

Carnets de Route



Bulletin du Cyclotourisme Maurepas

N° 155 Juillet 2020

P. Fournier: A la recherche du vélo « idéal »

Le circuit des rhododendrons

La Cyclocancer en mode connecté

Voies vertes... loin des voitures

Les malheurs dus au coronavirus



Photo: Philippe Fournier

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 3 - 2020

La Vie du Club

Edito

P.4 Présidente / Agenda

Au fil des jours

P.6 Hauteurs & Vallées, édition 2020..confinée

P.14 Tou ...toute première fois....Danielle

P.16 Les malheurs dus au coronavirus

P.18 Le circuit de rhododendrons

P.21 H. Ruchot : Essai trike et sortie VPT

Cyclo rapporteur

Témoignages

P.23 Covidovélocio du 10 Avril 2020

P.28 La Cyclocancer en mode connecté

P.31 Voies vertes...loin des voitures

P.34 A la recherche du vélo « idéal »

Divers

Lu pour vous

P.36 Le triple champion dévoile ses secrets

Programme à venir

P.37 Calendrier des sorties du trimestre 3 - 2020

Partenaires

P.43 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 - Juillet 2020 + Agenda



Onde de choc mondiale

La pandémie du coronavirus a pris de court le monde entier. Quasiment toutes les activités (hormis celles concernant la gestion de la pandémie et l'alimentaire) ont été suspendues. Un vrai marasme qui a tout désorganisé. Chaque pays tente tant bien que mal de remettre tout en

ordre de marche, avec toutes les difficultés et les réticences que cela génère.

J'espère que vous n'avez pas été touchés de près ou de loin par les drames engendrés, que ce soit sur le plan médical ou économique.

La vie reprend doucement son cours, et nombreux sont les membres du club à avoir repris possession de leur vélo sur les routes dès le 11 mai, seuls, en couple ou en petits groupes. Continuons ainsi sans excès de zèle et attendons les nouvelles directives d'une reprise à la normale.

Notre fédération d'ailleurs nous informe que, depuis le 2 juin, une deuxième phase de déconfinement a été mise en place. Il est important de prendre en compte les points suivants :

- Le virus est toujours présent, il faut rester prudent adopter les gestes barrière pour se protéger et protéger les autres
- Les préconisations suivantes sont établies, dans le respect du décret 2020-663 du 31 mai 2020 relatif aux mesures prises par le gouvernement.
- Ces préconisations sont écrites pour vous accompagner dans la mise en place de vos activités, dans le cadre de la pratique au sein de vos clubs, pour limiter au maximum la circulation et la transmission éventuelle du virus. Certaines contraintes sont imposées par le ministère des Sports.

Nous devons donc rester vigilants même s'il est tentant de reprendre nos habitudes. Continuons de respecter les gestes barrière, la constitution de groupes de 10 personnes maximum avec la distanciation prescrite par les autorités, le roulage en file indienne (rappel, interdiction de rouler à 2 de front jusqu'à nouvel ordre), l'envie de se racler la gorge, par la toux ou toutes expectorations, est proscrite, en cas de nécessité se signaler, se laisser dépasser pour se soulager en dernière position.

Restez au contact des nouvelles instructions sur le site [FFVELO](#), la dernière mise à jour étant du 10 juin 2020, à ce jour.

Au club, pensons à nos amis Luc Le Flohic décédé le 27 mars 2020 et à Jean-Claude Vicaud qui se remet plutôt bien de sa chute à vélo du 7 mars.

Notre vie sera marquée par un avant et un après la COVID-19. Le sport pratiqué avec

une certaine modération a démontré ses bienfaits, notamment face aux infections, alors continuons de pédaler et peut-être ainsi arriverons-nous à conjurer cette pandémie et à rester en bonne santé.

Bonnes vacances à toutes et à tous pour nous retrouver en pleine forme à la rentrée en septembre.

Et restons en contact

Sportivement

Chantal JUMEL

Agenda 3eme trimestre 2020

Réunions club trimestrielles	Réunions du Conseil d'administration
20 H 30 Maison de Sologne	20 H 30 Local du club Maison du Voisinage " Lilliane de la Mortière" Rue d'Aven / rue d'Iroise 78310 MAUREPAS
<i>Jeudi 2 juillet : annulée (covid 19)</i>	<i>Lundi 29 juin</i>
<i>Jeudi 10 septembre</i>	<i>Lundi 7 septembre</i>
<i>Jeudi 8 octobre</i>	<i>Lundi 5 octobre</i>
Permanences au local du club	Organisations du club (En fonction des mesures sanitaires en cours)
<i>Le Premier samedi du mois</i> <i>Pour boire un café ou pour acheter un maillot</i> <i>un cuissard.... De 10 h à 12 h</i>	<i>Dimanche 6 septembre après midi</i> <i>Forum des associations</i>
	<i>6 septembre : rallye de St Arnoult</i>
	<i>13 septembre : rallye à Montigny</i>
	<i>12 et 13 septembre : cyclo cancer en Normandie</i>
	<i>20 septembre : rallye de Méré</i>
	<i>18 octobre: Cyclo cancer à Maurepas</i>

Hauteurs & Vallées....2020 édition Confinée !

2020 : Hauteurs et Vallées annulé pour cause de pandémie

1350, vous dites ? Non non c'était la peste noire.

1852, alors ?? Non non c'était le choléra

1918 c'est sûr ! Toujours pas c'était la grippe espagnole

Ce n'est pas non plus 1956 et 1981 années de la grippe asiatique et du SIDA

*Alors oui oui vous avez bien lu **2020** : « Hauteurs et Vallées » annulé pour cause de pandémie :*

c'est le COVID 19 !



Tous les rassemblements sportifs sont annulés, on confine tous pour se protéger les uns et les autres, mais le matin du 19 avril 2020 je me dis zut flûte nous aurions dû être levés à 6H pour rouler ou encadrer le rallye du club pris en charge cette année encore par Gilles Moutin.

A propos des responsables de ce rallye, il y a eu Yannick Le Gentil, André Brossard, Patrick Grégoire, Jean-Luc Catry, Henri Romanet, Daniel Brossard, Claude Riant, Jean-Claude Millot, Gilles Dusson et Daniel Kern, Jacques Bilaut, André Bernollin, Henri Bono et enfin Georges Lebigot.

Tout a commencé en 1976, lorsque Georges Lebigot qui était président du CTMaurepas, aidé par quelques irréductibles gaulois dont Michel Lyaouanc se lancèrent dans l'organisation du fameux brevet Hauteurs et Vallées pour offrir aux amateurs de cyclo

une matinée sportive et une découverte approfondie de la vallée de Chevreuse : il s'agissait d'inscrire au parcours un maximum de bosses, toutes bien connues ; ils en mirent 11. Michel Lyaouanc se chargeait du tracé du parcours.

Le 23 mai 1976, avec une météo clémente, 165 participants se sont élancés sur le parcours. 161 furent brevetés, car effectivement il s'agissait bien d'un brevet et pour cet événement des personnalités s'étaient déplacées : le président de la Ligue, un champion olympique des jeux de Londres et des cyclos de renom. Il y avait déjà une féminine qui roulait en tandem avec son mari. La remise des coupes s'effectuait à l'arrivée, au café de La Tour dans le vieux Maurepas.

L'année suivante se furent 204 cyclos qui vinrent se frotter aux bosses des Yvelines : c'était parti, ce brevet faisait partie des incontournables de la région.

10 ans plus tard, le 19 mai, André Bernollin était aux manettes et pour fêter cet anniversaire tout avait été prévu : le camion, les plaques, la plaquette pour la communication. Malheureusement la météo en avait décidé autrement ; la pluie n'attire ni le pèlerin ni le cyclo.



La météo a très souvent décidé de la réussite de cette matinée en terme de participants. Souvenons-nous de l'édition de 2017 où le soleil était au rendez-vous malgré une fraîcheur matinale ; le nombre de participants atteignaient 547 dont 50 féminines. André Brossard notait aussi la participation de 21 triathlètes.



