

Carnets de Route



Bulletin du Cyclotourisme Maurepas

N° 156 Octobre 2020

Radio Cyclo sur le tour

Chantilly – Le Crotoy

Séjour féminin en Sologne

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 4 - 2020

La Vie du Club

Edito

P.4 Présidente / Agenda

Café Cyclo

P.6 Philippe Fournier, un cyclo très motivé

Cyclo rapporteur

Evènement

P.9 Radio Cyclo sur le tour

P.11 Donnons des elles au vélo

P.14 La Born To Ride

P.18 Chantilly - Le Crotoy

P.20 Les trois Merveilles

Conseils

Sécurité

P.23 Nous aimons tous la vie ! protégeons nous...

Divers

TAT 2020

P.26 TAT sur l'anneau de Longchamp

P.28 Séjour féminin en Sologne

Programme à venir

P.30 Calendrier des sorties du trimestre 4 - 2020

Partenaires

P.38 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 - Octobre 2020



La crise du Covid-19 semble être le leitmotiv de nombre d'éditoriaux depuis le mois d'avril car elle est en train de marquer durablement le monde entier et le monde associatif par ricochet.

Après l'arrêt général dès la mi-mars, ce sont toutes nos organisations sportives qui sont quasiment à l'arrêt. Dès la fin du dé-confinement,

quelques-uns d'entre-nous ont repris leur vélo en famille, entre amis ou en petits groupes.

Depuis la fin de l'été, nous tentons de nous réapproprier notre environnement en nous retrouvant sur notre lieu de départ les mercredis, samedi et dimanches. Le VPT, groupe restreint, ne s'est pour ainsi dire jamais arrêté de rouler ayant une dérogation ministérielle de santé publique. Tous les mardis après-midi, Jean Robin et quelques membres du club les accompagnent sur des parcours dédiés.

Le forum des associations a lui aussi subi les contre-coups de la COVID. Malgré les gros efforts des municipalités de Maurepas et de Coignières, les visiteurs ne se sont pas bousculés dans les allées. Malgré tout, une petite dizaine de potentiels nouveaux débiteront au Pré-Accueil avec Claude Chaussivert dès samedi 12 septembre.

Etant donné les contraintes sanitaires drastiques et l'incertitude de l'évolution du coronavirus, nous avons eu le regret d'annuler nos réunions trimestrielles, notre fête de fin d'année, notre événement « Cyclo Cancer ».

La santé de tous étant la priorité, nous devons prendre toutes les dispositions qui s'imposent pour la conserver.

Nous avons la chance d'avoir une activité extérieure qui se pratique en solitaire, à deux, ou à plusieurs. Ne nous laissons pas enfermer dans une peur irraisonnée mais continuons d'être vigilants.

Vous n'êtes pas seuls, le bureau, les capitaines de route et tous les membres du CTM peuvent être à l'écoute des uns et des autres. Toutes nos coordonnées sont dans l'annuaire, alors n'hésitons pas à communiquer entre nous.

Après un bel été, la météo automnale nous assurera de belles journées dont il faudra profiter.

Un pour tous et tous pour un Sportivement

Chantal Jumel

Présidente Du CT Maurepas

Agenda 4eme trimestre 2020

Réunions club trimestrielles	Réunions du Conseil d'administration
20 H 30	20 H 30
Maison de Sologne	Local du club Maison du Voisinage " Liliane de la Mortière" Rue d'Aven / rue d'Iroise 78310 MAUREPAS
	Lundi 5 octobre
	Lundi 30 novembre
Agenda sera mis à jour en fonction de l'évolution du Covid-19	
Permanences au local du club	Organisations club (financement CTM)
Le Premier samedi du mois	
Pour boire un café ou pour acheter un maillot	
un cuissard.... De 10 h à 12 h	

Agenda....dans le rétro !!



Philippe Fournier, un cyclo très motivé !



Philippe est adhérent au CTM depuis seulement 2016 et il a à son compteur de nombreux km. Il a déjà réalisé des randonnées nombreuses et variées. Nous nous sommes retrouvés chez moi au mois d'août, à la période où on est mieux au frais à papoter plutôt que sur un vélo, mais Philippe lui continuait à rouler. C'est dire s'il est motivé !

Alors, Philippe, un souvenir vélo de ta petite

enfance ?

Il remonte à la période où nous habitons en famille à Montfort- L'Amaury, avant 1975. J'avais un vélo Peugeot blanc et mon père avec un manche à balai me maintenait en équilibre jusqu'à ce que je me mette à rouler seul.

Plus tard, je me souviens avoir eu encore un Peugeot bleu, pliant, avec des roues de 24 et 3 vitesses. Je me baladais aux alentours de Montfort sur les routes de St- Léger, Les Mesnuls...

Nous avons déménagé pour nous installer à Elancourt, et là j'ai monté avec mon père mon premier vélo. C'était un vélo acheté en kit au Monoprix de Bois d'Arcy, un Starnord.

Voilà qui présage de la future vie de cyclo de Philippe.

Avec lui, j'ai parcouru de nombreux km. Très souvent j'allais à Montfort- L'Amaury, sur les routes que je connaissais. Je roulais aussi lorsque j'allais chez ma grand-mère en Aveyron et là-bas ce n'était pas toujours facile car il y a du dénivelé. De Livinhac, chez ma grand-mère, j'allais à la croix des Trois Evêques, à la limite du Cantal du Lot et de l'Aveyron, les 60km à parcourir ne sont pas faciles et l'été il y fait très chaud.

Tu as continué à rouler adulte ?

Le service militaire est arrivé, suivi par l'entrée dans la vie active et le temps m'a manqué ; j'ai arrêté le vélo, le tennis, le foot, l'haltérophilie. Mes enfants sont nés, j'avais beaucoup de temps de transport jusqu'à mon lieu de travail et le sport n'était plus possible.

En m'installant à Croissy sur Seine, j'ai tenté de rouler à nouveau sur un vélo de ville mais l'essai n'a pas été satisfaisant.

En 2008, j'ai connu des mois difficiles et de gros problèmes de santé sont arrivés. Les années qui ont suivi ont été compliquées et c'est seulement en 2014 que j'ai pu me recentrer sur le sport. Il y avait urgence selon mon médecin à pratiquer une activité physique. J'avais du diabète qui mettait ma vie en danger.

Une autre vie commence pour toi ?

Ma santé avait besoin de sport et j'étais prêt à me lancer. Je me suis inscrit dans une salle de sport où un coach m'a accompagné pendant deux ans. J'ai débuté l'activité physique en salle par le vélo elliptique qui était le plus adapté à ma morphologie. Il m'a fallu seulement 9 mois pour remonter sur un vélo, d'abord un vélo de ville puis le VTT de mon garçon. En mars 2015, je devenais un cyclo. J'ai suivi aussi les conseils d'une diététicienne du sport.

Recette d'une boisson pour le bidon, donnée par ma diététicienne du sport : du jus de fruit ou du miel (fructose), de l'eau et du sel ; en modifiant les quantités de sel en fonction de la saison . Quel courage tu as eu !



Philippe: recherche permanente du vélo adapté à sa pratique

Mais le club ?

J'habitais à Elancourt et mes voisins n'étaient autres que Annie et Bernard Avenel qui m'ont suggéré de m'inscrire au club. En 2016, ce fut chose faite et j'ai débuté dans le groupe 4. Puis j'ai roulé dans le groupe 3 et maintenant je roule dans le 2. C'est cette année-là que j'ai réalisé mon premier 100km.

