

Carnets de Route



Bulletin du Cyclotourisme Maurepas

N° 152 Octobre 2019



Gilles DUSSON
Boucle son 9^{ème}
Paris Brest Paris randonneur
En 59 h 11'

Flèche Maurepas Briançon

Le PBP de Philippe Olivera

Semaine Fédérale 2019

Le Puy en Velay – Asque à vélo





40 ans du CTM: Médaille de la Ville

Composition du Conseil d'Administration 2019

Présidente d'honneur Thérèse GARET

Président d'honneur Georges LEBIGOT :

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

Sommaire

Trimestre 4 - 2019

La Vie du Club

Edito

P.4 Président / Agenda

Au fil des jours

P.6 Médaille de la ville pour les 40 ans du CTM

Séjour

P.8 Séjour à Montjean sur Loire

P.14 Flèche Maurepas – Briançon

Cyclo rapporteur

Témoignages

P.21 Préparation longues distances – 200 km de H & V

P.24 D'Alberville aux lacs italiens et retour

P.29 JP Chardon : Le CTM dans l'organisation du PBP 2019

P.32 Semaine fédérale 2019 à Cognac...Ambiance

P.35 Philippe Oliveira : Mon Paris Brest Paris 2019

Evènement

P.47 Gilles Dusson : Les 1000 km de Longjumeau

Expérience

P.49 Danielle Cors : Le Puy en Velay – Asque à vélo

Conseils

Sécurité

P.59 Cyclistes : Un été meurtrier

Divers

Lu pour vous

P.63 La montée du géant du Tourmalet

P.67 Et si on parlait chaussettes

TAT 2020

P.69 TAT 2020 – Randonnée du Tour de France

P.73 TAT 2020 – Souvenirs PBP 2019

P.75 TAT 2020 – Croissy sur Seine – C'est la rentrée

Programme à venir

P.80 Ardéchoise 2020

P.82 Parcours 4^{ème} trimestre 2019

Partenaires

P.88 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 2679-8212

Responsable publication : **Danielle CORS**

Mise en page : **Jean Yves PERVIS**

Le mot du président : Octobre 2019 + Agenda



Nos traditionnels rallyes alentour rythment désormais nos sorties du dimanche.

Chacun(e) aura profité des mois d'été pour s'adonner à de belles randonnées, notre pays étant suffisamment montagneux pour satisfaire les envies de grimpettes et compléter ainsi le tableau de chasse aux cols ou ports selon les régions.

Je veux avant tout adresser de vives félicitations à nos cinq valeureux camarades qui ont bouclé avec succès le Paris Brest Paris, avec un bravo particulier pour Christophe, dont c'était la première participation.

Le moment est venu de se consacrer au programme de ce dernier trimestre voire au-delà. La convention pré-accueil a commencé et occupera tous les samedis après-midi jusqu'à mi décembre. Elle accueillera de nouveaux membres issus des contacts lors des forums, nous leur souhaitons la bienvenue.

Notre organisation du dimanche 13 octobre la « Cyclo Cancer » doit nous mobiliser pour en faire un franc succès. La cause pour laquelle nous nous réunirons est à elle seule mobilisatrice, puisqu'il s'agit de reverser nos dons à l'hôpital de Versailles pour les enfants atteints par un cancer. Une marche de 10 km complètera le programme, à la découverte de nos belles forêts environnantes.

Nous fêterons les 40 ans de notre club le 6 décembre lors d'une soirée conviviale à la salle des fêtes de la ville.

Nous renouvellerons l'expérience de l'an dernier avec des exercices de maniabilité. La structure « vélo pour tous » accueille de nouveaux adeptes, pour lesquels des sorties seront programmées.

« Toutes à Toulouse » fédère toujours autant de participantes lors des différentes rencontres orchestrées par Chantal.

La relance du fonctionnement du groupe 1 doit être une priorité, le potentiel est là, et il reste à soigner l'assiduité.

Comme je vous le rappelais récemment, nous devons avant tout songer à l'avenir de notre club. Lors de l'Assemblée générale du mois de janvier 2020, nous aurons à renouveler un nombre important de membres du conseil d'administration. Il est souhaitable et même indispensable que des adhérents s'engagent auprès des membres restants, si nous voulons faire perdurer notre structure.

Je vous dis à bientôt pour tous ces rendez-vous.

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
<i>Jeudi 5 septembre</i>	<i>lundi 4 novembre 2019</i>
	<i>lundi 2 janvier 2020</i>
Permanences au local du club	Organisations club
<i>Le Premier samedi du mois</i>	<i>Séjour à Sosoye : du 18 au 22 septembre</i>
<i>Pour boire un café ou pour acheter un maillot</i>	<i>La Cyclo Cancer: dimanche 13 octobre</i>
<i>un cuissard.... De 10 h à 12 h</i>	<i>Les 40 ans du club: Vendredi 6 décembre</i>
<i>5/10 - 2/11 - 7/12 - 11/01/20</i>	<i>Salle des fêtes Maurepas</i>
	<i>AG au Cesa : Vendredi 17 Janvier</i>

Médaille de la ville pour les 40 ans du CTM

Samedi 7 septembre se déroulait à Maurepas le traditionnel Forum des Associations. L'après-midi s'est bien terminée pour le club puisque Jacques Lay, président, recevait une récompense à l'occasion des 40 ans du club.



A l'issue du Forum, la municipalité a reçu toutes les associations au gymnase de la Malmedonne pour les remercier de tout le travail accompli durant l'année et les années précédentes. Monsieur Le maire est tout à fait conscient de l'importance des bénévoles, sans lesquels aucune association ne pourrait exister. Les associations sont l'essence même du dynamisme d'une ville, permettant le lien social générant la cohésion de ses habitants.



Notre club, le CTM, participe à maintes manifestations organisées par ou avec la municipalité, la prochaine étant la Cyclo Cancer le 13 octobre 2019. Elle sait pouvoir compter sur nous et nous sur elle. Notre binôme fonctionne bien et cela depuis 40 ans.

Après les remerciements à tous les bénévoles et tous les employés de mairie, l'heure est passée à la remise des médailles du mérite, les 10 ans pour les unes, 20 ans ou 30 ans pour les autres et l'apothéose pour notre club avec ses 40 ans de bons et loyaux services.

L'honneur est revenu à notre président, Jacques LAY, fort ému de représenter le club et de recevoir cette marque de remerciement. Jacques

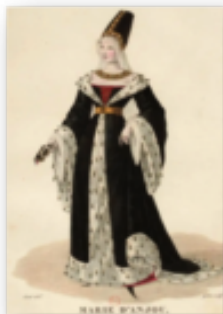
s'est fendu d'un beau discours avec son accent chantant et a reçu la médaille sous un tonnerre d'applaudissements. Il n'a pas manqué de citer Jean-Yves PERVIS, précédent président , parmi nous, qui a énormément oeuvré et qui continue de servir notre club. Nous nous sommes tous réunis autour d'un verre en célébrant la fin de l'année 2019 et en nous projetant sur 2020 pour de nouvelles aventures
Jean-Yves, Francette, Gilles et Chantal ont été les témoins de cette belle cérémonie.
A bientôt pour les 50 ans ☐



Texte et photos de Chantal Jumel



Voilà partis nos Cétémistes, dans une région toute proche et pleine de surprises : les bords de Loire, de la Maine, Les Ponts de Cé, Bouchemaine, les châteaux, les villas romaines de Clisson ; tous les ingrédients étaient là pour profiter d'un joli paysage et pédaler de façon pas toujours facile mais sportive. Les 23 participants se sont retrouvés le dernier jour du mois de mai au camping «La Promenade» sis au bord de la Thau, affluent de la Loire.



Marie d'Anjou, reine de France (1404-1463)

Elle faisait comment pour faire du vélo dans une tenue pareille ?? Enfin

Ce séjour vélo, dans le pays angevin s'est révélé agréable. Comme à l'accoutumée, nos «GO» avaient tout prévu. Jacques avait négocié des dîners copieux et savoureux dans un endroit confortable, chez des hôtes sympathiques et disponibles. Jean-Claude avait tracé des parcours variés le long de la Loire, à travers la campagne, où les villages construits en tuffeau (la pierre locale) sont égayés par des rosiers de toute beauté, les vignes renommées, telles que les coteaux du Layon ou de l'Aubence, Savennières, et le Muscadet plus à l'ouest.

Le lendemain de notre arrivée, le beau temps s'est invité au programme, ce qui n'est pas sans déplaire, après les jours précédents gris et pluvieux sur Maurepas et toute la

France.



Sur le parcours vers Clisson et son château, nous avons pu jouir d'un cadre magnifique et avons bien profité de quelques arrêts. Le pique-nique, préparé par Elisabeth et Jean-Claude, a été apprécié, comme toujours. Bien installés à table sur nos tabourets pliants, nous avons fait honneur à la nourriture fraîche et de saison, la boisson et le café, avant de repartir reposés et repus.

Un petit groupe, ayant fait une erreur de parcours, a terminé par les bords de Loire avec 8km en plus (145km et +1300m) ; mais quand on aime on ne compte pas.



Dimanche 2 juin, fête du vélo, nous avons aperçu des cyclistes de tous niveaux sur les bords de Loire, et surtout des randonneurs avec leurs vélos bien chargés. Nous, nous sommes partis vers le sud-est en direction de Doué-la-Fontaine. Bien sûr, encore des côtes car nous étions en plein dans la région des coteaux du Layon et des villages troglodytes 132km et +1100m. Il fait très chaud, entre 28 et 31°. Heureusement, nos GO ont trouvé un joli coin à l'ombre pour pique-niquer. Encore une belle journée de cyclotourisme.

La météo des deux jours suivants a été très incertaine avec des averses, un ciel chargé et quelques coups de tonnerre.

On y va, on n'y va pas, le temps passe et certains se décident. Pour les uns, petit tour à vélo jusqu'à l'île de Béhuard, ou parcours jusqu'à Angers, pour d'autres, tourisme dans la région, dans les villages de Béhuard, la Savennière, le château de Serrant ou

concours de pétanque.



Région oblige, grâce à la famille Fleury, nous avons découvert ou redécouvert le jeu régional, la boule de fort lors d'un championnat, puis visité une cave. Bien sûr, la dégustation était aussi au programme. Mais je laisse la parole à la famille Fleury.

Texte de Chantal JUMEL

Photos CTM

Merci aux joyeux organisateurs : Jean-Claude Vicaud et Jacques Lay. Au fait, Jean-Claude, à partir de 22 séjours organisés, tu gagnes ton poids en vélo tout carbone !! En Anjou, lorsque la météo n'est pas favorable, il est toujours possible de passer des journées agréables !

Après deux belles journées ensoleillées, où l'équipe de cyclos du CTM a roulé sur les routes angevines, la météo devenant instable le troisième jour, nous prenons la direction de ROCHEFORT SUR LOIRE, afin d'y découvrir une activité angevine :

LA BOULE DE FORT



Issue des générations anciennes, la boule de fort est inscrite à l'inventaire français du patrimoine culturel immatériel.

Elle est née d'une pratique ancienne qui constituait à faire rouler dans des chemins creux des billons usagés (issus des moulins à grains). Ensuite, des espaces de jeu ont été réalisés en terre battue dans des jardins. La forme de la piste rappelle celle d'une coque

de bateau de Loire.

Ce jeu consiste à lancer des boules pour s'approcher le plus possible d'un cochonnet appelé maître ou petit (d'une taille comprise entre 80 et 90 mm) afin de marquer des points. La difficulté provient du fait qu'un côté de la boule est plus lourd (plus « fort ») qui entraîne dans sa direction, et que les bords de la piste ressemblent à une section de gouttière (cf. matériel). Les boules peuvent mettre plus d'une minute pour atteindre leur destination, d'où des parties très longues, jusqu'à trois heures.

Une partie se joue généralement entre équipes de 2 ou 3 joueurs disposant de 2 boules chacun. Quelquefois les parties se jouent à 1 contre 1 avec 3 boules par joueur et même parfois à 4 contre 4 avec 1 boule chacun. L'équipe gagnante est celle qui a marqué 10 points la première. Dans une compétition, la finale se joue en 12 points.

Les particularités de ce sport de boules sont principalement :

- une boule de 13 centimètres de diamètre, légèrement aplatie de chaque côté, en bois dur ([buis](#), [cormier](#) ou [frêne](#)) ou en plastique, cerclée d'acier, dont la bande de roulement est décalée, donc asymétrique et réglable grâce à une vis coulissante vers le « côté faible » ou le « côté fort » (d'où le nom du jeu) ;
- un terrain en forme de gouttière particulièrement grand : de 22 à 23 m de long sur 6 m de large, dont les bords longitudinaux sont relevés de trente à quarante centimètres ;
- des chaussons de feutre, dont le port est obligatoire, pour protéger la piste en résine.
- C'est un jeu d'opposition, la trajectoire de la boule est apprivoisée par la qualité d'un geste approprié. La boule de fort revêt un caractère culturel attaché au patrimoine de l'Anjou et à son histoire. Le jeu de la boule de fort et la vie sociale dans les sociétés demeurent parties prenantes dans les traditions populaires de la vie locale. Il se pratique entre amis ou en famille, on y gagne, on y perd, mais c'est le plaisir de jouer qui est vainqueur



C'est un support d'animation dans les hameaux, les villages ou les quartiers, se joue dans les sociétés, lieux de rencontres, d'écoute et de convivialité.

La pratique de la boule de fort est devenue le loisir favori des sociétés fréquentant les sociétés d'hommes qui ont fleuri en Anjou au 18ème siècle

En 1970, le Maine et Loire ne compte plus que 350 sociétés. Un renouveau s'opère à partir de cette date. Les sociétés s'ouvrent aux « étrangers », aux femmes et aux enfants. De nombreuses compétitions fédérales sont organisées.

Plus qu'un loisir, la boule de fort devient une compétition, des commerçants, des artisans, des industriels, des notables dotent des concours.

En 2019, il existe 385 sociétés réparties sur cinq départements. La plus à l'Est est située à Blois dans le Loir et Cher, la plus à l'Ouest à Saint-Nazaire en Bretagne, au Nord c'est le Mans dans le Maine et au Sud Vexin dans les Mauges

Merci à Jean-Claude Carpentier vice- président de la Société De l'Avenir de Rochefort sur Loire

Suite à cette animation nous partons vers SAINT-AUBIN DE LUIGNE (au coeur des vignes) Domaine Des Barres chez Marina et Patrice ACHARD. Patrice nous présente son domaine et son activité.

Le domaine à été crée dans les années 30, développé depuis 1960 par Michel et Marie-Odile ACHARD le vignoble passe de 15 à 23 hectares.



Le vignoble est aujourd'hui constitué de 33 ha, dont 30 en AOC et sur des appellations bien connues et réputées : Anjou, coteaux du Layon, Savennières, Quarts de Chaume ...

Marina et Patrice ACHARD sont présents sur le domaine pour produire, vinifier et commercialiser, deux salariés permanents viennent compléter l'équipe : Fabrice, gestion et conduite du matériel, André-Gilles, gestion du vignoble et des saisonniers. De nombreux saisonniers (taille, ébourgeonnage, palissage, effeuillage et vendanges) sont sollicités

L'ENVIRONNEMENT

La culture raisonnée mise en place depuis 20 ans sur le domaine

Enherbement tous les rangs ou un rang sur deux selon la vigueur de la vigne.

Travail du sol sur l'inter rang et sur le rang (jeunes vignes)

Apport de matière organique selon les besoins.

LE TERROIR

Le domaine possède de nombreux terroirs, de nature très différente, chaque terroir est

vinifié séparément et donne lieu à une cuvée.

Les coteaux du Layon, terroir de schiste, nature de roches friables valorisant l'équilibre et la fraîcheur des vins moelleux texture sablo-limoneuse (Les Bruandières), schistes gréseux (Les Paradis), Veines de Sliplite (Les Mortiers, les casses), terres charbonneuses (les Malécots), Sous-sol carbonifère : Chaume, quarts de chaume, Le Savennières, terroir de schistes pourpres (les Bastes)



LES RAISINS

Pour une qualité optimum des baies, nous pratiquons l'effeuillage des vignes : les raisins sont mis au soleil, aérés, si besoin un éclaircissage est pratiqué (maîtrise du rendement). La majorité des raisins est récoltée à la main, pour le respect de la vendange. Les cuvées de Savennières, Coteaux du Layon, Chaume sont récoltées par tris successifs.

LE VIN

Vinification dans le chai rénové et modernisé en 2003, cuves thermorégulées...Elevage en cuves et barriques 6 à 15 mois.

Après la visitepassage par la salle de dégustation

Merci à Marina et Patrice pour leur accueil

Texte Bernard et Monique Fleury

Flèche Maurepas - Briançon 773 km / D+ 9256m



Du 27 juin au 2 juillet, se déroulait la Flèche Maurepas-Briançon organisée par Alain et la météo leur a joué un bien vilain tour : y'a plus de saison ma brave dame !

Si la neige a entravé quelques jours plus tôt la Born to Ride lors de l'arrivée des concurrents dans les Alpes, nos valeureux cétémistes, eux, ont dû supporter un mercure qui n'en finissait plus de monter éprouvant les organismes. Mais il en faudrait plus pour décourager Jean qui pour sa première participation à une flèche a fini heureux ! Le « Raid » Maurepas - Briançon 773 km / D+ 9256m

Une aventure physique et humaine.

Rallier depuis Maurepas, en cinq jours, le fort de Briançon dans les Hautes Alpes.

Quelle belle aventure ! Corinne, Bernard, Michel, Dany, Jeff, Christophe, Dominique, Alain l'initiateur de ce beau défi et « ma pomme » avons choisi de rouler de concert. Les conditions météorologiques étant annoncées Annie et Martine, nos belles « assistaneuses » nous accompagnerons et nous chouchouterons en assurant notre sécurité. Qu'elles soient « glorifiées ». Comme nous, elles ne savent encore pas tout ce qu'elles vont devoir affronter...

27 juin - 1^{ère} Etape 191km / D+1513m

5h45 Départ du local rue d'Aven à Maurepas direction Apoigny près d'Auxerre. Nous rejoignons l'Yonne et la région Bourgogne- Franche Comté. Il fait encore frais. Nous en profitons, ce sera le seul instant fraîcheur lors de cette aventure...

Par la côte de Méridon que nous connaissons si bien, où Michel nous conte qu'il ne lui est arrivé qu'une seule fois de la grimper avec plaisir cette côte vers Arpajon (lors de son dernier jour d'activité salariée), notre baroudeur, organisateur, a fait fort dès le départ, flèche vers la montagne oblige. Nous prenons la direction de Bris Sous Forges. Laisant le TGV infléchir sa route Sud Ouest tandis que la nôtre file au Sud Est, nous

traversons les vallées de l'Essonne. C'est bientôt Barbizon, la forêt de Fontainebleau, son château et les pistes cyclables que certaines ont tant appréciées... Les 120 premiers kilomètres sont avalés sans encombre, même si à Moret sur Loing on aurait bien piqué une tête dans la rivière près du moulin pour se rafraîchir. Le paysage est si beau ! A Saint Martin d'Ordon, 13h00, les appétits sont au meilleur et nous ne nous privons pas de nous restaurer sur l'aire de jeux près de l'église. Les derniers kilomètres, condition météorologique oblige, sont eux déjà plus difficiles à réaliser. Les organismes fortement sollicités déclinent. Les meilleurs d'entre nous, vaillamment, dans la torpeur de l'après midi, poursuivent...

Après un bon repas à l'hôtel nous allons tous « faire dormir les yeux, et, le reste ». Il fait encore très chaud en cette nuit. L'hôtel n'est pas climatisé... Dur, dur.