Notons que pour sa 30ème édition, Jean-Jacques Sionnière était président et Jean Luc-Catry chargé de l'organisation de Hauteurs et Vallées ; il y eut 598 inscrits. Jusqu'en 2009, la moyenne a été de 360 participants.

Ce rallye, c'est surtout une belle découverte de la vallée de Chevreuse avec des trajets empruntant toutes les bosses locales : des 17 tournants à la bosse de Choisel sans oublier

Chatauford et La Madeleine.

Du 1^{er} brevet proposant un seul parcours, nous sommes passés pour l'année 1990 à deux circuits : un 200 préparé par Gilles Dusson alors président du club et un 100 km

Je vous laisse lire le compte rendu de Jean Malet qui avait bien transpiré sur le 200 km.

CT.Maurepas ...Retour vers le futur

Merci à Nicole ENDRES de nous avoir ouvert un de ses tiroirs à souvenirs afin d'y extraire quelques pages savoureuses de la vie du CTM. L'occasion de rendre hommage à Jean MALET, grande figure du club des années 1990. Merci à Nicole d'avoir retapé le savoureux article de son ami Jean, pour un meilleur confort de lecture. Jean imprimait les premiers numéros de Carnets de Route dans son garage !!! Christiane POIRY a également joué un rôle important dans la vie du CTM. Au début les femmes n'étaient pas nombreuses, mais elles ont marqué le club de leur empreinte. Le 200 km de Hauteurs et Vallées et ses 2400 m de D+ est une référence dans l'île de France. Il reste un beau terrain de jeux pour préparer des épreuves difficiles.



Nicole Endres, Jean Malet et Gilles Dusson



Christiane Poiry et Nicole Endres...débutante



Jean Malet avec Bernard Wegher et Georges Lebigot

Le trophée René Locard Le 200 km du brevet « Hauteurs et Vallées » 1990

Il faut le faire !

Oui, il faut le faire ce 200 km de notre brevet « Hauteurs et Vallées ». Je l'avais reconnu, kilométré, lors de sa création avec notre président, Gilles Dusson, mais mes responsabilités qu'incombaient le secrétariat du CTM, ne m'avait pas permis de l'effectuer en cyclo.

Devenu sociétaire, libre

de disposer de mon emploi du temps, c'était, vu mon âge avancé, ma dernière chance de tâter aux vingt et quelques côtes et grimpettes.

Christiane⁽¹⁾ désireuse elle aussi, de posséder ce brevet, cherchait un partenaire pas trop flambant, pas trop rapide, pas trop amateur d'escalade, pas trop jeune, enfin quelqu'un qui pouvait faire un excellent partenaire pour cette journée. Le partenaire, ce fut moi, avec chef de file Gilles Angélique qui fut notre ange gardien sur ce 200 kilomètres.

7 heures : départ, temps idéal pour la pratique de ce sport que nous aimons. Ma première pensée fut d'éviter la première difficulté, les 17 tournants. Nous trouvant tous les trois dans un groupe de participants extérieurs, nous avons donc suivi le fléchage dès le départ.

Première escalade, les 17 tournants. Gilles en tête, Christiane et moi-même, suivis par Claude⁽²⁾ revenu de Turquie, mais hors de forme, cela se comprend. Récupération et à nous la deuxième, classée un chevron, et pourtant bien longue, pour atteindre Romainville. Retour au calme par Magny-les-Hameaux. Cressely et rebelote avec la côte de Châteaufort, la troisième. Gilles montant allègrement pendant que ses deux acolytes, suant et soufflant parvenaient au faite.

*Kilomètre 32, **contrôle de Villiers-le-Bâcle**. Boissons chaudes, ravitaillement à gogo, il faut se restaurer. Accueil parfait. Pas le temps de musarder, ni le temps d'attendre Claude qui décide de couper et de ne pas tarder.*

*Une un chevron vers Boullay-les-Troux, la quatrième, une bonne descente, c'est autrement plus facile. Nous roulons raisonnablement et nous ne sommes pas les derniers. Une grimpette, la cinquième, sur la N 306 et nous nous arrêtons au **contrôle des Vaux-de-Cernay**. Toujours même accueil, toujours bonne organisation et Jean, Gérard et Claude sont là pour nous accueillir. Nous ne sommes pas encore moribonds. Court arrêt, pas de temps à perdre.*

En selle pour la Celle-les-Bordes, les Bordes où nous passons la sixième. Bullion est passé avec le sourire, la septième escalade sans dommage, pour atteindre le **contrôle de Rochefort-en-Yvelines** où le « camion du sucre »⁽³⁾ nous offre café et gâteau que les contrôleurs CTM complètent en alimentation et boissons fraîches. Tous les participants apprécient cet accueil, ainsi que le fléchage qui leur permet de ne pas se poser de questions sur l'itinéraire à suivre. Abandonnons Rochefort et quittons le 100 km pour aborder le 200. Le 100, je connaissais, le 200, Christiane et moi allons le découvrir. La Bâte, Bandeville, Saint-Cyr-sur-Dourdan, Le Bouc Etourdi, une un chevron sur la D838, la huitième. Sur ce parcours, le fléchage a fait merveille ; Les Loges, une deux chevrons, la neuvième. Passons Beauvais, Roinville, une un chevron, la dixième, suivie d'une deux chevrons, la onzième ; ça promet sur ce parcours ! Voici Marchais. La D148 nous semble sympa et nous arrivons au contrôle de Mondétour, accueillis par Pierre et Bernard. Quel accueil pour nous trois ! Un blanc sec, suivi de rosé, le tout accompagné de nourriture. Parfait. Et Mondétour c'est 98 km de parcours, la moitié de notre calvaire car ces côtes à répétition c'est d'une digestion difficile.



Après ce sympathique arrêt, nous nous payons une un chevron, la douzième : Sermaise, le Tertre et la fameuse côte des Sueurs, la treizième. Va-t-elle nous porter bonheur ? Eh bien oui ! On la passe, Christiane et moi, Gilles en tête ; il semble aérien en comparaison de ces deux machines à souffler, en double attelage, que nous sommes.

Enfin, un palier, pas pour longtemps, une un chevron, la quatorzième sur la D132. Abordant la quinzième, c'était encourageant car nous arrivons au contrôle ravitaillement de **Souzy-la-Briche** tenu par Mesdames Sionnière, Granjou et Eric Granjou. Là encore, une organisation parfaite, un panier-repas copieux fort apprécié par de nombreux participants. Il fait beau et 129 km sont parcourus.

Christiane ne sait plus où elle en est dans son décompte de côtes. Il ne faut pas trop y penser. Nous quittons Souzy et son accueil pour peiner dans une deux chevrons, la seizième, puis continuons en direction de Chauffour-lès-Etréchy. La descente sur Etréchy nous semble drôlement reposante. Oui, mais la dix-septième se présente, encore une deux chevrons. Et toujours cette inquiétude chez Christiane : « Encore combien ? Ça fait combien ? ». Gilles la rassure, il y en a moins à dire qu'à faire. Ça repart de plus belle, enfin on le croit ! Après ce dix-septième effort, passons Saudreville et Villeconin pour subir la dix-huitième en direction du Rotoir, une dix-neuvième un chevron après Plateau et dépassons les-Granges-le-Roi.

Gilles, toujours aussi frais, moi, ras-le-bol de ces côtes, Christiane qui est dans le même esprit. Au point où nous en sommes, pédalons et avançons. Connaissant Petit-Sainte-Mesme, j'appréhende la grimpe qui doit nous conduire au contrôle. Ça ne loupe pas, je ne peux pas passer mon 28 à l'arrière, alors, pied à terre et crampes immédiatement. Christiane semble soulagée de me voir monter à pied, elle en fait autant, mais sans crampes.

Kilomètre 162, c'est le **contrôle de Petit-Sainte-Mesme**, tenu par Alain Granjou. Boissons et pain d'épices. Il faut se remplir l'estomac. Encore 38 km et ce sera enfin Maurepas. En attendant, la un chevron, la vingtième, nous amène à Longvilliers.

