

Carnets de Route



Bulletin du Cyclotourisme Maurepas

N° 153 Janvier 2020



CYCLOCANCER : Une première pour le CTM

Séjour à SOSOYE pour le CTM

Gilles DUSSON - 10^{ème} Paris - Brest - Paris

Michel LEMAITRE - La Loire à Vélo

Semaine du Handicap - Maurepas 2019

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 1 - 2020

La Vie du Club

Edito

P.4 *Président / Agenda*

Au fil des jours

P.6 *Le CTM en rouge au Cross du collègue*

P.8 *Pré-accueil 2019 ...ca roule*

Au fil des jours

P.10 *Sesoye - Le séjour du CT. Maurepas*

Cyclo Café

P.14 *Gilles Dusson : 9 Paris Brest Paris..sinon rien*

Cyclo rapporteur

Témoignages

P.19 *Cyclocancer - Olivier Digoude - Point de vue d'un partenaire*

Evènement

P.21 *Cyclocancer - à Maurepas Une passion utile*

P.25 *Cyclocancer - Parcours Vélo pou tous*

P.29 *Cyclocancer - Une première au CTM*

P.32 *Cyclocancer - Epilogue - 100% bénévoles - 110% généreux*

P.35 *Semaine du handicap - Maurepas 2019*

Expérience

P.39 *Michel LEMAITRE - La Loire à vélo*

Conseils

Sécurité

Divers

Lu pour vous

P.44 *R.Bourmault - Poète et cycliste - Le couple cyclo*

TAT 2020

P.46 *TAT 2020 - De selle en selle - La condition physique arrive*

Programme à venir

P.49 *Calendrier des sorties du trimestre 1 - 2020*

Partenaires

P.55 *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 : Janvier 2020 + Agenda



Nous finissons l'année sous une note triste nous rappelant combien notre sport paye un lourd tribut aux accidents cardio vasculaires. J'ai à l'instant une pensée pour la famille et les amis.

Je réitère mes divers messages quant à la prévention, n'hésitons pas à faire des tests à l'effort, qui par ailleurs sont indispensables pour pouvoir prétendre à certaines garanties d'assurance.

Cela ne doit toutefois pas occulter combien ce dernier trimestre a été riche en émotions.

C'est tout d'abord notre organisation la « Cyclo Cancer » qui pour une première, a recueilli un franc succès au service d'une cause, ô combien capitale. Nous y avons apporté du sens puisqu'il s'agit d'enfants à qui nous avons procuré un immense bonheur en allant les visiter dans le centre de soins, les couvrant de cadeaux dont je remercie les généreux donateurs.

Notre volonté est de pérenniser cette organisation et pour cela, nous travaillons déjà à la deuxième édition.

L'autre événement majeur fut la fête de fin d'année avec la célébration des 40 ans du club. Nous avons passé un agréable moment de convivialité et d'amusement. Ces animations permettent de sortir du contexte de préoccupations quotidiennes et parfois pesantes (les heures de départ, la moyenne pas respectée ou le sens des parcours...).

Pour ces réussites, je remercie très sincèrement tous les bénévoles qui se sont impliqués sans compter, prouvant ainsi que nous avons de belles ressources.

Elles sont cependant fragiles, je vous sollicite à nouveau pour rejoindre le Conseil d'Administration. Vous apporterez vos idées et elles sont nécessaires pour appréhender le futur.

La saison n'est pas propice à de grandes balades mais les activités demeurent ou se mettent en place comme par exemple la sortie du mercredi après midi pour la section « vélo pour tous ». La convention préaccueil termine sa session et va nous apporter de nouveaux adhérents.

Il faut, dès à présent songer à la nouvelle saison et penser à renouveler sa licence. Je vous invite à ne pas tarder, vous faciliterez le travail du secrétariat en amont.

Notre prochain rendez vous sera le vendredi 17 janvier 2020 pour l'Assemblée Générale à laquelle nous ajouterons la traditionnelle galette des Rois.

Je vous souhaite les meilleurs voeux pour 2020 avec surtout la santé, la réussite dans

vos projets et des moments de bonheur pour vous et tous vos proches.

Amicalement

Jacques Lay

Agenda

Réunions club trimestrielles	Réunions du Conseil d'administration
<p>20 H 30</p> <p>Maison de Sologne</p> <p><i>Jeudi 5 mars 2020</i></p>	<p>20 H 30</p> <p>Local du club Maison du Voisinage " Liliane de la Mortière" Rue d'Aven / rue d'Iroise 78310 MAUREPAS</p> <p><i>Lundi 2 mars 2020</i></p>
Permanences au local du club	Organisations club (financement CTM)
<p>Le Premier samedi du mois</p> <p>Pour boire un café ou pour acheter un maillot un cuissard.... De 10 h à 12 h</p> <p><i>Samedi 4 janvier 2020</i></p> <p><i>Samedi 1 février 2020</i></p> <p><i>Samedi 7 mars 2020</i></p>	<p><i>AG au Cesa vendredi 17 janvier 2020</i></p> <p><i>Dim. 2 février Hivernale d'Elancourt</i></p> <p><i>Dim. 23 février- Souvenir E. Rousseau à Versailles</i></p> <p><i>Sam. 7 mars TCY - Plaisir</i></p> <p><i>Dim. 8 mars Rallye des glaces à bois d'Arcy</i></p> <p><i>Dim. 22 mars- Les Ht de Gally - Noisy Le Roi</i></p>

Le CTM en rouge au cross du collège



Pas facile la pratique sportive chez les pré-ados, encore plus lorsqu'il s'agit de course à pied, discipline peu ludique. Mais qu'à cela ne tienne, les copains du CTM sont restés jusqu'à la fin ; pour le pain au chocolat me direz-vous ? Non non, simplement pour donner un coup de main aux professeurs d'EPS du collège et encourager ces jeunes sportifs.

Voilà qui va nous motiver à partager le plaisir que nous avons à faire les fous à vélo le dimanche matin avec les jeunes qui nous sont proches, car en famille on apprend aussi.



Vendredi 4 octobre, 14h, stade du Bois de Maurepas : nous sommes une petite dizaine de Cétémistes à avoir répondu aux sollicitations des enseignants du collège Louis Pergaud.

En dehors du CTM, peu d'associations ont envoyé des adhérents pour encadrer le cross des élèves de cet établissement scolaire.

Nous sommes accueillis par des enseignants qui nous invitent à endosser une chasuble

rouge, et qui très vite nous positionnent sur le tracé qui contourne la défunte piscine, emprunte une partie en sous-bois en direction du Cossec, avec un retour vers le stade via la piste cyclable. Ce périple est à effectuer 2 fois par les élèves.

De 14h à 16h30 nous allons voir passer les classes, de la 6^{ème} jusqu'à la 3^{ème}, par niveaux, 2 tours pour les filles, puis 2 tours pour les garçons.



A quelques reprises, au sein de différents groupes, nous verrons passer Fanny, la fille d'Annie et Bernard AVENEL, enseignante dans l'établissement ; elle a choisi de partager les efforts au milieu des élèves. Très belle initiative qui, je l'espère aura été appréciée. Malgré les conseils, les encouragements, et l'aide apportée régulièrement par Jean ROBIN (cf les photos jointes), les niveaux sont très disparates ; très vite, les effectifs des groupes de lâchés sont assez importants, la randonnée pédestre entre amis fait place à la course à pied. Je suis aussi étonné par certaines tenues vestimentaires, fort peu appropriées pour la pratique sportive.

Toutes les classes sont passées, il est un peu plus de 16h, nous retournons au stade du Bois pour déposer nos chasubles ; un pain au chocolat nous attend en guise de goûter ; il est l'heure de nous séparer.

Je me dis que sans le CTM, il aurait été délicat pour les enseignants d'organiser cette manifestation, qui a lieu la veille des foulées de Maurepas ; nous pouvons être fiers de notre association, qui sait se mobiliser, en dehors de sa pratique habituelle.

Texte et photos de Jean Pierre Chardon

Photos empruntées sur Facebook « Ville de Maurepas »

Pré-accueil 2019....ça roule



Ceux qui veulent s'essayer au cyclotourisme ont RDV avec Claude Chaussivert, Patrick Thuret et Jean Robin le samedi après-midi pour une randonnée en vallée de Chevreuse. Là, ils profitent des conseils donnés, de la campagne et si le plaisir de rouler est présent, ils peuvent au bout de quelques séances prendre leur licence FFV.



Cela fait plusieurs années que le CTM propose cette formule, et pour plus de renseignements je vous invite à aller sur le site du club, où vous trouverez dans l'onglet DOCUMENTATION la convention pré-accueil rédigée par la FFV.

Après le Forum des Associations, au CTM, le pré-accueil est une activité qui roule.

Ce samedi 4 octobre, pour la 4ème sortie, c'est une belle randonnée de 42 km, sans pluie mais avec un peu de vent, qui a été effectuée.

Les participants ont pu découvrir des routes inhabituelles, en direction des Essarts le Roi et Auffargis.

Quelques faux plats et la côte de l'Artoire étaient au programme.

Durant cette sortie, les règles de comportement sur la route et du code de la route ont été abordées.

Petit à petit, chacun découvre la région à vélo, après Le Mesnil -St -Denis, Chevreuse et



Nouveau

Accueil des personnes à mobilité réduite



Tout ce petit monde était bien encadré par Jean, notre délégué sécurité, Patrick, notre secrétaire adjoint et Claude responsable du pré-accueil.

Texte Claude Chaussivert

Photos CTM

Sosoye: Le séjour du CT. Maurepas fut encore plus que tout ça...



Du 18 au 22 septembre, ils étaient une douzaine de cyclos, dont 8 du CTM, à partir pour 5 jours en Belgique à Sosoye, précisément. A lire Josiane, Pierre et Philippe, cyclos invités d'un club voisin, je comprends que Chantal Jumel a tapé dans le mille pour offrir un séjour cyclo-touristique très agréable.



Ce fut pour certains la 3ème participation...

Ce fut un temps de rêve durant cinq jours...