28 juin - 2^{ème} Etape 180km / D+2342m

Notre trace nous conduit vers Le Creusot. A nous le Morvan aux collines enchainées. Vézelay et sa basilique perchée sur la colline, toutes deux classées au patrimoine mondial de l'humanité et point de départ de l'une des voies du pèlerinage de St Jacques de Compostelle que Danielle a

visitée récemment. Près de Carré les Tombes, le si bien nommé, la canicule nous « tombe dessus ». Nous ne sommes pas surpris, elle a été annoncée. Son amplitude nous étonne quand même... Heureusement les beautés se succèdent autour de nous et permettent de continuer. Après nous avoir souvent cherchés sur les routes nos belles « assistaneuses » se multiplient à la recherche d'ombre ou d'abri d'insatiables taons. Aux Valottes, près d'Alligny en Morvan dans le chemin « Champs du part » nous prenons le ravito tant attendu. La bonne volonté de chacun, ne suffit plus. Sous ces conditions climatiques extrêmes, les « têtes et les jambes » réagissent différemment. La torpeur nous « empoigne ». L'absence de réseau téléphonique dans ce massif du Morvan et l'exigence du parcours épuise les organismes et questionne les consciences. Il faut penser sécurité, la Fédération l'a rappelé. Les costauds cèdent leurs places, et roulent devant ! Sitôt arrivés sur la Grand-Place de l'hôtel, emplis de badauds en ce vendredi soir, chacun se précipite sous la douche de l'hôtel. Les rafraichissements se multiplient...

29 juin - 3^{ème} Etape 165km / D+1609m

Petit matin. Encore endormis après une courte nuit, quelques hésitations et un rapide briefing, les conditions de canicule et la sécurité nous font poursuivre à cinq vers Montagnieu. Avant Mancey nous retrouvons l'un des nôtres, du CTM. L'ami André Bernollin nous attend pour nous conseiller et nous conduire au pied de notre première belle bosse : Le col des Chèvres (419m). Magnifique, dans ce grand beau temps du

matin, mais déjà bien longue cette bosse annonciatrice des dénivelés à venir...



Celle-ci « avalée » (enfin drôle de façon de s'exprimer, tant j'ai eu le temps de faire connaissance avec ceux qui la grimpaient et qui, me voyant peiner, prenaient le temps de partager un moment). A 14h restauration bienfaitrice près de Tournus au pied des vignes du Mâconnais que notre cher président Jacques aurait tant aimé partager... Nous ne dégustons pas les produits de ces beaux cépages. Nous, c'est à grand renfort de bidons d'eau fraîche, ou pas, que nous carburons. Nous irons même jusqu'à nous renverser le jerrican sur les têtes tant le soleil nous cuit. Repus, nous engageons la descente vers l'Isère où l'un de nous rencontre de près le bitume, voulant sans doute se maquiller pour faire le beau à l'hôtel-restaurant de Montagnieu. Notre équipier ne renonce pas et poursuit son chemin. Bravo l'artiste, robuste, resté prudent en poursuivant dans cette vallée de Rhône si surchauffée. Près du lavoir, où il fait si bon se reposer, nous immortalisons l'étape. En passant, gardez donc l'adresse que nous vous recommandons : l'hôtel Rolland de Montagnieu. L'accueil y est exceptionnel et délicieux.

30 juin - 4^{ème} Etape 154km / D+2475m

Direction Saint Jean De Maurienne. Journée épique et mémorable, pour tous, sous un soleil torride. Les exigences du matin par les cols de la Crusille (573m) et de l'Epine (987m) mettent à nouveau les corps à l'épreuve. Beau baptême pour nos deux premiers cols sérieux à nous deux : Christophe et moi le « p'tit jeune et l'plus vieux ». Galvanisé par le bonheur d'y être parvenu je pique un sprint au sommet du second tellement j'ai mis la pédale douce avant. Je souhaite épater mes équipiers pour les remercier !

Dans Chambéry nous nous égarons, les gouttes perlant de nos fronts nous aveuglent... Annie non ! Elle file devant en égarant son sac (téléphone compris). Je m'arrête à La Chavane en haut d'un talus à casser les pattes d'un bouquetin; terrassé par la chaleur et la pente je ne peux suivre le rythme des compagnons. Ils poursuivent, se rafraichissant comme ils le peuvent. Ils vont avoir moins chaud : L'orage les rattrape et ils vont trinquer... Alors qu'Annie continue devant nous... Se croyant toujours derrière nous ! Nous finissons enfin par la joindre. L'orage gronde dans la montagne et pleure de toutes

ses larmes.



Après la canicule ce sont les inondations ! Un arbre tombe en travers de la route et barre le passage d'Annie partie me rejoindre, ce qui l'oblige à effectuer une longue marche arrière dans la montagne avec une camionnette qu'elle conduit pour les premières fois... Elle veut me prévenir mais mon téléphone reste muet ! Les heures s'égrènent au clocher de l'église. Heureusement je rencontre Benoit, un type merveilleux, qui s'approche de moi avec son petit garçon un peu ébahi de voir ce type, en cuissard et dans un vent à décorner les bœufs, assis sur les marches de la mairie. M'offrant des fruits et légumes il me propose de prendre une douche chez lui. Je le rassure, j'ai depuis longtemps récupéré mais, ne pouvant plus communiquer, j'ai choisis de rester au dernier endroit connu par mon « assistaneuse » ! Eh oui... J'ai changé de maillot après le repas tellement il fait faisait chaud après les grimpettes. Toutes les coordonnées papier sont restées dans le maillot mouillé !!! Je n'en connais aucune par cœur ! Et le téléphone est vide ! D'où la nécessité de garder en pochette hermétique les indispensables papiers administratifs autour du cou... Quand mon sauveur revient vers moi et m'annonce qu'il existe deux villages surnommés La Chavanne je commence à m'inquiéter pour Annie (Je ne sais pas encore ce qui lui est arrivé dans la montagne !). Avec Benoit nous tentons de joindre le club par l'intermédiaire d'internet. Chantal répond et me permet de joindre mes équipiers pour les prévenir que je vais prendre le train. Le dernier train... La voie ferrée sera en effet coupée plus tard par une coulée de boue. En hâte Benoit monte son porte vélo et nous fonçons à la gare. Il prend mon billet et monte mon vélo dans le wagon... Il n'est pas super Benoit ? 23h30 j'arrive en gare de Saint Jean de Maurienne après avoir fait de belles, très belles rencontres, y compris

dans le train... Quand je vous dis que j'aime l'aventure ! Merci mon bon « saint » Benoit et mes deux si jolies passagères !



1er juillet - 5^{ème} Etape 85km D+2323

Sus à Briançon. Marqué par notre très courte nuit, je me réveille avec un fort mal de tête et une envie de vomir. Christophe avec lequel je fais chambrée me trouve bien pâle et me le fait savoir. Je m'en suis rendu compte tant j'ai des jambes de coton. Je décide à contre cœur, puisque j'ai promis de rester en sécurité, de ne pas grimper le col du Télégraphe ni surtout de le descendre, et... de voir ensuite ! Mes amis progressent, parfois vélos à la main quand au travers d'une voie ils traversent un chantier de prélèvement de silicium. Cela ne dure pas il leur faut escalader ce fameux col du Télégraphe. Ils sont mes héros, je ne me lasse pas de les admirer dans ces ultimes efforts. Au cours de l'ascension nous rencontrons de nombreuses motos aux carénages impressionnants et leurs pittoresques cavaliers. Passé Valloire, nœud de fameuses randonnées pédestres comme cyclistes, et n'y tenant plus de voir défiler de si beaux paysages sans les pratiquer je me lance, prenant un peu d'avance sur mes équipiers.

Quelle montée merveilleuse, parmi les pâturages, puis les névés bordant les lacets qui s'empilent comme des cordages sur le plat bord des voiliers (eh oui, je suis breton moi). Tout là haut c'est l'extase. Un col, lui aussi bordé de blanc, avec un air si pur qu'on le boirait sans satiété. J'ai encore de l'avance et ne me prive pas de photographier mes compagnons dans le « dur ». Enfin tous réunis, sous la « pancarte » nous n'en finissons pas de nous congratuler. Notre joie fait tellement plaisir alentour que deux autrichiens Johann et Karl s'approchent. Nous partageons, tant bien que mal, dans un anglais que je

maitrise mal, le bonheur d'être la haut, ensemble. Nous leur avons donné l'envie, la prochaine fois, de gravir le géant à vélo sans assistance ! La preuve Karl nous la montre... C'est ensuite la descente. Vous me connaissez cela ne va pas traîner. Cette fois je me prends pour un aigle (tu parles... un aigle si ventru !). Mes maux se sont évanouis. Mon attention est à son comble. Pas question d'aller au tapis et de gâcher ce merveilleux moment pour moi comme à mes équipiers. Je ne suis pas le seul à aimer descendre et nous partageons... Y compris les relances. Même si, lorsqu'un Patou en garde d'un troupeau de moutons se jette sur nous, nous partageons encore... cette fois une belle peur ! Nous avons ensuite le temps de choisir le lieu de notre dernier ravito. Déjeuner près d'un lac de montagne ou les commentaires de chacun vont aller bon train ! Après 32km de descente et Briançon rejoint, le ciel se ternit. Les éclairs illuminent le ciel comme un feu d'artifice pour fêter notre « exploit », sous des trombes d'eau.

Paris-Briançon est une flèche magnifique et exigeante ; quelque soit la météo dit - on ! Je confirme la version caniculaire puisque nous sommes passés de 44°C lors de nos assauts, à rencontrer la neige en haut du col, heureusement sans voir de pluie dans les descentes. Nous avons atteint notre Graal !



Merci à Annie et Martine, qui par leur dynamisme et leur disponibilité, nous ont apporté une aide précieuse et indispensable avec toute la bonne humeur qu'on leur connaît.

Merci à Alain d'avoir organisé ce beau parcours et ses étapes comme de m'avoir convaincu et soutenu à réaliser ce magnifique défi.

Merci à mes équipiers membres du « CLUB DES CINQ »

Merci à notre valeureuse équipière Corinne qui a m'a si gentiment abreuvé quand la soif m'étreignait, comme à nos autres équipiers, plus sages que nous, avec lesquels j'ai tant aimé partager et recevoir.

Merci à Jean Yves et Jacques sans lesquels je n'aurai jamais osé me lancer.



Et en passant, encore féliciter mon « p'tit frère » Christophe, comme ses équipiers les deux Philippes et les deux Gilles, dans le nouveau défi qu'ils viennent de réaliser : le Paris Brest Paris.

Texte de Jean Robin, l'un des aventuriers

Photos Annie, Michel et Jean

Préparation longues distances sur le 200 km de Hauteurs et Vallées



Parmi tous les parcours enregistrés, Alain a choisi ce fameux 200 km, organisé il y a plusieurs années par le club dans le cadre de la journée Hauteurs et Vallées. Il a ainsi proposé une journée bien sportive au groupe, tout en profitant de la campagne. Super journée de cyclotourisme à en croire Jean qui raconte !



Préparation de la flèche Maurepas-Briançon sur l'ancien parcours du 200 km de hauteurs et Vallées: D+ 2371 m

Ce samedi 15 juin Alain propose aux futurs fléchards un 210km pentu.

En cette veille de fête des Pères Christophe, Corinne, Philippe, Jean et Alain se retrouvent donc pour monter à l'assaut des bosses de notre vallée et de celles de l'Hurepoix. Magnifique circuit, ambiance chaleureuse et d'entraide, sous un soleil radieux (voyez la photo dans la buée), dans ce qui reste une balade exigeante et « usante » mais riche en découvertes.



Depuis Maurepas vers le sud des Yvelines, sur un circuit effectuant des boucles autour de la Vallée de Chevreuse, puis de Dourdan, la trace traverse le sud des Yvelines pour se rendre dans l'Hurepoix, au sein de l'Essonne. Les multiples talus qui jalonnent nos belles provinces, comme entres autres celui de Sermaise, sont ici rencontrés. Traversant les petits villages, franchissant les ruisseaux et les rus, nous progressons joyeusement. Parcours exigeant au dénivelé de 2 371m, cette superbe randonnée est une belle suite au 100km de Hauteurs et Vallées. Amateurs de parcours bucoliques n'hésitez plus, ce « défi » est fait pour vous. Il vous occupera une belle partie de la journée. Par Sainte-Mesme jusqu'au château de Courson en passant par Les Granges le Roi, Villeconin et Saint-Sulpice de Favières, le paysage ne cesse de changer.

N'oubliez pas le casse-croûte, vous pourrez ainsi faire comme nous une pause sous les peupliers à Sermaise, près du lavoir. Sans négliger des gourdes bien remplies, quoique sur le parcours, ou à proximité n'est ce pas Corinne, on peut aussi se rafraîchir d'un bon Perrier citron du côté d'Etrechy, ou encore lors d'un arrêt dans un cimetière comme celui du Val-Saint-Germain. Reposent ici le comédien Lino Ventura, créateur de l'association Perce-Neige et Jean Tourane, autre créateur des aventures de Saturnin (le caneton), diffusées de 1965 à 1970 sur la première chaîne de l'ORTF.



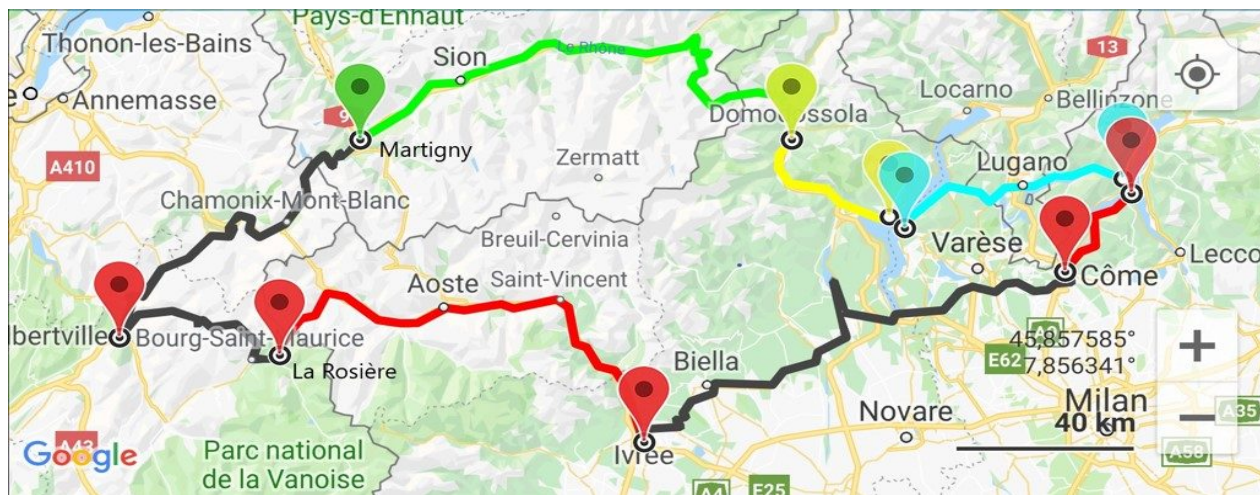
Si vous acceptez le conseil, réalisez quand même un p'tit 200km avant de vous lancer vers ces boucles pentues !

Allez, ce sera peut-être votre prochaine destination, je n'en dis pas plus...

Ce serait chouette de remettre en service ce 200km Hauteur et Vallées avec un beau paquet de bénévoles NOUVEAUX !!!

Texte et Photos de Jean Robin

D'Albertville aux lacs italiens et retour



Voilà plusieurs jours que les étapes du Tour de France se déroulent dans les Pyrénées. On se régale certes, mais tout cela est très masculin. On se demande où sont les filles sur la planète vélo ! Mais moi je sais où elles sont, tout au moins deux d'entre elles. En effet, deux copines du club, Nicole et Dominique, cyclistes sportives confirmées, sont allées rouler dans les Alpes avec leurs conjoint et amis, où elles ont savouré les cols, les lacs, et j'espère quelques spécialités culinaires.

Vous verrez, en lisant ce récit de Nicole, que la chaleur et l'altitude les ont quelque peu maltraitées, mais elles ont su gérer avec brio. Bravo les filles !

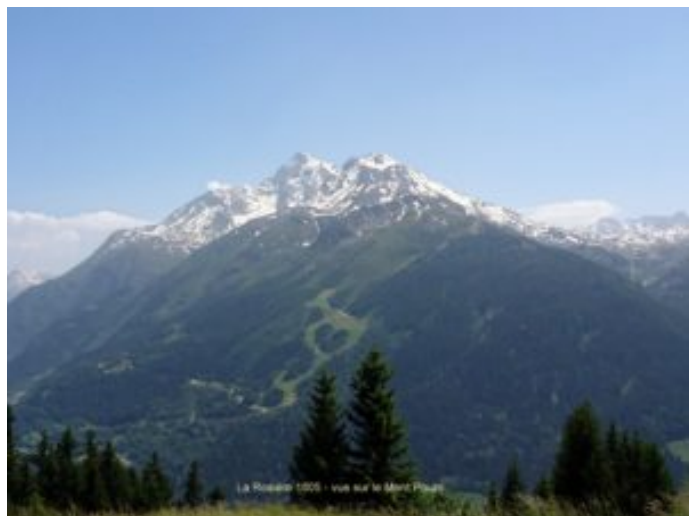
Nous sommes huit partants pour ce périple : Serge Fougeray, Dominique Grégoire, Bernard et moi-même ainsi que trois ex-Cétémistes, André, Patrick, Jean-Pierre, accompagnés par notre ami Francis Ousselin. Un programme peaufiné et très bien préparé par Patrick, notre coach ! Cette boucle nous emmène vers l'Italie puis la Suisse et retour à Albertville. Elle consiste à franchir la chaîne des Alpes, donc des cols, et randonner autour de trois superbes lacs italiens.

A la lecture des documents je sais que ce ne sera pas facile d'enchaîner ces six jours, mais nous nous sommes préparés. Au total, 785 km et 10 000m de dénivelé. Hélas, la canicule qui règne en France ne s'arrête pas aux frontières ! C'est avec elle qu'il va falloir composer.

Le mercredi 26 juin, Albertville-La Rosière, par Beaufort, le col du Cormet de Roselend et le col du Petit-Saint-Bernard, en partie puisque notre hôtel est à La Rosière, kilomètre 81, 2 700 m de dénivelé pour ce premier jour.

La chaleur s'abat sur nous comme une chape de plomb. Les arrêts sont fréquents pour nous hydrater, intérieur et extérieur. Notre précieux Francis est aux petits soins, toujours présent. A 8 km de l'arrivée, j'ai une défaillance, suite à coup de chaud, je

préfère ne pas insister pour repartir en forme demain. Dans cette station de ski franco-italienne, à 1850 m d'altitude, c'est un magnifique paysage sur la vallée, surplombé par le Mont Pourri (3779 m). La soirée est propice à la récupération, bonne table, ascenseur et clim dans les chambres.



Le lendemain destination Ivrea.

Nous terminons, à la fraîche, les 8 kilomètres qui nous séparent du col du Petit Saint-Bernard (2188m) par une pente régulière. Les jambes vont bien pour tout le monde. Dominique qui a résisté hier à la chaleur, ne cesse de m'étonner. Longue pause en haut du col.

Passage en Italie à Pré-Saint-Didier, direction la vallée d'Aoste. La chaleur est étouffante, de très beaux

châteaux jalonnent le parcours, les bosses aussi ! Le ravito du midi est très apprécié. Toujours du frais, des salades variées, tout ce qu'un cyclo souhaite pour l'aider à gérer ses efforts. Ce jour est une étape de « récupération » 138 km et seulement 1 100m de dénivelé ! A Ivrea, notre hôtel est à 2,5 km du centre. Une visite de la ville est prévue d'autant que nous arrivons de bonne heure. Toutes les rues de la ville sont pavées, prudemment, nous traversons un pont. Sur le trottoir d'en face un piéton nous demande si nous avons besoin de renseignements.