C'est bon signe, on retrouve Rochefort et allons emprunter le parcours du brevet trophée Michel Lyauanc de 100 km. Avec la vingt-et-unième côte, nous atteignons Bonnelles. « C'est pas encore fini, me lance Christiane, encore combien ? ». « Encore trois » rassure Gilles. « Tant mieux » réplique Christiane. Et voici la un chevron, la vingt-et-unième de la journée avant Limours, la vingt-deuxième deux chevrons à Limours. Ça passe encore, une courte pause en

haut de Limours et retrouvons les Molières, en descente cette fois-ci.

Saint-Rémy-lès-Chevreuse, du plat, puis, la casse-pattes, la vingt-troisième, la Madeleine, que nous n'étions pas décidés à monter entièrement à vélo. Le 28 ne passant pas, le pied à terre devient obligatoire et Christiane m'imita. C'est la première fois, en dix ans de cyclotourisme, que je monte cette côte à pied, mais cette fois, je n'ai aucun complexe à le faire. Pris de crampes, je me demandais même si j'allais pouvoir la monter à pied. Ces crampes dues au changement de position, à la fatigue, ont disparu et, pour sauver l'honneur du CTM, nous arrivons au **dernier contrôle** en pédalant.

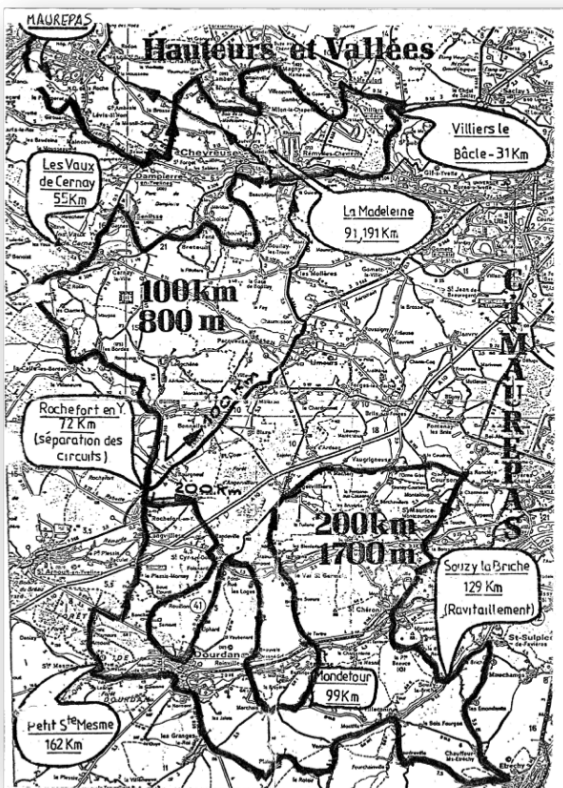
Là, nous retrouvons notre ami Laruelle et Claude Poiry plutôt inquiet sur le comportement de sa femme. T'en fait pas Claude, elle a été merveilleuse toute la journée, courageuse à l'extrême et mérite toutes nos félicitations. Il était 17h35. En 25 minutes, nous avons rejoint les 7 Mares et, à 18h00, nous pointions notre carte de route. Nous étions dans les délais, nous avons réussi sans tricherie de parcours et avons bien mérité l'apéritif d'honneur.

L'accueil, à notre arrivée a été enthousiaste et sincère. C'est ce qui fait la valeur d'un club comme le nôtre et je tiens à remercier notre ami Gilles Angélique, qui pendant 200 km a été notre entraîneur.

Bravo à tous les contrôleurs, flêcheurs, avec un petit souhait, c'est que l'année prochaine nos habitués si dévoués trouvent remplaçants pour assurer contrôles, fléchage et services divers. Ça fera plaisir aux inamovibles et encouragera nos dirigeants qui s'efforcent de faire du CTM un grand club cyclotouriste.

Encore une fois, bravo !

Article-200-HV-1990 Jean Malet(1916-2006)



Carte du 200 km version 1986 et 2020

l'année dernière pour renouveler le matériel : Christian, Jean, Jacques Jeff réfléchissaient sur la couleur, la taille, le matériau, le coût, et rapidement tout fut décidé et commandé. J'avoue que, par manque d'expérience, la discussion me dépassait un peu. Nous avons désormais un stock de flèches pratiques, bien visibles, faciles à fixer et aux couleurs du club.



Que dire des ravitos ? Pas facile d'innover à moindre coût ; le carré de chocolat est arrivé, dans les années 90, merci Nelly ! Certaines équipes sont légendaires. Il y a aussi les points de contrôle qui demandent du monde.

Cette année, nous suivions les directives de la FFV en supprimant le gobelet plastique : à chacun de remplir son bidon aux jerricans ou à sortir son gobelet pliant de la poche du maillot. Nous sommes prêts pour l'édition 2021.



Certaines années, tous les bénévoles pouvaient, la veille du rallye le samedi après-midi, participer à H et V réservé aux membres du club, afin de partager à la fois la pratique cyclo côté sport et côté organisation le lendemain. Une vision complète du sport !

Depuis la création du rallye la pratique du vélo a changé et s'est diversifiée ; nous y avons vu des vélos couchés comme celui de Lionel du VCMB qui participe régulièrement avec son engin caréné, et, depuis peu, des trickes qui permettent à des cyclos handicapés de rouler

Le rallye bénéficie depuis le début de l'appui de la municipalité, et la salle du CESA, en plein centre-ville, avec la grande cour d'école qui la jouxte, est un espace pratique.

2020, pas de rallye ! Une année bizarre, mais profitons du temps de confinement pour partager quelques souvenirs de ce rallye !

Texte de Danielle Cors

Photos : Archives du CTM. Merci à Nicole Endres

PS : Bien sûr les plus anciens du club connaissent cette histoire mais pas ceux qui y sont rentrés récemment



La toute première fois que j'ai participé à Hauteurs et Vallées, c'était en 2009. Je n'étais pas encore inscrite au CTM, mais l'année précédente j'avais acheté un vélo. C'était ce Lapierre bleu nuit à cintre plat, celui qui, depuis quelques années, est parti chez la petite-fille de Ghislaine afin qu'elles puissent rouler ensemble.

Pendant une année je roulais seule et apprenais tant bien que mal l'utilisation des pédales automatiques, de toutes ces vitesses et plateaux. J'allais à Epernon, Thoiry, Jumeauville, Epône. Je me souviens avoir pris une pluie froide et drue, un mois de février, vers Mantes la Jolie sur de petites routes recouvertes par la terre que les tracteurs déposent au moment de l'arrachage des betteraves.

J'avais bien remarqué que mes voisins de palier, Mme et M Roudier, que je connaissais un peu « faisaient du vélo » : ils étaient bien mieux équipés que moi et partaient rouler régulièrement. Ils avaient effectué Maurepas/ Bordeaux ; moi qui étais toute fière d'aller jusqu'à Angerville par Dourdan. Voilà qui m'impressionnait !

Puis un jour Mme Roudier m'en dit un peu plus et m'explique qu'elle fait partie d'un club et que celui-ci organise une petite randonnée un dimanche matin ; « vous verrez c'est facile, pas trop long et c'est une jolie randonnée en vallée de Chevreuse. Ne vous inquiétez pas, je roulerai avec vous !

Moi j'ai dit **BANCO** et même SUPER BANCO.

Me voilà au départ de Hauteurs et Vallées, très heureuse.

Je garde trois petits souvenirs de cette matinée :



Une Chaleur ce jour là!!.....Avec Catherine.....et Georges Lebigot

Peu après le départ, nous étions au Pommeret et je remarque de nombreux cyclos arrêtés sur le bord de la route en train de réparer des crevaisons ; dans la nuit, un orage de punaises s'était abattu sur la chaussée ; bizarre ce hameau !! Mince si je crève ...ma compagne ne semble pas très surprise et ajoute même « ça arrive parfois »

Ensuite, je me revois dans la côte des 17 tournants, pédalant comme je pouvais et commençant à culpabiliser de faire attendre Catherine. Mais elle était très détendue et ne souffrait pas de l'attente.



Dernier souvenir : c'est la découverte du château de Villers- le -Bâcle, juste avant un ravito. Quel plaisir de passer la matinée dans la campagne !