Ce fut des randonnées plus belles et plus variées les unes que les autres...

Ce fut d'innombrables haltes rafraîchissantes ...

Ce fut des pique-niques dans des endroits souvent insolites, parfois même, bucoliques...

Ce fut des rencontres aussi inédites les unes que les autres, avec des chevreuils, avec des Hollandais qui traversaient la Meuse en bac, avec des motards de la Police fédérale qui étaient en écolage sous la direction de leur moniteur, et qui nous ont signalé la parfaite maîtrise de notre organisation au niveau de la sécurité...

Ce fut aussi le chassé- croisé avec le Grand Prix de Wallonie qui se courait sur nombre de routes empruntées lors des séjours...

Ce fut plusieurs crevaisons...



Ce fut Isabelle, en manque de préparation, qui a souvent mordu sur sa chique aidée par Alain...

Ce fut la volonté inébranlable, ou inconsciente, parfois même surréaliste, de Yannick (82 ans) de vouloir tout rouler... jusqu'au bout de ses forces...malgré les mises en garde répétées de tous...un caractère le gaillard...

Ce fut aussi ...un arbre qui s'est écroulé à peine quelques secondes après que les cyclos soient passés...

Ce fut la main à la pâte de tous pour l'intendance...

Ce fut d'innombrables parties de plaisir, mais aussi d'échanges d'idées fort enrichissants...y a pas que le vélo...

Ce fut l'unanimité pour reconnaître la valeur des [CYCLOSERIES ROGNAC...](#)

Mais toutes les saisons ont une fin, et la 10ème saison se terminera du 4 au 6 octobre avec le séjour des cyclos du Havre.

Il est toujours temps de réserver pour ceux qui voudraient participer l'an prochain pour ce qui devrait être l'ultime saison...

A très bientôt !

Rédigé par Philippe Demanet [Site internet](#)



C'est mon troisième séjour, c'est dire si j'apprécie nos hôtes, le cadre, le pays wallon et l'ambiance extraordinaire à chaque fois.

J'ai connu cet endroit grâce à une Belge, Anne, qui a organisé le premier séjour fin septembre 2011. Durant notre itinérant depuis les Clayes jusqu'à Sosoye, un parcours exigeant sous le soleil et à l'arrivée un été indien propice aux escapades à vélo et aux visites des alentours.

395 km pour 3785m de dénivelé en 4 jours (2 jours d'itinérant et 2 jours sur place).

Fin septembre 2017, j'ai organisé, pour le CTM, un itinérant au départ de Maurepas. Un voyage sous le soleil avec une halte à Noyon. A l'arrivée à Sosoye, la pluie nous a surpris et nous avons peu roulé mais visité

l'abbaye de Maredsous, la ville de Dinant... et parcouru 150 km.

400 km pour 3525m de dénivelé en 4 jours (2 jours d'itinérant et 2 jours sur place)

Frustrés par si peu de km en Wallonie, nous nous promettons de revenir pour découvrir la Wallonie à vélo.

Promesse tenue, nous nous retrouvons une petite équipe de 12, mercredi 18 septembre 2019 autour d'un apéritif maison, et l'accueil chaleureux de nos hôtes. Puis dès 14h, nous montons sur nos destriers pour une cinquantaine de kilomètres, histoire de se mettre en jambe.



Tout de suite, nous sentons les bosses et nos organismes se rebiffent après notre plat pays.

Les journées passent, les kilomètres et les dénivelés s'accumulent sous un soleil resplendissant.

Philippe et Baudouin connaissent les bonnes adresses des pique-niques où nous sommes rassasiés. Après nos efforts, une bière belge s'impose avant la douche. Et là autour de la table sur la terrasse ou à l'intérieur, on bavarde en toute amitié et bonne humeur. Après le repas du soir qui s'éternise en bavardages, histoires drôles et souvenirs, nos chambres confortables sont les bienvenues avant de reprendre la route le lendemain.



Philippe ne nous dit jamais le nombre de kilomètres et le dénivelé que nous ferons dans la journée. Dès le premier jour, il a jugé les possibilités du groupe et concocte chaque jour un parcours personnalisé si bien que nous devons le suivre pour ne pas perdre notre route, le GPS ne nous étant quasiment d'aucune utilité, mis à part l'enregistrement de nos prouesses.

423 km pour 5385m de dénivelé en 4 jours sur place



Le dernier repas est chargé d'émotions, après avoir passé 4 journées pleines tous ensemble. Nous avons peine à nous séparer et les embrassades se prolongent, nous jurant de nous retrouver, bien que Philippe pense tirer sa révérence en 2021... sauf pour ses amis cyclos dont nous faisons désormais partie.

A bientôt les amis

Chantal Jumel

Pendant notre séjour à Sosoye, Pierre et moi, avons raté la 1ère journée et, donc, nous n'avons pas vu le Tour de Wallonie! Dommage!

Le 2ème jour, tout le monde en selle, belle journée en perspective, temps superbe, beau paysage!! Et tout à coup, devant nous, une bosse à 17%!!

Pour moi, c'est pied à terre...80 % du groupe a pu monter : BRAVO

Puis, Yannick a crevé : 2 roues en même temps!!, Quel talent !!, il crie tellement fort : » crevaison » qu'un arbre tombe juste derrière le groupe ! Quel tombeur, ce Yannick !!!

Voilà une journée bien remplie!

Le vendredi, 136km, 2000 m de dénivelé!! On n'aurait jamais pensé pouvoir le faire!!

Le samedi, Isabelle nous quitte, avec regret, en » bêtaillère »!!Et Yannick, lui, a fini la journée en draisine (vélorail belge) joliment accompagné!!



Déjà dimanche, petit tour de 50km, et une photo sur la draisine pour conclure.

Ce fut un séjour très agréable, le beau temps était de la partie, tout le monde était très sympa, nous avons bu, mangé, ri, souffert aussi sur nos destriers, à tel point que Pierre en a cassé sa selle!!

OK pour un nouveau départ, tous ensemble, tous

ensemble, tous !!!.....Bisous à tout le monde

Josiane et Pierre Demeure

Photos du groupe

Gilles DUSSON : 10 Paris Brest Paris ... Sinon rien



C'est dans le Limousin que Gilles a découvert par hasard ce que l'on pouvait faire avec une bicyclette : rouler pour découvrir encore plus loin cette région très rurale, faite de bosses et descentes, et cela lui a plu tout de suite. De retour dans les Yvelines, il pratiquait de façon irrégulière le cyclo en vallée de Chevreuse car le hand-ball était encore son sport préféré. Mais il a voulu découvrir de nouveaux itinéraires, et c'est ainsi qu'il a trouvé le VCM, l'ancêtre du CTM. En se promenant à Maurepas, il a aperçu dans la vitrine d'un magasin, près de l'église, une photo d'un 100 Audax et il s'est dit : ciel mais c'est bien sûr, voilà ce qu'il me faut ! Et depuis 1980, date de son adhésion, il en a parcouru des kilomètres, des randonnées et des Paris Brest Paris. Il dit volontiers que sa connaissance et sa pratique du cyclotourisme, c'est au sein du club qu'il les a construites.

Mais c'est aux 10 PBP que je me suis intéressée, et avec son goût de parcourir la campagne cela n'a rien d'étonnant ; car sur 1200km, cela en fait des villages, des champs, des rivières à regarder mais au vu de ses chronos, je me dis aussi qu'il n' a pas dû trop flâner, car ses temps et ses moyennes sont plutôt performants.

Alors Gilles, ton premier PBP c'était quand ?

Le 1^{er} c'était en 1981 (notez bien, un an après son adhésion au club) c'était un PBP en Audax (à une moyenne de 22,5) ; je me souviens encore d'une météo très mauvaise en ce mois de juin ; nous étions encadrés par la garde républicaine et partions par sessions de pelotons, étalés dans le temps. Le suivant, en 1987, c'était en randonneur que je l'ai

effectué.

Parle-nous de tes préparations :

Je roule entre 10 000 et 12 000km dans l'année, de janvier à mi-août essentiellement. Pendant la première période, je réalise les brevets de 200, 400 et celui de 600 km à la fin du mois de mai. Il faut enchaîner les sorties, pas forcément longues, mais régulières. Pour moi, trois sorties régulières est un bon rythme ; j'alterne entre des sorties de 100km avec des sorties de 150 à 180 km.

Puis du début du mois de juin à la mi-août, il faut trouver des randonnées plus longues. Une année, j'ai complété ma préparation en réalisant le tour du Cantal ; une autre année, j'ai réalisé un brevet de 1 000km à Longjumeau. J'ai participé à Madrid-Giron où il y avait environ 500 à 600 participants et cela crée une vraie ambiance. J'ai réalisé aussi La Ronde d'Alienor, où j'ai croisé un cyclo russe et un serbe qui ont commencé ensemble et ont terminé séparés, après quelques désaccords, semble-t-il.



Préparation en groupe avec les randonneurs du CT. Maurepas

Tu roules seul pendant ta préparation ?

Il est important aussi d'alterner sa façon de rouler : il faut rouler en groupe pour le rythme donné et la convivialité, mais il faut aussi apprendre à rouler seul pour se préparer mentalement. Dans l'année, lorsque je suis en Limousin, je sors avec le club de Bellac. (au nord de Limoges) en roulant seul, on apprend à mieux se connaître, à savoir gérer ses efforts, à connaître ses besoins alimentaires. En 2011, j'ai roulé seul de Carhaix à Montfort L'Amaury et cela s'est bien passé ; je n'ai pas trouvé de groupe à accrocher, mais j'étais prêt à rouler ainsi. Sur l'épreuve, au départ, il y a beaucoup de cyclos et le rythme est très rapide. Les pelotons sont nombreux et parfois constitués de quatre-vingts cyclos puis, à partir de Brest, les groupes sont moins nombreux et plus petits. Les kilomètres parcourus et les repos ont créé des espaces, et cela devient plus facile de trouver un groupe à son rythme. L'idéal pour moi est d'être dans un groupe de cinq ou six cyclos sur l'épreuve.

