

Carnets de Route



Bulletin du Cyclotourisme Maurepas

N° 154 avril 2020

Assemblée Générale... Les jours d'après

Célébration des 40 ans du CTM

Vélo Pour Tous... C'est parti

PROPRIÉTÉ PRIVÉE

Accueil - Parking



Les amateurs de vélos
Club Cyclotourisme Maurepas



Composition du Conseil d'Administration 2020

Présidente d'honneur Thérèse GARET

Président d'honneur Georges LEBIGOT

Présidente	JUMEL	Chantal	Commission communication - Site Web - Réseaux sociaux – Commission féminine
Vice-Président	LAY	Jacques	Relations Municipales - Partenaires
Secrétaire	THURET	Patrick	Relations FFCT - Licences FFCT
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	ROBIN	Jean	Commission " Vélo pour Tous " - Commission "sécurité"
Membre	RUCHOT	Hervé	Commission " Parcours "

	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 2 - 2020

La Vie du Club

Edito

P.4 Présidente / Agenda

Au fil des jours

P.6 Vélo pour tous au CT.Maurepas....c'est parti

P.11 Célébration des 40 ans du CT.Maurepas

P.17 Vélo pour tous....témoignages

P.20 Assemblée Générale...Le jours d'après

Cyclo rapporteur

Témoignages

P.25 Gabin le retour

P.28 JY Soutil. Retour au vélo grâce au tricycle

Evènements

P.32 Rallye Eve Rousseau à Versailles

Conseils

Sécurité

Divers

Programme à venir

P.36 Calendrier des sorties du trimestre 2 - 2020

Partenaires

P.41 Partenaires au 1/1/2020

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 de la présidente - Janvier 2020 + Agenda



Elue lors de l'AG du 17 janvier 2020, il y a exactement 2 mois aujourd'hui, 17 mars 2020, le bilan est rude en cette période de détresse générale.

Nous avons pourtant bien démarré l'année avec moult projets, de la remise sur pied de notre 100 Audax à la diagonale Brest-Menton en passant par la flèche Paris-Montbéliard, la Veloccio, le BRM des Vosges, nos séjours, la Semaine fédérale dans le Cotentin, l'itinérant Toutes à Toulouse et nos rallyes Hauteurs et Vallées puis pour finir la saison la Cyclo Cancer.

Aujourd'hui toutes nos organisations et toutes nos sorties de la semaine sont annulées jusqu'à nouvel ordre par décision gouvernementale, à cause de l'épidémie du coronavirus.

Il serait tout à fait indécent d'aller à l'encontre des consignes, et de devoir recourir aux soins hospitaliers (en cas de chute), en cette période de surcharge des personnels soignants et de saturation des hôpitaux.

Il est de notre devoir de suivre strictement les consignes afin de se protéger et de protéger les autres.

Un seul mot d'ordre « Restez chez vous et respectez les mesures de confinement ».

Depuis hier soir, c'est une course de vitesse contre la maladie qui a démarré. Plus vite nous serons tous confinés plus vite nous retrouverons une vie normale.

A ce moment-là, nous reprendrons nos activités et pourrons assurer les organisations programmées.

N'oublions pas nos 2 accidentés de la route, Luc et Jean-Claude qui sont en maison de convalescence pour se remettre de leur chute à vélo.

Un peu d'optimisme pour terminer

Le printemps arrive vendredi prochain 20 mars. Nous allons vers les beaux jours après une semaine de confinement. Espérons que la sagesse de nous tous aura fait décroître la courbe des personnes touchées par le COVID-19 et qu'un bel arc-en-ciel se déploiera à l'horizon.

Nous comptons tous les uns sur les autres pour gagner ce pari.

A très bientôt sur les routes

Sportivement

Chantal Jumel

Agenda

Réunions club trimestrielles	Réunions du Conseil d'administration
<p>20 H 30</p> <p>Maison de Sologne</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>Agenda sera mis à jour en fonction de l'évolution du Covid-19</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>	

Vélo pour tous au CT.Maurepas..c'est parti



Pas facile de modifier notre vision du sport, et pourtant il le faut bien car la réalité nous rattrape et nous bouscule. Quelques membres du club, touchés ou pas par le handicap, se retrouvent désormais le mercredi après-midi pour une sortie « deux et trois roues ». C'est une sortie où les copains n'utilisant plus le vélo traditionnel profitent de la sécurité qu'offre le vélo à trois roues, et de leurs copains plus valides pour aller rouler, prendre l'air et vérifier si la météo est la même que celle annoncée à la radio. Profiter de notre campagne, de la pluie, du vent, de la fraîcheur, suivre des yeux une buse ou un épervier, que ce soit à trois roues ou à deux roues, on en raffole ! Alors, n'hésitez plus, bloquez deux petites heures de votre mercredi après-midi sur votre agenda et accompagnez les copains qui en ont besoin !

Il nous aura fallu quatre ans pour mettre sur pied ce groupe « vélo pour tous ».

C'est le temps nécessaire pour comprendre ce qui arrive, pour se révolter contre l'injustice, pour admettre l'inadmissible, et pour tenter de continuer à vivre. Vivre c'est bouger, et c'est justement là que la maladie frappe. Les motoneurons qui commandent les muscles volontaires se dégradent, « dégènèrent ». Cela affecte tout ce que l'on fait sans contrôle, comme marcher, tenir debout, mais aussi parler ou déglutir, et malheureusement aussi pour respirer... ! Kinés et orthophonistes travaillent ces fonctions mais en salle. En ce qui me concerne, le vélo qui jalonne mon existence depuis l'âge de 14 ans me manque, mais le constat est sans appel, c'est fini... ! Comment sortir de cette torpeur, s'évader, sentir la nature, le soleil sur la peau, le vent, la pluie en été, soit tout ce que j'aime dans cette activité ?

Un matin confortablement assis dans la salle d'attente d'un centre de réadaptation, on vint installer devant moi, un pédalier monté sur un support, afin de commencer mon

échauffement. Les sensations étaient là. Aucun risque de tomber, les jambes tournaient bien et je prenais du plaisir...Voilà ce qu'il me fallait pour sortir de chez moi, un tricycle couché, comme ceux que j'avais vus lors de mon Paris-Brest-Paris.

Dans l'heure, rendez-vous était pris avec un concessionnaire, et quelques semaines après je pouvais faire l'essai de cette machine. Après deux années qui m'avaient conduit progressivement dans un fauteuil, je pouvais bouger seul, sentir le vent sur mon visage, accélérer et solliciter des muscles dont j'avais fait le deuil, c'était une résurrection, certes partielle, mais qui suffisait largement à mon bonheur.



J'ai passé commande aussitôt, malgré le prix (les priorités peuvent changer en fonction des situations), et pris possession de mon trike quelques semaines plus tard. Ce fut un vrai rayon de soleil dans ma vie. Il y eut bien sûr quelques contraintes à surmonter. Une aide était indispensable pour m'installer et

m'extraire de mon tricycle, et avec pour corolaire, que tout incident de parcours est ingérable seul. Je remercie toutes celles et ceux qui m'ont accompagné lors de mes premières sorties. Mis à part le plaisir d'être ensemble, j'ai réalisé que ce n'était pas le même vélo, et que je ne pouvais pas trop les solliciter.