Quelques mois plus tard j'étais au Forum des associations et adhérais au club auprès de Jean-François qui m'a vendu des matinées de balades mais là... c'est une autre histoire.

Depuis Catherine et moi partageons des sorties cyclo sympathiques, la

dernière étant celle organisée par le CODEP, la veille du prologue du Paris Nice ou une Monticyclo.

J'ai refait le rallye H et V en 2016 avec un départ en solo de très bonne heure et puis bien sûr j'ai servi le café et compté les inscriptions.

Merci aux organisateurs !

Texte et Photos de Danielle CORS

Les malheurs dus au coronavirus

*Elégante, performante, c'est notre ambassadrice
elle incarne notre club dans le monde des cyclos
entre autres talents celui de narratrice
Elle nous fait partager sa vision du vélo.*

*A défaut de reprise, « covid » s'est invité
Changé nos habitudes, inspiré notre amie
Terrassé le virus, par des vers bien pensés
Comme des gestes barrières, et le mal est parti*



Voici venir le temps où vibrant dans nos bouches,
Chaque goutte s'évapore comme d'un encensoir.
Le virus s'en va tourbillonnant, attaque et va s'échoir.
Il a choisi ses proies, jusqu'à temps qu'elles se couchent.

Chaque goutte s'évapore comme d'un encensoir.
L'incubation s'installe, on perd son odorat,
La fièvre, la toux, la fatigue, c'est au choix,
C'est lui le maître, il veut tous nous avoir.

Il faut nous confiner, le président l'a dit,
Le chiffre des décès est en augmentation.
Si on suit les consignes et que l'on agit,
On évitera l'hécatombe dans la population

Alors on se cloître dans son habitation,

On n'est pas malheureux malgré ce repli,
Par rapport à d'autres populations,
Ce qui est en jeu, c'est notre vie !

Tous les soirs, attentifs le décompte est donné,
De nos morts, ceux atteints et en réanimation,
De nos aînés dans les E.H.P.A.D.
Les chiffres sont en augmentation.

Tous les soignants sont sur les dents.
Enormément de mobilisation parmi les retraités,
Ils sont pourtant efficaces et prudents
Mais certains c'est leur vie qu'ils y ont laissée.

Tous, unanimement, les avons salués,
Leur courage, leurs compétences, leur dévouement.
Au 7 mai, la courbe en cloche va plus en s'étalant,
Demain, c'est le 11 mai, jour du « déconfinement ».

Restons vigilants ! Notre avenir en dépend



*Petite approche poétique de Nicole Endrès, inspirée par
Les Fleurs du mal de Beaudelaire*

Le circuit des Rhododendrons

Le signal a été donné : c'est bon, on peut y aller, en petits groupes certes mais c'est possible ; avec des règles sanitaires s que celle des 20 m, mais la balade à vélo est enfin autorisée ! Et ce n'est pas parce que nous avons loupé la floraison du colza que le printemps nous est passé sous le nez !

Deux, trois SMS, le temps de retrouver quelques copains et c'est parti !

Michel Lemaitre, Jean Pierre Chardon, Philippe Rivalland, Gilles Moutin, Bernard Avenel et Dominique Morvan se sont réunis pour une sortie de début de déconfinement, et il est vrai que le manque d'entraînement permet de profiter du printemps.

Je ne sais pas si les copains ont rapporté un bouquet à leur épouse mais les coquelicots arrivent, ce qui leur laisse encore une chance.

Nous sommes nombreux au club ; nous avons tous sur nos portables des numéros de copains à contacter en attendant des organisations collectives autorisées. Profitons bien de ce printemps en toute sécurité ! Les règles sanitaires à respecter à vélo sont dans les actualités du site de notre club.



J'aurais aussi pu le baptiser la balade du déconfinement, mais les rhododendrons m'ont offert de telles couleurs qu'ils méritaient d'être à l'honneur.

Enfin autorisé à m'éloigner de Maurepas et à enfourcher mon vélo, je m'aventure, en solitaire, sur nos routes habituelles, très heureux de retrouver la nature. J'appréciais déjà de me retrouver en pleine campagne, sans trop de circulation, quand, entre Gambaiseuil et Gambais, m'apparaît une allée bordée de rhododendrons flamboyants, puis un massif à l'entrée de Gambais et d'autres encore sur les routes du Mesle et de Saint-Léger.

Alors pourquoi ne pas partager cette randonnée. Je propose cette sortie à laquelle

adhérent les Cétémistes rencontrés au hasard. Pour respecter les consignes « Covid », je limite le groupe à huit, nous serons finalement six, vous nous reconnaîtrez sur la photo, à l'exception du photographe Dominique Morvan.

Départ fixé mercredi 20 mai à 09h00, horaire certes un peu tardif, mais il faut bien reprendre en douceur, et à cette heure la température est plus agréable.

Nous démarrons par nos routes habituelles en respectant les consignes actuelles : Coignières, les Essarts, Le Perray puis St-Léger en Yvelines où nous abordons l'une de nos rares bosses de la matinée. Quelques hectomètres après avoir emprunté la route de Gambaiseuil les premiers massifs ornent le bord de la route. Un peu plus loin sur la droite, ce sont les fougères qui nous rappellent que la nature s'éveille au printemps.

Peu avant d'arriver à Gambais, après l'étang, sur notre gauche, l'allée accédant à une propriété est bordée de massifs de rhododendrons, et une véritable forêt de ces arbustes s'offre à nous quelques hectomètres plus loin sur notre droite.



Poursuivons notre chemin, vers Condé, puis Adainville, bifurquons vers le Mesle où de nouveaux massifs bordent la route, souvent à l'entrée de propriétés, mais également en pleine forêt.

En revenant vers Saint-Léger, sur la gauche l'entrée et l'allée d'une propriété est cloisonnée entre deux haies de rhododendrons, un vrai régal pour l'œil. Nous nous sommes même permis notre photo de groupe.

Pour conclure cette sortie, avant d'arriver au Matz, nous nous dirigeons vers les étangs de Hollande où de belles lumières se reflètent, et rentrons à Maurepas par la Grange du Bois et St Remy l'Honoré.

Tout notre petit groupe a réellement apprécié cette matinée qui nous permis de

reprendre contact avec la nature. A la sortie de cette longue période où notre activité n'a pu se faire que dans un périmètre restreint, nous avons pris un grand bol d'air pur et écarquillé grand les yeux pour profiter de notre environnement.

Alors nous proposons que chaque année, par un beau mercredi, ou un autre jour du mois de mai, le CTM mette à son agenda cette sortie « **le circuit des rhododendrons** ».

Dès le dimanche suivant, j'ai proposé cette balade à un couple d'amis, afin de limiter le kilométrage, notre point de départ est fixé aux Bréviaires. Le pique-nique dans le sac à dos, nous débutons par les étangs de Hollande, l'étang du Rompu, les Hauts de Bruyère et empruntons les routes jusqu'à Adainville où, pour rendre cette journée plus champêtre, nous nous dirigeons vers la Hauteville pour la pause casse-croûte dans le parc de l'église.



Après cet arrêt nous nous enfonçons un peu plus dans la campagne, la route traverse les champs de blé, maïs et autres céréales, pour arriver au Tartre Gaudran où une halte s'impose devant la mairie dont la taille paraît irréaliste à nous, citadins habitués à un hôtel de ville abritant des services qui paraissent parfois pléthoriques.

Une petite observation : entre Adainville et Le Tartre Gaudran nous n'avons croisé aucune voiture ! C'est possible dans Les Yvelines.

Nous rejoignons notre « circuit des rhododendrons » par La Boissière Ecole, pour reprendre la route du Mesle et à nouveau rouler tranquillement tout en profitant des rhododendrons.

Avec nos nombreux arrêts, pour admirer et écouter notre environnement, et la pause déjeuner il ne nous a guère fallu plus de 4h30 pour boucler ce circuit de 60 km, mes amis et Monique, mon épouse, n'éprouvant aucune fatigue à l'arrivée (pour notre prochaine balade j'ajouterai quelques bosses).

Nous avons vraiment de la chance d'habiter une belle région et je vous invite, si besoin était, à faire partager ces beaux coins des Yvelines que vous connaissez tous.

