Carnets de Route

Bulletin du Cyclotourisme Maurepas

N° 151 Juillet 2019

Vélocio 2019

Hauteurs & Vallées 2019

Ghislaine BOURDET

Photo Chantal JUMEL

Composition du Conseil d'Administration 2019

Présidente d'honneur Thérèse GARET

Président d'honneur Georges LEBIG0T :

Président	LAY	Jacques	
Vice-Président	PERVIS	Jean Yves	Commission " Accueil pour Tous " Commission communication - Site Web - Réseaux sociaux
Secrétaire	JUMEL	Chantal	Relations Municipales - Relations FFCT - Licences FFCT Commission féminine
Secrétaire Adjoint	THURET	Patrick	
Trésorier	LEMAITRE	Michel	
Trésorier Adjoint	AVENEL	Bernard	
Membre	CORS	Danielle	Comité de Rédaction du Magazine et de Carnets de Route
Membre	MOUTIN	Gilles	Commission " Organisation des Rallyes "
Membre	GANDEBOEUF	Isabelle	
Membre	GONTIER	Maurice	Commission "Vêtements" Commission "Fêtes et Convivialités"
Membre	HELMSTETTER	Christian	Commission " Grands Brevets "
Membre	LESAUVAGE	Alain	Commission " Parcours "
Membre	ROBIN	Jean	Commission " Sécurité "

	Fédération Française de Cyclotourisme https://ffvelo.fr/	*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*
	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

Trimestre 3 - 2019

La Vie du Club

Edito

P.4 *Président / Agenda*

Au fil des jours

P.6 *Le vélo pour tous /première*
P.8 *Visite à Thérèse GARET, notre présidente d'honneur*
P.10 *1er mai / Traditionnel pot des clochettes au CTM*
P.15 *Sensibilisation au handisport au Lycée Dumont d'Urville*

Café cyclo

P.19 *Ghislaine BOURDET*

Cyclo rapporteur

Témoignages

P.23 *Hauteurs & Vallées 2019 : Bilan de notre organisateur*
P.26 *Après ce BRM 600, Paris Brest Paris pointe le bout de son nez*

Evènement

P.31 *BRM 200 à Carhaix Sur la trace des 4 as bretons*
P.34 *Préparation de la vélocio du 19 avril 2019*
P.43 *Vélocio 2019. Il l'ont faite et réussie*

Expérience

P.46 *La semaine sportive. Sécurité et prévention dans les écoles*

Conseils

Sécurité

P.50 *Joli mois de mai….mais en sécurité*

Santé

P.52 *Vive la vie. Réanimation Cardio - Pulmonaire*

Divers

Lu pour vous

P.54 *Corse. Nouvelle destination*
P.55 *Socrate à vélo « Guillaume MARTIN*

TAT 2020

P.57 *TAT 2020 - Préparation*
P.58 *TAT 2020 – Rallye de la Mauldre 2019-06-06*
P.60 *TAT 2020 – Hauteurs & Vallées 2019*
P.63 *TAT 2020 – Orgerus*

Programme à venir

P.65 *Parcours 3 éme trimestre 2019*

Partenaires

P.71 *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 : Juillet 2019

Cinq membres du club viennent de réussir le dernier brevet de 600 km qualificatif pour participer au Paris Brest Paris au mois d'août. Bravo à Christophe, aux deux Gilles et aux deux Philippe. Nous suivrons votre performance et vous encouragerons, pour certains depuis le bord de la chaussée.
Ce trimestre écoulé a vu se dérouler notre traditionnel brevet « Hauteurs et Vallées », que nous pouvons qualifier de bon cru, puisque 330 personnes avaient pris le départ. Les retours que nous avons, tant sur la qualité des parcours que du fléchage et de l'organisation, sont du baume au cœur apporté aux bénévoles. J'en profite pour leur dire un grand merci. Forts de ces encouragements, nous proposerons désormais un circuit complémentaire de 80 km, étoffant ainsi le choix entre 4 circuits.

Le séjour en Anjou (18ème) a conduit 23 personnes à découvrir cette région que Joachim Du Bellay définissait comme douce. La canicule était présente les deux premiers jours, pour faire place ensuite à deux journées pluvieuses et venteuses. Au final, tous les participants ont trouvé leur compte en visitant cette belle région des bords de Loire. Ce séjour annuel respecte là sa première vocation, qui est de découvrir notre beau pays.

La participation aux rallyes extérieurs est très bonne, dès lors que la distance avec le point de départ est proche. Cela devient plus compliqué lorsque les organisations sont éloignées. Il y a matière à réfléchir sur la façon de pouvoir rejoindre les circuits, tout en s'inscrivant et en parcourant l'ensemble du circuit choisi. Ce serait là le moyen d'éviter de prendre nos voitures.

Il faut maintenant songer au programme de l'été, avec en premier lieu la flèche jusqu'à Briançon, et l'occasion pour certains de découvrir la haute montagne. Courage à eux, armez vous de patience et de bonne humeur, le bonheur est au sommet ! S'agissant de nos organisations, ce seront ensuite au mois de septembre les séjours au Mont Ventoux et en Belgique.

Le mois d'août fera place aux deux évènements nationaux que sont la Semaine Fédérale à Cognac, concentration annuelle de quelques milliers de cyclotouristes, et bien sûr Paris Brest Paris que l'on ne présente plus. Il partira cette année de Rambouillet depuis la Bergerie nationale. Certains membres du club seront impliqués, les uns dans

l'organisation, les autres en accueillant des cyclos australiens à leur domicile. Nous ferons en sorte de leur faire connaître notre club et notre région en partageant, qui sait, quelques kilomètres à vélo.

Je vous souhaite un bel été avec de belles balades dans nos régions ou ailleurs, n'oubliez pas de prendre quelques clichés et de nous rapporter quelques histoires insolites qui feront plaisir à notre comité de rédaction.

Amicalement

Jacques Lay

Agenda

Réunions club trimestrielles	Réunions du Conseil d'administration
20 H 30	20 H 30
Maison de Sologne	Local du club Maison du Voisinage " Liliane de la Mortière" Rue d'Aven / rue d'Iroise 78310 MAUREPAS
Jeudi 5 septembre	*lundi 2 septembre*
Permanences au local du club	**Organisations club**
10 H à 12 H	*Flèche Paris-Briançon: du 27 juin au 2 juillet*
Samedi 6 juillet	*Paris Brest Paris du 18 au 22 Août*
Samedi 7 septembre	*Forum des associations le 7 septembre*
	Le Ventoux du 6 au 8 septembre
	Séjour à Sosoye : du 18 au 22 septembre

« Vélo pour Tous » – Première

C'est le printemps et les mollets ne demandent qu'à pédaler ; pour certains, ceux qui ont perdu de la mobilité, c'est un peu plus compliqué et il faut anticiper, s'organiser de manière à sortir en toute sécurité mais avec du temps et des bonnes volontés, tout est possible ! La preuve en images et en mots :

Depuis 2016 mon regard de cycliste s'est détourné des vélos droits qui ne me sont plus accessibles. C'est avec beaucoup d'émotion que mon dernier vélo, un Time blanc tout campa record, a quitté son garage où il était douillettement entreposé et bichonné. La douleur de le voir partir a été atténuée par l'émotion et les larmes de joie de Simon, mon petit-fils à qui je l'ai offert. Il fait ses études dans le sport et je suis très heureux que ce vélo poursuive sa vie avec lui.

Avec mon trike, j'ai découvert le vélo autrement, et une possibilité de rendre le sourire à des personnes dans la peine qui peuvent à nouveau s'évader. Durant l'année 2018 nous avons eu la possibilité de frapper à plusieurs portes afin d'obtenir des aides et bâtir un beau projet club. Un coup de pouce de la DDCS, que nous allons à nouveau solliciter en 2019 et surtout la dotation de notre fédération avec l'appui d'AG2R La Mondiale qui nous permet aujourd'hui de concrétiser deux approches complémentaires de notre activité.

Dans la difficulté il faut trouver des aidants. Alain Lesauvage, Jean Robin se rendent souvent disponibles et sont très motivés. Malgré le fait d'être encore en activité, nous pouvons également compter sur Jean-Yves Chancellier, Jean-Luc Jacquin et Isabelle Gandeboeuf, dès que leur emploi du temps le permet. Un grand merci à tous.
Pour cette première sortie Ghislaine Bourdet a souhaité prendre en main le tandem afin de pouvoir rapidement prendre des « passagers » en toute sécurité.
Pour Jean-Yves Soutif ce fut également un test en vraie grandeur. Il a pu faire une vingtaine de km. Sa satisfaction faisait plaisir à voir.
Nous allons programmer une activité régulière avec ces équipements. Il faut savoir que les trikes procurent d'autres plaisirs et nul n'a besoin de souffrir de handicap pour apprécier les sensations et le confort que procurent ces type d'engins, particulièrement adaptés à la balade et à la randonnée, voire au voyage. Il en est de même pour le tandem dont l'usage est très vaste. La proximité de la personne qui est devant apporte à la balade à vélo une convivialité et une complicité très agréables. Cette complicité prend tout son sens quand elle peut perdurer après un accident de la vie.
Nous allons faire vivre tout cela avec tous ceux qui le souhaitent. Nous souhaitons nous intégrer le plus possible dans la vie du club, sans compassion, mais avec juste un peu de bienveillance. Ces premiers pas sont encourageants.

Jean Yves & Jean Yves
Photos CTM
Mini Vidéo: JY Pervis

Visite à Thérèse GARET, notre présidente d'honneur

Chantal et Jacques (notre secrétaire et notre président) ont apporté à Thérése Garet, (très ancienne membre du club) le traditionnel brin de muguet ; ils en ont profité pour échanger des nouvelles des uns et des autres et sont revenus ravis de l'avoir vue en si bonne santé malgré les années !

Un bon moment passé avec Thérèse, toujours tellement heureuse de recevoir des membres du club. Elle est toujours aussi friande de souvenirs et d'avoir des nouvelles des uns et des autres, tous les anciens avec qui elle a roulé, mais aussi de savoir comment évolue le club.

Elle suit toutes nos randonnées, toutes nos actions, grâce à notre bulletin et elle est ravie du Magazine
tellement chatoyant et riche en informations.

Elle remercie toutes celles et ceux qui pensent encore à elle, passant
la voir ou lui téléphonant.

Thérèse GARET le jour de la célébration du 25 ème anniversaire du CT Maurepas

Elle a fait partie des premiers Cétémistes et avec son mari Jean, a roulé des milliers de km. Elle avait été promue présidente d'honneur il y a déjà très longtemps.

Vers 2012, après plusieurs opérations, un gros problème de prothèse du genou avait amené une immobilisation complète à l'horizontale d'une jambe, l'empêchant d'être indépendante et de vivre seule chez elle. Elle a pu entrer dans l'EHPAD Les Saules à Guyancourt où, malgré ses 95 ans (elle ne nous en voudra pas de divulguer son âge !) elle participe activement à l'organisation des activités des Saules.

Bien qu'elle ne pratique plus le vélo, et qu'elle ne puisse plus participer aux réunions du club dont elle était tant assidue, nous continuerons à l'honorer chaque année avec du muguet porte-bonheur.

Texte de Chantal JUMEL et Nelly SIONNIERE
Photos: CT Maurepas

1er mai 2019 – Traditionnel pot des clochettes au CTM

Et oui tous les groupes ont leurs rites et cela depuis la nuit des temps et le CT Maurepas et ses 160 adhérents n'échappe pas à la règle d'autant plus lorsqu'ils sont bien préparés, très conviviaux et racontés avec humour par notre copine Annie !

POT DES CLOCHETTES
CHEZ CES IRREDUCTIBLES GAULOIS
DU VELO

1er MAI
2019

Nous sommes en 2019 après Jésus-Christ. Toute la vallée de Chevreuse est occupée par d'irréductibles Cétémistes et autres Gaulois.

Jacques notre vénérable président du CTM, prépare la potion magique du 1er Mai.

Celle-ci donnera une force surhumaine à tous ceux qui la partageront.

A la soupe les copains, ce n'est pas encore aujourd'hui que le ciel va nous tomber sur la tête.

Gilles, c'est le barbu. Les opinions sur son talent sont partagées.

1

Il faut dire que la veille, les femmes du club et Bernard ont assuré la cueillette de ce qui accompagnerait la potion magique….

Cette année le prix de la potion a été décerné à notre chef pour la réalisation de la potion angevine. En voici quelques ingrédients:

- Crémant
- Cointreau
- Sucre de canne
- Jus de citron

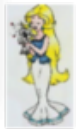
En quelle proportion? Ah! ça, seul le druide du club en a le secret.

Petit porte-bonheur en toutes circonstances…

Et les conversations allaient bon train…

2

Quelques heures plus tard, l'effet de la potion se fait sentir et nos guerriers du vélo commencent à manifester quelques signes d'allégresse. Le druide se serait il trompé dans les proportions….



Mais où est donc passé Idéfix ?

Je crois qu'il repère le parcours de dimanche prochain.

3

Des duos de choc se forment

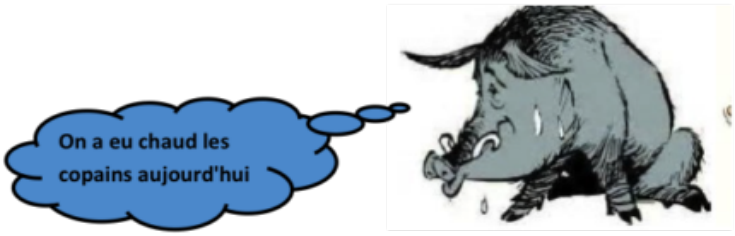
Les copains d'abord

Les liens se créent...

C'est quoi ce grand Bazar

C'est pas fini par Toutatis!