D'une façon générale, dans la vie d'un handicapé, il y a toujours un aidant. La vie au quotidien pour un aidant est extrêmement contraignante physiquement dans tous les cas, et difficile affectivement quand c'est un proche.

Je me sentais un peu seul sur mon trike car peu de personnes pratiquent en France. Isabelle Gandeboeuf, adhérente au CTM, et travaillant chez Malakoff Médéric Humanis, m'a mis en contact avec Eric Castaldi, responsable de la section Handisport du VCESQY.



Challenge 2019 VCESQY section handisport : Canal de Nantes à Brest

Eric, accidenté gravement, est paraplégique. Impliqué, avant son accident dans le sport et plus particulièrement dans le VTT, il a trouvé l'énergie pour mettre sur pied une section handisport qu'il a équipée de handbikes (motricité uniquement par la force des bras). Cette section est une des composantes du VCESQY. Il a ensuite œuvré pour trouver le financement de Handbike. Aujourd'hui il en a 9, permettant à 9 paraplégiques

comme lui de pratiquer régulièrement une activité physique et de créer du lien social. Les aidants sont composés de proches ou d'amis VTTistes d'avant son accident. Il organise des sorties chaque samedi, dans la mesure où il dispose d'un aidant par handicapé. Moi j'alterne avec Francette comme accompagnatrice et Isabelle.

Nous avons sympathisé et je suis devenu membre de ce club handisport en complément du CTM. Une occasion pour Eric d'ouvrir son club à d'autres formes de handicaps, et pour moi de m'imprégner de son expérience. Il organise chaque année un challenge sur une semaine. En 2019 c'était un séjour en Bretagne, le long du canal de Nantes à Brest. Une superbe occasion de regrouper, valides et handicapés. Séjour très enrichissant pour tout le monde. Depuis, nous avons organisé ensemble des actions de sensibilisation à Maurepas (semaine du handicap 2018 et 2019) et dans des établissements scolaires.



Pour transférer cette organisation au CTM, il fallait trouver, des volontaires, Ils sont venus spontanément se proposer. Merci à Jean Robin, qui a pris en charge l'organisation et l'intendance, mais aussi à Ghislaine Bourdet, Alain Lesauvage, Jean-Yves Chancellier qui sont venus se joindre au groupe.

Il fallait aussi trouver des financements.

Pour l'acquisition des équipements et pour faire face aux dépenses de fonctionnement, nous avons, ces deux dernières années, sollicité, d'une part le CNDS (Centre National pour le Développement du Sport), et d'autre part, répondu à un « appel à projet handicap » proposé par notre fédération, la FFVélo, qui, grâce à AG2R la Mondiale, finance les équipements nécessaires. Pour 2018 et 2019, nos différents dossiers ont été retenus, et nous avons pu doter le CTM, d'un trike « ICE Adventure » avec assistance électrique, et un tandem Morphéus, mais aussi d'un budget permettant de financer l'utilisation de ces équipements.



Dès que nous avons eu un trike à mettre à disposition du club, je savais que si notre ami Jean-Yves Soutif, victime d'un grave accident qui lui avait coûté sa jambe droite, avait envie de refaire du vélo, c'était la solution pour lui. Je le mis en contact avec un accidenté qui, comme lui, avait perdu sa jambe, et qui pratiquait depuis

plusieurs années de façon intensive sur un trike (montée du Ventoux, entre autre et sans assistance électrique !!!). Ils échangèrent techniquement au niveau de leurs prothèses et Jean-Yves pris plaisir à faire du trike. Après quelques sorties, il décida d'investir dans un trike avec AE. Nous sommes donc maintenant deux au club à être équipés avec notre propre matériel, celui du club étant à nouveau disponible.

Programme de sorties hebdomadaires

La structure étant en place, nous avons programmé des sorties tous les mercredis après midi. Lieu de départ sur le parking du gymnase du Bois à Maurepas à 14h tout au long de l'année. L'organisation (mise à disposition et réglage des vélos) a été confié à Jean, aidé dans ses différentes tâches par les bénévoles disponibles. Les informations sont disponibles sur le site dans le « programme de la semaine ».

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des soucis au dernier moment. Pour ce faire, nous avons mis en place une application [Doodle](#), où chacun peut s'inscrire et que vous pouvez consulter jusqu'au mercredi midi pour avoir des infos sur la sortie de l'après midi.



Tous les adhérents du club peuvent s'inscrire pour venir comme accompagnateurs à ces sorties. Il faut impérativement au minimum un valide pour un handicapé. Si le trike et le tandem Morphéus sont disponibles vous pouvez les réserver, pour vous même, auprès de Jean. Ces équipements ne sont pas réservés aux handicapés. Dans le monde, 90% des utilisateurs de ces équipements, sont parfaitement valides. Toutefois, dans ce groupe « vélo pour tous » la priorité sera donnée aux personnes en situation de handicap (intérieures au CTM, ou extérieures).

Pour les personnes extérieures qui voudraient essayer, nous appliquerons les règles en vigueur à la [FFVélo](#). Après 3 sorties les personnes voulant poursuivre devront adhérer au CTM et à la FFCT avec une licence « balade », ou intégrer une convention pré-accueil (10 sorties gratuites et adhésion au CTM après).

Dans ce cas ils pourront utiliser les équipements du club, en fonction de leurs disponibilités ou comme Jean-Yves Soutif, investir dans l'équipement de leur choix. Ce

sont des équipements coûteux mais il y a aussi un marché de l'occasion.

Nous pourrions faire évoluer ce groupe en fonction de la demande. Etant membre de la commission « vélo pour tous » au CoReg IDF, présidé par Patrick Tourette, je peux ponctuellement emprunter du matériel gratuitement. Par ailleurs nous démarchons actuellement notre municipalité afin de disposer d'une remorque permettant de nous éloigner de temps à autre.

Comme vous pouvez le constater, tout est en place pour développer cette activité que nous pouvons laisser prendre sa place dans notre organisation, sans perturber la vie du club. Quand on s'investi dans un club ce n'est pas pour attendre un quelconque retour. Néanmoins un accompagnement de temps à autre, deux heures le mercredi après midi me ferait plaisir.

Texte et photos de Jean-Yves Pervis

Célébration des 40 ans du CT.Maurepas



Au fil des jours,il faut dire au fil des années car cette année nous fêtons les 40 ans du club et d'après les commentaires reçus il semblerait que ce fût une belle soirée :



*J'ai passé une très bonne soirée avec tous les membres du CTM.
Je ne participe malheureusement plus à la plupart des organisations du Club, alors cette soirée est d'autant plus importante pour moi. Cette soirée était particulièrement réussie : repas, ambiance et animation.
Merci à toutes celles et tous ceux qui se sont mobilisés pour nous offrir cette belle soirée.
Jean-Yves Soutif*



*Bonjour amis cyclos,
Merci pour cette soirée : l'organisation très bien, de l'inscription à la soirée bien rythmée, un président qui a félicité sa troupe et moi je ne peux que vous remercier pour le travail tout le long d'une année, continuez comme cela, merci, bonne fête .Sportivement
Michel*

Tout a commencé en début de soirée par la remise de quelques récompenses. Jacques Lay, président du club, félicite les heureux participants du Paris Brest Paris.