Texte et photos de Michel LEMAITRE

Hervé Ruchot :Essai trike et sortie VPT

Le trike est à la disposition de chaque membre du club pour tester ce type de matériel pour accompagner « vélo pour tous »

Il suffit juste de s'organiser un peu afin d'avoir une personne pour nous ouvrir le garage.

Hervé Ruchot s'est lancé ; il a d'abord apprivoisé l'engin sur un petit trajet avec Jean, puis est parti accompagner le groupe « vélo pour tous » .

Bilan positif pour lui !



Depuis aout 2019, je tentais de tester le trike du club ; en cette période de retour à la vie c'est fait !

Mardi 26 mai, ce fut la bonne journée.

Jean a fait sortir l'engin du garage. Après un réglage du timon pour l'adapter à ma taille, nous sommes partis faire un petit tour. En première approche c'est dépaysant, la position de conduite est ouverte et le guidage très différent, le rayon de braquage est important. La surprise vient du freinage, à très base vitesse Jean m'a fait freiner brutalement, les disques sont très efficaces, et l'on a vite fait de faire décoller la roue arrière ! Jean m'a entraîné vers Coignièrès pour passer les chicanes de la piste cyclable mais là, aucun problème, j'ai l'habitude de conduire des engins

hétéroclites !

Avec ce type de machine il faut anticiper, notamment pour les arrêts et démarrages, il faut le bon braquet pour redémarrer, la position de conduite sans avoir les cale-pieds adéquats nécessite un petit braquet à l'arrêt.

Retour à la maison pour déjeuner avant le départ pour le vélo pour tous.

Hervé Ruchot

Rendez-vous au gymnase du bois, 3 trikes avec les 2 Jean-Yves et moi, les accompagnateurs Chantal, Ghyslaine, Bernard et Jean. C'était une très belle après-midi digne d'un mois de juillet.

Jean nous avait fait un beau petit parcours avec des paysages variés si près s'ici !

Rouler en trike offre une vision différente de la route et du paysage, assis dans une position plus naturelle, on roule plus bas et moins vite, on est plus intégré dans l'environnement proche. Le beau temps aidant on est dépaysé d'autant plus que le parcours varié est différent des parcours habituels, j'ai découvert des routes jamais

empruntées pourtant proches de Maurepas. Le trike nous incite à prendre son temps, plus encore en sortie de déconfinement.

La difficulté avec le trike c'est sa largeur, l'impossibilité à rouler de front et de discuter ensemble.



Il faut bien anticiper les arrêts et mettre le bon développement pour repartir, avec l'inertie il faut mouliner, même avec l'assistance électrique qui ne fonctionne qu'en pédalant. Je ne l'ai pas utilisée sauf dans la montée du cimetière en la mettant au maxi pour lâcher Jean, mon accompagnateur, avant de remiser la machine au gymnase. Ce fut une belle après-midi merci à Jean et au VPT groupe bien sympathique !

Le 9 juin c'était l'anniversaire de Jean-Yves Pervis mais je n'ai pu y participer, bon anniversaire Jean-Yves !

Jean-Yves m'avait dit que j'allais avoir mal aux jambes car la façon de pédaler est différente. Je n'ai eu aucun problème aux jambes mais au dos suite aux frottements du haut du dos sur le siège.

Maintenant, j'aimerais tester un vélo couché 2 roues c'est encore une autre expérience !

Texte de Hervé Ruchot

COVIDOVELOCIO du 10 avril 2020.....c'est reparti !!

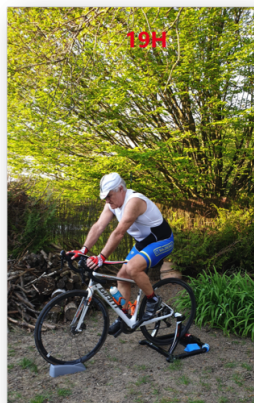
Ils étaient prêts, en ce week-end de Pâques, pour participer à la flèche Vélocio en direction de Pâques en Provence. Préparer cette épreuve, c'est beaucoup de temps passé à s'entraîner au cœur de l'hiver. Alors quand la date arrive et que la météo est estivale, ce n'est pas facile de renoncer. Pourtant un virus invisible en a décidé autrement et nous a tous confinés à notre domicile pour s'en protéger. Jean a donc décidé de participer à cette épreuve depuis chez lui. Son imagination a fait le reste. Il a réveillé des souvenirs chez d'anciens participants. Nul n'est besoin de créer d'applications virtuelles sophistiquées. On se pose dans un endroit agréable, on ferme les yeux, on ouvre la porte aux souvenirs et on se laisse faire



Après une première l'an dernier, Christophe, Patrick et moi avions prévu de réaliser en 2020 cette belle randonnée qu'est la flèche VELOCIO de Pâques en Provence. Cette randonnée intéressait aussi Philippe qui souhaitait préparer Brest / Menton. La belle Danielle, était aussi de la partie... mais une nouvelle fois la roue de la vie a tourné, et c'est finalement Eric qui s'en est venu grossir nos rangs. On s'était quelque peu entraînés... 3000km depuis début janvier jusqu'au jour de la demande de confinement, en raison de la pandémie due au Covid 19. Notre dernière sortie : le fameux samedi où nous avons pris la pluie en remontant de Briis sous Forges.

Aujourd'hui le compte à rebours a commencé avec mes équipiers. Devoir de délégué sécurité, j'ai rappelé l'obligation de charger les éclairages pour la nuit prochaine. Ils devront l'être, comme prête est notre chasuble. Les minutes s'égrainent et je ne vois personne à l'horizon. J'ai beau envoyer des annonces, une heure avant, puis toutes les cinq minutes... que nenni, ils dorment encore les copains, pensant je l'imagine,

emmagasiner du sommeil pour la nuit qui promet d'être longue. Eh oui les gars il va falloir pédaler !



Je reçois enfin quelques messages. Le coach nous prévient que « le beau temps sera présent, avec un vent léger tourbillonnant et un peu de fraîcheur durant la nuit » Il dit encore que « c'est l'entraînement qui est souvent le plus dur ». On verra bien ! Philippe pleure de rage « sniff, sniff » écrit il. Patrick tempête et s'emporte, « puisque que c'est comme ça je vais prendre un double Bourbon ».

Mais, cessons de tergiverser, il est l'heure de monter en selle. Le coach ne s'est pas trompé, il fait vraiment très beau, un peu chaud d'ailleurs. Peut-être même un peu trop chaud pour moi et ma polaire naturelle. Je commence à me demander si cette VELOCIO ne va pas se transformer en Briançonnaise, genre canicule 2019 tellement s'amoncellent les similitudes.

14h Pétantes j'enfourche le vélo. On a prévu de réaliser nos 24h jusqu'au samedi 11 avril. Je ne vois toujours pas mes équipiers... Peut être que la sueur m'aveugle... déjà !

14h 01 Message de Patrick « Vous êtes où ? Je vous attends sur mon vélo devant chez moi ... » En voilà déjà un qui n'a pas souvenir du lieu de rendez vous ! Second message du coach, alors qu'on est déjà partis « N'oubliez pas vos attestations ». Amusant, le coach est devant sa télé et regarde Bebel dans L'homme de Rio. Quant à Philippe « attendez-moi je suis aux... ». Sans parler d'Eric, qui, lui, est perdu corps et



âme. Je ne l'entends même plus !

Je décide donc, au mépris du règlement de la VELOCIO où nous devons partir à cinq mais avec possibilité d'arriver à trois, de partir seul sur mon fier destrier blanc ! Le parcours promet d'être long. Je vais mettre la pédale douce et ne prévois mon premier ravito que vers 20h... Je serai moins lourd ... mais aussi moins costaud !

21h Je suis en retard sur l'horaire prévu. Je prends une toute petite mini collation, sans m'arrêter. J'ai pourtant une faim de loup et très, très soif ! Le temps de réajuster mon casque pour éviter une grosse blessure. On est prévenus, les sangliers envahissent les villes ! Eh hop reparti.