Puis tu as enchaîné les randonnées, les km :

En 2017, j'ai parcouru 11 400 km. J'ai réalisé Villepreux les Andelys avec Alain Lesauvage, Corinne et Michel Collin et Jean Luc Jacquin. 215km dont je garde un bon souvenir. Je suis rentré seul jusque chez moi en bonne forme.

A la fin de l'année, je réalisais mon premier 300 km avec Philippe Mariani, Christian Hemsletter, Christophe Pelletier et Catherine Caillet. C'est aussi l'année de la flèche Maurepas/ Nantes

Quel vélo avais-tu choisi ?

J'avais à l'époque un Lapierre en alu mais trop dur et après ce 300km j'ai opté pour un Genesis en acier que j'ai trouvé plus confortable.

2018 fut encore une bonne année pour toi ?

J'ai participé à plusieurs brevets : le 200 km de Mours avec Elise, Claude et Christian ; puis nous avons enchaîné avec le 300 km de Bois d'Arcy ; ces deux brevets ne m'ont pas posé de difficultés et j'ai continué à rouler en profitant de ma bonne santé revenue et de mes progrès à vélo.

J'ai réalisé aussi le 400 km de Longjumeau, seul cette fois en raison de mon planning

professionnel ; j'ai aimé rouler seul à mon rythme pendant 22h dont 18h de pédalage. J'étais fatigué mais euphorique, heureux d'avoir réalisé cet exploit.



15 jours après j'étais sur une flèche avec Alain et Claude ; nous rallions Maurepas à Montbéliard en solo, c'est-à-dire sans assistance. Le parcours s'est plutôt bien passé. Nous avons rejoint en train Strasbourg pour retrouver des copains du club et rentrer ensemble à Maurepas mais cette fois avec une assistance. J'ai senti la fatigue provoquée par tous les km accumulés les dernières semaines et un après- midi en mode pause dans la camionnette a été nécessaire. En 2018, j'ai parcouru 10 000km.

Tu as continué ainsi ?

2019 a été une année différente : j'ai changé de lieu de travail et j'ai

volontairement moins roulé. J'ai profité de l'hiver pour me monter un nouveau vélo : un Gravel cette fois : un Surly présenté dans le magazine 200 ; il est confortable avec des pneus de 650X47, un seul plateau de 42 et 11 vitesses (11X40) et 32 rayons pour plus de solidité.

Maintenant que l'on peut à nouveau rouler, tu roules beaucoup si j'en crois les photos que tu partages ?

Je roule souvent seul et j'aime découvrir de nouveaux lieux. Dans l'été nous avons fait un AR Maurepas/Orléans avec les copains du club, je suis allé à Paris à plusieurs reprises. J'ai en tête un AR à Chantilly mais je pense aussi à Paris Brest Paris que je ferai avec ce nouveau vélo même si je dois le modifier, l'adapter.



*Souhaitons à Philippe plein de randos sur son Surly
Entretien de Danielle Cors avec Philippe Fournier
Photos Philippe Fournier*

RadioCyclo sur le Tour ... pour le RadioCycloTour

„Nous aurons cette année de la nouveauté dans les commentaires du Tour de France ; en effet Radio Cyclo accompagnera les étapes par des sujets originaux en lien avec les territoires traversés ou avec leurs habitants sportifs ou pas.

Radio cyclo ?????? voilà qui nous parle.

J'ai hâte de connaître le sujet qui sera abordé sur l'étape du Puy Mary : le Cantal a ses cyclos mais aussi des produits énergétiques tels que la Suze, la myrthille ou le bourriol !

Alors soyons tous prêts et laissons nous emmener par cette idée nouvelle !



A peine 2 semaines après sa création, l'équipe de **RadioCyclo** inaugurerait son 1^{er} plateau d'interview dans le cadre de la Jean Racine, en avril 2019. A cette occasion, 2 invités vedettes se retrouvaient derrière les micros : Chantal et Monique.

Et depuis, la progression de cette structure n'a cessé de croître.

Bien évidemment, ils ont participé à la valorisation, sur les réseaux sociaux puisque c'est dans cet univers que leurs émissions sont majoritairement diffusées, de beaucoup d'événements cyclo touristiques. En ce qui nous concerne, ils nous ont fait le plaisir d'être à nos côtés pour la CycloCancer en octobre dernier.

Ils sont intervenus sur différents salons, partout sur le territoire, où le vélo y tenait une place prépondérante.

Ils sont devenus l'un des partenaires de la Fédération Française de Cyclotourisme.

Ecoutez ci-dessous Jérôme, qui justement nous raconte la genèse du projet.

Leur plus forte audience, et notamment au niveau international ? Le Paris-Brest-Paris 2019 bien évidemment ; pendant 2 jours, au moment du départ, au centre de la cour de la Bergerie Nationale, le plateau RadioCyclo était ouvert aux participants, aux organisateurs, et à tous les acteurs de cette magnifique randonnée. Ils ont même suscité la curiosité d'organes de presse à la notoriété bien plus importante.

Mais alors, quelle est la recette de ce média pour se maintenir dans un paysage où les initiatives sont nombreuses, où tout à chacun peut aisément réaliser des 'live' au cœur de l'effort, où tout bonnement, la concurrence est rude.

L'une des réponses faciles pourrait être formulée de la sorte : parler vélo, mais ... pas que !

En effet, l'équipe de RadioCyclo porte de l'intérêt aux belles histoires, aux belles rencontres, aux aventures à partager, et dans tous les domaines ; vous pourrez ainsi retrouver sur leur [site internet](#), des témoignages dans le monde de technologie, des tests de produits, des parcours professionnels, des valorisations de cultures et de

pratiques régionales, des recettes pour faire 'bonne chère'.

Justement la 'bonne chère' ! C'est toute la base du superbe projet concrétisé par l'équipe réunie autour de Jérôme. Depuis la ligne de départ niçoise, jusqu'à l'arrivée sur les Champs Elysées, le plateau RadioCyclo sera présent sur chacune des étapes du Tour de France. Pas utile de les suivre pour connaître en temps réel les écarts entre les échappés et le peloton, ou obtenir le classement général provisoire ; ils sont tellement nombreux à le faire parfaitement.

Associés à l'occasion à TVDesChefs, les membres des 2 équipes réunies sur la grande boucle vont diffuser des interviews réalisés en live ou enregistrés, avec des individus aux parcours atypiques, aux expériences variées. Ça va notamment parler gastronomie rencontrée sur les routes empruntées par les coureurs.



Départ, arrivée ? Où seront-ils ? Ils seront tout simplement sur l'étape ; donc pas forcément sur la ligne de départ, et pas forcément sur la ligne d'arrivée. Dès lors où un événement particulier aura lieu sur une étape, que la mairie et les acteurs locaux auront l'envie d'en assurer la promotion, RadioCyclo ne sera pas très loin.

Ce sera notamment le cas le 9 juillet, entre Chauvigny et Sarran lors de l'hommage rendu à notre Poupou national à St Léonard de Noblat.

Entre Méribel et la Roche sur Foron, le 16 juillet, alors que le plateau de RadioCyclo sera déployé sur le site des Glières, la parole devrait être donnée à un breton (amateur et pratiquant de vélo), qui réside à Thônes en Haute-Savoie, créateur, dans cette commune, du fromage 'Le Brézin', ainsi qu'au directeur d'un gros acteur technologique, prestataire du Tour de France.

