



# Carnets de route



## Cyclo Tourisme Maurepas

N° 114

Avril-

Juin 2010

ISSN

0981-0730



*Le Brevet de Randonneur des Alpes*

*Les pentes du Galibier*

*Photo Pierre Lefèvre*

## CycloTourisme MAUREPAS

**Présidente d'honneur :** *Thérèse GARET – 22, avenue du Vercors – 78310 MAUREPAS*  
**Président d'honneur :** *Georges LEBIGOT – 12, La Villeparc – 78990 ELANCOURT*

### Composition du Conseil d'Administration 2009

**Président :** *Jean-Yves PERVIS – 15 chemin de Paris  
78310 MAUREPAS*

**Vice Président :** *Jean-Jacques SIONNIERE - 10, allée de l'Odet -  
78310 MAUREPAS*

**Secrétaire :** *Jean François CAPITAIN - 15 avenue du Perche -  
78310 MAUREPAS*

**Trésorier :** *Jimmy GOUBAND, 9 rue du Thimerais -  
78310 MAUREPAS*

**Membre :** *Henri ROMANET - 6, Place F. Mistral -  
78990 ELANCOURT*

**Membre :** *Jean-Claude VICAUD - 4, rue du Bout du Bois -  
78310 MAUREPAS*

**Membre :** *Jean-Luc CATRY - 13, rue des Côtes d'Armor -  
78310 MAUREPAS*

**Membre :** *Jean Yves SOUTIF - 18 allée Noisetiers—  
78990 ELANCOURT*

**Membre :** *Norbert PONSINET - 281, rue René Lacoste -  
78370 PLAISIR*

**Membre :** *Anne-Marie MESSAGER - 52 Avenue du Vercors -  
78310 MAUREPAS*

**Membre :** *Bernard LORGUILLOUX - 15, rue de Guyenne  
78310 MAUREPAS*

**Membre :** *Gilles LEFRANC - 28 rue de Bénodet  
78310 MAUREPAS*

*Ligue Ile-de-France  
Comité Départemental des Yvelines  
Codep 78*

*Association de cyclotourisme  
fondée à Maurepas le 14/11/1979*

*Déclaration préfectorale N° 2501*

*du 30/11/1979*

*Journal Officiel du 13/12/1979*

*Membre de la Fédération Française*

*de Cyclotourisme n° 3119*

*Agrément du Ministère de la Jeunesse et  
des Sports n° 78524 du 19/03/1981*

**Au CTM,  
on roule comme on aime**

**Le site Internet du CTM**  
**[http:// www.ctmaurepas.fr](http://www.ctmaurepas.fr)**

### Responsables des activités

Relations municipales, Relations FFCT- Licences FFCT: .....	Jean François CAPITAIN	01 30 62 55 07
Relations municipales sur la circulation douce : .....	Henri ROMANET	01 30 51 44 79
Brevet 100 Audax : .....	Jean Yves SOUTIF	01 30 51 30 12
Brevet Hauteurs et Vallées : .....	Jean-Luc CATRY	01 30 51 13 02
Paris - Vimoutiers « La route du Camembert » : .....	Norbert PONSINET	01 30 54 18 80
Flèches de France et Relais de France , Séjours CTM.....	Jean-Claude VICAUD	01 30 50 11 06
Vêtements : .....	Bernard LORGUILLOUX	01 30 51 39 42
Comité de rédaction du Bulletin .....	Anne-Marie MESSAGER	01 30 69 06 51
Commission « Fêtes et convivialité ».....	Gilles LEFRANC	01 30 50 17 07
Commission « Sorties club » .....	Jean Yves SOUTIF	01 30 51 30 12
Commission des parcours.....	Jean-Claude VICAUD	01 30 50 11 06
Groupe « Tourisme à Vélo » .....	Jean-François CAPITAIN	01 30 62 55 07
Responsable Sécurité .....	Henri ROMANET	
Responsable site Internet .....	Jean Jacques SIONNIERE	01 30 62 21 01

# Carnets De Route



## Sommaire :

- Renseignements utiles p 2
- A l'aube d'une nouvelle saison p 3
- Cyclo rapporteur
  - La montagne, ça nous gagne ! p 4
  - Clermont-Aurillac-Clermont p 6
  - Et si on allait un peu plus loin p 7
- Evènement
  - Du côté du CTM, quand le rituel s'installe ... p 9
- La vie du club
  - L'Assemblée Générale p11
  - Site internet du Cyclo Tourisme MAUREPAS p 30
  - Parcours avril-juin p 32
  - La boutique du CTM p 35
- Agenda p 36
- Nouvelles brèves p 38
- Lu pour vous
  - Parce que ça n'arrive pas qu'aux autres P 39
- Dernière minute p 41
- Offres publicitaires p 42
- Petites annonces p 43

### **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 0981-0730*

**Responsable publication :**

**Anne-Marie Messenger**

**Mise en page**

**Jean Luc Catry**

## A l'aube d'une nouvelle saison

Lors de la dernière assemblée vous m'avez fait l'honneur de me confier la présidence de votre club et je vous en remercie. Vous êtes tellement nombreux à avoir contribué à sa construction et à son développement, que ce club vous appartient. Autour du vélo, objet ô combien ludique, source d'évasion, de dépassement de soi, et de convivialité, le CTM est un endroit où il fait bon vivre sa passion. Il y a toujours quelqu'un pour partager « votre » conception du vélo.

Ces dernières années Jean-Jacques Sionnière a consolidé nos structures et les a adaptées à un besoin d'écologie et de douceur dans la circulation du même nom, ce qui nous a permis d'accueillir de nouveaux pratiquants qui sont venus pour voir, quelquefois en couple, parfois même en famille, et qui ont contracté depuis le virus du cyclotourisme.

Le programme qui vous a été proposé pour la saison qui débute permet à chacun, s'il le désire, de sortir des sentiers battus. Il y a pour chaque projet des responsables qui ont votre confiance et qui représentent toutes les composantes de notre activité.

Aux très expérimentés cyclos du CTM qui ont plusieurs Paris Brest Paris à leur actif et, pour beaucoup, l'intégralité des flèches de France, se joignent des petits nouveaux, jeunes et moins jeunes qui découvrent étape par étape leur capacité de randonneurs. D'un côté nous avons une équipe mixte engagées dans la flèche Vélocio, épreuve exigeante s'il en est, et de l'autre un week end dans l'Eure où des débutants qui faisaient encore il y a peu 35 km dans le GTV vont aller faire plus de 200 km sur deux jours.

Nous allons profiter de la flèche Paris Brest qui est au programme cette année pour initier également des débutants en proposant la première étape au plus grand nombre. Le rêve des amoureux de la haute montagne va probablement pouvoir se réaliser entre Thonon et Trieste à travers ce que les Alpes ont de plus

grandiose à offrir. Il y aura également la Semaine Fédérale qui connaît chaque année un gros succès et pour ceux qui pensent déjà à Paris -Brest-Paris 2011, les épreuves pré qualificatives qui arrivent. Il y en aura vraiment pour tous les goûts.

Avant cela nous aurons proposé aux clubs amis de nous rejoindre dans les printanières qui débutent comme chaque année par notre 100 Audax.

Nous pouvons enfin nous réjouir de voir chaque dimanche nos groupes de niveau se constituer naturellement. Même s'ils ne sont pas encore parfaits, nous allons dans le bon sens et nous sommes chaque dimanche plus nombreux.

Au CTM on a également le goût de la communication. Au fil des années toutes celles et ceux qui ont eu, et qui ont aujourd'hui, en charge notre revue « carnets de route » prolongent nos escapades et font de nos pédaleurs des narrateurs pour notre plus grand plaisir. Nous disposons grâce à eux d'un vrai patrimoine cyclotouristique.

Aujourd'hui nous venons de franchir une étape supplémentaire en modernisant notre site internet et nous pouvons vous informer au jour le jour de nos activités.

Je vous souhaite une belle saison de plaisirs et de découvertes. N'oubliez pas les règles simples de sécurité, de courtoisie dans le trafic, et de générosité avec tous ceux qui viennent nous rejoindre et qui dépensent chaque dimanche 30% d'énergie en plus car ils ont besoin d'apprendre à rouler.

Merci à tous d'avoir fait de ce club ce qu'il est. Ma tâche me paraît à la fois simple et compliquée. Simple car les structures sont bien huilées et les relations très amicales, mais aussi compliquée car il me paraît difficile de faire mieux.

Bonne route

**Jean Yves Pervis**

# Cyclo Rapporteur

## La montagne, ça nous gagne !

**Ô Lautaret ! Ô Galibier ! Ô Télégraphe ! Ô Mollard ! Ô la Croix de Fer ! Routes écorchées, cahoteuses depuis le bas qui s'ouvrent entre deux murailles de neige vers le sommet, décors « à vous en boucher un coin », tel est ce BRA raconté par Pierre.**

Le 19 juillet 2009, les Cyclotouristes Grenoblois organisaient la 45<sup>ème</sup> édition de leur Brevet de Randonneur des Alpes (BRA) comptant pour l'attribution du Brevet Cyclotouriste des Cimes Françaises. Au menu de ce circuit de 230 kilomètres, quelques cols mythiques : le Lautaret, le Galibier, le Télégraphe, le Mollard et la Croix de Fer.

Avec Alain Lesauvage, nous décidons de participer à cette épreuve dans la foulée de notre escapade dans le Vercors. Nous choisissons de réaliser ce parcours de 5000 mètres de dénivelé positif sur une journée. Est-ce bien raisonnable ? Pas sûr ! Nous verrons bien...

Après une nuit dans le lycée de Vizille, nous prenons le départ à 5 heures dans un peloton d'une centaine de cyclos sous escorte moto. Nous débutons par 30 kilomètres de faux-plat montant à allure soutenue. Ce n'est qu'après Bourg d'Oisans que la route s'élève vraiment. L'Alpe d'Huez est à notre gauche mais elle n'est pas au programme, ce sera pour une autre fois. Nous prenons la direction du barrage de Chambon, premier point de contrôle. Il fait un temps magnifique. Cette première montée est relativement douce et régulière. Nous arrivons au barrage, premier point de contrôle, sans avoir consenti de réels efforts.



*Le glacier de la Meije*

C'est maintenant que les choses sérieuses commencent. La route est étroite, sinueuse, en mauvais état. Mais le décor est exceptionnel. Nous montons les pentes du Lautaret en admirant le massif de la Meije à notre droite. Les pourcentages de ce col ne sont pas très élevés : une véritable rampe de lancement pour le clou de la journée : le Galibier.



*La neige dans les pentes du Galibier*

En haut du Lautaret, nous tournons à gauche pour gravir ces 8 kilomètres de légende. Me voilà en train de réaliser un vieux rêve, moins d'un an après mes débuts au CTM. Mon cœur bat fort : c'est le trac ! Nous rentrons tout de suite dans le vif du sujet car les premières rampes sont bien raides. Le manque d'oxygène se fait sentir dès que l'on force trop sur les pédales, les 80 kilomètres effectués depuis Vizille aussi. Plus nous avançons et plus l'air est frais. Sur les bords de la route, des blocs de neige témoignent des intempéries de la veille. Nous arrivons bien émoussés au monument érigé à la gloire d'Henri Desgrange, créateur du Tour de France, où nous attend le deuxième point de ravitaillement. L'ascension du Galibier n'est pas finie : il nous reste une portion impitoyable avant d'apercevoir le panneau du col.



*Alain en haut du Galibier*

# Cyclo Rapporteur

## La montagne, ça nous gagne ! Suite ...

Là-haut, à 2645 mètres, un splendide panorama sur le massif des Ecrins nous attend. Nous savourons l'instant avant de nous couvrir pour attaquer la descente vertigineuse sur Valloire. Ensuite, la montée pour rejoindre le Télégraphe dans ce sens est une formalité. La matinée s'achève par une nouvelle descente sur Saint-Michel de Maurienne où nous déjeunons.



*Saint Sorlain d'Arves et les aiguilles d'Arves*

Le programme de l'après-midi est aussi chargé. D'abord le col du Mollard, ombragé mais monotone, notre progression est laborieuse et interminable. L'arrivée sur le plateau des Albiez nous offre un peu de répit et une vue exceptionnelle sur les montagnes environnantes. Le contrôle secret au sommet du col est le bienvenu car il reste un dernier obstacle : la Croix de Fer.

Après une descente périlleuse pour rejoindre la vallée de l'Arvan, la pente reprend en douceur jusqu'à Saint-Sorlin d'Arves. Elle augmente brusquement à la sortie du village. La route étroite, en lacets, traverse les pâturages, dans un décor fabuleux offrant une vue sur les Aiguilles d'Arves, le pic de l'Étendard et son glacier enneigé. Je commence à avoir vraiment mal aux jambes mais je résiste à l'envie de

mettre pied à terre : le dernier ravitaillement n'est pas loin. Le col de la Croix de Fer franchi, il reste encore 60 kilomètres. Une longue descente via le barrage de Grandmaison, puis celui du Verneys laisse la place à un long faux plat descendant dont nous nous serions bien passé.

Nous rallions la ligne d'arrivée à Vizille après 20 heures. Le BRA, c'est long mais c'est bon ! Nous avons consenti beaucoup d'efforts que la beauté des sites traversés a largement compensé par les sensations qu'elle nous a procurées. Et quelle fierté d'avoir accompli une telle randonnée !

En 2010, le Brevet Cyclotouriste des Cimes Françaises se déroulera dans les Pyrénées, entre Luchon et Bayonne avec le Soulor, l'Aubisque et le Tourmalet à l'affiche.

*Pierre Lefevre*



*Inoubliable col de la Croix de Fer*

**91 - VILLEBON(Orsay)**  
35 ave du Gal de Gaulle  
Tel 01 69 31 01 04

**CYCLES JACKY** • CYCLES JACKY • CYCLES JACKY

**CYCLES JACKY.fr**

**78 - Rambouillet**  
2 galerie Chasles  
Tel 01 30 88 74 39

**velo**



**IMPRIMERIE DE L'ORANGERIE**

4, avenue Albert Einstein • ZA Trappes-Élancourt • 78190 TRAPPES  
TÉL. : 01 30 16 46 50 • FAX : 01 30 50 20 43  
E-mail : [imprimeriedelorangerie@wanadoo.fr](mailto:imprimeriedelorangerie@wanadoo.fr)

## Clermont-Aurillac-Clermont : une randonnée "3 étoiles".

**Concilier le bonheur de faire du vélo en montagne et de savourer le plaisir de découvrir des sites exceptionnels, voilà le but louable que Pierre s'est fixé dans la randonnée Clermont- Aurillac- Clermont, organisation huilée offrant des prestations à la hauteur de l'effort fourni.**

Tous les deux ans, le CT Montferrand organise une épreuve consistant dans l'aller-retour Clermont-Aurillac en deux étapes de 200 kilomètres et 3 000 mètres de dénivelé positif chacune. Avec Gilles Dusson, Thierry Godon et Patrick Grégoire, nous choisissons de participer à la 28<sup>ème</sup> édition du Clermont-Aurillac-Clermont en « mode randonneur » les 26 et 27 juin 2009.

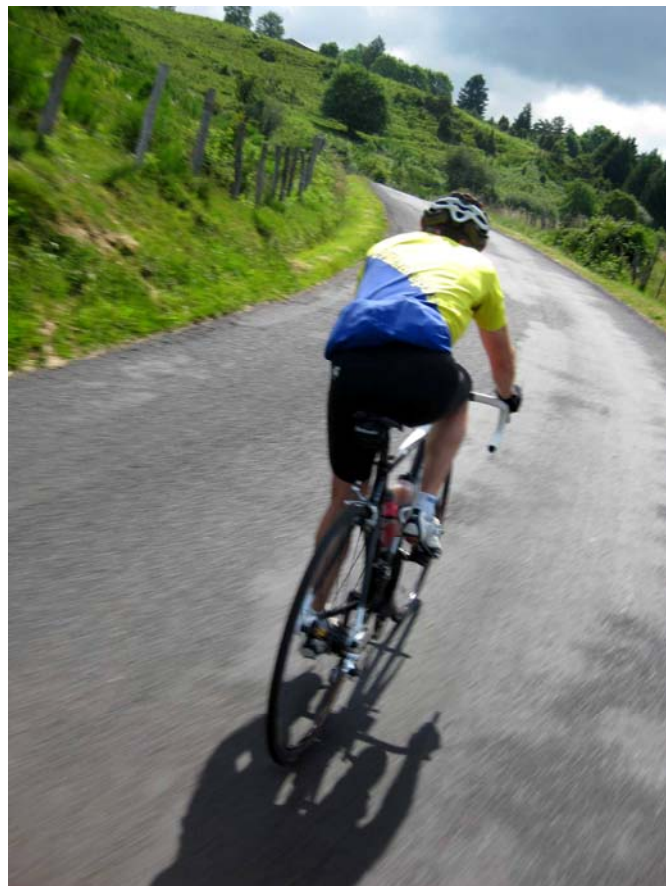


*La roche Tuilière dans la brume*

Le tracé offre une grande diversité de paysages typiques de l'Auvergne et du Cantal et traverse de charmants villages : Salers, Compains, Besse, La Tour d'Auvergne...

Le parcours est très exigeant de par sa longueur mais également l'accumulation des ascensions. Il y en a pour tous les goûts : des cols roulants, comme le col de Guéry ou celui de la Chaumoune, aux bosses raides et mal goudronnées comme les montées sur Salers, Lugarde ou Tournemire, en passant par le fameux Pas de Peyrol via le col de Serre et le col d'Eylac. D'ailleurs, si j'ai posé le pied par terre dans l'ascension de ce dernier, ce n'était pas pour admirer le Puy Mary mais bien parce que les jambes ne répondaient plus. Heureusement, il y a aussi de belles descentes pour souffler comme celle qui rejoint la vallée de la Jordanne, ou encore le plongeon sur la Bourboule.

Je retiens aussi la qualité de l'organisation, rodée et conviviale : l'hébergement en hôtel 3 étoiles, les ravitaillements, le transport de nos



*Difficile de suivre Gilles dans les bosses !*

bagages d'un point à l'autre du parcours, le fléchage précis... toutes les conditions sont réunies pour passer un agréable week-end et en garder un souvenir impérissable.

*Pierre Lefevre*



*Le Puy Mary et le Pas de Peyrol*

# Cyclo Rapporteur

## Et si on allait un peu plus loin au CTM ?

**Engagés dans un processus destiné à faire progresser le CTM et à valoriser le « tourisme à vélo », Claude Chaussivert, Jean-Jacques Sionnière, Jean-Claude Vicaud et Gilles Deharbe ont sauté le pas pour se former aux conditions d'accueil, d'encadrement et de sécurité.**

Notre fédération, la FFCT, a reçu délégation du ministère de la Jeunesse et des Sports pour organiser les activités liées au cyclotourisme. A ce titre, notre fédération se doit de former des cadres (animateurs, initiateurs, moniteurs et instructeurs) capables d'organiser et encadrer nos activités de cyclotourisme pour tous les publics, jeunes et moins jeunes et sous toutes les formes de pratique.

Le CTM s'est engagé en 2009 dans cette voie, dans le cadre du projet de développement arrêté, pour bénéficier des subventions DDJS.

En 2009, plusieurs membres du club ont souhaité s'investir dans ce processus. Or, le CODEP 78 (Comité départemental des Yvelines) organisait un stage « Animateur » et un stage « Initiateur » en ce début d'année 2010. Voici en quelques lignes et photos, le retour de cette première expérience.