Philippe Mariani et Gilles Dusson sont des habitués de cette longue randonnée, Philippe Oliveira récidivait et Christophe débutait. Bravo les copains !



Lauréats du PBP 2019 : Philippe MARIANI – Christophe PELLETIER – Philippe OLIVEIRA – Gilles DUSSON – (Manque Gilles DEHARBE)

Puis vint le moment de remercier des adhérents toujours prêts à aider comme Ghislaine, Malika ou encore Annie mais aussi Georges Lebigot un ancien président du club



Avec Georges LEBIGOT premier président du CTM ainsi que les anciens présidents présents

L'apéritif se prolonge car les discussions vont bon train : les conjointes et conjoints sont venus, depuis le temps certains se connaissent bien. Nos élus ont répondu présent à notre invitation ; les services municipaux nous accompagnent sur nos projets tels que Hauteurs et Vallées et plus récemment La Cyclo Cancer.



Présence de Grégory GARESTIER, Maire de Maurepas et d'Emmanuel DUTAT, délégué à la vie sportive

Pendant ces bavardages ; le dîner se prépare. Aucune impatience : nous chantons Le karaoke accompagne la dégustation de la jambalaya ; ciel mais combien faudra-t-il faire de km demain pour éliminer les kilos pris !....



Christophe prend le temps de lire un très chouette texte sur les jeunes et les vieux. Ah l'éternel conflit des générations !

Robert Pagenelle nous offre un très joli texte de sa composition et inspiré d'une chanson connue pour remercier son grand copain Jean-Claude Vicaud. Combien a-t-il organisé de séjours du club ? Et Robert : assistaneur un jour, assistaneur toujours ! nous pourrions dire cela de lui.

Robert a pensé aussi à Chantal, notre secrétaire et organisatrice de nombreux week-ends cyclo. Toujours sur le ton de l'humour, il lui a écrit un texte très drôle et qui résume bien toute l'énergie que Chantal insuffle au club et à la commission féminine.



En attendant le dessert, les résultats de la tombola tombent. Une petite dizaine de Cétémistes aura la joie d'emporter quelques lots, tous plus drôles les uns que les autres.



Voilà le dessert ! et le moment de remercier les anciens présidents présents du club



La soirée se termine par quelques pas de danse !



A chacun son lendemain de fête....Rendez vous pour les 50 ans!!

Belle soirée où nous étions heureux de nous retrouver pour les 40 ans de notre club !
Un grand merci à toute l'équipe des bénévoles !

Photos de Hubert SERAI et Philippe FOUNIER

Texte de DANIELLE CORS

Vélo Pour Tous....Témoignages



Vous ne pouvez pas faire du vélo traditionnel (deux roues) en raison d'un handicap : VELO POUR TOUS c'est pour vous

Vous souhaitez faire un petit parcours et bavarder : VELO POUR TOUS c'est aussi pour vous

Vous êtes en rééducation post trauma comme Jean Yves Chancelier : VELO POUR TOUS c'est encore pour vous

N B : dans ce dernier cas, il n'y a pas de prise en charge SS !!!!!!!!!!!!!!! Alors pensez-y ! Les trois Jean-Yves sur trois véhicules bizarres ! Bizarre peut être... Jusqu'à ce qu'on les ait utilisés. JYC témoigne des intérêts rencontrés lors de son rapprochement forcé d'avec VELO POUR TOUS. Apparemment il ne regrette rien et nous invite même...

Ma rééducation musculaire sur un trike « ICE ADVENTURE »

Une mauvaise chute en VTT le 24 novembre 2019 (rupture de tendon quadricipital), m'a privé de vélo pour un certain temps et a créé une belle fonte musculaire. Début février, JY PERVIS me propose, dans le cadre de ma re-musculation, d'enfourcher un TRIKE (avec assistance électrique) mis à disposition des membres du CTM.

J'avais déjà tenté de rouler avec le VAE de mon épouse, mais pédaler avec le club et surtout dans ce groupe, fût pour moi un gage de sécurité. Voilà comment, avec JYP et JYS nous les 3 adeptes d'aventures et nos amis, nous nous sommes retrouvés pour de très sympathiques randonnées, courtes peut-être, mais franchement vallonnées, avec quasiment 300m de dénivelé pour une trentaine de km ... 4 belles sorties effectuées ensemble, par des routes et chemins parfois inconnus, permettant de pratiquer le



cyclo et le tourisme. Que personne n'hésite à participer à la vie de ce groupe, car au-delà d'une nécessaire assistance, c'est permettre à tout le monde, quel que soit son état de santé, de sortir, de pédaler, de se promener, bref de prendre l'air...

Texte : Jean Yves Chancelier

Sur un « ICE, un ROUTE ou un VTT » peut importe pourvu qu'on ait l'ivresse...

Qu'ajouter à ces mots heureux, tellement ils sont vraiment le reflet de ce que nous vivons chaque MARDI après midi. Vous visiterez la campagne avoisinante (30 à 40km) des lieux peut-être encore inconnus, sur des allures de balade (14/15km/h). Nous, dans les cotes (250m D+ max) on prend notre temps. Pas question d'effrayer les écureuils ! Nous aimons les pistes cyclables lorsque la circulation le nécessite, on fait tout pour assurer la sécurité. Si le temps se gâte... on rentre. On aime profiter des paysages, La Millière et une belle cabane dans les arbres. L'Aulnay Bertin et ses « châteaux ». Vous pourrez même vous prendre pour les invités de demeures oh combien enviables. Parfois il est vrai, en ces temps humides, vous rencontrerez aussi des « baignoires » sur le parcours. Pas de quoi nous effrayer, même nos rois de France en rencontraient à carrosses, il est vrai un peu plus protégés que nous. Le vélodrome de St Quentin ou la

base nautique ont également fait parties de nos destinations « évasions ». Vous le voyez nos sorties sont souvent joyeuses.



Alors laissez-vous tenter ! Y compris par ces nouveaux « carrosses » que vous pouvez essayer en sortie ou sur un stade (Appelez-moi, il y a des réglages à effectuer avant et la batterie à charger) N'hésitez plus. Essayer c'est l'adopter... Dit-on !

Venez, même en VTT ou encore « comme vous êtes » dit la pub. Vous profiterez d'une balade ou l'on a encore le temps d'échanger avec son voisin et de prolonger les réponses aux questions une fois rentré au chaud.

Groupe 4 vous êtes aussi les bienvenus, vous serez assurés de ne pas rester seul. On ne lâche personne.