4

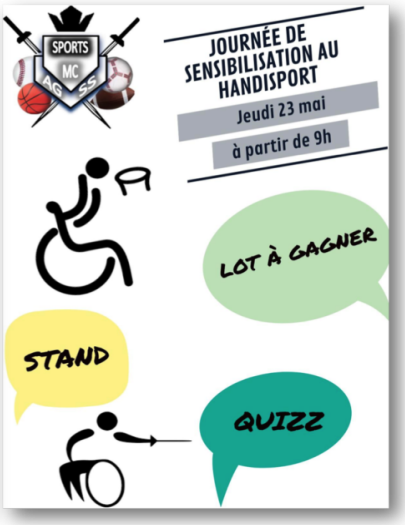


Imaginé, conçu et réalisé par Annie AVENEL
Photos CTM et remerciements à la BD Asterix pour quelques emprunts sans autorisation

5

CTM – Sensibilisation au handisport au lycée Dumont d'Urville

Des étudiants du lycée Dumont d'Urville ont organisé une journée de réflexion et de sensibilisation au handisport, le CTM et des clubs voisins étaient présents et ont pu partager leur expérience. Le public présent à cette journée a découvert des véhicules adaptés à certains handicaps comme les trikes et tandems. Journée riche en échanges !



A la rentrée 2018 a été créée au lycée Dumont d'Urville de Maurepas une classe de MCAG2S (**Mention Complémentaire en Animation et Gestion de Projet dans le Secteur Sportif**).

Ce MCAG2S se prépare en 1 an après un bac professionnel. La priorité est donnée aux candidats titulaires d'un baccalauréat professionnel dans les spécialités en rapport avec la gestion-administration, la vente, le commerce, l'accueil, les métiers de la sécurité, les services de proximité et la vie locale.

Cette formation prépare à la conduite de projets sportifs dans différents types de

structures telles que collectivités territoriales, associations sportives, ou encore entreprises du secteur privé, proposant des activités sportives.

Les élèves de Mention Complémentaire en Animation et Gestion de Projet dans le Secteur Sportif du Lycée Dumont d'Urville de Maurepas ont choisi cette année, comme projet d'étude, d'organiser une journée de sensibilisation au handisport pour l'ensemble des élèves du lycée.

Le handisport constitue un ensemble de disciplines qui permettent aux personnes handicapées de pratiquer un sport. Pour cela les élèves ont fait appel à deux athlètes paralympiques, qui sont venus présenter leurs disciplines. Trésor MAKUMBA, athlète non voyant pratiquant l'athlétisme et Bopha KONG, athlète amputé des deux mains, pratiquant le taekwondo.

Trésor MAKUMBA
Multi-médaillés aux Jeux Paralympiques.
Champion du monde et Triple champion d'Europe d'athlétisme

Bopha KONG
Multiple champion d'Europe et multiple champion du monde de taekwondo

Depuis la retransmission TV des jeux paralympiques de Londres en 2012, le regard porté sur le handicap a évolué. Le sport contribue à prendre conscience que nous avons affaire, dans les différentes disciplines, à des athlètes de très haut niveau. Ils compensent certaines déficiences physiques par un mental hors normes, et sur ce plan les handicapés ont beaucoup à apporter au monde des valides.

En dehors du sport de haut niveau, une activité sportive, contribue également à aider à vivre toutes les personnes handicapées, suite à un accident ou à une maladie.

Nous avons proposé notre participation à cette journée autour du vélo.

Nous développons au CT Maurepas une activité handisport, destinée à offrir à tous la possibilité de faire du vélo.

Nous avons également sollicité le VCESQY handisport. Ce club regroupe essentiellement des personnes n'ayant plus l'usage de leurs jambes, et qui utilisent des vélos propulsés avec les mains : handbike.

Etait également présent, Les Clayes Handisport » /sport adapté (Yvelines), association régie par la loi de 1901 agréée par la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports. Elle a été créée en décembre 1999 et est affiliée à la Fédération Française Handisport (F.F.H.). Outre son activité de pratique du sport adaptée au sein de l'association, l'objectif principal est de rapprocher les clubs de sportifs valides aux personnes handicapées, afin de favoriser leur insertion.
Ces différentes associations ont pu mettre à disposition des équipements spécifiques, afin d'animer des ateliers permettant à tous les élèves de se familiariser à ce que vivent au quotidien, les personnes en situation de handicap.

Table ronde

En début d'après midi, nous nous sommes retrouvés dans l'amphithéâtre du lycée afin d'échanger entre personnes valides et handicapés.

Bopha KONG nous a raconté son parcours. Amputé des deux mains à 18 ans à la suite d'un accident (explosion d'une bombe artisanale qu'il manipulait), il a passé plus d'un an à l'hôpital. Passionné d'arts martiaux, à sa sortie il a fréquenté les salles de sport, afin de se reconstruire et s'est orienté vers le taekwondo. En 2009, il intègre la première sélection de l'équipe de France de para-taekwondo. Il devient champion du monde à Bakou en Azerbaïdjan. *« Cette victoire, je la dois à l'état d'esprit dans lequel j'étais après mon accident. Je ne suis pas une victime. Je voulais transformer mon handicap en une force. J'avais une grande envie d'avancer ».*

De nombreuses questions lui furent posées, sur sa vie, son quotidien, les difficultés qu'il rencontrait. Il n'est pas appareillé et ne le souhaite pas (pas pratique et trop lourd). Le voir, sans mains prendre son téléphone dans sa poche et taper un texto, en dit long sur son extraordinaire capacité d'adaptation.

Eric CASTALDI, responsable de la section handisport au VCESQY, paraplégique suite à un accident de VTT, et Jean -Yves SOUTIF, membre du CTM, amputé au dessus du genou, ont également parlé de leur quotidien. Ils ont insisté sur le fait que le sport ne connaît pas de handicap, il ne connaît que des obstacles ! »

En ce qui me concerne, seul handicapé suite à une maladie neurologique dégénérative, j'ai pu témoigner que le sport ralentissait l'évolution du mal. Le vieillissement handicape progressivement chacun d'entre nous et le sport permet de mieux vivre cette période incontournable de la vie ; thème pas très porteur pour des lycéens, pour qui la notion de vieillissement est encore abstraite.

Ateliers

Toute la journée, dans une ambiance printanière, tous les élèves ont pris du plaisir à utiliser les vélos que nous avions mis à leur disposition. Les handbike, tricycle (trike) et tandem ont eu un réel succès. En s'amusant, ces lycéens ont pris conscience qu'ils pouvaient partager des activités, se distraire et tout simplement vivre avec des personnes en situation de handicap, en les aidant à faire face aux obstacles rencontrés.

Les personnes qui ont perdu une partie de leur autonomie, souvent suite à un accident, ont eu à faire face à une reconstruction physique et psychologique extrêmement difficile. Ceux qui sont parvenus à faire face (beaucoup malheureusement sombrent), sont extrêmement forts, grâce à un mental hors norme. Ils ont de belles valeurs à apporter.

Cet échange est à renouveler.

Texte : Jean-Yves PERVIS

Photos CTM /Lycée Dumont D'Urville/ Copie d'écran TVfil 78/ Photos presse

Ghislaine BOURDET

C'est Ghislaine Bourdet qui cette fois a bien voulu répondre à quelques questions, afin de partager sa pratique de cyclotouriste. Ce fut un moment bien agréable ; je ne parle pas du thé, du moelleux aux châtaignes (recette à la fin de ce Cyclo Café) et des gâteaux secs provenant de chez notre boulanger-pâtissier préféré (je vous conseille les boîtes pré-remplies), mais nous nous connaissons un peu et avons passé un très bon moment.

Ghislaine est adhérente au club depuis 2011 et sa silhouette élancée est bien connue de toutes et tous car elle est souvent présente sur son vélo et sur les différentes organisations.

Ghislaine, tu es née il n'y a pas très longtemps, bien sûr, mais où as-tu grandi ?

Je suis née à Courbevoie dans les Hauts de Seine mais j'ai passé les trois premières années de ma vie à Paris, juste avant de partir m'installer avec ma marraine à St Médard en Gironde.

Mes premiers tours de roues datent de mes 4 ans environ ; une petite copine me prêtait son vélo et j'ai le souvenir d'avoir vite appris. Aux alentours de mes 6 ans, j'ai reçu un vélo rouge avec des sacoches écossaises. Entre 7 et 18 ans, nous avons vécu à Poissy, où rouler n'était pas pratique car c'était déjà trop dangereux ; lorsque nous allions dans l'Yonne, pendant les vacances, je faisais du vélo autour de Vezelay et je me revois dépassant les garçons ; il faut dire que j'étais sportive car pratiquant l'athlétisme.

Tu as continué le sport à l'âge adulte ?

Est arrivé l'âge du mariage et des enfants, et je n'avais guère le temps de pratiquer un sport. Ensuite nos métiers nous ont conduits à Suresnes et c'est là que j'ai commencé à courir un peu ; nous habitions et travaillions sur le même site, et la course à pied me permettait de m'évader un peu. Le week-end nous allions dans notre maison aux Mesnuls. J'ai connu des copains qui m'ont entraînée à courir davantage, et à partir de ce moment-là j'ai couru plus sérieusement et j'ai participé à de nombreuses courses. : Paris-Versailles, le marathon de Paris, couru en un petit peu plus

de 4h, avec ses tunnels difficiles à passer, des semi-marathons à Emancé, Andrésy (que j'affectionnais particulièrement) , Le Perray et Rambouillet entre autres. Puis nous nous sommes installés définitivement aux Mesnuls.

Toujours pas de vélo ?

A l'aube de mes 48ans, j'ai tenté le vélo, le dimanche matin, car courir était devenu trop pénible en raison d'un mal au dos. Je me souviens que c'était un vélo en dural (duralumin). Lorsque ma retraite est arrivée, je me suis offert un vélo « specialized »,en carbone, avec trois plateaux, et surtout avec un cadre à ma taille, acheté chez Jacky à Rambouillet, Le mal de dos a disparu, mais il faut dire que j'ai fait faire par un ostéopathe, installé à Epinay sur Seine,une étude posturale afin que le réglage soit au plus près de mes besoins et pendant plusieurs années j'ai roulé en vallée de Chevreuse. J'ai aussi beaucoup roulé en montagne à cette période et j'ai grimpé de nombreux cols dans les Alpes, les Pyrénées et les Vosges. .

Et ton arrivée au club ?

C'est en fréquentant plus souvent les magasins de vélo que j'ai découvert, grâce aux affiches, l'existence du club de vélo de Maurepas ; je commençais à m'ennuyer à rouler seule et je recherchais une façon de pratiquer ce sport en groupe. Je me suis inscrite et j'ai immédiatement été ravie de l'accueil qui m'était réservé, et la pratique correspondait tout à fait à ce que je cherchais. J'ai commencé à rouler avec Michel Dautresme dans le groupe 5 puis dans le groupe 4 avec Claude Rossi. A cette époque je ne consultais pas le site et ne connaissais pas l'existence des séjours du club ou week-end, mais depuis je me suis bien rattrapée.

Tu as parcouru les différentes régions de France :

Mon premier séjour club était en Ardèche ; depuis celui-ci, je pense avoir participé chaque année à tous les voyages ; ainsi, je suis allée dans le Gers, à Millau, en Bretagne, dans le Lot et en Alsace ; cette année je serai de la partie en Anjou. Je n'ai en tête que de bons souvenirs : la pluie et le vent de Bretagne, la chaleur de l'Alsace, la bonne ambiance du Gers, les beaux paysages ardéchois ; tous ces séjours ont été très

agréables.
Et pour attendre l'arrivée du séjour du mois de juin, je m'inscris aussi aux week-end proposés : des allers-retours à vélo depuis Maurepas qui m'ont conduite à Varengeville, à Blois, dans le Vexin, à St Méen, au Mont-St-Michel ou dans les Ardennes belges.
Cette année, j'irai à Sosoye dans les Ardennes.

As-tu connu la journée du club en septembre ?

Je pense avoir participé à toutes, la première pour moi était en Anjou.
J'ai aussi deux autres très bons souvenirs : c'est d'une part ma participation aux 24H du Mans où nous avons pédalé dans une ambiance extraordinaire ; il y avait Sylvie et Xavier, Yannick Mouchet et Yannick Le Gentil, Chantal et Bernard, Gisèle et Henri et Odile. Le second, c'est mon baptême de vélo sur piste au vélodrome de St-Quentin où j'ai réussi à monter tout en haut de la piste malgré une petite crainte.

Et les grands rassemblements plus institutionnels ?

Je n'ai jamais participé à une Semaine Fédérale ; je pense qu'il y a trop de monde pour moi. En revanche, j'ai fait partie des cyclotes des Yvelines qui sont allées à Strasbourg, et ce fut une aventure incroyable : autant de pluie sur une semaine est inimaginable, mais impossible aussi de vivre autant de bons moments. L'année prochaine, nous irons à Toulouse.

Mais nous te voyons aussi souvent du côté de l'organisation ?

Dans la mesure de mes disponibilités, j'essaie de donner un coup de main, que ce soit à l'accueil de Hauteurs et Vallées ou pour le pot du premier mai cette année. Cette année, j'ai fait la formation PSC1 (Prévention Secours Civique Niveau 1) et j'essaie d'aider au maximum ceux qui en ont

besoin en testant le tandem-Trike par exemple. Je suis prête pour aider à l'organisation de la cyclo-cancer du mois d'octobre.

Il est vrai que tu as une autre passion

Oui, je peins depuis plusieurs années, 1991 exactement, et chaque samedi depuis 2004 je suis à Paris à l'académie ; c'est vraiment une passion, et plus jeune j'aurais aimé pouvoir m'inscrire à la faculté des Beaux Arts, mais à l'époque suivre certaines études était plus compliqué. De temps en temps, lorsque ma sœur de Nantes me rend visite, nous parcourons les musées de peinture parisiens.

Je me souviens qu'à une fête du club, nous avions pu voir des peintures de Ghislaine ; ses très grandes natures mortes sont vraiment très réussies. J'ai passé un très bon moment avec Ghislaine à laquelle je souhaite une très belle année de vélo. Nous la retrouverons en forme pour Toutes à Toulouse !