### 15 et 16 janvier : le stage Animateur

Qu'est-ce que la formation Animateur ? Tout d'abord il faut pouvoir consacrer un samedi et un dimanche à se former. Certains penseront cette formation inutile pour eux, persuadés de déjà savoir. Et bien, moi aussi je croyais savoir et, comme Gabin qui chantait « je sais, je sais, .... », je sais maintenant que je ne savais pas tout et qu'il n'est pas inutile de se rafraîchir les idées et la mémoire.

Cette formation et ce stage sont une merveilleuse occasion de se retrouver avec d'autres cyclos des Yvelines, route et VTT, jeunes et moins jeunes, avec une

expérience, un vécu et des problématiques qui peuvent être différents des nôtres. C'est un excellent lieu d'écoute et d'échanges dans la bonne humeur et en toute convivialité.

### De quoi se compose cette formation :

D'une partie théorique avec le rappel des obligations des différents codes et des règles essentielles auxquels sont assujetties nos pratiques. Comment savoir se bien conduire et être capable d'être responsable de groupes ou de jeunes en école cyclo, et ceci en toute sécurité, conduite à tenir en différentes circonstances (problèmes mécaniques, accidents, ...etc.), connaissance des structures de notre fédération et de nos clubs, composition de son sac à dos et de la trousse à outils, gestion des efforts, voilà bien des sujets qui méritent notre attention.

**Au sujet de la mécanique du vélo :** chacun et chacune devrait être en mesure de changer une chambre, un pneu, voire un patin de frein.....L'atelier mécanique inclus dans la formation permet d'apprendre à changer une chaîne, régler les dérailleurs avant et arrière, être capable de changer tous les câbles et même de dévoiler une roue. Entretien son vélo et être en mesure de réparer un incident mécanique en cours de sortie est essentiel.





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

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fruits / Légumes</li> <li>○ Charcuterie</li> <li>○ Fromage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Boucherie</li> <li>○ Volaille</li> <li>○ Rôtisserie</li> </ul>
--	---

# Cyclo Rapporteur

## Et si on allait un peu plus loin au CTM ? Suite ...

**Au sujet de la lecture de carte :** c'est être en capacité de construire un parcours de randonnée pour une cyclo-découverte, savoir se repérer sur une carte et dans la nature.

Pour valider ce stage, nous devons concevoir un itinéraire adapté aux stagiaires mis en conditions réelles de sortie encadrée par les formateurs.



### 6 et 7 Février : le stage Initiateur

Toujours sur un week-end, le stage Initiateur revient sur certains des aspects de la formation précédente en les approfondissant.

Les grandes différences résident dans la conception à l'avance d'une cyclo-découverte de 2 à 3 heures, dans les exercices de maniabilité du vélo et dans des sorties basées sur l'orientation en milieu naturel,

La maniabilité a pour objectif de permettre à chacun des stagiaires de bien maîtriser son équilibre et son vélo, notamment sous l'aspect freinage, utilisation des développements, mais aussi d'être en mesure de faire face à des obstacles inattendus.



Bulletin N° 114 - 2<sup>ème</sup> trimestre 2010

Parmi toutes les sorties « cyclo découverte » préparées et proposées par chaque stagiaire, celle retenue lors du stage nous a emmenés vers Neauphle avec un arrêt près de l'église, suivi de Montfort-l'Amaury avec commentaire résumé sur le site, puis retour vers le Tremblay sur Mauldre et Elancourt en passant par la base de loisirs de St-Quentin en Yvelines.

La sortie étant basée sur l'accueil d'un public adulte ou jeune, chaque groupe était encadré par les stagiaires à tour de rôle.

Nous nous félicitons que plusieurs adhérents du CTM aient répondu à la demande pour participer à cette sortie. Nous ne pouvons que les en remercier.



Notre sortie « orientation route » se déroulait en forêt de Rambouillet. Chaque groupe balisait un parcours d'une quinzaine de kilomètres avec retour au point de départ et ensuite chaque groupe allait retirer le balisage sur le parcours de l'autre groupe. Cet exercice est un bon moyen de se repérer sur une carte et de prêter attention au milieu naturel dans lequel nous évoluons.

Pour être reconnu comme initiateur, il faut être en possession du PSC1 (Premiers Secours), formation que certains d'entre nous effectueront en mars, et avoir réalisé un brevet de 100 km.

Se former, c'est aussi faire du vélo.

Un seul regret : que les conditions météorologiques n'aient pas été plus clémentes avec nous. Mais c'est l'hiver !!

**Certains ont osé, pourquoi pas vous pour les formations à venir ?**

*Claude Chaussivert*

# Événement

## Du côté du CTM, quand le rituel s'installe ...

**Lors de la réunion du 7 janvier, la Maison de Sologne a réuni près de 80 adhérents qui ont partagé la galette, moment incontournable d'échange de vœux pour l'année qui commence.**

**Ça a été aussi l'occasion, une fois encore, de récompenser l'engagement de cétémistes au service de leur club, de marquer les exploits réalisés par d'autres et d'honorer les octogénales.**

Nous étions nombreux cette année : près de 80 adhérents se sont échangé les vœux autour de la galette. L'ambiance était bien là. A cette occasion, nous avons récompensé celles et ceux qui ont bien mérité du club. Jean Jacques, après le petit discours de rigueur et personnalisé (voir ci-dessous) remettait une coupe à chacun (e).

Quelque émotion décelée chez certaines à cette occasion.

Nous avons également fêté les 80 printemps de notre ami Bernard Yver. Toutes nos félicitations et tous nos vœux de bonheur et de santé Bernard.

Et puis ce fut le grand moment sympathique et convivial de la galette accompagnée d'une bolée de cidre, un petit rafraîchissement bien apprécié. A l'année prochaine...

Merci à toutes celles et ceux qui ont participé à cette fête.

*Jean-François Capitain*

### Voici en quels termes s'est exprimé notre président lors de cette réunion



« Avant de procéder à la remise des récompenses, nous allons honorer notre ami Bernard Yver, qui vient de franchir le cap des 80 ans, le 16 décembre dernier exactement. Bernard est certainement un des plus anciens du club, puisque son inscription remonte à 1975.

C'est avec plaisir mon cher Bernard, qu'au nom de tous je te remets ce petit cadeau, avec nos chaleureuses félicitations.

C'est maintenant une de nos coutumes de distribuer les récompenses de l'année écoulée lors de notre première réunion de la nouvelle année. Votre conseil d'administration a décidé d'honorer certains d'entre vous pour leur implication dans la vie de notre club, par l'aide qu'ils ont apportée dans nos différentes organisations, ou

pour avoir porté haut et fort, à la mesure de leurs moyens, les couleurs du CTM.

Nous allons commencer par encourager à persévérer trois rouleurs, parmi nos membres récents, qui ont découvert la montagne et la grande randonnée en réalisant quelques BCMF et autres Trois Sommets d'Alençon pour ne citer que leurs principaux faits d'arme. J'appelle Julien Lorguilloux, Pierre Lefèvre et Alain Lesauvage. Bravo Messieurs, continuez comme cela et le cyclotourisme se portera bien.



Maintenant nous allons honorer deux de nos membres, qui ne peuvent plus parcourir les routes de France sur leur vélo, mais qui néanmoins suivent toujours attentivement la vie du club, et sont toujours présents quand il faut donner un coup de main. J'appelle Thérèse Gare et Robert Batard. Merci à vous pour tout ce que vous faites.



Il y a aussi ceux qui sont toujours prêts à aider même si pour cela ils doivent laisser le vélo à la maison. Heureusement, dans notre club ils sont nombreux dans

# Événement

## Du côté du CTM, quand le rituel s'installe ... Suite ...

ce cas, et le choix ne fut pas facile, mais je crois que Bernard Lorguilloux et Marcel Neige ont bien mérité vos applaudissements.



Bravo à vous Mesdames.

Enfin je vais terminer par récompenser quelqu'un qui a voulu réaliser un rêve en 2009, l'obligeant à se lancer dans une organisation dont il ne soupçonnait pas la difficulté. Finalement tout s'est bien passé, et grâce à lui nous avons établi des liens solides avec un autre club, celui des Albères. Bien sûr, vous avez reconnu Gilles Lefranc. Merci Gilles d'avoir eu cette idée, et surtout de l'avoir mise en musique.



Nous avons décidé d'honorer deux cyclotines pour leur courage et leur valeur d'exemple.

Chantal Martinez est une de nos premières licenciées arrivée par le canal du GTV. Elle a maintenant toute sa place dans le groupe 4, et malgré ses problèmes de santé qui l'obligent à quitter le peloton de temps en temps, elle nous revient toujours avec son merveilleux sourire et sa joie de vivre qui fait plaisir à voir.



Et maintenant je vous invite à déguster la galette des Rois, organisée par nos experts en la matière, Jean-François Capitain et Jean-Claude Vicaud »

*Jean Jacques Stonnière*



Nicole Lorguilloux est aussi une des premières arrivantes au GTV et tranquillement, au fil des années, est passée successivement dans les groupes 4 puis 3 et maintenant se fait plaisir dans le groupe 2 où elle avale les bosses avec l'assurance des plus anciens. J'ajouterai aussi que Nicole est toujours présente quand il faut aider.

**Auchan**  
**MAUREPAS**

### FRANCE VOYAGES

Allée Chapart  
ZAC desmarceaux  
78710 ROSNY SUR SEINE

Pour tous vos déplacements collectifs,  
Autocars de Grand Tourisme,  
Toilettes, Bar, Vidéo, Air conditionné,  
Inclinables et Couchettes de 34 à 56 places  
Remorque pour 40 vélos.



Tél. 01 34 76 98 46 . Fax 01 30 92 07 95

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS Le CTM se donne un nouveau président.

**L'Assemblée Générale extraordinaire modifiant certains articles du règlement intérieur et l'Assemblée Générale ordinaire qui suivait se sont déroulées devant plus de 135 membres présents ou représentés. Le président en exercice Jean-Jacques Sionnière a accueilli les personnalités municipales : MM. Michel Haye, adjoint délégué aux sports à la mairie de Maurepas et Yvon Masson, président de l'OMS (Office Municipal des Sports) qui ont pu participer aux échanges de notre assemblée.**

**Surtout cette assemblée a vu un nouveau président, en l'occurrence Jean-Yves Pervis, succéder à Jean-Jacques Sionnière qui souhaitait laisser cette responsabilité.**

**Le nouveau président remercie Jean-Jacques, un passionné de vélo qui a su mettre en œuvre ses compétences de gestionnaire et ses capacités relationnelles au service du club durant les six années de sa présidence.**

Le président Jean-Jacques Sionnière accueille :

- ☛ Michel Haye, Adjoint au Maire de Maurepas chargé du sport,
- ☛ Yvon Masson, Président de l'Office Municipal du Sport de Maurepas,

Jean-Jacques SIONNIERE est président de séance et Jean-François CAPITAIN assure le secrétariat.

Pour 182 licenciés admis au vote, 135 membres sont présents ou représentés : 100 présents et 35 pouvoirs.

Conformément à l'article 21 des statuts, le quorum nécessaire pour la tenue de l'Assemblée générale extraordinaire étant atteint et même dépassé, celle-ci peut donc valablement délibérer et le président, après avoir présenté nos invités, Michel HAYE et Yvon MASSON, déclare ouverte, à 20 Heures 20, l'Assemblée générale extraordinaire.



### ASSEMBLEE GENERALE EXTRAORDINAIRE

#### Modification de l'article 5b des statuts qui devient :

##### « Les Membres d'honneur,

Ce titre peut être décerné par le conseil d'administration aux personnes qui rendent ou qui ont rendu des services importants à l'Association. Ils sont dispensés du paiement de la cotisation annuelle de l'Association suivant la décision du conseil d'administration, mais conservent le droit de participer, avec voix délibérative, aux assemblées générales».

#### Le président de séance soumet au vote la modification de l'article 5b des statuts :

**POUR : 134 CONTRE : 1 - ABSTENTION : 0**

**La modification des statuts est adoptée à la majorité**

#### Modifications du règlement intérieur

##### Article 4-3

« L'Association publie au début de chaque trimestre civil, la revue Carnets de Route. Cette revue constitue un lien essentiel entre les membres. Elle est un moyen d'échange d'expériences et d'informations sur la vie du Club. Son contenu est défini par le comité de rédaction conformément à l'article 8 ci-dessous. La revue est distribuée au choix de chaque membre, soit par courrier électronique ou par mise à disposition pour téléchargement sur le site Internet du club, soit sous forme papier lors de la première réunion mensuelle du trimestre et lors des permanences prévues au § 4-2 ci-dessus. Elle peut aussi être envoyée au domicile si l'adhérent en fait la demande lors de son adhésion et acquitte le montant des frais d'envoi ».

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

**Le président de séance soumet au vote la modification de l'article 4-3 du règlement intérieur :**

**POUR : 135 CONTRE : 0 - ABSTENTION : 0**

**La modification du règlement intérieur est adoptée à l'unanimité**

### Article 6-1

« Le CTM organise les matins des mercredi, dimanche et jours fériés, une sortie dite « sortie club ». Les modalités pratiques de ces sorties (horaires, parcours etc...) sont publiées dans Carnets de Route. Des rendez-vous sont également prévus les mardi et jeudi après-midi, les parcours sont alors au choix des participants ».

**Le président de séance soumet au vote la modification de l'article 6-1 du règlement intérieur :**

**POUR : 123 CONTRE : 0 - ABSTENTION : 12**

**La modification du règlement intérieur est adoptée à la majorité**

### Article 9-2

« Les membres sont tenus de porter le maillot aux couleurs du Club lors de leur participation aux manifestations figurant au calendrier de la FFCT, et prises en charge par le Club. Il est aussi recommandé de le porter lors des sorties de groupe ».

**Le président de séance soumet au vote la modification de l'article 9-2 du règlement intérieur :**

**POUR : 135 CONTRE : 0 - ABSTENTION : 0**

**La modification du règlement intérieur est adoptée à l'unanimité**

### Article 10

L'actuel article 10 est dénommé 10-1, et l'article 10-2 suivant est rajouté :

« 10-2 L'Association étant affiliée à la FFCT, ses membres sont tenus de respecter le Règlement Médical Fédéral, et particulièrement l'article 8 qui stipule que la première délivrance d'une licence est subordonnée à la présentation d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme, mais également qui incite les licenciés à se soumettre régulièrement à un examen médical, car bien que notre pratique exclue toute forme de compétition, il s'agit néanmoins d'un sport susceptible d'amener les sollicitations cardiaques au maximum de leur fonction.

Le Règlement Médical Fédéral est consultable sur le site Internet de l'Association ainsi qu'au local du club les jours de permanence définis à l'article 4-2 ci-dessus ».

**Le président de séance soumet au vote la modification de l'article 10 du règlement intérieur :**

**POUR : 134 - CONTRE : 0 - ABSTENTION : 1**

**La modification du règlement intérieur est adoptée à la majorité**

Plus aucune question n'étant à l'ordre du jour de l'Assemblée générale extraordinaire, le président clôt celle-ci à 20 Heures 42 et déclare ouverte l'Assemblée générale ordinaire.

## ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE

### LECTURE DU RAPPORT MORAL PAR LE PRESIDENT ET APPROBATION



Dans mon rapport moral de l'an passé, je disais que 2008 était l'année de consolidation de tout ce que nous avons lancé au cours des années précédentes. Je crois que nous pouvons dire qu'en 2009, année au cours de laquelle nous avons fêté les trente ans de notre Association, nous avons repris notre marche en avant. Avec une croissance des effectifs de près de 10%, nous avons atteint le chiffre record de 182 membres à fin décembre. Notre secrétaire vous en donnera les détails tout à l'heure, mais je ne peux m'empêcher de me réjouir déjà de la présence de plus en plus importante des représentantes du sexe féminin. Avec 17%, nous sommes pile dans la moyenne générale de la fédération. Par deux fois cette année, ce qui est inédit dans la vie du club, nos cyclotes ont remporté lors des rallyes, la coupe de la plus forte participation féminine.

Nous avons aussi mené à bien un certain nombre de chantiers, comme vous avez pu le constater avec l'arrivée du nouveau cédérom des parcours, entièrement revu et enrichi des fiches de route, avec un changement de look des cuissards,

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

corsaires et collants, faisant un ensemble plus lumineux et plus cohérent avec les maillots redessinés l'an passé, et enfin en faisant fabriquer des bidons à nos couleurs, à l'occasion de l'anniversaire des trente ans. Nous avons aussi lancé un chantier très important, dont vous ne verrez les effets qu'en 2010, c'est la refonte totale de notre site Internet.

En ce qui concerne nos organisations printanières, l'affluence fut au rendez-vous, la qualité de nos prestations est reconnue. Toutefois la Route du Camembert a été un peu moins fréquentée qu'à l'habitude. Sans doute, parce qu'elle n'a pas bénéficié d'un calendrier favorable en raison des fêtes mobiles, ce qui a eu aussi pour conséquence de nous priver d'autocar pour le retour des participants. Gageons que l'année 2010 sera meilleure.

Nous avons été plus actifs que jamais dans nos activités cyclotouristiques. La participation aux rallyes organisés par les clubs voisins et amis reste toujours très forte, et la sortie club de septembre a été plébiscitée, à tel point que certains ont assuré leur retour en véhicule personnel. Tout ceci nous encourage à poursuivre dans ce sens.

Notre séjour de début juin en moyenne montagne est toujours apprécié, et nombreux sont ceux qui sont allés admirer le viaduc de Millau et le terrain très accidenté qui l'entoure.

Beaucoup d'autres randonnées ont été effectuées, soulignons l'exploit toujours renouvelé du groupe des adeptes de la flèche Vélocio, la réussite de la flèche Paris Perpignan en partenariat avec le club des Albères dans les Pyrénées Orientales, une présence très importante à la Semaine Fédérale, et le succès non démenti du rallye de la Bernache à Contres.

Du côté de la convivialité, toujours une affluence importante à la galette des Rois, au pot des clochettes, et une fête de fin d'année, qui fut en même temps celle des trente ans du club qui, sans doute grâce au

changement de formule, a retrouvé son lustre d'antan. Il y a longtemps qu'on n'y avait vu autant de monde.

Cette année, notre contribution à la vie de notre commune aura été un peu moins importante qu'à l'habitude : les Franciliennes ont disparu, et c'est bien dommage car cela nous permettait de créer un événement sportif dans la ville au mois de septembre avec une initiation au cyclotourisme, et la fête du vélo en juin que nous animions conjointement avec le comité des fêtes n'a pu avoir lieu en raison des élections.

Notre intervention s'est donc limitée, mais c'est quand même déjà important, à la formation des enfants des classes de CM1 à la pratique du vélo dans des conditions sécuritaires. Nous avons aussi joué de malchance, car la météo défavorable n'a pas permis de réaliser l'accompagnement des enfants à la fête du sport, à notre grande déception, car nombre d'entre vous avait consacré du temps à la préparation.

Pour conclure, je voudrais rendre hommage aux membres du conseil d'administration, qui consacrent beaucoup de leur temps à réaliser tous ces divers projets que j'ai rappelés tout à l'heure, et à organiser toutes ces randonnées pour votre plus grand plaisir.