Prenez juste l'habitude de surfer sur notre site. Cliquez sur le lien de la sortie du jour de VPT, dans parcours de la semaine, puis inscrivez-vous sur le calendrier (par le lien doodle). Ceci nous permet, non seulement, de savoir si nous sommes assez nombreux pour encadrer nos amis en trike mais aussi de vous prévenir si nous annulons la sortie.

Texte et photos : Jean Robin

Assemblée générale....les jours d'après



Avec cet article nous souhaitons compléter le compte -rendu de notre Assemblée générale qui se trouve dans la partie « adhérents » du site. Faute de volontaire pour le rédiger, le temps a passé. Au moment de le reprendre, cet événement, nous a semblé appartenir au siècle dernier....il y a deux mois.

Les AG, au CTM sont des moments festifs et ce résumé avait pour but d'illustrer cette soirée, avec les photos prises au moment de la dégustation de notre galette traditionnelle.

Depuis, notre planète fait face à une épidémie qui nous confine à notre domicile, sans savoir pour combien de temps. Toutes nos activités à court et moyen terme sont annulées. Le moment venu, la vie reprendra et nous pourrons retrouver le plaisir que nous avons à faire du vélo.....peut être différemment.

Notre Assemblée générale statuant sur les résultats de 2019 s'est donc déroulée le 17 janvier 2020. Nous avons profité de cette réunion pour fêter cette nouvelle année par notre traditionnelle galette des Rois.

Pour 148 adhérents au 31/12/2019 nous étions, pouvoirs inclus, 103 présents et



représentés. Traditionnellement l'Assemblée générale connaît depuis toujours un bon succès d'audience au CTM. C'est également l'occasion d'inviter nos partenaires institutionnels. Cette année, étaient présents, Grégory GARESTIER, maire de Maurepas, Emanuel DUTAT, adjoint, délégué à la vie sportive et équipements de loisirs. Nous avons également les responsables régionaux de notre fédération, Evelyne

BONTEMS-GERBERT, présidente du CoReg IDF de FF-Vélo (Comité Régional Ile de France), et Alain DELICATO, président du CoDep 78 de FF-Vélo (Comité Départemental des Yvelines)

Le compte-rendu officiel de l'AG se trouve dans la partie « [espace adhérents](#) » du site Internet du club.

Lors de la lecture de son rapport moral Jacques LAY a donné le ton de l'année qui vient de s'écouler. Les projets prévus ont vu le jour. La section « Vélo pour tous », véhiculant

de vraies valeurs humaines est en place. Le magazine a un an d'existence. Il s'est fait l'écho, durant toute l'année, des activités du club, et semble faire l'unanimité auprès des adhérents. Nos féminines ont préparé activement « **Toutes à Toulouse** ». Chantal et Sylvie fédèrent le groupe des Yvelines de merveilleuse manière.



Assemblée générale : Intervention de G. Garestier Maire de Maurepas

Parmi les événements qui ont marqué l'année 2019, nous avons eu Paris Brest Paris réussi par 5 de nos adhérents. L'organisation de notre 44^{ème} Hauteurs et Vallées et pour la première fois l'organisation d'une Cyclo Cancer, en collaboration avec le Team Cyclocancer et le groupe Malakoff-Médéric-Humanis. Concrètement cela se traduit par la récolte de fonds destinés à adoucir le quotidien d'enfants touchés par cette maladie, mais c'est aussi une action qui donne un sens à notre vie associative, et d'où on ressort grandi.



Rapporteurs commissions: I.Gandeboeuf – G.Moutin – D.Cors – J.Robin – C.Jumel – S.Calsacy

Cette année fut marquée par le 40^{ème} anniversaire du club, célébré comme il se doit. Chantal JUMEL a fait un point sur notre effectif qui baisse de façon significative. Ce phénomène n'est pas spécifique à notre association ni à notre activité. C'est un phénomène général qui s'accompagne d'un manque de bénévoles. L'âge moyen des adhérents est de 64 ans. Nous allons voir disparaître des effectifs tous ceux qui ont fait le club ces 40 dernières années. A la suite de quoi chaque responsable de commission a pu développer son activité.

Gilles MOUTIN s'est vu confier l'organisation de nos rallyes. Après un bon rodage sur Hauteurs et Vallées, rallye qui connaissait sa 44^{ème} programmation, il a pu appliquer son nouveau savoir-faire à l'organisation de notre première Cyclocancer qui a eu lieu pour la première fois pour l'Ile de France à Maurepas.

Le succès d'un rallye dépend de sa notoriété, et pour beaucoup de la météo. En 2019, malgré une météo pas très engageante, 330 inscrits. C'est pour beaucoup de cyclos de la région, un rallye de préparation. Situé assez tôt dans la saison, la distance et le niveau de difficultés sont bien appréciés. Ils étaient 200 sur le grand parcours.

Réussir l'organisation d'un tel rallye demande un effectif potentiel de bénévoles d'environ 50 personnes. Nous avons tout cela au CTM. Ce qui est stressant pour l'organisateur, c'est le manque de spontanéité des bénévoles pour s'engager. Cela nécessite de multiples relances, mais au final nous avons eu l'effectif nécessaire. Il faut par ailleurs utiliser les canaux d'informations porteurs de nos jours, via internet. Notre site internet et notre magazine connaissent.



Galette des Rois

Parmi les points forts de 2019, nous pouvons mettre en avant notre [magazine](#). C'est une évolution de la version de Carnets de Route.

Nous fûmes présents sur de grands raids comme la [Vélocio](#), mais également sur l'évènement qui revient tous les quatre ans : [le Paris Brest Paris](#). Nous avons profité de cette édition pour faire connaître à tous les nouveaux celui qui incarne PBP au CTM, avec 10 participations, [Gilles DUSSON](#).

Nous avons également eu de belles organisations en interne : un [séjour à Montjean sur](#)

[Loire](#) et en fin de saison.

Le bilan comptable est le rare moment dans la vie du club où l'on met à l'honneur le trésorier. La présentation du bilan par Michel LEMAITRE prouve que l'homme maîtrise son sujet et que les comptes du CTM ne donnent lieu à aucune remarque particulière. Le club est parfaitement géré (voir CR de L'AG).

Vient alors le moment de soumettre aux adhérents le renouvellement du conseil d'administration. Deux membres sont démissionnaires (Alain LESAUVAGE et Christian HELMSTETTER), et Jean Yves PERVIS ne renouvelle pas son mandat. Seul Hervé RUCHOT se présente, et est élu à l'unanimité.

Avant la pose, la parole est donnée aux membres de la FFVélo qui font un rapide bilan de l'activité de notre fédération. Grégory GARESTIER, félicite le club pour sa bonne gestion et son engagement dans la vie de la commune. Le lendemain, sur les réseaux sociaux, il réitère son message pour une information plus générale.

Une pause est alors demandée par le président afin, d'une part partager la galette des Rois, et d'autre part de permettre au nouveau conseil d'administration d'élire son bureau.