La connaissance du monde du vélo ne sera pas pour autant totalement absente sur le plateau ou derrière les micros de cette belle équipe, car Luc LEBLANC a rejoint les rangs pour apporter son expertise.

Ce nouveau projet ? Le RadioCycloTour ; comment pouvait-il en être autrement ! Depuis plus d'un an, tout roule pour RadioCyclo.

Texte de Jean-Pierre CHARDON

Donnons des elles au vélo ; la 6ème édition du 29/07 au 20/08

Depuis 6 années des filles et des gars du club de Courcouronnes organisent l'été un Tour de France féminin amateur, dans le but de promouvoir le cyclisme féminin et celui que soit organisé un Tour de France féminin.



En juin l'information arrive sur les réseaux sociaux : il est possible d'accompagner le groupe de 13 filles sur leur dernière étape : Mantes-la-Jolie / Paris, en respectant quelques règles liées aux conditions sanitaires actuelles. Nelly, ma copine du VCMB s'inscrit. J'ai connu Nelly lors du PBP où nous étions l'une et l'autre bénévoles. Je laisse passer l'inscription, ne connaissant pas encore le planning des vacances.

Et puis août arrive, Nelly et Facebook me rappellent l'évènement. Il reste deux places, vite je m'inscris et transmets l'information à mon proche voisin, Philippe Mariani.

Nelly ,qui a déjà accompagné la dernière étape de ce tour, me rassure : tu verras on roule tranquille !

Nous voilà donc au point de RV, devant l'Ecole militaire de St Cyr. Nous sommes surpris par le peu d'accompagnateurs ; la date et le virus en sont certainement responsables.

Les cyclistes arrivent, font une pause boisson et barres et papotent.



Elles sont toutes jeunes ; elles ont entre 24 et la trentaine ; l'ambiance est détendue. Il y a une énergie qui se dégage du groupe ; est-ce celle de la jeunesse, du sport ou du projet collectif ? Une jeune fille de 16 ans me raconte ne pas pouvoir participer car trop jeune, mais elle a fait la première étape qui était difficile en raison du dénivelé, et elle roule aussi sur la dernière étape bien

symbolique avec l'arrivée sur les Champs Elysées.

Nous démarrons et l'allure est plutôt vive. Ouille, ça va être chaud, très chaud !

Les années précédentes, Nelly me confirme encore que le rythme était moins rapide, car

le groupe de cyclos était très important. Cette année les filles emmènent moins de monde, les motards ont eu peut-être moins de surveillance à assurer ; et devant, elles se sont vraiment senti pousser des ailes.

Nous sommes une petite trentaine de cyclos ; certains roulent avec ces sportives depuis Mantes.

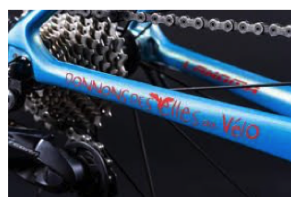
Le plus impressionnant en début d'étape c'est de griller les feux tricolores, les stops, les priorités à droite. Des motards ouvrent et ferment la route, et d'autres sécurisent les traversées de carrefours. L'itinéraire est celui du Paris / Versailles, avec la grimpe cette fois dans la forêt de Meudon et la longue descente d'Issy Les Moulineaux, la fameuse côte des Gardes où j'ai encore fait chauffer les disques. Il commence à faire vraiment chaud dans la forêt, mais en arrivant dans Paris intra-muros c'est pire. Quand je pense que j'ai emporté ma veste de pluie, un maillot trop chaud et une seule gourde ! Un véritable raté !



Nous empruntons à 2 reprises le parcours des Champs-Élysées.

Elles savourent leur exploit en profitant d'une coupe de Champagne bue sur le trottoir.

Philippe trouve l'arrivée sur les Champs pas suffisamment médiatisée par rapport à l'ambition du projet : organiser un Tour de France féminin.



Les félicitations des autorités se dérouleront à la mairie du VIII arrondissement où nous n'irons pas. Après un petit sandwich nous reprenons la route. Denis a la trace et nous le suivons à travers le Bois de Boulogne et Suresnes. Que ce retour m'est difficile ! Les petites bosses sous la chaleur, me paraissent très longues. L'itinéraire de retour s'effectue majoritairement sur une piste cyclable, ce qui nous permet d'être à l'écart des automobiles.

Tous ces efforts, côté participantes, mais aussi côté organisateurs ont certainement contribué à la prise récente d'une décision qui va dans le bon sens : en 2021, le Tour de France aura une version féminine ; l'arrivée sur les Champs Elysées donnera certainement lieu à une communication plus large.



*Texte de **Danielle CORS** : writing press accreditation on the event*

La Born To Ride s'est élancée du cœur de la forêt de Rambouillet

La BTR (traduisez grosso modo par « Né(e) pour rouler ») et la BTT (traduisez aussi grosso modo par « Né(e) pour essayer »).

Voilà un sacré évènement dans le monde du vélo, évènement qui démarrait tout près de chez nous, en forêt de Rambouillet et se terminait à Aragnouet, 1.200 km plus loin.

Il s'agit du monde du vélo où la longue distance est reine car synonyme peut être (je ne suis pas spécialiste) d'aventures, de dépassement de soi ou de retour sur soi, va savoir ! L'été dernier, nous avons suivi la TCRace . Vous me direz : la longue distance, ce n'est pas nouveau !

Mais je vous répondrai : la longue distance sans assistance est une formule relativement récente qui a ses passionnés.

Voilà un bel exemple que la pratique du vélo est bien vivante et diverse.

Un an après avoir accueilli le cyclotourisme international à la Bergerie Nationale, la forêt de Rambouillet était de nouveau le théâtre de départ d'une belle organisation vélo en ce début août 2020.

Rien à voir avec les 7.000 participants de 2019 ; cette fois il s'agit d'une équipe de bénévoles réduite, une communication limitée, le tout dans une bien plus grande discrétion que le Paris-Brest-Paris.

Parmi les piliers fondateurs de cette randonnée, il faut surtout noter ce véritable état d'esprit autour du voyage à vélo ; cette pratique se développe de plus en plus, avec, pour la BTR, un thème à chaque édition, des pratiquants et des organisateurs passionnés et engagés.

J'ai donc saisi l'opportunité de partir à la rencontre des acteurs de cet évènement, qu'ils soient organisateurs ou participants.

Mais de quoi parle-t-on ?

De la **Born To Ride** (BTR) pour décliner la version longue de l'édition, et de la **Born To Try** (BTT) dans la version plus courte. Tout est relatif, même quand on parle de version courte ; à chacun d'apprécier :

- BTR : 1.200 kms, 14.000 D+,
- BTT : 600 kms, 10.000 D+, avec un départ de Volvic cette année avant de rejoindre la forêt de Murat,
- Un temps limité à 120 h pour réaliser les 2 périple.

L'Appel des Forêts : c'était le thème pour cette édition 2020.