Quel a été le plus court PBP ?

Le plus court ? je ne l'avais pas prévu ainsi mais un copain, alors que nous étions sur le retour à Villaines la Juhel, me dit : « allez, on rentre en moins de 50h et nous y sommes parvenus.



Choisis tu le mode solo ou le mode assistance ?

J'ai toujours roulé avec une assistance. Aux contrôles, il y a beaucoup de monde, je vais faire tamponner ma carte, puis je file retrouver mon assistance. Sur les points de contrôle, on se rend compte à quel point, certains sont fatigués. Il faut vraiment une bonne préparation pour pouvoir réaliser cette épreuve plus sereinement

et pour en profiter. Je termine fatigué mais pas épuisé. Cette année, c'est Bernard Wegher et Thierry Godon qui m'ont assisté.

Ton vélo ?

J'ai eu 4 vélos. C'est avec un vélo en acier que j'ai réalisé le meilleur temps et cette matière me convient bien ; mon vélo actuel est un peu lourd mais il est simple, bien réglé.

Emportes-tu beaucoup de matériel ?

Je n'emporte pas de pneu, j'ai deux chambres à air, de quoi réparer une crevaison, un peu de nourriture et du change. Mon vélo est révisé, réglé et je n'ai jamais eu de problème mécanique. J'ai un phare avec batterie pour l'avant et une lumière à pile à l'arrière. Bien sûr, je double le matériel d'éclairage.



Quelques départs de Paris Brest Paris de jour comme de nuit

Rouler la nuit te convient ?

Tout à fait car je profite des odeurs, des bruits d'animaux et en plus on voit moins le dénivelé. J'ai l'habitude de rouler la nuit. Tout d'abord le brevet de 600km nous y habitue et puis très souvent lorsque je vais chez moi dans le Limousin, je pars à vélo ; ainsi je parcours une longue distance et cela m'oblige à rouler de nuit. Je ne fais pas de longues pauses sur un PBP et roule beaucoup durant la nuit. Cette année, j'ai fait deux arrêts de 30 mn ; ils ne sont pas prévus et j'en prends vraiment quand j'en ressens la nécessité ; la vigilance à avoir la nuit m'oblige à rester éveillé. L'année où j'ai mis moins de 50 heures, je n'ai pas dormi. Cette année, les nuits ont été difficiles, car froides tout comme celles sur le 1 000 de Longjumeau.

Pourquoi 10 PBP ?

J'aime l'esprit randonneur. La préparation me convient. Les grandes randonnées que j'effectue juste avant me plaisent, autant pour le tourisme que pour l'ambiance. Sur la route on fait des rencontres. On se croise, on se quitte puis on se retrouve sur la route ou à l'arrivée. Cette année, il y avait, à mon goût, trop de participants et l'ambiance était moins bonne. J'aimerais faire Londres Edimbourg Londres. Le nombre de participants est limité, des copains essaient de me convaincre.



Madrid - Gijon - Madrid 2009 - En solo avec son assistance

Après 10 PBP, quel avis as-tu sur l'organisation de cette randonnée ?

Comme je le disais, cette année il y avait trop de participants et l'ambiance était moins conviviale, tout comme pour celui de 2015. Autrefois, il y avait moins de monde et il était plus facile de trouver un groupe de roulage, plus d'entente dans les pelotons qui, par exemple se donnent RDV pour repartir ensemble après un ravito. De plus cette année, il y a eu de mémoire environ 1 500 désistements. Quand on sait que certains n'ont pas pu s'inscrire, faute de place, cela est insensé et mériterait un changement au niveau des pré-inscriptions et inscriptions. Sans oublier que certains cyclos ne semblaient vraiment pas prêts pour rouler 1 200 km.

Les deux derniers lieux d'arrivée (la Bergerie et le vélodrome) ne sont pas très appropriés à mon sens : le sentier d'approche envahi par les piétons et les voitures, ainsi que les pavés et le rond-point final sont de vraies embûches lorsqu'on arrive fatigué. Quant à l'arrivée par la traversée obscure du parc de St-Quentin -en -Yvelines, ce n'était pas convivial. L'arrivée au gymnase des Droits de l'Homme me convenait tout à fait car l'accès et le site sont pratiques.

De bons souvenirs ?

Mes meilleurs souvenirs cyclo, je les ai sur d'autres randonnées. J'ai apprécié pour son côté humain une Veloccio. J'ai participé aussi au Tour de Corse avec le club, et bien sûr je n'oublie pas Thonon Trieste.



Flèche Vélocio 2007



Thonon Trieste 2010

Si je vous disais que Gilles m'a donné l'impression de rouler comme on respire, facile, facile !

Merci Gilles et je te souhaite un bon Londres/Edimbourg/Londres ; le temps passe vite ; Big Ben ne changera pas mais la reine peut être !



*Entretien de Danielle Cors avec Gilles Dusson
Photos CTM*

CYCLOCANCER - Olivier Digoude - Point de vue d'un partenaire



Olivier DIGOUDE, responsable Malakoff Médéric Humanis, faisait partie de l'équipe organisatrice de cette randonnée un peu particulière. Il nous fait partager son regard sur l'organisation qu'il a trouvée plutôt performante. Comme toute l'équipe des bénévoles, il a bien perçu combien la maladie trouble les corps et les esprits de ces jeunes enfants et de leur famille, mais aussi le nôtre.

J'ose confirmer la réussite de la Cyclo Cancer édition parisienne. J'ai porté si peu de responsabilité à sa conduite que j'ose. Les écrits sont plus faciles que les actes, les engagements.

J'estime que son succès était à la hauteur de votre mobilisation. Le bénévole n'attend pas de retour, et peut se contenter d'être spectateur en première ligne. Seule sa volonté, sa franchise, l'impliquant davantage, le différencie de ses pairs.



Dimanche 13 octobre, j'ai été témoin d'un mouvement collectif, d'une synchronisation de ses membres ... Un collectif harmonieux. Pas de hauts, ni de bas, de perturbateurs, un front uni. Une mécanique appliquée s'évertuant à exécuter des gestes mesurés, vifs à la fois, dans une certaine dignité.

Le sentiment d'accomplissement commençait à poindre. Les sourires s'échangeaient, quelques congratulations mutuelles en guise d'encouragement.

Et une réalité écrasante a assailli l'assemblée. Les rires se sont étouffés. Les

nerfs, et amoindrent les corps. La chair atteinte, le corps ne piera pas. Les douleurs, les peines sont imperceptibles sur ces visages poupons.

L'enfant ne laissera apparaître sa peine du traitement enduré. L'abnégation des parents cachera leur douleur. La naïveté infantile l'emportera. L'esprit des enfants reconnaîtra la douleur uniquement devant les visages des adultes succombés par la peine, la compassion.

Elle bouscule davantage



*Texte - **Olivier DIGOUDE***

AMAP - Direction Relation Client Particulier

Support ToutM

Chevaleret - Paris

www.malakoffmederic-humanis.com

CYCLOCANCER à Maurepas : Une passion utile



Le 13 octobre le CTM vivait un événement un peu particulier : le concept CYCLOCANCER de Patrice Martin, associé à Malakoff Médéric Humanis, avaient choisi notre club pour organiser un rallye cyclo +une randonnée pédestre, afin de faire un don financier au service pédiatrique de l'hôpital Mignot, et plus particulièrement au service dédié aux soins des enfants atteints d'un cancer. On imagine sans peine combien les journées de ces enfants doivent être longues, difficiles et éprouvantes. Le montant des inscriptions a été reversé intégralement à l'hôpital, et les soignants sauront en faire profiter les enfants, pour égayer ou améliorer leur quotidien. Cette matinée s'est déroulée dans de bonnes conditions, avec l'été qui jouait les prolongations, grâce au travail collectif des différents partenaires et le savoir-faire des bénévoles de notre club. L'idée d'associer sport et santé n'est pas nouvelle mais unir vélo et santé des enfants, ici, à Maurepas, est original et plein d'énergie positive.....Bravo à tous et bon courage aux enfants !

Heure de départ, dénivelé, moyenne, kms parcourus par mois, à la fin de l'année; ... pour ma part j'estime que notre pratique ne se résume trop souvent qu'à ces indicateurs.

La 1^{ère} édition de la CycloCancer à Maurepas a parfaitement démontré que notre passion pouvait aussi être extrêmement utile à notre société. De belles rencontres, des idées partagées depuis de longues périodes, des sensibilités professionnelles déployées dans certains groupes, et surtout ... surtout : une opportunité d'apporter du bonheur à des enfants atteints par la maladie. Car bien évidemment, le sourire des enfants présents

dimanche a parfaitement traduit la richesse du cadeau apporté par les dirigeants du CT Maurepas dans la réalisation de ce projet.

Les équipes médicales du Centre Hospitalier de Versailles ont été extrêmement touchées par le geste de notre club ; **Sylvie NATHANSON**, en charge du service pédiatrie, et **Ninette MORCET**, Directrice de la Communication ont retourné des messages très sincères aux équipes opérationnelles de notre association.



[Podcast Dr Sylvie NATHANSON MORCET](#)



[Podcast Jean-Pierre CHARDON et Ninette MORCET](#)

La remise prochaine, au sein de l'établissement, des fonds collectés par l'opération, sera, à n'en pas douter, empreint de beaucoup d'émotions.

J'ai eu, pour ma part, l'opportunité de m'entretenir à plusieurs reprises avec ces interlocuteurs, et j'ai échangé avec une maman et son enfant malade à l'issue de la cérémonie de clôture : oui, nous avons mené une opération ô combien utile.



Pour l'occasion, Jacques et son équipe s'étaient entourés de beaucoup d'autres acteurs pour garantir le succès de la démarche.