Entretien de Danielle CORS avec Ghislaine BOURDET

Et si vous souhaitez comme moi vous régaler :

MOELLEUX AUX CHATAIGNES

Les ingrédients

*60 g de lait en poudre Régilait**

500 g de crème de marrons

50 g de poudre d'amandes

3 œufs

80 g de beurre fondu

1 sachet de levure chimique

1 cuillère à café de rhum

** écrémé, demi-écrémé ou entier selon les goûts.*

La préparation

1 – Mélanger les œufs, le lait en poudre Régilait et le beurre fondu.

2 – Ajouter la poudre d'amande, la levure, le rhum et la crème de marrons.

3 – Beurrer et fariner un moule à manqué (diamètre 20 cm).

4 – Verser la préparation dans le moule.

5 – Faire cuire à four chaud à 180° pendant 35 minutes.

Laisser tiédir et démouler

Hauteurs & Vallées 2019 – Bilan de notre organisateur

Gilles MOUTIN organisait Hauteurs et Vallées pour la première fois et, s'il n'a pu faire monter la température jusqu'à 25°, il a été bien entouré pour proposer une randonnée agréable et sportive.

Ce fut un grand plaisir pour moi de m'impliquer dans cet événement au milieu d'une équipe rodée et performante (plus de 50 personnes).
Si quelques tracasseries de l'Administration ne nous ont guère aidés, nous ne nous sommes pas résignés. Dommage de ne pas avoir plus de soutien pour une animation ouverte à tous et qui participe à la vie locale.
On m'a toujours reproché de plus m'intéresser aux « ratés » qu'à ce qui fonctionne, mais c'est la clef du progrès qui permet d'avancer.

Le fléchage a été plébiscité par les participants ; seul un petit problème au passage sous le RER à l'abord du Chemin de Jaumeron. Nous avons bien intégré les nouvelles contraintes qui nécessitent 4 équipes de 3 personnes pour la mise en place et l'enlèvement du dispositif. Des opérations de 3 à 5 heures à chaque fois, un gros travail. Je vais continuer à fabriquer de nouvelles flèches pour disposer d'un maximum de choix de tailles et de directions.

Les ravitaillements se sont bien passés. Les effectifs ont permis d'assurer également de la convivialité. N'oublions pas qu'ils sont aussi un relais en cas d'incident. L'idée de certains d'avoir apporté de quoi assurer un petit support technique est bonne. Il est extrêmement difficile de bien doser l'approvisionnement, la météo peut entraîner de gros écarts de fréquentation. Au regard dece qui a été consommé, nous allons établir un prorata pour nous aider à l'avenir. Nous devons privilégier les denrées qui se gardent dans le temps (les 4 quarts sont périssables à 2 mois, les pains d'épices à 1 an). En cas d'excédent il est possible de les réutiliser pour d'autres événements du club.

L'accueil et les inscriptions ont également bien profité de l'expérience de nos habitués. Il y a beaucoup d'à-coups, en fonction des groupes qui partent et qui reviennent. Il faut voir comment répartir les tâches pour s'adapter à ces aléas. Nous abandonnerons le titre de « brevet » qui ne correspond à rien, cela nous permettra de laisser à chacun l'initiative de prendre, ou non, une feuille de route et de nous enlever des séances d'écriture. La recherche des différents types de participants a longuement occupé une équipe de « chercheurs », et là aussi il reste à trouver la bonne méthode. L'idée de remplacer les trophées inutiles par des lots a été appréciée. Il faudra affiner la méthode d'attribution et trouver plus de lots pour faire un maximum d'heureux.
Malgré une météo du samedi plutôt dissuasive, avec 330 inscrits l'édition 2019 fut un bon cru, surtout des connaisseurs, puisque 200 ont fait le grand parcours. Le résultat financier s'en porte bien, et c'est aussi un bon point.

Pour l'édition 2020 nous allons éviter la période de vacances scolaires qui a également joué sur la participation (26/04/20)
Je note également un manque de publicité. Il serait bien d'avoir un « chargé de mission » qui s'assure de la distribution de flyers, de l'affichage dans les commerces, l'idée étant de s'ouvrir à de futurs adhérents.
Pour la prochaine édition j'ai déjà tracé une boucle de 80 km. souvent demandée. Pris en amont cela ne représente pas trop de travail à inclure dans les mises à jour.

Il est bien sûr facile d'avoir plein d'autres idées. J'en énumère quelques unes et la liste n'est pas exhaustive :
– nous avons été sollicités par des fournisseurs qui souhaitent exposer leurs matériels. Pourquoi pas mais qui, et à quelles conditions,
– un gros travail a été engagé dans notre démarche du « vélo pour tous » qu'il faut mettre en valeur,
– proposer un atelier de maniabilité pour créer une animation,
– proposer un parcours découvertes, accompagné, d'une vingtaine de km.
En quelque sorte faire de cette manifestation la vitrine du club pour créer des vocations.

Toutes vos idées seront les bienvenues, dès lors qu'elles sont étayées des moyens de les réaliser.
Pour cela, ce n'est plus un tiers des adhérents qui doit se mobiliser, mais presque tous.
L'associatif c'est aussi se sentir concerné. Tous ceux qui se sont investis ont gardé le souvenir d'un bon moment de partage et de convivialité, alors à chacun de voir.
Vive Hauteurs et Vallées 2020, plus riche en participants !

Texte de Gilles MOUTIN
Photos : Philippe FOURNIER

Après ce BRM 600, Paris Brest Paris pointe le bout de son nez

Et ils continuent et ne s'arrêtent plus : 200, 300, 400 : c'était déjà pas mal, ça fait déjà un peu loin, un peu long, voire un peu original, pas banal, mais cela ne leur suffisait pas, il a fallu qu'ils passent à 600 et au milieu de la nuit pour ne pas être vus ou profiter du calme.Je vous parle de Philippe Mariani, Christophe Pelletier, Philippe Olivera et Gilles Deharbes.

Le VCMB était de connivence, leur a préparé le parcours, et lorsqu'à 4H30 le coucou suisse est sorti de son nid, ils sont partis sous la pluie, le vent et heureux en plus d'aller jouer dehors par un temps pareil, avec de nouveaux partenaires de jeu. Eh oui, plus on est de fous, plus on rit!

Et, lorsqu' à leur retour j'ai posé la question : « Alors, heureux ?? » A Christophe Pelletier il m'a répondu :

« Très .... !!! Encore une superbe aventure humaine dans un peloton ou le mot d'ordre durant cette balade de 33h reste: du plaisir du plaisir et encore du plaisir... » Avec un chef d'orchestre haut de gamme (Philippe Mariani), toujours aussi bienveillant envers l'ensemble des cyclos du peloton.

Voici deux récits qui prouvent à quel point, ils aiment aller faire les fous !

Le point de vue de Gilles DEHARBES

Au départ j'appréhendais ce 600km de Montigny où j'avais échoué en 2015 à 100 km de l'arrivée.

Mais les années passent mais ne se ressemblent pas. Même si à 10 heures du départ,

vendredi 7 juin 2019, la tempête Miguel battait son plein, la météo de ce samedi 8 juin devait être plus clémente. Départ 4h30 du matin Philippe Mariani, Christophe Pelletier,

Philippe Olivera et moi avons été accueillis avec tous les encouragements par les membres du club du VCMB. Jusqu'à 20 heures nous avons eu un vent soutenu de trois quarts voir de face par moment. La cohésion était de mise et le groupe de 8 cyclos que nous avions formé progressait à bonne allure.

Les routes étaient jonchées de branches d'arbres mortes plus ou moins grosses, il fallait donc être vigilant. En passant dans des bois dans la région du Perche nous avons rencontré des arbres abattus qu'il nous a fallu contourner à pied (voir la photo ci-jointe). Juste avant la nuit, le club du VCMB nous avait proposé des plateaux-repas dans une auberge à Lassay les Châteaux. L'accueil des propriétaires était admirable et nous avons pu nous restaurer au chaud. La nuit a passé vite et à 4h30 du matin nous étions à Mortagne au Perche, ou d'un commun accord nous avons dormi 30 minutes dans la salle du distributeur de billets de banque.

Ce court sommeil a été réparateur et nous a permis de regagner Montigny le Bretonneux dans de bonnes conditions où nous attendait l'ensemble des membres du bureau du VCMB qui nous ont offert un repas. J'ai ressenti l'atmosphère du Paris-Brest-Paris

Texte de Gilles DEHARBES

Le point de vue d'un grand spécialiste: Philippe MARIANI

Quatre garçons dans le vent

Beatles d'un jour, nous avons été ce samedi 8 juin dernier pour écrire le 4ème et dernier volet des qualifications pour PBP 2019. C'est la fleur au fusil et le sourire aux lèvres que nous avons pris le départ de cet ultime BRM. Au programme 600 km sur un circuit qui

nous conduit sur les routes du PBP. Nous ne sommes que 36 cyclos inscrits, ce qui est très peu comparé aux précédentes éditions. Y aurait-il un désintérêt pour ces épreuves au long cours ?

La tempête Miguel qui sévit depuis la veille est toujours très active. Nous passons littéralement à la lessiveuse durant les 300 premiers kilomètres. Quatre au départ, notre groupe s'étoffe au fil du temps qui s'écoule. Nous rattrapons quelques âmes solitaires, émoussées par les rafales incessantes d'Eole qui balayent la route sans relâche. Très vite la solidarité s'exprime et les relais se mettent en place pour permettre à chacun de progresser en ménageant ses forces. Nous gardons notre optimisme car nous avons quand même la chance que la pluie ne s'invite pas au débat. Une excellente ambiance règne dans le groupe composé de 10 personnes. Nous progressons en musique, grâce à la programmation de « DJ Nono » du VCMB. Nous partageons également la compagnie de Bruno du même club, d'Yves le Vosgien de Gérardmer, Bertrand de l'US METRO, Philippe de Sceaux et d'Olivier, le baroudeur, que nous avions rencontré sur le BRM 400.

La première pause a lieu à Châteauneuf-en-Thymerais au km 134. Il est 10h40, cela fait 6 heures que nous avons quitté Montigny. Nous nous accordons 20 mn de pause, afin de reprendre des forces devant une boisson chaude bienvenue car le mercure tarde à grimper. 90km nous séparent du prochain contrôle situé à Bagnoles-de-l'Orne. Depuis Longny-au-Perche nous enchaînons les toboggans. Nous quittons les collines du Perche pour escalader les Alpes mancelles. Les paysages sont magnifiques. Nous empruntons une jolie route forestière pour traverser la forêt domaniale d'Ecouves. Il faut être très vigilant car la chaussée est recouverte de branchages attestant de la violence des vents, durant le passage de la tempête la veille. Soudain un arbre couché sur la route stoppe notre progression. Nous devons le contourner en portant nos montures, exercice périlleux avec nos chaussures de vélo !! Au sortir de la forêt, peu après Rouperroux, se

dévoile à nous le magnifique château de Carrouges. Il est 15h15 lorsque nous arrivons aux « Thermes » de cette seconde étape.
Notre expédition se poursuit en direction d'Ernée que nous atteignons à 19h49 après 90 kilomètres de pédalée venteuse. Une vingtaine de jeunes hommes bruyants et à l'équilibre hasardeux nous accueillent à la terrasse du café où nous pointons nos carnets de route. Après quelques échanges fort sympathiques avec cette équipée festive, et le plein des bidons, il faut rapidement nous remettre en route car une quarantaine de kilomètres nous séparent encore de Lassay-les-Châteaux où nous attend un repas chaud.

Le soleil est maintenant presque couché et la nuit s'installe progressivement. 22h15, nous arrivons à destination. Nous abritons nos vélos dans une des salles du restaurant, où de nombreuses bicyclettes sont déjà entreposées. Avant de dîner, nous en profitons pour nous changer et enfiler des vêtements secs pour la nuit. Au menu, l'incontournable plat de pâtes accompagné de son blanc de poulet fermier. Crudités en entrée et yaourt pour terminer le repas. Une prestation de qualité à souligner !!!
Repus, il nous faut repartir. La fraîcheur de la nuit se fait tout de suite ressentir. Le vent est tombé, rendant notre progression plus facile. Pour autant, le profil altimétrique de la route est toujours aussi exigeant. Nous enchaînons les montées qui nous durcissent les cuisses, et les descentes nous paraissent toujours trop courtes. Les premiers signes de sommeil se manifestent chez certains. Les paupières sont lourdes, et garder les yeux ouverts devient difficile. Nos amis du VCMB sont les premiers à décider de faire une courte pause au chaud dans une laverie automatique à Averton. Le reste de la troupe en fera de même à Mortagne-au-Perche dans le sas d'un distributeur automatique, une chambre de fortune bien connue des habitués de PBP ; il est 5h25 ; 35 mn de sommeil suffiront pour reposer nos organismes et nous permettre de repartir dans une forme acceptable. Les commerces étant fermés à cette heure-ci, un selfie devant la pancarte de la ville suffit pour justifier de notre passage. Nous arrivons à Longny-au-Perche à l'heure du petit-déjeuner. La boulangerie vient juste d'ouvrir et les odeurs qui émoustillent nos narines nous invitent à la tentation. Quelques centaines de mètres plus loin, le premier café installe ses tables en terrasse. Nous choisissons plutôt l'option en

salle pour nous réchauffer.

Rassasiés, nous sommes dans de bonnes dispositions pour affronter les 100 derniers kilomètres restants à couvrir pour rejoindre l'arrivée. Malgré tout ce que nous avons pu vivre ces dernières heures, nous ne sommes pas au bout de nos surprises. Sur la D8, en direction de Neuilly-sur-Eure, nous faisons face à deux vaches fugueuses que nous parviendrons à parquer à l'entrée d'un chemin forestier avant de prévenir la maréchaussée.