Puis il se présente, dans un français avec un léger accent : « je suis le maire d'Ivrea, si vous voulez, attendez-moi à la terrasse du café un peu plus loin sur la gauche ». On ne se fait pas prier, d'autant qu'on a très soif ! Ce charmant homme nous rejoint et passe une bonne demi-heure en notre compagnie ; il tient à

nous offrir les consommations. Merci M. le Maire ! Quel accueil dans cette ville où se situent les usines Olivetti.

Le troisième jour destination Côme, 156 km et 1 100m de dénivelé. La circulation est abondante et la navigation pas très facile. Francis perd notre trace car nous avons modifié notre itinéraire en supprimant les 15 km de l'aller-retour au lac d'Orta. C'est la raison qui l'emporte, ça chauffe vraiment ! Sur cet axe très chargé nous trouvons un peu d'ombre pour la pause de midi. C'est difficile pour nous, mais Francis n'est pas à la

noce ; il subit les bouchons !



A 20 km de Côme il nous rejoindra et je finirai l'étape dans le camion car pour la deuxième fois, la chaleur a eu raison de mes forces. Le reste du groupe gère, et ils arrivent peu de temps après nous. Très bon accueil dans cet hôtel dans le centre-ville. La promenade au bord du lac et dans le quartier historique sera suivie d'un resto et d'une visite chez le glacier ; mon estomac refusera cette gourmandise. Je gamberge déjà pour

demain, le road-book annonce des pourcentages ardues en bordure du premier lac.

Samedi 29 juin, les lacs. Après cette nuit réparatrice, nous prenons la direction de Bellagio par la route très escarpée surplombant le lac de Côme, la vue est magnifique, les propriétés qui le borde aussi. Une crevasse à la sortie d'un tunnel est propice aux photos. Un gros peloton d'Italiens nous double ; ils font aussi du tourisme ; leur voiture suiveuse n'hésitant pas à s'arrêter au milieu de la route ! On absorbe bien le relief assez relevé, mais pas autant que je le craignais. Nous arrivons pile pour le ferry. C'est la découverte de la vaste étendue du lac de Côme en forme de Y. Nous débarquons à Menaggio. Photos au bord du lac de Lugano, puis premier passage en Suisse que nous quittons quelques kilomètres plus loin. La route côtière nous mène jusqu'à Laveno. De nouveau le ferry pour une vingtaine de minutes de traversée du lac Majeur puis Verbiana. Etape très touristique. Avec les intermèdes ferry on récupère et admirons les superbes paysages avec vue à 360° ! Sublime, d'autant que l'horizon est très dégagé par rapport à ce matin avec la brume sur le lac de Côme. A Domodossola, notre hôtel est juste à l'entrée de la ville. Le dénivelé de cette journée est de 1 900 m pour 146 km.



Ce quatrième jour, direction Martigny - 147 km et 1 800m de dénivelé. Cela me rappelle Thonon-Trieste réalisé par dix Cétémistes en 2010. Nous sommes aujourd'hui quatre à avoir escaladé le col du Simplon en sens inverse. Nous immortalisons ce moment en ayant

une très forte pensée pour toi, Jean-Yves (Pervis) qui était au mieux de ta forme à l'époque. J'ai fait la montée des 40 km avec Dominique, nous avons pris notre temps, il le fallait, mon esprit était occupé, non pas par la performance, mais par les souvenirs.

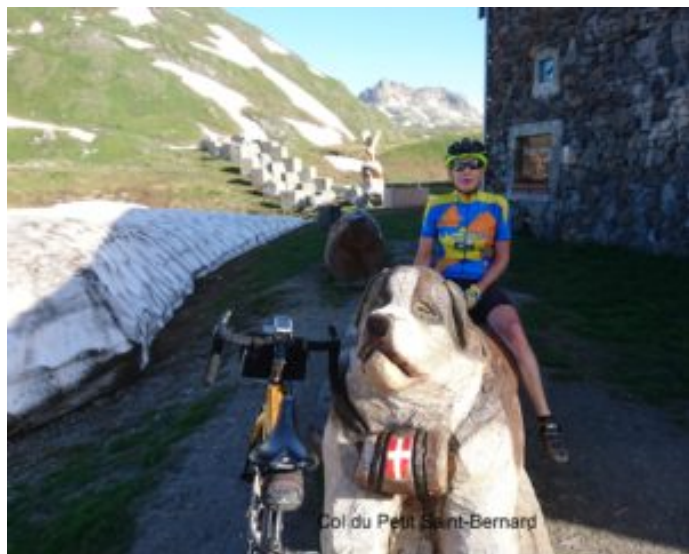
Souvenir des tunnels très nombreux, heureusement semi-ouverts pour la plupart ; mon angoisse, ne voulant pas lâcher la roue de Jimmy qui bénéficiait d'un éclairage « roll-off ». Aujourd'hui c'est le bruit des voitures et motos qui nous font serrer les fesses. On se retrouve au sommet pour immortaliser ce moment. Au début de la descente, attention à ne pas rater notre « assistaneur » qui a dressé la table sur la droite. C'est dimanche, le poulet rôti est très apprécié ! Superbe et rapide descente vers Brig (Briga en italien) Les feux de travaux nous ont bloqués plus de 10 mn. En bas, il faut faire attention à ne pas prendre les directions inscrites sur panneau vert, tandis que ceux de notre RN9 sont en bleu (contraire d'en France). Bernard craignant l'erreur nous y attend depuis un quart d'heure en plein soleil. On retrouve l'autre partie du groupe un peu plus loin. La vallée du Rhône vers Martigny est très, très, difficile, toujours avec cette canicule, pas un arbre, on roule sur un cordon d'asphalte brûlant avec un fort vent de face qui ne faiblit pas, nous si ! Toujours notre Saint-Bernard à la rescousse avec ses boissons fraîches et en-cas. Pour en revenir à 2010, dans l'autre sens, nous n'avions pas eu cette impression ; il n'y avait pas la canicule, la matinée sous un déluge nous avait frigorifiés, et aux dires de Bernard, nous avons avalé ces lignes droites à une folle allure pour nous réchauffer. Je ne me souvenais pas de l'allure, seulement de mes mains gelées. Serge s'en souvient lui aussi !

A Martigny, l'orage éclate au retour du restaurant alors que nous avons regagné nos chambres. Puisse-t-il rafraîchir l'atmosphère pour notre dernier jour.



Un beau programme pour ce dernier jour : Martigny-Albertville par le col de la Forclaz. C'est une agréable montée régulière ; la chaleur est encore supportable. Nous disons au revoir à la Suisse au Chatelard. Suivra le col des Montets. Ensuite tour en ville à Chamonix par les rues piétonnes. On continue sur une petite route menant aux Houches. C'est le lieu de villégiature de Serge lorsqu'il vient chez son beau-frère. C'est à la sortie que Francis a trouvé l'endroit idéal pour notre pique-nique. La digestion se

fait en côte. On se dirige ensuite vers Saint-Gervais. Se dressent devant nous le Mont-Blanc et l'Aiguille du Midi. Superbe paysage. Puis Megève où nous sommes étonnés de voir si peu de touristes. Nous ne devons pas nous attarder parce que la suite sera moins facile. En raison d'éboulements sur la route directe qui nous faisait passer par Flumet, une déviation a été mise en place pour rejoindre Ugine. Deux autres solutions, mais avec plus de dénivelé, étaient possibles : par le col des Saisies ou par Crest-Volant. Le groupe a opté pour l'itinéraire conseillé. Nous avons eu des pentes à deux chevrons, suivies de montagnes russes. Chacun monte avec ses moyens, nous retrouvons la direction d'Albertville et, enfin, une descente. Avec ce détour nous totalisons 128 km et 2 260 m de dénivelé. L'air est toujours aussi chaud en ville. Nous avisons une terrasse à l'ombre et savourons une bière bien fraîche pour arroser la fin de notre périple.



Si j'ai pu accomplir ce parcours dans ces conditions difficiles, c'est en grande partie grâce à notre accompagnateur qui a su se poster aux endroits stratégiques, dès que nous avons besoin. Mes deux coups de chaud n'ont pas eu de conséquences sur ma forme du lendemain ; je suis consciente que j'ai pris neuf ans depuis Thonon-Trieste et qu'il va falloir revoir un peu mes ambitions. Le reste de la troupe a bien géré la canicule, avec

forcément des hauts et des bas. Je garde un excellent souvenir de ce périple pour la bonne ambiance, les paysages et les accueils dans les hôtels. Un grand merci à Patrick pour son travail en amont, à Francis, un « pro » de l'assistance.

Texte et Photos de Nicole ENDRES

JP Chardon : Le CTM dans l'organisation de Paris Brest Paris 2019



Paris Brest Paris 2019 sera celui du record de participation avec 6673 inscrits et celui de la nouveauté, avec le départ depuis la bergerie de Rambouillet. Jean-Pierre Chardon est tombé amoureux de cette épreuve. Après sa participation en 2015 il s'est investi, en rejoignant le comité d'organisation. Il peut, ainsi, apporter son expertise des grands événements sportifs. En revenant sur l'épreuve de 2015, il nous fait partager la genèse de cette passion.



Août 2015 : je participe à mon 1er [Paris-Brest-Paris Randonneur](#) ; j'en ai rêvé depuis de très longues années. Pas question pour moi de passer à côté de l'événement ; je veux vivre à fond mon 1er rendez-vous avec la plus grande randonnée cyclo touristique au monde.

Je m'élance, en ce dimanche après-midi, dans le 4ème groupe, à 16h45, depuis le Vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines, en direction de Brest. Au programme : 1.230 km à parcourir en moins de 80h. Pendant toute la semaine qui précède le départ, je me rends chaque jour vers Saint-Quentin-en-Yvelines, et je rencontre des cyclos, cyclotes du monde entier ; ils sont à l'hôtel, ils envahissent les terrasses, et ils ... montent leurs vélos, transportés, pour la majorité d'entre eux, en pièces détachées dans les valises.

Le jeudi, sur mon trajet qui est désormais quotidien, je rencontre un groupe

d'Australiens et de Néo-Zélandais ; leurs vélos sont parfaitement opérationnels, ils se promènent, et découvrent les routes des Yvelines, le département. Quoi de plus naturel, que de leur faire découvrir notre magnifique environnement du sud-Yvelines, et par la même occasion, de leur faire apprécier les 30 premiers km de la randonnée.



Tous ensemble, nous allons vivre une journée extraordinaire ; me voilà projeté dans une mission de cyclo-guide, à échanger avec mes touristes d'un jour. Visite de [Montfort-l'Amaury](#), puis le massif forestier de Rambouillet, Saint-Léger-en-Yvelines ; par les pistes cyclables au cœur de la forêt nous rejoignons le parc du château de Rambouillet, petite pause en terrasse au soleil en plein centre de Rambouillet, face aux grilles du château, puis retour vers [Saint-Quentin-en-Yvelines](#), après avoir organisé à l'improviste un pot d'accueil au local du [CTM](#).

Dans le groupe, Katherine, Néo-Zélandaise, et Ian, Australien, unis dans la vie ; nous sympathisons. Leur départ, en direction de [Brest](#), n'intervient que le lundi matin vers 5h. Ils sont venus spécialement au départ ce dimanche après-midi, ont quitté leur hôtel pour m'encourager. Quand ils s'élancent, j'ai déjà roulé toute la nuit, et je suis en approche de [Tinténiac](#). C'est allé vite, très vite depuis le début, mais quelle formidable aventure ; ça parle toutes les langues autour de moi, les familles sont dehors dans les petits villages, en pleine nuit, à nous encourager, l'accueil des bénévoles dans les sites contrôlés est très chaleureux. Je vis mon rêve !



Depuis 2015, nous sommes en contact ; nous échangeons par mail régulièrement. Lors de l'incendie de la [cathédrale Notre-Dame de Paris](#), à mon réveil le lendemain matin, j'ai un message de Ian ; avec Katherine, ils sont désolés, chagrinés. En 2015, séjournant plusieurs jours sur le territoire français, ils s'étaient rendus à la [cathédrale Notre-Dame](#)

de Paris à vélo.

Dans 7 jours, nous allons écrire une nouvelle page du Paris-Brest-Paris Randonneur ; la 19ème édition s'élancera du [parc du château de Rambouillet](#) ! Parmi les participants, Katherine et Ian. Si elle termine cette 19ème édition, Katherine sera la 1ère Néo-Zélandaise à l'avoir réalisée 3 fois ! Pour ma part, j'ai intégré le comité d'organisation, et je continue de vivre mon rêve.



Mais surtout, avec certains membres de mon club, nous avons décidé d'accueillir une partie des Australiens à [Maurepas](#). Ils seront 6 à loger chez l'habitant. Et devinez qui sont arrivés les premiers ? Katherine et Ian ; nous les avons accueillis aujourd'hui en fin d'après-midi avec Philippe, leur hôte pour 2

semaines. Vendredi, nous afficherons complet, car Dominique, un autre Cétémiste, accueillera pour sa part 4 autres Australiens.

Qu'est ce que le Paris-Brest-Paris Randonneur ? C'est bien évidemment ça !



Texte de Jean Pierre CHARDON

Photos CT Maurepas

Semaine Fédérale 2019 à Cognac...ambiance



Pour ceux qui imaginaient un été reposant pour Monique et Michel, loin de leur bicyclette, c'était sans compter sur leur habitude de participer à la Semaine Fédérale, car une nouvelle fois ils y étaient, et en lisant Michel, il semble qu'ils ne s'en lassent pas et qu'ils en reviennent tout aussi ravis qu'à leur première participation.

« Y'en a encore beaucoup ? » interroge un quidam assistant, comme d'autres, au défilé quasi ininterrompu d'une cohorte de cyclistes formant un long ruban multicolore, épousant une petite route bordée majoritairement de vignes mais aussi de champs de tournesols et de maïs, et qui serpente dans un paysage plus ou moins vallonné. « T'as pas fini d'en voir des cyclos », lui répond un de ceux-ci. En effet, et de toutes sortes, des hommes et des femmes de tous gabarits, des jeunes et des anciens, des rapides et des qui le sont moins, etc. Bref un rassemblement éclectique, tout comme sont diverses leurs montures, parmi lesquelles un nombre croissant de VAE (vélos à assistance électrique). J'en possède moi-même un, offert par ma famille, ce qui ne n'empêche pas d'être sans cesse dépassé. Il est vrai que j'utilise l'assistance *a minima*, tenant à conserver à ma pratique un côté un tantinet sportif.



Et tout ce monde s'écoule en grappes constituées d'amis d'un même club, ou pas, ou de cyclos de même niveau, d'isolés aussi. Nous sommes à la Semaine Fédérale, cette année

à Cognac. Mais cela vaut pour toutes. Car telles sont les Semaines Fédérales, ouvertes à tous et où chacun peut trouver son bonheur sur les circuits proposés, de distances et de difficultés différentes.



Sur les parcours

Dans le peloton, on échange, on discute, on plaisante, on se retrouve d'une année sur l'autre ou on fait connaissance.

Certains s'arrêtent pour admirer tel ou tel monument, église (les églises romanes se succèdent sur les parcours), abbaye (dont, par exemple, l'abbaye aux Dames à Saintes), château, ou pour se documenter, ici sur la culture de la vigne, l'élaboration du cognac et sa commercialisation tout orientée vers l'export, visiter une petite distillerie ou de taille impressionnante (comme celle de Martell dans le domaine du château de Lignières où s'est déroulé le traditionnel pique-nique du jeudi), etc.. On photographie, y compris et peut-être surtout, les réalisations décoratives, certaines très originales, qui ornent les villages traversés, en signe de bienvenue.

Au retour on se retrouve au « village fédéral » autour d'une « mousse » ou pour réaliser des affaires aux stands des vélocistes ou des produits régionaux.

Le soir, les terrasses des restaurants et brasseries, vers le centre ville, débordent de consommateurs, parmi lesquels les cyclos se reconnaissent à leurs bracelets multi-fonctions, sésames pour accéder au « village fédéral » en même temps que portemonnaies électroniques indispensables pour y régler leurs consommations ainsi que dans les « points d'accueil » sur les itinéraires, où les queues devant les stands alimentaires sont parfois impressionnantes.

Et encore...

Mardi soir, « Pot » de la ligue Ile de France. Nous nous y retrouvons nombreux, dont des « qu'on connaît » et d'autres dont on fait connaissance. Echanges chaleureux. Tiens, voici deux Cétémistes, Jean-Luc et Jean-Jacques. Eux, je ne les avais encore pas vus, mais seulement rencontré Martine en compagnie de Françoise, cette dernière ancienne

du CTM résidant désormais en Bretagne. Leurs maris, Alain et Christian, participent aussi à la Semaine Fédérale. Sont-ils les seuls Maurepasiens présents ? Personnellement je n'en ai pas vu d'autres tout au long de cette semaine.



Une semaine toute de beau temps (nous avons roulé tous les jours), si on excepte un peu de pluie un matin mais qui s'est vite dissipée et les abondantes averses du dimanche de clôture qui ont entraîné l'annulation du défilé en ville. Dommage sans doute pour les cyclos des différentes provinces l'ayant préparé en y mettant toute leur imagination et leur talent pour en faire, comme d'habitude, un festival folklorique et festif.

Pour nous que du positif

Ainsi avons-nous connu une nouvelle fois, Monique et moi, la Semaine Fédérale et son ambiance particulière. Une ambiance appréciée par certains, « Je n'y viens que pour ça » me confie un habitué. Mais que d'autres aiment moins. « Trop de participants », argumentent-ils le plus souvent, en ajoutant déplorer « l'irresponsabilité de certains d'eux ». Il est vrai que l'on se fait parfois « serrer » de vraiment trop près par de plus rapides que soi » Hé, plus à droite Papy » (alors que j'étais déjà bien rangé) m'a lancé un de ceux-là qui aurait sans doute voulu la route pour lui seul ou son groupe. D'autres, ou les mêmes, se jouent du Code et des recommandations souvent rappelées, manquent de respect pour les bénévoles qui ont tellement œuvré pour eux, etc. Cependant comme ils ne sont que quelques uns à manifester un tel comportement sur les milliers de cyclos présents, mieux vaut les oublier.

Quoiqu'il en soit, Monique et moi avons, en ce qui nous concerne, vécu une semaine dont nous garderons un très, très bon souvenir. Ne serait-ce que pour certaines retrouvailles, les rencontres et connaissances que nous y avons faites, les contacts et échanges extrêmement chaleureux que nous y avons eus. Il est sans doute dommage que pas davantage de Cétémistes y aient participé. Mais des goûts et des couleurs...

Texte de Michel. Dautresme.

Photos Cyclo Mag FFVélo

Philippe Oliveira: Mon Paris Brest Paris 2019



Philippe Oliveira, adhérent au CTM depuis 2010 a pris le temps de nous raconter son 3ème PBP. En le lisant, on se rend bien compte de la difficulté, mais on a aussi l'impression que pour lui cela s'est plutôt bien passé. Sa préparation et l'expérience acquise ont dû l'aider. Dans son récit, nous croisons aussi Gilles Deharbe qui n'en était pas non plus à son coup d'essai.

Bravo Philippe et merci pour ce texte !

Nous sommes le 17 août 2019, je me prépare pour participer à mon 3ème Paris-Brest-Paris. Nous sommes J-1 avant le départ, jour du contrôle de vélo et retrait du dossier de participant.