Patrice MARTIN, initiateur du concept, fut très sensible à l'engouement de tous les bénévoles présents ; positionner l'action sur la région IDF, en s'appuyant sur le CT Maurepas, lui a procuré beaucoup de satisfaction,

Olivier DIGOUDE, le chef de projet du groupe MALAKOFF MEDERIC HUMANIS ; par son dévouement, ce groupe, dont les salariés sont très sensibles à s'associer à des projets caritatifs, humanitaires, a pris en charge beaucoup de dépenses. Mais surtout, Olivier fut très pertinent dans son approche, ayant participé lui-même, sur le vélo, à plusieurs CycloCancer en Normandie,



[Podcast Patrice MARTIN](#)



[Podcast Olivier DIGOUDE](#)

Jean-François GUIBOREL, intronisé parrain de la manifestation, a démontré que le monde du bénévolat pouvait aisément côtoyer la sphère professionnelle. Jean-François va vivre un moment de forte émotion lorsqu'il accueillera au Vélodrome National les enfants et leurs proches. Et bien évidemment, toutes les personnes présentes à la cérémonie de clôture garderont à jamais les mots de Jean-François à destination de Jean-Yves : ces 2 protagonistes avaient ... la larme à l'œil.



[Podcast Jean Francois GUIBOREL](#)



[Podcast Jacques LAY](#)

Un autre acteur fut associé à cette belle journée. Guy DAUPHIN est le manager du groupe Assurances Vélo, mais aussi l'organisateur du gala Stars en Piste du 16 novembre au Vélodrome. A ce titre, il a attribué au CT Maurepas 150 places gratuites pour assister à ce superbe spectacle ; rendez-vous sur le site Internet de la manifestation, code promotion CycloCancer, pour pouvoir profiter de l'offre. Guy nous a fait le plaisir de rouler avec son équipe, aux couleurs de son groupe, sur les parcours cyclos. Toutes les équipes de la ville de Maurepas se sont fortement impliquées dans le projet. Le concept a séduit beaucoup de conseillers municipaux, avec Grégory GARESTIER, notre maire, en chef de file. A leur côté, l'équipe du service des sports a joué un rôle essentiel, en faisant bénéficier notre club de belles installations, parfaitement adaptées à l'événement.

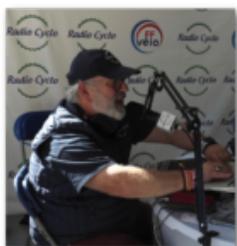
Le thème et le contenu du projet, fortement relayés en amont du dimanche 13 octobre, nous ont permis d'accueillir Gilles SCHMIDT, suppléant de notre députée Aurore BERGE dans notre circonscription. Gilles, s'est littéralement approprié le sujet, s'appuyant sur ses fonctions de directeur du centre hospitalier Evreux-Vernon, et sur son implication dans le monde du sport depuis fort longtemps à Rambouillet.



[Podcast de Gilles SCHMIDT](#)



[Podcast de Grégory GARESTIER](#)



Le bureau du CT Maurepas avait activé bon nombre d'acteurs de la communication pour relayer la manifestation. Comme bien souvent, Les Nouvelles de Versailles, la Gazette de SQY, TV78 se sont associés à la démarche pour aider à sa promotion ; l'objectif fut parfaitement atteint, avec notamment un plateau télé en direct dans le journal de TV78 le 8 octobre à 18h, en présence du docteur NATHANSON et d'Olivier DIGOUDE.

Le dispositif fut complété par la présence du studio de Radio Cyclo, récent partenaire officiel de notre fédération. Jérôme, Gil, et Maxime ont apporté une touche nouvelle dans le recueil des impressions. Nous devons saluer leur implication, car ils sont venus spécialement d'Aix en Provence pour passer la matinée à nos côtés.



[Podcast Jean ROBIN](#)



[Podcast Chantal JUMEL et Evelyne BONTEMS-GERBERT](#)

Nos instances fédérales n'ont pas été en reste, puisque notre Présidente de région IDF, **Evelyne BONTEMS GERBERT**, nous a fait le plaisir de nous rejoindre et de rester au déjeuner parmi nous. 13 octobre 2019 : CycloCancer à Maurepas : ça fera date ! Bravo à tous les organisateurs.

Texte de Jean Pierre CHARDON

Photos Philippe FOURNIER - Radio-Cyclo - TV78

CYCLOCANCER 2019 - Parcours « vélo pour tous »



Je ne sais pas comment se dit le mot VELO en latin, mais je sais qu'au sein de notre société, il commence à se décliner de façons de plus en plus variées. Depuis le vélo à roulettes en passant par le vélo droit de route, le VTC, le VTT, le VTT électrique, le gravel, le tandem, nous arrivons au trike et au handbike qui, eux s'adaptent à tous les individus quel que soit leur état de forme. Grâce à la passion sportive d'adultes touchés par le handicap, certains pratiquent autrement le vélo . Le CT.Maurepas, tout comme d'autres clubs cyclo, ont à cœur de développer le « vélo pour tous ! » et toutes !...Roulez, jeunesse !

Cette première CYCLOCANCER pour le CTM, fut l'occasion de faire, pour la première fois dans une organisation, un groupe « vélo pour tous ».

Nous avons créé ce groupe cette année au CTM, afin de permettre aux personnes ayant différentes formes de handicap, de sortir de leur isolement et faire du vélo avec des personnes valides. Nous avons été sensibilisés au club ces dernières années. Deux de nos adhérents ont été victimes de graves accidents de la route. Josette est aujourd'hui tétraplégique et Jean-Yves S. est amputé de la jambe droite au dessus du genou. Sylvie a fait un AVC, avec la longue rééducation qui s'en est suivie, et pour ma part je suis atteint d'une maladie neurologique dégénérative qui me contraint à vivre dans un fauteuil. Passionné de sport, mon intérêt s'est porté sur le handisport. Les Jeux paralympiques de Londres 2012, bien couvert par les médias, ont contribué à sensibiliser l'ensemble de la population à porter un autre regard sur le handicap.



Le handicap nous concerne tous potentiellement. Il suffit de se rapprocher de certains clubs, comme le [VCESQY Handisport](#), que j'ai rejoint récemment, pour réaliser que beaucoup de jeunes sont devenus paraplégiques, tôt dans leur vie, suite à des accidents, souvent de deux roues (VTT ou moto). Ils peuvent pratiquer le vélo en

utilisant les bras grâce au handbike.

Plus généralement on peut considérer, que la perte d'équilibre, le manque de tonus musculaire, la perte de repères concernent chacun d'entre nous à partir d'un certain âge. La notion de « vélo pour tous » permet donc d'élargir la pratique de cette activité et créer un lien social pour tous ceux qui partagent un même pôle d'intérêt, malgré les blessures de la vie.



Ce pôle, vélo pour tous, au CTM, consiste à proposer à chacun d'essayer une solution adaptée à sa situation. Ces équipements spécifiques ont un coût important, et le CTM utilise tous les canaux de financements à sa disposition. Le trike avec assistance électrique et le tandem Morphéus que nous avons au club

viennent d'un appel à projet proposé par notre fédération FFVélo et financé par AG2R la Mondiale. D'autres subventions obtenues auprès d'organismes comme la CNDS (Centre National pour le Développement du Sport), permettent d'assurer la maintenance, le stockage de ces équipements et de participer à différents frais de déplacement.

La CYCLOCANCER fut l'occasion de mettre en place cette manifestation qui poursuit deux buts. Le premier étant bien évidemment l'occasion de se retrouver autour d'une balade, et le second, de nous rendre visibles afin de promouvoir notre pratique.



Un autre aspect à prendre en compte, est la sécurité et la mobilité des personnes

concernées par le handicap. Dans toute organisation il faut impérativement, et au minimum une personne valide pour une personne en situation de handicap. Pour cette raison, je suis au CTM co-responsable de cette section « vélo pour tous », en binôme avec Jean Robin.

Dimanche, nous avons 4 machines. Deux trikes privés (Jean Yves S. et votre serviteur). Ces investissements ont été faits après avoir essayé plusieurs solutions. Les deux autres appartiennent au CTM. Jean ROBIN pilotait le tandem avec comme passagère, Maëly, son adorable petite fille, qui est en parfaite santé, mais qui aimerait bien aller à l'école ainsi. L'autre trike actuellement testé depuis quelque temps par Bélem était piloté pour l'occasion par Isabelle, bien impliquée également dans cette démarche.

A cette occasion, nous avons disposé dans la cour de l'école des plots pour matérialiser un parcours de maniabilité, ce qui a permis à certains de nos invités de faire quelques essais.



A 9 heures nous sommes partis, avec le groupe « pré-accueil » (nouveaux arrivants, invités qui se testent sur 10 sorties avant d'intégrer le club).

Des cyclistes valides sur des vélos droits, s'étaient portés volontaires pour accompagner le groupe. Merci à Francette, Alain, Jean Yves C. Isabelle et Ghislaine pour leur bienveillance.

Nous avons fait les 27 km qui nous conduisaient vers Pontchartrain, le Tremblay s/ Mauldre pour revenir par St-Rémy-l'Honoré. Ce matin ensoleillé et doux, permettait aux couleurs chatoyantes de l'automne d'embraser notre région. Les routes généralement encombrées la semaine, étaient particulièrement calmes en ce dimanche matin. Le revêtement agréable de la route, et les carrefours protégés par nos anges gardiens, ont largement contribué à faire de cette balade, un moment particulièrement agréable.

Au retour, nous avons partagé un beau moment de solidarité, avec tous les participants venus soutenir cette belle cause. Dans un monde où chacun a tendance à se réfugier derrière cette petite fenêtre ouverte sur un monde virtuel, comme il est agréable de se retrouver dans la vraie vie. Ces enfants martyrisés dès leur plus jeune âge par la maladie ont besoin de beaucoup d'amour et de douceur. Mettre notre passion au service des équipes médicales, venues à notre rencontre, donne un vrai sens à notre démarche. Croiser le regard de ces enfants n'a pas de prix.



Les tandems sont particulièrement adaptés aux enfants, valides ou non. Il y a toujours une solution pour chacun. Nous devons communiquer sur le sujet auprès des établissements concernés, et proposer notre concours pour des animations et des balades sur ce thème. De beaux projets en perspective.



