre.

D'abord, j'ai été impressionnée par ces corps d'athlètes : les quadriceps sont surdimensionnés, mais lorsqu'on voit la force nécessaire pour entraîner les roues, on comprend mieux. A la fin d'une épreuve, des cyclistes sont parfois maintenus par le coach pour revenir jusqu'à leur stand.

Il y a la force que l'on perçoit au démarrage, puis la vitesse atteinte, ça va vite, très vite ; une épreuve vendredi soir s'est courue à 52km/h de moyenne. Sans oublier, que ce qui rend la vitesse impressionnante, c'est la proximité des coureurs et la rapidité avec laquelle ils changent de place.

On ne s'ennuie pas une seconde car il y a différentes épreuves : l'omnium, le keirin et sa mobylette, le scratch, la poursuite, l'élimination...certaines offrent un vrai suspense et les moments de stress sont nombreux.

Il y a aussi les bruits comme au bord d'un stade : le bruit des roues sur le bois de la piste, le bruit de l'air quand ils passent tout près du bord, le bruit de leurs cris.

Que d'heures d'entraînement ces filles et garçons doivent avoir effectuées pour nous proposer un tel spectacle ! Certains ont moins de 20 ans.



Visite de madame la ministre des sports: Roxana Maracineanu

Je ne suis pas une accro du sport à haut niveau et je regarde peu le sport à la télévision mais je profite de la proximité du vélodrome pour aller admirer ces championnes et champions et nous y reviendrons avec grand plaisir.

J'espère qu'une prochaine fois nous nous y retrouverons nombreux pour applaudir et soutenir ensemble ces sportifs !

Texte de Danielle CORS

Photos : Vélodrome et Jean Yves PERVIS

Le « Pré accueil » au CTM



Voilà maintenant 5 années que le CTM a pris la décision de mettre en place une activité pré-accueil dont le but est d'accueillir, après le Forum des associations, les personnes qui prennent de bonnes résolutions pour effectuer une activité sportive et de loisir. Avant de prendre une licence FFVélo, il est possible de participer à quelques sorties cyclotouristiques.



Cette activité pré-accueil, bien définie dans le cadre de la FFVélo, a été rapidement mise en place, car notre club possédait déjà quelques compétences avec son groupe GTV.

<https://ffvelo.fr/activites-federales/clubs/accueil-debutants/>

Le pré-accueil, c'est un programme bien défini de 10 sorties. Les thèmes abordés dans la pratique du vélo sont différents lors de chaque sortie.

Les 10 sorties se déroulent sur des distances pouvant aller de 25 à 50 km et sur une durée de 2 à 3 heures, sans obligation d'adhésion.

Le pré-accueil, c'est d'abord un accueil de toutes et tous. C'est la convivialité que chacun peut trouver lors de chaque sortie du samedi après midi.

C'est l'accès à de multiples connaissances sur la sécurité, l'utilisation optimum du vélo, dans toutes les pratiques du vélo, dans le maintien en pleine santé.



Grâce à cette structure et au dévouement des cyclos du club pour l'accompagnement, on peut aujourd'hui dire que les résultats sont excellents. C'est d'ailleurs pour ces raisons que notre club est reconnu, ce qui lui a valu de faire une présentation aux journées de retrouvailles des animateurs et initiateurs organisées par le CODEP.

Depuis 2014, ce sont plusieurs dizaines de personnes qui ont pu bénéficier de cette activité pour reprendre et pour se familiariser avec leur vélo, pour être en mesure de rouler en toute sécurité sur nos belles routes des Yvelines et découvrir des lieux

inconnus ou peu connus.



Le pré-accueil a permis à de nombreuses femmes et à de jeunes adolescents de rejoindre notre club. Il permet à tous de pratiquer cette activité, non pas seul, mais en groupe dans une bonne ambiance.

C'est en débutant au GTV et au pré-accueil que de nombreuses cyclotes et cyclos sont devenus adhérents au CTM, et peuvent aujourd'hui effectuer de belles et longues balades, voire de grands périples dans toutes les régions de notre pays.

Texte: Claude Chaussivert

Photos: CT Maurepas

NB : Le CTM obtient une récompense

Lors de son assemblée générale du 17 novembre , le Comité Régional d'Ile de France (COREG) a récompensé notre club en lui octroyant le premier prix pour son engagement de manière récurrente dans le pré accueil et le succès qui en découle.

Bravo à Claude et à tous ceux qui l'entraident les samedis après midi

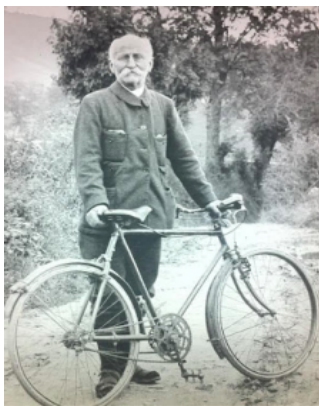
Une flèche Velocio - Et pourquoi pas !



ACP (Audax Club Parisien) organise depuis 1947 cette Flèche Velocio et même si le nombre d'équipes diminue, elle reste un souvenir de randonnée en équipe formidable pour les participants.

[Audax Club Parisien](#)

Il arrive que vous entendiez parler de Vélocio ou de Flèche Vélocio, notamment lors de nos réunions mensuelles.



Qui était Velocio ?

Paul de Vivie dit [Vélocio](#) est la figure emblématique du cyclotourisme français. Vélocio est son pseudonyme littéraire. Ce pseudonyme évoque le vélo et la vitesse, il peut se traduire par « celui qui va vite à vélo ».

Né le 29 avril 1853 à Pernes-les-Fontaines, **décédé le 27 février 1930** à Saint-Étienne.

De nombreuses épreuves ou concentrations de cyclotouristes font référence au souvenir de Paul de Vivie. Une de celles-ci est la Flèche que nous vous présentons ci-dessous.

Qu'est ce que la Flèche Velocio ?

C'est tout simplement une épreuve de longue distance qui se déroule toujours durant le week-end de Pâques et organisée par l'Audax Club Parisien (ACP). Il s'agit de rouler pendant 24 heures pour accomplir la plus grande distance possible, mais avec un

minimum de 360 km, pour rejoindre le lieu de la concentration pascale « Pâques en Provence ».



Cette épreuve se déroule par équipes de 3 à 5 vélos sur un parcours défini par l'équipe et validé par l'ACP. Qui dit rouler 24h, signifie que nous aurons des arrêts ravitaillement, mais que nous passerons une nuit sur le vélo sans dormir.

J'ai découvert cette épreuve comme d'autres, telles que les brevets, les

flèches, les BRM, etc ..en entrant au CTM.

En 2012, un projet fou, initié par M Collin, a conduit 5 novices : Corinne, Michel, Jean Luc, Bernard et moi-même, à se lancer dans l'idée de participer à cette épreuve avec comme seul objectif d'essayer de la faire.

Réussir nécessite forcément de bien préparer celle-ci, ce que nous avons fait durant les mois de janvier à mars. Durant ces mois, les entraînements, souvent difficiles par les conditions climatiques et les kilomètres à parcourir en fin de semaine vont souder le groupe. A la fin, c'est une bande de copains qui partira le jour venu.

Jean-Yves, notre ex président, bien au fait de cette épreuve comme d'autres au CTM nous encouragera, persuadé que nous ferions bien mieux que le minimum. En effet, ce fut 457km pour une première participation.



En 2013, cette équipe repartira pour une 2^{ème} participation avec un Michel qui remplace Bernard : 497 km à l'arrivée.

En 2014, l'équipe évolue encore, retour de Bernard avec sa femme Annie, 526 km parcourus.

Un salut amical à toutes celles et ceux qui nous ont précédés au CTM

dans cette épreuve, qui nous ont conseillés et aidés. Des remerciements à ceux qui nous ont assistés durant cette épreuve.e

En constatant que parmi cette équipe il n'y avait que des cyclos entrés au CTM par le GTV et des adhérents récents, je me suis dit que nous devions proposer en 2019 de tenter l'expérience à des cyclos issus du pré-accueil.

Parmi ces nouveaux prétendants à la longue distance Christophe et Philippe ont déjà en

2018 testé quelques longues distances avec leurs premiers BRM de 200 à 400km. Pour eux, ce sera aussi une bonne préparation pour Paris Brest Paris 2019.

Pour Patrick et Jean, c'est une nouvelle expérience qui va enrichir leur pratique du vélo et du cyclotourisme.

Notre défi est donc de partir de **Pouilly en Auxois** pour rejoindre **Upaix**, près de Gap, dans les Alpes de Haute Provence, soit environ 535 km.



De Pouilly, nous prendrons la route en direction de Beaune et ses hospices (km40), malheureusement nous n'aurons le temps ni de visiter, ni de boire un verre de bourgogne. Ensuite, nous descendrons vers Lyon et ses bouchons (km 210) en longeant la Saône. A Lyon, nous traverserons la Saône pour rejoindre Givors et ensuite les routes de l'Ardèche. Donzère, (km390) de l'autre côté du Rhône pour rejoindre Bollène (km 410). Jusque là pas trop de dénivelé mais rapidement les choses se corseront en direction de

Vaison-la-Romaine, Buis les Baronnies et les contreforts est du Ventoux pour tenter d'atteindre Upaix.