Présidente	JUMEL	Chantal	Commission communication - Site Web - Réseaux sociaux - Commission féminine
Vice-Président	LAY	Jacques	Relations Municipales - Partenaires
Secrétaire	THURET	Patrick	Relations FFCT - Licences FFCT
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	ROBIN	Jean	Commission " Vélo pour Tous " - Commission "sécurité"
Membre	RUCHOT	Hervé	Commission " Parcours "



Membres du conseil d'administration 2020.....dont Maurice Gontier !!

A la reprise de séance, le nouveau bureau est présenté à l'assemblée. La nomination de Chantal JUMEL au poste de présidente est applaudie par l'assemblée. Le conseil d'administration est présenté dans son intégralité avec l'affectation des différentes commissions.

Programme des activités de 2020 :

Un projet de manifestations a été présenté et figure dans le CR de l'AG.

Au moment d'écrire ces lignes, il semble déjà que cette assemblée générale appartient à un passé lointain. Aujourd'hui nous avons à faire face à une terrible épidémie qui met la

planète à genoux. Un petit virus microscopique, et tous ces grands puissants remettent leur vie entre les mains des personnels soignants qu'ils méprisaient depuis des années. Heureusement il y aura un après covid-19, et plus rien ne sera vraiment comme avant. Malheureusement une vague d'amnésie viendra remettre de l'ordre dans tout cela !!

La vie associative retrouvera sa place. Les valeurs de solidarité que nous portons pourront revoir le jour. J'espère, que dans le programme qui a été proposé pour 2020, nous allons pouvoir organiser notre seconde Cyclocancer (en octobre). Nous avons acquis une expérience en 2019 qui devrait nous permettre de faire au moins aussi bien. Pour terminer, une photo qui fait du bien.



Photos de Hubert SERAY

Texte de Jean Yves PERVIS

Gabin...Le retour



Bien sûr que nous nous souvenons du jeune Gabin venu rouler avec son papi afin de collecter des fonds pour lutter contre la mucoviscidose ; le projet était suffisamment extraordinaire à tous points de vue pour qu'il reste toujours dans nos mémoires. Gabin, avec quelques années de plus, est venu avec son papa s'essayer sur la piste du vélodrome national ! Quelques membres du CTM ont aidé la maman à préparer cette jolie surprise de Noël.

Si le Père Noël se mêle de sport où va-t-on ??



Souvenez-vous : avril 2018. Nous avons eu le plaisir d'accueillir le jeune Gabin, 10 ans à l'époque, qui allait relever le défi de rejoindre Brest depuis le vélodrome national, en compagnie de son papa Vincent et de son Papylou.

Cette opération était orchestrée par la maman, Emmanuelle, qui avait pris place au volant du camping-car, pour assister la petite équipe tout au long du parcours. Emmanuelle avait orienté le projet autour de la lutte contre la mucoviscidose.

Ils avaient emprunté le tracé du Paris-Brest-Paris randonneur, et avaient collecté des fonds lors des pauses dans les villes étapes.

Nous avons participé au relais médiatique de cette formidable aventure, et nous avons gardé contact avec cette petite équipe, partageant convictions et valeurs autour de la pratique du vélo.

Ces relations, tellement bien entretenues, nous ont notamment permis d'accueillir Vincent dans le cadre du Paris-Brest-Paris 2019.

Nous avons bien évidemment continué à suivre l'évolution de la pratique de Gabin, qui a désormais rejoint les rangs de la FFC, en trustant pas mal de titres et de podiums dès sa 1^{ère} année de pratique. Et comme tout bon coursier, Gabin goûte aux joies du cyclo-cross pendant la phase hivernale.

Chut ! Emmanuelle a investi dans un vélo de route récemment. Abandonner les trails et les cross au profit du vélo de route ? Peut-être pas quand même !

Et si un jour, Gabin se mettait à rouler sur l'anneau du vélodrome national ? Cette idée a germé dans la tête d'Emmanuelle qui a imaginé faire la surprise au duo papa-fiston pour le lancement de l'année 2020. Surprise, sauf pour nous au CTM, qui avons été mis dans la confiance.



Malgré un planning très chargé, notre ami Jean-François GUIBOREL a accueilli nos amis rennais ce samedi 4 janvier, à la mi-journée. Les 6h de route aller-retour n'ont absolument pas terni la joie du jeune cycliste qui a vécu un véritable rêve.

Le vélodrome, qu'il avait découvert à peine 2 ans plus tôt, devenait en ce début 2020, la découverte d'une nouvelle pratique. Jean-François et son équipe lui ont bien évidemment réservé un accueil chaleureux et attentionné.

Surprise, émerveillement, adhésion totale, envie de revenir très vite : les qualificatifs manquent pour traduire et mesurer le bonheur dégagé par cette journée.



A très vite amis bretons, ce sera toujours un plaisir pour les adhérents du CT Maurepas de partager notre passion commune.

Texte et Photos : Jean Pierre Chardon

Jean Yves SOUTIF : Retour au vélo grâce au tricycle (Trike)

Les accidents de la vie nous obligent parfois à changer de cap. Jean-Yves SOUTIF a vu sa vie basculer en une fraction de seconde, lors d'un accident impliquant un camion. Après une longue reconstruction, il retrouve le plaisir de refaire du vélo, mais autrement. Il a souhaité nous faire partager son plaisir retrouvé et conjurer les quelques angoisses subsistantes.

Sur ce nouveau chemin de traverse il a croisé la route de Pierre MARMELAT, accidenté comme lui et avec des séquelles identiques. Pierre a accepté de nous narrer son expérience. Parti pour lui permettre de s'oxygéner de temps à autre, le trike est devenu une véritable passion.

Deux belles histoires à méditer !!



Je ne suis pas un grand écrivain, mais je crois que le moment est venu de m'exprimer. Ces temps de confinement nous donnent du temps pour la réflexion...

Après mon accident, dans lequel un camion m'a pris une jambe, je ne reviendrai pas sur ma longue période de purgatoire qui aura duré près de 2 ans : 1 an et demi confiné et 6 mois pour commencer à trouver mes nouvelles marques. Je

préfère, en effet, vous parler de la fière chandelle que je dois à Jean-Yves PERVIS qui m'a donné envie de refaire du vélo.

Il m'a mis en contact avec son vendeur de TRIKES et avec Pierre MARMELAT, amputé comme moi, de la jambe suite à un accident. Celui-ci m'a donné des conseils précieux au niveau des types de prothèses facilitant la pratique du vélo. En effet, les prothèses pour faire du vélo doivent avoir une emboiture courte pour ne pas gêner le mouvement au niveau de l'aine.

Il a eu la gentillesse de nous compter son histoire que vous trouverez ci-dessous. C'est tout à fait impressionnant, et très motivant quand on se sent seul.

J'avais pu faire un essai en décembre 2018, place du marché sur un trike du club. L'essai s'est révélé concluant ! Et je me suis décidé.

Depuis juillet 2019, j'ai donc un trike (le même que Jean-Yves Pervis). Je fais de petites distances (30 à 40 km). J'ai quand même fait 1 400 km depuis mon achat !