Texte de Jean-Yves PERVIS

Photos Philippe FOURNIER et de Bruno A.

CYCLOCANCER - Une première pour le CTM



Bravo car organiser ce type de randonnée avec de nouveaux Partenaires était une première pour lui et notre club. Bien sûr il formule quelques critiques mais tout n'est-il pas perfectible ?

Bravo Gilles et merci à toi !

Accueil des participants

La **CYCLOCANCER**

Dimanche 13 octobre 2019
à MAUREPAS (78310)
au CESA square du Dauphiné

Randonnée cycliste et pédestre
organisée au profit de la lutte
contre le cancer

INSCRIPTION 10 €
sur place dès 7h30

Intégralement reversés
au profit de la recherche contre le cancer

VTT à gagner, bracelets, coupes, et lots aux participants

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS

<http://www.ctmaurepas.fr>

mail: info@ctmaurepas.fr



Ensemble Luttons Contre le Cancer



Autant le CTM est un club bien rodé à l'organisation de rallyes, autant y accoler un aspect caritatif était nouveau. Coordonner plusieurs structures éloignées qui ne se

connaissaient pas a ajouté de la difficulté à l'organisation.

3 - Parcours Cyclo 90 - 52 et 27 kms



Nous avons apprécié la présence du team « CYCLOCANCER » et de « Radiocyclo » ainsi que le partenariat de Malakof Médéric Humanis. Ils ont donné à l'événement l'image qu'il méritait.

1 circuit pédestre de 10 kms



Si avoir 350 participants reste un bon bilan nous espérons et méritons plus.

Merci à tous les bénévoles



Alors que la marche a rencontré un grand succès, la boucle cyclo de 26km n'a pas été fréquentée, en dehors des 18 participants de nos sections pré-accueil et « vélo pour tous » et leurs accompagnateurs, les 2 autres parcours ont, pour leur part, reçu l'accueil habituel à ce genre de randonnée.

La mobilisation des bénévoles du club a été à la hauteur de l'événement et a prouvé que nous pouvons faire encore mieux. Accueil, fléchage et ravitaillement se sont déroulés sans faille.

Nous collectons énormément d'informations et d'idées qu'il va falloir disséquer et mettre en ordre.

Texte de Gilles MOUTIN

Photos de Philippe FOURNIER

CYCLOCANCER - Epilogue - 100% bénévole, 110% généreux.



La remise des fonds collectés dans le cadre de la CycloCancer du 13 octobre a eu lieu ce jeudi 7 novembre dans le service pédiatrique du Centre Hospitalier de Versailles. Cette remise de récompenses destinées aux enfants malades fut intense sur le plan émotionnel. Pour votre information, cette action sera relayée sur différents supports médiatiques :

- *Le jeudi 14 novembre, à 18h, dans le journal de TV78, sous forme de brève*
- *dans l'édition du 20 novembre des Nouvelles de Versailles.*

L'hôpital Mignot de Versailles a reçu la visite de la Cyclo Cancer, du Cyclo Tourisme de Maurepas, ce jeudi 7 novembre, pour la remise d'un don d'une valeur de 3560 €. Le docteur Nathanson, chef du service pédiatrie, et toute son équipe ont organisé une cérémonie d'accueil, et nous font découvrir l'univers de leur quotidien.

C'est en effet ce dimanche 13 octobre, que s'est déroulée la première édition parisienne de la Cyclo Cancer, avec le soutien de notre Groupe Malakoff Médéric Humanis. Cette manifestation sportive à but caritatif réunissait cyclistes et marcheurs pour la lutte contre le cancer. La totalité des frais d'inscription collectés était ainsi transformés en dons, destinés à l'accueil des enfants atteints du cancer.

Visite des lieux

L'ambiance contraste avec la gravité des lieux. Les murs peints de couleurs vives, ornés de papillons virevoltants, d'oisillons, de pieuvres et de créatures sous-marines adoucissent volontairement la difficile réalité. L'attention se distrait, et contribue à un

certain relâchement.



Le détail des fresques attire l'œil. La vivacité des couleurs crée une chaleur. Le couloir circulaire laisse la surprise d'un nouveau décor à chaque pas.

Ici et là, sont disposés des lieux récréatifs : bibliothèque, ludothèque, baby-foot et vélo d'appartement. La dispersion de ces points peut créer un joyeux désordre où se croisent enfants, médecins et infirmières. Il distribue aussi les chambres aux fenêtres ajourées, derrière lesquelles se cache l'intimité des soins reçus. La vue d'une chambre d'un nourrisson semble présager de la charge émotionnelle ressentie parmi le personnel soignant. Le stress est réel confirme Docteur Nathanson : « faire une perf à un bébé demande de la dextérité, et un contrôle de soi. »

Docteur Nathanson, quelles sont les pathologies soignées au sein de votre service ?

Nous soignons deux groupes de maladies : Les leucémies, et les cancers chez l'enfant. Les tumeurs cérébrales représentent la première cause, suivies du cancer des os et les tumeurs abdominales. Les enfants soignés sont âgés entre 3 et 16 ans. Actuellement, nous accueillons un bébé de 12 mois.



Comment est organisé le service ?

« Le service a une capacité d'accueil pour 36 enfants. 30 lits sont prévus pour des séjours de 2 à 3 jours et 6 lits en accueil de jour. Ce service est un centre de proximité et de référencement, intégré au réseau RIFHOP (Réseau Ile de France

Hôpital Oncologie Pédiatrie). Ce réseau coordonne les actions, les soins entre les hôpitaux Trousseau, Curie et Gustave Roussy.

Comment les enfants vivent -ils les soins ?

D'abord, les enfants sont toujours accompagnés. Nous adoptons une première phase

d'acclimatation, une journée pendant laquelle l'enfant ne subit aucun soin. Il leur est expliqué notre rôle, et la suite à donner. Dans le discours, tout est dit. Nos explications sont appuyées par des petites vidéos. Pendant les soins, leur niveau de stress est surveillé par leur appétence aux jeux, pendant les phases de sommeil, et du maintien de leur appétit.

Des lieux d'amusement, d'échanges, ou de partage de repas sont aménagés au sein du service. Les enfants se rencontrent, en fonction de leur âge. Un calendrier d'activité est initié.

Nous encourageons l'activité physique par la mise à disposition d'un vélo d'appartement.

Ont-ils conscience de la gravité de la maladie ?

Oui, et quel que soit l'âge. Mais les enfants ne sont pas effondrés. Parents et enfants se protègent mutuellement, sans montrer leur peine et difficultés.

Et l'école ?

Plusieurs associations se relaient pour assurer la continuité des cours. Les niveaux de scolarité s'étendent donc du CP au bac. D'ailleurs, 100% de nos étudiants, obtiennent le bac ou le brevet des collèges. »



« Merci docteur Nathanson »

Je remercie toute l'équipe présente, Ninette MORCET, directrice de la communication, Dorothée BILGER ajointe à la mairie du Chesnay, les acteurs qui ont permis la réalisation de cette opération Patrice Martin, Pascal Andrieux, Jacques Lay, Jean - Pierre Chardon et les bénévoles du

club de Maurepas.

*Texte et Photos : **Olivier DIGOUDE***

Malakoff - Mederic - Humanis

Semaine du Handicap - Maurepas 2019



Dans le cadre de la semaine du handicap organisée par la ville de Maurepas, qui se déroulait du 23 novembre au 1^{er} décembre, notre club avec l'aide de Eric Castaldi de la commission handicap du VCMB et de Patrick Tourette de Handi Roues Loisir présentait des vélos spécifiques adaptés à différents handicaps. Et je confirme que la météo était « novembresque », ce qui se traduit par « pluie drue et froide ». Merci à Tous ceux qui avaient répondu présent, pour l'organisation et l'installation.

CHANGEONS DE REGARD SUR LE HANDICAP

23/11 - 30/11
3^{ème} semaine du handicap à Maurepas

Démonstration | Ateliers | Accessibilité | Handisport | Musique
Tout le programme sur maurepas.fr

CYCLO TOURISME MAUREPAS

Section Handisport Handbike

le vélo pour tous HANDI-ROUES-LOISIRS

FF vélo

MAUREPAS : Semaine du Handicap
23 novembre au 1 décembre 2019

Samedi 23 novembre 2019
Parvis de l'Hôtel de ville de 10 h à 12h30
Présentation - Démonstration - Essais

Tricycle

Tandem

Handbike

Parvis De l'Hôtel de Ville
« Le vélo accessible à tous »

Venez ESSAYER

Les années se suivent et se ressemblent. Comme en 2018, et dans le cadre de la semaine du handicap à Maurepas, nous avons proposé à la commune, d'être visible par le plus grand nombre afin de présenter toutes les solutions standards existantes pour faire du vélo quand on souffre d'un handicap. Ceci concerne tout le monde sans exception, car la vieillesse génère des incapacités de toutes natures

- **Jean ROBIN** présentait pour le CT.Maurepas le trike et le tandem Morphéus de notre section « vélo pour tous ».

Pour proposer un large éventail de possibilités nous avons fait appel à deux clubs présentant des sections handisports :

- **Eric CASTALDI**, responsable de la section [handisport du VCESOY](#). La majorité des adhérents de cette section sont paraplégiques. Les vélos utilisés sont des handbikes, propulsés par la seule force des bras

- **Patrick TOURETTE**, président de [handi Roues Loisir](#). Patrick est également Moniteur Fédéral FFCT et Délégué commission « Vélo pour tous » du CoReg IdF FFCT. Il prend en compte tous les handicaps y compris les non voyants et les handicapés mentaux.

L'an passé nous avons pu nous installer juste à côté de la halle du marché, et bénéficier d'un flux de passage important. Malheureusement suite à l'incendie de la Halle couverte, nous n'avons pas eu le loisir de retrouver le même emplacement. Nous disposions cette année du parvis de l'hôtel de Ville. Si sur le plan pratique, l'endroit était satisfaisant pour faire notre animation, nous étions à l'écart du cœur de vie que draine notre marché le samedi matin. Par ailleurs la pluie incessante et le vent glacial n'incitaient pas les passants à s'arrêter.