Après Châteauneuf-en-Thymerais, les routes nous sont familières. Le soleil fait de timides apparitions et le vent a tourné, si bien que nous l'avons à nouveau de face. DJ Nono que nous avons retrouvé au petit matin à Longny-au-Perche, en compagnie de son collègue a remis la sono en marche. C'est sur des rythmes endiablés que nous filons à vive allure vers Montigny. Il est 13h40 lorsque nous franchissons la ligne d'arrivée fictive. Il nous a fallu 33 heures pour venir à bout des 600 km de cet ultime BRM. Un plat de pâtes cuisiné avec amour et l'accueil chaleureux des organisateurs nous font vite oublier notre fatigue et nos petits bobos.

Cette épreuve aura permis de mettre l'accent sur la solidarité et la convivialité qui ont animé le groupe tout au long de cette épreuve. Seul on va plus vite mais à plusieurs on va plus loin !!! Je suis sincèrement enchanté d'avoir pu partager cette aventure humaine avec de belles personnes.

Rendez-vous au PARIS BREST PARIS

Texte de Philippe Mariani
Photos CT Maurepas

BRM 200 à Carhaix sur la trace des 4 as bretons

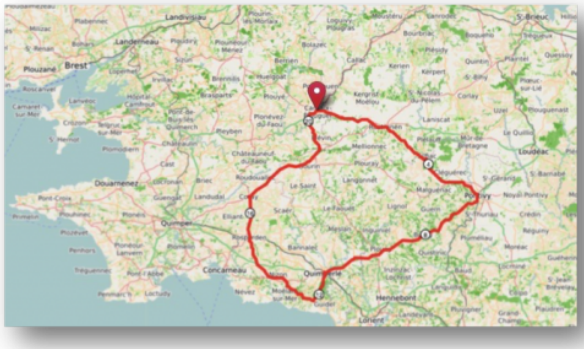
Après le brevet de 200 km effectué avec Christophe, Gilles, Jean et Patrick à Noisiel, Philippe a souhaité retrouver la Bretagne qu'il connaît et affectionne particulièrement pour vérifier si 200 km aux portes de la Champagne valent bien 200 ???? ; ah flûte, j'ai oublié mais quelle unité de mesure utilise-t-on en terre bretonne !

6H30 ce samedi 21 mars, ma voiture fend l'épais brouillard de la lande bretonne. Destination, Carhaix, aux pieds des Mont d'Arée pour participer au BRM 200 organisé par le club cyclotouriste de la ville. Les 3° qui s'affichent au thermomètre n'effraient pas les valeureux forçats celtes. Ils seront 119 à m'accompagner dans cette nouvelle aventure.
L'ambiance est bon enfant sur la ligne de départ et l'atmosphère joyeuse dans les rangs, le printemps a bel et bien fait son retour !

A 8h00 tapante, le drapeau s'agite pour libérer les fauves. Nous traversons Carhaix encore endormie avec une pointe de nostalgie lorsque nous passons devant les sculptures des 4 As, champions cyclistes nationaux qui font la fierté du peuple breton. Une échappée de rêve au cœur de ce centre Bretagne qui a tant donné au vélo. Roue dans roue, Hinault, Bobet, Robic et Petit Breton pour fermer la marche !

Retour sur terre, restons concentré car le rythme du peloton est rapide. Cela faisait bien longtemps que je n'avais pas franchi le mur du son. Les rampes et les descentes se succèdent au gré des rus qui serpentent entre champs de colza et prairies. Le soleil fait son apparition pour réchauffer nos muscles encore engourdis. Pour autant, la cadence est bien trop rapide pour le modeste randonneur que je suis. Inutile de se frotter aux coursiers qui mènent le bal, la cause est perdue d'avance, je décide donc de jeter l'éponge et d'adopter un rythme de croisière plus raisonné.

Pontivy, 10h15, 1er contrôle de la journée après 57 kilomètres. Le premier café de la ville a été pris d'assaut par l'avant-garde du peloton. Une forêt de vélos a poussé sur le trottoir. Devant l'affluence, je décide de poursuivre ma route après avoir obtenu l'indispensable pointage du carton et fait le plein du bidon. Deux cyclos de Loudéac m'accompagnent un bout de chemin, le temps de quelques échanges pour rompre la monotonie d'une randonnée solitaire.



Cap sud-ouest avec un vent de ¾ face, peu dérangeant pour un habitué des longues roulades en Beauce. Les petits villages à forte empreinte celte se succèdent, Le Sourn, Melrand, Bubry, Plouay, je savoure ! Les paysages traversés sont d'une réelle splendeur mais ils se méritent. Pour cela, il faut se dresser sur les pédales pour hisser notre monture en haut des nombreuses collines qui jalonnent le circuit depuis le départ. Enfin Quimperlé s'offre à nous. Cette charmante bourgade est traversée par L'Isole et L'Ellé, deux rivières qui confluent pour former l'estuaire la Laïta que nous suivons un instant, via la route du Pouldu, pour rejoindre Clohars-Carnoët et valider notre passage. Le soleil inonde la terrasse du Café de la Place littéralement assiégée par les locaux en week-end et les cyclos en transit. Faire pointer son carton et le plein du bidon relèvent du chemin de croix. J'en profite pour déguster un des savoureux sandwichs préparés avec amour par ma douce et tendre, devant une boisson au cola locale, le fameux « Breizh Cola ». Cette petite pause d'une vingtaine de minutes aura été profitable pour affronter les 80 derniers kilomètres de ce brevet exigeant.

La route oblique maintenant vers le nord-ouest, avant de progressivement se redresser vers le nord dans un harmonieux arc de cercle. Les paysages de campagne laissent place aux décors maritimes. Nous longeons le petit fleuve côtier de Belon, un avant-goût des vacances ! Pour les gourmands, une halte à Pont -Aven s'impose pour déguster les célèbres galettes. Pour digérer que diriez-vous d'un p'tit Chouchen ? Cela tombe bien, nous passons justement à Rosporden, considérée comme la capitale du mielleux breuvage !

Un dernier pointage à Coray avant d'affronter la traversée des Montagnes Noires. Je vous rassure, le nom est évocateur mais dans les faits, les monticules se franchissent sans difficulté. Une dernière petite rampe à gravir sans trop de souci en arrivant sur Gourin, et s'ensuivent 15 km très roulants et couverts à grande vitesse, propulsé par Eole. Les cloches de Carhaix sonnent 17h00 lorsque je franchis la ligne d'arrivée, après 9h00 de pur plaisir dont 8h11, très exactement, passées en selle pour réaliser les 208 km de l'épreuve.

Je garderai longtemps un excellent souvenir de ce brevet qui, loin d'être facile m'aura permis de redécouvrir les charmes de cette Bretagne que j'aime tant. Vivement Paris-Brest-Paris pour la retrouver !!!

Texte de Philippe Mariani
Photos Philippe Mariani et journaux locaux

Il nous met l'eau à la bouche, Philippe ; elle est tellement belle cette Bretagne !

Préparation de la vélocio du 19 avril 2019

Long, long récit de Jean Robin qui a voulu nous donner à lire autant de mots qu'il a parcouru de km. N'oublions pas qu'il prépare une velocio qu'il réalisera avec Claude, Christophe et Patrick durant le week-end pascal ! Ca chauffe ! Leur route a croisé celle d'Alain qui, lui, prépare PBP et ses fameux brevets qualificatifs. Allez, roulez jeunesse !

Avec Philippe, Christophe et Patrick premier BRM 200 à NOISIEL. Deux semaines plus tard BRM 200 de MOURS avec Alain au départ. J'en « bave » tellement que j'en redemande et réalise un troisième 200 km la semaine suivante avec un départ de nuit et l'ami Claude.

2018 n'avait pas été mon année et j'avais du renoncer au Graal du premier Brevet de Randonneur Mondiaux. J'avais en effet choisi d'accompagner mon épouse dans des épreuves autrement plus éprouvantes qu'un « p'tit 200 ». Et on les avait collectionnées tous les deux, il y a 10 mois j'étais encore sur la table du carabin, expert en réparation d'épaule- en passant, chapeau bas au toubib qui a bien bossé, je vous raconterai …

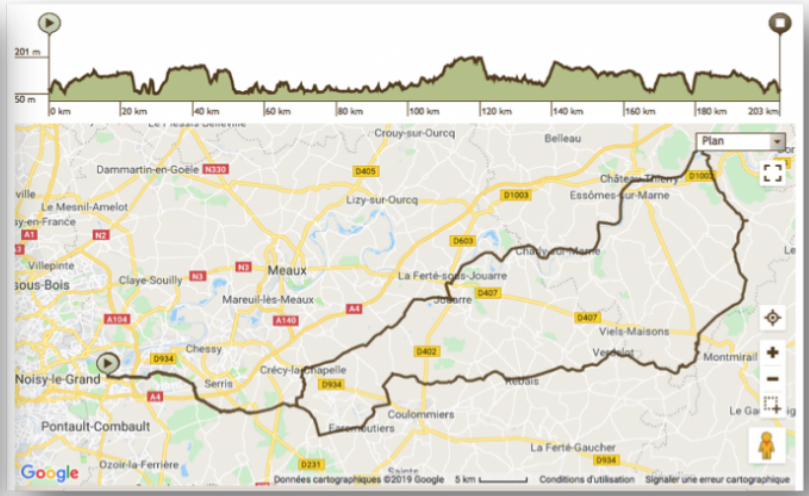
9 Mars 2019… Que je l'ai attendue cette date et cette première épreuve ! Peut-être même déjà réalisé maintes fois, en pensée, ce premier BRM !

Je l'ai tant rêvé, que la veille je suis déjà fébrile. Je n'avance qu'à reculons dans mes préparatifs.

J'ai prévu de me coucher tôt ! Il faut toujours « prévoir les imprévus » me disait mon bon père mais moi, toujours chenapan, apparemment, je continue à croire que l'échelle du temps est élastique.

Je m'y suis pourtant pris de bonne heure. Enfin, après que Claude Chaussivert nous ait

dégoté une réunion impromptue avec nos assistaneurs de la future Vélocio. Supers échanges, mais qui ont duré bien sûr, chacun y allant de ses meilleurs ou pires souvenirs !



Rentré en hâte et préparant la machine, en ôtant les petits bouts de silex incrustés dans mes pneus, je m'aperçois que l'un d'eux rit jaune, par une légère déchirure de côté. Le temps de m'emporter contre l'état des routes, rien n'y fait. Il faut changer la gomme. Sitôt dit, sitôt fait. Enfin presque ! Tellement peu zen en cette première, je remonte mal la chambre à air. Elle me le fait savoir en m'explosant sous le nez… Super je dois retourner chez le marchand pour être sûr d'en avoir toujours deux… de chambres lors du BRM. Et bien sûr il y a foule chez celui que je choisis ce jour là !
A ce stade la pression n'est plus que dans mes pneus. Je pourrais même faire cuire des « patates »sous ma chemise à ma douce Bretonne ! Je ne couche pas sur le papier les mots alors « susurrés », il en rougirait en s'enflammant.
Bref tout commence bien ! A ce moment là, je me suis même demandé s'il fallait se coucher ou pas !
Pour prendre de l'avance sur le lendemain, au rendez-vous des copains fixé à 5h30, je mets le vélo dans le coffre de la voiture. Enfin presque tout ! Le garde-boue avant, que j'ai pris soin de mal monter sans doute, ne souhaite pas monter en même temps dans ledit coffre, et s'arrange même pour perdre un mini, tout mini, petit écrou dans le noir, sur le macadam noir, sous la voiture où je ne sais où ? De toute façon il fait déjà nuit noire. Cela pourrait me prendre des heures avant que je ne retrouve le fuyard ! A bout, et avant de mettre en quatre ma belle monture, je prends donc la décision que, s'il pleut le lendemain, je serai mieux jambes rafraîchies plutôt qu'au sec et j'abandonne rapidement la recherche du petit objet. J'enlève le garde-boue et le laisse, lui, au sec…
23 heures, mon sac restauration enfin rempli de délicieux sandwichs, que j'ai bien du

mal à ne faire que regarder seulement, je me glisse dans les bras de Morphée. J'ai en effet choisi de changer de compagne pour la nuit et fais chambre à part pour qu'à 4h la Bretonne poursuive sa longue nuit…elle ! L'endormissement fût très facile. Vous ne me croyez pas ? Vous avez raison !

J'ai eu beau rouler 1 700km depuis début janvier dans le froid, le vent et parfois la pluie pour m'endurcir, on ne se lance pas dans une aventure comme celle-ci à 69 ans sans se demander si elle est vraiment réalisable et point trop présomptueuse…

4 heures, la douce mélodie de mon « p….. » de téléphone sonne ! Avec lenteur je comprends le rappel et me hâte de déjeuner. Il n'est pas question de faire attendre les amis dès le départ. Ils vont ensuite tellement souvent m'attendre, dans les côtes.

D'ailleurs l'un d'entre eux a déjà compris. Patrick m'a en effet confié avoir fait un rêve… Pendant son songe, d'une nuit d'hiver, et se retrouvant à vélo devant moi, il a mis des sangles dans son sac à dos, le bienveillant. Devinez pourquoi ?

5h25 Je pêche Philippe Mariani près du bois ; il est bien réveillé et ne me laisse pas me rendormir. Ceux qui connaissent Philippe me comprennent. 5 minutes plus tard on est au COSSEC où Christophe Pelletier, Patrick Thuret et Gilles Moutin nous attendent.

7h15 arrivée à NOISIEL, Cours de la Remise aux Fraises, mais sans les fraises. Envolées les fraises tellement le vent souffle déjà bien fort!

Nous cherchons à distinguer parmi la foule qui se presse dans la nuit, Philippe Oliveira et Gilles Deharbe, qui eux aussi, visent ce premier BRM de l'année. Ils sont bien dans les starting- blocks. Nous prenons nos cartons à l'enregistrement et ne « décollons » qu'à 7h25, lâchés par paquets d'une trentaine de cyclos, après le premier coup de tampon de la journée sur nos cartes de route de l'Audax Club Parisien, organisateur de l'épreuve.