22h30 Déjà nuit noire, alors qu'hier on profitait de la pleine lune. La route est libre, presque libre : des animaux de toutes sortes se baladent (la fatigue aidant je dois aussi en imaginer) en dehors de toutes mesures de gestes barrières conseillés. Je file tellement que je vais certainement rattraper mon retard.

23h Eh oui, en avance, je m'octroie un p'tit somme et je rêve...

8h Pétard ! Comme j'ai roulé. Je ne me suis même pas vu traverser Lyon

10h Oulah... Passé Donzère et Bollène, ça monte après Beaume de Venise !

14h Arrivée à Blauvac. Jamais je n'aurais pensé réussir après la nuit dernière passée

Vous transmettre également cet écrit que m'a envoyé un ami qui suivait mon aventure « en

live ». Et vous convaincre qu'une fois que l'on a réalisé une VELOCIO elle reste à jamais à l'esprit. Tant pour avoir vaincu les difficultés de la préparation, très souvent dans le froid; que plus encore, pour le bonheur de rouler ensemble jusqu'au bout. N'hésitez plus c'est addictif... Alors, à l'année prochaine ?

texte et photos de Jean Robin

« Salut Jean

Je vois que le virus de la VELOCIO t'a contaminé. Super ton suivi de ta VELOCIO virtuelle.

Nous, nous avons commencé en 2003 et continué durant une douzaine d'année. Cela fait donc 5 ans que je ne participe plus.

Eh bien figure toi que depuis, et tous les ans, c'est la même chose, je me mets en mode VELOCIO le mercredi d'avant Pâques.

Je scrute la météo, le sens du vent, décompte les heures avant le départ comme à l'époque.



Vendredi je n'ai pas raté le départ à 14 h (nous partions également à 14h), vers 20h / 20h30 je me suis remémoré les moments où nous nous arrêtions pour manger un peu et nous habiller pour la nuit. Je te prie de croire qu'il n'y avait pas beaucoup de mots échangés et que l'on ne perdait pas beaucoup de temps : le sandwich dans une main, le couvre chaussures dans l'autre.



Vélocio: La « dream team » du CTM Et en 2008 le challenge pour la plus grande distance parcourue

Ce matin, au réveil, mon premier réflexe a été de regarder le ciel et voir si le vent s'était levé.

A 10h je me suis dit encore 100 bornes et c'est fini. Nous faisons entre 25 et 27 km/h de

moyenne. Arrêts compris lorsque tout allait bien.

Le vendredi et samedi de Pâques, je rêve VELOCIO et il en est de même de mes coéquipiers.

Bref, la VELOCIO est un virus contre lequel il n'existe aucun traitement et j'espère que tu pourras la faire en 2021.

Pour l'anecdote: Lorsque la 24ème heure sonnait, nous nous arrêtons immédiatement.

Dès que l'assistance était là, nous nous changions grossièrement tout en restant en tenue cycliste.

Nous allions alors au village le plus proche ayant un bistrot, nous commandions alors une (deux) bière. Quel plaisir à partager ces instants avec les copains avec qui nous venions de passer tous les week-ends durant 3 mois d'entraînement intensif.



Un invité de marque : Paul de Vivie dit Vélocio

Une fois lorsque la serveuse avait apporté la commande, Bernard dormait déjà sur sa chaise. Souvenir, souvenir.

Bonne fin de randonnée et une chose est sûre, c'est que l'objectif kilométrique sera atteint »

Thierry GODON

Merci à toi Thierry pour ton soutien des dernières 40 minutes dans les côtes, que nous aimons tant, nous les « viandus ». Qu'il est doux de vibrer à l'unisson

La Cyclocancer en mode connecté

Vous vous souvenez toutes et tous de la première édition de la cyclocancer organisée l'an passé par Olivier Digoude, responsable Malakoff Médéric Humanis et notre club. Il s'agissait au travers d'une randonnée cyclo de récolter des fonds pour aider des malades souffrant du cancer.

Quelques passionnés de sport se sont retrouvés dimanche 22 avril 2020 depuis leur logement ou leur lieu de travail, en raison de la pandémie, pour continuer à promouvoir le sport dans son aspect solidaire. Les participants dont Chantal Jumel, notre présidente et Jean Pierre Chardon se sont connectés ensemble pour continuer à tisser les liens entre la pratique du cyclo et la maladie et notamment le cancer.

Chantal en a profité pour rappeler la cyclocancer du 18 octobre prochain qui se déroulera .de nouveau à Maurepas.



Ce dimanche 19 avril, pour nous permettre de continuer à partager notre passion du 2 roues dans un contexte de privation forte, liée à la pandémie du moment, nous avons imaginé de présenter une version connectée de la Cyclocancer.

Alors comment organiser une sortie dominicale, en groupes, dans plusieurs régions de France, en même temps, pendant plus de 40 mn ?

L'idée a germé dans les esprits des uns et des autres :

- **Patrice MARTIN**, porteur du concept sur le territoire national, et très actif dans la promotion de l'activité, notamment sur tous les nouveaux moyens de communication,

- **Olivier DIGOUDE**, le chef de projet de la Cyclocancer chez Malakoff Médéric,
- Le docteur **NATHANSON** du centre hospitalier de Versailles, tellement dévouée auprès des enfants touchés par la maladie, et extrêmement sensible aux gestes des structures associatives envers les acteurs de la santé,
- L'incontournable équipe de Radio Cyclo : Jérôme derrière le micro depuis son studio d'Aix en Provence, et Michael, son fils, qui pilotait la technique depuis la région parisienne.
- **Henry SALAMONE**, producteur et diffuseur de TVdesChefs s'est joint à l'équipe pour cette première ; la promotion du cyclotourisme peut bien évidemment trouver sa place aux côtés des bonnes pratiques culinaires de nos belles régions,
- Jean-François **GUIBOREL**, toujours convalescent à la suite de ses soucis au tendon d'Achille, mais qui reste totalement mobilisé aux côtés du CTM pour soutenir notre action solidaire.



Le principe était donc de réunir, autour de ces protagonistes, des participants qui, au travers de quelques coups de pédales sur home-trainer, d'exercices de gymnastique, ont affiché leur adhésion à la cause soutenue. Certains ont même répondu à des interviews en direct pendant leur pratique : ce fut notamment le cas de Vincent, le papa de Gabin, qui était sur son home-trainer depuis sa terrasse à proximité de Rennes.

Signalons la participation de certains acteurs du dernier Paris-Brest-Paris :

- **François MOUEZY**, secrétaire du club de Mayenne, qui a bouclé son PBP en 55h30,
- **Daniel MANCEAU**, le responsable du site contrôle de Fougères.

Mme **Nathalie THIERRY**, maire de CLERES, site normand qui accueille aussi la Cyclocancer s'est, elle aussi, prêtée au jeu des interviews.

Au niveau du CTM, Chantal, notre présidente, a parfaitement assuré la promotion de la 2^{ème} édition de cette randonnée le 18 octobre prochain ; et Gilles, notre chef de projet, sur son home-trainer, paré du maillot Cyclocancer, a donné le départ virtuel de l'événement.



L'émission, programmée initialement pour 30 mn a duré plus de 40 minutes : la preuve que cette 1^{ère}, en direct totalement, fut une réussite ; elle a été relayée sur les différents réseaux sociaux : Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, et Youtube.

Le docteur **NATHANSON** a commenté le contexte de travail délicat des équipes soignantes en cette période d'épidémie, et est

aussi revenue sur la sensibilité de ces personnels pour les actes de soutien en tous genres qui leur sont apportés.

L'envie de porter des projets utiles et novateurs, des solutions technologiques adaptées et disponibles aisément pour une large mise en contact : autant d'ingrédients qui nous ont permis, ce dimanche d'avril, au cœur du confinement et de l'annulation de beaucoup d'événements, de se retrouver sur des chemins virtuels, mais tellement porteurs d'espoir.

Un très grand merci à tous les participants.

Pour revivre, en différé, l'émission, vous pouvez vous rendre sur cette adresse : <https://youtu.be/3m3AkwxYZV4>.