J'ai d'abord roulé seul sur les pistes cyclables et sur piste sans voiture : autour du lac de Saint-Quentin ou dans ma Mayenne natale, sur une piste verte.

Puis une dynamique s'est mise en place au CTM (avec toujours le même JYP à l'origine) se concrétisant par la création de « Vélo Pour Tous » : VPT.

Petit à petit, cette structure s'est mise en place, sous l'impulsion de Jean Robin et

l'appui de toute une équipe dévouée. J'ai vu que nos contraintes liées à nos handicaps étaient bien prises en compte : accompagnement par des valides, choix de parcours avec un maximum de pistes cyclables, et en empruntant des routes avec peu de voitures, sur des parcours très agréables. Toutes ces mesures m'ont rassuré.



Car, je dois dire que j'étais incapable de retourner sur la route depuis mon accident. Je ne pensais pas avoir ce traumatisme. Mon obsession, qui n'est pas complètement passée, est de craindre voitures et camions pouvant arriver derrière moi. Alors, en étant entouré par l'équipe VPT, j'ai pu vaincre cette peur tout en restant prudent.

J'ai été très agréablement surpris de l'empathie, de la gentillesse des membres du CTM ayant lancé et surtout concrétisé VPT, nous permettant de faire des circuits en groupes (en général 6 à 8 personnes). N'hésitez pas à vous inscrire pour venir rouler un mardi après-midi ; il y a une très bonne ambiance !

Merci le CTM. En attendant patiemment de pouvoir reprendre notre activité favorite.

Texte et photos de Jean-Yves Soutif



Je me présente, Pierre, 60 ans, région nîmoise.

Le 13 avril 2009 (lundi de Pâques) sur la route du retour à moto et après avoir passé la journée avec un ami d'enfance à qui nous avons demandé d'être mon témoin à notre mariage, notre vie à Martine et moi s'est trouvée changée en une fraction de seconde...

Un choc violent contre une voiture qui arrivait face à nous (courbe prononcée, excès de vitesse,

circulation, etc) qui nous a coûté à tous les deux notre jambe droite.

De retour à la maison 11 mois plus tard on reprend petit à petit une vie normale en ayant fait une croix sur le vélo à cause de troubles de l'équilibre.

Un jour, sur les conseils de notre avocat, nous rencontrons une ergothérapeute qui me parle des tricycles couchés.... Par chance, dans la région, nous avons un loueur de ces engins. Rendez-vous est pris pour un essai rapide (simplement savoir si je pouvais m'installer dedans et en ressortir sans trop de difficultés) ; une fois ce test validé je passe commande de mon 1er tricycle un ICE « adventure » avec simplement l'objectif de reprendre une légère activité physique autour de chez moi.



Rapidement la voie verte locale est trop petite pour mon appétit vélocipédique, alors j'élargis mon périmètre petit à petit jusqu'à arriver à des boucles mensuelles d'une centaine de km et plusieurs montées au mont Ventoux (par ses 3 routes).

C'est d'ailleurs lors de l'une de ces ascensions que je me retrouve invité par des amis suisses à faire une sorte de run de près de 160km entre SION et GENÈVE. Avec mon « adventure » c'est hors de question de tenter cette aventure (elle, athlète de haut niveau en handbike et tout un groupe de cyclos en vélos droits). Depuis plusieurs mois j'avais envie d'un modèle plus performant et je me suis mis en chasse de mon Graal, un ICE VTX. La chance étant avec moi, j'en trouve un d'occasion rapidement, ce qui m'a permis de faire mon apprentissage avant cette aventure qui s'est déroulée à merveille. Un pas était franchi et d'autres futurs s'offraient à moi : les 24H du Paul RICARD en solo, les brevets des « Cinglés du Ventoux », des « Toqués du col de Porte », une série de 15 mois de Dodécaudax (une sortie mensuelle de 200km sur au moins 12 mois d'affilée), plus de 60 cols dont 2 à plus de 2000m (pour le moment) et des tonnes d'autres projets pour les années à venir.

En parallèle j'ai aussi fait l'acquisition d'un fat trike (un AZUB « Fat-Tris ») pour aller me promener dans la garrigue et les bois, et avec lequel je n'ai pas pu m'empêcher de faire une ascension du Ventoux par une voie assez coriace (les graviers blancs au départ de BÉDOIN pour ceux qui connaissent) et de belles balades dans mon secteur (en général entre 35 et 50 km) en évitant au maximum les parties goudronnées.



Depuis peu je m'initie au handbike, un peu par obligation, car une lésion au moignon m'interdit de porter une prothèse et que l'activité me manque. Une opportunité s'est présentée pour que j'en achète un, alors j'ai plongé (il y a beaucoup de boulot à faire dessus mais au moins j'apprends à le connaître parfaitement), et le pire c'est que ça me plait ! De plus c'est un excellent complément d'entraînement pour les sorties sur route comme pour celles en tout-terrain.

Au programme pour les mois à venir : continuer à me faire plaisir au maximum ! (de préférence en montagne).

Texte et Photos de Pierre Marmelat

Rallye Eve Rousseau - Versailles

Versailles, son château, son roi soleil et son rallye



Je ne sais pas combien de Cétémistes ont participé au rallye de Versailles, mais ce qui est certain c'est que Chantal, notre présidente et Isabelle Gandeboeuf n'ont pas hésité et elles sont allées prendre un grand bol d'air sur le petit parcours. Isabelle, après la trêve des confiseurs, retrouvait le plaisir de rouler avec, en ligne de mire et pour motivation l'aventure prochaine de Toutes à Toulouse.

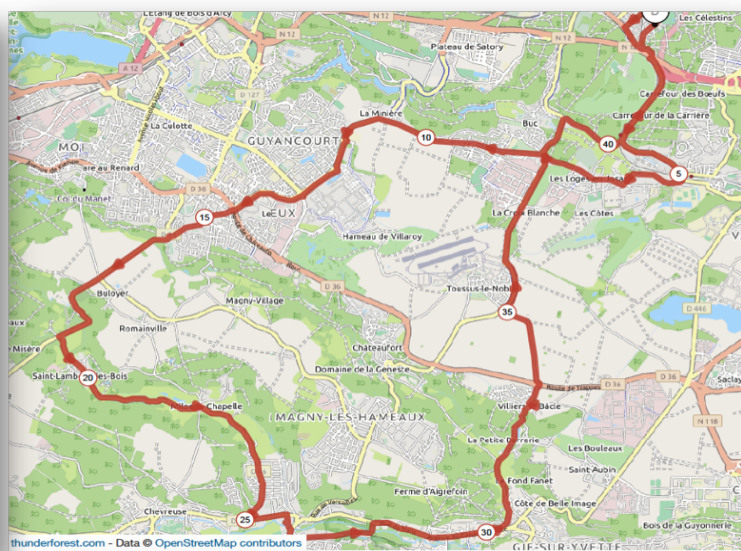
Rallye Eve Rousseau, club de Versailles 23 février 2020

LA EVE ROUSSEAU
DIMANCHE 23 FÉVRIER 2020

CIRCUITS : 40- 60- 80 KMS
DÉPART DE 07:30 À 09:30
MAISON DES SPORT DE VERSAILLES PORCHEFONTAINE

TARIFS
ADHÉRENTS FECT -> ADULTES - 5 €
NON ADHÉRENTS FECT -> ADULTES - 7 €
-> 18 ANS - GRATUIT
-> 18 ANS - 3 €

INSCRIPTION
-> SUR PLACE
-> RALLYE@VERSAILLES-CYCLO.NET



Cette manifestation au programme du CTM et également de TAT s'est révélée une belle

réussite pour le club de Versailles, avec 470 participants. Bravo à tous les bénévoles pour l'encadrement de cette manifestation.