Dès janvier, l'équipe va s'entraîner pour réussir ce défi. Apprendre à mieux se connaître, s'adapter à rouler les uns pour les autres, additionner les kilomètres et se familiariser au roulage de nuit, voilà un bien beau programme pour les mois de janvier à avril 2019. Nous essaierons de vous faire vivre nos entraînements et la préparation grâce au site Internet du club et ses actualités.

Et pourquoi pas vous !

NB : Il existe aussi les [traces Velocio](#) qui est une formule allégée de la Flèche Velocio.

En 2008 c'est le CT Maurepas qui a remporté le [Challenge ACP](#) (Equipe d'un même club ayant parcourue la plus grande distance)

Texte : Claude Chaussivert Photos: CTM

Week-end dans le Vexin - Septembre 2018



Entre les vacances d'été et l'arrivée de l'hiver où, il faut bien le dire, nous avons tendance à hiberner, Chantal Jumel propose un week-end cyclo dans le Vexin, à une cinquantaine de km, avec départ et retour à vélo depuis Maurepas jusqu'à Chaussy, et plus précisément à la bergerie de Villarceaux ; deux randonnées cyclo sur place le samedi permettent de profiter de cette campagne.

Joli week-end sportif pour une petite douzaine de Cétémistes !

Week-end dans le Vexin du vendredi 28 au dimanche 30 septembre 2018

Voici quelques réflexions à chaud avant de reprendre la route en direction de Maurepas et un retour d'expérience pour ce type de séjour.



Week-end vélo sympa en charmante compagnie, cool, loin des records et performances (champions s'abstenir), beau temps au programme, super organisation dans un cadre magnifique.

J'ai apprécié, comme d'habitude, ces journées où l'on se laisse guider, qui vous emmènent vers

d'autres contrées et qui vous changent les idées.

Merci Chantal, sans oublier Bernard pour ses parcours.

A vélo dans le Vexin

Nous avons sonné le tocsin

En arrivant à la Roche-Guyon, sur la craie blanche

Bronzaient les papillons
En survolant la tour de Gisors
La pente nous a donné du fil à retors
En retrouvant Maurepas
Chacun pensait à la prochaine escapade



Beau séjour sur les routes du Vexin avec tout ce qu'il fallait pour les côtes jusqu'à 13 %. Le top !!!

Que du ciel bleu et de beaux couchers de soleil !

Que le Vexin est beau ! Nous avons bien profité du patrimoine et des paysages. Avec une bonne équipe et un gîte XXL. Pour le prochain séjour, peut-être proposer des groupes selon les niveaux et les envies de pédaler ou de visiter.

Après une arrivée légèrement mouvementée (que les GPS peuvent être contradictoires), nous avons découvert une superbe région lors de nos randonnées, par de belles journées quasi-estivales.

Ca monte, ça monte et ça monte encore, dur, très dur mais quel plaisir ces merveilleux paysages à l'aube de l'automne ! Comme d'habitude, une super ambiance, le gîte et le couvert agréables et de qualité.

Petit-déjeuner de départ pour Bernard et moi, Danielle. La voiture nous ramène tous les deux à Maurepas car Bernard a cassé la transmission de son vélo et moi le travail scolaire m'attend.

Très joli Vexin, à bientôt j'espère....

PS : Week-end réussi. Je rapporte une photo d'un troupeau de Salers.

Bon séjour par une météo ensoleillée et automnale, le vent frais étant présent. Partie samedi après-midi avec trois copines, j'ai particulièrement apprécié la visite de la Roche-Guyon puis du château de Gisors. Et c'est vrai une coupure en milieu de séjour pour profiter du patrimoine nous laisse plein de bons souvenirs.

Nous étions 12 (7 femmes et 5 hommes) sur les chemins. La plupart du temps, les petites (voire très petites) routes de campagne, les voies vertes serpentant dans le paysage, ajoutent au plaisir de rouler.

La voiture suiveuse, un vrai confort, transporte nos bagages, nos pique-nique et nos en-cas vestimentaires (contre la pluie ou le vent). Le(a) conducteur(trice) qui s'occupe de trouver le meilleur endroit pour le pique-nique, un vrai régal. Le fait de conduire par roulement permet à toutes et tous de pédaler puis de se reposer lorsque le parcours semble long ou trop difficile. Que du bonheur !



Notre groupe étant hétérogène, je pense qu'il nous faudra prévoir à l'avenir, un groupe dit « découverte ». Un groupe souhaitant rouler tout le temps du séjour et un groupe préférant de petits parcours pour avoir des temps de pause leur permettant d'apprécier les paysages et le patrimoine traversés.

Notre hébergement, les gîtes de la Bergerie de [Villarceaux](#) près du domaine et du golf du même nom, est un endroit apprécié par les groupes et les individuels, pour des séjours sportifs ou culturels voire des fêtes familiales.

A savoir, les repas sont faits maison et AB. Ils respectent et veillent à un équilibre alimentaire, les dîners sont donc végétariens. Les régimes spécifiques (végétarien, sans gluten, sans lactose) et allergies alimentaires, sont pris en compte si les spécificités sont fournies 10 jours avant le début du séjour.

A noter, deux d'entre-nous auraient souhaité des protéines animales le soir, mais ne l'ayant pas signalé, elles sont restées sur leur faim. Donc, s'assurer à l'avenir des menus proposés.

En conclusion, les trois séjours que j'ai organisés cette année (Cambrils, le Mont-Saint-Michel et le Vexin) ont apporté bon nombre de satisfactions, une météo plutôt clémente voire ensoleillée, des paysages variés, un patrimoine apprécié, et des cyclotouristes heureux.

Bonne route dans les Yvelines en attendant nos prochaines escapades.

Texte et Photos : Chantal JUMEL avec la participation de [Alain](#), [Bernard](#), [Danielle](#), [Elise](#), [Isabelle](#), [Ghislaine](#), [Gilles](#), [Martine](#), [Patrick](#), [Sylvie](#), [Yannick](#).

Montage vidéo : Bernard JUMEL

Formation animateur, octobre 2018 à MOISSON



Le CODEP (comité départemental) propose régulièrement des formations pour devenir animateur cyclo FFCT. Cette année, Jean Robin et Jean-Yves Chancelier ont suivi ce stage. L'objectif est d'apprendre à « accueillir, accompagner, animer un groupe sur une journée en terrain connu » ; cette formation pratique propose aussi des aspects concernant la mécanique et l'orientation, sans oublier bien sûr la sécurité.

Parmi sangliers et pêcheurs aux pattes de canard, l'histoire d'un week-end formation d'animateurs, prévu grandement arrosé le dimanche, mais transformé en étuve dans cette boucle de Seine.

6h15 petit samedi matin frisquet en ce 13 octobre 2018.

Il n'y a que Jean-Yves, comme à son habitude, pour se risquer en short et tee-shirt.

Je l'entends à peine lorsqu'il vient gratter à ma porte. Moi je suis encore dans les limbes.

Nous embarquons le matériel, les sacs.

La météo a prévu la pluie dimanche... à 90%. On en a donc trois chacun... de sacs !

Nous pensons à nos amis de Châteaux et Monuments qui risquent eux aussi de subir les « grandes eaux » sur le rallye !

Maurice m'a prévenu. Il compensera par une bonne bouffe entre bénévoles. On ne s'inquiète donc pas pour eux.

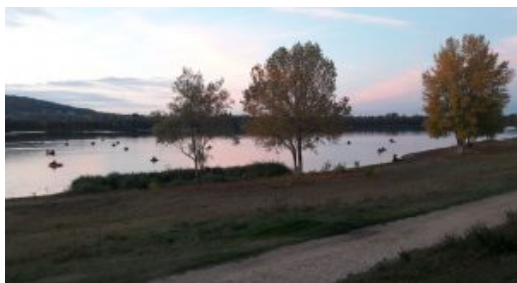
En silence nous démarrons vers notre lieu de résidence. Une heure de route dans la nuit noire.

Pour ma part, à peine éveillé, après une trop courte nuit, je suis heureux que mon

chauffeur emprunte l'autoroute. Je compte dormir. Mais... on n'arrête pas de « causer » !

Nous partageons nos ascendances bretonnes. Le plaisir d'échanger est plus fort. Impossible de dormir...

Nous suivons quelques amoureux du bord de mer jusqu'àuprès du péage. Pour nous pas de mer. C'est bien une base nautique que nous recherchons, mais sur un étang !



La lumière blanche découpe au loin l'horizon. Magnifiques, ces ombres « yvelinoises » du petit matin. Mais cette lumière fragile n'éclaire en rien la route et les cinq cochons sauvages, ressemblant fort à des sangliers se gavant de glands sur notre voie, nous surprennent.

Par chance, ils ne prennent pas peur et restent sur place. Notre allure pépère et nos feux minimum les ont rassurés. Nous en sommes juste pour une petite frayeur. Réactifs nous envoyons les phares et nous esclaffons d'avoir eu tant de chance...

7h30 Nous ne sommes pas à la fin de nos surprises.

Sur la base nautique nous rencontrons de « doux dingues plus fêlés » que nous !

De drôles de palmipèdes humains assis sur des moitiés de radeaux gonflables se jettent à l'eau...