Votre participation importante à ces divers événements, concourt grandement à l'établissement d'une camaraderie et d'une solidarité qui rendent notre club si agréable à vivre, et nous encourage à poursuivre sur cette voie.

Je vous remercie

*Jean-Jacques Sionnière*

**Le président de séance soumet au vote le rapport moral 2009 :**

**POUR : 135 - CONTRE : 0 - ABSTENTION : 0**

**Le rapport moral est adopté à l'unanimité**

## LECTURE DU RAPPORT D'ACTIVITE PAR LE SECRETAIRE ET APPROBATION



Le CTM n'existant que par ses adhérents, le rapport d'activités se doit de commencer par l'évocation des effectifs.

Au 31 décembre 2008 nous étions 167 adhérents. A l'issue du renouvellement des licences, il a été constaté 14 non renouvellements dont 10 ont été motivés.

Nous avons enregistré en 2009, 29 nouvelles adhésions dont une dizaine après le Forum des Associations où nous tenions un stand, ce qui porte les effectifs à 182 au 31/12/2009

La moyenne d'âge du club est stable à 57 ans. Compte-tenu du

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

vieillessement annuel, le club a pu maintenir cette moyenne par le recrutement de jeunes adhérents.

.La physionomie des membres du club est la suivante :

- ☛ 46% au lieu de 43% ont plus de 60 ans
- ☛ 30% au lieu de 27% ont entre 50 et 60 ans
- ☛ 23% au lieu de 30% ont moins de 50 ans

La fourchette des âges s'établit entre 17 et 86 ans

La féminisation du club se poursuit d'une manière constante : 5 adhérentes en 2005, 10 en 2006, 20 en 2007, 23 en 2008 et 30 en 2009.

Globalement les femmes représentent un peu plus de 16% des effectifs du club en augmentation de 2% par rapport à 2008.

S'agissant des réunions mensuelles, la participation reste irrégulière, toujours autour de 30% et bien entendu toujours à peu près les mêmes présents, sauf bien sûr, le jour de la galette des Rois ou de la distribution du « Carnets de route » où les participants sont plus nombreux.

Dans le cadre de la sécurité, un exposé, par un médecin du sport, portant sur les dangers cardio-vasculaires dans la pratique de notre activité sportive et sur les actions préventives a été présenté à la réunion du mois de novembre.

Pour répondre à une demande, en particulier des nouveaux adhérents, des ateliers de mécanique vélo pour enseigner les réparations de base ont été créés le samedi matin à notre local.

Les sorties hebdomadaires restent notre principale activité. La répartition par groupes permet à chacun de se situer en fonction de sa forme du moment. Avec 5 groupes de roulage, le club concrétise l'objectif de permettre à celle ou celui qui aime le vélo de progresser en se faisant plaisir.

Les sorties du mercredi connaissent toujours le même succès, avec un nombre de participants qui s'accroît d'année en année.

Des sorties supplémentaires le mardi et le jeudi après-midi ont été ajoutées au calendrier. Elles sont surtout appréciées pendant l'hiver.

La participation aux Printanières peut être considérée comme satisfaisante pour le 100 Audax et Hauteurs et Vallées. Quant à Paris-Vimoutiers on constate toujours une fidélité des clubs normands pour cette randonnée.

Je laisse le soin aux responsables de chacune d'elles de vous donner des informations plus complètes et précises.

En ce qui concerne les participations extérieures, le club a pris en charge les frais d'inscription de 12 randonnées ou brevets yvelinois. Pour 5 d'entre eux nous avons reçu la coupe du club le plus nombreux.

Sur la base d'initiatives individuelles, le club a été représenté aux manifestations suivantes :

- BRM 200 de Versailles-Porchefontaine
- Brevet fédéral 100km à Paray le Monial
- Villepreux-les Andelys-Villepreux
- Brevet des grimpeurs du Ballon d'Alsace
- Plaisir-Chartres-Plaisir
- Rallye des Clochers à Orgerus
- BRM 300 de Noisiel
- St Arnoult-Maillebois-St Arnoult
- Randonnée des Coteaux de la Seine
- Randonnée permanente du Mt Ventoux
- Randonnée « Autour du Morbihan »
- Randonnée de Força Réal (PO)
- Randonnée catalane de la Sant Jordi (PO)
- BCMF dans le Vercors
- Clermont-Aurillac-Clermont
- Brevet randonneur des Alpes
- Rallye de la Cucuronnette
- Les 3 sommets d'Alençon
- Paris-Bagnoles de l'Orne
- Brevet randonneur Madrid-Gijon-Madrid
- Randonnée de la Bernache

Cette année encore notre équipe de la Flèche Vélocio s'est distinguée en prenant la deuxième place du classement.

Il convient également de citer la Flèche Paris-Perpignan et le séjour de la Pentecôte à Millau.



# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

La randonnée des moulins de la Beauce est devenue une classique annuelle. Elle s'est doublée cette année d'un parcours adapté par son créateur aux groupes 3 et 4.

La sortie à Paris au mois d'août a connu son succès habituel de même que le pique-nique en forêt de

Rambouillet des groupes 4 et GTV

Grâce à la Semaine Fédérale à St-Omer dans le Pas-de-Calais, 25 cétémistes ont pu apprécier

le soleil, la bière et l'accueil du pays Ch'ti

Notre sortie annuelle a pris la direction opposée à celle de l'an dernier en se dirigeant vers la Chartre sur le Loir.

Toujours le même engouement pour cette formule qui permet de se retrouver, tous niveaux confondus, d'abord sur la route, puis ensuite autour d'un sympathique et agréable repas.

Cette année encore, le club s'est engagé sur la demande de la municipalité de Maurepas dans une campagne de sensibilisation portant sur la sécurité dans la pratique de la bicyclette auprès des écoliers de CM1 et CM1/CM2

Enfin je terminerai en parlant des festivités :

-la galette des Rois que nous dégustons lors de la 1<sup>ère</sup> réunion mensuelle de l'année,

-le sympathique pot des clochettes le 1<sup>er</sup> mai,

-et notre fête annuelle qui, pour les 30 ans du club et dans sa nouvelle formule, a connu un immense succès.

Ce rapport est le reflet de votre activité. Il a pu être établi en grande partie grâce à sa principale source d'information le « Carnets de Route ». Que tous, celles et ceux qui ont participé à son élaboration et à sa parution trimestrielle en soient remerciés.

Je vous remercie de votre attention.

*Claude Rossi*

**Le Président de séance soumet au vote le rapport d'activité 2009 du secrétaire:**

**POUR : 135 - CONTRE : 0 ABSTENTION : 0**

**Le rapport d'activité du secrétaire est adopté à l'unanimité**

## RAPPORTS DES ACTIVITES PRESENTES PAR LES DIFFERENTS RESPONSABLES ET APPROBATION

### Brevet 100 Audax : Jean-Yves SOUTIF

Le Club Cyclo Tourisme Maurepas (CTM) a organisé le dimanche 15 mars 2009 sa 34<sup>e</sup> édition du 100 Audax (100 km à allure régulée à 22,5 km/h par des capitaines de route du CTM), évidemment ouvert à tous les clubs cyclotouristes et aux individuels.

Nous avons bénéficié d'un temps exceptionnel, un peu frais au petit matin puisque le départ est à 7h, mais grand soleil toute la matinée : génial !

Ces conditions ont permis une participation intéressante :

136 personnes dont 73 licenciés dans divers clubs, 5 non licenciés et 58 du CT Maurepas, organisés en 3 groupes.

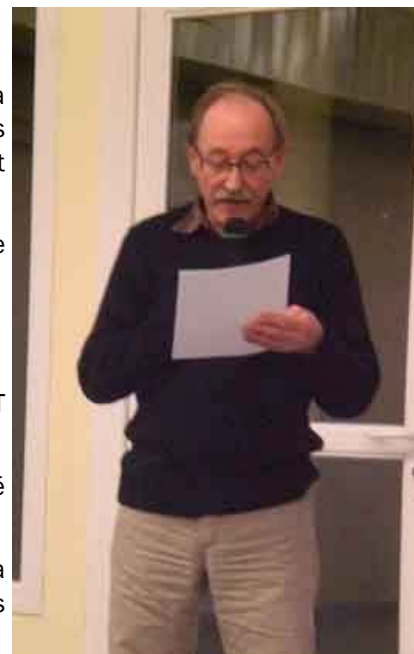
Les clubs les plus représentés étaient : VC Montigny le Bretonneux (13), AC Méré Montfort (7), US Conflans (6), US Cergy (5).

Nous avons enregistré des clubs très éloignés comme Thouaré sur Loire dans la Loire-Atlantique, Châtelailon dans les Charentes et ACSL Cyclo Roquefort dans les Landes !

L'ambiance dans les pelotons fut empreinte de bonne humeur et de convivialité. Le parcours, très agréable, a fait découvrir les magnifiques paysages du sud Yvelines et d'Eure et Loir.

Un ravitaillement convivial et bien pourvu a permis aux participants de se restaurer et se désaltérer à Rochefort-en-Yvelines et Epernon.

Nos capitaines de route ont conduit les 3 pelotons avec la maîtrise et la ponctualité habituelles et les « costauds » se sont dépensés sans compter pour sécuriser les carrefours.



# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

L'arrivée au gymnase du Bois a été l'occasion de remettre une coupe au club le plus représenté, le VC Montigny le Bretonneux, au participant le plus jeune, Jonathan Hamelin 24 ans non licencié, et au moins jeune, Georges Guiraud 82 ans de l'AC Méré-Montfort. Après les discours sympathiques de Michel Haye maire adjoint délégué aux sports, de Jean-Marc Moulet, conseiller municipal délégué aux sports loisirs, d'Yvon Masson président de l'Office Municipal des Sports et de Bruno Danielzik vice-président de l'Union des Audax Français qui nous avait fait le plaisir de participer à notre brevet, tous les participants se sont retrouvés autour du traditionnel pot de l'amitié offert par la mairie.

De nombreux participants m'ont félicité pour la bonne organisation et la convivialité de notre manifestation : je

transmets à tous les bénévoles du CTM ces félicitations. J'y joins mes remerciements, car c'est grâce à vous toutes et tous que tout se passe bien, aux dires aussi des participants.

Vous avez contribué à hauteur de :

- ☛ 12 personnes aux inscriptions et au contrôle d'arrivée
- ☛ 17 capitaines répartis en 3 groupes et 11 « voltigeurs » protégeant les carrefours,
- ☛ 6 personnes qui ont assuré les 2 ravitaillements !

Alors, je compte sur vous pour participer à la 35e édition le 14 mars 2010.

*Jean-Yves Sautif*

### Brevet Hauteurs et Vallées : Jean Luc CATRY

Les cyclos à l'assaut des côtes de la vallée de Chevreuse.

Les prévisions météorologiques n'étaient pas favorables depuis plusieurs jours et même Laurent Cabrol prévoyait des pluies fines dans la matinée du 26 avril 2009. Heureusement il n'en fut rien et c'est avec bonheur que 324 cyclos se sont élancés à l'assaut des fameuses côtes de la vallée de Chevreuse. La mise en jambes se faisait par la montée des 17 tournants afin d'évacuer la sensation de froid de ce début de matinée. Puis la bonne température étant atteinte, les cyclos poursuivaient par les côtes de Romainville, Cressely, Châteaufort etc. Pour terminer, 105 km plus tard, avec la côte du Pommeret qui ramenait tout le monde au gymnase du CESA où un solide casse-croûte permettait à tous de refaire la randonnée en discussion. Il n'est pas question ici d'exploit mais de convivialité et de camaraderie entre personnes partageant une même passion.

Monsieur Mougeot, ainsi que messieurs Haye, Tanguy et Masson nous ont fait l'amitié de venir remettre les coupes :

- ☛ au club le plus représenté : VCMB (Montigny le Bretonneux avec 57 membres présents)
- ☛ au second club le plus représenté : VCBN (Bailly/Noisy avec 21 membres présents),
- ☛ à la féminine la moins jeune : Odette Hugue (CCBB),
- ☛ au moins jeune : Maurice Rouilly (CCVC),
- ☛ à la féminine la plus jeune Renée CharrièreE (US Palaiseau),
- ☛ à l'homme le plus jeune : Julien Daucton (VCME).
- ☛ La coupe du cyclo le plus éloigné a été remise à Bruno Vasse venu de La Rochelle.

Comme les années précédentes le parcours de 105 km a vu le plus grand nombre de participants : 213 alors que le parcours de 67 km a vu 104 participants et seuls 27 participants se sont inscrits sur le petit parcours de 27 km.

Afin de varier les plaisirs, 2010 vous fera découvrir, pour sa 35<sup>ème</sup> édition, de nouveaux parcours qui permettront aux nostalgiques de retrouver le site de La Madeleine au final de la randonnée.

Nous vous espérons très nombreux à ce rendez-vous traditionnel du CTM qui aura lieu le 25 avril 2010.

Merci de votre attention.

*Jean-Luc Catry*



## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

### Paris -Vimoutiers, la Route du Camembert : Norbert PONSINET

Cette 31<sup>ème</sup> édition de Paris - Vimoutiers a réuni près de 300 cyclos venus de 77 clubs différents, le plus représenté étant l'UC BUCHY de Seine Maritime avec 34 cyclistes, qui, pour l'occasion avait organisé une sortie club et affrété un car avec son voisin le CC MONTMAIN (12 cyclos). A noter également, la présence du club belge de Chatelet, ville proche de Charleroi et jumelée avec Vimoutiers, qui comptait dans ses rangs les deux plus jeunes participants âgés de 12 et 15 ans.

Cette édition 2009 ne présentait pas de nouveauté par rapport à 2008.

Hormis une modification de dernière minute après Saint-Maurice lès Charencey pour cause de travaux, le parcours était identique avec contrôle à Châteauneuf en Thymerais au stade de la Pajotterie, repas de midi organisé à Aube et enfin contrôle à Vimer où les cyclos pouvaient faire le choix de rallier directement Vimoutiers ou d'effectuer la boucle et ses côtes tant redoutées pour ne pas dire légendaires.

Après un début de journée frais et ensoleillé, la pluie est malheureusement venue perturber la plupart des cyclistes sur la fin du parcours. Rien de bien méchant, mais quelques-uns, surpris au bas d'une descente négociée à vive allure (trop vive peut-être !), se sont tout de même retrouvés à terre.

A l'arrivée, les participants récompensés par le traditionnel camembert et une bouteille de cidre, ont pu échanger leurs impressions sous la halle du Pays d'Auge où le vélociste local et une productrice de Calvados tout aussi locale exposaient leurs produits.

Quel bilan tirer de cette journée ?

La baisse de participation d'environ 30% par rapport à une année « normale » s'explique-t-elle seulement par l'absence de car de retour sur Maurepas et la date choisie située en plein week-end de l'Ascension ou faut-il y voir une lassitude des cyclos vis-à-vis de notre parcours et de notre prestation globale ? Difficile à dire, il faudrait pour cela avoir l'avis de celles et ceux qui ne sont pas venus. Certes nous avons connu des éditions plus fournies mais il n'y a pas lieu d'être trop alarmistes, d'autant que le résultat financier reste positif pour les deux clubs organisateurs.

Sur le plan de l'organisation, je tiens à souligner :

- ☛ que 27 Cétémistes ont proposé leur aide pour assurer le fléchage, le point d'accueil et le contrôle de Châteauneuf en Thymerais
- ☛ une bonne quarantaine de bénévoles mobilisés chez nos amis de Vimoutiers pour le fléchage, le



repas à Aube, le contrôle de Vimer et l'arrivée.

- ☛ le travail préparatoire toujours aussi important d'Evelyne Sappe tant pour promouvoir cette randonnée auprès des clubs que lors des inscriptions par correspondance.

Merci à tous pour votre engagement.

Merci à l'OMS pour la fourniture des coupes et médailles.

Enfin, merci aux municipalités de Maurepas, Châteauneuf en Thymerais, Aube et Vimoutiers, fidèles dans leurs apports logistique et matériel.

Le prochain Paris - Vimoutiers aura lieu le samedi 29 mai prochain.

Je peux d'ores et déjà vous annoncer que le retour en car sera assuré par la société France Voyages.

*Norbert Ponsinet*

### Randonnée permanente Etoile des Yvelines : Gilles LIGAS

#### Randonnée permanente, souvenir Pierre Kraemer

Cette année 2009 j'ai enregistré, 11 inscriptions de cyclos extérieurs au club, pour cette randonnée permanente. (10 cyclos et une cyclote qui avaient déjà réalisé la randonnée en 2006).

J'ai homologué 6 cartes de route et remis 5 médailles pour récompenser ces participants d'avoir terminé tous les parcours des 6 branches que comporte l'Etoile des Yvelines.

Depuis que j'ai repris cette randonnée en 2004, il ya eu 34 participations enregistrées dont 23 homologations. Il est dommage que, de nombreux circuits se trouvant en zones urbaines, l'augmentation de la circulation automobile et l'insécurité en résultant ne nous permettent pas de poursuivre..

*Gilles Ligas*

# La vie du Club

L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

## Compte-rendu « vêtements » : Jean-Claude VICAUD

### ON AIME LE CTM, ON ROULE EN CTM

#### Immobilisations

Au 31/12/09 nous avons 7635 € en stock

- ☛ Sont inclus les CD des parcours ( 656 )
- ☛ les bidons club (630 €)

Pour mémoire

Au 31/12/08 il y avait 6564 €20

Au 31/12/07 il y avait 4919 €70

#### Deux commandes reçues

Une livraison de maillots, blousons, socquettes pour 2648 €28

Une livraison de cuissards, collants, corsaires, socquettes pour 2770 €27

#### Vos achats à la boutique du CTM

13 collants, 23 cuissards, 7 corsaires, 17 maillots d'hiver

26 maillots d'été, 10 blousons, 12 paires de gants, 9 coupe-vent

19 paire de socquettes, 20 gilets de sécurité

Soit un total de 5928.30 euros



Comme en 2008, vous avez été nombreux en 2009 à vous équiper de vêtements aux couleurs du club

Les nouveaux adhérents au CTM sont rapidement venus s'équiper à la boutique comprenant l'importance de se faire connaître en tant que Cétémiste. Sans doute ont-ils lu l'article 9.2 du règlement intérieur

En 2009 il y a eu également le relookage des vêtements dits du bas : les premières remarques sont très positives, j'en veux pour preuve la vente rapide de cette première livraison.

En conclusion il y a une volonté certaine de porter le jaune blanc et bleu de notre club, malgré les remarques ou reproches de quelques uns (toujours les mêmes) mais je continuerai à dire et redire :

### ON AIME LE CTM, ON DOIT ROULER EN CTM

*Jean-Claude Vicaud*

## Comité de rédaction Carnets de Route : Anne-Marie MESSAGER



Membre du CTM depuis deux ans et demi j'avais tout à apprendre sur la pratique cycliste et plus particulièrement sur la manière de rédiger le *Carnets de Route*. Me voici depuis aguerrie à cet ouvrage.

Vous m'avez facilité la tâche en m'adressant les articles que vous souhaitiez voir paraître dans la revue. Vous savez que la revue circule par courrier électronique mais aussi sous forme papier. Elle est diffusée à l'échelon local (mairie/OMS), départemental (CODEP) et national (BNF *bibliothèque nationale de France*) puis à la FFCT dont certains articles ont fait l'objet de parution dans la revue *Cyclotourisme* sans oublier celle du CODEP. En 2010, elle deviendra téléchargeable, directement sur le nouveau site Internet du club qui verra le jour prochainement.