Avec Isabelle, nous avons décidé de nous inscrire sur le petit parcours 40km pour la reprise après 5 mois sans vélo depuis notre séjour dans les Ardennes. C'est avec un réel plaisir qu'elle a enfourché son nouveau vélo acheté à notre copine Danièle.

A 8h15, nous quittons la halle du marché pour nous diriger vers le Mesnil-Saint-Denis. Nous avons pris le parcours au niveau de St-Lambert des Bois et longé la vallée bucolique de l'Yvette jusqu'à GIF sur Yvette.

Après nous être restaurées en bavardant avec les bénévoles au poste du ravitaillement, nous avons repris les belles routes dans la nature jusqu'à Villiers le Bâcle.

Ensuite l'urbanisation vers Versailles, avec bien souvent des pistes cyclables en piteux état, ne nous ont pas arrêtées dans notre effort et notre envie de rencontrer Madly, bénévole à l'arrivée.



Un accueil chaleureux par Madly, Jean-Louis, Jean et tous les bénévoles nous a réconfortées, après les efforts de la matinée car le parcours n'est pas ce qu'il y a de plus plat. De plus nous avons été confrontées à un vent incessant. Nous avons apprécié les produits locaux et bio proposés au ravitaillement. Nous aurions bien pris une bière bio pour tester, mais nous sommes restées raisonnables en goûtant le jus de pomme bio, un vrai régal.

Le moment du retour est arrivé, et après quelques embrassades, nous avons enfourché nos montures. Isabelle, la courageuse, n'a pas rechigné malgré le vent, les côtes et les quelques arrêts pour vérifier notre chemin (le fléchage ayant déjà été retiré et pas toujours très précis). Nous croisons Isabelle et Nadine de Bois d'Arcy, Colette et son pilote de tandem ; nous avons appris la participation de Christiane de Croissy et celle de Malika de Maurepas, les courageuses de TAT.

Pour rentrer à Maurepas, nous avons emprunté la portion de parcours de départ jusqu'au niveau de St-Lambert des Bois pour rejoindre le Mesnil-St-Denis avant

d'arriver enfin à Maurepas. Quelle chance nous avons de demeurer dans une ville proche de la campagne ! Ce parcours trop urbanisé nous a carrément épuisées. Des pistes cyclables oui, à condition qu'elles respectent les vélos et les cyclos.



Isabelle..... La petite Reine

Nous aurons parcouru 63km dans le vent pour un dénivelé de 473m soit 9,20m au kilomètre. Bravo Isabelle pour cette reprise et premier entraînement pour Toutes à Toulouse. Il faut continuer sur ta lancée et petit à petit obtenir la forme nécessaire pour pouvoir rouler « zen » lors de notre aventure en septembre prochain.

Je sais que tu as le potentiel pour y arriver. Alors à très bientôt.

Texte et Photos de Chantal JUMEL

Petit mot des membres du club de Versailles sur leur site :

« La **distribution de gobelets**, et/ou d'assiettes en plastique, **est interdite depuis le 1er janvier 2020** par la loi à la **transition énergétique pour la croissance verte**. Mais de manière **pratique**, pour le Rallye Eve Rousseau, nous comptons utiliser (et finir notre stock actuel). Nous encourageons donc tous ceux et celles qui le peuvent à venir avec leur **propre gobelet**, ou **bidon**, ou **poche à eau**, si vous préférez vous réhydrater par ce moyen. En espérant que vous adhérerez nombreux et nombreuses à cette **initiative** ☐ »

Nous allons nous habituer toutes et tous à remplir nos bidons aux ravitaillements ou à transporter poche à eau ou gobelet pliant. Nous sommes passés de la draisienne en bois au tout carbone, alors ce n'est pas la disparition du gobelet en plastique qui va nous impressionner.

Un petit mot de Michel MARQUER:

Moi j'aime bien ces ambiances de rallyes. Ok beaucoup de vent de face et latéral dans le dos, mais il y a toujours un cycliste ou plusieurs, et ça c'est bien, comme ça la difficulté paraît moins dure.

Danielle

Un 65 transformé en cent cinq kilomètres dans le vent !

En effet un vent malin, voire très malouin, tantôt poussait, tantôt freinait, également (ou pas) les cinq compères se préparant à accomplir la VELOCIO. Eric, Christophe, Patrick et Philippe ont souvent courbé le dos. J'avais même l'impression que ce malin s'acharnait contre moi quand, venant de face, je lui offrais toutes mes largesses. On n'est vraiment pas tous égaux devant l'éternel... Heureusement, aux détours de la trace, ces largesses redevenaient avantageuses !

Domage comme tu le dis, Chantal, qu'autant de traversées urbaines mal entretenues ou étonnantes ternissent quelque peu notre plaisir d'aller à la rencontre des Versaillais et autres consœurs. D'autant plus que, pour notre part, nous n'avons pas eu le plaisir de rencontrer le RAVITO BIO (en dehors de notre trace...).


A propos de consœur, nous en avons pris une sur le porte bagage dans la côte de Girouard, une jeune et jolie Caroline, bien sympathique, très heureuse de rencontrer des « vieux » (pardon Christophe), quand son jeune ami préféra poursuivre vers le 80km. En compagnie de leur élégante princesse, sans son carrosse, les cinq mousquetaires ont ainsi voyagé versaillais, à six assis.