La faible fréquentation fut une déception pour tous les intervenants, à commencer par nos amis venus avec leur remorque et tous les vélos qu'ils avaient mis à notre disposition et que nous remercions. Pour les bénévoles de notre club cette déception fut plus nuancée. Dans ce genre d'événement il y a toujours une dimension humaine qui dépasse largement l'objectif à atteindre.

L'orientation de CT.Maurepas vers une section handisport n'est pas fortuite. La maladie, l'accident ou encore la vieillesse, peuvent conduire certains adhérents à voir l'activité, en l'occurrence sportive, loisir et culturelle, sous un angle différent. Le fait d'avoir vécu des moments intenses, quelques fois dans la difficulté, crée des liens. Il est donc

naturel, quand on demande de l'aide pour bâtir ce type d'action, de retrouver ceux avec qui nous avons vécu ces moments. Merci à eux.



Depuis Londres 2012, les jeux paralympiques sont organisés à la suite des jeux olympiques. Ils profitent des installations sportives et d'une très large couverture médiatique. Le handicap ne se cache plus. La France qui avait pris un certain retard, met les bouchées doubles pour le combler car les jeux paralympique 2024 arrivent à Paris. Notre fédération sportive, la FFVélo, subventionne les clubs en priorité sur ce thème. Elle passe des accords avec des grands groupes mutualistes comme AG2R La Mondiale pour le financer. FFVélo lance un appel à projets Handicap qui est à la disposition de tous les clubs sur le thème « Accessibilité du cyclotourisme aux personnes en situation de handicap ».

Nous avons postulé ces deux dernières années et nos dossiers ont été retenus pour financer l'achat d'un tandem en 2018 et d'un trike à assistance électrique en 2019.

Nous avons passé une convention avec FFVélo et AG2R La mondiale. Cette convention nous implique directement dans la promotion du handisport dans notre activité. Promouvoir c'est d'abord être visible et communiquer sur tous les supports à notre disposition. Nous avons l'écoute de notre Maire et son équipe pour paraître dans différents supports, et nous sommes également présents sur les réseaux sociaux.

Par ailleurs pour développer le handisport dans les clubs, il faut que le message passe déjà au niveau des adhérents valides. En effet pour mener à bien une activité handisport il faut qu'une personne souffrant de handicap soit accompagnée d'une personne valide, car le moindre incident peut se révéler catastrophique.

Un long chemin reste à parcourir. Beaucoup de clubs, voire notre Codep 78, ne veulent pas entendre parler de handicap (nos questions restent sans réponses). Au niveau du Comité régional Ile de France, qui mène des actions dans ce domaine il y a 12 200 licenciés répartis en 313 clubs. Pourtant la commission « vélo pour tous » animée par Patrick TOURETTE ne compte que 3 clubs actifs.

Pour nos clubs de loisir, cette orientation est une opportunité. Elle permet à tous les adhérents d'être assurés de poursuivre une activité physique, au sein du club, quelque soient les obstacles que la vie dresse sur leur route. Jean Yves amputé d'une jambe peut

poursuivre ses balades à vélo, grâce à son trike. Avant d'investir il a eu tous loisirs de se familiariser avec celui du club.



Certaines maladies neurologiques peuvent également remettre en cause notre pratique. Les causes peuvent être diverses. Dans la majorité des cas des solutions existent.

Le développement du VAE (Vélo à Assistance Electrique) constitue également une opportunité de pouvoir continuer à faire du vélo quand les années passent. Jean a investi dans un VAE à cause de sa maladie. Un très bel exemple, est également celui de Michel qui prend toujours beaucoup de plaisir à faire du vélo et qui depuis peu a également opté pour un VAE...à 90 ans.

Notre club doit être le reflet de la population. Il doit proposer à chacun une pratique du vélo adaptée à ses besoins, et le faire savoir. Dans les actions menées comme celle de ce samedi, dans le cadre de la semaine du handicap, notre activité il est visible de tous. Les élus relayent l'information et la presse régionale en fait autant. Les bénévoles du club se familiarisent avec ces différentes machines. C'est également un bon moment de convivialité où toutes les générations, tous les niveaux de pratique, peuvent échanger leurs expériences, sans aucune ségrégation.

L'objet de notre association est le cyclotourisme. Chacun doit y trouver son compte. De belles amitiés sportives se construisent souvent dans l'adversité. Pour surmonter les affres du froid, de la pluie, du vent, de la fatigue, il faut être solidaires, et s'appuyer sur les qualités physiques et mentales de chacun. Cette solidarité crée des liens indélébiles que rien ne peut briser. Même si avec le temps et les aléas que la vie nous impose, on ne fait plus de sport dans la même catégorie, on continue à être solidaire.

Texte Jean Yves PERVIS

Photos CTM et VCESQY

Michel LEMAÎTRE : LA LOIRE A VELO ou balade familiale



Il a eu bien raison Michel (Lemaître, notre trésorier) d'organiser le premier périple familial à vélo en bords de Loire ! Ce fleuve est magnifique, le terrain facile et la région riche en histoires. Cette lecture m'a rappelé mon premier périple en solo à vélo et les bons souvenirs que j'en garde ! Ils sont allés d'Orléans à Tours, en passant par Blois, Beaugency, Villandry !

Ils sont même prêts à poursuivre cet itinéraire, qui fait partie de l'Eurovélo 6, l'été prochain et jusqu'à St Brévin peut-être ! J'ai hâte de retrouver Monique, sportive mais pas cyclote, à la fête du club afin de partager nos souvenirs.

Lors de balades pédestres sur les bords de Loire, entre Nantes et l'estuaire, ou sur ceux du Cher, en Touraine, nous avons souvent croisé des vélos sur des voies bien aménagées. Des familles avec de jeunes enfants, et des attelages (sacoques, poussettes, vélos tractés, matériel de camping...) descendent le long du fleuve, la pente est douce quand on va vers l'océan, même si l'on peut rencontrer quelques côtes. Alors, nous avons été tentés par ce voyage, et Marine préfère passer des vacances nature et sportives plutôt que faire la crêpe sur le sable et dans la foule. J'achète les sacoques vélo et un porte-bagages et les installe sur les vélos. Je donne également quelques consignes : « tout doit tenir dans les sacoques et ne vous chargez pas trop ».

Les jours précédents notre départ je consulte fréquemment les bulletins météo, elle sera plutôt favorable, pas de pluie et même la chaleur en fin de semaine. Ces informations sont précieuses pour la préparation de nos bagages.

Lundi 19

Nous chargeons nos vélos et nous nous dirigeons vers la gare de la Verrière pour rejoindre Montparnasse. Heureusement que nous sommes en plein mois d'août, les vélos sont assez encombrants dans nos trains de banlieue, et je ne suis pas certain que nous aurions été très appréciés en pleine période de pointe. Arrivés à Paris il nous faut rejoindre la gare d'Austerlitz en empruntant à vélo les grands boulevards.

Monique appréhende ce moment : rouler à vélo, chargée de deux sacoches, dans Paris l'effraie quelque peu. Nous avons bien prévu de faire un essai avant de partir, mais le temps nous a manqué. La veille, le dimanche, nous sommes allés voir à Rambouillet les départs des randonneurs de Paris-Brest-Paris. Un beau spectacle où tout paraît facile, et pourtant ! J'ai quelques regrets de ne pas prendre le départ comme en 2015, ils s'estompent assez vite quand je me remémore les exigences de cette épreuve et de sa préparation.

Nous nous engageons sur le bd Montparnasse, et constatons immédiatement que nous pouvons rouler en toute sécurité sur la voie que nous partageons avec les bus, les sacoches ne nous gênent absolument pas. Le vélo est vraiment devenu un mode de déplacement dans Paris, nous sommes les seuls à nous arrêter aux feux, bon nombre de cyclistes s'affranchissent du Code de la route. En 15mn nous sommes à Austerlitz où nous retrouvons Marine. Pour elle, circuler dans Paris à vélo est son quotidien, elle a simplement un peu chargé ses sacoches. Nous installons nos vélos dans l'espace dédié dans le TER à destination d'Orléans (en enlevant les sacoches c'est plus facile). Notons qu'il n'y a aucune surtaxe pour les vélos et avons même trouvé des billets à 10€. 1h10 plus tard nous sommes au cœur de la cité de Jeanne d'Arc. Nous effectuons un rapide tour dans la ville que nous connaissons déjà, nous immortalisons notre départ place du Martroi, et rejoignons les bords de Loire.



Nul besoin de GPS, l'itinéraire « Loire à vélo » est parfaitement matérialisé, les voies sont parfaitement carrossables et dédiées aux piétons et cyclistes, ce qui nous permet de profiter totalement des paysages. C'est un itinéraire très prisé et apprécié, nous rencontrons des attelages hétéroclites, de nombreux jeunes parents avec leurs enfants, à vélo ou sur le porte-bagages ou dans la carriole qui sert aussi à transporter le chien.

Pour cette première journée, nous nous limitons à une étape de 40 km, mes accompagnatrices étant peu expertes le « cahier des charges » indiquait des étapes de 50 km au maximum. Nous voulons profiter des paysages et faire quelques visites.

Nous constatons rapidement qu'en cet été de sécheresse le niveau de la Loire est très

bas, ce qui dégrade quelque peu la beauté des sites.

Après avoir visité le Château de Meung Sur Loire, monument construit au XII^{ème} siècle pour les évêques d'Orléans, et l'arboretum d'Ilex, nous rejoignons notre chambre d'hôtes.

Mardi 20

Après un petit-déjeuner copieux proposé par notre hôte, et partagé avec des touristes israéliens visitant les châteaux de la Loire, nous reprenons notre chemin sur la rive droite du fleuve. Nous roulons entre le fleuve et les cultures, sur un sentier inaccessible aux voitures, nous observons les colonies d'oiseaux qui se sont installés sur les rives. Beaugency est l'occasion d'une pause, de flânerie et de courses. A Muides sur Loire nous empruntons le pont et nous dirigeons vers Blois par la rive gauche. De ce côté l'approche de Blois est somptueuse, la Loire est large et en cette période de sécheresse, nous offre de nombreux bancs de sable et d'îles. Très vite nous apercevons le château de Blois qui se dresse sur la rive opposée.