Cannes à pêche en main ils vont passer la journée et une partie du dimanche sur ce frêle esquif pour un concours de pêche.

On les plaint, vu le temps prévu !

Dans la pénombre nous apercevons aussi des cyclistes. Ce sont ceux de Montigny qui, une nouvelle fois, à quatre, vont emporter la palme des plus nombreux.

Nelly, Philippe, Alain et la fouguese jeunesse de Florian sont eux aussi en formation.

Avec nous deux de Maurepas, voilà déjà réunis tous les stagiaires animateurs route.

Quatre autres suivront, cette fois disciples du VTT. Philippe, Daniel et ... (qu'il me pardonne) de St- Arnoult avec Arnaud de Beynes (un autre jeune). Bravo les jeunes



Un grand type au compas démesuré nous rejoint. C'est notre formateur, au sourire vissé sur le visage, Philippe MACHEBOEUF, trésorier et responsable formation du CODEP Yvelines.

On ne perd pas de temps, il nous attribue nos chambres. Nous deux, petits veinards, avons une chambre spacieuse avec douche et télévision, d'autres en auront moins...

N'est ce pas Nelly, qui a même droit, avant de pouvoir dormir, de border les »petits «d'à côté qui, eux, sont en stage d'orientation et peut être... musical !

8h15 A peine installés, nous nous retrouvons en salle « de partage ».

Philippe avec ses connaissances et nous nos questions et observations.

Le « bougre » ne nous tiendra pas rigueur de l'interrompre et de l'obliger à répondre un peu plus tôt à ce qu'il avait prévu de développer plus tard. Partie théorique ce matin. Menu copieux :

Accueillir: Qui ? Quand ? Comment ? Quel vélo ? Quel équipement ? Réglementation. Visite médicale. Compétences exigibles. Contrôle des capacités. Contrôles du vélo. Réglages position. Conseils d'équipements, de meilleure utilisation du vélo. Vigilance des premières sorties. Plaisir. Confiance en soi. Confiance en l'animateur. Animation. Accueil de jeunes

Le temps passe vite. Une pause café et nous voyons la lecture de cartes

Inutile d'évoquer que nous arriverons encore, sans ennui, à l'heure du déjeuner, cette fois après nous être baladés de 100.000ème en 25.000ème au travers des courbes de niveaux, de nationales et départementales, traversant les forêts et franchissant les rivières.



12h Partage du repas avant la randonnée.

Alain DELICATO, président du Codep 78, nous rejoint. Sous un bâtiment vitré grand ouvert sur l'étendue d'eau et dans le grand beau temps nous rejoignons le self. Il faut ravitailler, l'après-midi midi est prévue sportive...

13h30 Nos tenues enfilées on se retrouve sur la « Grand-Place » pour une session maniabilité.

Deux spécialistes VTT nous conseillent :Anne CAZES et Denis LECLERC, de la

commission VTT Codep 78. On va s'amuser au cours de cette séance ;certains vont découvrir le slalom entre plots ! On a beau s'être ravitaillés, on va en » bouffer » du plot. Il faut absolument passer dans » les chatières ».



Heureusement Philippe a prévu la chose. Les plots, mous, s'écrasent sous le poids des cyclistes.

N'empêche, on se croirait dans une futaie serrée. La tension monte. Nos amis vététistes se régalent.

Nous poursuivons l'apprentissage sur la route. Routiers et vététistes ne partageant pas les mêmes parcours nous nous divisons. Thèmes : le suivi d'itinéraire, les consignes de « roulage » et la conduite de groupe.

On en profitera pour repérer les horaires de passage du bac pour la rando de demain.

15h30 Bilan synthèse par les encadrants

17h30 Topo : Le fonctionnement de la Fédération et des clubs. Les formations. La convention de pré accueil.

19h Repas amélioré. Nous avons droit à notre salle personnelle ou un buffet est installé.



20h30 Retour en « salle de travail » .

Attributions de l'animateur dans son club. Les cyclo-découvertes.

Traçage de la cyclo-découvertes du lendemain à partir des consignes, des cartes et de quelques documents que Philippe nous a confiés. A nous de préparer une sortie pour une

cyclo débutant.

C'est à nouveau un moment de partage où chacun aimerait bien faire son tracé.

Heureusement il n'y a pas trop de possibilités d'itinéraires et nous arrivons à nous mettre d'accord pour une boucle d'environ une trentaine de kilomètres, que nous estimons durer un peu plus de 2h, pauses et développement d'infos sur les sites rencontrés compris. Nous déterminons aussi à quel moment, à tour de rôle, chacun prendra le rôle de leader puis de serre file.

21h30 Le temps de la grande pause est arrivé, c'est l'heure « de faire dormir les yeux ».

Dimanche 8h C'est l'heure du tocsin.

Tous au petit déjeuner. Le soleil brille encore ! Châteaux et Monuments fera peut-être le plein...



8h30 Rapide évaluation des acquis de la veille puis topo sur les différents aspects de la conduite de groupe.

Rôles du leader et du serre-file comme de l'éventuelle estafette. Placements et comportements de ceux-ci. Vérifications et surveillance avant, pendant, après la sortie. Gestion du groupe et de chacun. Sécurité. Environnement. Assurances et responsabilités.

10h pause -café suivie de l'atelier mécanique pratique et des réparations de terrain.



12h repas suivi à 13h de notre cyclo-découverte.

Le soleil brille toujours. Philippe notre formateur se transforme en débutant. Il ne sait plus rien faire. Ne connaît rien. Tout juste comment il se nomme.

Depuis l'île de loisirs après Freneuse, Bennecourt puis

Gommecourt, nous faisons halte au château de La Roche-Guyon, féodal, Renaissance ...et son potager.

Nous rentrons au plus court, en franchissant la Seine par le bac à Vétheuil pour retrouver Lavacourt.

15h45 c'est l'heure du bilan de la cyclo-découvertes et du stage.

Dur, dur. On a un peu galéré.

Des travaux ont barré notre itinéraire. L'adaptation du parcours n'a pas été simple. La pente plus sévère que nous l'avions notée pour un débutant. Coup de chance, le débutant avait quelques kilomètres au compteur.

17h après un petit nettoyage de notre salle , c'est l'heure de retourner dans nos pénates.

Nous avons écouté, entendu et participé. Il sera certainement difficile de tout retenir, de tout appliquer rapidement. Nous sommes conscients que l'encadrement de groupe nécessite une palette de compétences à acquérir.

Pourquoi pas au cours d'une formation initiateur...



Texte et Photos de Jean ROBIN

Martine, sereinement, elle roule, elle roule



Martine Lesauvage est arrivée au club en 2007 et depuis elle a parcouru des km et a fait beaucoup de progrès.

C'est au cours du séjour à Cambrils en Espagne, ce printemps, que l'idée m'est venue d'en savoir un peu plus. Faut dire que nous avons eu le temps de papoter dans les descentes où elle a eu la gentillesse de m'attendre !

Depuis quand remonte ce goût pour la pratique du cyclotourisme ?

Au début des années 2000, avec un groupe de copains de l'association de danse de Montigny, Alain et moi nous avons pris l'habitude de nous retrouver le dimanche matin pour aller faire du vélo en vallée de Chevreuse.



En 2005, renversée par une voiture j'ai arrêté quelques mois de rouler plus par peur que par obligation liée à une blessure. Cela ne m'a pas découragée puisqu'en 2007 j'ai repris le vélo, non sans appréhension dès qu'une voiture approchait.

En 2006, nous avons déménagé pour la 3^{ème} fois à Elancourt et avons eu peu de temps pour rouler. Notre petit groupe de cyclos s'est alors modifié. Certains ont déménagé, d'autres ont intégré le VCMB.

En complément de la danse à Montigny, nous faisons du rock et du Lindy Hop à Maurepas. C'est là que nous avons rencontré des membres bien connus du CTM, Bruno

Guasconi, Jimmy Gouband, Jean-Yves Pervis, alors forcément le pas vers l'adhésion au CTM a été vite franchi et c'est comme cela qu'en 2007 nous avons rejoint le club.

Etre adhérent d'un club permet de rouler en groupe ce qui me convient très bien. C'est plus convivial, ça permet de découvrir de nouveaux parcours et en plus, ça permet de progresser.

Tu roulais petite ?

Non, car j'habitais Lyon et je n'avais pas de vélo. Je « roulottais » l'été en vacances chez mes grands-parents, en Haute-Loire.



Tes débuts au CTM ??

J'ai fait une première sortie dans le GTV avec Bernard Lorguilloux comme capitaine de route. La semaine suivante, j'ai fait un nouvel essai dans le groupe 4 avec le même capitaine. Je suis restée des années dans ce groupe emmené par un « jeune capitaine de route » Michel

Dautresme. Comme je travaillais, je ne roulais que le dimanche matin et ce n'est que depuis que j'ai arrêté mon activité professionnelle que j'ai réussi à intégrer le groupe 3.

As-tu participé au séjour du club ?

Mon premier séjour du club a été celui qui se déroulait à La Bourboule et depuis, chaque année, je participe avec Alain. Nous avons pu ainsi visiter de nombreuses régions. Dans la mesure du possible, j'essaie de participer aux organisations du club ; récemment nous étions dans le Vexin.