Jean « le large »



AVRIL 2020

Dimanches

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		22-25 Km/h	
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		20-22 Km/h	
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohu	17-20 Km/h	
	TG	Tous Groupes				
Avril 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Samedi 4	Permanence au local de 10h à 12h					
Dimanche 5	Gr1	Rallye de la Mauldre 25/45/70/95 Km Gymnase Philippe COUSTEAU BEYNES (Pris en charge par le club)			GP : Gymnase du bois 7h30/SP 8h15 PP : Gymnase du bois 8h00/SP 8h45	
	Gr2					
	Gr3					
	Gr4					
	TG	21-2D	59	525	NO	9h00
Dimanche 12 (Pâques)	Gr1	Hauteur et Vallées CLUB 103km ; D+ 1050m 66km ; D+ 600m 40km ; D+ 334m			Gymnase du bois 7h30 8h00 8h00	
	Gr2					
	Gr3					
	Gr4					
Lundi 13	Gr1	26-1D	90	600	SO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	29G	72	600	SO	
	Gr3	54-2D	66	520	SE	
	Gr4	22-2D	61	350	O	
	TG	-	-	-	-	-
Dimanche 19	Gr1	45 eme Hauteurs et Vallées 40/66/103 Km CESA Maurepas			7h00 à 9h00 CESA	
	Gr2					
	Gr3					
	Gr4					
	TG					
Dimanche 26	Gr1	54-1D	84	650	SE	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	55-2D	73	570	NO	
	Gr3	45-2D	70	510	SE	
	Gr4	49-2D	64	350	SO	
	TG	26-2D	63	370	O	9h00



AVRIL 2020


Semaines

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		22-25 Km/h	
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		20-22 Km/h	
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohu	17-20 Km/h	
	TG	Tous Groupes				
Avril 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 1er	Gr1	15-1G	76	570	SE	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	52-2	72	420	SO	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 4	Permanence au local de 10h à 12h					
Mercredi 8	Gr1	110D	76	680	NO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	37-2G	67	500	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 15	Gr1	116G	76	530	S	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	56-3G	74	440	O	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 22	Gr1	15-1D	76	570	SE	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	01-2D	66	500	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 29	Gr1	110G	76	680	NO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	46-2D	66	680	NO	
	TG	AR EPERNON				



MAI 2020


Dimanches

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		22-25 Km/h	
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		20-22 Km/h	
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohu	17-20 Km/h	
	TG	Tous Groupes				
Mai 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Vendredi 1er Pot des Clochettes	Gr1	22-1G	75	470	SE	Gymnase du bois 8h00
	Gr2					
	Gr3	104G	72	380	SE	
	Gr4					
	TG					
Samedi 2						
Permanence au local de 10h à 12h						
Dimanche 3	Gr1	Rallye des Clochers 20/40/75/100 Km Pré Romain – ORGERUS				GP : Gymnase 7H00/SP 8H00 PP : Gymnase 7H30/SP 8H30
	Gr2					
	Gr3					
	Gr4					
	TG	27-2D	58	500	SE	Gymnase 9h00
Jeudi 7						
réunion mensuelle maison de Sologne à 20h30						
Vendredi 8 Armistice 1945	Gr1	66-2G	100	440	SO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	69-2G	95	420	SO	
	Gr3	47-2D	85	485	O	
	Gr4	09-1D	69	435	NO	
	TG	-	-	-	-	
Dimanche 10	Gr1	56-1G	103	570	EO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	14-2D	86	600	O	
	Gr3	15-1D	76	570	SE	
	Gr4	56-3D	74	440	O	
	TG	49-2D	64	350	NO	
Dimanche 17	Gr1	28-1D	102	600	SE	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	14-2D	86	600	O	
	Gr3	15-1D	76	570	SE	
	Gr4	56-3D	74	440	O	
	TG	49-2D	64	350	NO	
Jeudi 21 Ascension	Gr1	55-1G	102	750	NO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	26-1D	90	600	SO	
	Gr3	22-1G	75	470	SE	
	Gr4	09-1G	69	435	NO	
	TG	-	-	-	-	
Dimanche 24	Gr1	105D	105	774	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	01-1G	83	660	SE	
	Gr3	16-1G	75	480	SO	
	Gr4	09-1D	69	435	NO	
	TG	35-3D	62	600	S	
Dimanche 31	Gr1	38ème Randonnée Royale jardins de l'Hôtel de Ville 16, rue de Pontoise, Saint-Germain-en-Laye parcours 50 km, 70 km, 90 km et 110 km				GP : Gymnase 6h45/SP 8h00 PP : Gymnase 7h30/SP 8h45
	Gr2					
	Gr3					
	Gr4					
	TG	04D	59	425	SO	Gymnase 9h00



MAI 2020

Semaines

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		22-25 Km/h	
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		20-22 Km/h	
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohnu	17-20 Km/h	
	TG	Tous Groupes				
Mai 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Samedi 2	Permanence au local de 10h à 12h					
Mercredi 6	Gr1	58G	87	700	NO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	51-2D	75	480	NO	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 7	réunion mensuelle maison de Sologne à 20h30					
Mercredi 13	Gr1	63-2D-M	93	600	SO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	16-1D-M	75	480	SO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 20	Gr1	61-2G	94	620	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	110D	76	680	NO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 27	Gr1	73G	88	730	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	19-2G	83	590	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


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

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



JUIN 2020

Dimanches

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		22-25 Km/h	
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		20-22 Km/h	
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohu	17-20 Km/h	
	TG	Tous Groupes				
Juin 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Samedi 6	Permanence au local de 10h à 12h					
Dimanche 7	Gr1	Rallyes des Essarts le Roi 25/50/75/100 Km Ecole Caudoint 19, rue de Rome			GP :	Gymnase 7h30/SP 8h10 PP : Gymnase 8h00/SP 8h45
	Gr2					
	Gr3					
	Gr4					
	TG	26-2G	63	370	O	Gymnase 9h00
Dimanche 14	Gr1	28-1D	102	600	S	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	59-2D	88	530	SO	
	Gr3	22-1D	75	470	SE	
	Gr4	22-1G	75	470	SE	Gymnase 9h00
	TG	25D	61	375	NO	
Dimanche 21	Gr1	100-1G	99	800	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	100-2D	82	700	NO	
	Gr3	43-2D	75	660	N	
	Gr4	54-2G	70	520	SE	Gymnase 9h00
	TG	30-2D	62	515	SO	
Dimanche 28	Gr1	55-1D	102	750	NO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	54-1D	84	650	SE	
	Gr3	16-1G	75	480	SO	
	Gr4	09-1G	69	435	NO	Gymnase 9h00
	TG	35-3G	60	290	S	
Jeudi 2/07	réunion mensuelle maison de Sologne à 20h30					
Samedi 4/07	Permanence au local de 10h à 12h					



JUIN 2020

Semaines

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdiaud		22-25 Km/h	
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		20-22 Km/h	
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohu	17-20 Km/h	
	TG	Tous Groupes				
Juin 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 3	Gr1	63-2D-M	94	650	SO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	16-1G	75	480	SO	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 6	Permanence au local de 10h à 12h					
Mercredi 10	Gr1	13-1D	91	500	S	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	23-1D-M	82	400	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 17	Gr1	100-2G	88	700	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	100D	76	680	NO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 24	Gr1	21-1G	85	730	NO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	110G	76	680	NO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 1er Juillet	Gr1	63-2D-M	94	650	SO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	16-1D-M	75	480	SO	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 2/07	réunion mensuelle maison de Sologne à 20h30					
Samedi 4/07	Permanence au local de 10h à 12h					



**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



CYCLES JACKY

1, rue de Cutesson- ZA Du Bel Air
78310 RAMBOUILLET
Tel 01 30 88 74 39



MARNIERE PRIMEURS

31 route de Chevreuse

78310 MAUREPAS

Tel 01 30 69 88 88



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

DECATHLON

coignières



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: Chantal JUMEL