En 2009, vous êtes 37 cyclistes à avoir contribué à la rédaction des articles dans une volonté partagée de contribuer à maintenir la qualité de la revue.

Le nombre d'auteurs se maintient par rapport à 2008, voir la liste ci-dessous et certains nouveaux ont laissé leur empreinte.

*H. Aupin- J.C. Arousseau- C. Bessonneau- JF Capitain- JL.Catry- T. Collin- E. Courtalon- M. Daustresme- N. Endrès- P.Flament- M.Gadou- P.Gadou- J. Gouband- B. Guasgoni Y.Guerrescki- R. Le Bihan- D. Ledévédec- P. Lefevre- G.Lefranc- Y. Le Gentil- J. Levaudel- N.Lorguilloux-*

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

J.Lorguilloux- AM.Messenger- M.Montéro- F. Pannetier- JY. Pervis- N. Ponsinet- M. Pouvreau- C. Rossi- H.Romanet- JJ. Sionnière- N. Sionnière- JY. Soutif- JC Vicaud -

A faire valoir également l'article de trois auteurs extérieurs au club : Henri Lefranc, José Lozano et Francis Verhaeghe venus compléter le texte de Gilles Lefranc sur l'événement Paris Perpignan, véritable aventure humaine d'un parcours long de 1050 Km.

Les *Carnets de Route* 110-111-112-113 relatent la pratique cycliste du CTM partant du territoire local, voire national pour parcourir également l'étranger, en Espagne cette année par l'exploit de notre ami Gilles appelé depuis « Contador ».

Voici les sources de ces récits :

### La pratique locale :

Vous la connaissez bien, différentes déclinaisons sont possibles.

Le dimanche matin adossé aux murs du marché couvert, ou d'un autre point de RV dans la semaine, le « train jaune et bleu » s'élance sur des parcours millimétrés de plus en plus précis par le road book imprimé fourni avec le CD. Un grand bravo aux initiateurs de ce projet.

C'est aussi les manifestations organisées par le club : « 100 Audax », « Hauteurs et Vallées », « Paris Vimoutiers »...convoitées par des cyclistes des clubs voisins, sans oublier les événements ponctuels effectués dans la journée, la sortie pique-nique, les « 3 Sommets » d'Alençon, la promenade en Beauce, la visite de Paris en août.....

La pratique locale, c'est aussi la fête, ce temps de convivialité, de se rencontrer de manière différente autour d'un bon plat, d'une danse, de la galette : à voir le succès de la fête de cette année en nombre de convives.

Cette année, la mise en place d'ateliers de mécanique, de la réparation de roue crevée à l'indexation et autres, a créé l'événement, atelier très apprécié par un grand nombre.

### La pratique cycliste à l'échelon national :

Le programme d'activités présenté en début d'année par notre président fixe des orientations permettant à chaque cycliste de s'y inscrire ou non.

Une virée cycliste sur 2 à 3 jours voire une semaine et accessible suivant le niveau de performance de chacun, ce fut Millau lors du week-end de la Pentecôte, c'était la Bernache et son fameux boudin en octobre...,

La Semaine Fédérale a rassemblé 28 cétémistes dont un article a été écrit à plusieurs mains. Rendez-vous à Verdun en 2010. Pour ceux qui veulent en savoir plus, voir le

*Carnets de Route* n° 112.

De grands événements se sont déroulés tels que la randonnée Paris Perpignan, la flèche Vélocio de nouveau à l'ordre du jour en 2010.

Des escapades à initiative personnelle ont fait également l'objet de récits qui donnent envie de connaître, de découvrir de nouvelles régions.

### Et rouler à l'étranger !

C'est Gilles Dusson qui a porté les couleurs du CTM sur le sol espagnol. Accompagné par Nicole et Bernard, son exploit représente 10 pages dans le n° 113. Bravo Gilles.

Les *Carnets de Route* 110-111-112-113, couvrent également deux autres rubriques dont : « la sécurité » et « lu pour vous ».

La rubrique « sécurité » conduite par Henri Romanet se donne comme but de renforcer notre sécurité et celle d'autrui. Prévenir vaut mieux que guérir dit le dicton, thème intarissable suscitant un questionnement permanent.

En ce qui nous concerne, c'est de notre sécurité qu'il s'agit, afin de rester en selle le plus longtemps possible. A ce sujet, l'article du Dr Lacombe sur les préventions cardio-vasculaires sera publié dans le prochain n° 114.

La rubrique « lu pour vous » : Michel Daustresme, Jean Jacques-Sionnière se sont lancés dans cet exercice cette année. Avis aux amateurs pour l'année 2010 !!

Pour conclure sur les articles de fond du *Carnets de Route*, je serai tentée à l'aube de cette nouvelle année 2010, de développer l'axe culturel à partir de nos échappées cyclistes. Les Yvelines regorgent de ressources architecturales ou autres, dont les connaissances pourraient être partagées.

Alors, si l'idée vous tente, avis aux passionné(e)s d'histoire ou autre passion, pour prendre la plume et nous enrichir aux ressources du terroir. Photos à l'appui, ces écrits mettront une variante dans le jargon plus technique de braquets ou autres.

Le programme d'activités de 2010 laisse présager de belles sorties collectives ou non, laissez vous séduire au détour des chemins et n'hésitez pas à me communiquer votre expérience pour la partager.

Tous les articles doivent me parvenir sous Word si possible avant la date butoir inscrite dans le *Carnets de Route*.

Pour terminer, je dois faire valoir le rôle des membres du comité de rédaction. Cette revue ne serait pas ce qu'elle est sans eux.

Cette revue, c'est la vôtre, je vous laisse à vos plumes ou à vos clics.

*Anne-Marie Messenger*

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

### Sortie Tous à Vélo : Jean-Yves SOUTIF

Samedi 12 septembre 2009, la sortie du CTM « Tous à vélo », après Saint-Valery sur Somme en 2008, nous sommes retournés vers le Sud-Ouest, sur les bords du Loir, à La Chartre sur le Loir.

Nous avons été 50 à participer à cette belle journée, dont 48 en car, et 46 cyclos ; malheureusement quelques personnes n'ont pas pu venir, faute de place (remorque 40 places et 5 vélos en soute).

Les présents ont eu bien raison de participer puisque le temps a été de la partie : soleil, ventilateur soufflant dans les voiles et dans le bon sens, parcours assez plat, si bien que toutes et tous ont fait des moyennes d'enfer : plus de 28 km/h pour le groupe ayant effectué 100 km ! Pour ceux qui ne portaient pas de Maurepas à vélo, la journée a commencé par quelques désagréments puisque la remorque à vélos a eu 2 pneus (sur 4) crevés ; le temps de trouver un garage en chemin pour réparer a obligé les groupes 133 et 102 km à n'en faire que 98. Tout le reste de la journée s'est très bien passé et a fait oublier cet incident.

Nous avons traversé l'Eure et Loir, puis le Loir et Cher pour arriver en Sarthe, au pays du Jasnières (vin blanc de Sarthe).

Les départs se sont échelonnés comme suit :

- ☛ - 14 cyclos avaient choisi de réaliser la distance totale à vélo (194 km) entre Maurepas et La Chartre sur le Loir,
- ☛ - 20 ont fait 98 km depuis Illiers-Combray,
- ☛ - 12 sont partis depuis Chapelle-Royale pour 70 km,

Le repas de midi a été pris à Arville, au 136ème km, bien placé puisque nous y sommes arrivés entre 11h 45 et 12 h 30. Il fût copieux et de bonne qualité.

Avant d'arriver à la Chartre, tous les groupes ont pu découvrir le château de la Possonière à Couture sur le Loir, demeure du poète Pierre de Ronsart.

Nous avons été accueillis à La Chartre sur le Loir par Mr Pascal Gardien, Conseiller municipal ; il a mis à notre disposition les douches de la salle omnisports, qui nous ont permis de « nous refaire une beauté ».

Puis départ pour Trôo où un guide plein d'humour nous a fait découvrir de façon agréable le village troglodytique : la Collégiale St-Martin, les murailles, un habitat troglodytique et, dans une cave bien fraîche, dégustation des vins des Coteaux du Loir. Vu l'ambiance au retour vers la Chartre, tout le monde avait bien dégusté le vin gris, puis les vins blanc et rouges !

A la Chartre sur le Loir, le restaurant Hôtel de France nous avait préparé un menu gastronomique.

Et retour sur Maurepas. L'arrivée a été tardive, vers 1h 45 du matin.

La journée a été bien appréciée.

Merci à toutes et à tous pour votre participation et votre bonne humeur.

Et je vous prépare une belle sortie le samedi 11 septembre 2010 ; réservez la date dès maintenant !

*Jean-Yves Soutif*

### Commission Fêtes et Convivialité : Jean-François CAPITAIN

Les actions de la commission Fêtes et Convivialité réalisées depuis l'AG du 6 février 2009 sont :

- Le pot des clochettes du 1<sup>er</sup> mai 2009,
- La fête de fin d'année du 22 novembre 2009,
- La galette des Rois du 7 janvier 2010.

#### LE POT DES CLOCHETTES- 1<sup>er</sup> mai 2009 :

L'ambiance a été au rendez-vous.

Vous étiez une bonne soixantaine cette année (participation sensiblement égale à celle de 2008)...et 14 demoiselles présentes s'il vous plaît ! Un record !

Cette fête est très appréciée, elle est le symbole de la convivialité, de l'amitié et du bonheur.



**MUTUELLES DU MANS ASSURANCES**  
**Fabien Le Guen**  
 ASSURANCES  
 Tél 01 30 88 70 70 – Fax 01 30 88 67 67  
 27 place Félix Faure  
 78120 RAMBOUILLET

**Plomberie Carrelage Dépannage**  
**Création de salle de bain**  
**Remplacement de ballon d'eau chaude**

**Sté Godfroy**  
 78990 ELANCOURT  
 ☎ 06 15 77 18 81  
 RCS 512 546 698 00014 NAF 4322A

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

Nous remercions la SEMAU pour la qualité de la sangria préparée pour la circonstance.

Nous reconduirons cette manifestation si sympathique en 2010.

### LA FETE DE FIN D'ANNEE - 29 Novembre 2009:

Nous avons eu à faire à un front chaud, comme disent les météorologues, en ce bel après-midi d'automne! En effet, sous la poussée des 30 ans du CTM d'une part, et le micro climat des Vaux de Cernay d'autre part, nous nous sommes retrouvés 105 en ce 29 Novembre 2009.

Notre président Jean-Jacques Sionnière a retracé l'histoire du CTM et Georges Lebigot notre président d'honneur en a fait revivre la naissance. Toutes les dames présentes, qui avaient apporté leur concours et donné de leur temps à nos organisations sportives furent à l'honneur...

Merci à vous toutes Mesdames, présentes ou absentes à cette fête. Chaque adhérent(e) présent(e) a reçu en cadeau, le bidon au logo des 30 ans, œuvre de notre ami Henri Brousse.

Cette fête de fin d'année fut un grand moment de bonheur et de convivialité.

Nous ne savons pas ce que réserve l'avenir, mais ce fut un bel élan et un beau succès cette année. Nous formons les vœux de réussite pour 2010.

Merci à José, notre animateur qui a été égal à lui-même, c'est-à-dire talentueux.

Et puis, notez l'adresse des Salons Léopold. Là aussi ce fut au top.

Merci à vous toutes et tous. A bientôt, peut être.

### Commission des parcours : Jean-Yves PERVIS

Nous avons persévéré dans l'organisation des groupes de roulage et nous pouvons considérer que nous sommes, maintenant, arrivés à un équilibre satisfaisant.

Rien ne sera jamais parfait car, pour parvenir à organiser des groupes, il faut faire appel à la bonne volonté de chacun. Malheureusement ce qu'on attend des autres n'est pas toujours en phase avec ce que l'on consent à donner.

Contrairement à beaucoup de clubs alentour, notre effectif augmente, se féminise, et la moyenne d'âge diminue sensiblement chaque année. Tout cela grâce à un recrutement auprès d'une population attirée par la balade et que nous avons su solliciter et intégrer dans notre pratique. Il s'avère que bon nombre de ces promeneurs qui étaient venus pour voir, en dépoussiérant leur vélo de facteur, ont découvert une activité qui les passionne. On les retrouve aujourd'hui, assidus et en progression constante, dans nos différents groupes de roulage. Mais pour cela il faut organiser et animer le GTV.

La liste des volontaires est malheureusement restreinte.

Consacrer un dimanche, moins d'une fois par an pour faire partager notre passion à des débutants est bien peu



### LA GALETTE - 7 Janvier 2010 :

Nous étions nombreux cette année : près de 80 adhérents se sont échangé les vœux autour de la galette. L'ambiance était bien là. A cette occasion Thérèse Garet, Robert Batard, Alain Lesauvage, la famille Lorguilloux (Nicole, Bernard, Julien), Chantal Martinez, Gilles Lefranc, Marcel Neige, Pierre Lefèvre, qui ont bien mérité du club ont été récompensés. Nous avons également fêté les 80 printemps de notre ami Bernard Yver. Toutes nos félicitations.

Merci à toutes celles et ceux qui ont participé à cette fête.

Et...nous allons oublier, à la pause de l'Assemblée Générale 2009, un petit rafraîchissement a été offert. Ce fut là encore un moment sympathique et convivial, à renouveler.

A l'année prochaine...

La commission fêtes et convivialité.

*Jean-François Capitain et Jean-Claude Vicaud*



# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

contraignant et on y fait souvent de belles rencontres.

Pour le reste, il suffit de voir et d'entendre (au grand dam des riverains) l'effectif rassemblé devant la halle le dimanche matin pour voir à quel point cette activité hebdomadaire du CTM fédère tous les pratiquants.

En dehors d'une petite minorité tiraillée entre l'envie d'aller secouer le groupe 2 et la crainte de l'être par le groupe 1 et qui se détermine souvent au dernier moment d'autant plus facilement qu'ils ne connaissent aucun des deux parcours...chacun vient dans un groupe correspondant à ses aspirations et à sa condition physique du moment.

Progressivement, les règles que nous avons mises en place nous permettent de faire de plus en plus de sorties dans de bonnes conditions. L'autodiscipline n'est pas incompatible avec le plaisir de rouler.

Faire du vélo ensemble c'est tenir compte de l'autre :

Ne pas partir trop vite afin de permettre à certaines « mécaniques », certes encore belles mais anciennes, de se mettre en route

Etre à l'écoute des petits nouveaux, jeunes ou moins jeunes, afin qu'ils puissent progresser dans ce qui leur manque.

### Responsable Sécurité : Henri ROMANET

Cette année 2009 a été une année nominale quant au nombre d'accidents survenus à nos adhérents. On peut le dire, fort heureusement, nous n'avons eu à déplorer aucun accident grave comme ce fut le cas en 2007. La plupart des chutes sont dues, soit à une mauvaise vigilance de notre part, soit venant de l'état de la route, d'obstacles inopinés ou d'une trajectoire non maîtrisée en peloton.

A ma connaissance, j'ai noté deux accidents dus à des problèmes cardio-vasculaires. Aussi avons-nous organisé une soirée de sensibilisation sur ce sujet afin que chacun puisse prendre en toute connaissance de cause les mesures et précautions nécessaires : réaliser un suivi médical approprié à notre sport de prédilection, fonction de notre état général, avec test périodique à l'effort.

Toujours, suivant les informations qui me sont parvenues, un seul accident, heureusement sans gravité, a mis en cause un automobiliste. Espérons qu'un accident du genre de celui qui s'est produit en 2007 lors de la randonnée Plaisir-Chartres ne se reproduise plus. Nous, cyclistes, pour qui le casque est notre seule protection, mettons toutes les chances de notre côté :

Gérer les arrêts techniques volontaires ou non en s'adaptant à la situation ou aux conditions climatiques.

Le stock des CD et les fiches de route a sensiblement diminué. Le CD constitue un support semble-t-il bien adapté. Il peut encore évoluer, en fonction de vos remarques et suggestions.

Dans la partie « adhérents » de notre prochain site Internet vous pourrez trouver chaque semaine des informations concernant nos parcours. Vous pourrez, entre autres, télécharger les fiches parcours et, évolution technologique oblige, les fichiers GPS correspondants. (Les cartes Michelin protégées par copyright resteront exclusivement sur CD).

Trouver le juste équilibre entre plaisir et sécurité reste notre objectif. L'aspect « sportif » de notre activité hebdomadaire est à prendre en compte. Cette pratique ne doit pas nous faire oublier que nous évoluons dans un environnement assujéti aux règles du code de la route, sans aucune dérogation et que nous sollicitons notre organisme à des contraintes globalement très positives mais non dénuées de risques.

Toute l'équipe de la commission des parcours vous souhaite une excellente saison de plaisirs et de découvertes.

*Jean Yves Pervia*

respectons scrupuleusement le code de la route.

A noter dans les réalisations 2009, la publication dans « Carnets de Route » d'un quiz sur le code de la route qui semble avoir eu du succès, et qui a été repris dans le N° 46 de l'Echodep 78.

La réunion annuelle des délégués sécurité a eu lieu mardi 15 décembre. Elle a permis des échanges fructueux entre les clubs des Yvelines.

Une réunion en janvier 2009 avec la conseillère municipale chargée des circulations douces devait être suivie d'un diagnostic de la DDEA en ce qui concerne les installations de coussins berlinois sur notre commune. Nous attendons un retour sur cette action.

Pour terminer, je profite de l'occasion pour demander à tous les membres du club de me transmettre une copie des déclarations d'accidents qui sont envoyées à la MMA. Cela permettrait d'avoir une meilleure visibilité sur les points d'amélioration en matière de sécurité.

*Henri Romanet*

**Le président de séance soumet au vote les rapports d'activités de l'année 2009 :**

**POUR 135 - CONTRE : 0 - ABSTENTION : 0**

**Les rapports sont adoptés à l'unanimité**

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

### RAPPORT FINANCIER, RAPPORT DES COMMISSAIRES AUX COMPTES ET APPROBATION

#### Rapport financier : Jimmy GOUBAND

Le trésorier, Jimmy GOUBAND, présente à l'assemblée les comptes de l'exercice 2009 dont le récapitulatif ainsi que la valorisation du stock vêtements, (distribués à chacun des membres présents) figurent en annexe.

#### Rapport des réviseurs comptables : Michel POUVREAU et René LE BIHAN

En exécution du mandat que vous nous avez confié, nous avons procédé à la vérification des comptes de l'exercice 2009.

A l'issue de nos contrôles, nous sommes en mesure de vous indiquer que les comptes qui vous sont présentés nous apparaissent sincères, conformes à l'objet de l'association et à ses orientations pour 2009.

Nous ne relevons pas d'opérations irrégulières.

En conséquence, nous recommandons à l'assemblée d'approuver les comptes qui lui sont présentés pour l'exercice 2009.

**Le président de séance soumet au vote le rapport financier 2009 et le rapport des réviseurs comptables pour leur approbation et pour donner quitus aux administrateurs pour leur gestion de l'année écoulée.**

**POUR : 134 - CONTRE : 0 - ABSTENTION : 1**

**L'assemblée approuve les rapports et donne quitus sans réserve aux administrateurs pour leur gestion de l'année écoulée**

### ELECTION DES REVISEURS COMPTABLES

Michel Pouvreau et René Le Bihan souhaitant ne pas renouveler leur mandat, nous vous proposons au vote les candidatures de Claude Chaussivert et Michel Perdriaud.