Au moment de partir, le super feu arrière, bien rouge pétant et tout neuf, chargé la veille ne répond pas. L'ai-je trop dopé ? Pas assez longtemps ? Est-il comme moi encore un peu endormi, ne comprenant pas ce qui lui a pris de me suivre ? Toujours est-il qu'au moment de l'allumer il ne communique plus ! Même pas en braille. Heureusement je me suis affublé d'un petit feu supplémentaire sur le casque, que certains prendront, peut être à raison, pour un p'tit grain. Lui, fonctionne !

D'entrée, je constate que les organisateurs ne m'ont pas oublié ! Dès le départ de NOISIEL, ils ont planté une côte. Très sympathiquement ils en ont d'ailleurs placées sur tout le parcours. On se croirait dans une partie de jeux de société genre Monopoly !

Chacun le sait maintenant, j'adore les côtes, et en prendre une, à froid, ce serait

presque me décourager de débuter la journée de bonne humeur. Je prends donc, cette fois, mon mal en patience et ne me mets surtout pas « dans le rouge »

Filant à travers les rues encore peu éclairées du petit matin, dès la ville dépassée, nous sentons que le vent pousse. « On l'a dans le dos » c'est super ! Ce qui veut dire qu'on aura sans doute la « renverse » pour rentrer… Moins drôle. Surtout qu'il est prévu des rafales à 60km/h !

Pour le moment, nous ne boudons pas notre plaisir, c'est agréable et même grisant. Mais notre vigilance redouble très vite : on rencontre « le soufflant » parfois un peu de travers et ce n'est plus la même histoire ! Il faut tenir nos montures et leur éviter d'aller brouter les berges.

Le parcours annoncé par l'ami Christian, moins exigeant que celui d'Andrésy niveau dénivelé, me paraît pourtant déjà une montagne. Nous ne cessons de monter et descendre. A la fin de la journée mon GPS annoncera même 1 570m pour 1 000m annoncés ! Heureusement on en a redescendus 1597m et j'excelle dans les négatifs… faites l'essai, mettez une bille sur une pente. N'importe laquelle. Elle la descendra toujours, mieux qu'elle ne la montera ! Moi j'ai le profil type de l'objet.

De collines en vallées nous progressons, nous arrêtant quand même deux fois pour réparer « nos « boyaux » percés ou déjantés. Petite pluie oblige, on double d'ailleurs un paquet de cyclos-réparateurs sur le bord de la route.

Après avoir rattrapé la Marne à La FERTE SOUS JOUARRE, on ne va plus la quitter jusqu'à CHATEAU-THIERRY où nous allons presque pédaler à travers des vignes rencontrées, tant le vent nous pousse de trois-quarts arrière sur les versants plantés de futurs breuvages bullés.

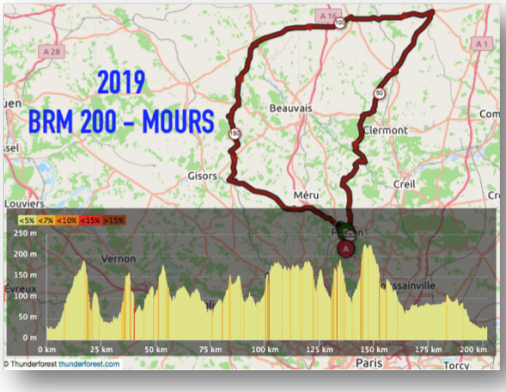
84 km plus tard donc, nous sommes encore sur le qui vive. Cette fois il nous faut trouver le point de contrôle obligatoire de BRASLES et faire oblitérer nos cartons pour valider le brevet. On questionne les passants de retour du marché, et le café de la Mairie apparaît. On s'est inquiétés pour rien. Il était immanquable le « petit café », vu la foule qui s'y presse ! Bon nombre de cyclistes, sont en effet à la recherche de la validation de leur premier BRM obligatoire, en vue de leur participation au PARIS-BREST-PARIS du mois d'août prochain.

Petit coup de tampon sur nos petites cartes jaunes et « petite gâterie » avalée (le sandwich, lui, je ne l'ai pas mal préparé) nous perdons le moins de temps possible dans les contrôles. Nous sommes organisés, Philippe garde nos bijoux (moi je garde ceux de

famille) et je fais valider nos cartons (heureusement sans difficulté) puis nous enfourchons nos machines pour rejoindre le contrôle suivant, à 57km de là.
Le trajet va se corser. Après avoir bordé de multiples champs de vignes, en pensant aux nombreuses bouteilles vertes et bouchons cerclés que nous laissons sur le bord de la route, nous obliquons au Sud à MONT-SAINT- PERE. Notre route croise le « vent malin ». Il était prévu qu'il forcisse vers 11h. Il est bien au rendez-vous ! On avait espéré qu'il modifie sa direction… que nenni, il nous frappe par le trois-quarts avant cette fois. J'ai oublié de mettre des voiles dans mon sac ! Le « foc » est resté chez moi. Impossible donc de le hisser pour remonter au vent !
De sensations grisantes jusque là ressenties, celles-ci deviennent grimaçantes. Je commence à « piocher », je dois avoir fière allure ! Mon fessier commence à me réclamer des pauses que sadiquement je lui refuse. Très partageur il me transmet ses douleurs.
On grimpe, on descend, on regrimpe, on redescend, le nez au vent mais pas que…
Il joue avec nous le malin. J'essaie d'en faire autant. Cherchant l'abri à droite, à gauche, suivant les aléas des virages enchaînés, derrières des équipiers, eux aussi arc boutés sur leur frêle machine puisque le « tortionnaire » veut nous surprendre du sud ouest.
Heureusement j'ai de supers équipiers confirmés qui, avant même que je ne réagisse aux brusques changements de configuration, sont déjà placés pour m'offrir leurs « girons » dans lequel je m'engouffre.
Merci Philippe pour tes judicieux conseils et qui souvent, très souvent, ralentis ton allure pour que je ne décroche pas. Merci Christophe qui sait en faire autant, comme distiller tes multiples encouragements, près de moi chaleureusement susurrés. Merci Patrick, pour qui, comme moi, c'est le premier BRM 200, pour nos échanges partagés, tes lectures justes de GPS, comme pour ton aide précieuse dans le vent soufflant.

Merci aussi à toi courageux Gilles, au coup de pédales chaloupé. Un brin présomptueux tout de même de t'être engagé avec cette « crève », sur ton beau vélo tout neuf et si craquant ! Merci de m'avoir permis de récupérer pendant que toi aussi tu étais en galère.
Merci Joël Desroches du VCMB, toi qui t'es joint à nous dès le départ et auquel je suis redevable de m'avoir « raccroché » plus d'une fois à notre mini peloton. Je n'ai jamais autant ressenti alors la réalité de l'abri derrière un équipier. Un mètre derrière ceux-ci se dressait un mur que mes « molles guibolles » m'empêchaient de combler ! Quel bonheur d'avoir un ami compréhensif près de soi dans cette galère.

Enfin, après avoir enjambé moult ruisseaux, comme traversé tant de beaux villages, nous tamponnons nos cartes pour l'avant-dernière fois au bar des 3 Routes à REBAIS.
Pour nous point de bières au comptoir que d'autres, bien peu respectueux des hôtes tenanciers, ont « pourri » le doux lieu. Nous ne manquons pas d'y ravitailler nos gourdes assoiffées et repartons rapidement. Restent une soixantaine de kilomètres à « débouler ».
Le jour, lui aussi fatigué, commence à décliner, notre vitesse aussi. Et c'est avec une immense joie que nous apercevons bientôt les lueurs de NOISIEL se profiler au loin.
La douce sensation de la « tâche » accomplie vient calmer les douleurs de la selle enflammée et des coups de lames endurés par mon épaule encore fragile.
Le bonheur est à son comble. Chacun y va de ses commentaires. D'embrassades en félicitations, nous n'en finissons pas de partager le bonheur d'avoir roulé ensemble et réussi le challenge.
Nous sommes partis dans les derniers, mais nous reconnaissons des cyclistes, partis avant nous et encore sur les voies. Des « jeunes» que l'on voit régulièrement nous dépasser en vallée de CHEVREUSE traînent encore derrière nous. Le pied quoi !
On l'a finalement bien géré le 200. Enfin, nos « maîtres » l'ont bien géré pour nous.
La nuit envahit les lieux, il est grand temps de retrouver nos proches, bien maltraités en ce moment par nos projets, et dont je ne suis pas sûr qu'ils soient bien sensés. Merci à eux d'accepter nos absences et de comprendre nos envies.
23 Mars, deux semaines plus tard avec Christophe et Patrick nous repartons pour notre deuxième BRM 200, à MOURS dans le VAL D'OISE, le bien nommé, vous comprendrez pourquoi !



Je m'étonne d'en avoir encore envie, tant j'en ai bavé dans le vent sournois, mais reçu en échange tant de si beaux souvenirs. A la maison on dit que je dois être « maso ». Je ne suis plus très loin de le penser aussi. Mais le plaisir l'emporte et je me prépare cette fois avec un peu moins de stress.
Départ du COSSEC à 5h20 pour charger les vélos. Je voyage avec Patrick. Christophe

nous suivra, il a charge d'âme et doit rentrer au plus vite dès les 200km réalisés.
A l'enregistrement ce n'est plus la même situation. Au lieu des environ 450 participants de NOISIEL nous ne sommes plus que 140. Il y a donc la place et le temps de retrouver l'ami Alain Lesauvage qui sympathiquement a déjà pris nos cartes de pointages. Nous sommes donc en avance, mais nous traînons quelque temps, tellement on se croirait sur un rallye du dimanche où les échanges vont souvent bon train avec les amis rencontrés.
On finit quand même par se lancer. Alain mène la troupe, il a déjà un super coup de pédale. Mais le froid l'envahit. La météo a encore fait des siennes. Le beau temps prévu s'est affaissé. Alain, heureusement n'a que les jambes à l'air, mais c'est suffisant. Il a beau se les frapper, rien n'y fait. Une seule solution, augmenter la cadence. Vous connaissez le baroudeur, s'il embraye cela va se corser ! Inutile de vous dire que pour moi l'asphyxie me guette. Je fais donc un effort pour remonter à son côté et lui glisser à l'oreille, que » je ne tiendrai pas le rythme ». Il me reçoit 5/5 et s'envole. Je pousse un soupir de soulagement…ou plutôt, quelques soupirs de récupération !
Un début de parcours vers le nord, face au vent très souvent, voilà ce qui nous attend. Indigeste au possible pour moi avec des toboggans, en veux tu en voilà, qui s'enchaînent rapidement. Avec pour seule distraction la contemplation de champs de terre plantés d'éoliennes, dans d'interminables lignes droites, empruntées par une flopée de véhicules. Je ne suis pas loin de regretter de m'être lancé dans l'aventure… je me suis mis dans le rouge à vouloir suivre le baroudeur un moment, je vais le payer !

Le parcours me paraît vraiment très exigeant pour mes capacités du moment. Les bosses s'enchaînent et ne permettent que très peu de récupération.
Merci une nouvelle fois à mes amis qui sont restés près de moi à m'encourager ou solliciter ma fierté, lorsque je « lorgnais » vers les camions, pour faire de l'auto-stop, en pensant que l'un d'eux pourrait bien contenir ma monture et le bonhomme .
La seconde et troisième partie redeviennent sympathiques, sinueuses et plus roulantes. Les vallons s'enchaînent, le vent nous pousse un peu. Seul le beau temps est encore absent mais nous bouclons quand même les 200km aux 1778 m+ en 10h40. Il faudra tout de même monter à l'observatoire surplombant le divin paysage, dont la vision adoucira les douleurs ressenties pour se hisser la haut !
A l'arrivée je suis aux anges. J'ai vécu une nouvelle belle expérience, certes où j'ai failli abandonner dans ces « foutus » toboggans, mais je mesure maintenant pleinement les dires des vieux briscards : « Sur un parcours tu peux être mal un moment, et quelques

temps plus tard t'être refait la cerise ». Un autre à son tour pourra se retrouver « dans le dur ». Chacun rencontre ses difficultés…
Une semaine plus tard c'est notre première sortie de nuit de l'année. Pourquoi donc ne pas recommencer un 200km, les quatre amis réunis cette fois ?
En effet, maintenant remis, après deux semaines de repos forcé, notre cap'taine Claude Chaussivert a concocté une trace en vue de nous apprendre à randonner de nuit. Il a opté de rouler sur un parcours connu. Les obstacles, aperçus au dernier moment lorsqu'ils traverseront nos feux, nous surprendront peut-être moins.
Claude, lui n'a pas encore réalisé de 200km cette année. La faute à un violent coup de vent qui l'a écarté de nos périples durant 2 semaines lors de nos entraînements dans la vallée de l'Eure avec Bernard Fleury : projeté contre ma roue arrière et expédié dans un champ ! Les bras en croix et couvert de terre «comme en 14», notre valeureux et courageux cap'taine, bien que blessé aux côtes lors du premier tiers de parcours, avait terminé ce 150km « tiré » par les copains.
J'ai l'autorisation de ma douce et j'en profite
3 heures… Il est déjà temps de se lever. Cette fois je suis réveillé avant le beugle, j'ai su me coucher plus tôt ! Le métier rentre…
Il n'y a pas à prévoir de mettre le vélo dans la voiture. On démarre du COSSEC à MAUREPAS.
Pas un bruit ou plutôt si… les bruits feutrés de la nuit !