J'ai aussi participé à plusieurs flèches : la première jusqu'à Dieppe, les suivantes jusqu'à Nantes, au Mont St Michel et à Strasbourg cette année.



Tu es aussi une adepte des Semaines Fédérales ?

Adepte des Semaines Fédérales est un grand mot. J'ai participé à certaines : Niort, Nantes, Albi, Dijon et Epinal. La plus chouette fut celle qui s'est déroulée à Albi, car la région est vraiment très jolie ; j'en garde un bon souvenir, malgré la

chaleur qui éprouvait durement les organismes. Celle qui s'est déroulée à Nantes était moins agréable, car Nantes est une grande ville et pour en sortir, ou y entrer, il faut longtemps rouler en milieu urbain. Cette année, c'est la ville d'Epinal qui nous a accueillis. Il y a fait très chaud et les petits parcours de 80 km (mais avec pas mal de

dénivelé) m'ont bien convenu. J'ai découvert cette région en compagnie de Françoise Panetier (adhérente au CTM il y a quelques années).

Quelle que soit la région, il y a beaucoup de participants et les premières parties de parcours ne sont pas faciles, mais au bout d'une vingtaine de km, les pelotons s'étirent et on retrouve le calme. Pas sûr que je serais allée visiter ces régions sans les Semaines Fédérales !



En 2016, dans la foulée de la Semaine Fédérale de Dijon, nous avons aussi participé à la semaine franco-suisse à Pontarlier dans le Doubs, avec des circuits en étoile. La région est très verdoyante et pour moi c'était reposant de rouler au milieu de cette nature, malgré les difficultés liées au relief.

Ce printemps, c'est à Cambrils que j'ai fait mes premiers kilomètres en Espagne. Séjour très agréable : le matin vélo et l'après-midi tourisme sous le soleil et la chaleur, l'idéal.

Nous avons réalisé deux fois le Tour de Corse : une première fois en avril 2013 où nous avons roulé par tous les temps (soleil, pluie, vent et même grésil) et la dernière en septembre 2017 avec un temps idyllique sur les 10 jours (soleil, ciel bleu), c'était vraiment super.

Tu roules, tu roules mais pas seulement ; nous te voyons aussi au départ des

rallyes du club ?

En tant que bénévole, je participe régulièrement aux organisations depuis mes débuts au club ; j'ai commencé par aider sur un ravito du 100 Audax avec un « pro du ravito » Yves Gueresky et maintenant je suis plutôt aux inscriptions et à la préparation des sandwiches pour Hauteurs et Vallées et Châteaux et Monuments.



As-tu des projets particuliers en cyclo ?

Pas de projets particuliers pour l'instant. Ce qui ne m'empêchera pas de participer à des organisations futures. Je suis contente des périples que j'ai réalisés depuis quelques années car chaque fois c'est un défi que je me lance.

Parlons un peu matériel, tu as quel type de vélo ?

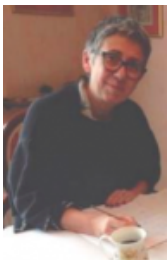
J'ai un Trek depuis peu et avant je

roulais sur un Cinelli. Pour l'entretien, j'ai la chance d'avoir un mari qui s'en charge.

Depuis quelques années, j'utilise un Garmin Touring (*je confirme que Martine est à l'aise avec son GPS, pas comme*). Pour moi, ça me permet de rouler l'esprit tranquille surtout dans les régions que je ne connais pas

Je roule, je m'adapte au terrain, au plat, aux bosses, je roule à mon rythme tout en en conservant un peu sous le pied « au cas où ».

Merci à Martine Lesauvage, discrète cyclo, qui a accepté d'échanger sur sa pratique !



Entretien avec Danielle CORS

Photos : Cyclos du CT Maurepas

Tout sur le fameux GPS



Si certains en allumant leur GPS ont été étonnés d'y trouver la carte de leur quartier et le nom de leur rue, ne voyez là aucun tour de magie du célèbre Oudini.

Si en poursuivant la manipulation empirique de l'objet, certains sont tombés comme moi sur l'affichage agaçant de leur moyenne trop basse, n'y voyez pas non plus une intervention divine comme celle de Thor qui se moquerait de nous et si en plus s'affiche le nombre de calories brûlés que vous retrouverez en rentrant en vous jetant sur un plat de pâtes, ne vous en prenez pas M Weight Watchers, il n'y est pour rien.

Pensez plutôt au travail de chercheurs qui ont eu pour mission de créer des outils stratégiques géo-politiques et qui au cours des années sont arrivés jusqu'à nous, pour un usage personnel.

Si l'acronyme GPS est entré dans les habitudes de langage par [métonymie](#), cette dénomination est en fait mal appropriée, et l'évolution technologique mériterait un vocabulaire plus étoffé. Voilà en quelques épisodes pourquoi, et les raisons d'avoir sur tout cela un regard critique pour éviter quelques déboires.

Paragraphe 1 Fini le GPS vive le GNSS

Le GPS ([Global Positioning System](#)) est le nom de la constellation de satellites des USA, mis en service à des fins militaires au début de la guerre froide, l'Union Soviétique, de son côté, disposant des mêmes « outils » appelés Glonass.

Pour des raisons que chacun comprendra aisément, lorsque l'usage civil de cet outil de positionnement s'est développé, le camp occidental a fait usage du système américain. L'évolution politique de l'autre camp les a fait entrer dans la danse, et depuis plus de 20 ans les professionnels utilisent de concert les 2 constellations, utilisant de ce fait un nouvel acronyme GNSS (Global Navigation Satellite System) qui, cette fois, englobe toutes les constellations actuelles et futures. L'Europe, ne voulant pas être en reste,

s'est lancée dans l'aventure en 1998 avec le programme Galileo, qui a pour principale différence d'être une opération civile. Après de multiples tergiversations liées au contexte, le système devient progressivement opérationnel, et le sera totalement d'ici 2 ans.

Les [Chinois](#) se sont bien entendus également mis en route, et leur constellation nommée [Beidou](#) est aujourd'hui opérante. Cela fait donc 4 groupes qui s'additionnent, ce qui augmente d'autant la précision.

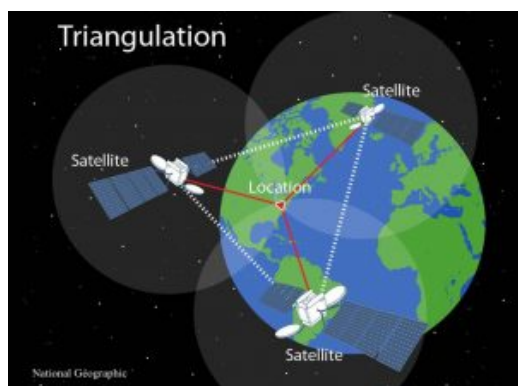
Aujourd'hui, seuls les appareils professionnels permettent l'utilisation des 4 systèmes, mais certains matériels grand public disposent déjà de la réception Glonass, et l'extension aux autres est en route. Nous voilà donc tous en route pour le GNSS.

Paragraphe 2 Plutôt navigateur que GPS

Nous avons vu pourquoi l'acronyme GPS était dépassé, mais GNSS est-il pour autant le bon vocable ? Si pour la plupart des appareils que nous utilisons dans nos voitures, ou sur nos vélos, avec nos smartphones s'appuient sur les satellites GPS cela n'est en fait que pour déterminer notre position et, sans une cartographie ou le suivi d'un parcours, nous ne serions pas très avancés.

C'est donc le rapprochement de ces deux éléments qui nous permet de naviguer. Si la détermination de notre position est erronée ou de mauvaise qualité, l'assemblage nous positionnera sur une mauvaise route. De même, si la cartographie ne correspond pas à la réalité, les algorithmes de calcul nous amèneront sur l'élément trouvé le plus près et pas forcément réel. Il en va de même pour une trace qui serait défectueuse.

Il me semble donc que parler de navigateur correspond mieux à la réalité. Maintenant, que cela ne nous empêche pas de regarder le paysage et d'apercevoir au loin ce village que nous traverserons, cette vallée qu'il faudra franchir, ou la bosse à gravir, tout compte fait ...



Paragraphe 3 Le positionnement par satellite ça marche comment ?

Ce principe de positionnement existe depuis bien long temps. Thales, Pythagore et consort ayant établi les lois géométriques des triangles 600 ans avant JC, il en fut déduit quelques savantes manips pour se repérer avec les étoiles.

Quand il fallut se résoudre à admettre que la terre était ronde, qu'elle tournait et même

basculait et qu'il en était de même pour toutes les planètes, ce fut au tour de Copernic puis de Galilée de se prendre la tête.

L'avènement du premier satellite Spoutnik (1957) attira l'attention des géodésiens qui, après quelques tests sommaires, virent qu'il y avait là un véritable potentiel de

positionnement. Mis en place dans les années 60, les premières constellations dédiées avaient une précision de plusieurs dizaines de mètres.

L'amélioration des divers équipements, transmission radio, nombre de fréquences, précision des orbites, qualité des horloges (pour exemple une erreur d'une nanoseconde (un milliardième) entraîne 1 mètre d'erreur) a permis d'atteindre des niveaux de précision dignes de la topographie. Les méthodes de travail et les moyens de calcul aidant également à la qualité.