En complément de ces messages, et pour information, Radio Cyclo, partenaire de la FF Vélo, interviendra en direct sur toutes les étapes du prochain Tour de France (29/08 au 20/09) ; avec TVdesChefs, l'occasion leur sera donnée de parler vélo bien évidemment, mais aussi de valoriser les territoires et de promouvoir le « manger français ». Encore une belle expérience en perspective que nous ne manquerons pas de relayer.

Texte de Jean Pierre CHARDON

Voies vertes....loin des voitures



Comme vous le savez voilà 4 semaines que je rame presque chaque jour, matin et soir : 20 mn d'endurance le matin et le soir j'alterne une séance bras/dos avec une séance jambes ;

Pascal rame aussi tous les matins et à nous deux nous avons presque parcouru 150 km ; cela veut dire que nous aurions pu, si nous avions eu des gilets de sauvetage, quitter Calais à marée haute, aller boire une bière à Southampton et revenir à marée basse mais bon.....

Tout cela pour quoi me direz-vous ?? Eh bien pour garder un peu d'énergie dans les gambettes pour cet été, si toutefois l'ambiance sanitaire le permet.

J'ai déjà réservé mon petit périple estival : La Rochelle/Hendaye en 4 jours sur la véلودyssée, celle qui arrive de Roscoff. Mes étapes sont prêtes : 3 hébergements sur 4 sont réservés, mais je ne sais pas si cela sera possible.

Dans tous les cas, cet été nous roulerons ; les mollets commencent à frétiller, le cerveau réclame une aération maximale. Je me dis que les routes, si tous les Français restent en France, vont être très encombrées et dangereuses ; ce sera donc l'année de la découverte des voies vertes, voies qui se multiplient.

L'IGN publie une carte qui donne une vue d'ensemble de toutes les voies existantes ; je peux prêter la mienne

Une fois l'itinéraire choisi, des topoguides aident à la préparation du parcours : Ouest France, Chamina et Le Routard proposent un large éventail de randonnées.

La plupart de ces itinéraires sont téléchargeables aussi sur nos GPS. Evidemment, il n'est pas toujours possible de rouler en mode sportif, en mode chrono, mais il m'est

souvent arrivé de me faire doubler par des groupes de clubs cyclos qui ne faisaient pas de tourisme mais bien du sport. Cela dépend vraiment des portions choisies et de l'heure : les familles démarrent vers 10h ; plus tôt c'est vraiment très roulant.



Saviez-vous qu'il est possible de relier Amiens à La baie de Somme par une voie verte puis de rejoindre l'Eurovelo 4 qui relie Roscoff à Kiev. Il n'est pas obligatoire d'aller jusqu'à Kiev mais dans ce cas vous loupez une vodka.

[Tourisme - Baie de Somme](#)

[Euro Vélo](#)

[Vélo Territoire](#)

[La vélo Francette](#)



En septembre, j'ai découvert la véloRoute du Lin, toute neuve, hyper roulante et peu fréquentée ; elle relie Fécamp à Dieppe en passant par la campagne. J'ai commencé par suivre l'Eurovélo 4 depuis Fécamp jusque vers Saint- Valéry en Caux par des voies partagées (petites routes ouvertes à la circulation), puis je suis rentrée à Fécamp par la véloroute du Lin. Que du bonheur ! Une petite remarque : le fléchage n'est pas terrible dans Dieppe.



Fécamp : jolie grimpette mais cela vaut le coup d'oeil



Arrêt photo : il tombait des cordes

<https://www.seinemaritime.fr/vos-services/loisirs-tourisme/a-velo/veloroute-du-lin.html>

Les idées ne manquent pas, les territoires vélo sont nombreux, nous avons tout le matériel ; il ne nous reste plus qu'à rester bien confinés, à suivre les règles d'hygiène et le soleil reviendra !

Texte: Danielle CORS

Véloroute

Une Véloroute est un **itinéraire de moyenne et longue distance** pour les cyclistes, d'intérêt départemental, régional, national ou européen. Cet itinéraire doit être linéaire, continu, jalonné, adapté à la pratique des cyclistes, sûr et incitatif. Les véloroutes relient les régions entre elles et permettent de traverser les villes dans de bonnes conditions. Elles se trouvent implantées sur des **itinéraires agréables**, sans dénivelé excessif (pas supérieur à 3 %) et doivent pouvoir être utilisées par tous les cyclistes, y compris les moins expérimentés. Les véloroutes empruntent des voies vertes ou bien des voies à faible trafic, des bandes, pistes cyclables et autres aménagements.

Voie verte

Une voie verte désigne un **type d'aménagement cyclable** disposant d'un régime de circulation particulier. Elle est définie dans le code de la route comme suit : « routes exclusivement réservées à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons et des cavaliers » (article R. 110-2 du Code de la Route).

Source : vélo et territoires

A la recherche du vélo « idéal »

La quête du Graal de Philippe Fournier

J'y vais un peu fort peut être, comparer la recherche d'un vélo avec la quête du Graal, c'est presque un blasphème. Mais non pas du tout, car lorsqu'on a connu un mal de dos ou mal aux fesses sur un vélo pas adapté ou du bazar dans les trois plateaux, on partage bien ce désir de trouver enfin ce qui nous correspond.

Et puis de Graal à Gravel, il n'y a qu'une syllabe !!!



Je cherchais un vélo qui me ressemble, je ne trouvais pas dans les vélos du commerce, c'est-à-dire des modèles de grandes marques, un vélo qui m'attirait.

J'ai déjà le Genesis avec son cadre en acier sur lequel j'ai fait mes Brevets, mais il manquait un petit quelque chose.

Je suis parti d'une feuille blanche. Le cadre en acier était une évidence, un Surly Midnight Social. J'ai pris l'option mono plateau, après avoir essayé le triple, puis le double et enfin retour au triple. Pour les roues, mon choix s'est porté sur le 650B ou 27,5'', qui est la dénomination actuelle, avec une largeur de pneu de 47 mm au lieu de 28 mm sur ma randonneuse.



Le Gravel pour Philippe, passionné de cyclotourisme et de photographies

Après un peu plus de mille kilomètres parcourus avec ce vélo, j'ai trouvé celui qui me convenait, le mono plateau de 42 dents me va très bien, les gros pneus ne sont pas gênants et d'un confort digne d'un Pullman. J'ai monté quelques côtes comme celles de

la Madeleine, de Montchauvet et la côte de la Bluche à Montfort l'Amaury. Avec Jean-Yves Chancelier, nous avons fait un aller-retour à Chartres et j'ai fait en solitaire une boucle qui passait par Anet, le tout dans un confort de limousine.

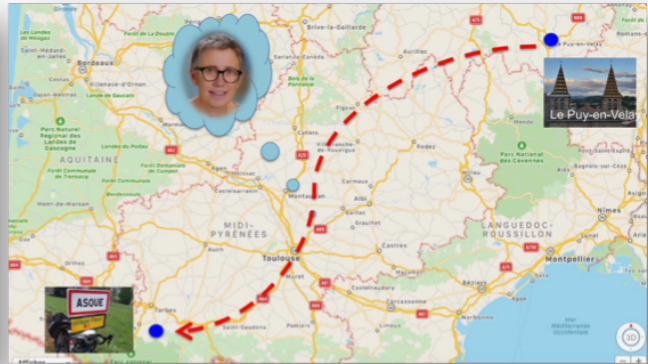
Ce vélo est un Gravel, il me permet de passer sur des routes en mauvais état et des chemins du type routes forestières qui sont en graves.

Maintenant, je vais aller vers d'autres destinations....