Certains d'entre nous, ayant déjà tant bourlingué, de flèches en diagonales, ou de Paris-Brest-Paris avalés, ont le GPS dans la tête, les sensations emmagasinées. Le moindre petit gravier, la branche cassée qui borde la route, le moindre virage… ils connaissent !
Grimper un sommet dans la nuit, la lampe greffée sur le crâne pour découvrir le lever de soleil, descendre en apnée à quinze mètres, plonger de douze mètres… je sais faire, mais se jeter sur les routes dans le vide… Non ! Christophe, qui a monté un phare à faire pâlir tous les veilleurs des côtes bretonnes, ne rencontre pas de problème d'éclairage. On y voit comme en plein jour avec son projecteur d'au moins 100.000w. Avec Philippe qui, lui a un feu au c… des plus rougissants, on ne craint rien non plus de l'arrière. Au diable les hardes de sangliers qui se risqueraient au travers du peloton. Gare aux loups, qui en perdraient la vue !
Sitôt partis, dans COIGNIERES, pas de chance. Le feu avant de Claude saute du vélo, en marche. C'est un cascadeur sans doute qui heureusement ne se casse que l'attache au

guidon. Encore près de la maison je file chercher du Chatterton dans la nuit noire. Nous bricolons et l'ami Claude revoit enfin la route.
Le parcours est superbe. Les sensations de nuit grisantes. Les Ponts et Chaussées ayant parfois, mais trop rarement, balisé de bandes blanches latérales des plus seyantes le bitume réfectionné comme sur une piste de F1, il n'y a qu'à la suivre des yeux. Elle permet même de prévoir les dénivelés en douceur. Notre vue ne portant pas si loin que d'habitude, je rencontre moins l'appréhension du dénivelé et nous « avalons » les bosses, comme les kilomètres à vive allure. Pour moi « le grimpeur » c'est le pied !
Quelque 80 kilomètres plus loin nous rejoignons Maurepas et prenons le chocolat chaud au Bretagne pour nous restaurer avant de rejoindre le groupe « Briançon », dont c'est le premier entraînement, pour un 120 km sous le soleil.
Agréable sensation avec des baroudeurs de sommets et leurs ouailles, Alain Lesauvage, Dany Krantz, Jef Deslandes, Christian Helmstetter, Corinne Colin, Maurice Gontier, heureusement pas encore trop affutés pour l'instant. Attentif au moindre conseil des maîtres, d'observations en applications je m'étonne et parviens même à suivre. Attention c'est leur premier entraînement me rappelai-je !
Certains de mes équipiers habituels me surnomment même le cabri. Tu parles, moi un cabri ! Leurs cours de sciences naturelles doivent être bien loin…
Je ne cesse donc d'observer… Jusqu'à la côte du cimetière qu'on dit de VILLENEUVE, alors qu'il est bien bucolique ce coin là du vieux village de MAUREPAS. Et là… Moi je l'aime tant le paysage que j'y reste le plus longtemps possible … le décrochage s'opère, vous imaginez pourquoi…
Cette fois je rentre, tout de même de bonne heure à la maison, à tant vouloir les suivre… les baroudeurs. On aura bien roulé 204 km et 1143 m + dans notre journée. J'ai l'impression qu'il me reste même de l'énergie pour affronter d'autres kilomètres… sur du plat !
Ma douce, étonnée par cette heure inhabituelle de retour, me le fait remarquer. Ravi, je comprends que j'aurai d'autres permissions de sorties…
Je me rends compte enfin que je progresse… un peu !
Merci mille fois à Claude de m'avoir invité à participer à ces merveilleux moments de partage et d'apprentissage qui ont permis cette progression.
Vivement les prochaines virées avec les camarades embarqués, et, vous l'aurez compris, au plaisir de vous rencontrer sur ces routes de notre belle France.

Texte de Jean Robin
Photos CT. Maurepas

Vélocio 2019 – Ils l'ont faite et réussie

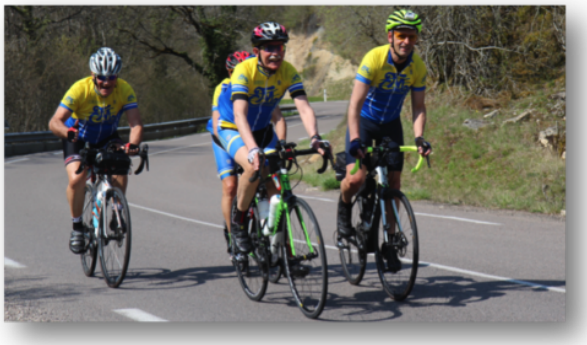
Claude Chaussivert, Jean Robin, Patrick Thuret et Christophe Pelletier ont passé le week-end pascal, non pas à chercher les œufs, mais à rouler, afin d'accomplir une Velocio (Claude nous a expliqué dans un article déjà publié le principe de cette randonnée) et pour une première, ce fut une belle réussite
Alors nous leur disons : BRAVO BRAVO et encore BRAVO les gars !
Pour ma troisième et dernière Velocio, je suis très heureux d'avoir réussi à entraîner de jeunes Cétémistes vers les longues distances, tout comme pour moi lorsque j'ai rejoint le CTM en 2009. Ma grande fierté est qu'ils aient réussi leur Vélocio.

Souvenez- vous, Patrick, Christophe et Jean ont rejoint le CTM par le pré-accueil en 2015 et 2016. Désormais, les voilà tous les 3 adeptes des longues distances.
Christophe (le plus jeune) avait réalisé plusieurs BRM de 200 à 600 km l'an passé, en vue d'un futur PBP.

En revanche, pour Jean, dit le Cabri et Patrick dit le Kangourou ou l'Australien, c'était leur baptême du feu sur les longues distances. Ils ont désormais plusieurs BRM 200 km à leur actif et une très belle Vélocio.

Equipe 2019 CTM. C.Chaussivert, J. Robin, P. Thuret, C.Pelletier avec leurs assistants, JC Vicaud, Y. Cranet et L. Chaussivert

466 km pour un objectif de 450, c'est tout à fait honorable pour une telle épreuve. 16èmes sur 33 équipes classées et 42 inscrites, nous sommes fiers d'avoir porté les couleurs du CTM jusqu'à Buis-les-Baronnies. Nous aurions pu faire quelques kilomètres supplémentaires, mais nous avons pris le temps d'apprécier certains lieux du parcours, notamment vers Donzère et un petit détour pour une visite rapide à Vaison-la-Romaine.



Disons-le, quand je leur ai proposé cette idée lors du Forum, certains partaient avec

appréhension : préparer une Vélocio, c'est rouler dès les mois de janvier et février avec des conditions climatiques pas toujours évidentes, c'est découvrir et pallier les petits bobos du cycliste (mal aux fesses, les coups de mou, gérer le roulage en groupe, les bosses, les chutes, etc..).

Si nous n'avons pas eu trop à souffrir de la pluie et de la neige cet hiver, nous avons effectué tous nos entraînements avec beaucoup de vent, et de face évidemment.
A la fin mars, tous avaient entre 2000 et 3000 km dans les jambes.
Mais le plus grand et beau souvenir de la préparation d'une Flèche Vélocio, c'est cette amitié qui s'est créée entre nous, tout au long de ces entraînements et de la Flèche. Nous sommes désormais unis comme les 3 mousquetaires.
Un grand merci à Yannick et Jean-Claude, nos assistaneurs, et à Laurette pour la préparation et l'accompagnement.

Merci à Philippe et Bernard qui ont roulé avec nous de temps en temps.
N'en doutons pas, en voilà 3 dont on va souvent reparler dans des projets auxquels ils ne songeaient même pas il y a quelques mois.
Chapeau les gars.
Texte : Claude Chaussivert
Photos : CT Maurepas

La semaine sportive – Sécurité et prévention dans les écoles

Depuis plusieurs années, le service scolaire de Maurepas en partenariat avec l'Education nationale et le service des sports organisent une semaine sportive pour tous les élèves des écoles élémentaires et les élèves de grande section des écoles maternelles. Des bénévoles comme Francette Pervis (ancienne directrice d'école, épouse de Jean-Yves et membre du club), contribuent à la réussite de cette organisation. Cette semaine sportive propose chaque jour un sport différent selon le niveau de la classe concernée, (jeux traditionnels, jeux de balles, randonnée, course d'orientation en vélo, athlétisme). Notre club est en charge de l'activité vélo. Des membres du club se rendent dans les classes pour parler sécurité à vélo, déplacement à vélo, vérifier leur état et ainsi préparer la randonnée à vélo qui aura lieu le 23 mai, et surtout former de futurs cyclos responsables. Plusieurs membres du club se sont déjà rendus dans les classes et c'est Jean Robin qui nous raconte son retour à l'école avec son petit cartable ; ah non avec ???? Le tandem.
Alors si le 23 mai vous souhaitez prendre un grand bol d'énergie, n'hésitez pas, rejoignez une classe de CM1 !

Merveilleuses journées auprès des enfants de CM1 de Maurepas en ce beau mois de mai.

Partage bénéfique, nous en sommes maintenant certains, entre notre expérience et les questions et commentaires de ces jeunes cyclistes débutants.
N'hésitez pas, l'année prochaine, à participer à ces journées, tellement enrichissantes pour nous « les anciens », où nous abordons les questions sécurité et contrôlons les vélos.

Cerise sur le gâteau pour les enfants cette année: chacun a réalisé un tour de tandem ! Il y avait foule…Pas question de passer son tour… Le tandem « **Morphéus** », une belle acquisition pour notre club. Nous voulons informer qu'il existe d'autres formes de circulation douce. Il est possible, dès que l'enfant peut aller à l'école, de le conduire en le sensibilisant de façon ludique aux règles de circulation et de sécurité. Nous n'avons pas manqué d'aborder « les situations de handicaps » en développant une réflexion sur le plan action auquel les enfants sont si sensibles, et non sur le côté pitié si démobilisant !!!
Si vous avez déjà des regrets, la journée « orientation » à vélo dans les bois et « randonnée » autour de Maurepas/Coignières approche. Ce sera le jeudi 23 mai.
Nous cherchons encore des accompagnateurs. A la pose, nous partagerons un pique-nique avec les enfants au stade du Bout-des-Clos. Ce sera aussi une occasion supplémentaire de nous retrouver. Faites vous connaître…
Votre délégué sécurité Jean Robin

Accompagnement au stade

Les élèves de CM1, des enfants de 10 ans, ont clôturé le projet « vélo » de l'année par une randonnée à bicyclette qui se terminait au stade du Bout des Clos. Des accompagnateurs Cétémistes ont « mis le paquet » pour leur transmettre leur passion du vélo et les encourager à l'utiliser dans leur vie quotidienne.

La seconde phase de notre action auprès des classes de CM1 où nous sommes intervenus, est de les accompagner au stade du Bout des Clos, dans le cadre de la semaine sportive.

Pour cet accompagnement, nous alternons à l'aller et au retour un itinéraire « rando » et « orientation ». Le but est de faire découvrir aux enfants des itinéraires sécurisés, à emprunter depuis leur école. C'est l'occasion de pratiquer le vélo sur les pistes cyclables de la commune et celles limitrophes. Les accompagnateurs du CTM, habitant pour la plupart, depuis longtemps dans la région, sont souvent heureux de partager la

connaissance qu'ils ont de leur commune.

Jean Robin, par exemple, qui habite Coignières, a arrêté son groupe près de la stèle commémorant le crash d'un avion anglais (un bombardier anglais Lancaster) abattu le 26 juillet 1944. Une occasion, à la lecture du nom des 7 membres d'équipage, de sensibiliser les jeunes générations au fait que ces hommes sont morts loin de chez eux pour nous aider à libérer la France.

Tous ces enfants se sont retrouvés au stade avec les autres classes des écoles élémentaires de Maurepas, venues participer à d'autres disciplines. L'occasion pour tous, de se retrouver pour un grand pique-nique, et les bénévoles présents de discuter autour d'un petit casse-croûte offert par la mairie.

Nous souhaitons continuer à nous associer aux initiatives de notre commune, en particulier quand elles concernent la promotion du vélo auprès des jeunes. Le changement de comportement dans le domaine énergétique ne se fera que par l'exemple auprès d'eux.

Nous sommes, de par notre passion pour le vélo, les mieux placés pour le promouvoir. La commune doit faire des voies cyclables et des moyens de stationnement sécurisés, en ville et une priorité dans les écoles. Ce sont les enfants qui progressivement seront en mesure de culpabiliser leurs parents qui prennent systématiquement la voiture pour se déplacer en ville, même pour aller à la boulangerie…. à moins d'un kilomètre. Le moment est idéal. Le développement des vélos à assistance électrique est de nature à booster ce phénomène auprès des plus récalcitrants.

Il faut être plus présents dans les écoles. Cette année nous avons présenté dans chaque école notre tandem. Il balaie un large spectre d'utilisations qui va bien au-delà du handicap. C'est un super moyen de conduire les enfants à l'école dès leur plus jeune âge. Le CT Maurepas sera encore présent l'année prochaine.

Complément de Jean Yves PERVIS

Joli mois de mai … Mais en sécurité

Jean Robin, notre responsable « sécurité », nous invite pour une soirée formation « réanimation cardio-pulmonaire » et bien sûr nous recommande vivement de prendre RDV pour effectuer un test à l'effort. Triste incident raconté ici !

Le beau temps est enfin venu

Avec lui nos échappées, nos envolées aussi.

Durant les temps maussades, nous avions revêtu nos belles tuniques jaunes et greffé les organes de sécurité sur nos fières montures. Pour nous, qu'il pleuve ou qu'il vente, seul le gel et notre compagne ou compagnon, savaient nous retenir au sein du lit douillet.

Pourtant, ce temps dorénavant révolu je l'espère, ne doit pas nous aveugler. Les BRM, qualificatifs en vue du Paris Brest Paris, sont eux aussi enfin venus.

ATTENTION, il va falloir gérer des entraînements et ne pas négliger d'éviter les surentrainements.

Même ceux qui n'ont pas prévu de réaliser cette belle aventure vont être tentés d'en réaliser d'autres. Moins éprouvantes pensent ils ! Juste pour voir… Aller un peu plus loin.

Ils vont, de ce fait, éprouver un peu plus leur SYSTEME CARDIOVASCULAIRE.

Les cyclistes qui ont préparé leur VELOCIO d'avril peuvent vous en parler.

Sur le dernier 200km de MOURS un cycliste d'une soixantaine d'années, roulant seul, n'a jamais rallié l'arrivée, terrassé par une crise cardiaque.