Si, comme décrit dans le paragraphe 1, nous allons vers une détermination par satellite bien meilleure, le nombre de facteurs d'erreurs est colossal et je pèse mes mots.

Au-delà des sujets évoqués ci-dessus, des problèmes bien moins évidents viennent compliquer les choses. Les différentes perturbations atmosphériques, les tempêtes solaires, les réverbérations autour des récepteurs, les divers masques, la position géométrique des satellites etc ... ajoutez à cela le fait que tout se passe dans d'éternels mouvements disparates ...

Si les professionnels attendront encore longtemps pour garantir le cm, l'utilisateur amateur bénéficie des avancées qu'ils utilisent, tel le RTK (Real Time Kinematic) qui permet de travailler avec une seconde antenne fixe, destinée à fournir des données de correction à l'antenne mobile, d'algorithmes de résolutions plus performants. Nous n'aurons bientôt plus le plaisir de nous perdre !!

Allez... encore un peu de patience et le vélo autonome va arriver ; il ira nous chercher les croissants tout seul, avant notre réveil, puis partira faire son tour avec ou sans nous, selon l'humeur, mais fera t-il son entretien aussi ?!

A suivre ...

Texte de Gilles Moutin

2019...19 ème Paris-Brest-Paris



Paris-Brest-Paris : la première randonnée s'est courue en 1891 et en 2019, nous assisterons à sa 19ème édition. Certaines ou certains au club connaissent bien cette épreuve ; d'autres s'y préparent ou hésitent encore peut être ; dans tous les cas, nous serons nombreux à nous y intéresser ou à participer d'une façon ou d'une autre : sur le vélo, sur le bord de la route pour encourager, bénévoles pour l'organisation ou...

Paris-Brest-Paris c'est tous les 4 ans. Dès qu'on vient de réaliser cette extraordinaire randonnée, on se demande toujours si ce n'est pas la dernière, 4 ans semblent alors une éternité. Et puis on reprend les rallyes, les randonnées et le soir à l'hôtel, ceux qui n'ont jamais réalisé cette épreuve interrogent, ceux, encore nombreux au CTM, qui ont cette expérience. Christian Helmstetter en 2018 a repris le flambeau en prenant la commission « grands brevets » et a entraîné dans son sillage bon nombre de cyclos du CTM, souvent sans expérience, sur de grandes distances de 200, 300, 400 et 600 km. Puis il s'est engagé, seul, sur l'Aliénor d'Aquitaine, une distance similaire à Paris-Brest-Paris de plus de 1200 km, qu'il a réalisée avec succès en 75 h. Christian en un an a réalisé toutes ces distances et acquis la légitimité qui donne confiance. Tous ceux qui ont l'envie de faire cette belle épreuve savent qu'ils ont un chef de file, fiable et pédagogue.



Ces grandes distances constituent souvent un objectif à atteindre dans un club de randonneurs. Le cyclotourisme c'est d'abord de la balade, puis, avec l'entraînement, le rayon d'action s'agrandit, les objectifs s'étoffent et l'idée de faire ce type de grand raid s'installe. Il faut alors faire de longues distances, de préférence répétées plusieurs fois. Quand le vélo sur une journée, c'est à dire environ 200 km, devient facile, que l'on a fait 2 ou 3 x 600 km et que l'on a passé quelques nuits sur le vélo, on est prêt.



Le CTM compte dans ses rangs de nombreux grands randonneurs. Les années ont passé, mais le club a cette culture. A chaque édition nous avons toujours eu une douzaine de participants.



Paris-Brest-Paris c'est mythique à plus d'un titre. C'est le plus grand rassemblement de randonneurs au monde. On attend encore cette année plus de 6000 participants, dont plus de la moitié viendra des quatre coins de la planète. Ce sont des rencontres et une ambiance extraordinaires. A chaque édition, la Bretagne, patrie du cyclisme, réserve un accueil très chaleureux à tous les participants. J'ai le

souvenir en pleine nuit, sous une pluie battante, dans un endroit totalement improbable, une petite lumière sous un porche, et là, une adorable mamie qui nous proposait du café. Si je devais garder une seule image de ce Paris-Brest-Paris 2007 ce serait certainement les yeux bleus de cette petite Bretonne, et ce café bienfaiteur après plus

800 km



Nous avons par ailleurs la chance de vivre au cœur de cette épreuve. En 2019 pour sa 19^{ème} édition, l'organisation de l'épreuve se déplacera de St-Quentin-en-Yvelines et son vélodrome, vers Rambouillet et le parc de son magnifique château.

Il est probable que cette mutation soit une chance pour cette épreuve. Tout d'abord elle simplifie le départ et le retour. Rambouillet est à la fois proche de Paris pour nos amis qui viennent du monde entier et déjà en dehors de l'agglomération parisienne et de son trafic. Une ouverture directe sur nos belles routes bretonnes.

D'après J.P Chardon, il y a un véritable engouement des acteurs rambolitains, et en particulier des élus, qui mesurent l'impact d'une telle épreuve pour l'économie locale et la notoriété de la ville.



La 19^{ème} édition Paris-Brest-Paris se déroulera du 18 au 22 août 2019. Pour ceux qui veulent préparer cette épreuve il vous reste 11 mois, et 4 épreuves de qualification, 200, 300, 400 et 600 km à accomplir en 2019. Pour tous ceux qui veulent vivre cette épreuve de l'intérieur, vous pouvez proposer vos services.

Pour garder son originalité les organisateurs ont besoin de bénévoles, et nous devons tout faire pour cela

Texte de Jean Yves PERVIS

Gabin vous donne de ses nouvelles ...



Il y a des passions qui commencent tôt dans la vie, comme celle de Gabin pour le cyclisme. Gabin est un garçon d'une dizaine d'années, qui, au printemps dernier, avait accompli son Paris-Brest au profit de la mucoviscidose ; il faut dire qu' il était bien accompagné.

Son papi, un peu responsable peut être de cette passion, roulait avec lui ainsi que son papa. Sa maman suivait en camping-car et tous trois devaient être fiers de leur garçon. Jean-Pierre Chardon au courant de cette aventure à l'époque nous avait fait partager cette aventure et continue à nous donner des nouvelles.



Vous ne l'avez sans doute pas oublié : le 22 avril dernier, un petit bonhomme de 10 ans fait étape au CTM, avant de prendre la route de Brest en compagnie de son papa et de son Papylou, et logistiquement encadré par Emmanuelle, la maman, au volant du camping-car.

Ce beau projet était réalisé pour un soutien

appuyé à l'association Vaincre la Mucoviscidose.

Depuis cette date, Gabin, puisque c'est de lui dont on parle, a parcouru ... beaucoup de km.

Il s'est tourné vers la compétition où il a trusté de très bons résultats dans sa région bretonne :

- 12 participations,
- 7 victoires sur tous les terrains et dans tous les scénarios : sur du plat, en bosse, en

solitaire, au sprint,

- Une place de 2^{ème}, gêné dans le sprint par ... des retardataires qui avaient pris un tour !



Il s'est testé récemment, essayé sur un duathlon, dans un format course à pied, vélo, puis de nouveau course à pied ; résultat : place de second, obtenue derrière un triathlète.

Malheureusement la belle aventure sportive s'est achevée récemment sur un effet de mode : un plâtre sur le bras gauche pour soigner une fracture du 5^{ème} métacarpien gauche, provoquée par un copain au collège ! Le moral en a pris un sérieux coup, la fin de saison étant bien évidemment compromise.

Pour ne pas perdre trop de capital musculaire, place est donnée en ce moment aux marches en forêt.

Pour la période hivernale, Gabin envisage de goûter aux joies du cyclo-cross, même s'il n'apprécie pas outre mesure les sols « gadouilleux ».

Pas de projets particuliers clairement identifiés pour 2019 ; Gabin continuera bien évidemment dans le registre de la compétition.



Vincent, le papa-coach, cultive l'idée de faire partie des 6.000 participants qui quitteront la Bergerie Nationale en août prochain, pour rallier Brest et revenir à Rambouillet. Encore faut-il que son activité professionnelle lui permette de dégager du temps pour s'entraîner.

Quant à Papylou, qui pédale en moyenne 2 fois par semaine depuis plus de 40 ans, une petite alerte suite à une analyse de sang, va l'inciter ... à lever un peu le pied.

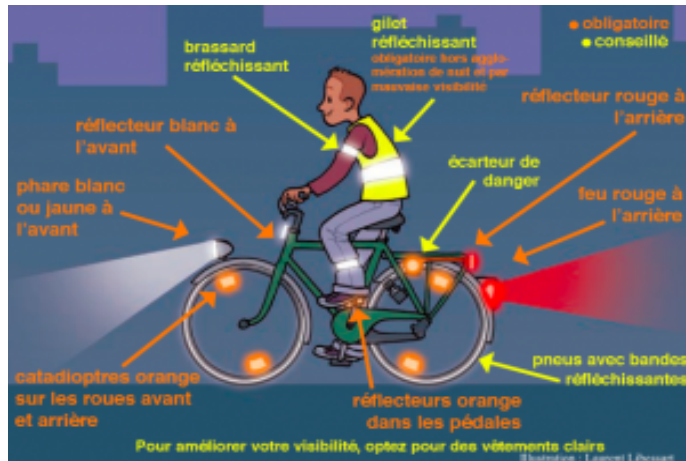
texte : Jean Pierre CHARDON

Photos : Famille de Gabin

Etre vu - Gare aux loups

Jean Robin prend le temps de nous prévenir : l'été est fini, la nuit tombe vite, le matin a du mal à arriver !