Sur le parcours, les 'CP' se situent tous au cœur de la forêt ; et c'est véritablement au



cœur des forêts, comme en atteste le lieu de départ fixé au Grand Chalet, derrière le centre équestre du Cerf-Volant à Adainville. Il était bien plus aisé de se rendre sur le périmètre de départ en vélo qu'en voiture. Le CP1 était situé en forêt de Bercé dans la Sarthe ; le CP2 était installé dans la forêt nivernaise ; le CP3 avait élu domicile dans les bois du Cantal, à Murat ; c'est le Tarn avec la forêt domaniale de Grésigné qui hébergeait le CP4 ; et l'arrivée était jugée au refuge d'Orédon au sein de la forêt communale d'Aragnouet dans les Hautes-Pyrénées, à l'issue d'une dernière pente très positive et très longue.



En 2016, **Chilkoot** (la compagnie des pionniers créée par Luc ROYER) a emmené les participants sur les routes des cathédrales ; en 2017, place aux monts ; les phares ont éclairé la route de la BTR en 2018, pour laisser place aux citadelles en

2019.

Le Voyage à vélo

La longue distance, voire l'ultra longue distance, le bike-packing, l'autonomie, la découverte, le respect de la nature : on retrouve de plus en plus ces ingrédients dans les organisations.

En cette année 2020 bien perturbée par les conditions sanitaires, l'autonomie des participants a revêtu une place encore plus importante que celle rencontrée dans les éditions précédentes. 400 participants étaient attendus du côté d'Adainville pour le départ de la BTR ; mais par manque d'entraînements ou d'impossibilité de se rendre en France pour certains étrangers, ils n'étaient environ que 300 à s'élancer.

4 départs de groupes de 100 riders devaient partir chaque ¼ d'heure à partir de 22h ; mais pour respecter les règles de distanciation, les participants avaient la possibilité de s'élancer individuellement dès 14h. Rares sont ceux qui ont bravé la canicule cet après-midi du 7 août, préférant se reposer à l'ombre, tout en se ravitaillant et profitant du petit plan d'eau du site. C'est donc à partir de 20h que les départs se sont majoritairement enchaînés en direction de la Beauce. Les températures sont restées très élevées tout au long des 120 h allouées, ce qui a engendré des difficultés supplémentaires dans la progression sur la route. Les images relayées par les participants sur les réseaux sociaux attestent des limites de l'exercice.

Pour la BTR ou la BTT, pas de suivi on-line, des publications de temps de passages dans les CP très succincts (pour info ce sont les participants eux-mêmes qui s'enregistrent sur une page web dédiée, via leur géolocalisation sur leurs mobiles). Tout ça peut paraître bien sommaire, voire archaïque face aux solutions disponibles actuellement, mais ça relève de la philosophie projet : autonomie maximale, et surtout pas de

compétition (approche délicate à maintenir).



Autre trait de caractère de cette randonnée au long cours : le respect, et notamment celui de la nature. J'ai assisté à quelques départs dans l'après-midi ; à chaque fois, l'organisateur, au micro, ponctuait ses mots d'encouragement d'un 'profitez pleinement de la nature, mais surtout ... respectez la'. On percevait aisément chez chacun cette implication environnementale.

Des traces GPS proposées

85% des participants se sont appuyés sur les traces GPS de l'organisation ; mais Luc Royer laisse chacun tracer son propre trajet, dès lors où le passage dans les CP est respecté. Parmi les mordus de l'Open Runner (ou des logiciels dédiés aux spécialistes) présents sur cette randonnée, citons Elisabeth Lavail et Steven Le Hyaric ; tous deux avaient redessiné totalement le parcours pour maintenir par exemple une stratégie : celle de rouler de nuit sur des routes dotées de pistes cyclables ou de bandes de roulages dédiées pour Elisabeth.

Un brassard et un décapsuleur au départ

Avant de prendre le départ, chaque participant doit retirer sa dotation : le carnet de route, le bidon, le brassard à maintenir si possible au bras, et ... un décapsuleur !



Le breuvage du finisher à l'arrivée

Eh oui, le décapsuleur emporté depuis à Adainville ... il est fort utile pour déguster la bière Chilkoot du finisher dans les Hautes Pyrénées. Au rang des souvenirs et des trophées, le badge BTR ou BTT complète le bonheur de tous ceux qui ont tant aimé souffrir.

BTR, BTT, mais pas que ...

On avait la chance d'accueillir cet événement (la BTR) sur notre territoire des Yvelines, toujours aussi fantastique pour toutes formes de pratiques.

Mais il existe de plus en plus de randonnées longues distances, en complément des ancestrales flèches et

autres brevets.

La **Race Across France**, entre Mandelieu la Napoule et Le Touquet, s'est déroulée à la mi-août ; elle a triplé le nombre de participants lors de cette 3^{ème} édition par rapport à

2018, malgré les conditions sanitaires du moment. En chiffres, la RAF c'est :

- 4 distances : 300, 500, 1.100, 2.600 kms,
- A couvrir en respectivement : 24h, 36h, 5 jours, 11 jours,
- 19 départements traversés,
- Le franchissement de cols mythiques : Ventoux, Alpe d'Huez, Galibier, Colombière, l'Iseran.

Certains participants de la RAF 2020 sont aussi organisateurs :

- Luc COPPIN, le nouveau président de l'Audax Club Parisien était engagé sur la RAF, version 2.600 kms sans assistance,
- Pascal BRIDE, organisateur de la Route du Diable en juillet dernier avec 2 parcours proposés (739 kms et 1.424 kms) pour franchir le plus grand nombre de ponts du diable, et suivi en temps réel, via géolocalisation assurée par une balise sur chaque vélo.

Le choix est de plus en plus large, l'évolution de la pratique est véritablement en marche ; les projets vont, à n'en pas douter, fleurir un peu partout dans le monde, même si la France attire beaucoup les organisateurs et les participants.

Quelques séquences vidéo émotion pour finir ...

Une équipe de **Tout Le Sport** a couvert cet événement, pour donner lieu à de belles séquences vidéo de vélo longue distance.

Le reportage diffusé le 21 août est disponible [ici](#) ; celui du 22 août est accessible [là](#).

Longue vie à la BTR et à la BTT.

Texte de Jean-Pierre CHARDON

Chantilly - Le Crotoy / 19 septembre / le CTM présent



Le Club Cyclotouriste Randonneur de Neuilly organisait le 19 septembre 2020 la randonnée Chantilly-Le Crotoy (en baie de Somme).

2eme édition de cette randonnée, avec 164km à parcourir et 1382 m de dénivelé positif ; 3 ravitaillements ponctueront la journée.

Eric Rouvrais et Gilles Moutin se sont offert cette journée qu'ils n'ont pas regrettée.

Faut dire que rejoindre la mer à vélo est toujours un plaisir même chez les plus grands !

Nous parlions depuis longtemps du Crotoy sous diverses formules. Alors, puisque le CCRN92 s'est donné les moyens d'organiser cette randonnée, nous avons saisi l'occasion, Éric et moi, pour y participer. Nous voilà donc ce samedi matin à 7 heures en compagnie de nombreux cyclos au stade Yves du Manoir de Colombes, pour un départ nocturne. Si quelques gouttes arrosent notre départ, la température est estivale et la chaussée reste sèche.

La sortie de la zone urbaine se fait sur des voies secondaires sans problème, puis nous rejoignons la campagne où le tracé emprunte des voies vélo et des zones très résidentielles bien plaisantes.