Une colonie de cygnes nous offre un décor somptueux sur le fleuve.

Nous entrons dans la ville de Blois par le pont Jacques-Gabriel et arrivons au pied de l'escalier Denis Papin, où une immense Joconde apparaît sur les 121 marches et sera visible jusqu'en septembre.

Marine nous sert de guide à travers la ville, que je connais pourtant pour y avoir été hébergé

dans un hôtel nommé caserne, mais il y a bien longtemps. Après avoir visité la cathédrale et les jardins de l'Evêché, nous sommes attirés par un glacier pour une petite pause gourmande. Nous reprenons notre chemin à allure plus soutenue car il nous faut faire les courses pour notre dîner, personne ne souhaite reprendre le vélo après l'arrivée au gîte pour trouver un restaurant, surtout après une étape de 63 km.

Mercredi 21

Une nouvelle étape de plus de 60 km nous attend, après une bonne nuit nous repartons allègrement, le coup de pédale léger. Peu après Chaumont sur Loire, où nous avons scruté le château, nous sommes confrontés, à Mosnes, à une côte à 12%. Monique préfère mettre pied à terre, alors que Marine s'envole et me distance avec son vélo de ville, je prends un coup de vieux supplémentaire. Nous arrivons à Amboise et après le pique-nique nous consacrons un moment à la visite de son château, palais royal grandiose de François 1^{er} avec la sépulture de Léonard de Vinci dans la chapelle du château. Nous oublions le Clos Lucé pour l'avoir déjà visité.

Nous ne flânonnons davantage dans Amboise, trop envahie par les touristes à notre goût. Le balisage de « la Loire à vélo » nous écarte un peu pour nous conduire sur les coteaux

dans les vignes de Montlouis sur Loire où nous faisons naturellement une halte.



Quelques km plus loin Marine éprouve le besoin, en plus de notre étape, de faire un footing de 6 km en vue du semi-marathon de Chantilly du dimanche à venir. Notre hôte à St-Pierre-des-Corps, un hussard de la République en retraite, nous accueille de manière très conviviale, nous offre des tomates de son jardin. Nous nous

faisons livrer le repas. Notre hôte et son épouse nous apportent le fromage et un sympathique Bourgueil que nous partageons ensemble : encore un bon moment de convivialité.

Jeudi 22

L'étape sera plus courte, 45 km, et nous emmène au « bout du monde » lieu très nature situé à la confluence de la Loire et du Cher. Ce site est superbe, sous le soleil, nous l'avons vu alors que le niveau des cours d'eau est très, voire trop bas et je serais curieux de le voir en période humide.



Nous traversons le Cher à Savonnières où nous trouvons une belle aire aménagée pour notre pique-nique. Nous continuons jusqu'à Villandry où nous passons un long moment dans les jardins. Une merveille !

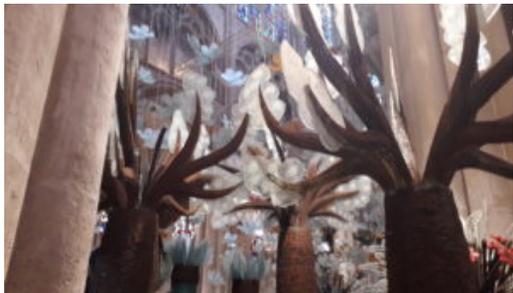
De Villandry nous rebroussons chemin, en empruntant quelques côtes, pour rejoindre Ballan-Miré où Marie-Anne, ma sœur nous héberge et où nous passons une très belle soirée en famille.

Vendredi 23

Tours, d'où nous repartirons en train le soir, n'est qu'à une quinzaine de km. A Savonnières nous retrouvons l'itinéraire « La Loire à Vélo » qui nous fait remonter le Cher jusqu'aux faubourgs de Tours. Un petit tour dans le parc Honoré de Balzac et nous entrons dans le centre de Tours où les vélos bénéficient de vraies voies de circulation.

Dans un magasin de cycles proche de la gare nous laissons nos sacoches, et attachons nos vélos dans l'un des nombreux espaces dédiés. Le cœur de Tours est réservé aux piétons et aux transports en commun (bus + tram). Que c'est bien un centre ville sans voitures ! La rue Colbert, piétonne, regorge de petits restos, La Souris Gourmande fera

notre affaire, l'accueil y est sympa, la table bonne et le prix très acceptable.



Après un passage par la place du Plumereau, de la cathédrale St Gatien... Nous terminons par une exposition de l'artiste sculpteur sur verre MARCOVILLE en l'église St Julien : une merveille de travail et d'originalité. Les divers sites citent : « Un coup de folie de Marcoville pour l'église St Julien » ou « La pêche

miraculeuse en l'église... », ou « Travail titanesque... ».

Et durant la visite nous avons eu droit à un AVE MARIA chanté par une chanteuse lyrique locale.

Après cette belle expo, un retour à Paris en train, le parcours Austerlitz-Montparnasse n'est plus qu'une petite balade, les seuls obstacles sont les escaliers avec nos vélos en gare de Versailles.

Cette randonnée touristique, en famille, nous incite à réaliser le tronçon Tours - estuaire que nous envisageons dès 2020.

Texte et photos de Michel LEMAÎTRE

R.Bourmault - Poète et Cycliste - Le couple cyclo



maison Monet

Jean-Yves Pervis nous fait partager un poème écrit par un de ses amis, un cyclo, ou cycliste, et quel est le sujet du poème ? La rosée du matin ? L'enfance ?? Le temps qui passe ?? Mais pas du tout, bien sûr c'est....

Raymond Bourmault, ami cycliste depuis plus de 40 ans, est poète et peintre à ses moments perdus. Nous avons fait des milliers de km ensemble. Durant nos sorties, il s'arrêtait parfois devant un paysage qui l'inspirait, le captait dans un cadre imaginaire, et quelques jours après revenait le mettre sur une toile. Le sport fut souvent une source d'inspiration. Il nous offre ce poème.

Le Couple Cyclo

*Le vélo c'est le mâle de la bicyclette
Et le fruit de leur union
C'est le tricycle à roulettes*

*Ils œuvrent à la chaîne
C'est le mari qui fait les courses
Il achète bio*

*La bicyclette pudique
Porte des garde-boue !
Le vélo affiche ses roues nues
Et ses pneus tout menus*

*A la foire du trône
Ils empruntent la grande roue
C'est leur deus ex machina
Leur idole leur utopie leur rêve de conquête
Rouler comme un Gulliver en goguette
Socialement les deux s'enorgueillissent d'être cadres*

*Quand le vélo est de course
Il file comme s'il avait le feu aux trousses !*

*La bicyclette elle se dispense de ces jeux là.
Plus sage elle admire les paysages.*

*Le vélo de course porte des cornes de taureau
Pour un meilleur aérodynamisme
Et montrer son mâle dynamisme*

*La bicyclette plus paisible et modérée
Porte un guidon plus éloigné du nez
Qui donne un air élégant pour celle /celui
Qui en selle se tient droit comme la justice*

*Vélo ou bicyclette pédalez le nez dans le guidon ou dans le vent
La petite reine est celle qui procure santé joie découverte autonomie*

Raymond Bourmault 31 juillet 2019

Offert par l'auteur à Jean Yves Pervis pour le CTM

Reproductions tableaux de Raymond Bourmault : [Lien](#)



espoir



variation



« Saint Lucien »



« à vélo »

De selle en selle - La condition physique arrive !



Belle idée que celle de relier deux châteaux par une randonnée cyclotouristique ! Chantal Jumel n'a pas pu résister et a troqué ses souliers contre ses chaussures de vélo ; ainsi elle a retrouvé des copines de TAT. Le parcours était difficile avec de belles bosses et 170 km à effectuer. Bravo Chantal pour avoir maintenu une telle moyenne ! Voilà qui augure un Paris Toulouse à l'automne prochain bien sportif !

La randonnée de Maisons- Laffitte ce samedi 28 septembre est exigeante avec ses 170 km et 1230 m de dénivelé.

Le temps est incertain bien que la météo annonce du vent, des nuages menaçants mais pas de pluie.

J'y vais, j'y vais pas ? Après notre récent séjour dans les Ardennes, j'ai le choix entre la sortie du dimanche avec fort risque de pluie ou la randonnée de Maisons- Laffitte.

Vendredi soir, je me décide pour Maisons Laffitte qui me semble être un défi à ne pas rater avec mes amies de TAT2020.

Je préviens trop tardivement Claudine qui fera une sortie avec son mari du côté de la Roche -Guyon et des crêtes qui la surplombent. Je me retrouve donc avec les rapides de TAT2020 Christiane, Anne et Céline, Véronique préférant partir seule et plus tôt.

Une fois Céline arrivée, et la photo souvenir dans la boîte, nous nous élançons, accompagnées d'un groupe masculin. L'allure est rapidement élevée et nous filons comme des gazelles, bien protégées par la gente masculine.

Mais dans la côte de Vauréal à 10%, suivie de celle de Courdimanche à 7%, malgré ma volonté de suivre, je décroche, les hommes filant à vive allure. Les filles s'en rendent

compte et ralentissent la cadence afin de me laisser réintégrer notre groupe féminin. A notre arrivée au premier ravito à Haravilliers, nous croiserons les hommes qui filent vers leur destin. Nous, nous prendrons le temps de parler avec Josiane, bénévole pour nous servir.