Le président de séance soumet au vote chacune des deux candidatures

Candidats	Pour	Contre	Abstention (s)	
Claude CHAUSSIVERT	135	0	0	Les deux candidats sont élus à l'unanimité
Michel PERDRIAUD	135	0	0	

### ELECTION DES NOUVEAUX ADMINISTRATEURS

**Tiers des membres sortants** : Norbert Ponsinet, Henri Romanet, et Jean-Yves Pervis se présentent à nouveau aux suffrages de l'Assemblée générale tandis que, de son côté, et pour des raisons tout à fait personnelles, Claude Rossi a remis sa démission de son mandat d'administrateur.

Par ailleurs, nous avons reçu la candidature de Bernard Lorguilloux et de Gilles Lefranc qui souhaitent s'investir en tant qu'administrateurs.

Le président de séance soumet donc au vote les cinq candidatures :

Candidats	Pour	Contre	Abstentions	
Norbert PONSINET	135	0	0	Les cinq candidats sont élus à l'unanimité
Henri ROMANET	135	0	0	
Jean-Yves PERVIS	135	0	0	
Bernard LORGUILLOUX	135	0	0	
Gilles LEFRANC	135	0	0	

Pour l'année 2010 le Conseil d'Administration est donc composé de :

Jean-Claude Vicaud , Jean-François Capitain, Jean-Yves Soutif, Jean-Luc Catry et Anne-Marie Messenger dont le mandat expirera lors de l'Assemblée générale ordinaire statuant sur les comptes arrêtés au 31/12/2010

Jean-Jacques Sionnière , Jimmy Gouband, et Bernard Lor-

guilloux dont le mandat expirera lors de l'Assemblée générale ordinaire statuant sur les comptes arrêtés au 31/12/2011

Norbert Ponsinet, Henri Romanet, Jean-Yves Pervis et Gilles Lefranc dont le mandat expirera lors de l'Assemblée générale ordinaire statuant sur les comptes arrêtés au 31/12/2012

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

### Le président donne maintenant la parole aux invités :

M. Yvon Masson, président de l'OMS, prend la parole en premier pour souligner que le CT Maurepas est un club qui marche bien, qu'on a souvent l'occasion de voir les maillots jaune et bleu dans la région. Ce dynamisme est aussi visible ce soir avec le nombre important de membres présents à cette Assemblée Générale, ce qui est exceptionnel car il voit rarement cela aux AG d'autres clubs sportifs auxquelles il est convié. Il note également que le club est en développement notable, que de nombreux Maurepasiens l'ont rejoint, et qu'en conséquence il recommandera une augmentation de la subvention municipale.

Le président remercie M. Masson pour ces mots aimables et donne la parole à M. Michel Haye, maire adjoint chargé des sports.

M. Michel Haye rappelle qu'il a, dans le passé, pratiqué la compétition cycliste au VCM, avec les joies mais aussi

les souffrances que cela implique, qu'il connaît donc bien notre sport, et qu'il en a d'autant plus de satisfaction d'être parmi nous. Il souligne l'importance de notre Fédération, forte de ses 120.000 membres, et mentionne très positivement que notre pourcentage de féminines s'est rapproché de la moyenne nationale. Il a noté également que les 10.000 jeunes licenciés de la FFCT pratiquaient pour l'essentiel le VTT, discipline que nous n'avons pas développée au sein du club. Il remercie Anne-Marie Messenger pour la qualité de notre revue *Carnets de Route* et souhaite au CT Maurepas de poursuivre sur sa lancée.

Le président remercie M. Michel Haye pour son aimable intervention et procède ensuite à la remise d'un cadeau de l'ensemble des membres à Claude Rossi, pour les 12 années passées à tenir le secrétariat du club avec toute la rigueur qu'on lui connaît.

Le président déclare une suspension de séance et convie l'assistance à partager le pot de l'amitié qui a été préparé au fond de la salle.

## SUSPENSION DE SEANCE ET FORMATION DU BUREAU POUR L'ANNEE 2009

La réunion reprend et le président de séance annonce la composition du Bureau 2010 ainsi que les responsables des différentes activités.

### Membres d'honneur

Présidente d'honneur : Thérèse Garet

Président d'honneur : Georges Lebigot

### Composition du conseil d'administration pour l'année 2010

Président : Jean-Yves Pervis,

Vice-président : Jean-Jacques Sionnière,

Secrétaire : Jean-François Capitain,

Trésorier : Jimmy Gouband ;

### Membres :

Henri Romanet,

Jean-Claude Vicaud,

Jean-Luc Catry,

Jean-Yves Soutif,

Anne-Marie Messenger,

Norbert Ponsinet,

Bernard Lorguilloux,

Gilles Lefranc.

Le président sortant passe la parole au nouveau président qui remercie les membres du Conseil d'Administration pour la confiance qu'ils lui témoignent et compte sur leur aide pour assumer la tâche qui lui revient. Il assure la présidence de l'Assemblée Générale pour la suite de la réunion.

Le nouveau président remercie Jean-Jacques Sionnière pour son action durant les six années de sa présidence. Il a mis son expérience et sa passion pour le vélo au service du club, adapté les structures à l'évolution de notre pratique, introduit la rigueur nécessaire à sa très bonne gestion, développé le budget pour l'affecter à la pratique de l'activité cyclotouristique, développé des très bonnes relations tant au niveau de nos instances fédérales, qu'au niveau local auprès de la municipalité. Durant son mandat l'effectif du club a atteint un niveau tel, que nous sommes devenus l'un des clubs les plus importants des Yvelines avec un nombre de féminines très proche de la moyenne nationale.

Pour clore ses remerciements il procède à la remise d'un cadeau de la part de l'ensemble des membres.



# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

### Le Président annonce les Responsables d'activités

Relations municipales, relations FFCT et licences FFCT :	Jean-François Capitain
Relations municipales sur la circulation douce :	Henri Romanet
Brevet Audax :	Jean-Yves Soutif
Brevet Hauteurs et Vallées :	Jean-Luc Catry
Paris/Vimoutiers «la Route du Camembert» :	Norbert Ponsinet,
Flèches et Relais de France – Séjour CTM :	Jean-Claude Vicaud
Boutique du club :	Bernard Lorguilloux
Comité de rédaction du bulletin :	Anne-Marie Messager
Commission Fêtes et Convivialité :	Gilles Lefranc
Commission Sorties club :	Jean-Yves Soutif
Commission des parcours :	Jean-Claude Vicaud
Groupe Tourisme à Vélo :	Jean-François Capitain
Responsable Sécurité :	Henri Romanet
Responsable site Internet :	Jean-Jacques Sionnière.

### NOMINATION DES MEMBRES DE COMMISSION

#### Commission 100 Audax

<b>Responsable :</b> Jean-Yves SOUTIF	<u>Membres</u> : Jean-Claude Vicaud et Thérèse Garet
--	--

#### Commission Hauteurs et Vallées

<b>Responsable :</b> Jean-Luc CATRY	<u>Membres</u> : Thérèse Garet, Henri Romanet, Claude Roy ;
--	---

#### Commission Paris –Vimoutiers La Route du Camembert

<b>Responsable :</b> Norbert PONSINET	<u>Membres</u> : Gilles DUSSON, Serge FOUGERAY, Thierry GODON, Bernard YVER
--	---

#### Commission des Parcours

<b>Responsable :</b> Jean-Claude VICAUD	<u>Membres</u> pour les groupes 1 et 2 – Jean-Claude VICAUD, Jean LEVAUDEL, Jean-François CAPITAIN, Jacques LAY, Bernard WEGHER. pour le groupe 3 : Claude ROSSI. pour le groupe 4 : Bernard LORGUILLOUX. Pour le GTV : Jean-François CAPITAIN.
--	---

#### Comité de rédaction Carnets de Route

<b>Responsables :</b> Anne-Marie MESSAGER	<u>Membres</u> : Michel DAUTRESME, Jean-Yves PERVIS, Jean-Luc CATRY, Nelly SIONNIERE, Jean-Jacques SIONNIERE.
--	---

#### Commission Fêtes et Convivialité

<b>Responsable :</b> Gilles LEFRANC	<u>Membres</u> : Jean-Claude VICAUD et Jean-François CAPITAIN.
--	--

#### Commission Sorties club

<b>Responsable :</b> Jean-Yves SOUTIF	<u>Membres</u> : Norbert PONSINET et Jean-Claude VICAUD
--	---

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

### VOTE DE LA COTISATION CLUB ANNUELLE

Les finances de l'Association étant saines, et en l'absence de risque particulier identifié pour 2011, ou d'investissement important à effectuer, il est proposé aux membres de maintenir la cotisation annuelle à son niveau actuel, soit 35 euros.

**Le président de séance soumet au vote la cotisation 2011 :**

**POUR : 135 - CONTRE : 0 - ABSTENTION : 0**

**La cotisation 2011 est adoptée à l'unanimité**

### PROJETS D'ACTIVITES POUR L'ANNEE 2010

En 2009, pour la troisième année consécutive, les dépenses consacrées directement à l'activité cyclotouristique ont continué à progresser pour atteindre plus de 56%. Pour le bon fonctionnement de notre club nous pensons avoir atteint le bon équilibre entre nos différentes dépenses. Pour 2010, ainsi que cela vous a été présenté lors de la réunion de début janvier, nous maintenons cette proportion autour de 57%.

Compte tenu du budget disponible et du nombre d'activités proposées, nous avons été amenés à modifier certaines modalités de participation financière du club aux activités vélo qui sont les suivantes :

- Toutes les inscriptions aux manifestations figurant dans le guide FFCT ou « Où Irons Nous » (OIN) seront remboursées par le club jusqu'à concurrence de 10 euros par inscription, sur présentation au trésorier du justificatif de la randonnée effectuée. (Ne seront pas remboursées les pré-inscriptions des randonnées non réalisées).
- Seront remboursées suivant les mêmes modalités toutes les organisations qui relèvent de la FFCT (Flèches, Relais, flèches Vélocio, Semaine Fédérale etc)...
- Pour les manifestations agréées par le conseil, le véhicule d'assistance sera pris en charge sur la base du remboursement kilométrique fixé par la FFCT (actuellement 30 centimes du km) pour les Km effectués pendant l'épreuve.
- Nous continuerons à financer un certain nombre de rallyes qui figureront sur le programme d'activités du club diffusé dans Carnets de Route.

Le conseil d'administration a décidé pour cette année encore d'affecter un budget spécifique au séjour à

Salers dont le montant n'est pas encore défini

Le programme que nous vous proposons n'est pas exhaustif, des initiatives individuelles peuvent en cours d'année venir l'enrichir.

Je vous rappelle que les règles fixées par le conseil d'administration en ce qui concerne l'éventuelle participation du club au financement des sorties sont les suivantes :

Elles doivent être :

- ouvertes à tous (ce qui n'exclut pas une limitation du nombre des participants en raison des aspects logistiques)
- Conformes aux règles d'éthique de la FFCT
- Ne pas entrer en concurrence avec des organisations figurant déjà dans le planning que je vais vous détailler maintenant.

### Activités cyclotouristique

#### Les Printanières

- Le 14 mars aura lieu notre « 100 Audax » organisé par Jean-Yves Soutif. Nous avons besoin de nombreux capitaines de route. Beaucoup affectionnent ce rôle et nous comptons sur vous. Comme chaque année c'est également l'occasion pour quelques nouveaux au club de franchir dans de bonnes conditions ce premier cap symbolique des 100 km.
- Le 25 Avril nous aurons notre brevet « Hauteurs et Vallées ». Nous avons reconduit la même date, ce qui nous permet de ne pas avoir de concurrence





**AUDITION** Consult

Olivier GAURY  
Audioprothésiste Diplômé d'Etat

- Test\* et bilan auditifs gratuits
- Essai d'aides auditives à domicile
- Suivi des réglages et entretien
- Accessoires d'écoute - Protection de l'oreille

\*Test non médical

12 allée du Bourbonnais 78310 MAUREPAS  
face à l'église au sein du magasin Atol

**01 30 50 29 83**

**REMISE ACCORDEES AUX ADHERENTS DU CTM :  
10% SUR LES ACCESSOIRES D'ECOUTE  
150€ POUR L'ACHAT DE DEUX AIDES AUDITIVES**

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

dans la région. Jean-Luc Catry nous propose cette année un nouveau parcours, plus exigeant sur la fin et qui nous ramène au mythique contrôle du château de la Madeleine.

C'est une organisation qui demande beaucoup de monde. Votre collaboration est indispensable pour que ce brevet soit une réussite. Comme d'habitude nous aurons un « Hauteurs et Vallées » club la semaine précédente

- Le 29 mai, « la Route du Camembert - souvenir Gérard Sappe ». Nous évitons cette année les grands week-end de mai. Nous pourrions de ce fait disposer plus facilement d'un car pour le rapatriement des participants.

Norbert Ponsinet aura besoin également de votre soutien pour assurer les inscriptions de départ et le contrôle de Châteauneuf en Thymerais.

- Le 19 juin, exceptionnellement, nous organisons un brevet de randonneurs mondiaux 400 km pré-qualificatif pour le Paris Brest Paris de 2011. Le risque d'avoir à limiter le nombre de participants à cette épreuve qui se déroule tous les quatre ans, a conduit les organisateurs à trouver d'autres critères de sélection. Ils prendront en compte les brevets effectués en 2010 suivant un règlement que nous vous communiquerons ultérieurement. Nous reconduirons ce brevet 400 Km en 2011, l'année de Paris Brest Paris. Bien que moins exigeant en terme d'organisation, Norbert Ponsinet aura également besoin d'un certain nombre de volontaires. Nous espérons une importante participation des membres du club à cette épreuve, occasion pour certains de se lancer dans les grandes distances.

### Rallyes et randonnées du dimanche matin

Nous allons poursuivre notre politique concernant ces organisations. Dans la revue « Carnets de Route » rubrique « la vie du club », tous les rallyes et randonnées mentionnés comme sortie club du dimanche seront financés par le club. Je rappelle une nouvelle fois que la participation à ces organisations extérieures impose le port du maillot du club, conformément à notre règlement intérieur.

### La Flèche Vélocio

Cette épreuve spécifique se déroule traditionnellement le week-end de Pâques dans le cadre de la concentration FFCT en Provence. Elle nécessite la constitution d'équipes de 3 à 5 machines qui doivent effectuer un minimum de 360 km en 24 h sur un parcours laissé au choix de chaque équipe en direction de cette concentration qui se déroule les 3, 4 et 5 avril au Sault/Brantes dans le Vaucluse. Cette année nous avons une équipe mixte qui se prépare, l'itinéraire sera déposé au

moins 6 semaines avant l'épreuve. L'inscription se fait dès que l'organisation a accepté l'itinéraire et fixé les points de contrôle. Les frais du véhicule d'assistance seront pris en charge par le club, comme indiqué ci-dessus.

### Week-end dans la Vallée de l'Eure

Les 8 et 9 mai Anne-Marie Messenger et Jean-Claude Arousseau proposent un week-end (200km en 2 jours). Départ le samedi de Maurepas pour la vallée de l'Eure. Nuit en hôtel ou gîte. Retour le dimanche. Cette organisation est ouverte à tous mais s'adresse plus particulièrement aux groupes 3 et 4. Les inscriptions sont ouvertes dès à présent. Un acompte de 50 € est demandé. Elles seront closes après la permanence du 3 avril. Les frais du véhicule d'assistance seront pris en charge par le club, comme indiqué ci-dessus.

### Les Flèches de France

Une Flèche Paris Brest aura lieu du 25 au 28 juin. Elle est organisée par Jean-Claude Vicaud et se déroulera en 4 étapes de 150 km environ. Elle est accessible à tout cyclo raisonnablement entraîné. Prévoir un budget de 400€ environ. Les inscriptions sont ouvertes dès à présent. Un acompte de 50 € est demandé. Elles seront closes après la permanence du 8 mai. Une option en 3 étapes (fusion des 2 premières étapes ~300 km) est également proposée (départ le samedi matin directement pour Fougères). Pour cette organisation les frais du véhicule seront pris en charge par le club comme décrit ci-dessus.

### Initiation aux Flèches de France

Les 25 et 26 juin, il est prévu de mettre en place une organisation commune sur la première étape de la Flèche Paris Brest. Elle est accessible à tous mais s'adresse plus particulièrement aux cyclos débutants évoluant dans les groupes 2 et 3. Elle consiste à effectuer la première étape de la Flèche de Paris Brest (130 km Mortagne au Perche), de passer la soirée hébergés au même endroit que les fléchards et de revenir le lendemain à Maurepas par le même parcours. Les inscriptions sont ouvertes dès à présent. Un acompte de 20 euros est demandé. Elles seront également closes après la permanence du 8 mai. Pour cette organisation les frais du véhicule seront pris en charge pour le retour.

### Séjour à Salers dans le Cantal du 4 au 6 juin

Comme chaque année nos amis Jacques Lay et Jean-Claude Vicaud nous organisent un séjour. Cette année il se déroulera à Salers petite ville de la haute Auvergne située à 20 km au sud-est de Mauriac. La région est très vallonnée (Salers est à 950 m d'altitude). C'est une région de moyenne montagne, accessible au plus grand nombre et qui nécessite des

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

développements adaptés. Le coût est de l'ordre de 400 € La date limite d'inscription est à la permanence du 3 avril et un acompte de 50 € vous sera également demandé.

### Semaine Fédérale

La 72<sup>ème</sup> édition de la Semaine Fédérale se déroulera du 1<sup>er</sup> au 8 août 2010 à Verdun. C'est une manifestation très prisée par les membres du CTM. Je pense que beaucoup, parmi les habitués sont déjà inscrits. Pour ceux qui voudraient encore venir, sachez qu'il est urgent de se préoccuper de l'hébergement. Cela risque même d'être particulièrement difficile.

### Thonon Triestre

Il est prévu une randonnée alpine : Léman - Adriatique entre Thonon et Trieste. Ce sont 1200 km avec 44 cols (dont 17 à plus de 2000 m) et 22000 m de dénivellée au total. Ce parcours traverse les Alpes françaises, suisses et Italiennes. Nous proposons de faire cette épreuve en 9 jours du 19 au 27 août 2010.

Ce brevet s'adresse aux grimpeurs, nécessite d'être très bien entraîné et d'avoir « impérativement » des braquets adaptés à la haute montagne. Ce sont Jimmy Gouband et Gilles Dusson qui fédèrent ce projet. Les personnes intéressées doivent prendre contact très rapidement avec eux. Pour des raisons d'organisation il est nécessaire de s'inscrire dès à présent en versant également un acompte de 100 € Les inscriptions seront closes à la permanence du 5 juin Le budget est de l'ordre de 900/1000 € par personne Pour cette organisation les frais du véhicule seront pris en charge par le club comme décrit ci-dessus.

### Sortie Club

Notre sortie annuelle aura lieu le Samedi 11 septembre et Jean-Yves Soutif propose cette année de nous diriger vers Provins. Comme d'habitude nous lâcherons les cyclos tout au long du parcours pour que chacun puisse choisir un effort à la hauteur de ses envies et de ses capacités. Après le vélo, il y aura bien sûr la partie touristique et festive. Le prix d'inscription n'est pas encore déterminé mais sera de l'ordre de 25 euros pour les membres. Comme d'habitude, le repas du midi, pour ceux qui le prendront, sera à régler sur place, au restaurant qui vous sera indiqué.