L'arrivée à Chantilly est grandiose, face à l'imposant château et à l'hippodrome, mais les pavés, monuments historiques, semblent vouloir détruire nos montures !! Le premier ravitaillement est organisé sur le stade, ce qui donne l'espace nécessaire au respect des règles. Les effectifs augmentent avec les partants depuis cette première étape, dont François, un ami d'Éric qui nous accompagnera quelques kilomètres. Notre route suit maintenant la vallée du Thérain, puis s'en éloigne pour rejoindre Bresles, où un nouveau ravitaillement nous est offert, sous un joli marché couvert, dans la rue rendue piétonne. Nous contournons Beauvais par l'est dans les plaines agraires typiques de la région, entrecoupées de quelques modestes vallées. Les maisons de brique attestent que nous sommes bien dans le Nord.

François doit nous quitter pour rentrer avant la nuit, et comme il y a justement un restaurant à cet endroit ... Éric paye une bière pour marquer l'événement.

À Sommereux nous sommes accueillis dans une ferme pour un déjeuner sur l'herbe. Salade composée, gâteaux et fruits sont bienvenus. Quelques amateurs de voitures anciennes donnent en spectacle leurs bijoux restaurés. Un petit pincement lorsque je me rends compte qu'une seule de ces voitures est plus vieille que moi !!! Mais je crains

que pour moi la restauration ne concerne que l'estomac. Nous repartons rassasiés, un peu lourds même.

Ce sont maintenant de petites routes qui s'offrent à nous, mêlant vallées et campagne. Pas vraiment de bosses mais de longs faux plats qui usent.

✘ Plus que 40 km et les bénévoles, toujours aussi accueillants, nous proposent un ultime ravitaillement à Oisemont. Pains au chocolat, quatre-quarts, boissons diverses, tout y est.

Cette fois, c'est la baie de Somme qui est en point de mire. Éole, qui nous a globalement été favorable, contribue généreusement à notre ultime effort. Nous abordons les pistes cyclables de la baie avec le soleil, et l'environnement touristique jusque sur le quai du Crotoy où les équipes de l'organisation nous guident au milieu de l'ambiance festive du port. Un casse-croûte, une bière, un petit cadeau local, « terrine de mouton de présalé ». C'est fini.

Mauricette est au rendez-vous avec le camping-car, où nous prendrons nos douches, coronavirus oblige ... tiens on l'avait oublié celui là ...

Éric rejoindra le bus, une fois son vélo mis dans le camion pour un retour au départ. Pour ma part, je profiterai encore 3 jours de cette belle région, à pied cette fois et même à la nage.

Ce fut une belle journée. Félicitations à la centaine de bénévoles qui ont réussi cette admirable rencontre de près de 900 cyclos. Bonne humeur, convivialité, tout y était pour parfaire la réussite.

Texte de Gilles MOUTIN

Les 3 Merveilles / 2ème édition / une parfaite réussite

Après les 3 petits cochons, les 3 Grâces et les 3 mousquetaires, voici « les 3 Merveilles », nouvelle randonnée cyclo originale et variée à laquelle nous souhaitons un bel avenir. Bien relayée sur les réseaux sociaux, nous pouvions en suivre les arrivées et les commentaires. Même si l'arrivée en proche banlieue était un peu compliquée pour certains, les commentaires étaient très positifs.

Du Mont Saint Michel à la Tour Eiffel, en posant devant le Château de Versailles : les 3 merveilles ont trouvé leur place dans le calendrier.



3 formules pour partir à la découverte des 3 merveilles : c'est ce que proposait en cette mi-septembre (18 au 20/09), Xavier PESNEL et son équipe d'organisation caennaise du club [UltraCycling Aventure](#) :

1. L'Ultra : périple de 338 km, 2.220 m de D+, en une seule étape, sans assistance,
2. La Cyclo : pour rouler sur la Véloscénie en 3 jours maximum ; au programme : 447 km, 2.630 m de D+,
3. La Gravel / VTT : 3 jours max là-aussi, mais cette fois sur le GR22, sur une distance de 547 km avec 6.210 m de D+.



Les participants de l'Ultra ont été accueillis dans le Mont Saint Michel, le samedi 19 septembre à 3h du matin ; bon nombre d'entre eux étaient sur site dès le vendredi pour admirer ce grandissime spectacle des grandes marées.



Mais, dans la nuit du départ, ce sont des trombes d'eau qui s'abattent sur les 70 courageux qui s'élancent à 4h du matin ; là encore, un bien beau cliché restitué avec les éclairages des vélos sur la digue. A noter que pour respecter les gestes barrières et les phénomènes de distanciation, aucun échange de document n'a été opéré entre les participants et les organisateurs ; une simple lecture de QR Code reçu sur le téléphone mobile lors de la validation de l'inscription permettait d'enregistrer les départs.



3 heures sous la pluie, avec en prime un vent contraire qui se lève dès 5h du matin, et qui accompagnera les cyclos jusqu'à l'arrivée ; il faudra attendre les alentours de Bagnoles de l'Orne pour apprécier les premiers rayons de soleil.



Km 180, soit à la mi-parcours, un ravitaillement mis en place par l'organisation apporte du réconfort à l'ensemble des participants ; à plus de 30 km/h de moyenne, le 1^{er} groupe d'une petite dizaine d'unités y fait une halte à 10h.

En terme de « niveau de services », le club organisateur assure le transport d'un sac par participant entre le point de départ et le site d'arrivée.

Dès 16h, un binôme se présente sous la dame de fer qu'ils ont rejoint, avant les organisateurs, à plus de 31 km/h de moyenne ; le poste de contrôle restera ouvert aux

arrivants jusqu'à 23h30.



Pour ma part, j'ai rejoint sur le parcours des cyclos mayennais que j'avais rencontrés sur le PBP 2019 ; je les ai retrouvés attablés à la boulangerie de Chérisy, alors qu'ils venaient de laisser filer les 10 premiers. Je les ai accompagnés jusqu'au pied de la statue du roi Soleil, et ai pu mesurer qu'ils avaient une sacrée condition physique ... Ils ont poursuivi leur périple en direction de Paris via le Pont de Sèvres sous des averses musclées ; en sens opposé, pour revenir sur Maurepas, j'ai pu bénéficier du même traitement de faveur !

Relier la Tour Eiffel dans le cadre de l'Ultra était bien évidemment l'objectif des 2 compères de Lassay les Châteaux ; mais leur aventure ne pouvait pas s'arrêter ainsi. Nous étions à la veille de l'arrivée du Tour de France, et comment ne pas saisir l'opportunité d'aller rouler sur les Champs Elysées prêts à accueillir les pros le lendemain ? Le rêve a bien évidemment été transformé en réalité. A 21h, le TGV en direction de LAVAL les attendait sur le quai à Montparnasse. Et pour rentrer à la maison ? eh bien 50 km supplémentaires à vélo en pleine nuit. Et pour récupérer la voiture au Mont Saint Michel ? Eh bien ... 100 km de plus à vélo le lendemain. Confirmation que la condition physique est bien au rendez-vous.

En fin d'après-midi du dimanche, les participants de la Véloscénie et du GR22 sont arrivés à la Tour Eiffel, fiers d'en avoir terminé, et heureux d'avoir circuler pendant 3 jours sans côtoyer d'automobilistes.