Puis il est temps de reprendre la route vers Chantilly. Anne, bénévole également, retourne vers Maisons-Laffitte pour honorer son poste. Nous ne sommes plus que trois dans le vent, puis un membre du même club que Céline fait un bout de chemin avec nous. Céline, qui connaît la navigation marine, m'indique mon emplacement derrière ou à côté d'elle pour m'abriter du vent. A Puiseux-le-Hautberger encore une bosse à 9%, ça tiraille mais je serre les dents. Le temps passe vite et nous voilà au deuxième ravito en forêt de Chantilly, dans un bel endroit tapissé d'une moquette en herbe synthétique très confortable. Le bon déjeuner avalé et les salutations aux amis rencontrés, nous reprenons notre route, sans le copain de Céline qui décide de monter dans leur camionnette d'assistance.



Nous posons devant le château de Chantilly et filons vers le prochain ravito.

Un Parisien nous rejoint et discute en chemin avec Christiane. Il ne nous quittera plus jusqu'à l'arrivée, tellement il se plaît avec nous. Il raconte ses expériences à vélo, surtout ses randonnées au long cours sur son Gravel, ses rencontres en

chemin, les partages, un vrai cyclotouriste. Heureusement qu'il est avec nous car n'ayant pas de GPS, il hésite à chaque intersection, le fléchage jaune à terre n'étant pas toujours précis. Nous avons d'ailleurs remis quelques cyclos, dont un groupe, sur la

bonne route.

Encore des bosses, l'une à 8% entre Viarmes et St-Martin-du-Tertre, avec un beau raidillon, puis une autre à 10% entre Presles et Nerville-la-Forêt. En ralentissant l'allure, je m'accroche à mes deux amies tellement unies dans cette épreuve.

Nous arrivons au troisième ravito où nous retrouvons Josiane et son mari, Pierre entourés de Magali, présidente de MLF, qui les accompagne, les bénévoles étant peu nombreux dans leur club qui ne compte que 45 adhérents. Une performance de réaliser trois ravitos sur un tel parcours. Bravo à eux.



Mon mal de dos s'amplifiant et notre compagnon de route ayant lui aussi quelques douleurs, Céline sort sa pharmacie et nous donne un antalgique. Nous terminerons le parcours solidaires, longeant ou enjambant l'Oise, puis la quitterons à Conflans-Ste-Honorine, capitale de la batellerie, pour atteindre l'hippodrome de Maisons-Laffitte,

une quinzaine de kilomètres plus loin.

Nous sommes accueillies par Claudine et son mari, Anne à la distribution des sandwiches et rafraîchissements, Alain le mari de Christiane, arrivé avec les rapides de Croissy sur Seine et Pascale que je n'avais pas encore eu le plaisir de rencontrer et qui fera partie du voyage à Toulouse.

Bilan

Un immense plaisir d'avoir aussi bien roulé groupées, aussi vite et avec plaisir. Au départ, je ne l'aurais pas cru.

Malgré la traversée de villes, avec les stops et les feux rouges que nous respectons au grand étonnement de notre compagnon parisien, notre moyenne finale atteint quasiment 24km, ce qui pour moi est un record, vu le nombre de kilomètres parcourus et le dénivelé.

Afin de suivre la cadence, je n'ai pas pu m'arrêter prendre quelques photos des filles roulant, ni des beaux sites traversés. Tant pis, je retiendrai un bel entraînement, accompagnée de filles super. Merci Anne, Christiane et Céline.

Texte et photos de Chantal Jumel

Calendrier des sorties du trimestre 1 - 2020



JANVIER 2020

Dimanches

Responsable commission XX 	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	
Janvier 2020	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Samedi 04	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 05	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	
Dimanche 12	1	03-1 D	69	520	NO	9h00
	2	33 D	66	340	S	
	3	23-2	59	350	S	
	4	09-2	47	320	NE	
vendredi 17	ASSEMBLEE GENERALE 20h30 au CESA					
Dimanche 19	1	22-1 D	75	470	SE	9h00
	2	17-2 G	70	515	S	
	3	22-2 D	61	350	SE	
	4	13-2 G	52	220	S	
Dimanche 26	1	43-2 D	75	660	N	9h00
	2	20-2 D	62	600	S	
	3	04 D	59	425	SO	
	4	16-2 D	48	330	SO	

Codification du sens des parcours

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

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

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



JANVIER 2020

Semaine

Responsable Commission : XX						
Janvier 2020	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 01	1	17-2 D	70	600	S	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	31-3 D	63	485	O	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 04	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 08	1	05-1 D	66	500	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	10 G	64	375	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 15	1	01-2 D	66	500	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	25 G	61	375	NO	
	TG	AR EPERNON				
vendredi 17	ASSEMBLEE GENERALE 20h30 au CESA					
Mercredi 22	1	46-2 G	66	680	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	30-2 D-M	63	480	SO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 29	1	49-1 D-M	70	480	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	28-2 G-M	61	480	S	
	TG	AR EPERNON				

Codification du sens des parcours

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

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

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

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



FEVRIER 2020

Dimanches

Responsable commission XX 	Gr 1	Responsable parcours	Bernard Avenel		Moy 25,5-27,5 km/h	
	Gr 2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		Moy 22,5-25,5 km/h	
	Gr 3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		Moy 21-22,5 km/h	
	Gr 4	Responsable parcours			Moy 19-21 km/h	
	TG	Tous Groupes			Moy 20-22,5 km/h	
Février 2020	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Samedi 01	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 02	1	L'HIVERNALE D'ELANCOURT VC CLUB ELANCOURT/ST QUENTIN EN YVELINES Gymnase de l'Europe 78990 Elancourt Parcours 45 - 65 - 85				Halle GP 8H00 - PP 8h30 SP GP 8H30 - PP 9H00
	2					
	3					
	4					
Dimanche 09	1	104 G	72	380	SE	9h00
	2	10 D	63	375	SE	
	3	07 G	61	450	SE	
	4	23-2	59	410	S	
Dimanche 16	1	56-3 D	74	440	O	9h00
	2	14-3 D	66	500	O	
	3	28-2 G	59	360	S	
	4	05-2 D	47	385	SO	
Dimanche 23	1	RALLYE DE VERSAILLES Maison des Sports 63 rue REMONT 78000 VERSAILLES Parcours 40 - 60 - 80				Halle GP 7H15 - PP 8h00 SP GP 8H15 - PP 9H00
	2					
	3					
	4					

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



FEVRIER 2020

Semaine

Responsable Commission : XX						
Février 2020	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Samedi 01	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 05	1	45-2 G	70	510	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	31-3 D	63	485	O	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 12	1	05-1 D-M	66	500	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	10 G-M	61	460	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 19	1	01-2 D-M	66	500	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	21-2 G	59	520	NO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 26	1	06 D	68	550	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	30-2 G	62	515	SO	
	TG	AR EPERNON				

Codification du sens des parcours

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

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

Les samedis, tous groupes, départ 14h00 du local.

Voir programmation sur le site internet

Lundi, mardi, jeudi, vendredi

Rendez-vous 13h30 parking Gymnase du Bois. Parcours selon participants



MARS 2020

Dimanches

Responsable commission XX 	Gr 1	Responsable parcours	Bernard Avenel		Moy 25,5-27,5 km/h	
	Gr 2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		Moy 22,5-25,5 km/h	
	Gr 3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		Moy 21-22,5 km/h	
	Gr 4	Responsable parcours			Moy 19-21 km/h	
	TG	Tous Groupes			Moy 20-22,5 km/h	
Mars 2020	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Dimanche 01	1	54-1 G	84	650	SE	8h30
	2	22-1 G	75	470	SE	
	3	14-3 D	66	500	O	
	4	34 D	60	290	S	
	TG	28-2 D	59	360	S	9h00
Jeudi 05	Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30					
Samedi 07	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Samedi 07	1	TOUS CYCLISTES EN YVELINES PARIS - NICE - 2020 PLAISIR Parcours 20 - 60 - 100				Halle 13h00 Sur Place 13h30
	2					
	3					
	4					
	TG					
Dimanche 08	1	RALLYES DES GLACES Rue Turpault 78390 BOIS D'ARCY Parcours 62 - 76 - 96				Halle GP 7H30 - PP 8H15 Sur Place GP 8H00 - PP 8h45
	2					
	3					
	4					
	TG					
Dimanche 15	1	73 G	88	730	O	8h30
	2	51-2 G	74	740	NO	
	3	05-1 G	66	500	O	
	4	26-2 G	63	370	O	
	TG	19-3 D	57	460	S	9h00
Dimanche 22	1	LES HAUTS DE GALLY Maison des Associations de la Quintinye chemin du Cornouiller 78590 NOISY-LE-ROI Parcours 45 - 65 - 85 - 90				Halle GP 7H30 - PP 8H15 Sur Place GP 8H00 - PP 8h45
	2					
	3					
	4					
	TG					
Dimanche 29	1	63-2 D	90	600	SO	8h30
	2	16-1 D	75	480	SO	
	3	37-2 D	67	500	S	
	4	25 D	63	375	NO	
	TG	27-2 D	58	500	SE	9h00

Codification du sens des parcours

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

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

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



MARS 2020

Semaine

Responsable Commission : XX						
Mars 2020	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 04	1	23-1 D-M	84	500	SO	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	33 D	66	340	S	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 05	Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30					
Samedi 07	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 11	1	15-1 G-M	79	650	S	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	100-3 D	72	650	O	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 18	1	110 D	76	680	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	01-2 D-M	66	500	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 25	1	23-1D	82	400	S	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	46-2 G	66	680	NO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 1er Avril	1	01-1 G	86	660	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	116 G	76	530	S	
	TG	AR EPERNON				

Codification du sens des parcours

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

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

Les samedis, tous groupes, départ 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



*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 Cousseon - ZA Du Sai Air - 01 30 88 74 39

VILLEBON - 91

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



Julien PERRET

Tel : 06.62.23.08.24

batietcheminee@gmail.com



Sur le marché de MAUREPAS Mercredi / Samedi



ZI La croix Saint Jacques
78610 LE PERRAY EN YVELINES

Tel : 01 34 84 97 75





CT. Maurepas

Siège social: Mairie de Maurepas 78310 Maurepas

Local: Maison du voisinage Liliane de la Mortière

Angle rue d'Aven / rue d'Iroise 78310 Maurepas

ISSN 2679-8212