Depuis quelques jours, le temps est pluvieux et pas des moindres...Ce matin, des rideaux d'eau se déversent lorsque mon regard se porte à l'extérieur. Les prévisions météo semblent annoncer la fin de cet épisode pluvieux pour la mi-journée de dimanche, espérons qu'ils ne se trompent pas, on garde le moral....et l'espoir que les conditions climatiques soient pas trop mauvaises pour les prochains jours.

Je réussis à passer entre les quelques averses pour mon contrôle vélo qui est prévu à 17h15, contrairement à mes collègues qui y sont allés dans la matinée, et ont eu droit à la douche offerte. Le vélo est contrôlé et validé par les membres de l'organisation, je me dirige donc vers la Bergerie nationale pour aller retirer mon dossier d'inscription, contenant carte de route, plaques de vélos (et puce), bracelet participant, gilet jaune (offert), et le maillot que j'avais commandé.

Une fois le dossier en main, je ne traîne pas un instant et rentre à la maison pour terminer les derniers préparatifs.



Jour J, réveil matinal (7h), la nuit a été bonne, le moral est bon. En regardant par la fenêtre je revois encore ce déluge de pluie qui s'abat comme une cascade d'eau. Je vais déjeuner et préparer le vélo ainsi que le bagage de selle que j'emporte avec moi.

Fin de matinée le vélo est prêt !

Après un déjeuner copieux, je m'accorde un instant de repos. Mon départ est prévu à 19h30 (SAS P : - 90h) ; afin de limiter le stress, je me rends avec ma femme à la Bergerie pour 15h30, nous avons le temps d'apercevoir le départ de 16h15 (SAS B), voici 250 cyclistes descendant la route de la grille.

Nous nous dirigeons vers le départ ; sur l'estrade située devant la ligne, je rencontre J.P. Chardon, les salutations faites, nous discutons quelques instants. Les cyclistes du départ de 16h30 (SAS C : - 80h) sont positionnés et attendent patiemment le top départ. Je remonte doucement la longue file de cyclistes jusqu'à la rencontre de...Tic et Tac... enfin...plus précisément Philippe Mariani et Christophe Pelletier.

Ils sont dans les starting- blocs, autour d'eux quelques Cétémistes venus les encourager. Nous profitons des derniers instants pour discuter, ils semblent confiants. Il s'agit d'un baptême pour Christophe P.



Le compte à rebours a commencé, Tic et Tac prennent position sur leur machine et c'est parti pour une aventure chez les Bretons, pour quelques tours de manivelles, jouer du dérailleur...il faudra bien, avec environ 11 000 mètre de dénivelé positif !

Nous avançons vers la Bergerie et découvrons à fur et à mesure les SAS passer sous nos yeux, vélos spéciaux, vélomobiles, vélos couchés... même fatbikes (vélo tous terrains à très gros pneus) incroyable !!! Décidément il y en a qui ont vraiment décidé de se lancer des défis fous...

A l'entrée, une voiture s'arrête près de moi, ce sont mes copains du club de L'ACBE qui viennent d'arriver, salutations faites, ils partent se garer et se préparer. Nous avons prévu de prendre le départ ensemble, notre heure de départ est la même.

Le ciel est légèrement nuageux mais laisse passer des rayons de soleil qui commencent à cogner sévèrement, la chaleur humide et soudaine nous oblige à aller prendre un verre dans une brasserie près du château, le centre-ville de Rambouillet est rempli de cyclistes pour la deuxième fois de l'année, pour le départ de la dernière étape du Tour de France.



Mon heure de départ approche, je vais récupérer mon vélo dans la voiture et embrasse ma femme qui a décidé d'aller se positionner à proximité de la grille de sortie.

Je m'en vais rejoindre mes anciens collègues de l'ACBE qui finissent de se préparer, nous attendons l'ouverture du SAS P (19h30). J'aperçois Gilles Deharbe qui me rejoint, nous profitons pour discuter quelque peu avant son départ (SAS Q : 19h45).

Nous avançons vers le chapiteau de contrôle, tamponnons notre carte de route et nous dirigeons doucement vers le SAS de départ. J'en profite pour prendre une photo de notre groupe de 6.

Les consignes de sécurité sont annoncées, le moment tant attendu arrive enfin, je ressens une grande euphorie. Le départ est donné, les premiers coups de pédales sont engagés, et nous voilà dévalant la route de la grille, j'aperçois ma femme filmant avec son téléphone près de la sortie, je lui lance un doux baiser affectueux, et nous voilà sortis du domaine à allure modérée.

Voici notre groupe lancé sur la route de Saint-Léger, l'allure augmente petit à petit et beaucoup de personnes sur les bords de la route pour encourager les cyclistes. Je croise DJ Bruno (VCMB), nous échangeons quelques mots, mais l'allure est trop rapide pour lui et il ne souhaite pas prendre cette locomotive.

Nous traversons Saint-Léger-en-Yvelines, j'aperçois tardivement notre président Jacques Lay accompagné de membres du CTM, nous encourageant avec une grosse clarine de vache et son tintement si distinctif... surprenant mais... il n'est pas Basque

pour rien !!! J Je réponds par un coucou de la main, cela fait grand bien de recevoir des encouragements.

Le paysage défile, beaucoup de monde sur le bord des routes, cela fait déjà une heure que l'on roule et je regarde le compteur.... La moyenne affiche 31 km/h..... FIOUUU , je ne m'attendais pas à un départ aussi rapide, mais je m'accroche pour rester dans le groupe avant la tombée de la nuit.



Le rythme ralentit un peu, le groupe est moins nombreux, mais homogène dans l'allure.

Le jour laisse place petit à petit à l'obscurité accompagnée de cette belle lune au-dessus de nos têtes qui tamise la nuit ; une guirlande rouge se dessine devant nous et trace la route. Le roulage de nuit débute, des groupes se forment, nous nous préparons à passer la première nuit à pédaler sans pause sommeil prévue.

Premier contrôle ; Villaines-la-Juhel (4h50) : tout va bien, le roulage de nuit s'est bien passé, avec un arrêt à Mortagne-au-Perche. J'attends le lever du soleil avec impatience, cette première nuit est fraîche, mais supportable. Un des copains du groupe a pris un peu de retard et n'a pas réussi à nous suivre, il arrivera quelques minutes plus

tard, se plaignant de douleur au genou.

Nous progressons jusqu'à Tinténiac (11h15), à l'entrée du contrôle, j'entends un frottement étrange ... FFFFFFFFFFFFFFFF.... Je m'arrête et je constate que mon bagage frotte sur ma roue arrière.... Zuuut...il semble que mon support de bagage a cédé lors du passage du portail d'entrée. Rien de grave c'est juste le support qui s'est affaissé, cela semble réparable.

Par chance, un vélociste est présent dans le lieu de contrôle, j'arrive à me faire dépanner d'une vis et d'une rondelle, je dis à mes copains de l'ACBE de poursuivre leur route afin de prendre le temps de réparation. Celle-ci terminée, j'aperçois Gilles Deharbe qui était parti 15 minutes après moi, nous en profitons pour nous restaurer et reprenons la route ensemble.

Un vent léger et régulier viendra souffler une bonne partie de l'après-midi, venant ainsi nous mettre en difficulté et user un peu les organismes.

Arrivés à Loudéac (16h30), nous pointons nos cartes et retrouvons la femme de Gilles qui assurait son assistance (et involontairement la mienne aussi...). Nous mangeons et décidons d'aller dormir un peu dans le véhicule.... Ce qui ne fut pas possible avec tout le vacarme autour ; notre repos fut de courte durée.

Nous voilà repartis plus loin, à la recherche d'un coin plus calme pour essayer de dormir un peu. Le lieu est trouvé, deux heures de sommeil nous suffiront, les esprits semblent plus calmes et les corps reposés, ce qui nous permet de reprendre la route avec sérénité.



Nous avons beaucoup d'encouragements sur le bord des routes, des habitants participent à cette grande fête qu'est Paris-Brest-Paris Randonneur, en dépliant des tables devant leur maison, proposant de l'eau, du café, des gâteaux, fruits secs... même la nuit à des heures tardives... parfois il y a même des pancartes « Servez-vous » et des bouteilles d'eau remplies, du sucre, et bien d'autres choses que je ne peux vous écrire... il faut le vivre pour le croire !

Nous voilà arrivés à Carhaix (1h30) ; qu'elle n'est pas notre surprise d'être interpellés sur le bord de la route par deux vagabonds dans la nuit... Mais non...il s'agit de Bernard W. et Thierry G, qui assurent l'assistance de Gilles Dusson. Nous échangeons quelques mots puis allons au

contrôle. La route est exigeante par les nombreuses bosses, mais le moral est bon. Le ballet incessant des lumières rouges et blanches, le visage de certains cyclistes est marqué par la fatigue, bon nombre sont couchés au sol, non loin du point de restauration, en quête de repos.

Nous nous frayons un chemin sur ce terrain miné de randonneurs épuisés. Nous prenons une collation chaude pour poursuivre la nuit qui nous amènera jusqu'à Brest.

Nous voilà repartis sur la route à la conquête de l'Ouest, le passage des monts d'Arrée se fera dans la pénombre, à la lueur de la lune, nous croisons les éclairages blancs des randonneurs repartant en direction Paris.

Nous apercevons beaucoup de cyclistes dormant sur le bord des routes, dans des champs, certains sous des abris bus, avec des couvertures de survie, et leurs éclairages afin qu'ils soient visibles.

Dans notre ascension, un cycliste nous dépasse en douceur, il s'agit de Gilles Dusson qui monte gentiment ; une petite discussion s'engage et il me fait part de sa fatigue et du froid, lui qui est parti à 5h00 le lundi matin (SAS X : -84h).

Je le laisse repartir dans son ascension et je réduis l'allure afin d'attendre Gilles Deharbe qui se trouve non loin derrière moi.

Après ces longues montées, nous voilà en train d'entamer la descente dans la nuit, la route est belle, le froid est bien présent, tellement que mes doigts s'en souviennent

encore...normal... j'avais encore mes gants d'été. Une fois la descente terminée, je n'ai pas perdu de temps et ai enfilé mes gants longs.... Il n'est jamais trop tard pour bien faire.

Par chance, un stand, tenu par une charmante jeune fille devant chez elle, nous a permis de nous réchauffer avec un café et des sucreries. Cette pause fut fort appréciée après cette longue descente glaciale.

Nous poursuivons notre route en direction de Brest, les routes sont calmes, nous distinguons assez mal les fléchages au loin dans la nuit, car seul le bout de la flèche est réfléchissant. Heureusement que le GPS aide à l'orientation.

Nous voilà traversant le pont A. Louppe, les lumières de Brest sont face à nous. Une ascension vers le centre-ville reste encore à réaliser.

Arrivée à Brest (6h26), direction le chapiteau extérieur où nous tamponnons notre carte de route et allons ensuite nous restaurer, puis direction les sanitaires pour faire un brin de toilette, débarbouillage des moustaches, changement de cuissard, chaussettes, maillot, et application de la crème de bronzage.... Mais non je plaisante !!!! Crème pour préserver la peau de mon fessier.... J !



Nous voilà repartis, maintenant direction la capitale, avec la satisfaction d'avoir accompli la première partie du contrat sans trop de mal.

Les flèches ont changé de couleur, je vous assure que c'est vrai... ce n'est pas la fatigue !!

Le jour commence à se lever. Nous suivons maintenant les fléchages direction Paris. Maintenant il faut remonter tout ce que l'on a descendu. Les ascensions reprennent de plus belle, je grimpe ces bosses avec aisance... trop même, sans me soucier d'y laisser quelques efforts supplémentaires qui pourraient m'être utiles pour le final... le maillot à pois était sur mes épaules sans nul doute !!!

Je m'arrête en haut de la bosse, près d'un carrefour, afin de remplacer mes verres jaunes par mes verres solaires, des bénévoles assurent la sécurité entre le flux de

randonneurs allant à Brest et ceux allant vers Paris. J'aperçois Gilles qui passe, et poursuis l'ascension.

Un stand est installé non loin de ce carrefour, proposant des crêpes, la tentation me guette, l'espace d'un instant, mais je resterai finalement raisonnable et continuerai ma route.

Je retrouve mon compagnon de route arrêté un peu plus loin, au stand de la jeune demoiselle où nous étions ravitaillés et réchauffés à l'aller. Deux personnes étaient présentes, afin d'interviewer les randonneurs, Gilles se prête au jeu et accepte de répondre aux questions (il aime cela on le sait tous).

La pause terminée nous reprenons notre route et nous arrêtons près d'une antenne à Roc'h Trédudon, le ciel est légèrement voilé mais le point de vue est admirable, nous en profitons pour savourer le paysage et prendre quelques clichés.



Quelques kilomètres plus loin, nous voilà sur la D764 direction Carhaix, portion dangereuse, car très fréquentée par des véhicules qui passent très vite ; nous restons concentrés afin d'éviter les écarts.

Arrivés à Carhaix (12h25), nous ne perdons pas de temps, une fois les cartes de route tamponnées, nous reprenons aussitôt la route direction Loudéac, le moral est bon, les jambes aussi.

Encore des bosses et mes jambes me propulsent sans qu'aucune douleur n'apparaisse, en danseuse et en rythme. Je prends beaucoup de plaisir avec ces petites grimpettes, pourvu que cela dure.

Arrivée à Loudéac (17h22), nous tamponnons nos cartes et allons retrouver notre assistance qui se trouve plus loin dans une ruelle calme. Un plat de raviolis chauds viendra remplir nos estomacs, nous savourons ce repas divin qui change des barres de céréales sucrées qui finissent par nous écoëurer.

Nous continuons notre route, une nouvelle nuit se profile et nous décidons de rouler jusqu'à Saint-Méen le Grand, afin de faire une pause dodo. Un parking au calme, déniché par notre superbe assistance, à proximité d'un WC public, tout le nécessaire pour se rafraîchir et dormir 3 heures bien au chaud dans les duvets.

Après ce sommeil bien mérité et réparateur, nous reprenons la route dans l'obscurité et la fraîcheur du petit matin. Les premiers tours de jambes sont quelque peu saccadés, le temps que les muscles s'échauffent et reprennent leur rythme.

Nous arrivons à Tinténiac (7h15), tamponnons notre carte et allons prendre une boisson

chaude. La fraîcheur matinale saisit nos corps, les visages de certains cyclos sont marqués par la fatigue.

Non loin de nous, une randonneuse étrangère est assise sur un banc, de chaudes larmes coulent sur son visage, cela semble difficile pour elle, mais les pleurs la quittent au fil de la conversation, elle semble avoir trouvé réconfort et confiance.

Nos boissons terminées, gourdes remplies, nous repartons et je vois cette fameuse dame qui repart en même temps que nous ; en passant près d'elle, je lui donne un petit geste d'encouragement dans le dos et lui lance un « Allez courage !!! », elle ne semble pas indifférente à ce geste, cela se lit sur son visage, je distingue un léger sourire. C'est aussi ça Paris-Brest-Paris, s'encourager pendant les moments difficiles dans cette épreuve qui est un long défi.



Durant ce trajet, nous avons côtoyé le monde entier, discuté avec des Brésiliens, Italiens, Anglais, Japonais, de belles rencontres autour d'une même passion (ou folie... !) Notre aventure se poursuit jusqu'à Fougères, où je prends le temps de m'arrêter devant son beau château afin de lui tirer le portrait, la ville est charmante et accueillante, une ville qui retiendra mon attention pour une probable future escapade en famille.

Arrivés au point de contrôle (10h25), nos cartes tamponnées, après une courte pause casse-croûte, nous sommes abordés par 2 personnes qui viennent nous poser des questions diverses sur l'épreuve, les machines, etc... Nous échangeons quelques mots et reprenons notre route direction Villaines-la-Juhel.

Sur le trajet, j'ai fait la rencontre d'un cycliste du club d'Ablis, collègue d'un cycliste handicapé dont j'avais fait la connaissance lors d'un BRM600 de Montigny, et dont nous avons gardé de très bons contacts. Mon ami Gérard !

Quelle ne fut pas notre surprise en arrivant à Villaines-la-Juhel (15h43) ! La foule était positionnée aux abords du point de contrôle, comme pour l'arrivée d'une étape du Tour de France ! Que de monde et d'applaudissements, d'encouragements... de quoi recharger les accus de la motivation au max.



Nous avons bien entendu les supporters du cyclo club d'Averton qui encouragent leurs cyclos.

Nous avons pris le temps de déjeuner d'un plat chaud ; à côté de nous se trouvait un cycliste japonais, qui semblait fatigué, il regardait son plat de pâtes d'une façon étrange... Gilles s'inquiète et lui demande si tout va bien ? Le Japonais lui répond en mettant la main devant sa bouche, il s'avère que ce jeune

homme a semble-t-il goûté une boisson française alcoolisée qui s'appelle du vin... et je pense que les effets sont immédiats....

Quand on me disait que les étrangers viennent aussi pour goûter la France... je comprends mieux maintenant !!!

Après cette pause bien méritée, nous reprenons la route, quelques kilomètres plus loin, une pause technique s'impose dans un petit chemin au bord de la route. Mon regard se porte sur de belles mûres qui étaient non loin, dans une zone ombragée à hauteur de mes yeux (meilleur goût que celle d'en bas... J !) et dont ce fut ma pitance pour la gourmandise.... Mmm quel régal... je ne cessais de voir des mûres le long des routes, depuis un petit moment (et ce n'était pas des hallucinations !!), me rappelant des souvenirs d'enfance.

Nous traversons les villages les uns après les autres, et toujours beaucoup de gens à nous applaudir, nous encourager, dans les rues, à leurs fenêtres, en petit ou grand comité, avec leurs banderoles, c'est la fête !!!

Gilles, mon compagnon de route est victime de douleurs dans le bas du dos qui l'empêchent d'appuyer correctement sur les pédales, ce qui rend ses ascensions longues et difficiles à gravir, il profitera de la rencontre d'un cycliste allongé sur le bord de la route pour l'aider à se relever, celui-ci lui donnera un comprimé qui soulagera la douleur pendant un certain temps (heureusement qu'il n'y a pas de contrôle anti-dopage !!)

Une nouvelle nuit commence, nous sommes proches de Mortagne-au-Perche, un vélo pignon fixe nous dépasse, il grimpe les côtes en zigzaguant, une guirlande rouge se dessine devant nous, un petit groupe se forme devant la côte placée juste avant le contrôle, on se prend au jeu sous les encouragements du public et on grimpe comme si le maillot à pois était la récompense du meilleur grimpeur...

Arrivés au contrôle de Mortagne-au-Perche (21h24), carte tamponnée, nous allons retrouver notre assistance afin de dîner et dormir la dernière nuit.

Il est un peu plus de 5h, nous reprenons la route après une nuit reposante ; devant nous un groupe de Japonais, certains cyclistes suivant la ligne discontinue au milieu de la chaussée, leur tronche défaite, d'autres zigzaguant devant nous...AU SECOURS LES ZOMBIES SONT DE SORTIE !!!!!

Je m'échappe vite de ce groupe et vais attendre mon compagnon de route plus loin sous un réverbère afin qu'il puisse me voir.

Nous progressons petit à petit, l'allure s'accélère légèrement, le froid et l'humidité pénètrent dans nos vêtements. Plus loin, nous nous arrêtons à un ravitaillement tenu par les adhérents du club de Senonches, qui nous proposent une soupe chaude. Cela nous fait grand bien par ce froid matinal. Devant nous, je remarque un cycliste qui ne possède pas de gants, les mains bleuies par le froid.