Ce tout nouveau club (créé en 2018), qui compte 21 licenciés dont 3 féminines, pour une moyenne d'âge de 35 ans (qu'ils sont jeunes !!!) tient là une bien belle organisation. Les dates de 2021 sont déjà connues : du 10 au 12 septembre, et le sens de circulation sera inversé ; le départ sera donné de nuit à Paris, pour rejoindre le site grandiose du Mont Saint Michel. Ne serait-ce pas une belle opportunité pour glisser quelques maillots du CTM dans les pelotons ?

Texte, photos, vidéo : Jean-Pierre CHARDON

Nous aimons tous la vie ! Protégeons-nous... Protégeons les autres... Protégez nous

A l'heure où nous reprenons nos sorties tant attendues, Jean nous rappelle quelques règles, que le plaisir de rouler à tendance à nous faire oublier, tout en commentant les résultats de rugby ou de foot (mince mais cela aussi c'est fini) Ce petit memo va réactiver notre mémoire.

Et j'ajouterais bien si ... « sortez couvert ! »



Se déplacer à deux, trois ou quatre roues voir en mono, à patinette ou même à pied est un plaisir extrême... Oublier que la route se partage avec ceux qui, comme nous, aiment l'emprunter serait dangereux et

irresponsable !

Pour les cyclistes, mais pas que, il existe le code de la route et quelques règles qui permettent de circuler, presque, en toute sécurité. Seuls crapauds, hérissons et sangliers échappent à celles-ci, sans toutefois en réchapper eux même très souvent.

En France roulez à droite, bien à droite, les Anglais ont maintenant quitté l'Europe ; en respectant toutefois la quarantaine de centimètres d'espace avec la bordure de route, si vous ne souhaitez pas brouter comme nos amis les bêtes. Si l'on double on se rabat ensuite, bien sûr à distance de celui que l'on vient de dépasser. Obligation nécessaire également en descente pour libérer la voie à d'éventuels cyclistes plus lourds ou plus rapides ou encore aux automobiles et aux deux roues motorisées, voire à quelques cervidés et canins compétiteurs.

Communiquez en avertissant du geste et de la voix les équipiers du peloton des nombreux pièges rencontrés sur la route. Nous sommes en effet bien placés pour savoir

que, malheureusement, les routes et plus encore les pistes sont loin d'être suffisamment entretenues. On aurait même l'impression qu'une médaille est décernée aux plus délaissées. Nids de poule, gravillons, barrières ou coussins berlinois, comme chicanes, restent aussi les plus sûrs moyens d'aller à terre si nous oublions d'en signaler leur présence à nos suiveurs. Si l'on s'arrête on lève le bras, sous peine de s'empiler lamentablement les uns dans les autres, tels des acteurs de dessin animé.



Avertissez des changements de direction. Nous les signalerons suffisamment tôt après avoir vérifié de la possibilité de réaliser l'action, pour ne pas risquer de mettre un équipier à terre ou plus encore de se faire « catapulté » par un véhicule à quatre roues, qui pourrait entraîner, au mieux, je ne sais combien de journées offertes au sein d'un hôpital.

Se ranger sur une file à l'approche d'un véhicule lorsqu'on roule sur deux files, (Code de la route : deux files autorisées mais pas trois). Mais aussi **à l'approche d'un sommet de côte** ou la visibilité est réduite, comme **en virage serré**, en **présence de ligne blanche** ou **d'entrée dans un village aux rues étroites**.

Automobilistes n'oubliez pas de signaler votre présence aux cyclistes par un BREF coup de klaxon (Code de la route), surtout pas de longs « beugles », vous risqueriez d'effrayer ce troupeau qui pourrait alors exploser de frayeur. Chacun se rangera sur une file. Attention, tous les cyclistes se rangent en même temps. Personne ne traîne. La vigilance doit alors être extrême pour que chacun trouve un espace sans heurter son voisin. Le véhicule automobile doit lui même être très vigilant au risque de chute possible dans le peloton. D'autant plus que parfois le rabattement s'avère compliqué en raison de l'état de la chaussée... ou d'un obstacle imprévu sur la voie (comme en ville, où une portière peut s'ouvrir inopinément) !

S'arrêter hors de la route, sur le bas côté, loin de la voie pour ne pas gêner la circulation ni être heurté. La route n'est pas le salon de thé où l'on cause...

Partir ensemble, rentrer ensemble. Nous connaissons la maxime. Appliquons la sans réserve. Un équipier qui « traîne » c'est bien souvent un équipier fatigué. Faisons en

sorte de ne pas l'abandonner. Ce pourrait devenir dramatique !



Que mes amis sur les photos, dont je fais partie sans avoir « bronché », me pardonnent, ils ne sont pas désignés. Ces photos servent seulement d'illustration à nos quelques manquements collectifs dangereux...

Texte Jean ROBIN

illustrations CTM

TAT sur l'anneau de Longchamp : merci à la FFC

Elles ont l'habitude de se retrouver dans les rallyes, mais cette fois elles ont profité de l'opportunité qu'offrait la FFC aux femmes pour aller s'essayer sur le légendaire anneau de Longchamp.

C'était samedi 19 septembre, un an avant « Toutes à Toulouse » ; quelle belle préparation.



Les femmes sont à l'honneur ce samedi 19 septembre sur l'anneau cyclable de Longchamp. 3 créneaux horaires sont proposés par la FFC pour faire découvrir aux femmes le plaisir de tourner en peloton sur une boucle d'un peu moins de 4km.

Toujours partantes les TATs, surtout quand elles n'ont pas pu rouler ensemble depuis si longtemps.

Claudie de Plaisir et Cathy de Rambouillet s'élancent les premières sur le créneau de 15h. Les filles de Maisons Laffitte (Claire, Sandrine et Anne) retrouvent Christiane, Séverine de Croissy, et Céline de Bailly pour le créneau de 16h. Elles croisent les 2 premières qui reviennent tout sourire de leur séance. Claudie a profité de la présence d'Alain, mari de Christiane, pour un réglage de cassette. Nous aurons vraiment besoin de l'aide masculine pour la logistique et la mécanique sur le TAT.

Quelques minutes suffisent à Alain pour prendre le groupe en photo avant la session de 16h. Le tirage au sort est favorable à Céline : la chanceuse gagne le droit de rouler sur les Champs-Élysées le lendemain, avant l'arrivée des coureurs du Tour de France.

Chacune choisit son groupe suivant son niveau, confirmé, moyen ou débutant, et revêt le maillot « 100% féminine » qu'elle gardera en souvenir. Chaque groupe est composé d'une bonne dizaine de cyclistes, encadrées par deux jeunes ambassadrices FFC. Chez les confirmées du créneau de 16h, le premier tour se fait à allure tranquille. Puis quelques hommes, qui se sont immiscés dans le groupe, font éclater le peloton. Christiane, de sa poigne de fer, les remet en place. Le peloton se reforme et termine à une allure que toutes peuvent suivre.

Une fois la séance terminée, certaines regrettent de ne pas avoir fait d'exercices de relais. On n'est jamais mieux servi que par soi-même : un peloton composé uniquement des TATs repart pour un exercice d'entraînement de relais courts sur 2 tours. C'est déjà presque au point pour Toulouse 2021!

Info de dernière minute : Marie-Françoise POTEREAU (<http://excellenceensemble.com/qui-sommes-nous/portrait-mfp/>) ex-sportive de haut niveau en cyclisme, aujourd'hui Vice-Présidente de la FFC et Présidente de Femix'Sports a accueilli nos sportives et dialogué avec Christiane Thibault, participante

à TAT et ancienne sportive de haut niveau qui a roulé avec Jeannie Longo et Isabelle Gautheron entre autres.