### Randonnée Vins et Champignons

Après la Bernache ces deux dernières années, Anne-Marie Messenger et Michel Dautresme vous proposeront de clore cette saison cyclotouristique en allant vers Saumur les 9 et 10 octobre. Pour des raisons de logistique il est impératif de s'inscrire dès maintenant auprès d'Anne-Marie. Nous vous tiendrons informés au cours des réunions mensuelles.

### Autres projets de sorties

Dans le cadre des brevets pré-qualificatifs pour le Paris Brest Paris 2011, nous avons retenu, en plus des brevets de randonneurs traditionnels de 200 km de Longjumeau et de Versailles, le 300 km de Villepreux. Il y a également un 600 km à Montigny (dans le cadre de la Montycyclo) et quelques 1000 km qui sont organisés cette année dans la région Ile de France.

En alternance avec les moulins de la Beauce un mercredi de mai (qui sera précisé dans *Carnets de Route* du second trimestre) une randonnée autour des halles de l'Essonne créée par Henri Aupin vous sera proposée. C'est accessible à tous ceux qui ont déjà effectué au moins 100 km. Il faut emporter son pique-nique.

Le relief de l'Essonne étant un peu plus difficile que celui de la Beauce, Claude Rossi propose vers la même période de refaire cette année avec les participants des groupes 3 et 4 le rallye des moulins. La date sera également fixée ultérieurement.

Une sortie pique-nique encadrée par Michel Dautresme est également prévue pour le 14 juillet. Départ de Maurepas pour un parcours d'environ 130 km. Prévoir le pique-nique.

Une sortie à Paris, également proposée par Michel Dautresme est reconduite pour le dimanche 22 août. Départ Maurepas. Pour des raisons de sécurité le nombre de participants est limité à 10.

Pour ces différents projets, venez aux réunions mensuelles et lisez *Carnets de Route* pour être informés.

### Activités conviviales

#### Pot des clochettes

Traditionnellement le pot des clochettes aura lieu exceptionnellement le dimanche 2 mai au local, à l'issue de la sortie club, dont la distance sera aménagée en conséquence.

#### Fête de fin d'année

Elle aura lieu le dimanche après midi 21 novembre de 12h à 18h, et se tiendra, comme l'an passé aux salons Léopold route de Dampierre à Cernay la ville.

Nous espérons que vous serez nombreux à venir clore cette saison de manière festive

#### Galette des Rois

Nous ouvrirons 2011 avec la galette des Rois dégustée à l'issue de notre première réunion le jeudi 6 janvier

# La vie du Club

## L'Assemblée Générale du vendredi 5 février 2010 au CESA de MAUREPAS. Suite ...

### QUESTIONS DIVERSES

Personne dans l'assemblée ne demandant la parole et plus rien n'étant à l'ordre du jour, le président lève la séance à 23 heures 20.

Fait à Maurepas le 5 février 2010

Le Président

Le secrétaire

*Jean Yves Pervia*

*Jean François Capitain*



### BILAN FINANCIER DU CTM au 31/12/2009

ACTIVITES	DEBIT	CREDIT	SOLDE
<b>Soldes au 31/12/2008</b>	Compte de chèques		196,64 €
	Compte sur Livret		12 436,30 €
	Caisse espèces		62,69 €
	<b>Total des avoirs au 31/12/2008</b>		<b>12 695,63 €</b>
100 Audax	182,69 €	324,00 €	141,31 €
Assurances	403,00 €		-403,00 €
Bulletin	991,64 €	161,50 €	-830,14 €
Adhésions au CTM		5 029,70 €	5 029,70 €
Adhésions à la FFCT	3 187,50 €	3 187,50 €	0,00 €
Cotisations assurances - Abonnements - Divers	3 717,00 €	3 717,00 €	0,00 €
Cotisations restant à la charge du club	79,50 €		-79,50 €
Etoile des Yvelines	4,42 €	120,00 €	115,58 €
Ligue Ile de France	0,00 €	83,00 €	83,00 €
FFA 2009	7 099,30 €	3 745,00 €	-3 354,30 €
Flèches et Relais	5 176,18 €	4 019,70 €	-1 156,48 €
Fonctionnement du Bureau	491,79 €		-491,79 €
Formations	120,00 €		-120,00 €
Galette et Pot des clochettes	320,32 €	0,00 €	-320,32 €
Hauteurs et Vallées	653,20 €	1 574,70 €	921,50 €
Produits et frais financiers		236,14 €	236,14 €
Organisations extérieures	3 202,30 €	0,00 €	-3 202,30 €
Organisation du BRM			0,00 €
Site internet	598,00 €		-598,00 €
Paris-Vimoutiers	2 062,24 €	2 461,00 €	398,76 €
Sortie vélo annuelle du CTM	3 654,21 €	1 030,00 €	-2 624,21 €
Séjour	3 978,00 €	2 978,06 €	-999,94 €
Subventions		3 734,00 €	3 734,00 €
Dons reçus		1 300,00 €	1 300,00 €
Ordres de Publicité		120,00 €	120,00 €
Vêtements	5 418,55 €	5 931,30 €	512,75 €
CD Rom des parcours	939,86 €	544,00 €	-395,86 €
Bidons	478,10 €		-478,10 €
<b>Résultat au 31/12/2009</b>	<b>42 757,80 €</b>	<b>40 296,60 €</b>	<b>10 234,43 €</b>
<b>TOTAUX</b>	<b>42 757,80 €</b>	<b>40 296,60 €</b>	<b>-2 461,20 €</b>
<b>BILAN</b>		<b>10 234,43 €</b>	
<b>Soldes au 31/12/2009</b>	Compte de chèques		697,33 €
	Compte sur Livret		9 236,14 €
	Caisse espèces		300,96 €
	<b>Total des avoirs au 31/12/2009</b>		<b>10 234,43 €</b>

#### Détail de l'encaisse espèces du CTM au 31/12/2009

Quantité	Quotité	Résultat
3	50,00 €	150,00 €
2	20,00 €	40,00 €
3	10,00 €	30,00 €
6	5,00 €	30,00 €
18	2,00 €	36,00 €
5	1,00 €	5,00 €
13	0,50 €	6,50 €
7	0,20 €	1,40 €
20	0,10 €	2,00 €
1	0,05 €	0,05 €
	0,02 €	0,00 €
1	0,01 €	0,01 €
<b>Total de l'encaisse</b>		<b>300,96 €</b>

# La vie du Club

## Site Internet du CYCLO TOURISME MAUREPAS



[www.ctmaurepas.fr](http://www.ctmaurepas.fr)

### Introduction

Lors de la réunion mensuelle du 6 mars, nous vous avons présenté notre nouveau site internet qui remplace celui conçu par Thierry GODON et que nous avons quelques difficultés à mettre à jour pour des raisons évidentes de charge de travail. Avant d'aller plus loin dans la présentation de ce site, je voudrais en notre nom à tous le remercier pour ce travail qui nous a permis pendant des années, d'avoir une vitrine auprès des autres clubs.

Si nous avons souhaité refondre totalement cet outil de plus en plus indispensable dans la communication, c'est avant tout pour informer en temps réel, tous ceux qui se connecteront.

### Zone accessible à tous

#### Accueil

La page d'accueil représentée ci-dessus permet d'orienter le visiteur quel qu'il soit, sur le point qui l'intéresse. Sur cette page d'accueil, six pavés l'orientent vers les différentes activités proposées, le dernier étant une invitation à venir nous rejoindre.

#### Présentation

Après une rapide présentation du club, le visiteur peut aller prendre connaissance de nos statuts, puis voir la composition du conseil d'administration. Après quoi, il aura accès aux « Carnets de route » qu'il pourra visionner de façon agréable et ludique. Il disposera de tous nos Carnets depuis le N° 100. Ces documents sont imprimables et téléchargeables.

#### Organisations

En ouvrant cet onglet, le visiteur pourra choisir une de nos organisations et disposera des renseignements souhaités :

- ☛ Informations générales sur l'épreuve (date, lieu de départ, horaire, tarif, contact, etc...)
- ☛ Documents de toutes sortes qu'il pourra télécharger
- ☛ Dans photos, il trouvera quelques jours après l'épreuve un petit-compte rendu avec les photos de l'épreuve qu'il pourra télécharger.

La structure est la même pour toutes les épreuves. Ces zones seront mises à jour par le responsable chaque fois que cela sera nécessaire.

#### Liens

Les liens sont classés par famille pour faciliter les recherches

- ☛ Les sponsors que l'on retrouve en page d'accueil
- ☛ Les liens avec nos instances fédérales
- ☛ Les clubs amis
- ☛ Les équipementiers

#### Contact

Cette zone invite nos visiteurs à s'identifier et à nous contacter.

**Notre adresse est : [info@ctmaurepas.fr](mailto:info@ctmaurepas.fr)**

#### Zone réservée aux adhérents

C'est la zone la plus intéressante pour les membres du club, car c'est là que vous trouverez à jour toutes les informations concernant le fonctionnement de nos activités au fil des jours.

Vous serez identifié en utilisant les informations qui vous seront communiquées par notre secrétaire. Après quoi, vous serez reconnu et vous pourrez naviguer dans votre espace.

#### Informations

Nous vous proposons ces informations dans 4 rubriques

- ☛ **Vie du club**  
Ce sont toutes les informations que vous devez avoir sur la vie du club avec la possibilité à chaque fois de récupérer des documents
- ☛ **Instance fédérale**  
Informations émanant de la FFCT, du Codep, de la Ligue, avec les documents qui nous semblent les plus importants à connaître
- ☛ **Sécurité**  
Là encore vous trouverez regroupés, tous les documents indispensables à notre sécurité, soit au niveau de la circulation, soit au niveau de la

## Site Internet du CYCLO TOURISME MAUREPAS. Suite ...

prévention médicale.

### ← **Technique**

Ici sont regroupées toutes les informations relatives au bon fonctionnement de votre vélo, mais aussi au bon déroulement de nos randonnées (matériel, technique de roulage, façon de s'abriter du vent, etc...)

Il sera bon d'aller périodiquement dans ces différents onglets afin de voir les mises à jour. Dans tous les cas, vous serez avertis par une information dans les actualités (voir rubrique « Actualités » ci-dessous)

### **Organisations club**

Toutes les organisations mises au programme de l'année lors de l'Assemblée générale, seront répertoriées dans cette rubrique et seront structurées exactement de la même façon que nos organisations de rallyes. Une zone informations, une zone documents et une zone photos rétrospectives.

Les personnes en charge de ces organisations peuvent être amenées à tout moment à modifier ou à ajouter des informations.

### **Boutique**

Cette rubrique, vous indiquera les produits (essentiellement vêtements) proposés par le club. Vous aurez accès au stock, au disponible, aux prix et, s'il y a rupture, au délai de réapprovisionnement. Le stock sera mis à jour après chaque vente. Vous disposerez donc toujours du stock réel.

### **Parcours**

Chaque semaine vous trouverez dans cette rubrique les parcours de la semaine suivante. Cela peut sembler faire double emploi avec le programme défini dans Carnets de route. Mais cette rubrique se justifie par le fait que nous proposons, à ceux qui sont équipés de GPS, les circuits directement enregistrables sur les terminaux.

### **Annuaire**

Cet onglet donne accès aux coordonnées de l'ensemble des adhérents du CTM. La photo est nécessaire pour l'identification réciproque des nouveaux arrivants. Une possibilité est donnée à chacun de pouvoir éditer et imprimer un trombinoscope.

### **Zone actualités**

Cette zone donne deux types d'informations :

1 - A la connexion, les actualités sont adressées aux membres extérieurs au club, en particulier s'il y a des modifications dans nos organisations ou pour les relancer.

2 - Dès que vous vous êtes identifié, d'autres actualités apparaissent. Elles concernent les adhérents du CTM

Vous pouvez laisser défiler les informations et attendre qu'une d'entre elles vous intéresse. Vous ouvrez « lire la suite » et vous disposez de l'information dans son intégralité.

Vous pouvez également aller directement à « lire la suite ». En haut à droite de l'écran apparaît la liste des actualités. Vous ouvrez cet onglet et vous visionnez toutes les actualités. Vous pouvez aller directement sur celle qui vous intéresse.

Il faut vous connecter au moins une fois par semaine et aller directement sur « actualité ...lire la suite » après votre identification dans espace adhérent. Vous aurez toutes les chances d'être bien informés.

## **Quelques informations complémentaires :**

-La revue Carnets de Route ne sera plus envoyée par courriel, mais sera mise à disposition pour téléchargement le jour de la réunion mensuelle de chaque début de trimestre. Bien entendu, rien de changé pour ceux qui ont opté pour la version papier.

Nous avons essayé de mettre sur ce site toutes les informations pratiques dont vous pouvez avoir besoin. Bien sûr, il peut manquer des choses, tout est toujours améliorable, alors n'hésitez pas à faire vos remarques et commentaires, ils seront les bienvenus, et nous permettront de progresser.

Adressez-les directement à Jean-Jacques Sionnière qui a accepté de prendre la responsabilité du suivi de notre site.

*Jean-Yves Pervia*



## Parcours avril 2010

Responsables	Gr 1	Bernard WEGHER	Tel: 01 30 51 97 81		<a href="mailto:wegher.bernard@neuf.fr">wegher.bernard@neuf.fr</a>	Moy: 25 - 31 Km/h	
	Gr 2	Jean Claude VICAUD	Tel: 01 30 50 11 06	06 12 86 17 01	<a href="mailto:jvicaud@wanadoo.fr">jvicaud@wanadoo.fr</a>	Moy: 22 - 27 Km/h	
	Gr 3	Claude ROSSI	Tel: 01 30 62 56 58	06 22 11 82 46	<a href="mailto:rossicr2a@neuf.fr">rossicr2a@neuf.fr</a>	Moy: 20/22 Km/h	
	Gr 4	Bernard LORQUILLOUX	Tel: 01 30 51 39 42		<a href="mailto:lorguilloux.bernard@neuf.fr">lorguilloux.bernard@neuf.fr</a>	Moy: 18/20 Km/h	
	GTV	Jean François CAPITAIN	Tel: 01 30 62 55 07	06 87 66 52 82	<a href="mailto:francois.capitain@wanadoo.fr">francois.capitain@wanadoo.fr</a>	Promenade	
AVRIL 2010	GR	Parcours N°	Km	Dénivellée Différence	Thème	Sens	Heure de Départ (de la Halle)
Samedi 3	Permanence au local de 10h à 12h						
Dimanche 4	1	28--1	99			Dampierre	8 H
	2	52-1	96			Gallardon	
	3	54-2	69	520m 0,7%		Le Mesnil	
	4	31--3	63			Méré	
	GTV	C13	40	*		Le Perray	Saint Hubert
						<i>Capitaine de route: Norbert Ponsinet</i>	
Lundi 5	1	56-2	94			Elancourt	8 H
	2	61-2	94			La Grange du Bois	
	3	29	72	500m 0,7%		St Arnoult	
	4	32-2	65			AR Tacoignières	
	GTV	PAS DE GTV					
Samedi 10	200 km Randonneurs Mondiaux/ Brevet fédéral 150Km Stade de Porchefontaine 78 Versailles						7 H
Dimanche 11	1	Rallye de la Mauldre 60/90 Km Gymnase Philippe Cousteau 78 Beynes					H 7H SP 7H45
	2						
	3	Rallye de la Mauldre 40Km					H 7H45 SP 8H30
	4	10	63			Les Essarts	8 H
	GTV	C43	36	*		Auffargis	Le Mesnil St Denis
						<i>Capitaine de route: Philippe Vanexe</i>	
Samedi 17	Villepreux les Andelys Villepreux SP 6H30 215 Km Sur le chemin des Andelys 130 Km Gymnase Mimoun Avenue C De Gaulle 78 Villepreux						Gymnase du Bois 130 Km 7 H
Dimanche 18	1	HV club	102				7H30
	2	HV club	102				
	3	HV club	72				8 H
	4	44-3	66			Auffargis	
	GTV	C49	36	*		Saint Rémy lès Chevreuse	Magny les Hameaux
						<i>Capitaine de route: Anne Marie Messenger</i>	
Dimanche 25	1	35 ème Brevet Hauteurs et Vallées 102/72/25 Km Césa Square du Dauphiné 78 Maurepas					6H30 à 9H
	2						
	3						
	4						
	GTV						9H
						<i>Capitaine de route: Chantal Martinez</i>	



## Parcours mai 2010

MAI 2010	GR	Parcours N°	Km	Dénivellée Différence	Thème	Sens	Heure de Départ (de la Halle)	
Samedi 1	1	31--2	103			Montfort	Gymnase du Bois 8H	
	2	68-2	93			Vicq		
	3	56-3	72	440m 0,6%		Le Mesnil		
	4	14--3	64			AR Maulette		
	GTV	Pas de GTV						
Dimanche 2 <i>Pot des clochettes</i> 11.30 au Local	1	24--1	87			Elancourt	8 H	
	2	57-3	71			A:R Epernon		
	3	31--3	63	485m 0,8%		Montfort		
	4	7	62			Le Manet		
	GTV	C1 bis	36	*	Les Bréviaires	Saint Hubert	9H	
Capitaine de route: Bernard Yver								
Jeudi 6	Réunion mensuelle - Maison de Sologne - 20h30							
Samedi 8	Permanence au local de 10h à 12h							
	1	69-1	106			St Benoist	Gymnase du Bois 7H30	
	2	28--1	99			Dampierre		
	3	45-2	70	490m 0,7%		Chevreuse		
	4	33	64			Dampierre		
GTV	Pas de GTV							
Dimanche 9	1	Rallye des Clochers 20-45-75-100 Km Salle du Pré Romain 78 Orgerus						H 7H SP 8H
	2							
	3							
	4							H 7H30 SP 8H30
	GTV	C3	37	**	Dampierre	Le Mesnil St Denis	9H	
Capitaine de route: Alain Robin								
Jeudi 13	1	63-1	102			Le Pommeret	7H30	
	2	50-2	94			Souzy		
	3	17--2	70	560m 0,8%		A/R St Chéron		
	4	49-2	66			Ergal		
	GTV	Pas de GTV						
Dimanche 16	1	51-1	107			Elancourt	7H30	
	2	56-1	103			Le Mesnil		
	3	12	84	776m 0,9%		Chevreuse		
	4	36-2	67			A/R Bonnelles		
	GTV	C35	37	*	Montfort L'Amaury	Le Tremblay/Mauldre	9H	
Capitaine de route: Philippe Gadou								
Samedi 22	Permanence au local de 10h à 12h							
Dimanche 23 Pentecôte	1	68-1	109			Elancourt	7H30	
	2	31--2	103			Montfort		
	3	24--1	87	725m 0,8%		Les Mesnuls		
	4	47-3	67			St Léger		
	GTV	C33	37	**	Beynes	Pontchartrain	9H	
Capitaine de route: Jean François Capitain								
Lundi 24	1	64-2	100			Coignièrès	7H30	
	2	35-2	96			Le Mesnil		
	3	14--2	87	560m 0,6%		Havelu		
	4	5--1	66			Le Tremblay		
	GTV	Pas de GTV						
Samedi 29	32 ème Paris Vimoutiers "La route du Camembert" Souvenir Gérard SAPPE Rue de Chevreuse (CD 13) Tennis Club 78 Maurepas 213/185 Km						6H30	
Dimanche 30	1	Rallye des Essarts 55/75/100 Km 21 rue de Rome 78 Les Essarts le Roi						H 7H SP 7H30
	2							
	3							
	4							H 7H SP 7H30
	GTV	C54	37	*	Les Mesnuls	Elancourt	9H	
Capitaine de route: Claude Rossi								