Nous sommes bien sûr quelques-uns à penser qu'il a trouvé une belle fin sur son vélo. Mais aussi à penser que pour sa famille ce fût dramatique.

Pour nos proches, nous avons le devoir de penser en amont aux accidents de la vie qui

pourraient nous surprendre. Au club nous sommes plus près de la soixantaine, bien tassée pour certains, que d'une quarantaine insolente. Il faut absolument passer notre visite médicale et tenter d'éliminer au maximum ces risques cardiovasculaires que nous pourrions rencontrer en mettant à l'épreuve, un peu plus que d'habitude, notre corps « d'athlète ». Certes, ces visites nous paraissent anodines, le test d'effort à l'hôpital l'est moins. Il permet de rouler sans crainte et de rassurer nos proches.

Bien sûr, nous savons aussi que de jeunes sportifs très entraînés n'ont pas échappé au dramatique accident ! Mais autant éliminer tout ce qui peut-être repéré en amont.

Je peux témoigner qu'au BRM de MOURS, notre bonheur était immense, jusqu'au moment où nous avons appris la nouvelle !

Mettons donc toutes les chances de notre côté avant les épreuves par ce test à l'effort, et n'oublions pas de commencer nos entraînements par un échauffement de qualité.

Le cycliste roulait seul. Il s'est sans doute arrêté sur le bord de la route. Pas d'amis pour le secourir. N'oublions pas de proposer de l'aide à ceux que nous rencontrons, seuls et immobiles, sur le bas- côté. Ce geste de courtoisie pourrait un jour se transformer en geste de secourisme.

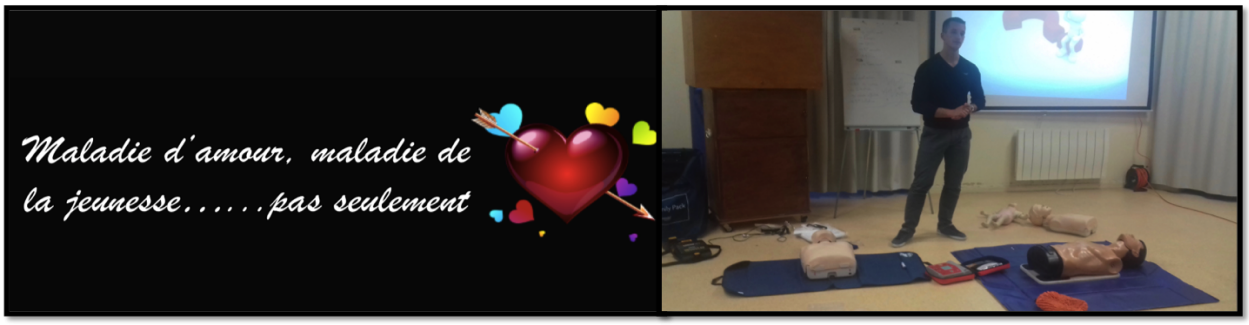
Nous organisons, pour le club, le jeudi 6 juin 20h30 une soirée autour de la «REANIMATION CARDIO-PULMONAIRE ».

Notre but : donner à chacun la possibilité de pratiquer les gestes de la réanimation (**RCP**) et ceux de la mise en œuvre du Défibrillateur Automatisé Externe (**DAE**). Nous espérons vous y voir nombreux !

Session limitée à une vingtaine de personnes

Alors **BONNES ROUTES**. Éclatez-vous… mais en sécurité

Vive la vie – Réanimation cardio-pulmonaire

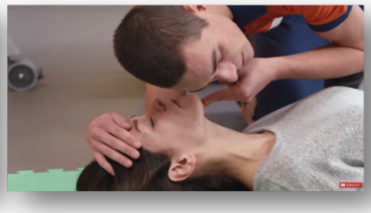


Cela s'est passé le jeudi 6 juin, et vu le nombre de participants, la volonté de pouvoir porter secours en cas de malaise cardiaque est une préoccupation des membres du club. A moins que les problèmes de cœur soient plus élevés au CTM qu'ailleurs… va savoir !

Soirée formation à la RCP (Réanimation Cardio Pulmonaire) et à l'utilisation du DAE (défibrillateur automatisé externe).

C'est dans une ambiance conviviale et studieuse que 19 participants ont assisté et pratiqué la réanimation.

Notre instructeur Quentin, pompier et formateur à l'E.S.A.I avait auparavant développé les opérations nécessaires à réaliser, lors de présence d'accident.



A savoir:

Mise en sécurité du, des blessés, comme des lieux.

Alerte aux sauveteurs par:

le 15 SAMU (en cas d'arrêt cardio respiratoire)

le 18 POMPIERS

le 112 pour l'ensemble de l'Union Européenne

Mise en place de la RCP et du DAE

Avec à notre disposition 5 mannequins et les conseils de Quentin, nous avons réalisé chacun à notre tour les gestes qui peuvent sauver une personne inconsciente et ne

respirant plus.

Sachant qu'il faut en ce cas être précis et rapide.
Comme nous l'a rappelé notre formateur, nous n'avons qu'une dizaine de minutes pour intervenir et sauver la victime, alors que les secours mettront en moyenne en Ile de France une douzaine de minutes pour intervenir.
Vous comprenez que la survie de la victime dépend donc de NOTRE intervention RAPIDE.

Nous vous invitons à télécharger sur vos téléphones mobiles l'application: **STAYING ALIVE** qui référence les lieux où se trouvent précisément les DAE, comme les coordonnées de secouristes (au plus près du lieu d'accident) et qui pourraient vous seconder afin d'être encore plus rapide lors de votre éventuelle intervention de secours à personne.

Texte de Jean ROBIN – Délégué sécurité
Photos J. LAY – J. ROBIN – Photos /Film « Protection civile »

Corse – Nouvelle destination

Encore et toujours à l'affût de randonnées à vélo, Jean-Claude Vicaud nous fait profiter d'une de ses lectures qui font frétiller nos vélos !

Il nous faudrait plusieurs vies pour découvrir tous ces nouveaux itinéraires !

Cyclotourisme : La Corse, nouvelle destination vélo avec les itinéraires GT 20 et INTENSE

Il y a le mythique GR20. Il y aura bientôt l'audacieux GT20, la Grande Traversée du Capi Corsu à Bunifaziu, le premier itinéraire cyclotourisme d'envergure de Corse en 13 étapes, réparties sur 550 kilomètres, et l'inédit INTENSE, un itinéraire méditerranéen cyclo-touristique durable, transfrontalier entre l'Italie, la Corse et les Alpes maritimes. Portés par l'Agence du Tourisme de la Corse (ATC), ces deux itinéraires ont été dévoilés par Nanette Maupertuis, samedi, au salon « Destinations Nature », Porte de Versailles à Paris, dont la Corse était l'invitée d'honneur. La conseillère exécutive et présidente de l'ATC explique, à Corse Net Infos, les enjeux du cyclotourisme, nouvelle tête de pont de l'offre mobilité douce et pleine nature de l'île.

Pour plus d'info/ **Lien**

Corse Net Infos du lundi 25 mars 2019
Rédigé par Nicole Mari

Lu pour vous

Socrate à Vélo de « Guillaume MARTIN »

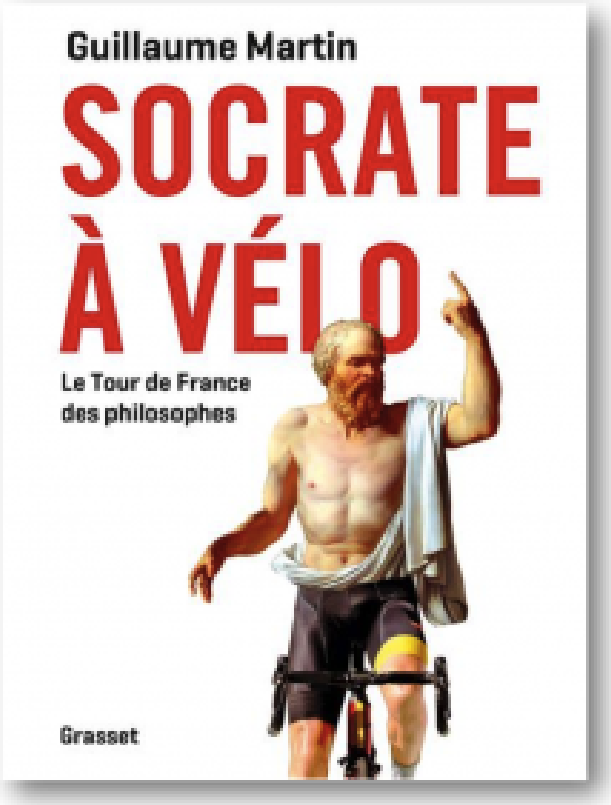
Voilà une présentation qui donne envie de découvrir ce livre de Guillaume Martin, diplômé en philosophie et coureur cycliste, car au-delà de faire tomber les clichés concernant les sportifs (rien dans la tête tout dans les jambes !!!!) c'est aussi une façon de nous enlever toutes ces idées reçues, ces représentations mentales figées qui envahissent nos cerveaux !
Merci Jean Yves

Guillaume MARTIN est membre de l'équipe **Wanty-Groupe Gobert** depuis 2016. Très bon grimpeur, il a remporté l'étape de l'Etna au tour de Sicile en Avril 2019. Son profil est atypique dans le monde du vélo : après son baccalauréat, Guillaume Martin fait des études de philosophie ; en 2015, il obtient un master à l'Université Paris-Nanterre[2]. Il est l'auteur d'un livre, **Socrate à vélo**, publié en 2019.
Nous l'avons lu pour vous. En dehors de l'aspect original de cette approche du Tour de France, Guillaume Martin nous fait partager de façon vécue et réaliste, la vie des pelotons.

Éditeur : Grasset
Parution : 6 février 2019

« Imaginez Socrate, Aristote, Nietzsche, Pascal et consorts sur la ligne de départ. Suivez leur préparation pour le Tour de France, la plus prestigieuse épreuve cycliste au monde, à laquelle ils ont étrangement été conviés. Partagez leurs interrogations, leurs doutes, leurs errements. Réfléchissez à leur côté. Pédalez avec ces drôles de sportifs, ces

coureurs philosophes, ces « vélosophes » – comme je m'amuse à les appeler.



On dit qu'ils seraient dotés d'une potion magique : leur intelligence. Celle-ci leur permettra-t-elle de conquérir le maillot jaune tant convoité ? » Guillaume Martin – Dans « la sagesse du vélo », Guillaume Martin ouvre les vannes de l'imagination pour nous faire découvrir le monde du cyclisme et nous donner à penser.

Ici l'essai se mêle à la fiction, la fable aux méditations les plus profondes ; on voit Nietzsche s'entraîner courageusement en écoutant « les chemins de la philosophie » sur France Culture, d'illustres philosophes grimper les cols aux côtés des plus grands champions, Heidegger tomber dans un fossé, Socrate prendre la tête du peloton ou encore Sartre coach de l'équipe de France…

Le but de cette fantaisie philosophique ? Effacer les clichés qui collent à la peau des sportifs, montrer que l'effort physique de haut niveau n'est pas l'ennemi de l'activité intellectuelle, que la tête et les jambes n'ont aucunement lieu d'être distinguées. Car, comme le rappelle très justement Bergson, « Il faut penser en homme d'action et agir en homme de pensée ».

Bergson celui-là même qui a écrit un ouvrage intitulé LE RIRE ; alors si je peux me permettre une petite question en espérant qu'il l'entende :
« La formule fonctionne-t-elle pour les femmes : Il faut penser en femme d'action et agir en femme de pensée ! »

Lu pour vous par Jean Yves PERVIS

TAT 2020 – Préparation

En ce dimanche 24 mars, 8 femmes de TAT2020 se sont retrouvées à la randonnée de Bailly-Noisy. Après la photo souvenir, elles se sont élancées sur différents parcours avec leur club respectif.
Christiane et Sylvie sur le 90 km, Laurence, Madly et Dominique avec son pilote en tandem sur le 65 km, Cathy, Marie-Jo et Claudie sur le 45 km. Avant leur départ, ravies elles ont pu échanger et apprendre à se connaître ou se reconnaître.

Toutes ont apprécié la sortie, retrouvant leurs sensations et le plaisir de rouler en groupe sur les routes yvelinoises.

A bientôt pour la prochaine randonnée.

Les féminines de TAT 2020

TAT 2020 – Rallye de la Mauldre 2019

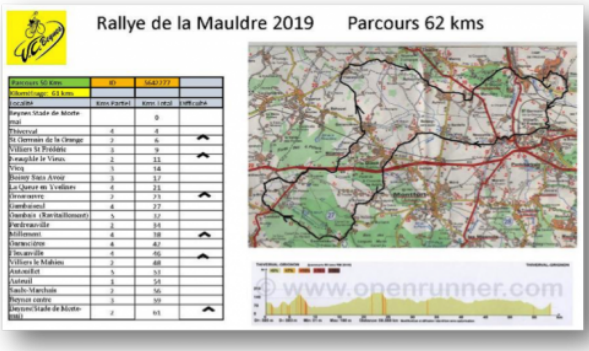
Nous étions trente Cétémistes à participer au rallye de La Mauldre ; nous avons quasiment presque tous rejoint Beynes à vélo. Je ne sais pas ce que les participants en ont pensé, mais je peux vous dire que je n'ai pas trouvé si facile ce rallye : très chouette parcours, où j'ai découvert encore de nouvelles petites routes bien agréables, mais que de bosses ! Trois copains ont eu la gentillesse de m'accompagner (merci Jacques, Jeff et Jean- François).
Et pendant que nous roulions tous les quatre, Chantal Jumel roulait avec de futures participantes de Toutes à Toulouse, participantes venues de différents clubs des Yvelines.

Belle sortie sur ce parcours très vallonné organisé par le club de Beynes. Nous étions 14 féminines engagées sur TAT parmi les 30 féminines inscrites à cette randonnée.