Christiane a dialogué avec Marie-Françoise sur notre projet TAT... à suivre peut-être une concentration des TAT au vélodrome.

L'anneau de Longchamp



Piste réservée aux cyclistes autour de l'hippodrome de Longchamp, entre le Bois de Boulogne et la Seine, l'anneau de Longchamp est l'endroit idéal pour les Parisiens et Hauts-séquanais (des Hauts de Seine) qui souhaitent faire quelques tours de roues.

Mais au-delà d'un simple lieu d'entraînement, « Longchamp », « LonLon » ou « L'anneau », comme le nomment certains, est aussi une institution du cyclisme du sud-ouest francilien. Il n'y a qu'à aller y faire un tour un samedi ou un dimanche pour s'en rendre compte.

Oui ! Parce que Longchamp les samedis et dimanches matin, c'est tout un rituel, presque une pièce de théâtre, avec sur l'affiche :

- **Le groupe qui roule fort** : le Canyon blanc, le Kuota noir, le Look rouge, le Mathot Rose... toujours les mêmes à vous mettre à l'agonie dans le faux plat.
- **Les groupes qui roulent au train** : maillot bleu et jaune, bleu et blanc, orange... A croire qu'ils sont là pour une balade de santé et pour papoter entres copains.
- **Le club du 3^{ème} âge** : en général sur un vieux cadre acier ou une randonneuse et roulant tout seul dans le vent avec le nez qui coule. Respect de continuer à tourner ici malgré les années.
- **Les touristes** : en général, le n° de dossard du triathlon de Paris est resté accroché au vélo. Selle trop basse, zigzaguant sur le circuit, il vaut mieux s'en méfier et prendre large lorsqu'on les double.
- **Les pignons fixes** : décidément, mêmes les hipsters viennent à Longchamp. Sans frein, sans casque, avec la moustache et la chemise à carreaux, j'oserais pas !
- **Les retraités de Longchamp** : debout à côté de la fontaine, ils passent leur matinée à regarder les autres tourner, commentent et divulguent leurs conseils.

Source : Le triple effort

Séjour féminin en Sologne du 17 au 20 septembre 2020

Pendant que certaines futures participantes à TAT découvraient l'anneau de Longchamp, d'autres profitaient du séjour proposé par le COREG Ile de France pour une activité sportive plus bucolique. Il est vrai que la Sologne est pratique et agréable pour pédaler et faire du tourisme : les étangs sont aussi nombreux que les châteaux, et si le dénivelé est absent, le charme solognot est paisible et un long week-end de cyclo-tourisme fédère un groupe.



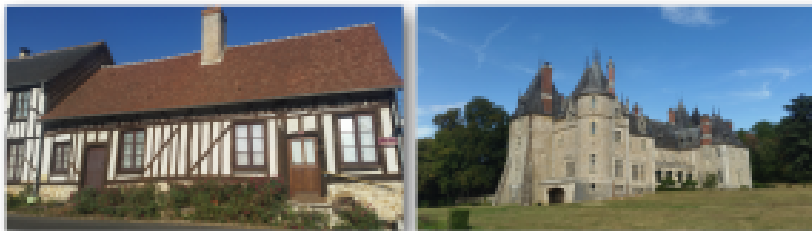
Le séjour Toutes à Toulouse étant reporté en 2021, le Comité Régional d'Ile de France a proposé à toutes les participantes de ce séjour de se retrouver pour une concentration féminine en Sologne dans le domaine AZUREVA de Sainte-Montaine.

44 féminines dont 16 Yvelinoises et 11 Val d'Oisiennes se sont donc retrouvées dans cette région vouée à la chasse et à la pêche, où la forêt et les étangs sont légion. Il est vrai que les paysages nous changent de la vallée de Chevreuse ou du Vexin particulièrement vallonnés. Mais c'est sans compter les longs faux plats, les petites montées traîtres, et parfois le vent qui vous retient. Un groupe de cyclistes limousins en séjour en même temps que nous en a été pour ses frais croyant se reposer du dénivelé de leur région, d'autres muscles ont été sollicités à leur grande surprise.

Quasiment toutes les féminines de chaque département se connaissent. Il n'en est pas de même pour l'ensemble de la région IDF. Comment constituer des groupes sans se connaître ? C'est un vrai défi, rapidement surmonté, car la communication entre chacune se fait instantanément avec quelques ajustements en cours de parcours.

Ce sont de petits groupes soudés bien alignés qui sillonnent les routes solognotes en prenant le temps de découvrir, de s'arrêter, et d'enregistrer quelques images de ce séjour. Par notre comportement respectueux nous en étonnons beaucoup avec qui nous prenons le temps de parler et de leur expliquer pourquoi nous sommes là. « Vous faites

tous ces kilomètres, vous discutez avec nous, vous prenez des photos mais c'est formidable le vélo » Et nous de répondre « le vélo c'est très bon pour le physique et pour le mental, surtout quand on allie tourisme , vélo et partage » Ils sont éberlués et seraient prêts à nous suivre.



Nous avons 3 parcours au choix par jour (2 le dernier jour), ce qui est confortable et permet à chacune de faire son programme selon sa forme du moment.

Week-end du patrimoine oblige, nous nous croisons dans les villages ou aux abords de châteaux ouverts au public pour l'occasion. Nous nous retrouvions aussi attablées pour un rafraîchissement car le week-end fut chaud.

Dans ce beau domaine AZUREVA, certaines se retrouvaient en fin de journée dans la piscine ou sur la terrasse à siroter, avant le dîner très copieux proposé par un personnel attentionné.

A chacune de raconter sa journée, ses appréhensions dissipées, sa joie d'être ensemble, de rouler avec plaisir, de se projeter dans l'avenir... bref, rien que du BONHEUR.




Notre présidente, Evelyne, nous a choyées en nous trouvant de beaux emplacements pour les pique-niques et en étant à notre écoute.

Samedi soir, nous lui avons fait une jolie surprise pour son anniversaire. Tout le monde avait bien gardé le secret, et c'est avec émotion qu'elle a découvert le beau gâteau accompagné de la chorale francilienne entonnant un « Joyeux Anniversaire » à tout rompre. Nous nous étions toutes réunies pour lui offrir un présent solognot qu'elle a particulièrement apprécié.

Puis l'heure du départ ayant sonné, chacune d'espérer d'autres retrouvailles dans des conditions identiques avant notre grande aventure Toutes à Toulouse en septembre prochain qui se terminera par une parade et un pique-nique géant à Toulouse. A très bientôt les filles.