Alors n'hésitons pas à nous éclairer ! « GARE au LOUPS » Ils ne sont pas que dans les Pyrénées...



Les frimas nous ont rejoints au petit matin et la luminosité flemmarde au fin fond du ciel.

Elle est toute en pâleur et préfère sans doute « les chauds pays ».

Comme elle, nous avons bien de la difficulté à nous extirper de nos couches si douillettes pour retrouver les amis de bon matin.

Il va même bientôt faire très sombre à l'heure où nous «décollerons » vers nos circuits, si bucoliques soient-ils.

En voiture il nous arrive déjà de tempêter, par temps brumeux ou à la nuit tombante, parce que nos phares les plus puissants n'éclairent pas encore suffisamment les quelques mètres devant nous.

L'autre jour une ombre a traversé la rue. Sans prévenir juste devant moi, je ne l'avais pas vue ...

Lorsque j'ai pilé j'étais prêt à lui adresser quelques mots doux. Je ne les ai que susurrés tellement « elle » était bien jolie la demoiselle élégante dans son vêtement sombre... et Il me vint alors une réflexion en rapport avec nos comportements cyclistes.

Je n'avais rien vu mais mon fantôme était-elle « suffisamment » visible ?

La nuit tous les chats sont gris n'est ce pas ! Pas pour le loup qui n'en a que faire, lui, de la nuit... Il court.

Vous l'avez compris, ici, les loups sont tous les véhicules venant de l'arrière, par le travers, ou à notre rencontre.

Sur nos vélos ne devenons pas des proies.

Nous sommes fragiles et ce n'est sûrement pas notre seul casque qui nous protégera du choc contre une automobile ou même une moto, lancées à vive allure qui ne nous aura vu qu'au tout dernier moment.

Que dire des angles morts des camions qui ne leur permettent déjà pas de bien nous voir !



Il nous faut encore plus attirer l'attention des conducteurs. Optons pour des vêtements aux coloris lumineux

Méfions-nous de la mauvaise vision de certains automobilistes et de ceux qui ne partagent pas les voies routières.

Soyons vu du plus loin possible pour donner au conducteur le temps de nous apercevoir, de réagir, puis que sa mécanique lui obéisse.

Sans éclairages puissants nous serons trop facilement heurtés.

Notre seule armure: vêtement lumineux (la chasuble) et feux de signalisation



[Cyclo Mag: Visibilité à vélo la sécurité avant tous](#)

[Cyclo Mag : Sécurité feux arrière de vélo - attention aux fausses informations](#)

Multiplions nos chances de rentrer à la maison

« L'APPAREILLAGE DE SURVIE »



Il y a des habitudes, comme celle de rouler en tenue de couleur foncée (le noir nous va si bien), qu'il est bon de laisser au placard pour en sortir plutôt le gilet jaune .

Et cette habitude nous l'abandonnons de plus en plus ; dans quelques années nous aurons tous sur le dos ce fameux petit gilet jaune. L'obligation en voiture du port de la ceinture nous a dérangés

et maintenant nous nous attachons sans même nous en rendre compte alors pour le gilet jaune nous sommes presque prêts !

8h15 près de la halle de Maurepas, lieu de départ de nos chevauchées fantastiques dominicales.

Beau rassemblement, **VISIBLE**, en ce dernier dimanche d'octobre 2018. Mais nous pouvons mieux faire...



Ils ont fière allure ces chevaliers des temps modernes. Sans doute levés de bon matin, dans le noir et le grand froid (3°C au thermomètre). Ils se sont **RESTAURÉS**. Voir lien [Nutrition](#)

La veille, **PREVOYANTS**, et peut être aussi pour gagner un peu de temps, (bien qu'en ce dernier dimanche d'octobre les instances aient accordé une heure supplémentaire de sommeil), chacun a **Préparé sa machine**, gonflé et vérifié l'état des pneus, essayé les

freins, fait jouer une dernière fois les changements de pignons, écouté la chaîne de sa belle monture entonner la douce symphonie d'une mécanique bien entretenue. Voir lien [entretien Chaîne](#)

Mais surtout en ces premiers matins de frimas où la visibilité n'est plus au rendez-vous ils ont emporté « l'APPAREILLAGE DE SURVIE » :



DES FEUX AVANT ET ARRIERE

Qu'ils soient à piles, batterie ou rechargeables par prise USB ou moyeu, ils se verront du plus loin possible. Certains possèdent l'éclairage à intensité variable, y compris parfois clignotant. Nous n'avons plus qu'à en vérifier l'état de

fonctionnement **la veille**.

Si le temps est vraiment fermé ou à la nuit, le **FEU AVANT** est plus que nécessaire. Il devient **obligatoire**.

Ne réitérons jamais l'erreur du dimanche 21 octobre (1°C) où nous avons eu bien de la chance de tous rentrer à la maison sans encombre, tant nos éclairages arrière étaient minables dans ce brouillard façon purée.

Perso je voyais à peine l'équipier 3 mètres devant moi dans cette plaine de Neauphle. Nous avons rebroussé chemin pour atteindre les hauteurs et retrouver la lumière.

Voir lien ECLAIRAGE et FEUX :

<https://www.lecyclo.com/outils/difference-lux-lumens-luminosite-feu-velo.html>

<https://www.lecyclo.com/outils/choisir-ses-feux-de-velo-selon-quels-besoins.html>

<https://cyclotourisme-mag.com/2017/11/16/ingenieux-et-securisant/>



L'ANGE GARDIEN : le port du gilet de sécurité jaune fluorescent et réfléchissant, norme EN1150 nous protège. Le modèle photo existe en rose, vert, orange fluo/réfléchissant. Il n'est alors plus réglementaire... Il tient en poche arrière et protège aussi du vent. Il existe aussi des vestes imperméables.

Lien Gilet [Promotion Cybervélo](#)

Il est visible non seulement lorsque les phares des voitures nous prennent « en chasse », mais également lorsque les phares ne sont pas allumés. Ce qui n'est pas le cas des vêtements foncés aux bandes réfléchissantes. Les bandes ne se voient qu'à la rencontre de phares ! Attention donc, cet avant dernier dimanche, dans le brouillard à couper au couteau, j'ai même vu des voitures rouler sans phares... Méfions nous des

automobilistes inconscients.



Rappelons-nous la réglementation : même de jour, lorsque le brouillard ou la pluie fine, comme les temps sombres, envahissent notre environnement, nous devons enfilez le gilet. La maréchaussée en pardonne de moins en moins l'oubli. Sans cet accessoire (que nous pouvons laisser en poche arrière si le temps le permet) nous aurons à payer la somme de 35 € (22 € pour l'amende minorée). L'important est que, par temps de brouillard, on ne nous prenne pas pour des canards sur un stand de tir. Mieux vaut ressembler au sapin de Noël plutôt qu'à un foie gras étalé sur le bitume.

Certains avaient aussi enfilé des sur-chaussures « anticollision » du plus bel effet. Ces accessoires, ajoutés à la « socquette légère » (l'expression) multiplient notre signalement sur la route en créant un effet gyroscopique des plus dynamique. Elles ont aussi pour effet de réduire le froid ressenti en ces temps polaires, même s'il existe encore pour les plus frileux des accessoires encore plus réchauffants : chaussures d'hiver, sur-chaussettes, sur-chaussures néoprène ou bottes fourrées, comme l'ami Pierre, chaufferette etc....

Du «**RAVITO**»:



Une **BARRE** céréales énergétique. Si vous n'avez jamais ressenti le malaise très handicapant de la fringale n'oubliez pas cette barre. Les figues et autres produits naturels ne sont pas mal non plus ! (Danièle possède souvent des pâtes d'amande

délicieuses...)

Voir lien [Barre Energétique](#): Il en existe d'autres...

Un **BIDON** rempli d'eau, de jus d'orange, jus de pomme, jus de raisin ou de boisson énergisante, selon les goûts et tolérance intestinale de chacun. Pas de rosé donc ; avec l'ami Jacques et avec espièglerie nous avons rempli le bidon de notre ami Yannick « le méchant » lors d'un séjour sous la chaleur. Le vin chaud c'est éventuellement... après l'effort !



Une **COUVERTURE de SURVIE**. Elle ne pèse rien. L'état de choc lors d'une chute provoque un refroidissement général important du corps... et par ces temps qui courent vous risqueriez fort de ne pas vous geler que les doigts.

Pensons aussi à notre **licence** (assurance), au **téléphone mobile**, et aux **numéros des personnes à prévenir**.

J'allais oublier : C'est bientôt **l'ouverture mensuelle de notre magasin vêtements au local de la rue d'Aven (10h tous les premiers samedi du mois)**. Maurice s'y fera une joie de vous accueillir CHALEUREUSEMENT, ça tombe bien, il doit avoir quelques vestes d'hiver ! Profitez en... Il n'est jamais triste le gaillard !

Voir lien [vêtements du club](#)

Alors... A la prochaine sortie, **EN SECURITE**, bien équipé et bien vêtu pour le plaisir de rouler ensemble.