## Parcours juin 2010

JUIN 2010	GR	Parcours N°	Km	Dénivellée Différence	Thème	Sens	Heure de Départ (de la Halle)
Jeudi 3		Réunion mensuelle - Maison de Sologne - 20h30					
Samedi 5		Permanence au local de 10h à 12h					
Dimanche 6	1	59-1	110			La Verrière	7H30
	2	63-1	102			Coignières	
	3	20-1	94	820m 0,9%		Chevreuse	
	4	6	68			Montfort	
	GTV	C55	38	**	Les Mesnuls	Elancourt	9H
Capitaine de route: Bernard Lorguilloux							
Samedi 12		<b>La Monticyclo 212/154 Km</b> Gymnase Pierre de Coubertin rue Charles Linné 78 Montigny le Bretonneux					6 H GP 7H30 PP
Dimanche 13	1	45-1	111			Dampierre	7H30
	2	70-2	103			Le Mesnil	
	3	61-2	94	630m 0;7%		La Grange du Bois	
	4	3-1	69			Neauphle le V	
	GTV	C40	38	*	Les Bréviaires	St Rémy L'Honoré	9H
Capitaine de route: Michel Perdriaud							
Samedi 22		<b>Brevet de randonneurs mondiaux 400 Km</b> Maison de voisinage "Liliane de la Mortière" 78 Maurepas					5 H à 6 H
Permanence au local de 10h à 12h							
Dimanche 20	1	39-1	114			Elancourt	7H30
	2	51-1	107			Montfort	
	3	30-1	90			Dampierre	
	4	45-2	70			Chevreuse	
	GTV	C42	39	*	Les Essarts le Roi	La Verrière	9H
Capitaine de route: Serge Pelchat							
Dimanche 27	1	61-1	120			Le Tremblay	7H30
	2	39-1	114			Elancourt	
	3	71-2	90			A/R Gallardon	
	4	29	72			St Arnoult	
	GTV	C11	39	*	Etangs de Hollande	Saint Hubert	9H
Capitaine de route: Gilles Deharbe							
<b>Jeudi 1<sup>er</sup> JUILLET 2010 - Réunion mensuelle - Maison de Sologne 20 h 30</b>							

Sorties du mercredi matin			Sorties des mardi et jeudi		Légendes
RV parking Gymnase du bois					
Gr 1	Parking du Gymnase du Bois	8 H 00	13 H 30		H = à la halle
Gr 2					SP = sur place
Gr 3	Seuil de Coignières	7 H 45			GP = grand parcours
Gr 4	Seuil de Coignières	7 H 45			PP = petit parcours
				A = autres parcours	

# La vie du Club

## La boutique du CTM

Année 2010

On aime le CTM.....



On roule en CTM

### Vêtements

#### Collection 2009 / 2010

Responsables: Bernard LORQUILLOUX Tel: 01 30 51 39 42 et Bernard WEGHER Tel 01 30 51 97 81

A jour au 06/03

Articles	Prix (Euros)	Tailles								Immobilisation		
		2	3	4	5	6	7	8	9	Nb	Coût	
<b>Maillots</b>												
<b>Été</b>	Maillot manches courtes ZIP - Nouveaux	43,00 €			1	4	1	1			7	301,00 €
<b>Hiver</b>	Maillot manches longues ZIP - Nouveaux	46,00 €	2	2	4	2	5	1			16	736,00 €
<b>Hiver</b>	Maillot manches longues	41,50 €	2								2	83,00 €
	Maillot manches longues ZIP Intégral	45,00 €		1							1	45,00 €
<b>Blousons</b>												
<b>Hiver</b>	Blouson Isowind (sur commande)	83,00 €			1		1	1			3	249,00 €
<b>Coupe vent</b>												
	Gamex - Nouveaux	45,00 €				1	3	2			6	270,00 €
<b>Cuissards FOND COOLPAD</b>												
<b>Été</b>	Cuissards à bretelles	50,00 €				1	4	2			7	350,00 €
	Cuissards nouveau modèle	50,00 €	3	1	5	5	1				15	750,00 €
	Corsaires à bretelles	55,00 €			4		2				6	330,00 €
	Corsaires nouveau modèle	55,00 €	2			2					4	220,00 €
<b>Collants FOND COOLPAD</b>												
<b>Hiver</b>	Collants à bretelles	70,00 €		2			5	3			10	700,00 €
	Collants nouveau modèle	70,00 €	2	1	2	4					9	630,00 €
<b>Gants</b>												
			S	M	L	XL	XXL					
<b>Été</b>	Gants "Club"	18,00 €	1	9		8		3		5	26	468,00 €

Total 1 : 5 132,00 €

Rappel: Les cuissards, les collants, les corsaires sans bretelles ainsi que les blousons Isowind sont des commandes nominatives

Articles	Prix (Euros)	Tailles								Immobilisation		
		2	3	4	5	6	7	8	9	Nb	Coût	
Socquettes NORET 35/37	7,00 €										10	70,00 €
Socquettes NORET 38/40	7,00 €										2	14,00 €
Socquettes NORET 41/43	7,00 €										10	70,00 €
Socquettes NORET 44/46	7,00 €										4	28,00 €
Socquettes CTM 38/40	4,60 €										19	87,40 €

Total 2 : 269,40 €

DIVERS				
GILETS DE SECURITE	2,50 €			30 75,00 €
CEDEROM DES PARCOURS ( hors GTV)	8,00 €			77 616,00 €
BIDONS CLUB	3,00 €			206 618,00 €

Total 3 1 309,00 €

**TOTAL** 6 710,40 €

#### Rappel : Article 9.2 du règlement Intérieur

"Les membres sont tenus de porter les couleurs du club lors de leur participation aux manifestations figurant au calendrier FFCT. Il est recommandé de porter les couleurs du club lors des sorties de groupe"

# La vie du Club Agenda

Année 2010

Réunions mensuelles du club	Réunions du Bureau
<b>20 h 30 précises</b> <b>à la Maison de Sologne</b> jeudi 6 mai jeudi 3 juin jeudi 1 <sup>er</sup> juillet	<b>20 h 30 au Local</b> <b>Maison du Voisinage « Liliane de la Mortière »</b> <b>Rue d'Aven/rue de l'Iroise—78310 MAUREPAS</b> lundi 3 mai    mardi 31 mai    lundi 28 juin
Permanences au local du club	Réunions du CODEP 78
<b>Les samedis de 10 h 00 à 12 h 00</b> 1 <sup>er</sup> avril 8 et 22 mai 5 et 19 juin	<b>Membres du bureau</b> vendredi 18 juin
Brevets et randonnées club	Réunion Commission des parcours
<b>Hauteurs et Vallées</b> dimanche 25 avril <b>Paris Vimoutiers</b> samedi 29 mai <b>BRM 400</b> 19/20 juin <b>Tous à vélo</b> samedi 11 septembre	<b>Au local à 20 h 30 le mercredi 2 juin</b>

## Calendrier du « Comité de rédaction »

Le comité de rédaction vous communique son calendrier de travail.

Merci de bien vouloir transmettre vos textes de préférence en format .doc ou .txt, en joignant le cas échéant séparément vos photos en format jpeg. Les photos peuvent être légendées. En cas de tirage papier, ceux-ci vous seront rendu après exploitation.

*Les textes transmis à Anne-Marie Messenger au-delà de la date indiquée en gras ne pourront être publiés que dans le numéro suivant.*

Calendrier de Préparation du Bulletin - Année 2009 - 2010							
Numéro de Carnets de Route	Trimestre	Comité de rédaction	Date limite de transmission (articles ou rubriques) à Anne-Marie	Date de transmission à Jean-Luc	Montage fait par JLC : date de relecture	Transmission à l'imprimeur	Distribution
113	Janv-mars	06/11/2009	26/11/2009	14/12/2009	18/12/2009	28/12/2009	07/01/2010
114	Avril-juin	19/02/2010	05/03/2010	15/03/2010	22/03/2010	24/03/2010	01/04/2010
115	Juil-sept	28/05/2010	09/06/2010	16/06/2010	22/06/2010	24/06/2010	01/07/2010
116	Oct-décemb	27/08/2010	03/09/2010	17/09/2010	24/09/2010	27/09/2010	07/10/2010

## Sélection de rallyes et brevets 2ème trimestre

*(liste non exhaustive : reportez-vous au « calendrier de la Ligue Ile de France » et à « Où irons-nous ? »)*

samedi 10 avril	<b>BRM 200 KM et Brevet Fédéral 150 KM AC Versailles</b> Centre Sportif de Porchefontaine 63 rue Rémont - 78 Versailles - De 7h à 8h. Clôture : 20h - FFCT : 5,50€ sur place - H. VERBEKE Tél. 01.30.43.32.95– <a href="http://versailles-cyclo.net">http://versailles-cyclo.net</a>
-----------------	---

11 avril	<b>RALLYE DE LA MAULDRE</b> Gymnase Ph. Cousteau, Val des 4 Pignons - 78 Beynes - De 7h00 à 9h00. Clôture : 15h00 Distances 90, 60, 40 et 25 Km - FFCT : 4€- CHAUMETTE Jacques Tél. 01.75.03.12.00	<b>Vélo Club de Beynes</b>
samedi 17 avril	<b>VILLEPREUX – LES ANDELYS – VILLEPREUX</b> Gymnase Alain Mimoun, rue du Général de Gaulle – 78 Villepreux – De : 6h30 à 8h. Clôt : 20h. Distance : 219 et 221 Km. FFCT : 14€ Association des Cyclos Randonneurs de Villepreux –ARSAC Paul 12 avenue Beauséjour 78340 Les Clayes-sous-Bois – Tél. 01.30.55.49.54 – Majoration si inscription après le 14/04 – <a href="http://www.acrv.assoc.fr">www.acrv.assoc.fr</a>	<b>A.C.R. Villepreux</b>
samedi 17 avril	<b>SUR LE CHEMIN DES ANDELYS</b> Gymnase Alain Mimoun, rue du Général de Gaulle – 78 Villepreux – De : 7h00 à 9h00 - Distance : 135 km. 5,50€- <a href="http://www.acrv.assoc.fr">www.acrv.assoc.fr</a>	<b>A.C.R. Villepreux</b>
samedi 24 avril	<b>MENNECY MONTARGIS MENNECY</b> Parc de Villeroy 91 Mennecey – De 6h30 à 9h. Clôture : 18h Distances : 90, 140 et 200 Km. FFCT : 5, 8 ou 14€ SUIRE Jean-Guy - Tél. 01.60.86.48.79 – <a href="http://www.asaerportsdeparis-cyclisme.com">http://www.asaerportsdeparis-cyclisme.com</a>	<b>AS Aéroport de PARIS</b>
25 avril	<b>35<sup>ème</sup> BREVET HAUTEURS ET VALLEES</b> Gymnase de la Malmedonne, avenue du Rouergue 78 Maurepas – De : 6h30 à 9h. Clôture : 13h. Distance : 27, 69 et 101 Km FFCT :4 € CATRY Jean-Luc – Tél. 06.80.89.56.71	<b>CT Maurepas</b>
samedi 1 <sup>er</sup> mai	<b>FREPILLON : LA RONDE DES CHATEAUX</b> Maison des Associations – 95 Frepillon – De : 7h30 à 9h00 – Distances : 50, 75, 100, 150, 200 et 220 km. Tarif : 13€ – Tél. 01.34.48.19.43 – attention 150km, uniquement sur préinscription – <a href="http://www.cs-frep.sup.fr">www.cs-frep.sup.fr</a>	<b>Cyclotouristesport FREPILLON</b>
samedi 1 <sup>er</sup> mai	<b>PLAISIR CHARTRES PLAISIR</b> La Maison des Cyclos, 278, av. François Mitterrand – 78 Plaisir. – De : 6h30 à 9h00 – Distances : 120, 150 et 200 km. Tarifs : 4€/ 12€- Dominique LE CUNFF Tél. 01.30.55.76.13 – <a href="http://actplaisiroise.free.fr">http://actplaisiroise.free.fr</a>	<b>AC Plaisiroise</b>
Dimanche 2 mai	<b>RALLYE DES HAUTS DE GALLY</b> Collège la quintinye, 1 place de la quintinye – 78 Noisy le Roi – De 7h00 à 10h00 Clôture 13h30 Distance 40, 60, 80, 110 km- L : 4€/ NL 6€-Claude GIGOUT Tél 01 34 62 14 84 <a href="http://perso.wanadoo.fr/vcbn/">http://perso.wanadoo.fr/vcbn/</a>	
samedi 8 mai	<b>SAINT ARNOULT MAILLEBOIS SAINT ARNOULT</b> Place Jean Moulin – 78 St Arnoult en Yvelines – De : 6h30 à 9h00 – Distances : 127 / 213 km. Tarifs : 6€ + plateau repas 8€- Tél. 01.30.41.29.36 – <a href="http://perso.wanadoo.fr/us.st-arnoultcyclo">http://perso.wanadoo.fr/us.st-arnoultcyclo</a>	<b>US Saint Arnoult Cyclo</b>
9 mai	<b>RALLYE DES CLOCHERS</b> Salle du pré Romain – Orgerus – De 7h00 à 10h. Distances : 100 / 75 / 45 / 20 km + VTT. Tarifs : 4€ – U.V. Orgerussienne — Tél. 01.34.86.51.28 – <a href="http://uvo.Orgerus.org">http://uvo.Orgerus.org</a>	
jeudi 13 mai	<b>RANDONNEE DES COTEAUX DE LA SEINE</b> Stade Aimé Bergeal 37 rue Louise Michel 78 MANTES LA VILLE – De : 6h30 à 8h00 - Distances : 204 km. Tarifs : 12€, majoration 3€ si inscription après le 10/05 – M. CAUQUIL Marc Tél. 06.78.20.88.64 – <a href="http://www.camvcyclo.com">http://www.camvcyclo.com</a>	<b>CA MANTES LA VILLE</b>
samedi 15 mai	<b>FREPILLON GERBEROY FREPILLON</b> Salle des fêtes de Frépillon - 95 Frepillon – De : 6h00 à 9h00 - Distances : 110, 150, 200 et 220 km. Tarifs : 4€/ 13€ – M. LEBEL Alain Tél. 01.34.64.86.16 / 06.76.82.61.61 / 01.39.95.09.63 – <a href="http://www.cs-frep.sup.fr">www.cs-frep.sup.fr</a>	<b>Cyclotouristesport FREPILLON</b>
samedi 22 mai	<b>BREVET RANDONNEURS MONDIAUX 300KM</b> Gymnase Alain Mimoun, rue du Général de Gaulle – 78 Villepreux – De : 3h00 à 4h. Clôt : 23h. FFCT : 7€ Association des Cyclos Randonneurs de Villepreux –ARSAC Paul 12 avenue Beauséjour 78340 Les Clayes-sous-Bois – Tél. 01.30.55.49.54 – possibilité de repas au km 200 sur réservation – <a href="http://www.acrv.assoc.fr">www.acrv.assoc.fr</a>	<b>A.C.R. Villepreux</b>
samedi 5 juin	<b>CRETEIL – MONTMIRAIL – CRETEIL</b> Satde Duvauchelle – 2 chemin des bassins – 94 Créteil – Distances : 212 km. Tarifs : 6€ + plateau repas 10€- Tél. 01.48.99.08.18 - <a href="http://cyclotourisme.uscreteil.com">http://cyclotourisme.uscreteil.com</a>	<b>US Créteil Cyclotourisme</b>
samedi 12 juin	<b>LA MONTICYCLO</b> Gymnase Pierre de Coubertin, rue Charles Linné – 78 Montigny-le-Bretonneux - De 6h00 à 7h00. Distances : 155 / 210 km. Tarifs : 8€/ 13€- Sylvain GRISON Tél. 06.78.79.45.27 – <a href="http://vcmb.free.fr">http://vcmb.free.fr</a>	<b>V.C. Montigny-le-Bretonneux</b>
samedi 12 juin	<b>BREVET RANDONNEURS MONDIAUX 600KM</b> Parc des sports des 4 pavés du Roy Rue Jacques Brugnon – 78 Montigny-le-Bretonneux – Départ à 5h00 - Distances : 603 km. Tarifs : 10€- Jean Yves Glinche Tél. 01 30 88 50 12 – <a href="http://vcmb.free.fr">http://vcmb.free.fr</a>	<b>V.C. Montigny-le-Bretonneux</b>
samedi 19 juin	<b>RANDONNEE DE MONTAPEINE</b> Gymnase Frot, rue Louis Braille – 77 Meaux - De 5h45 à 9h00. Distances : 55 / 75 / 100 / 200 km. Tarifs : 4€/ 8€- Tél. : 01.64.34.20.08 - <a href="http://www.meaux-cyclotouriste.org">http://www.meaux-cyclotouriste.org</a>	<b>Meaux Cyclotouriste</b>

# La vie du Club

## Agenda. Suite ...

### Cyclo-montagnardes 2010

**5 – 6 juin : Brevet de randonneur du Haut-Bugey** Jura - Lons-le-Saunier (39) 231 km - dénivelée : 3780 m

**12 - 13 juin : Brevet cyclotouriste des cimes françaises** Pyrénées - Luchon (31) - Bayonne (64) 326,5 km - dénivelée : 5257 m

**19 - 20- juin : Brevet de randonneur des Aravis** Alpes - Annecy (74) 203 km - dénivelée : 3696 m

**26 - 27 juin: Brevet de randonneur des Vosges** Vosges - Colmar (68) 220 km - dénivelée : 4084 m

**3 et 4 juillet : Brevet de randonneur du Massif central** Aurillac (15) 194 km - dénivelée : 3899 m

**POUR LES RANDONNÉES, BREVETS DIVERS (HORS RÉGION) REPORTEZ VOUS A LA REVUE « OU IRONS-NOUS ? »**

## Nouvelles brèves.

### Pour transmettre vos infos

Par téléphone au 01 30 54 18 80

Par email [norbert.ponsinet@tele2.fr](mailto:norbert.ponsinet@tele2.fr)

**Infos à transmettre** : Nom de la manifestation, date, lieu, et si possible nombre de participants et petit commentaire sur l'organisation.

### Activités diverses passées

#### Participations extérieures : 1er trimestre 2010

En cette fin d'hiver interminable, vous étiez un peu, beaucoup et peut-être nombreux à participer aux randonnées suivantes :

- ☛ 1<sup>er</sup> février – Hivernal de Satory
- ☛ 28 février – Rallye de Versailles
- ☛ 6 mars – Animation du CoDep au départ de Paris-Nice
- ☛ 7 mars – Les Boucles des Yvelines
- ☛ 14 mars – Rallye des Glaces

### Organisations club :

#### 2<sup>ème</sup> trimestre 2010

#### 25 avril : Brevet Hauteurs et Vallées

Pour apporter votre aide à l'organisation, contactez Jean-Luc CATRY au 01.30.51.13.02 / 06 80 89 56 71 ou [jlcatty@aliceadsl.fr](mailto:jlcatty@aliceadsl.fr).