Texte et Photos Chantal JUMEL

Calendrier des sorties du trimestre 4 - 2020

Parcours Dimanche Octobre						
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				
Départ des groupes au Gymnase du Bois avenue de Normandie						
Octobre 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Samedi 3 Oct	Permanence au local de 10h à 12h					
Dimanche 4	Gr1	37-1G	90	850	S	8h30
	Gr2	100-3G	72	650	O	
	Gr3	32-2G	64	550	NO	
	Gr4	15-2G	60	450	SE	
	TG	19-3D	57	460	S	9h00
Dimanche 11	Gr1	100-2D	82	700	O	8h30
	Gr2	29D	72	600	S	
	Gr3	54-2D	70	520	SE	
	Gr4	21-2D	59	525	NO	
	TG	26-2D	63	370	O	9h00
Dimanche 18	Gr1	12G	84	600	SE	8h30
	Gr2	56-3D	74	440	O	
	Gr3	09-1G	69	435	NO	
	Gr4	49-2D	64	350	S	
	TG	07G	61	450	SE	9h00
Dimanche 25	Gr1	39-2G	85	600	NO	Attention heure d'hiver 8h30
	Gr2	15-1G	76	570	S	
	Gr3	47-3D	67	435	O	
	Gr4	28-2G	59	360	S	
	TG	24-2G	58	470	NO	9h00

Codification du sens des parcours

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

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

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

Parcours semaine Octobre

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel			25-27,5 Km/h
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdniaud			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				
Départ des groupes au Gymnase du Bois avenue de Normandie						
Octobre 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Les Mardi	VPT	Vélo pour Tous Parcours du jour en fonction des capacités du moment				13h30
Les Samedi		Pré-accueil pour les nouveaux membres responsable C Chaussivert				13h30
	TG	Parcours affiché dans le programme de la semaine responsable JF Deslande				13h30
Mercredi 7	Gr1	23-1 D	84	500	SO	8h30 ou 13h30 selon météo
	Gr2		68	550	O	
	Gr3	06G				
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 14	Gr1	16-1D-M	83	570	S	8h30 ou 13h30 selon météo
	Gr2		66	340	S	
	Gr3	33D				
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 21	Gr1	15-1D	76	570	SE	8h30 ou 13h30 selon météo
	Gr2		67	500	S	
	Gr3	37-2D				
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 28	Gr1	43-2D	75	660	N	8h30 ou 13h30 selon météo
	Gr2		69	435	NO	
	Gr3	09-1D				
	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 Dimanche Novembre

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaux		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				
Départ des groupes au Gymnase du Bois avenue de Normandie						
Novembre 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Dimanche 1er	Gr1	43-2G	75	660	N	9h00
	Gr2	49-1G	68	620	SO	
	Gr3	07 G	61	450	SE	
	Gr4	17-3D	54	415	S	
Samedi 7 Nov	Permanence au local de 10h à 12h					
Dimanche 8	Gr1	100-3G	72	650	O	9h00
	Gr2	35-3D	62	600	S	
	Gr3	02 D	61	380	S	
	Gr4	05-2G	47	385	SO	
Mercredi 11	Gr1	45-2D-M	76	630	SE	9h00
	Gr2	39-3G	68	540	O	
	Gr3	23-2-M	58	400	SO	
	Gr4	P11	50	268	S	
Dimanche 15	Gr1	17-2G	70	600	S	9h00
	Gr2	06G	68	550	O	
	Gr3	P8Bis	57	444	SO	
	Gr4	P5Bis	47	346	SE	
Dimanche 22	Gr1	29D	72	600	S	9h00
	Gr2	03-1D	69	520	NO	
	Gr3	15-2G	60	450	S	
	Gr4	16-2D	48	330	SO	
Dimanche 29	Gr1	15-1D	76	570	SE	9h00
	Gr2	14-3G	66	500	O	
	Gr3	04D	59	425	SO	
	Gr4	P6-Bis	47	346	S	

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 semaine Novembre

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				
Départ des groupes au Gymnase du Bois avenue de Normandie						
Nov 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Les Mardi	VPT	Vélo pour Tous Parcours du jour en fonction des capacités du moment				Gymnase du bois 13h30
Les Samedi		Pré-accueil pour les nouveaux membres responsable C Chaussivert				Gymnase du bois 13h30
	TG	Parcours affiché dans le programme de la semaine responsable JF Deslande				Gymnase du bois 13h30
Mercredi 4	Gr1	17-2D-M	68	515	S	9h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		58	500	SE	
	Gr3	27-2G	AR EPERNON			
	TG					
Mercredi 11	Gr1	45-2D-M	76	630	SE	9h00
	Gr2	39-3G	68	540	O	
	Gr3	23-2-M	58	400	SO	
	Gr4	P11	50	268	S	
Mercredi 18	Gr1	30-2D-M	63	480	SO	9h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		57	460	S	
	Gr3	19-3G	AR EPERNON			
	TG					
Mercredi 25	Gr1	104G	72	380	SE	9h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		61	375	NO	
	Gr3	25G	AR EPERNON			
	TG					

Codification du sens des parcours

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

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

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 Dimanche Décembre

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdrlaud		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				
Départ des groupes au Gymnase du Bois avenue de Normandie						
Déc 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Samedi 5	Permanence au local de 10h à 12h					
Dimanche 6	Gr1	116G	76	530	S	9h00
	Gr2	03-2G	63	460	NO	
	Gr3	17-3G	54	415	S	
	Gr4	P10	52	275	SO	
Dimanche 13	Gr1	45-2G	70	510	S	9h00
	Gr2	09-1G	69	435	NO	
	Gr3	26-2D	63	370	O	
	Gr4	16-2G	48	330	SO	
Dimanche 20	Gr1	16-1G	75	480	SO	9h00
	Gr2	104G	72	380	SE	
	Gr3	28-2D	59	360	S	
	Gr4	09-2 AR	47	320	NO	
Noël	Gr1	Joyeux Noël				9h00
	Gr2	Parcours libre				
	Gr3					
	Gr4					
Dimanche 27	Gr1	52-2	72	420	SO	9h00
	Gr2	26-2G	63	370	O	
	Gr3	22-2G	61	350	SE	
	Gr4	13-2G	52	220	S	
Nouvel An	Gr1	Meilleurs Vœux pour la nouvelle année 2021				9h00
	Gr2	Parcours libre				
	Gr3					
	Gr4					
Dimanche 3 JAN	Gr1	55-2G	73	570	NO	9h00
	Gr2	49-2G	64	350	SO	
	Gr3	02D-M	58	415	SO	
	Gr4	P11	50	268	S	


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 semaine Décembre

Responsable commission Hervé Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdrault		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				
Départ des groupes au Gymnase du Bois avenue de Normandie						
Déc 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Les Mardi	VPT	Vélo pour Tous Parcours du jour en fonction des capacités du moment				13h30
Les Samedi	TG	Parcours affiché dans le programme de la semaine				13h30
Mercredi 2	Gr1	47-3G	67	435	O	9h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	17-3D	54	415	S	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 5	Permanence au local de 10h à 12h					
Mercredi 9	Gr1	01-2D	66	500	SE	9h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	43-3D	58	500	N	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 16	Gr1	09-1G	69	435	NO	9h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	07G	61	450	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 23	Gr1	56-3G	74	440	O	9h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	04D	59	425	SO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 30	Gr1	36-2D	67	515	SE	9h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	15-2G-M	63	490	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 6 Jan	Gr1	52-2	72	420	SO	9h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	17-3G	54	415	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



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

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

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

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



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



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



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



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



37, Ave du Forez – Maurepas
Tel: 01 30 50 56 94
Centre Com. Des 7 Mares – Elancourt
Tel: 01 30 51 31 40



Sur le marché de MAUREPAS Mercredi / Samedi



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





CT. Maurepas

Siège social: Mairie de Maurepas 78310 Maurepas

Local: Maison du voisinage Liliane de la Mortière

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

ISSN 2679-8212

Photo: Philippe FOURNIER