Les derniers kilomètres avant Dreux semblent interminables dans la nuit froide, aussi par notre allure modérée et les longues routes sinueuses d'Eure et Loire.

Nous voilà enfin arrivés à Dreux (5h15) ; nous approchons à grand pas du but final, plus que 40 kilomètres pour enfin terminer cette belle aventure.

J'en profite pour aller me rafraîchir par une petite toilette matinale, débarbouillage des moustaches, du visage quelque peu fatigué. Gilles me dit avoir rencontré DJ nono du VCMB, se plaignant de douleur à son bras.

En repartant nous aurons droit à un joli lever de soleil, voilé par un brouillard matinal, un beau spectacle que l'on contemple paisiblement.

DJ nono nous rejoint peu de temps après, il roule quelques minutes avec nous et repart, il semble pressé d'en finir.

Nous apercevons la pancarte « Les Pinthières », nous voilà en terrain connu, les routes de nos sorties club. Je suis Gilles qui lance une accélération et roule à une allure élevée sur le plateau jusqu'à Bechereau.

La température dans la forêt de Rambouillet est très froide, mon visage et mes doigts sont glacés (et j'ai mes gants longs !!!)

Nous tournons à droite direction Rambouillet, Ohhhhhh ...une manifestation de gilets

jaune se trouve devant nous..... ah non.... ce sont les nombreux cyclistes qui participent à cette randonnée Paris-Brest-Paris.

J'aperçois le panneau de la ville de Rambouillet, nous repassons devant la grille que nous avons passée lors de notre départ. Nous entrons enfin dans le domaine de la Bergerie, slalomons entre les voitures et les piétons, nous ne sommes plus qu'à un kilomètre de l'arrivée ... Gilles est à mes côtés, plus que quelques mètres, nous entendons les applaudissements du public, accompagnés de bruit de crécelles, un moment d'émotion me saisit, car heureux de boucler cette belle aventure pour la deuxième fois.

Je saisis la main de Gilles et nous levons les bras au ciel au passage de la banderole d'arrivée (8h14), un soulagement d'avoir terminé cette belle aventure ensemble, malgré les moments difficiles. Mission accomplie en 84h43.



Il ne reste plus qu'à faire le tour de la cour de la Bergerie avec son revêtement pavé quelque peu accidenté sans risquer de percer, je retrouve ma femme qui nous félicite puis m'embrasse...ça change du goût des barres de céréales sucrées C'est bien meilleur J !

Nous nous dirigeons maintenant vers le parking vélos et allons déposer nos cartes de route, retirer nos belles médailles, qui pèsent bien leur poids. (1 200 km ça pèse un peu quand même !)

Je reconnais la personne qui a contrôlé mon vélo et qui m'avait conseillé d'avoir un deuxième éclairage arrière lors du contrôle vélo, je lui confirme avoir bien tenu compte de son brave conseil.

Nous allons maintenant nous restaurer sous le chapiteau et savourer ces derniers instants ensemble.

Nos visages sont marqués par le manque de sommeil, je me sens bien malgré tout, pas de douleurs musculaires, quelques doigts de la main droite un peu endoloris, une légère

fatigue et quelques courbatures sur le haut du dos, mon postérieur est un peu douloureux mais ma démarche est fluide, pas encore prêt pour la danse des canards !!!
Notre repas terminé, nous nous dirigeons vers la banderole d'arrivée pour les derniers clichés.

Les vélos sont chargés dans le véhicule et nous voilà partis, je dépose Gilles chez lui et sa femme nous accueille, le temps de discuter et nous voilà repartis chez nous....

Pour résumer, Paris-Brest-Paris Randonneur est loin d'être une épreuve facile, mais avec une bonne préparation, c'est une aventure à vivre au moins une fois dans sa vie (avec ou sans assistance), cette épreuve sportive, qui attire tous ces étrangers venus des 4 coins de la planète.

Merci à tous, à Catherine notre assistance, aux bénévoles qui ont donné de leur temps pour que cette manifestation puisse avoir lieu, aux villes d'accueil, à l'organisation, ainsi qu'à nos anges de la route ANEC.

A bientôt.... 2023 arrive bien vite !

texte de Philippe OLIVEIRA

Photos de Philippe et divers CTM.

Evènement

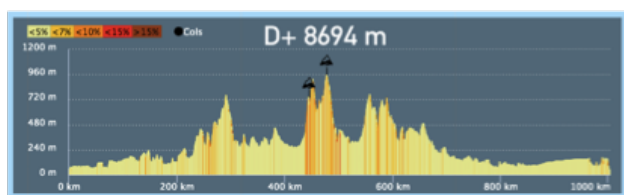
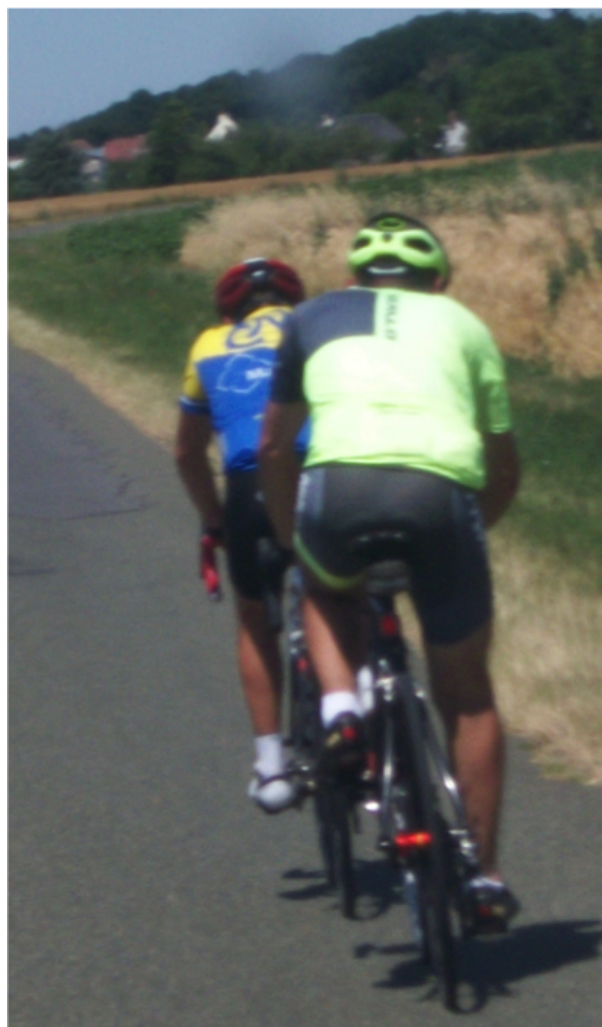
Gilles DUSSON - 1000 km de Longjumeau



Si le 3 juillet signifie le début des vacances à la plage sous le parasol, pour les cyclos motivés, endurcis et entraînés, cela signifie jour de départ du brevet de 1 000km organisé par le club de Longjumeau, qui emmènera Gilles Dusson d'Auxerre à la Creuse pour revenir vers l'Essonne.

Pas de hautes montagnes mais un parcours néanmoins exigeant avec une météo bien capricieuse

Bravo Gilles et grand merci pour cette carte postale !



La semaine passée j'ai fait le 1 000 de Longjumeau avec Francis, un ami de Limoges. Le départ s'est passé avec le soleil, mais vers Auxerre nous avons eu la pluie, nous la retrouvons près de Château-Chinon. Le soleil et le temps clair prennent le relais. Nous arrêtons à St-Just en Chevalet pour dormir dans le camping-car de Joël qui nous accompagne. Jeudi nous avons droit à la canicule dans les monts du Forez, avant de trouver un froid glacial en arrivant à Issoudun à 2h pour dormir. La journée de vendredi est sans difficulté mais la fatigue est là. Nous arrivons à Longjumeau à 21h15. C'est un brevet difficile avec un dénivelé important dans le Massif Central.



Nous étions 7 participants avec 2 abandons
Bonne préparation pour le Paris Brest Paris en Août 2019

Texte Gilles Dusson

Photos Joël Desroche (VCMB)

Danielle : Le Puy en Velay - Asque à vélo



Le vélo offre des possibilités infinies. Au CTM nous avons la chance de partager toutes sortes de pratiques, généralement en groupes, de façon sportive comme le Paris Brest Paris, ou plus touristique comme les séjours ou Flèches de France. Puis de temps à autres nous découvrons au sein du club, des passions solitaires qui donnent à la pratique du vélo une composante lyrique tout à fait insolite, faite de rencontres, de découvertes. Danielle vous invite au voyage. Avec son humour, elle nous fait partager ses impressions olfactives, gustatives, son intimité avec son vélo à qui elle parle avec tendresse. Nous découvrons les paysages qu'elle a choisis, vivons ses impressions, subissons avec elle les affres de la météo, et les douleurs musculaires infligées par le relief et les heures de selle. Evadez vous avec elle. Un vrai régal.

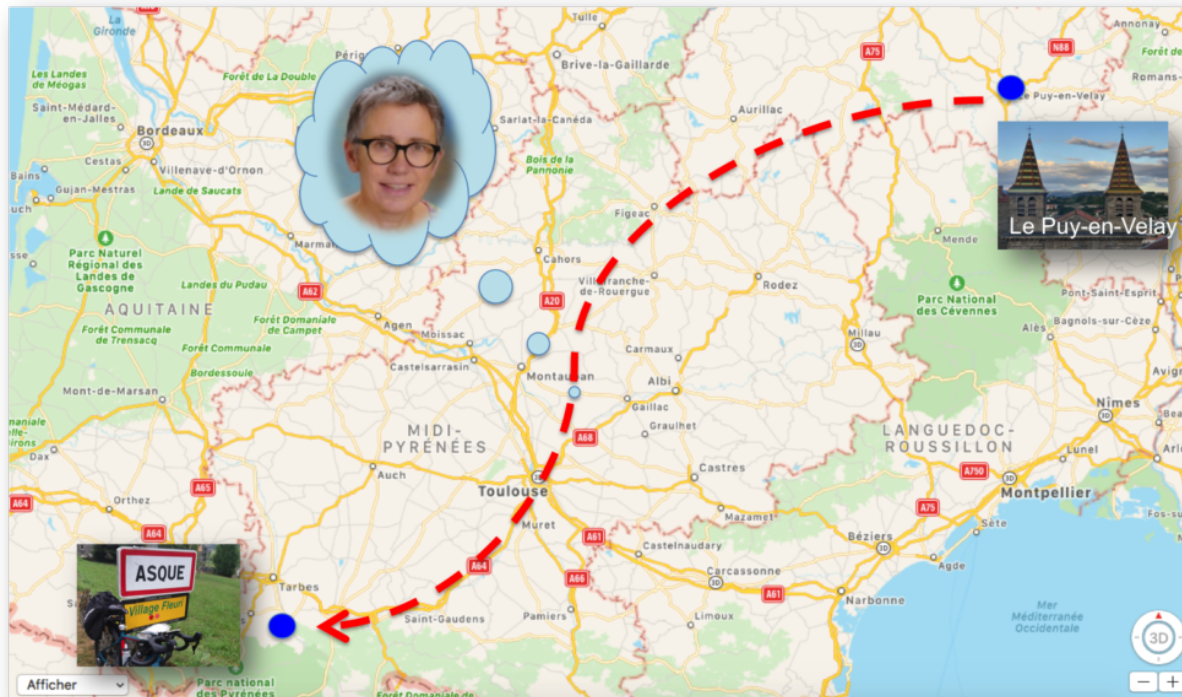
Pourquoi Le Puy et pourquoi Asque ?

Le Puy est un des départs très connus de la voie de St-Jacques de Compostelle. Depuis longtemps, je souhaitais m'engager sur ce chemin.

Pourquoi Asque ? parce qu'un très joli petit bout de la famille y habite depuis peu. Cette année je décidais de rouler à la fois sur ce fameux chemin, tout en faisant un petit tour de la famille. Voilà pourquoi j'emprunte ce chemin dès Le Puy en Velay, pour le quitter à Conques afin d'aller voir mes parents dans le Cantal tout proche. Après 3 jours passés en famille, j'irai à Figeac pour retrouver le chemin de St-Jacques que je suivrai jusqu'à Moissac. Là, je prendrai la direction de Cornebarrieu, près de Toulouse par le canal de l'entre-deux mers pour une journée chez ma soeur. Enfin je roulerai vers les Pyrénées pour aller à Asque, près de Bagnères de Bigorre en suivant une partie de la voie de la

Garonne. Rien de sportif, notons bien, seulement des vacances !

Révision rapide de mon vélo presque neuf chez Stéphane, sacoches prêtes, credential (passeport du pèlerin) dans le camelbak, c'est parti, sans oublier la trace GPS que Jean-Jacques m'a tracée pour l'étape Cornebarrieu-St Gaudens. Ce tracé précis m'évitera une longue partie urbaine où je pourrais facilement perdre du temps et tourner en rond. Pour les autres étapes, j'utilise le guide « Compostelle à vélo la voie des Pyrénées » de Philippe Catas et les cartes Michelin.



Premier jour : Maurepas -le Puy en Velay via Clermont Ferrand (connue pour ses volcans et son équipe de rugby)

C'est parti, enfin presque. Mes petits périple débutent toujours par un transport en train, en attendant la téléportation. Mais cette année c'est une journée entière dont j'ai fait don à la SNCF, solidarité entre fonctionnaires oblige. Démarrée à 7h avec le RER à St-Quentin, elle s'est achevée en gare du Puy en Velay à 20h. Une fois regagné mon gîte de pèlerins à 40 m de la Vierge, inutile de préciser que je ne suis pas allée faire du tourisme, pourtant la ville le mérite. Mais que de rencontres insolites dans ces TER ! Le vélo est un bon déclencheur de bavardages : le contrôleur, adhérent d'un club cyclo, m'interroge : « c'est quoi votre vélo ?? ». Il me laisse voyager avec un billet qui ne correspond pas au train dans lequel je suis (je suis montée dans des TER qui partaient plus tôt mais étaient complets, en me disant...ça passera ou pas et c'est passé). Une jeune femme en partance pour ses Pyrénées natales me raconte avoir commencé le vélo

à Paris et fait partie d'un atelier participatif de réparation de vélo. Un couple de randonneurs à vélo part en randonnée autour du Puy en Velay. Un monsieur suspend mon vélo malgré ma désapprobation (mais de quoi je me mêle). Il est dans le wagon vélo sans vélo. Impossible d'imaginer une femme suspendre le vélo d'un cyclo sans son accord ...Je le dépendrai dès qu'il aura tourné le dos. Pour les possibilités de transport du vélo avec la SNCF, je vous laisse lire un article sur le sujet dans le dernier numéro de 200. En résumé : fini les TGV, vive les TER mais ils musardent les bougres ! Pour revenir au Puy, j'ai dormi dans le B&B de la Prévôté : confort rudimentaire qui met en mode « sereines vacances » tout de suite ! Pourvu que la Vierge toute proche me donne des ailes !

Deuxième jour : Le Puy en Velay-St-Alban sur Limagnole



Sur la Margeride



Salers du cantal

Je partage le petit déjeuner avec un cyclo, un vrai, un taillé, un musclé, un affûté venu de Hollande faire Le Puy/ Lyon/Montpellier/Le Puy.

Journée de grimpettes où j'aurais pu laisser le grand plateau à Maurepas. Dès la sortie du Puy en Velay la route grimpe et grimpe encore. La région est magnifique avec ses puys herbeux pointus, mais il fait chaud dès le matin. De 600m au Puy on passe rapidement aux alentours de 1 300 m vers Sauvage et je félicite mon vélo qui est vraiment très efficace, même sur la route malgré les gros pneus. Après avoir passé l'Allier à Monistrol, le paysage change ; la Margeride arrive avec ses vaches et ses fleurs. Longue montée jusqu'à Saugues qui mérite bien une pause tarte à la myrtille, histoire de filer en forme jusqu'à St-Alban. La chaleur est bien installée mais à 1 000m un petit vent frais me rafraîchit. Je passe sans arrêt de 800 à 900m puis 1 000m puis 800m : des petites bosses qui me font penser que j'ai encore trop chargé mes sacoches et que même si nous sommes tous frères et sœurs je ne suis pas certaine de partager le même patrimoine génétique que Nairo Quintana. Vers 14H, j'arrive à St-Alban en Occitanie ; c'est un panneau qui me le précise, alors vite je révise rapidement les deux trois mots de patois que je connais. J'avais oublié que la Lozère, depuis peu, n'est plus

auvergnate. En arrivant je pense à faire tamponner la credential et après la visite de l'église, très sobre, je repose les gambettes devant l'étape du Tour.

Troisième jour : St-Alban sur Limagnole-St-Chély d'Aubrac

Courte étape aujourd'hui et d'après l'aubergiste : que de la descente !!!!

J'en doute car je connais un peu l'Auvergne, enfin l'Occitanie et j'ai préparé mes étapes ; on verra...

En roulant je me dis qu'il m'a prise pour une quiche. Ce n'est pas grave, j'écrirai à Causette. Peut-être at-il laissé son vélo au garage depuis trop longtemps ! Effectivement les quelques km qui longent la Truyère sont vraiment très agréables, si j'oublie mes doigts gelés par la froideur matinale, mais rapidement je monte à 1 300m sur le plateau de l'Aubrac et cela en vaut la peine. Magnifique parcours et j'en profite ; je traîne et traîne encore pour regarder les vaches, les fleurs, les cailloux tombés du ciel et les milans royaux ; l'un d'eux a volé au-dessus de moi, il jouait avec les courants. Je croise quelques cyclos. Alors que j'étais à l'arrêt pour photographier les monts du Cantal au loin, 3 cyclos me doublent et me crient : allez Maurepas ! Pas moyen d'être tranquille avec le coupe-vent du club. L'arrivée à St-Chély se fait après une descente de 7/ 8 km. Le clou de cette étape est sans conteste le plateau de l'Aubrac, trop vite traversé et qui sentait bon le foin. Depuis la veille je pensais à un aligot ; je le trouve à St-Chély et il remplace toutes les barres énergétiques, même celles bio de chez Stéphane. J'accompagne cet aligot d'une jolie découverte : un vin rouge bio des Cévennes bien goûteux ; vive le sport.



Accueil fraternel à l'abbaye



Prieuré

Quatrième jour : St Chély d'Aubrac-Conques

Je partage le petit-déjeuner avec une dame venue de Tahiti pour voir sa mère et faire le chemin de Compostelle à pied. Puis j'apprends que le Tour passe aujourd'hui même à Espalion mais moi aussi, bigre, pourvu que ma route ne soit pas fermée. Je quitte St-Chély non sans avoir photographié le camion du service de blanchisserie, recouvert

d'une photo du capitaine du stade aurillacois (mms pour mes gars). Bonne grimpe dès le départ, puis longue longue très longue descente jusqu'à Côme sur Olt. Je roule sans peine jusqu'à Espalion ; le parcours est très agréable, mais c'est l'heure où les travailleurs vont travailler et les accros du Tour vont installer leur pliant avant le passage des champions. Je file vers Campuac, filer est un grand mot car je monte encore pendant 15 km et ciel que c'est dur. Arrivée tout près de Campuac, je modifie mon trajet et je roule vers Villecomtal où je fais une pause café-bananes. Je roulerai ensuite tranquillement jusqu'à Conques en suivant en partie le Dourdou. Arrivée à Conques : je pousse mon vélo dans la dernière grimpe, histoire de voir si cela est possible aussi avec un Willier. Cela est possible, il ne dit rien et a même l'air d'apprécier. Je déjeune avec un couple rencontré à St-Chély, des viticulteurs de l'Hérault, puis je prends le temps de m'installer à l'abbaye et d'en apprécier l'accueil. Tout ici est organisé pour les pèlerins à pied ou à vélo. J'assiste aux vêpres, première expérience et savoure le calme, la fraîcheur et l'abbaye. Le choix des vitraux est-il judicieux ?? Je ne sais pas mais l'absence des couleurs habituelles est insolite, et ce blanc translucide de Soulages est osé mais apaisant. Je dîne avec un groupe de copines qui marchent et utilisent la malle postale pour leurs bagages. Je me couche tôt et veux profiter des petits-déjeuners servis dès 6H. La chaleur sera au RDV pour aller dans le Cantal dont je connais bien le relief.