#### samedi 29 mai : Paris Vimoutiers, la Route du Camembert

Pour apporter votre aide à l'organisation, contactez Norbert PONSINET au 01.30.54.18.80 ou [norbert.ponsinet@tele2.fr](mailto:norbert.ponsinet@tele2.fr).

### ACTIVITES A VENIR

(pour les participations extérieures voir « Agenda »)

#### 8 et 9 mai

#### Week-end dans la vallée de l'Eure

Pour ceux qui auraient envie de pédaler tout en douceur et en contrastes, laissez vous tenter par une balade printanière de 200 km environ en deux jours dans la Vallée de l'Eure située aux portes des Yvelines.

Les inscriptions seront closes à la permanence du samedi 3 avril.

#### Contacts :

Anne-Marie Messenger Tél. 01 30 69 06 51 ou [am.messenger@sfr.fr](mailto:am.messenger@sfr.fr)

Jean-Claude Arousseau Tél. 01 34 89 57 13 ou [jca78@club.fr](mailto:jca78@club.fr)

#### du 4 au 8 juin

#### Séjour à Salers

Salers, petite ville du Cantal à 26 km du PUY MARY.

Rendez vous le vendredi 4 juin à 18 h à l'hôtel et retour le 8 au matin après le petit déjeuner.

3 circuits sont prévus 140, 140 et 120 KM et les petits braquets sont fortement recommandés. Nous serons accompagnés par le VCA (Vélo Club des Albères) les fléchards de Paris Perpignan 2009.

Les inscriptions seront closes à la permanence du samedi 3 avril.

# La vie du Club

## Nouvelles brèves. Suite ...

### Contacts :

Jacques Lay au 01 34 82 07 94 ou [jacques.lay@orange.fr](mailto:jacques.lay@orange.fr)

Jean-Claude Vicaud au 01 30 50 11 06 ou [jcvicaud@wanadoo.fr](mailto:jcvicaud@wanadoo.fr)

**du 25 au 28 juin**

### **Flèche Paris-Brest**

Cette flèche est proposée en 4 jours (avec une option en 3 jours)

### Contacts :

Jean-Claude Vicaud au 01 30 50 11 06 / 06 12 86 17 01 ou [jcvicaud@wanadoo.fr](mailto:jcvicaud@wanadoo.fr)

**du 1<sup>er</sup> au 8 août 2009**

### **Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme:**

La ligue régionale de Lorraine de la FFCT sera heureuse de vous accueillir à Verdun.

Pour plus de renseignements sur cette organisation de la FFCT, vous pouvez consulter les sites [www.ffct.org](http://www.ffct.org) et <http://sf2010-verdun.org/> ou contacter les habitués, Claude Rossi par exemple.

**du 19 au 27 août 2010**

### **Randonnée permanente Thonon - Trieste**

1200 Km avec 44 cols (dont 17 à plus de 2000m) et 22000 m de dénivelée.

Ce parcours traverse les Alpes françaises, suisses et italiennes.

Ce brevet s'adresse aux bons grimpeurs, nécessite d'être bien entraîné et d'avoir "impérativement" des braquets de haute montagne.

### Responsables du projet :

Jimmy Gouband -Tel: 01 34 82 05 26 ou [jimmy.gouband@gmail.com](mailto:jimmy.gouband@gmail.com)

Gilles Dusson - Tel: 01 30 57 13 58 ou [gillesdusson@numericable.fr](mailto:gillesdusson@numericable.fr)

Les personnes intéressées doivent prendre contact très rapidement avec eux. Pour des raisons d'organisation, il est nécessaire de prendre une option dès à présent.

A l'inscription un acompte de 100 € sera demandé.

Les inscriptions seront closes à la permanence du 5 juin 2010

Le budget est de l'ordre de 1000 €/ personne

**samedi 11 septembre**

### **Sortie Tous à Vélo vers Provins**

### Contact :

Jean-Yves Soutif au 01.30.51.30.12 ou [jysoutif@free.fr](mailto:jysoutif@free.fr)

## **INFORMATIONS DIVERSES**

**Site internet du club :** [www.ctmaurepas.fr](http://www.ctmaurepas.fr)

Les informations concernant l'organisation de ces manifestations sont mises à jour en ligne sur notre site.

Connectez-vous dans « espace adhérent » => « organisations club »

# Lu pour vous.

## Parce que ça n'arrive pas qu'aux autres.

**En 2009, la FFCT a enregistré 26 décès de cyclos par accident cardiaque. Des cyclos dont beaucoup s'imaginaient peut-être que, faisant du sport, ça ne pouvait pas leur arriver à eux. Ce qui n'est pas toujours vrai, hélas. D'où l'intérêt de connaître ce qu'on appelle « les facteurs de risque cardiovasculaire » (infarctus, AVC (accident vasculaire cérébral...)) Le Dr Le Van, médecin fédéral FFCT, les énumère dans un article que nous avons « lu pour vous », paru dans le N°580 de mai 2009 de Cyclotourisme, la revue de la fédération, à laquelle tous les licenciés devraient être abonnés.**

Comme nous en prévient le Dr Le Van, ces facteurs de risque sont d'autant plus à connaître qu'ils augmentent avec l'âge, un âge qu'il situe à partir de 45/50 ans chez l'homme et de 55/60 ans chez la femme. « Avec le vieillissement les artères perdent leur élasticité et des plaques d'athérome (ndlr : dépôts gras) se forment dans leurs parois entraînant rétrécissement et fragilisation ». En fait le danger guette particulièrement les cyclos qui veulent rester à 60 ans aussi performants

qu'à 40 (par exemple).

### **Les facteurs de risque**

Facteur de risque connu : **le tabac**. Selon le médecin fédéral, « le risque est proportionnel au nombre de cigarettes fumées : il serait multiplié par 2 pour 10 cigarettes/jour et par 3 pour 20 cigarettes. » Or, il se trouve des cyclos qui fument !

# Lu pour vous.

## Parce que ça n'arrive pas qu'aux autres. Suite ...

Il évoque ensuite le **diabète** (taux de sucre – glucose – anormalement élevé dans le sang) qu'en l'absence d'analyse on peut ignorer quand il s'agit d'un diabète de type 2. Le diabète « *touche progressivement tous les vaisseaux, en particulier au niveau cardiaque, cérébral ou rétinien : les risques vasculaires sont accrus* ».

Autre facteur de risque : **l'hypertension artérielle**. « *Lorsque votre médecin "prend" votre tension il mesure deux chiffres : la tension maximale et la minimale* », rappelle le Dr Le Van. « *Il y a hypertension lorsque les chiffres sont supérieurs à 135/85 ou 13,5/8,5* », précise-t-il.. Comme pour le diabète la maladie évolue sans symptôme mais avec les mêmes conséquences.

Le Dr Le Van cite aussi le **cholestérol**, pourtant utile et même nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. C'est son excès qui est nocif. Plus précisément l'excès de « mauvais » cholestérol : le LDL car le HDL, lui, est le « bon » cholestérol. « *Lorsque vous regardez les résultats de votre prise de sang, c'est donc bon signe si le HDL est élevé et, au contraire, il faut s'inquiéter si le LDL dépasse la norme* », indique-t-il. Celle-ci est de l'ordre de 2,20 g/l maximum pour qui n'a pas d'autre facteur de risque alors que le même maximum sera de 1g/l chez un patient à haut risque (diabétique, par exemple, ou personne ayant déjà fait un accident cardiaque) ;

Tout aussi maléfique est l'**excès de triglycérides**, autre sorte de graisse se trouvant dans le sang, en quantité souvent augmentée en cas de trop grande consommation de sucre ou d'alcool. La normale est en dessous de 1,5 g et ils constituent un facteur de risque au dessus de 2g/l...

Facteur de risque prédisposant : **le surpoids et l'obésité** que mesure l'indice de masse corporelle ou IMC, lequel consiste à diviser le poids (en kg) par la taille que multiplie la taille (en m.). Exemple : l'IMC d'un sujet de 80 kg mesurant 1,72 m sera  $80 : (1,72 \times 1,72) = 27,04$ . Il y a surpoids si l'IMC est supérieur à 25 et obésité quand il dépasse 30. « *Le surpoids est souvent lié à d'autres facteurs de risque : hypertension, hypercholestérolémie, diabète* », ainsi que le note le Dr Le Van.

Vous l'entendez continuellement et sur tous les tons : faites de l'exercice physique ! **La sédentarité** est en effet nuisible. C'est, en ce qui nous concerne, prêcher à des convaincus. Encore que se « défoncer » le dimanche matin et ne pas bouger le reste de la semaine n'est pas forcément la panacée. « *Il est en effet recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'exercice physique tous les jours : monter les escaliers, faire de la marche rapide, du footing et du rameur* », nous dit le Dr Le Van.

Sur tous ces facteurs de risque, on peut agir. Il n'en est

pas de même en ce qui concerne **les antécédents familiaux** : « infarctus chez le père avant 55 ans, chez la mère avant 65, ou AVC », selon le Dr Le Van.

Sachons encore que les différents facteurs de risque n'additionnent pas celui-ci mais le multiplient. Ainsi « *une personne diabétique, hypertendue, avec trop de cholestérol et consommatrice de cigarettes verra son risque multiplié par 43 par rapport à une personne ne présentant aucun facteur de risque* ».

**Conclusion du médecin fédéral : « C'est au vu de tous ces facteurs que votre médecin jugera utile ou non des examens plus poussés chez le cardiologue ».** Encore que, ajouterons-nous, un électrocardiogramme d'effort tous les deux ans nous paraisse indiqué dans tous les cas.

## Conseils de cardiologue

Reste par ailleurs à respecter certains comportements, que recommandait un cardiologue de renom lors d'une conférence donnée à l'Hôpital Pitié-Salpêtrière, parmi lesquels ceux-ci :

- ☛ - Connaître et respecter sa « fréquence cardiaque d'entraînement » FCE. La FCE est égale à FC repos + [0,6 à 0,8 x (FC maxi – FC repos)]. Exemple : la FCE d'un sujet dont la FC repos est de 50 et la maxi de 165 aura un FCE de  $50 + [0,8 \times (165 - 50) = 115] = 142$ . La FC maxi est déterminée lors d'un test d'effort : ne pas la dépasser. En l'absence de cardiofréquence-mètre, l'essoufflement est un indice qui doit inciter à « lever le pied ».
- ☛ - Prendre en compte les conditions particulières : autre pathologie (asthme, rhumatismes), saison, fatigue...
- ☛ - Ne jamais oublier d'emporter de quoi boire et, si on roule seul, un téléphone portable
- ☛ - Si possible, connaître « les gestes qui sauvent »
- ☛ - Enfin, il est rappelé qu'avant un effort (même en endurance), il faut respecter une période d'échauffement de 10 à 15 mn puis, après cet effort, une phase de récupération de 5 à 10 mn.

Connaître les facteurs de risque et bien appliquer les conseils qui s'ensuivent est d'autant plus important que l'accident cardiaque, hélas, « ça n'arrive pas qu'aux autres ». Y compris chez les cyclos !

*Michel Dautrems*

# Dernière minute

## 100 AUDAX du 14 mars 2010

**L'Audax, 35<sup>ème</sup> édition 2010 organisée par le CTM sous la responsabilité de Jean-Yves Soutif est une organisation bien « huilée » qui reste très appréciée des participants.**

Le Club CycloTourisme Maurepas (CTM) a organisé le dimanche 14 mars 2010 sa 35<sup>ème</sup> édition du 100 Audax (100km à allure régulée à 22,5 km/h par des capitaines de route du CTM.). L'Audax est ouvert à tous les clubs cyclotouristes et aux individuels.

Nous avons bénéficié d'un temps un peu frais, couvert mais sans pluie, donc agréable, par cet hiver qui n'en finit pas.

La participation reste dans la moyenne habituelle avec 117 participants dont :

53 licenciés dans divers clubs, 7 non licenciés et 47 du CTMaurepas, organisés en 3 groupes.

Les clubs les plus représentés étaient : VC Montigny le Bretonneux (9), US Cergy (6), Le Perray (5).

Nous avons enregistré des représentants de clubs très éloignés comme Chatellaillon dans la Charente Maritime, Donzy dans la Nièvre et Boncourt dans l'Eure et Loir.

Il est intéressant de noter que les 53 licenciés n'étant pas du CTM viennent de 18 clubs différents.

Notre 100 Audax permet à des cyclos peu chevronnés de faire une distance qu'ils n'ont pas l'habitude d'atteindre, y compris pour des adhérents de notre Club.

Le parcours est toujours très apprécié des participants, ainsi que l'organisation.

Aucun incident n'est à déplorer, malgré les embûches à Epernon (courses cyclistes) et aux Bréviaires (Salon du cheval) et, en quelques endroits, routes en mauvais état.

Un ravitaillement convivial et bien pourvu a permis aux participants de se restaurer et se désaltérer à Rochefort en Yvelines et Epernon.



Nos capitaines de route ont conduit les 3 pelotons avec

la maîtrise et la ponctualité habituelles et les « costauds » se sont dépensés sans compter pour sécuriser les carrefours.

L'arrivée au Gymnase du Bois a été l'occasion de remettre une coupe au club le plus représenté, le VC Montigny le Bretonneux avec 9 participants, au participant le plus jeune (Alexandre Bouet du VC Neuilly s/ Seine, 29 ans) au moins jeune (Claude Havet de l'USC Conflans Ste Honorine, 74 ans) et au plus éloigné venant de Chatellaillon-Plage en Charente Maritime.



Nous avons pu féliciter toutes les féminines hors CTM en leur offrant un tee-shirt, ainsi qu'aux féminines du CTM qui le faisaient pour la première fois. Après un discours de notre Président et en l'absence des élus de Maurepas qui étaient retenus pour cause d'élections régionales, tous les participants se sont retrouvés autour du traditionnel pot de l'amitié.

Comme les années précédentes, vous, membres du CTM, avez été nombreux à participer à la réussite de notre 35<sup>e</sup> édition du 100 Audax, à tous les postes : contrôles départ et arrivée, approvisionnement, ravitaillements et, sur le vélo, à l'encadrement des groupes par les capitaines et voltigeurs.

Un grand merci à vous toutes et à vous tous.

Et enfin, je remercie la municipalité et ses services pour la mise à disposition du Gymnase du Bois et l'organisation du pot de l'amitié, ainsi que le Conseil Général des Yvelines qui nous a donné des coupes et des tee-shirts et enfin, le magasin Auchan de Maurepas qui nous offre le contenu des ravitaillements.

A toutes et à tous, à l'année prochaine.

*Jean-Yves Soutif*  
Organisateur du 100 Audax

# La vie du Club

## Offres publicitaires



### OFFRE COMMERCIALE

Optic du Bourbonnais ATOL  
12 Allée du Bourbonnais  
78310 MAUREPAS

**Pour les membres du C.T.Maurepas :**

Pour tout achat d'une monture+verres, nous offrons une paire de lunettes sport Demetz à votre vue.

Pour vous et vos familles, une remise de -15% est accordée sur monture plus verres.

## Cybervelo.com

Boutique en ligne

### TARIF SPECIAL CT Maurepas

Tarif au 11/03/2010

Adresse : 1, rue Claude Bernard – ZA Pariwest – 78310 MAUREPAS

Tel : 01.30.05.15.77

Une remise de 10% vous est accordée sur une large gamme de nos produits

Marque	Modèle	Prix magasin	Prix Club CTMaurepas
Continental	GP 4000	<del>33.00 €</del>	27.65 €
Continental	4 Seasons	<del>36.50 €</del>	29.90 €
Continental	GP 4000 S	<del>32.5 €</del>	28.80 €
Michelin	Pro 3 Grip	<del>29.50 €</del>	27.50 €
Michelin	Pro3 Race	<del>29.90 €</del>	26.00 €
Michelin	Lithion	<del>19.90 €</del>	16.15 €

Sportivement,

Stéphane.

CYBERVELO – 1 Rue Claude Bernard – BP N°2 – ZA Pariwest – 78311 MAUREPAS  
Tél : 01 30 05 15 77 – Fax : 01 30 49 01 71 – Site Internet : [www.cybervelo.com](http://www.cybervelo.com)  
SARL au capital de 6000 € - RCS Versailles B 494 035 937 – APE 524W – N° TVA Intracommunautaire : FR 63 494 035 937 00018



Dépositaire OAKLEY

### OPTICIEN KRYS

Centre Commercial Auchan  
ZAC Pariwest  
78310 Maurepas  
Tel : 01 30 49 51 00

- ✓ Optimiser vos performances avec des lunettes à votre vue !
- ✓ Krys Maurepas le spécialiste de la lunette de sport à votre vue
- ✓ **Remise Club de -15 %**



## A LOUER

A louer à la semaine, appartement de 3 belles pièces (Grand salon, cuisine américaine, 2 chambres indépendantes, Salle de bain, WC) avec vue mer à 200 mètres de la plage de la Croisette à Sainte-Maxime dans quartier calme à 300 mètres du centre ville. Il est entièrement équipé (Plaque et Four électrique, Four micro-onde, Réfrigérateur/congélateur, Lave-vaisselle, Lave-linge, Cafetière, toute la vaisselle nécessaire, Télévision, Connexion internet permanente gratuite Couchage pour 4 personnes) et bénéficie d'une petite terrasse abritée et d'une place de parking.

Pour tous renseignements concernant les prix (de 350 € à 700 € la semaine selon l'époque) et les disponibilités, n'hésitez pas à me contacter :

**Jimmy GOUBAND**

**9 rue du Thimerais 78310 MAUREPAS**

**Tel : 01 34 82 05 26, 06 08 16 01 88**

## Vends VELO DE ROUTE LAPIERRE S-TECH 400

Année 2007 - Etat neuf - Très peu utilisé - Sous Garantie  
Taille 52 (cadre Sloping) - Equivalent taille 56 en cadre droit  
750 €



- Cadre ALU 7006 DB, Flex Design Sous Garantie
- Fourche Easton Carbon EC70
- Roues SHIMANO WH-R500
- Pédalier SHIMANO NEW TIAGRA 30x39x50, triple plateaux
- Dérailleurs SHIMANO NEW TIAGRA
- Chaîne SHIMANO HG53 9V
- Cassette SHIMANO HG-50 13-25
- Jeu de direction RITCHEY PRO INTEGRE
- Pneus MICHELIN LITHION 700 x 23
- Freins SHIMANO NEW TIAGRA
- Manettes SHIMANO NEW TIAGRA
- Poignées CORK RIBBON
- Selle LAPIERRE
- 9,1 kg
- Couleur : Noir / Gris / Rouge
- Avec ou sans pédales
- Avec ou sans garde boue SKS Raceblade noir

Contact Tel : 01 30 62 63 18

## Vends camping car HYMER B544

Motorisation FIAT power 146cw  
05 /2006 53000Km toutes options  
T.B. état, non fumeur, garage

Valeur à neuf 78000euros  
Vendu 49500 euros

Contacter:

**Jean Yves PERVIS**

Tel: 01 30 51 30 66  
06 07 99 08 45



## A vendre :

Housse de transport      Fond rigide Maintien du vélo      Prix 40 euros à débattre

**Jean Yves SOUTIF Tel 06 23 12 76 93**

## A vendre :

cadre Bianchi alu avec fourche carbone taille:53

inclus jeu de direction, boîtier de pédalier, porte bidon, tige de selle, potence et cintre      prix:300 euros

tel:0668018316 ou 0130628946





100 Audax 14 mars 2010  
Photos Jean Yves Soutif  
Emilie André-Chaussivert