Après la photo souvenir (où il en manque toujours à l'appel), à 8h15 nous avons pris le départ sur les routes de la vallée de la Mauldre. Tandis que certaines grimpent allègrement les côtes, d'autres prennent leur temps et leur plaisir.
La campagne bucolique se déroule devant nos yeux et nos guidons que nous tenons fermement dans les descentes. Ce n'est pas le grand soleil, mais la pluie et le vent sont absents, pour notre plus grand soulagement. Nous papotons tout en roulant prudemment et pensons à notre aventure en 2020. Nous venons de Maisons- Lafitte, Versailles, St-Rémy les Chevreuse, Maule, Croissy, Marly le Roi, Plaisir et Maurepas.

Pour certaines, le parcours traverse des endroits connus et pour d'autres c'est une découverte.

Nous traversons la forêt et des villages caractéristiques comme Grosrouvre, près de Montfort- l'Amaury, Gambaiseul et son joli village, Gambais, bien connu du temps de Landru et aujourd'hui par son château de Neuville, Millemont et ses superbes maisons, Boissy-sans-Avoir et son cimetière où repose Romy Schneider, Vicq et son musée d'art naïf. La région est tellement riche qu'il nous faudrait davantage de temps pour s'arrêter à chaque endroit. Mais nous pourrons toujours y revenir découvrir en famille ces merveilles.



Nous sommes toutes motivées pour être fin prêtes dans un an et demi, et comptons bien assurer nos prochains rendez-vous sur le vélo.
A samedi donc pour la Jean Racine.

Equipe TAT
Photos CT Maurepas

TAT 2020 – Hauteurs & Vallées 2019

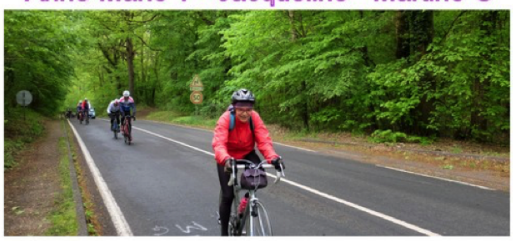
Le 28 avril se déroulait le bien connu rallye Hauteurs et Vallées organisé par notre club ; ils étaient un peu plus de 300 à être venus découvrir ou redécouvrir nos parcours. Trois parcours étaient proposés : 106 km, 66 km et 40km. Gilles Moutin était pour la première fois aux manettes de l'organisation et il a pu profiter d'une belle équipe de bénévoles. Les filles du club n'ont pas roulé, puisqu'elles étaient réparties sur les différents postes de l'organisation, mais qu'à cela ne tienne, elles ont néanmoins pris le temps d'échanger avec les participantes de TAT, venues des clubs voisins.

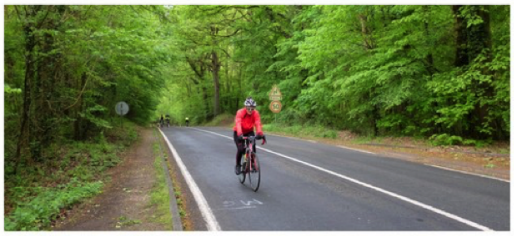
Pour le rallye Hauteurs et Vallées, les féminines de Maurepas tenaient avec brio les postes Accueil, Inscriptions et Ravitos. Elles n'ont pas pu pédaler avec les féminines de TAT cette fois-ci, mais nous avons pu nous retrouver au départ et à l'arrivée pour mieux nous connaître et nous apprécier.

Nous étions 12 à prendre le départ, (beaucoup étant en province pour les vacances de Pâques ou ont eu peur des averses d'avril). En fait, nous avons essuyé juste un « pipi d'oiseau » et une averse qui nous a fait penser à TAS2016. Mais ce fut bref et rien à voir avec notre voyage à Strasbourg où nous roulions sous la pluie quasiment du matin au soir.

Les 3 féminines de Rambouillet

Anne-Marie T - Jacqueline - Martine G





Les 3 fémlinines de Véloxygène

Françoise R - Françoise G - Cathy

Il ne faut pas oublier nos fidèles accompagnateurs (des costauds), dont trois présents sur quatre. Bravo les garçons !

Deux des féminines sont parties sur le parcours du 100km avec les trois accompagnateurs. Christiane aura effectué 160km puisqu'elle est venue de son domicile à vélo. Quand on aime, on ne compte pas ! Elle a été récompensée d'un beau maillot grenat pour sa persévérance, son enthousiasme, sa solidarité et sa gentillesse. Françoise Gerbaud, pour sa première avec nous, est passée à travers les gouttes. Elle a apprécié le parcours varié et bien fléché nous faisant passer par une multitude de petits hameaux, de belles forêts, magnifiques en cette saison, de bonnes côtes pour s'entraîner, (heureusement jamais très longues). Elle remercie les organisateurs et tous les bénévoles.

Les dix complices restantes se sont régalées sur le parcours du 66km avec un invité de choix Yannick, précédent organisateur de Hauteurs et Vallées, venu tout exprès de sa nouvelle région, la Charente Maritime. Les fidèles de St-Rémy, Plaisir et Versailles ont agrandi leur cercle de connaissances avec les Rambolitaines venues pour la première fois à nos sorties programmées. C'est avec grand plaisir que nous avons roulé et bavardé ensemble. Parmi elles, trois ont gravi, pour la première fois, la côte de la

Madeleine. Quelle fierté de peiner, de dépasser des hommes à pied et d'arriver tout en haut, n'y croyant pas ! Comme quoi, quand on veut, on peut!

Alain et Christiane de Croissy

Françoise G. de Chatenay

Yannick et Madly

Chantal et un inconnu

Claudie

Toutes se rendent compte que ces rendez-vous réguliers sont le liant qui permet de nous souder, nous encourager, et de rêver à ce voyage commun qui aura lieu dans ***494 jours****.*
toutesavélo.fr

Texte Chantal JUMEL et Françoise GERBAUD écrit le 30 avril 2019

N'oubliez pas de regarder les photos de ce rallye sur le site du club « ORGANISATIONS HAUTEURS ET VALLEES »

TAT 2020 - Orgerus

Un petit groupe des futures participantes à Toutes à Toulouse s'est retrouvé au bien connu et très agréable rallye des Clochers à Orgerus C'était le 12 mai, et même si elles n'étaient pas nombreuses, elles en ont profité pour rouler et échanger.

Au départ du 100km, nous étions 3 participantes du TAT : Christiane de Croissy (notre fidèle des rallyes qui part de son domicile à Nanterre), Malika et moi Martine de Maurepas.
Christiane a roulé un bon moment avec nous puis a continué sa route, car elle n'avait pas que les 100km à faire (au total elle aura parcouru 197km, « respect » comme on dit).

Parcours sympa avec de belles côtes sur des routes tranquilles dans la fraîcheur matinale, sous un grand ciel bleu et du soleil. Par contre, le vent s'est levé en fin de

matinée et les 30 derniers km ont été un peu plus délicats à passer. Mais on est toutes arrivées à bon port très contentes de notre périple. Au compteur : 98km pour un dénivelé positif de 885m.
A notre départ d'Orgerus, nous avons croisé Sylvie Calsacy qui a fait le 75km. Elle a roulé un moment avec Claudie et ont pu bien échanger.

Il ne faut pas oublier Monique de Maurepas (fidèle du rallye d'Orgerus et qui a fait la une sur le site d'Orgerus). Une fois de plus Monique a eu le diplôme de la plus méritante.
Malika et moi avons roulé avec notre accompagnateur favori, Yannick. Malika était très contente d'être venue avec nous.
Comme quoi tout est possible avec un peu d'entraînement et beaucoup de motivation.
Bravo à toutes

Texte de Martine LESAUVAGE du CTMaurepas
Photos CTM / ORGERUS

JUILLET 2019

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
Juillet 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Jeudi 04	**Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30**					
Samedi 06	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Dimanche 07	1	105 D	105	774	O	8h00
	2	36-2 D	85	600	NO	
	3	100-2 D	82	700	O	
	4	16-1 D	75	480	SO	
	TG	31-3 G	63	485	O	9h00
Dimanche 14	1	31-2 D	103	740	O	8h00
	2	30-1 D	90	550	SO	
	3	22-1 D	75	470	SE	
	4	17-2 D	70	600	S	
	TG	10 G	64	375	SE	9h00
Dimanche 21	1	40-1 D	108	665	SO	8h00
	2	13-1 G	91	500	S	
	3	54-1 D	84	650	SE	
	4	56-3 D	74	440	O	
	TG	21-2 D	59	525	NO	9h00
Dimanche 28	1	100-1 G	101	800	O	8h00
	2	14-2 G	86	600	O	
	3	19-2 D	83	590	S	
	4	54-2 D	70	520	SE	
	TG	49-2 G	64	350	SO	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

JUILLET 2019

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Juillet 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Mercredi 03	**1**	**24-1 D**	**84**	**820**	**NO**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**16-1 D-M**	**83**	**570**	**SO**	
	TG	**AR EPERNON**				
Jeudi 04	**Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30**					
Samedi 06	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Mercredi 10	**1**	**12 G**	**84**	**600**	**SE**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**01-1 D-M**	**82**	**780**	**SE**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 17	**1**	**19-2 D-M**	**85**	**600**	**SO**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**15-1 G-M**	**79**	**650**	**S**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 24	**1**	**40-2 D**	**84**	**820**	**NO**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**45-2 D-M**	**76**	**630**	**SE**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 31	**1**	**61-2 G**	**94**	**620**	**O**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**12 D-M**	**79**	**650**	**SE**	
	TG	**AR EPERNON**				

Codification du sens des parcours
D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre
G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Les samedis, tous groupes, départ 13h30 du local.
Voir programmation sur le site internet

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

AOUT 2019

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
Aout 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Samedi 03	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Dimanche 04	1	44-2 D	102	550	SO	8h00
	2	54-1 G	84	650	SE	
	3	23-1 D	82	400	S	
	4	46-2 D	66	680	NO	
	TG	20-2 D	62	600	S	9h00
Dimanche 11	1	63-1 D	103	640	SO	8h00
	2	21-1 D	85	730	NO	
	3	110 G	76	680	NO	
	4	49-1 D	68	620	SO	
	TG	26-2 G	63	370	O	9h00
Dimanche 18	1	56-1 G	103	570	O	8h00
	2	30-1 G	90	550	SO	
	3	22-1 G	75	470	SE	
	4	17-2 G	70	600	S	
	TG	10 D	64	375	SE	9h00
Dimanche 25	1	122 D	100	350	SO	8h00
	2	59-2 D	88	530	S	
	3	51-2 G	75	740	NO	
	4	39-3 D	68	540	O	
	TG	24-2 G	58	470	NO	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

AOUT 2019

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Aout 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Samedi 03	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Mercredi 07	**1**	**20-1 D-M**	**93**	**820**	**SE**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**43-2 D**	**75**	**660**	**NO**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 14	**1**	**26-1 D-M**	**92**	**792**	**SO**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**47-2 D**	**85**	**485**	**O**	
	TG	**AR EPERNON**				
Jeudi 15	**1**	**73 G**	**88**	**730**	**O**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**16-1 G**	**75**	**480**	**SO**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 21	**1**	**58 D**	**87**	**700**	**NO**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**110 D**	**76**	**680**	**NO**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 28	**1**	**69-2 G-M**	**94**	**461**	**SO**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**116 G**	**76**	**530**	**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 13h30 du local.
Voir programmation sur le site internet

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

SEPTEMBRE 2019

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
Septembre 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Dimanche 01	1	Rallye LES RANDOBOLITAINES 25 / 50 / 75 / 100 km Centre Leclerc La Clairiere 78120 RAMBOUILLET				GP : Halle 7h00/SP 7h45 PP : Halle 7h45/SP 8h30
	2					
	3					
	4					
Jeudi 05	Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30					
Samedi 07	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 08	1	RANDONNEES DU BON St ARNOULT 40 / 60 / 90 km Stade du Nuisement 1 rue du Nuisement 78730 St Arnoult en Yvelines				GP : Halle 7h00/SP 8h15 PP : Halle 7h30/SP 9h00
	2					
	3					
	4					
Dimanche 15	1	Rallye PARC VALLEE DE CHEVREUSE 65 / 85 / 105 km Gymnase LADOUMEGUE 78180 Montigny Le Bretonneux				GP : Halle 7h00/SP 7h30 PP : Halle 7h30/SP 8h00
	2					
	3					
	4					
Dimanche 22	1	Rallye La MERE MONTFORT 50 / 75 / 100 KM Square Raoul Breton 78490 MERE				GP : Halle 7h00/SP 7h45 PP : Halle 7h30/SP 8h15
	2					
	3					
	4					
Dimanche 29	1	122 D	100	350	SO	8 h 00
	2	47-2 D	85	485	O	
	3	23-1 G	82	400	S	
	4	52-2	72	420	SO	
	TG	25 D	61	375	NO	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

SEPTEMBRE 2019

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Septembre 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Mercredi 04	**1**	**37-1 G**	**90**	**780**	**S**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**01-1 G**	**83**	**660**	**SE**	
	TG	**AR EPERNON**				
Jeudi 05	**Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30**					
Samedi 07	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Mercredi 11	**1**	**13-1 D-M**	**90**	**660**	**S**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**15-1 D-M**	**76**	**638**	**SE**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 18	**1**	**73 D**	**88**	**730**	**O**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**12 D-M**	**79**	**649**	**SE**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 25	**1**	**69-2 D-M**	**95**	**420**	**SO**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**43-2 G**	**75**	**660**	**N**	
	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 13h30 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

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 Cutesson - ZA Du Bel Air - 01 30 88 74 39
VILLEBON - 91
Av. de la Plesse - Centre Cial Villebon 2 - 01 69 31 01 04

8 rue de Normandie
78370 Plaisir
Tel : 06.62.23.08.24
batietcheminee@gmail.com

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 PERRAY EN YVELINES
Tel : 01 34 84 97 75

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

Photo Jean ROBIN