Le Lot rafraîchissant



joli pont canal recouvert de galets



Peu après Lauzerte

Cinquième jour : Conques-La Roquebrou

Je suis le Dourdou jusqu'à Grand Vabre puis le Lot jusqu'à Flagnac ; il fait frais et je prends le temps pour quelques photos. Les toitures des maisons ont encore changé Je quitte le Lot pour arriver à Maurs dans le Cantal. J'interroge un cyclo à propos de la voie verte que je ne prendrai pas ; elle m'éloignerait trop ; en revanche je suivrai l'itinéraire qu'il me propose pour éviter la route départementale, et nous discutons un long moment. En route : plus que 50km où il fera chaud et monterai encore jusqu'à Glénat. A la rentrée, plus d'école à Glénat, dommage ! Cela faisait longtemps que je n'étais pas venue sur ces toutes petites routes cantaliennes ; j'ai croisé peu de voitures. A La Chapelle du Bourniou, je visite la petite chapelle et un cyclo qui passe prend le temps de me demander si tout va bien. Oui oui tout va bien, mais la région n'a rien à voir avec la vallée de Chevreuse et les mollets sont fatigués.

J'arrive à La Roquebrou vers 11H et j'y resterai jusqu'au samedi matin ; j'en profite pour apporter mon vélo chez un vélociste (ancien coureur local) bien connu à Aurillac ; depuis le départ, je ne parviens pas à passer sur mon grand pignon ; mon vélo est bien réglé et je pense que ma sacoche avant gêne les câbles ; enfin j'dis ça, j'dis rien. Il effectue un petit réglage qui semble efficace, mais par la suite le problème reviendra.



Sixième jour : La Roquebrou/Figeac

Je ne retourne pas à Conques comme je l'avais prévu mais pars directement vers Figeac car la météo annonce canicule et orages les deux jours à venir ; j'annule mon gîte à Conques et les 14 euros d'arrhes seront utilisés pour des personnes sans abri : ils pensent à tout !

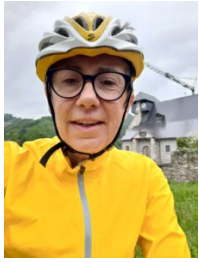
Voilà qui me fait une petite étape bien tranquille et facile car après avoir passé Le Rouget à 17km de mon point de départ je descendrai jusqu'au bord du Célé que je suivrai jusqu'à Figeac. Il a plu dans la nuit et avant Figeac le ciel s'obscurcit. Je me mets en mode chrono. Hier j'ai regardé l'étape du Tour à Pau. Je voudrais bien arriver avant l'orage. Raté, les gouttes sont là et je m'arrête pour enfile ma veste de pluie-vent-

froid au même endroit qu'un groupe de cyclos locaux. Nous reprenons la route ensemble et j'ai le temps d'échanger avec l'un d'entre eux, le président du club d'Aynac si ma mémoire est bonne, club qui comprend une trentaine de membres. Nous roulons ensemble un moment mais à la taille des mollets je vois bien qu'à la première bosse, je serai dans les choux. Ils remontent vers le nord du département et je continue ma route jusqu'à Figeac sous la pluie. Premier test réussi pour ma veste de pluie toute neuve ! Je file à l'Office de tourisme pour trouver un hébergement et cette courte étape me permet de redécouvrir la ville que nous avons souvent fréquentée voilà quelques années, ville qui s'est embellie ; je fais la touriste.

Septième jour : Figeac/Marcillac sur Célé

Encore une courte étape puisque j'ai modifié mon itinéraire et c'est parfait car le matin démarre sous les orages, puis les températures feront les folles sur le thermomètre. C'est l'orage qui me réveille : tonnerre et éclairs. J'avais vécu un orage le long d'un canal qui me conduisait à Montbéliard et j'en garde un mauvais souvenir. J'attendrai donc qu'il s'arrête pour partir. Vers 9H, je me décide à partir puis oups : tonnerre,

éclairs et grosse averse. Je m'abrite sous le porche d'une librairie, j'en profite pour photographier deux albums qui seraient bien dans ma classe. Les caniveaux débordent.



J'enfile à nouveau mon ciré jaune de pêcheurs bretons qui ne pêchent pas la baleine (ce sont les Japonais qui s'en chargent à nouveau, petite rancœur) et j'attends la fin de l'orage. Vers 10h, je reprends la route des gorges du Célé. Le Quercy se profile : les maisons accrochées aux falaises et la température qui monte, qui monte. Je fais une halte à Espagnac Sainte-Eulalie, endroit bien connu des pèlerins car il y a plusieurs gîtes et le prieuré de Val Paradis est très remarquable. 15 km

plus loin, je suis à Marcillac sur Célé. J'ai battu deux records : celui de l'étape la plus courte (35 km) et celui de la moyenne la plus haute (20km/H). C'est le jeune Julian Alaphilippe qui me motive. Il fait très chaud dans ce gîte de pèlerins et dehors pire encore, mais le village très coquet mérite une visite et je me promène au bord de l'eau, dans l'abbaye ; je profite de la terrasse ombragée du seul bar. Le dîner est sympathique et à pied les pèlerins ont eu aussi très chaud et le parcours était difficile. Au lit, demain l'étape sera très estivale !



Marcillac sur Célé



Moissac

Huitième jour : Marcillac sur Célé/ Lauzerte

La vallée du Célé jusqu'à Cahors est magnifique ; ici c'est le Lot, le Quercy ! C'est beau et ça chauffe. Je ne traîne pas. Après Cahors, cela se complique. Les grimpettes reviennent mais je pense encore à N Quintana : est ce qu'il râle lui ? Eh non ma petite Danielle, alors pédale ! C'est le moment où on regrette l'aligot de l'Aubrac. Vers 11H je m'octroie une pause Coca avant la dernière côte de la journée qui me mène tout en haut de Lauzerte où je m'aperçois en lisant mes documents que mon auberge est dans le bas du village. Qu'à cela ne tienne : je redescends, file me reposer et me rafraîchir à la

piscine que je ne quitterai pas. Je ne visiterai pas Lauzerte, village médiéval très intéressant selon mon guide mais trop haut, trop chaud et je me justifie avec peine en me disant que médiéval veut dire Moyen-Age, une époque où hommes et femmes mouraient à 40 ans, alors y'a pas de quoi en faire un plat. Plus sérieusement, je reviendrai.

Neuvième jour : Lauzerte/Cornebarrieu



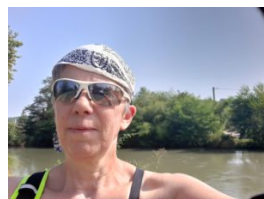
*Nous attendons le train pour St gaudens
Sur la route de Madisson je me prends pour Meryl Streep et attend C Eastwood*

A 5h, l'alarme du téléphone me réveille difficilement ; j'ai peu dormi dans cette chambre car la nuit a été caniculaire. J'avale un café déposé hier soir dans une bouteille isotherme par mon hôte et pars dès les premières lueurs, tous feux allumés. C'est un vrai plaisir de rouler très tôt ; les vignes et les pruniers sentent bon sous le lever du soleil. Il y a peu de circulation ; il va faire encore très chaud et je file sur Moissac où je prends juste le temps de faire deux photos. Ici, je quitte la voie de St-Jacques du Puy aux Pyrénées pour prendre le canal de l'entre-deux mers ; cela me rappelle des souvenirs ; encore 60 km à parcourir ; petite balade sur du plat, mais je n'ai pas envie de coups de soleil. Le parcours le long du canal est très agréable jusqu'à Montech ; il est très fréquenté par les joggeurs, les carpes et les promeneurs. Après Montech, je roule sur la rive ensoleillée et je trempe dans le canal dès que cela est nécessaire le bandana offert par Nelly. Plus de casque, plus de maillot, la brassière suffit (instant chiffons pour les

filles) ! Au secours je prends des coups de soleil ! Toulouse approche ; je pense aux copines qui feront ce parcours l'année prochaine et j'envoie à Chantal la photo d'un pont canal. Elles vont se régaler. A Grisolles, je quitte le canal pour une nouvelle pause Coca-glaçons et changer l'eau des gourdes (je garde le verre de rouge pour le dîner). Je reprends la route et quitte le canal à St-Jory pour encore une vingtaine de km jusqu'à Cornebarrieu. La route est très fréquentée et les 40 degrés sont dépassés. Le vent est chaud mais j'arrive enfin dans la famille. Ouf !

Dixième jour : Cornebarrieu/St Gaudens

Après une journée de pause qui a laissé le temps à ma peau de réparer les dégâts causés par la selle et la chaleur, je reprends la route en direction de St-Gaudens où je serai accueillie dans la famille à Villeneuve de Rivière, précisément. Avant de partir, j'ai allégé mon vélo en me débarrassant de la sacoche avant et de quelques trucs finalement inutiles. Je retrouve l'usage du dernier pignon. Chaque année, je charge moins mon vélo mais cette année c'est encore trop. Jean-Jacques m'a fait une trace GPTRUC pour quitter Cornebarrieu en évitant le grand Toulouse où la circulation est trop dense et là je dis : Merci Jean-Jacques ! Je dois avouer que c'est efficace. Météo France dit : canicule et je me concentre sur le Garmin pour arriver le plus tôt possible ; je sais que je



prendrai le train. L'étape est facile, le terrain sans difficultés et je n'hésite pas à me rafraîchir aux fontaines, sous les arroseurs de maïs. Je rencontre très peu de cyclos ; faut dire qu'il fait un temps à ne pas mettre un vélo dehors. A mi-parcours, j'emprunte la voie verte de la Garonne. Elles sont de plus en plus nombreuses ces

voies et offre une vraie tranquillité. Je roule jusqu'à BousSENS où je fonce à la gare prendre un billet de train pour St-Gaudens, à seulement une vingtaine de km ; A 11h, il fait déjà 41° à BousSENS. J'attends le train avec un couple de randonneurs en partance pour les pics pyrénéens, ils espèrent aussi une baisse des températures. Ce petit trajet en train m'évite une bonne heure de vélo. A St-Gaudens, je roule en direction de Villeneuve de Rivière ; la lumière est particulièrement forte et la chaleur étouffante pendant les 8 km qui me restent à parcourir. Mais à l'arrivée, quel bonheur : Nino est là avec sa maman ! Lors de ces deux dernières étapes, j'ai moins profité de mon environnement, j'ai roulé pour me mettre à l'abri.

Onzième jour : Villeneuve de Rivière/Asque

Je quitte la Haute-Garonne pour entrer dans les Hautes-Pyrénées. Au mois d'avril nous avons reconnu le parcours (directrice sportive, une option peut être pour ma retraite) ; Le ciel est gris et les orages vont arriver vers midi, mais je serai arrivée. Jusqu'à Montréjeau, le parcours est très sympa ; je longe la Garonne en traversant de petits hameaux et je prends le temps de flâner. Montréjeau : ouille ça monte ! Puis, je suis la Neste en direction de St-Laurent, Tuzaguet. Je me fais doubler par deux cyclos que

j'accroche dans une longue montée pour m'éviter de passer en mode limace fatiguée. J'entre dans les Baronnies par La Barthe de Neste, Tilhouse. Mais que ce petit coin des Pyrénées est chouette et reposant. Le vert contraste avec le jaune des prés du Lot. J'emprunte la route des Baronnies et un faux-plat montant me conduit jusqu'à Asque. C'est fini, je suis arrivée !



Retex :

Mon vélo : je le remercie ; il est parfait ; je sais qu'il pourrait rouler plus vite, il est en sous-régime avec moi mais cela n'a pas l'air de le perturber. Je partirais bien 3 jours l'été prochain avec un minimum de bagages, histoire de rouler plus. La sacoche arrière est très pratique ; elle se glisse sur un rail fixée à la tige de selle et deux sacoche latérales peuvent ou pas être

dépliées. La sacoche avant est moins pratique me semble t-il.

Encore un peu de poids inutile dans les sacoche ; ce sont les outils qui pèsent le plus

La météo : je ne suis pas née dans les Antilles et j'ai du mal avec la chaleur

Merci à mes coachs ; Pascal, Tom et Rémy et à Elise et Nino pour leurs SMS du matin

Merci à Stéphane et sa jeune équipe qui répond patiemment à toutes mes questions de néophyte

Merci à Jean-Jacques et à tous les copains du club !

Merci aux membres de la FFV qui m'ont aidée sans me connaître

Bravo aux jeunes et moins jeunes athlètes du Tour !

Bravo à Fiona Kolbinger, jeune femme de 25 ans qui est arrivée première sur la Trans Continental Race !

A vélo, on roule comme on veut !

Texte et photos de Danielle CORS

Cyclistes : Un été meurtrier



Si je comprends bien l'article de Jean Robin qui commente l'actualité tragique de cet été sur des cyclos accidentés et celui de Michel, je me dis que nous devrions essayer de prendre davantage soin de nous et des autres, quel que soit notre statut (cyclo, automobiliste, piéton...).

Et si en plus, nous apprenions à nous mettre à la place de l'autre pour comprendre la peur ou l'accident que notre attitude déraisonnable peut engendrer, ce serait presque parfait.

Ah non, pas tout à fait, car il faudrait aussi abandonner l'idée que la vitesse est un signe de grandeur personnelle !

Dernièrement, l'un de mes amis, Michel Dautresme pour ne pas le citer, m'a fait part d'un communiqué de la Fédération de cyclotourisme dont je n'avais pas eu connaissance !

Il est éloquent, je vous le transmets.

CYCLISTES : UN ÉTÉ MEURTRIER ! APPEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

La Fédération Française de Cyclotourisme dénonce le comportement de certains automobilistes, cause d'accidents dramatiques. Rien qu'en juillet, plusieurs accidents mortels ont eu lieu.

Depuis le début de l'année, plusieurs décès parmi les adhérents de la Fédération sont dus à des accidents avec un véhicule à moteur. Chaque fois le conducteur du véhicule à moteur a été reconnu en tort, et les 3 derniers ont même fait l'objet d'un délit de fuite, cumulant parfois avec alcoolémie au volant. Nous ne pouvons tolérer ces attitudes.

Deux années après l'initiative « Mon vélo est une vie », appelant à un meilleur partage de la route entre tous les usagers, la situation est alarmante, aucune amélioration majeure ne s'est produite, et les événements comme ceux évoqués ci-dessus se multiplient en zone rurale.

La Fédération condamne fermement ces actes répréhensibles par la loi, dans la continuité de ses interventions régulières auprès des collectivités, des pouvoirs publics et des cyclistes, pour rappeler les bons usages, inciter au partage de la route et améliorer les aménagements routiers pour plus de sécurité.

La Fédération appelle encore une fois chacun et chacune à faire attention à autrui, à faire attention aux cyclistes sur les routes, à prendre en compte le droit à la route des cyclistes qui est le même que celui des voitures, des camions et des motos.. Il est important pour tous de comprendre cela, afin d'éviter à l'avenir des drames comme ceux survenus il y a peu. La sensibilisation de tous les usagers de la route à l'importance du partage entre automobilistes et cyclistes, dans le plus grand respect du Code de la route, manque terriblement.



Nous demandons notamment à l'État et à toutes les collectivités locales des mesures urgentes telles que :

- La généralisation d'aménagements cyclables adaptés et non accidentogènes*, urbains et ruraux, en partenariat avec nos représentants départementaux ;
- Des moyens conséquents pour que nous, associations, puissions déployer très vite le « savoir rouler à l'école » - - Inclure le vélo et sa pratique dans la formation et l'examen au permis de conduire des véhicules motorisés
- L'information avec des signalisations qui rappellent le partage de la route et l'adaptation des vitesses pour permettre ce partage
- Des campagnes nationales de prévention et la sensibilisation de tous les usagers.
- Des échelles de sanctions adaptées et exemplaires pour les mises en danger d'autrui.

**Beaucoup de ces aménagements sont insécurisants pour les cyclistes et inutiles pour ralentir les engins motorisés. Ils ne sont pas facteurs du partage de la route.*

Michel m'ayant par ailleurs proposé de vous transmettre un commentaire à son article « Drôle de rencontre » je le fais bien volontiers. Il est non moins éloquent !



Drôle de rencontre : suite

Un ami cyclo m'a interpellé à propos de mon article « Drôle de rencontre » (publié dans un numéro précédant de nos Carnets de route) Il me dit son désaccord: *Tu excuses les automobilistes alors qu'ils ne sont pas excusables, me reproche-t-il. Tu as lu le « chapô » « qui précède ton texte et qui raconte une scène d'une « violence incroyable » ayant opposé un chauffard à un cycliste parisien ?* poursuit-il. *Alors que toi, à travers ton article tu n'es qu'indulgence pour eux. D'ailleurs, ajoute-t-il, la Fédé a publié un communiqué de presse qui me semble plus fondé que la conclusion de ton histoire.* Fondé il l'est indiscutablement puisque, à juste titre, il s'insurge face au nombre croissant de cyclistes victimes d'accidents mortels dont des automobilistes sont responsables. Les vélos n'ont-ils pas « droit à la route tout comme les voitures, camions, motos ? ». Comment ne pas partager ce point de vue. Cependant TOUS les automobilistes sont-ils à mettre « dans le même panier ? » Je n'oublie pas que, cycliste, je suis aussi automobiliste. Et qu'il m'arrive alors de pester contre certains cyclos qui, occupant largement la chaussée, empêchent ou rendent dangereux tout dépassement, ou se jouent du code de la route, « grillant » feux rouges et stops, etc. J'ai, personnellement, beaucoup roulé en ville, et plus particulièrement à Paris, où il m'arrive de le faire encore. Force m'est de constater que nombre de cyclistes y font preuve d'une telle désinvolture qu'ils sont dangereux pour tout le monde, les piétons, les autres cyclistes, et se mettent eux-mêmes en danger, de par leurs imprudences, ce qui peut indisposer certains automobilistes. Cela dit, cycliste il m'arrive souvent de vilipender les automobilistes qui me serrent d'un peu trop près, ou qui me dépassent pour tourner aussitôt à droite au risque de me faire chuter. Beaucoup d'entre eux devraient avoir un peu plus conscience de la vulnérabilité des cyclistes.

Pour en revenir à ma propre histoire, percuté et renversé par une voiture, je m'en suis « tiré » miraculeusement au mieux. Mais la coupable aurait pu me tuer. D'où ma colère sur le coup. Et mes reproches violemment exprimés, avant ma relative indulgence face aux accusations que la « chauffarde » s'adressait à elle-même, au sentiment de culpabilité l'ayant immédiatement assailli. Il est vrai que je lui ai pardonné son manque d'attention, mais pardonner n'est pas excuser et ça ne m'a pas empêché de lui faire sérieusement la leçon. Comme le rappelle la Fédé c'est « à chacun et chacune de faire

attention à autrui, aux cyclistes sur la route ».



En effet ce n'est pas en opposant sempiternellement les uns (les cyclistes) aux autres (les automobilistes) ou vice-versa qu'on réglerait le problème. A cet égard, les propositions de la Fédé peuvent y contribuer : aménagements cyclables adaptés, apprentissage du « savoir rouler » à l'école, son introduction dans la formation au permis de conduire, signalisation rappelant le partage de la route, campagnes de prévention ...