*Texte de Jean ROBIN
Photos Divers*



Ce n'est pas toujours facile de trouver son type de vélo puis de choisir la marque, mais une fois ces problèmes réglés il faut consacrer du temps à trouver la bonne taille pour pédaler avec un confort optimum.

Nous avons l'étude posturale que nous proposent nos vélocistes, des marques de vélo qui, sur leur site (canyon) indiquent comment nous mesurer dans tous les sens ; nous avons aussi un magazine canadien qui, comme sur le catalogue la Redoute, a trouvé la formule pour nous permettre d'être autonome quant à la recherche du cadre idéal.

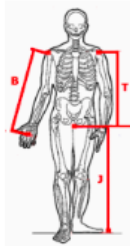
De quoi multiplier les sources d'informations.

- ACCUEIL
- TOUR du SITE
- Infos-CONSEILS
- Manuel technique
- Le FORUM
- LIENS-Infos
- Le BOTTIN
- Anatomie Vélo
- Taille d'un vélo
- Calculateur de taille de cadre
- Types de vélos
- Outils spécialisés
- Mise au point
- Histoire du Vélo
- Affiches anciennes
- BiblioTech
- Montage de roue
- Calculateur de rayons
- Infos PRODUITS
- Vélos "Inusités"
- Les COURS
- Calculateur de développement
- Petites annonces
- Cartes Courriel
- JEUX
- GIFS
- Convertisseur
- MARCHANDS de vélos
- Liens partenaires
- L'AUTEUR

Calculateur "cadre vélo / morphologie du cycliste"

Voici un outil pouvant vous aider à déterminer les dimensions optimales d'un cadre de bicyclette en fonction de votre morphologie et du type de pratique du cyclisme que vous pratiquez.

Mesures anatomiques (* mesures en millimètres)



Jambe (mesure de l'entrejambe au sol) [J]

Torse (mesuré du dessus de l'épaule jusqu'au sol, MOINS la longueur de la jambe) [T]

Bras (longueur du bras de l'articulation de l'épaule au centre de la paume de la main) [B]

TYPE DE CADRE	Longueur du tube de selle (centre à centre)	Longueur du tube horizontal	Longueur des bases	Abaissement du boîtier de pédalier	Angle du tube de selle	Angle du tube de direction	Angle du tube horizontal
Hors Route							
Cyclocross	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Montagne (VTT)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Route							
Route	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Time Trial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tourisme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Triathlon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piste							
Points	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poursuite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sprint	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Calculateur pouces/millimètres

pouces * millimètres

Calculateur millimètres/pouces

millimètres pouces *

WWW.DOCVELO.COM est un site canadien francophone qui donne accès à de multiples informations concernant le vélo et tout ce qui concerne sa pratique.

Par exemple, vous trouverez un calculateur pour trouver, à partir de votre morphologie et de votre pratique, une approche pour définir les cotes de votre vélo.

Pour chaque rubrique des liens peuvent vous conduire vers d'autres informations.

Soyez prudents et ayez soin de recouper les informations qui vous sont données avec d'autres sources.

Communiqué par : Jean Yves PERVIS

Roc d'Azur 2018 : les nouvelles tendances du vélo et du VTT

Il y a bientôt 30 ans, le VTT a commencé à se développer en apportant des innovations techniques importantes aux vélos essentiellement utilisés sur la route. Il y eu d'abord l'indexation des dérailleurs, qui jusqu'alors se réglait manuellement à chaque changement de vitesse (afin de bien aligner la

chaîne). Ce fut ensuite les potences A-head permettant très simplement de monter directement la potence par serrage sur le tube de fourche après avoir réglé le jeu de direction par serrage dans l'axe du puits de fourche. Jusqu'alors il fallait d'une part un jeu de direction avec écrou et contre écrou (difficile à régler) et d'autre part une potence à plongeur qui entrait dans le tube de fourche.



Exemples VAE

Les innovations remarquables de l'assistance électrique sur le VTT, laissent présager un développement très rapide sur les vélos de route, et autres gravels. Dans l'article très intéressant que vous trouverez ci-dessous, vous pourrez vous faire votre opinion. Il semble que rien ni personne ne pourra freiner cette évolution. Cela permet d'augmenter le nombre d'utilisateurs et promouvoir le déplacement à vélo, de préserver l'environnement lors de son utilisation, et de garder une composante sportive modulable Bonne lecture.

Texte Jean Yves PERVIS

[Roc d'Azur 2018 : les nouvelles tendances du vélo et du VTT](#)

Article de Olivier Haralambon publié Dans l'Equipe le 18 Octobre 2018

Les nouvelles de la Fédé



C'est en hiver que les projets de vacances se préparent La carte des sites BCN-BPF de la Fédération française de cyclotourisme

Description et mode d'emploi

La Fédération française de cyclotourisme vous propose les brevets rêvés pour visiter la France ! Pas de délai, pas de parcours imposé, c'est la liberté totale ! Vous fixez vous-même votre itinéraire, et aménagez votre programme comme bon vous semble.

Principes de base

Dans tous les départements de la France métropolitaine, hormis la région parisienne, les Comités départementaux de cyclotourisme ont choisi 6 sites à l'intérêt touristique indéniable : point de vue original, curiosité géographique ou architecturale, village typique d'une région, monuments, passé historique, etc.

Ces sites BPF sont le plus souvent ruraux, mais leur accès n'en est pas forcément aisé pour autant : les cols de l'Iseran, du Tourmalet, ou de l'Aubisque, figurent en effet parmi les lieux de contrôle. Mais il en est de plus calmes, comme Hossegor sur la côte landaise, ou Saint-Bertrand-de-Comminges au pied des Pyrénées. On trouve dans cette longue liste Chambord et son château, le Mont Saint-Michel et son omelette, lieux très connus, mais aussi La Fajolle nichée au fond d'une gorge de l'Aude, Avioth dans la Meuse, ou encore Maillezais en Vendée, communes que vous n'auriez guère de chance de traverser sans participer à ces brevets.

Pour le Brevet de cyclotourisme national (BCN), vous devrez valider un seul contrôle par département, alors que pour le Brevet des provinces françaises (BPF), il faut valider les six.

Des règles simples

Pas de parcours imposés pour passer dans ces lieux, et aucun délai pour tamponner vos cartes contrôle !

La seule contrainte, autre que celle de circuler à vélo (quand même !) s'avère donc celle de faire valider votre carte dans les sites sélectionnés.

Comment s'inscrire à ces Brevets ?

Tout d'abord, il faut être licencié à la Fédération française de cyclotourisme, soit par l'intermédiaire d'un club, soit à titre de membre individuel. Ensuite, il n'y a pas d'inscription avant de commencer ces brevets. C'est lors de l'envoi de votre première carte au délégué fédéral que celui-ci vous attribuera un numéro de participant, qu'il conviendra ensuite de reporter sur toutes les cartes.

Comment se procurer les cartes BCN et BPF ?

Ces documents sont en vente (0,4 € l'unité ou 17,50 € les 50 cartes) au siège fédéral : 12 rue Louis Bertrand, CS 80045 94207 Ivry-sur-Seine Cedex

Boutique - Tél. : 01 56 20 88 92 - E-mail : boutique@ffvelo.fr

La liste actuelle des sites contrôles à homologuer, figure dans le « Où irons-nous ? »

Sur la carte BCN, il faut faire tamponner une case pour chaque département. 10 cartes suffisent donc pour couvrir la France.

Pour le BPF, il faut faire tamponner six cases par département, soit une carte entière. Il faudra donc 89 cartes pour couvrir la France.



Comment faire tamponner vos cartes ?

La chasse au coup de tampon permet d'entrer en contact direct avec les habitants, et certaines de ces rencontres, hautes en couleur, vous laisseront des souvenirs impérissables. Vous fréquenterez ainsi assidûment toutes les administrations détenant le précieux timbre

humide et réputées l'apposer gratuitement : offices de tourisme, mairies, La Poste, éventuellement... gendarmeries.

Chez les commerçants, il est de bon ton d'acquiescer une bricole, pour obtenir en même temps que votre coup de tampon, un large sourire. Dans certains endroits, vous n'aurez pas le choix. Il reste un seul commerce, et, à la seule vue d'un cycliste, le tenancier de ce digne établissement sort tampon et encreur, avant que vous ne lui ayez demandé quoi que ce soit.

Et s'il n'y a pas de tampon ?

Si vous ne trouvez personne pour tamponner vos cartes, vous pouvez prendre une photo de la pancarte de la localité ou du col, AVEC votre vélo posé devant.

Vous pouvez aussi prendre votre vélo devant un site typique de la localité en question, à condition que l'on puisse identifier cette localité sans équivoque.

Le coup de tampon peut aussi être valablement remplacé par une étiquette commerciale (pâtisserie), une carte de visite ou un ticket de caisse, l'essentiel étant que le nom de la localité soit mentionné.

Quelques points du règlement...

Certains sites ne sont accessibles qu'en été, par exemple, les grands cols. Vous ne pourrez donc les visiter qu'à cette période.