Texte et Photos de Philippe Fournier

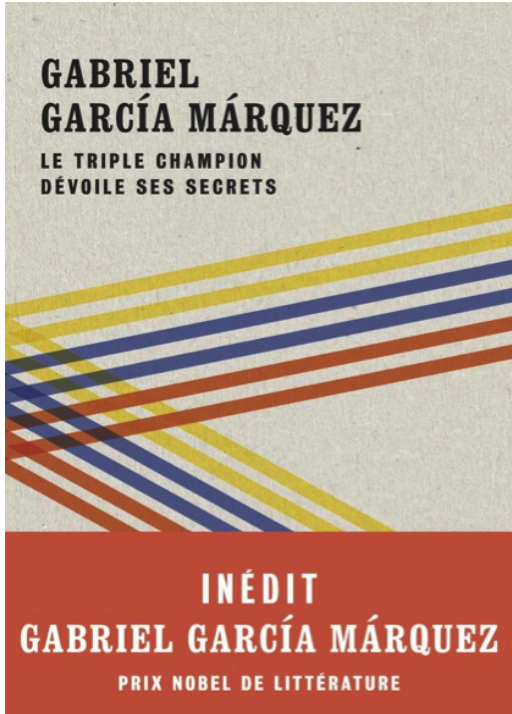
Danielle CORS: je me souviens des questions de Philippe devant le cintre « aplati » de mon Gravel

Article de [Cyclo Mag](#) sur le premier festival Gravel de France



Danielle a aussi choisi le Gravel pour ses périples cyclo-touristiques

Le triple champion dévoile ses secrets



GABRIEL GARCIA MARQUEZ est bien connu pour le prix Nobel de littérature reçu en 1982 et aussi bien sûr pour un grand roman « [Cent ans de solitude](#) »

Alors quel rapport avec le vélo me direz-vous ?

Le rapport c'est « Le triple champion dévoile ses secrets » un livre qui recueille les entretiens qu'il a eus avec l'idole nationale du cyclisme colombien dans les années 50. Il s'agit de Ramon Hoyos, surnommé le scarabée de la montagne. Je ne sais plus si j'ai lu un pitch de ce livre dans le magazine de la FFV ou dans 200, toujours est-il que je l'ai dévoré comme je l'avais fait avec les romans de G. G. Marquez qui, au début de sa carrière était journaliste.

C'est la Colombie des années 50 que l'on découvre, mais aussi son climat et son relief, la vie quotidienne de l'époque et l'importance de la


famille. C'est aussi un drôle de personnage ce champion. Ses premiers coups de pédale ont été fortuits, puis petit à petit il s'est investi dans ce sport pour devenir le grand champion colombien. Il évoque aussi sa vie personnelle et on sent bien avec quel courage, quelle rage il a pu devenir le meilleur.

Nairo Quintana, dans la préface, signale « qu'il était écrit que ces deux monstres sacrés se rencontrent. »

Un bon bouquin pour l'été !

Proposé par Danielle Cors

Calendrier des sorties du trimestre 3 - 2020

Parcours Juillet						
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				
Juillet 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Dimanche 5	Gr1	35-2D	92	800	SE	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	21-1D	85	730	NO	
	Gr3	29G	72	600	SO	
	Gr4	P10	52	275	SO	
	TG	19-3D	57	460	S	-
Dimanche 12	Gr1	55-1D	102	750	NO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	26-1D	90	600	SO	
	Gr3	116G	76	530	S	
	Gr4	28-2G	59	360	S	
	TG	26-2D	63	370	O	Gymnase 9h00
Mardi 14	Gr1	64-2D	96	580	S	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	16-1D-M	83	570	SO	
	Gr3	22-1D	75	470	SE	
	Gr4	10D	64	375	SE	
	TG	-	-	-	-	-
Dimanche 19	Gr1	100-1G	99	800	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	60-2G	94	630	S	
	Gr3	55-2G	73	570	NO	
	Gr4	22-2D	61	350	SE	
	TG	22-2D	61	350	SE	Gymnase 9h00
Dimanche 26	Gr1	56-2D	96	680	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	19-2G	83	590	S	
	Gr3	15-1G	76	570	S	
	Gr4	25G	61	375	NO	
	TG	44-3D	66	340	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

Parcours Juillet

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdrüaud		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				
Juillet 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 1er	Gr1	100-2D	82	700	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		76	530	S	
	Gr3	116G				
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 8	Gr1	12G-M	84	660	SE	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		67	500	S	
	Gr3	37-2G				
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 15	Gr1	40-2G	92	620	SO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		72	500	S	
	Gr3	29D-M				
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 22	Gr1	14-2D	86	600	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		79	600	S	
	Gr3	29G-M				
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 29	Gr1	19-2G-M	85	600	S	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		70	520	SE	
	Gr3	54-2G				
	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

Parcours Août

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				
Août 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Dimanche 2	Gr1	68-2D	95	750	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	54-1D	84	650	S	
	Gr3	55-2D	73	570	NO	
	Gr4	04G	59	425	SO	
	TG	04G	59	425	SO	9h00
Dimanche 9	Gr1	20-1G	94	820	SE	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	58G	87	700	NO	
	Gr3	116G	76	530	S	
	Gr4	22-2D	61	350	O	
	TG	30-2D	62	515	SO	9h00
Samedi 15	Gr1	100-1G	99	800	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	13-1D-M	90	660	S	
	Gr3	55-2G	73	570	NO	
	Gr4	10D	64	375	SE	
	TG	-	-	-	-	-
Dimanche 16	Gr1	55-1G	102	750	NO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	26-1G	90	600	SO	
	Gr3	55-2D	73	570	NO	
	Gr4	26-2G	63	370	O	
	TG	33D	66	340	S	9h00
Dimanche 23	Gr1	56-2G	96	680	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	19-2D	83	590	S	
	Gr3	45-2D	70	510	SE	
	Gr4	49-2D	64	350	SO	
	TG	21-2D	59	525	NO	9h00
Dimanche 26	Gr1	28-1G	102	600	S	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	14-2G	86	600	O	
	Gr3	45-2D	70	510	SE	
	Gr4	49-2D	64	350	SO	
	TG	26-2D	63	370	O	9h00
Samedi 5 Sept	Permanence au local de 10h à 12h					

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

Parcours Août

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				
Août 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 5	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				
Mercredi 12	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 19	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 26	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				
Samedi 5 Sept	Permanence au local de 10h à 12h					
Jeudi 10 Sept	réunion mensuelle maison de Sologne à 20h30					

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

Parcours Septembre

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				
Sept 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Samedi 5	Permanence au local de 10h à 12h					
Dimanche 6	Gr1	Rallye de Saint Arnoult				GP :
	Gr2	90 km, 60 km, 40 km (1 ravito + Arrivée)				Gymnase 7h00/SP 8h15
	Gr3					PP :
	Gr4	44-3G	66	340	SO	Gymnase 7h30/SP 9h45
	TG	04D	50	425	SO	Gymnase 9h00
Jeudi 10	Réunion trimestriel Maison de Sologne 20h30					
Samedi 12 et Dimanche 13	Gr1	cyclo cancer en Normandie				
	Gr2					
	Gr3					
	Gr4					
Dimanche 13	Gr1	33ème rallye du parc régional de la Haute Vallée de Chevreuse				GP :
	Gr2	Montigny				Gymnase 7h30/SP 8h00
	Gr3	Parcours : 105, 85, 65 km et Famille				PP :
	Gr4	Gymnase Jules Ladoumègue				Gymnase 8h00/SP 8h30
	TG	17-3D	54	415	S	Gymnase 9h00
Dimanche 20	Gr1	Rallye Méré-Monfort				GP :
	Gr2	Parcours : 48 km, 77 km, 99 km.				Gymnase 7h30/SP 8h00
	Gr3					PP :
	Gr4					Gymnase 8h00/SP 8h30
	TG	25D	61	375	NO	Gymnase 9h00
Dimanche 27	Gr1	20-1D-M	94	820	S	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	58D	87	700	NO	
	Gr3	29G 72 600	72	600	S	
	Gr4	25D	61	375	NO	
	TG	21-2G	59	525	NO	Gymnase 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

Parcours Septembre

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				
Sept 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 2	Gr1	40-2D	92	620	SO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	29D-M	72	500	S	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 5	Permanence au local de 10h à 12h					
Mercredi 9	Gr1	13-1D	91	500	S	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	16-1G	75	480	SO	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 10	Réunion trimestriel Maison de Sologne 20h30					
Mercredi 16	Gr1	54-1G	84	650	SE	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	23-1G	82	400	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 23	Gr1	40-2G	92	620	S	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	55-2G	73	570	NO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 30	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				

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



**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 PERRAY EN YVELINES

Tel : 01 34 84 97 75

DECATHLON

coignièrès



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: P. Fournier