Reste qu'il appartient à certains automobilistes, comme à certains cyclistes, à davantage faire preuve de prudence ; et de tolérance, cette tolérance qui, d'une manière générale, fait tellement défaut dans le monde où nous vivons ...

Je profite de ces articles bienveillants, où la part de chacun est à prendre en compte, pour vous alerter sur nos comportements parfois aussi répréhensibles, et n'en pointer qu'un seul pour ne pas risquer de vous démobiler.

Nous revenions d'une sortie au nord-ouest. Bû et La Haye de St-Lubin dépassés nous revenions vers Houdan. C'était la première fois pour moi que j'empruntais le parcours à vélo.

A vélo, dis-je, car je connais parfaitement le lieu et suis tombé à la renverse en voyant le peloton se lancer dans le sens interdit qui existe après la déchèterie, pour franchir le souterrain à une voie, sans aucune visibilité, et à contre sens vers Houdan, face à des automobilistes qui, forts de l'assurance d'emprunter une voie unique, ne peuvent manquer d'appuyer sur la pédale ... Imaginez ce qui aurait pu arriver ! Dans cet exemple la bifurcation sur la gauche avant la déchèterie vers Houdan centre est nécessaire et salutaire.

Mon propos n'est encore pas d'excuser les automobilistes fautifs, mais, devant la dangerosité grandissante sur les routes, nous adoptions les réflexes de prudence et de prévoyance nécessaires. Le Code de la route a été créé pour éviter les accidents ! Vous savez comme moi qu'il ne suffit que d'un seul mauvais exemple pour condamner le peloton entier et ne plus avoir droit au respect...

Bien sportivement

Texte de votre délégué sécurité Jean Robin

Photos : Dessin de CHAUNU dans Ouest France de février 2018 et Laurent PERRIER pour la ville de TOULON

La montée du Géant du Tourmalet



Dans les pays de moyenne et haute montagne, à la fin du printemps, on monte les bêtes à l'estive ou aux pâturages (l'expression change selon la région) ou tout simplement on les change de montagne durant l'été.

Dans les Pyrénées

: www.site-internet-modifiable.com/transhumance/index.php?page=transhumance

Transhumance dans le Cantal

: <https://www.transhumance.info/category/etapes/>

Mais dans les Pyrénées, la montée de brebis ne leur suffisait pas ; ils ont trouvé encore plus fort. Ils montent un Géant en haut du Tourmalet (2115m). Et quel géant ??

« Tourmalet : rendez-vous le 1er juin pour la Montée du Géant »

« Le départ de la Montée du Géant sera donné cette année à Bagnères-de-Bigorre, au Carré Py./ Photo archives V. T.

Publié le 21/05/2019 à 09:27 La Dépêche.



Le samedi 1er juin, après un repos hivernal bien mérité au parc du Carré Py (ancien centre Laurent-Fignon), le Géant du Tourmalet regagnera ses quartiers d'été, au col du Tourmalet (2.115 m). Comme il est de tradition, son ascension donnera lieu à une journée festive, au départ de Bagnères-de-Bigorre cette fois-ci. D'autant que, en cette année centenaire du maillot jaune du Tour de France, l'Office départemental des sports (ODS) compte bien mettre les petits plats dans les grands. »

« La Montée du Géant-souvenir Laurent-Fignon fait désormais partie des rendez-vous incontournables que les cyclistes bigourdans (de la Bigorre) et d'ailleurs, cochent

chaque année sur leur agenda. Point de compétition, mais une sortie marquée du sceau de la convivialité, et d'une série d'hommages (à Laurent Fignon, Eugène Christophe, etc.), qui devra réunir un bon millier de cyclistes de tous niveaux dans les roues de la sculpture monumentale d'Octave Lapize, symbole du premier passage du Tour de France (le 21 juillet 1910) au col du Tourmalet.

Ils seront accompagnés de Bernard Thévenet, double vainqueur du Tour de France, qui a accepté de parrainer cette édition 2019, mais aussi de la basketteuse Céline Dumerc et du skieur Adrien Théaux.



C'est au guidon d'un vélo à assistance électrique que nos deux champions participeront, et ce pour la première fois, à l'événement. Dans le peloton, on retrouvera également les Roses du Québec ainsi que deux journalistes de l'émission «Faut pas rêver», qui consacrera un reportage de douze minutes à cet événement. Le moment fort de cette édition sera la venue de Bernard Thévenet qui a signé sa première victoire d'étape à La Mongie, sur l'étape Saint-Gaudens-La Mongie, le 14 juillet 1970. «On va retracer les derniers kilomètres de cette étape mémorable qui a véritablement lancé sa carrière cycliste», souligne Marc Brüning, directeur de l'ODS. Une fois arrivés à La Mongie, il restera aux participants les plus vaillants (et surtout les plus entraînés) quatre petits kilomètres supplémentaires pour rejoindre le col mythique où le Géant veillera, durant les cinq mois à venir, sur les nombreux amateurs de vélo qui s'attaqueront aux pentes raides du Tourmalet. Sans oublier, bien sûr, les coureurs du Tour avec cette arrivée d'étape le 20 juillet prochain.

Au programme

A 8 heures, accueil au Carré Py'Hôtel à Bagnères-de-Bigorre ; à 8 h 30, exposition du Géant du Tourmalet et mise en place du convoi exceptionnel ; à 9 heures, animation par la banda Los Muchachos de Pierrefitte-Nestalas ; à 9 h 30, départ du Géant du Tourmalet ; à 11 h 30, début de l'accueil au sommet du col ; dégustation du «gâteau du Géant du Tourmalet», décoré aux couleurs des partenaires (recette originale du Syndicat des boulangers des Hautes-Pyrénées) ; à 12 heures, mise en place du Géant du Tourmalet ; à 13 h 30, fin de l'accueil au sommet du col. »

Et vous allez me demander « mais où as-tu trouvé l'info, toi qui n'as jamais grimpé un

col ?



Et de vous répondre : j'ai tout de même monté le col des Palomières (810m) et 33 fois les 17 tournantsmdr comme disent les jeunes. C'est notre copain Jean-Jacques Sionnière qui m'a parlé de cet évènement, car cette année nous nous sommes retrouvés au milieu des Baronnies pour partager un petit café la veille de cette traditionnelle ascension ; je peux vous dire que toute ma petite famille a bien pensé à lui ce samedi 1er juin, car il faisait une très très forte chaleur dès 10H du matin. Il s'est arrêté à La Mongie, à 1800m. Bravo !

Voici encore quelques commentaires récoltés dans La Dépêche :

« Qu'il peut être long le chemin qui mène à La Mongie et plus encore au sommet du Tourmalet, surtout par un beau matin précurseur d'une belle journée chaude et ensoleillée !



«Les pourcentages sont identiques, il est toujours aussi dur» nous confie l'Edelweiss Jacques Trey à la redescente. Dans son beau maillot rose Giro d'Italie, l'Ossunois Robert Vignes ne compte plus le nombre d'ascensions du mythique col. La souffrance éprouvée est passée avec l'assiette réconfort servie au sommet. Tout juste si «le poids des ans», à peine évoqué, lui fait mettre une à deux dents de mieux au plus fort de la pente. Francis

le Charentais a 40 ans de pratique de vélo. Son épouse Josette l'accompagne. Après les vidéos, tous deux voulaient voir cet évènement et le vivre en direct. Maintenant ils savent avant d'aller à la Semaine Fédérale de Cyclotourisme. **Un esprit festif, convivial...**

À Caderolles, les Bagnérais Franck et Amaya s'en vont bon train. La demoiselle a même le temps d'utiliser les moyens modernes de communication pour envoyer l'image de leur passage dans l'instant. La Montée du Géant, c'est une fête, rattachée à l'histoire. Combien étaient-ils au départ ? Pas loin de battre un record de participation en ce 1er juin 2019. Tous ceux qui y viennent cultivent un esprit festif, convivial et passionné pour le vélo, moyen jamais désuet d'évasion, d'efforts physiques consentis. Bien affûtée, la championne de basket-ball Céline Dumerç a rallié elle aussi le sommet. Au cœur de la montée, une pause pâte de fruits et pommes de pommier estampillées Lionel Dupont ramenées du marché de Bagnères furent appréciées pour reprendre des forces avant d'aborder les cinq derniers kilomètres. Tout sourire dans le remue-ménage d'un sommet bien embouteillé au moment de placer le Géant sur sa stèle estivale, elle louait à ce triptyque précité : «la beauté des paysages pyrénéens» pour résumer une belle carte postale enrochée, sur un fond de dégradé de couleur verte, piqueté de quelques névés. Une montée qui a éparpillé bon nombre de Roses canadiennes et pyrénéennes, confrontées à la rude réalité des profils montagnards. La saison cycliste pyrénéenne est bien lancée, la montée du Géant l'a encore démontré. »

En conclusion :

Encore bravo à Jean-Jacques pour cette belle randonnée ! Il vous en dira plus sur son vélo, un dimanche matin.

Une bonne idée de week-end sportif pour les grimpeurs du club !

Il y a tout dans les Pyrénées : les ours, le Géant, le fromage et ...

Propos recueillis par Danielle Cors

Et si on parlait chaussettes



Toujours plus vite. Si les nageurs lors de leur compétition choisissent la tenue la plus aéro-dynamique possible les coureurs du TDF après avoir choisi le vélo le plus rapide consacré aussi du temps au choix de leur chaussette..Tout est vraiment dans le mollet



Tout le monde a remarqué, notamment lors du dernier Tour de France, que les coureurs portaient des chaussettes d'une hauteur inhabituelle. Je suppose que, comme moi, vous avez pensé que c'était une demande des sponsors qui veulent lancer une mode et qui aimeraient bien que tous les cyclistes achètent de nouvelles paires de chaussettes. Un peu comme les lunettes fumées créées par des marques qui les vendent fort cher, et que les coureurs et autres athlètes portent même dans le

brouillard ou la nuit.

Eh bien ce n'est pas ça du tout, la chaussette améliore la performance! Des essais ont été faits avec des chaussettes qui montent jusqu'au genou, et avec des jambes bien galbées, l'amélioration de l'écoulement de l'air peut faire gagner une demi-seconde par kilomètre dans un contre-la-montre. Si vous calculez sur la base d'une cinquantaine de km de chrono dans un Tour, ça n'est pas négligeable. Pour la petite histoire, une équipe

s'est enduit les jambes, rasées bien sûr, d'un gel « aérodynamique » qui a notablement amélioré sa performance dans un clm par équipe.

Ceci a évidemment amené l'UCI à légiférer sur la chose, avec un premier règlement édité en 2012 qui stipulait que la chaussette devait s'arrêter à mi-chemin entre la cheville et le genou. Cette définition étant considérée comme trop vague, une nouvelle mise à jour eut lieu en 2018 pour application lors de la saison 2019, qui cette fois est d'une précision anatomique qui ne laisse aucune incertitude, je cite: « la chaussette ne doit pas dépasser la moitié de la distance entre le milieu de la malléole et le milieu de la tête du péroné. »

Un bon schéma valant mieux qu'un long discours, vous allez comprendre tout de suite.



Pour terminer cette petite histoire, il faut savoir que la question des chaussettes était déjà débattue il y a fort longtemps. En 1928, Armand Blanchonnet dit « le phénomène » et Lacquehay avaient écopé d'une amende de 25 francs chacun, pour avoir couru à Buffalo (USA) avec des chaussettes blanches. A cette époque, on ne plaisantait pas avec la tenue! C'est Charles Pélissier qui a réussi à imposer la mode des chaussettes blanches qui furent portées, entre autres, par Fausto Coppi, Jacques Anquetil, Bernard Hinault etc..L'élégance à vélo était devenue de rigueur.

Pour finir, sachez que les commissaires de course chargés de contrôler la hauteur des chaussettes, ont effectué cette mesure lors du clm par équipe qui a eu lieu en Belgique lors du dernier Tour de France, et normalement ils ont dû le faire aussi à Pau pour le clm individuel. Pour ce faire, ils sont bien sûr munis de l'outil adéquat.

Texte de Jean Jacques SIONNIERE

TAT: Randonnée du Tour De France inoubliable et originale



S'il y a fort à parier que Julian Alaphilippe et Thibault Pinot ne sont pas prêts d'oublier ce Tour de France, il en sera de même aussi pour tous ceux qui ont eu la chance de rouler sur les Champs-Élysées, lors de la dernière étape du Tour et en plus pour les 100 ans du maillot jaune, juste avant le passage des pros du vélo.

Des cyclotes des Yvelines qui participeront à la future randonnée "Toutes à Toulouse » se sont organisées pour être présentes à cette journée qui restera à coup sûr un souvenir insolite et merveilleux, et en plus elles ont démarré leur randonnée devant le Vélodrome de St-Quentin en Yvelines

Arrêtez, je suis jalouse, mais nous sommes ravies pour vous toutes ! Chantal Jumel nous raconte ce dimanche hors du commun.

28 juillet 2019

Descendre et monter les Champs-Élysées, une expérience unique à ne pas rater

Madly et Monique avaient participé à la randonnée des **100 ans du Tour de France** sur les Champs, il y a deux ans. Elles en étaient revenues enchantées.

Il était inconcevable de ne pas participer à celle de cette année pour célébrer les **100 ans du maillot jaune**, expérience unique et pleine d'émotion.

Dès l'ouverture des inscriptions, je m'empresse de prévenir les Yvelinoises de Toutes à

Toulouse et tous les adhérents et adhérentes du club de Maurepas.



J'organise les parcours aller et retour en traversant parcs et forêts. J'ai repris en partie ceux créés lorsque nous avons reçu la délégation des Brétilliennes (habitantes de l'Ille et Vilaine) pour Toutes à Paris en 2012. Un grand merci à Michel et Monique pour leurs conseils avisés et leur participation à la reconnaissance de ces parcours le 17 juillet. Nous avons passé une bonne journée tous les trois avec pauses restaurant, et goûter, sur le retour, au "café solidaire" situé dans le domaine de St-Cloud.

Nous serons 16 au total, disponibles et motivées, accompagnées de 2 cyclistes enthousiastes quant à l'idée de cette balade, puis rejointes par une dizaine d'Ignymontaines.



A 8 heures, nous enfourchons nos montures en direction du **parc de St-Quentin**. Nous retrouvons les Ignymontaines à notre premier point de rendez-vous et première photo, le **Vélodrome National**.

Nous suivons la piste cyclable de St-Quentin jusqu'à **Versailles** pour notre deuxième pause photo sous la

statue de Louis XIV, place d'Armes. Nous traversons Versailles, puis après avoir gravi la côte de l'avenue de Villeneuve l'Etang, nous entrons dans la forêt de **Faussees Reposes** sise à Marne la Coquette. Toutes celles qui ne connaissent pas sont réellement

enchantées de découvrir tant de verdure si proche de Paris.



Puis nous atteignons le **domaine de St-Cloud**, ses jardins, ses allées, ses jets d'eau et la fameuse rotonde de la balustrade qui domine Paris, un enchantement. Celles et ceux qui étaient avec moi en 2012 se souviennent encore des yeux émerveillés des Bretonnes découvrant Paris et ses monuments après ce havre de verdure.

De la Porte de Sèvres, nous empruntons les boulevards et continuons sur la piste cyclable qui longe la Seine. Quel bonheur en ce dimanche 28 juillet de traverser Paris avec si peu de voitures ! Puis nous remontons jusqu'aux Champs en contournant le Trocadéro.

L'avenue Foch est notre point de ralliement, il est 10h45, nous sommes dans les temps. Nous retrouvons celles qui sont venues directement sur place. La distribution des maillots jaunes et des casques, quelques animations et discours de la FDJ et de la Ministre des Sports, les interviews de quelques championnes et des superbes jeunes femmes du groupe "Donnons des Elles au Vélo" nous font patienter. Puis nous décidons de pique-niquer avant le départ prévu à 13h30.



Allez, c'est parti pour 7 kilomètres de pur bonheur ! Nous dégustons ces instants mémorables, applaudies par les spectateurs rassemblés, attendant les champions du Tour de France. Les Colombiens nous font une véritable ovation, du délire !



vous invite le **28 JUILLET** à partir de 11h, sur l'espace

Les Champs Pour Elles

ANIMATION GRATUITE AU CAR PODIUM

Tentez de
REMPORTER DES CADEAUX
avant de prendre le départ de
la **Randonnée du Tour de France**
pour une boucle exceptionnelle de 7km
sur les Champs-Élysées !




Puis après la fête, nous prenons la route du retour par le Bois de Boulogne. Non que je regardais ces dames ou ces messieurs (on ne les reconnaît pas), sans doute un manque de concentration après toutes ces émotions et me voilà par terre. Il faut dire que je n'ai pas compris pourquoi la barrière qui m'a perturbée n'était pas là le jour de ma reconnaissance: normal, elle est baissée tous les week-ends et jours fériés pour permettre aux familles de rouler en toute sécurité. On le saura pour la prochaine fois. Ballot, cette chute a provoqué une crevaison. Heureusement juste à un endroit sécurisé, à l'ombre et près d'une fontaine. Toutes s'y mettent pour m'aider à réparer et hop, après quelques minutes, nous voilà à nouveau sur nos montures, et juste avant de quitter le domaine de St-Cloud, une deuxième crevaison avec un petit morceau de verre dans le pneu. Pas de chance, mais quelle solidarité entre nous ! Tout cela est de bon augure pour notre escapade à Toulouse l'an prochain.



Merci à toutes les participantes et à nos deux invités ; votre enthousiasme, votre solidarité, votre joie de vivre, votre partage m'ont récompensée du temps passé à concocter cette sortie.

Texte et photos de Chantal JUMEL

Souvenir d'une bénévole du PBP 2019 à la Bergerie de Rambouillet



Madly, du club cyclo de Versailles et que certaines du club connaissent bien pour avoir réalisé ensemble toutes à Strasbourg, a fait partie des nombreuses et nombreux bénévoles qui ont choisi de donner un peu de leur temps à l'organisation du PBP ; elle était à la Bergerie où elle a passé une journée formidable ; elle racontera certainement cette belle expérience sur les routes qui conduiront à Toulouse mais profitons de son article.

J'ai été très impressionnée par la logistique déployée et ces cyclos ou non cyclos de toute nationalité qui dormaient sur le bord des routes dans des campings cars, des tentes (alors qu'il pleuvait).

Au préalable lors de l'inscription j'ai reçu un document à apposer sur le pare-brise de la voiture pour stationner dans le parking et quand je suis arrivée, j'ai vu tous ces nombreux véhicules, mais il n'y avait aucun désordre. Tout était bien huilé malgré les nombreux campings cars de France et de tous les pays.

Arrivée à 7h30 dimanche matin, et après avoir garé la voiture, je me suis dirigée vers l'entrée du PBP et j'ai demandé Mme Loride qui était une des grandes organisatrices quelle serait ma tâche.

Elle nous a tout de suite dirigés vers notre poste.

Chaque bénévole a reçu un sac jaune du PBP contenant un tee-shirt turquoise, un bidon aux couleurs du PBP, une bouteille d'eau, une pochette plastique.

Moi j'étais à l'accueil « maillots ».



Pour le déjeuner des plateaux repas de qualité (une entrée (terrines de st Jacques et oeuf dur), un plat chaud (roti de veau coquillettes au gruyère, une portion de camembert et une tarte aux pommes en dessert) nous ont été servis sous un grand chapiteau et sans attendre, tout était orchestré !

Il y avait 6 camions de traiteur qui permettaient de servir ces repas.

J'ai pris des photos de tout ça.

Malgré le déluge que nous avons subi le dimanche matin, nous avons quand même vendu 60 tee-shirt en 2 heures.