- Le BCN et le BPF étant des brevets touristiques, il n'est pas possible de faire valider les contrôles de nuit, période pendant laquelle la notion de tourisme perd beaucoup de sa valeur.
- C'est bien la carte BPF elle-même qu'il faut faire tamponner. Les collages, post-it, étiquettes diverses, ne sont acceptés qu'exceptionnellement, à titre de dépannage.
- Les inscriptions manuscrites ne peuvent en aucun cas remplacer un tampon, et ne sont pas validées.
- S'il est possible de faire en même temps le BCN et le BPF, il faut par contre attendre d'avoir fini entièrement l'un ou l'autre de ces brevets avant d'entamer un deuxième.



Pensez à vérifier le coup de tampon que vous venez de recevoir. Il doit comporter la mention de la localité et être lisible.

N'attendez pas d'être rentré chez vous pour vous apercevoir :

- Qu'il n'y a pas le nom de la localité.
- Qu'il y a le nom d'une autre localité (succursale

d'une entreprise, d'une administration).

Méfiez-vous même des tampons de la Poste qui ne mentionnent plus forcément le nom de la commune mais un code chiffré incompréhensible.

- Que c'est parfaitement illisible, même avec une loupe

Comment faire homologuer vos cartes ?

Une fois votre carte remplie, vous l'adresserez au responsable fédéral, bénévole rompu au déchiffrement des tampons les plus bizarres, qui vous l'homologuera si tout est en ordre. Vous aurez ainsi gagné... le droit d'acquiescer la médaille souvenir, qui sera du plus bel effet sur votre table de nuit.

Dans tous les cas, n'oubliez pas de joindre une enveloppe timbrée comportant

vosre adresse pour le retour des cartes.



Pour le Brevet de cyclotourisme national

Lorsque votre carte est pleine, 10 cachets recueillis, vous pouvez l'adresser au délégué fédéral qui procédera à l'homologation partielle de votre brevet. Lorsque vous aurez tout fini, un superbe trophée et un prestigieux diplôme viendront récompenser votre exploration de

l'Hexagone. Ce n'est que justice, le BCN est une oeuvre de longue haleine, qui nécessite plusieurs années pour aboutir. A ce jour, 970 lauréats figurent sur les listes fédérales.

Le règlement complet figure dans le guide du cyclotouriste FFVélo. Pour tous renseignements, et pour faire homologuer vos cartes, adressez-vous au délégué fédéral :

Pierre Cazalières - 13 rue des tilleuls - 18390 Saint-Germain-du-Puy - E-mail : bcn@ffvelo.fr

Pour le Brevet des provinces françaises

Dans ce cas, les cartes comportent six cases, correspondant aux six contrôles d'un même département. Chaque province est indépendante des autres, et dès que vous avez rempli une carte, ou terminé une province avec tous les départements qui la composent, vous pouvez adresser la ou les cartes au délégué fédéral :

Jean-Louis Rougier - lieu-dit Plat, 24460 Négrondes - E-mail : bpf@ffvelo.fr

Il vous fournira tous les renseignements dont vous pourrez avoir besoin.

N'attendez pas d'avoir tout fini pour lui adresser vos cartes !

A chaque province homologuée correspond une médaille spécifique, soit 36 provinces pour autant de médailles différentes. Si certaines provinces peuvent se visiter entièrement en quelques jours, d'autres comme le Languedoc, nécessiteront que l'on y consacre ses congés pendant plusieurs années.

Si vous explorez les 534 sites disséminés sur le territoire, vous serez lauréat du Brevet des Provinces Françaises, cercle très fermé où l'on recensait 501 récipiendaires à la fin de 2012. Cela peut suffire à occuper tout ou partie d'une vie de cyclo, mais lorsque vous aurez terminé, vous pourrez dire que vous connaissez bien la France !

De chouettes vacances en perspective !

Proposé par Danielle CORS

Parcours 1er Trimestre 2019



Janvier

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				Moy 19-21 km/h
	TG	Tous Groupes				
Janvier 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Samedi 05	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 06	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	61	350	SE	
Dimanche 13	1	03-1 D	69	520	NO	9h00
	2	33 D	66	340	S	
	3	23-2	59	350	S	
	4	09-2	47	320	NE	
vendredi 18	ASSEMBLEE GENERALE 20h30 au CESA					
Dimanche 20	1	22-1 D	75	470	SE	9h00
	2	17-2 G	70	515	S	
	3	22-2 D	61	350	SE	
	4	13-2 G	52	220	S	
Dimanche 27	1	43-2 D	75	660	N	9h00
	2	20-2 D	62	600	S	
	3	04 D	59	425	SO	
	4	16-2 D	48	330	SO	

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

Janvier

Semaine

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Janvier 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 02	1	17-2 D	70	600	S	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	31-3 D	63	485	O	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 05	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 09	1	05-1 D	66	500	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	10 G	64	375	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 16	1	01-2 D	66	500	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	25 G	61	375	NO	
	TG	AR EPERNON				
vendredi 18	ASSEMBLEE GENERALE 20h30 au CESA					
Mercredi 23	1	46-2 G	66	680	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	30-2 D-M	63	480	SO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 30	1	49-1 D-M	70	480	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	28-2 G-M	61	480	S	
	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



Février

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			Moy 19-21 km/h	
	TG	Tous Groupes			Moy 20-22,5 km/h	
Février 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Samedi 02	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 03	1	L'HIVERNALE D'ELANCOURT VC CLUB ELANCOURT/ST QUENTIN EN YVELINES Gymnase de l'Europe 78990 Elancourt Parcours 45 - 65 - 84				Halle GP 8H00 - PP 8h30 SP GP 8H30 - PP 9H00
	2					
	3					
	4					
Dimanche 10	1	104 G	72	380	SE	9h00
	2	10 D	63	375	SE	
	3	07 G	61	450	SE	
	4	23-2	59	410	S	
Dimanche 17	1	56-3 D	74	440	O	9h00
	2	14-3 D	66	500	O	
	3	28-2 G	59	360	S	
	4	05-2 D	47	385	SO	
Dimanche 24	1	100-2 D	82	680	O	9h00
	2	34 D	65	290	S	
	3	02 G	61	350	S	
	4	17-3 G	54	415	S	

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

Février

Semaine

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Février 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Samedi 02		Permanence au local de 10 h à 12 h				
Mercredi 06	1	45-2 G	70	510	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	31-3 D	63	485	O	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 13	1	05-1 D-M	66	500	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	10 G-M	61	460	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 20	1	01-2 D-M	66	500	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	21-2 G	59	520	NO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 27	1	46-2 G	66	680	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	30-2 G	62	515	SO	
	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



Mars

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			Moy 19-21 km/h	
	TG	Tous Groupes			Moy 20-22,5 km/h	
Mars 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Dimanche 03	1	54-1 G	84	650	SE	8h30
	2	22-1 G	75	470	SE	
	3	14-3 D	66	500	O	
	4	34 D	60	290	S	
	TG	28-2 D	59	360	S	9h00
Jeudi 07	Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30					
Samedi 09	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 10	1	RALLYES DES GLACES Rue Turpault 78390 BOIS D'ARCY Parcours 62 - 76 - 96				Halle GP 7H30 - PP 8H15 Sur Place GP 8H00 - PP 8h45
	2					
	3					
	4					
	TG					
Dimanche 17	1	73 G	88	730	O	8h30
	2	51-2 G	74	740	NO	
	3	05-1 G	66	500	O	
	4	26-2 G	63	370	O	
	TG	19-3 D	57	460	S	9h00
Dimanche 24	1	LES HAUTS DE GALLY Maison des Associations de la Quintinye chemin du Cornouiller 78590 NOISY-LE-ROI Parcours 45 - 65 - 85 - 90				Halle GP 7H30 - PP 8H15 Sur Place GP 8H00 - PP 8h45
	2					
	3					
	4					
	TG					
Dimanche 31	1	63-2 D	90	600	SO	8h30
	2	16-1 D	75	480	SO	
	3	37-2 D	67	500	S	
	4	25 D	63	375	NO	
	TG	27-2 D	58	500	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

Mars

Semaine

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Mars 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 06	1	23-1 D-M	84	500	SO	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	33 D	66	340	S	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 07	Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30					
Samedi 09	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 13	1	15-1 G-M	79	650	S	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	100-3 D	72	650	O	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 20	1	110 D	76	680	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	01-2 D-M	66	500	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 27	1	23-1D	82	400	S	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	46-2 G	66	680	NO	
	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



Vente, réparation de vélos,
Route, VTT

1 r Claude Bernard, 78310 MAUREPAS
www.cybervelo.com
Tel: 01 30 05 15 77



7 All. Auxois 78310 MAUREPAS Tel : 01 34 62 28 52



Le spécialiste des fenêtres, volets et stores
Dans les Yvelines
Tel : 01 30 51 69 01



Agence

Créative - Web - Communication

<https://www.adgensii.com>
contact@adgensii.com

Tel: 09 50 09 18 50



RAMBOUILLET - 78

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

VILLEBON - 91

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



45, Route Nationale 10
78317 COIGNIERES Cedex
Tel: 01 30 49 31 10



37, Ave du Forez - Maurepas
Tel: 01 30 50 56 94

Centre Com. Des 7 Mares - Elancourt
Tel: 01 30 51 31 40



Sur le marché de MAUREPAS Mercredi / Samedi



ZI La croix Saint Jacques
78610 LE PERRY EN YVELINES
Tel : 01 34 84 97 75





Photo: Chantal JUMEL