C'était même comique, certains clients ont essayé le modèle d'exposition sous la pluie pour vérifier la taille avant de l'acheter.

Rien ne démontait le moral des troupes, la pluie était présente, mais c'est comme si elle n'existait pas !



Je ne m'imaginai pas le PBP ainsi ! C'est très impressionnant !

Notre équipe Versaillaise compte 5 participants (dont Vincent Francou, Jean-Jacques Doti) Ils sont partis le dimanche soir à 19h30 et à 15 h étaient à Fougères

Ils ont pris l'option 90 h pour faire le PBP

Ils reviennent le jeudi matin.

Jean-Louis que vous connaissez a été au départ des participants de notre club et a fait des photos

A nous de nous retrouver pour rouler aussi dans un peu plus d'un an !

Texte de Madly

Photo JP Chardon / Madly

Croissy-sur-Seine : C'est la rentrée pour les cyclotes de Toutes à Toulouse !

Elles se sont retrouvées à Croissy-sur-Seine où les organisateurs du rallye de la St-Fiacre avaient concocté des parcours qui ont été très appréciés et, cerise sur le gâteau, le pique-nique les attendait en milieu de journée. Anne, Véronique et Dominique nous font partager leurs impressions qui laissent augurer une belle année de cyclotourisme.



Traitement VIP pour les TAT ce dimanche 8 septembre au rallye de Croissy.

Nous étions près d'une vingtaine à nous tasser dans la petite ruelle pour toutes paraître sur la photo-départ vers 8h. Nous commençons à nous connaître un peu, par conséquent les groupes se forment rapidement.

Je pars avec Claudine et son mari Didier, Magali de Maisons-Laffitte, Céline de Houilles et Christiane de Croissy, sur le grand parcours de 130km. La plupart des routes nous sont familières vers Saint-Germain-en-Laye puis Maule, certaines le sont moins lorsqu'on s'éloigne un peu après le ravitaillement d'Hargeville. J'éteins le guidage de mon GPS à mi chemin : les grosses flèches roses sur la chaussée sont amplement suffisantes.

Le timing prévu par Christiane est respecté à la minute près lorsque nous arrivons de nouveau à Hargeville pour notre pique nique de luxe concocté par l'équipe de Croissy, sur des sièges fournis par Chantal de Maurepas. Nous dégustons le festin (cf photo) en compagnie du petit groupe qui arrive du parcours de 112km : le tandem de non voyants Colette et Yves, Bernard, Chantal et Élise de Maurepas. Le soleil est timide, l'automne n'est pas loin. Nous repartons tous ensemble, vite car certaines commençaient à se refroidir.

L'accueil à l'arrivée : applaudissements, nouvelle séance photos et coupe du club le plus féminin pour Maisons- Laffitte. Nous sommes ravies. Merci à toutes et tous pour la compagnie et à l'équipe de Croissy qui a placé la barre haute au niveau de l'organisation. A très bientôt sur la route

Texte d'Anne

Dimanche 8 septembre, c'est le rallye de la Saint-Fiacre à Croissy sur Seine,

c'est également un rendez- vous des filles de TAT et c'est aussi ce jour là, pour moi, la première fois que je participe à ces rassemblements de filles. Ca démarre bien, on est dans le timing, 8h la photo mythique devant le club, il y a bien deux hommes parmi toutes ces femmes, mais ce sont Guy et Yves nos pilotes tandem à Colette et moi, que nous connaissons bien puisque nous appartenons au club de Croissy. Et c'est parti à 8h05. Le vent. s'est un peu invité ce matin, mais on a le moral et on espère surtout qu'au bout d'un moment il va devenir favorable!



Quelques kilomètres à peine avant le ravitaillement, enfin une autre fille, seule elle aussi, on fait la causette un petit moment, C'est Véronique de Conflans. Il y a beaucoup de monde au ravito, du coup il y a celles qui font le 130 kilomètres qui sont déjà reparties, celles qui font le parcours raccourci qui discutent, elles ont le temps, et puis il y a Guy et moi qui faisons le 130... on va donc continuer seul, et lorsque nous arrivons à 13h pour le pique nique... tout le monde est reparti depuis un quart d'heure. Mais ça ne nous empêche pas de nous ravitailler correctement avant de repartir pour la dernière partie, où enfin le vent devient favorable, et quelle surprise de recroiser Véronique à 1 petit kilomètre de l'arrivée.... Il est presque 15h45 lorsque nous arrivons au club, Christiane, Chantal, Françoise et Colette sont encore là.... nous ne sommes plus seuls, ouf!

La prochaine fois on tâchera de rouler avec un petit groupe... mais la journée a été malgré tout très sympa, le parcours bien agréable ; certes il y avait du vent, mais ça s'est bien fait quand même!

Texte de Dominique

J'ai apprécié la randonnée à partir de Croissy très sympa, bien organisée, et très bien fléchée.

Les 50 premiers km jusqu'au ravito ont été un peu difficiles pour moi, avec pas mal de dénivelé, puis j'ai rejoint Chantal et d'autres copines de TAT sur une petite boucle de 26 km.

Nous nous sommes toutes retrouvées autour d'un repas très varié, appétissant et convivial, organisé par Annie de Croissy qui sera avec nous lors de notre voyage pour nous chouchouter lors des repas. Nous lui disons MERCI et comptons sur elle pour nous restaurer comme lors de ce rallye de la St-Fiacre.



J'ai roulé tranquillement avec Françoise Gendreau et son mari jusqu'à Croissy où nous avons été accueillis par toute l'équipe de Croissy autour d'un verre.

Que retenir de cette belle rando? Du vent, de la fraîcheur surtout le matin, mais malgré tout une belle météo. J'ai réussi à faire les 116 km avec plus ou moins de difficultés. Merci beaucoup à Croissy pour cette belle organisation.

Texte de Véronique

Petit retour sur le rallye de la St-Fiacre à Croissy sur Seine le 8 septembre 2019.

J'ai fait ce rallye dans le cadre de la préparation de TAT2020. Mes coéquipières de Saint-Rémy n'étaient malheureusement pas disponibles et j'étais venue, accompagnée de mon mari, Michel. L'idée initiale était de faire le parcours, long de 130 km, avec un pique-nique aux 2/3 du parcours. Mais une version un peu raccourcie de 112 km était proposée et me convenait bien. Globalement tout s'est bien passé et cette journée a été très sympa, après un peu de stress au départ... En effet, en arrivant au point de départ, au local du club de Croissy, il y avait plein de monde et on n'a pas vu le groupe TAT 2020. Après avoir cherché un peu partout, on a appris que le groupe était déjà parti et on est donc partis tous les deux. Il s'est avéré après, qu'une autre personne, Véronique de Conflans Ste- Honorine, avait aussi raté le groupe et était partie seule. La conclusion

de cette expérience est qu'il serait bien que le groupe TAT 2020 ait un petit drapeau ou autre signe de reconnaissance. Mais tout s'est arrangé après, Chantal nous a attendus au ravitaillement. Ensuite nous avons roulé ensemble à 6. Puis on a retrouvé tout le groupe TAT 2020, une dizaine, au pique-nique super bien organisé et offert par le club de Croissy (un vrai buffet!). On est repartis tous/ toutes ensemble mais il y a rapidement eu 2 groupes de niveau!

Au final on a fait 115 km avec 1086 m de dénivelé positif et il y avait pas mal de vent par moment. Le parcours était très sympa, après un début très citadin. Globalement donc, une bonne expérience qui montre que, pour ces distances dont je n'ai pas l'habitude, il faut s'entraîner, car j'ai trouvé durs les 15 derniers kilomètres !

Encore merci et bravo au club de Croissy pour l'organisation très au point, parcours bien fléché et super buffet de pique-nique ! '

Texte de Françoise Gendreau

Quelques jours seulement après le rallye de Croissy, le groupe se retrouve pour échanger autour de quelques spécialités toulousaines tout en commençant à réfléchir aux futurs parcours qu'il faudra effectuer.



Notre réunion d'hier soir s'est terminée dans la joie et la bonne humeur autour du verre de l'amitié.

Au menu des ingrédients (liqueur de violette, gâteaux parfumés à la violette, boisson...) venus tout droit de Toulouse où Françoise Renard a séjourné quelques jours après avoir reconnu en parti le trajet entre Montmorillon et Nontron. qu'elle nous a conté lors de la réunion.

Madly, jamais en reste, a elle aussi apporté des ingrédients pour nous sustenter. Moi-même ayant apporté 2 gâteaux aux noix de Corrèze, région très vallonnée que nous

laisserons sur notre gauche sur l'étape Montmorrillon-Nontron.

Ces moments de convivialité nous permettent de bavarder, de mieux nous connaître et de créer des liens entre nous.

MERCIiiiiii à Françoise et Madly pour cette bonne idée, à Claudie et JP pour leur disponibilité, la mise à disposition de la salle et de l'espace « réception »

A savoir, nous penserons fortement à Claudie qui, suite à sa chute à la SF, a eu la clavicule fracturée et en plus doit se faire opérer d'un tendon le 13 novembre prochain.

Allez courage Claudie, on pense à toi

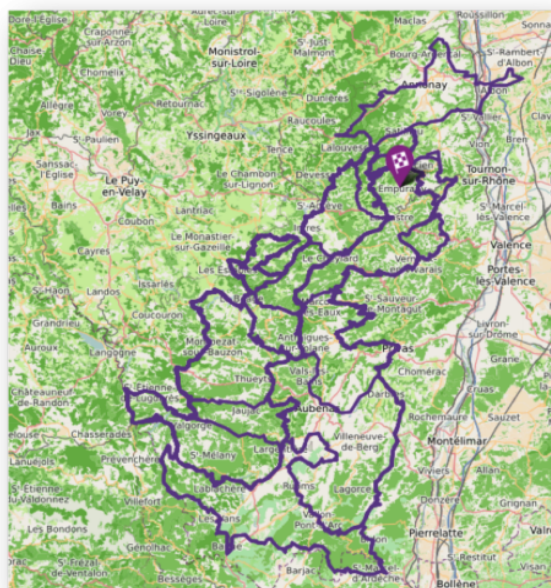
Texte de Chantal JUMEL

Ardéchoise 2020



L'Ardéchoise !!! Certains l'ont « faite », d'autres y pensent et d'autres n'osent pas ! L'Ardéchoise est l'évènement cyclo du mois de juin incontournable. Avec une moyenne de 15 000 cyclistes, c'est le premier rassemblement cyclos d'Europe sur route de montagne. Si l'envie d'y participer d'une façon ou d'une autre vous titille, alors lisez cette annonce de Gilles Moutin et répondez lui vite, vite, vite !

Fort de l'expérience sur l'Ardéchoise 2018, je vous propose de réfléchir à une participation club ouverte à tous en 2020.



<p>LE DOUX</p> <p>Distance : 85 KM D+ : 1525 M Ascensions : 4</p> <p>Paysage : ●○○○ Ludique : ●○○○ Accessibilité : ●●●●●</p> <p>ACCÉDER AU PARCOURS →</p>	<p>LES BOUTIÈRES</p> <p>Distance : 125 KM D+ : 2400 M Ascensions : 8</p> <p>Paysage : ●●○○○ Ludique : ●○○○○ Accessibilité : ●●●●●</p> <p>ACCÉDER AU PARCOURS →</p>
<p>LA VOLCANIQUE</p> <p>Distance : 176 KM D+ : 3210 M Ascensions : 13</p> <p>Paysage : ●●●○○ Ludique : ●●○○○ Accessibilité : ●●●●○</p>	<p>L'ARDÉCHOISE</p> <p>Distance : 220 KM D+ : 4270 M Ascensions : 13</p> <p>Paysage : ●●●●○ Ludique : ●●●○○ Accessibilité : ●●●●○</p>

L'Ardéchoise est un évènement grandiose qui réunit environ 15 000 cyclos, grâce à 900 bénévoles qui assurent une organisation remarquable et des animations majestueuses sur tous les parcours. C'est une fête du vélo sur 4 jours, avec Salon de matériel et animations permanentes. Le nombre d'itinéraires dépasse les 100. Il y en a pour tout le monde, du très dur au très cool. Ce n'est bien sûr pas plat, mais il y en a pour tous les goûts.

Je vous invite à consulter le site de la manifestation pour vous donner une idée de son ampleur.

<http://www.ardechoise.com>



Fort de ce que vous retiendrez de cette consultation, concertez vous au sein des différents groupes ; imaginez ce qui peut vous convenir et vous tenter.

Dans un premier temps, je me propose de collecter toutes les idées et propositions quelles qu'elles soient, et d'en faire la synthèse. Fort de cette analyse, je ferai des propositions les plus proches possible de vos envies.

Vu l'abondance de participants, et qu'il faut au moins 6 heures de route pour rejoindre St- Félicien, il est indispensable de se déterminer rapidement C'est un projet qui est lourd à mettre en place. Il faut donc que fin septembre les principales lignes soient fixées et que chaque adhérent partant s'engage clairement.

Toutes les idées sont les bienvenues et je suis à la disposition de tous pour en discuter et réfléchir à la forme que pourra prendre ce projet, mais il faut faire vite.

A bientôt pour vos propositions.

Gilles Moutin


Moutinperso@orange.fr Tel 06 08 51 25 37

Calendrier des sorties du trimestre 4 - 2019



OCTOBRE 2019

Dimanches

Responsable commission 	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
Octobre 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Samedi 05	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 06	1	Rallye de L'EPI D'OR Parc Maurice Leluc St CYR L'ECOLE Parcours 50 / 70 / 100 km				GP : Halle 7h15/SP 8h00 PP : Halle 8h00/SP 8h45
	2					
	3					
	4					
Dimanche 13	1	Rallye CTM CYCLO CANCER CESA				CESA 8h00
	2					
	3					
	4					
Dimanche 20	1	14-2 G	86	600	O	8 h 30
	2	51-2 D	75	740	NO	
	3	14-3 D	66	500	O	
	4	30-2 D	62	515	SO	
	TG	31-3 G	63	485	O	
Dimanche 27	1	12 D	84	600	SE	8 h 30
	2	16-1 D	75	480	SO	
	3	54-2 G	70	520	SE	
	4	20-2 G	62	600	S	
	TG	10 G	64	375	SE	

Codification du sens des parcours

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

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

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



OCTOBRE 2019

Semaines

Responsable Commission :						
Octobre 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 02	1	15-1 G-M	76	570	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	49-1 D-M	68	620	SO	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 05	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 09	1	43-2 D	75	660	N	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	17-2 G-M	70	600	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 16	1	23-1 G	82	400	S	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	39-3 D	68	540	O	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 23	1	100-3 D	72	650	O	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	01-2 G	66	500	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 30	1	110 D	76	680	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	09-1 G	69	435	NO	
	TG	AR EPERNON				

Codification du sens des parcours

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


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

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



NOVEMBRE 2019

Dimanches

Responsable commission 	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	
Novembre 2019	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
vendredi 1er	1	116 G	75	530	S	9h00
	2	47-3 D	67	435	O	
	3	03-2 G	63	460	NO	
	4	16-2 D	48	330	SO	
Samedi 02	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 03	1	55-2 G	73	570	NO	9h00
	2	20-2 D	62	600	S	
	3	24-2 D	58	470	NO	
	4	17-3 G	54	415	S	
Dimanche 10	1	LES BOUCLES DES YVELINES La Maison des Cyclos 279 avenue F Mitterrand 78370 Plaisir Parcours 45 - 65 - 80 Km			GP Halle 7h15 - SP 8h00 PP Halle 8h00 - SP 8h45	
	2					
	3					
	4					
Lundi 11	1	52-2	72	420	SO	9h00
	2	06 G	68	550	O	
	3	49-2 D	64	350	SO	
	4	34 D	60	290	S	
Dimanche 17	1	29 D	72	600	S	9h00
	2	07 D	61	450	SE	
	3	28-2 D	59	360	S	
	4	13-2 G	52	220	S	
Dimanche 24	1	56-3 D	74	440	O	9h00
	2	03-1 D	69	520	NO	
	3	26-2 G	63	370	O	
	4	24-2 G	58	470	NO	

Codification du sens des parcours

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

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

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



NOVEMBRE 2019

Semaines

Responsable Commission :						
Novembre 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Samedi 02	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 06	1	49-1 D-M	68	620	SO	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	04 D	59	425	SO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 13	1	45-2 G	70	510	S	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	35-3 D	62	600	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 20	1	39-3 G	68	540	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	31-3 D	63	485	O	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 27	1	104 G	72	380	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	10 G	64	375	SE	
	TG	AR EPERNON				

Codification du sens des parcours

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

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


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

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



DECEMBRE 2019

Dimanches

Responsable commission 	Gr 1	Responsable parcours	Bernard Avenel		Moy 25,5-27,5 km/h	
	Gr 2	Responsable parcours	Michel Perdrüaud		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	
Décembre 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Dimanche 1er	1	22-1 D	75	470	SE	9h00
	2	49-1 D	68	620	SO	
	3	10 D	64	375	SE	
	4	28-2 G	59	360	S	
Vendredi 06	FETE DE FIN D'ANNEE SALLE DES FETES DE MAUREPAS				19h00	
Samedi 07	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 08	1	16-1 D	75	480	SO	9h00
	2	45-2 D	70	510	S	
	3	21-2 D	59	525	NO	
	4	19-3 D	57	460	S	
Dimanche 15	1	52-2	72	420	SO	9h00
	2	31-3 G	63	485	O	
	3	04 D	59	425	SO	
	4	17-3 D	54	415	S	
Dimanche 22	1	29 D	72	600	S	9h00
	2	01-2 D	66	500	SE	
	3	19-3 D	57	460	S	
	4	13-2 D	52	220	S	
Mercredi 25	Joyeux Noël - Parcours libre					
Dimanche 29	1	56-3 D	74	440	O	9h00
	2	09-1 D	69	435	NO	
	3	31-3 G	63	485	O	
	4	24-2 D	58	470	NO	
Janvier 2020	Meilleurs voeux pour l'année 2020 - Mercredi 01 Parcours libre					
Samedi 04	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 05 janvier	1	55-2 G	73	570	NO	9h00
	2	32-2 G	65	550	NO	
	3	27-2 G	58	500	SE	
	4	22-2 G	58	350	SE	

Codification du sens des parcours

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

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

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



DECEMBRE 2019

Semaines

Responsable Commission :						
Décembre 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 04	1	46-2 D	66	680	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	25 G	61	375	NO	
	TG	AR EPERNON				
Vendredi 06	FETE DE FIN D'ANNEE SALLE DES FETES DE MAUREPAS					19H00
Samedi 07	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 11	1	14-3 D	66	500	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	35-3 G-M	62	600	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 18	1	39-3 G	68	540	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	28-2 G-M	59	360	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 25	1	JOYEUX NOEL PARCOURS LIBRE				Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3					
	TG					
Janvier 2020						
Mercredi 01	1	MEILLEURS VŒUX POUR L'ANNEE 2020 PARCOURS LIBRE				Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3					
	TG					

Codification du sens des parcours

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

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

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

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



**Vente, réparation de vélos,
Route, VTT**

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

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

- Fruits / Légumes
- Charcuterie
- Fromage
- Boucherie
- Volaille
- Rôtisserie



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



Agence
Créative – Web – Communication
<https://www.adgensii.com>
contact@adgensii.com
Tel: 09 50 09 18 50



RAMBOUILLET - 78
1, rue de Cuffesson - ZA Du Bel Air - 01 30 88 74 39
VILLEBON - 91
Av. de la Plassée - Centre Cial Villebon 2 - 01 69 31 01 04



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 PERRY 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 2679-8212

Photo: Annie AVENEL