



L'ECHO-DEP 78

Bulletin d'Information
du Comité Départemental des Yvelines
Fédération Française de CycloTourisme



84

AUTOMNE 2020

ÉDITO

UNE OLYMPIADE S'ACHÈVE...

Nous terminons une olympiade et le comité départemental doit procéder à de nouvelles élections et renouveler une partie de ses membres lors de **l'Assemblée Générale électorale du samedi 23 janvier 2021**.

Comme vous le savez, certains d'entre nous arrêteront.

Plusieurs postes sont donc à pourvoir :

- Trésorier
- Responsable jeunes
- Responsable VTT
- Communication
- Monsieur sécurité
- Bénévoles pour les différentes commissions

Quels sont les engagements d'un membre du comité département ?

- ✓ Quatre ou cinq réunions du bureau par an
- ✓ Trois réunions avec les clubs
- ✓ Une assemblée générale
- ✓ Des actions souhaitées par le Président et les membres du Comité.
- ✓ Améliorer/élargir son relationnel en étant en contact avec les présidents de Clubs et les institutionnels qui sont très près de nous, ainsi que la Fédération.

C'est aussi et surtout une volonté personnelle de participer à l'évolution de notre pratique sportive en sachant que ce sera une période de préparation aux **jeux olympiques 2024 qui se dérouleront dans notre département** pour tout ce qui est lié au vélo ; ce sera le moment d'en profiter pour démontrer notre volonté de **faire évoluer la pratique de notre sport**.

C'est là une mission passionnante, un moment unique pour nous !

Alors profitons-en, profitez-en aussi !

Alain DELICATO (Président CoDep 78 FFCT 0610482600)

Site : ffvelo-78.fr / Courriel : echodep78-ffct@wanadoo.fr



Comité de Cyclotourisme des Yvelines

SOMMAIRE

03 - CALENDRIER

03 - LICENCE 16 MOIS

04 - SÉJOUR JEUNES ROUTE & VTT AVRIL 2021

05 - COMMUNIQUÉ

À L'ATTENTION DES DIRIGEANTS DE CLUBS SPORTIFS

06 - RÉUNION ONF - FÉDÉRATION

07 - LA SANTÉ À VÉLO

ENDO ET VÉLO, C'EST POSSIBLE!

09 - TOURISME À VÉLO

LE CAMINO FRANCÈS

12 - TOURISME À VÉLO

LE TOUR DE BELGIQUE EN 7 JOURS DE CANICULE

18 - CYCLOTOURISME DE L'EXTRÊME

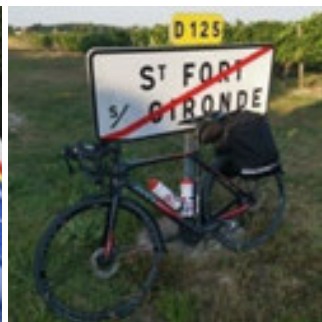
BREVET DES RAA (Randonneurs Aquitains Autonomes)

22 - LA VIE DES CLUBS

SORTIE DOMINICALE À L'ACMÉRÉ-MONTFORT !

23 - LA VIE DES CLUBS

13 SEPTEMBRE 2020 RALLYE ROUTE AVEC LE VCMB



CALENDRIER

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2019 le SAMEDI 23 JANVIER 2021,
à TRAPPES,
1 rue HÉNAFF, salle du Conseil de l'Hôtel d'Agglomération
de St-Quentin-en-Yvelines**

RÉUNIONS CLUBS À 20H30

Vendredi 19 mars 2021

Vendredi 25 juin 2021

Vendredi 1^{er} octobre 2021

RÉUNION SÉCURITÉ

~~Vendredi 13 novembre 2020~~ Reportée

RÉUNION VTT

~~Vendredi 27 novembre 2020~~ Reportée

PARIS ILLUMINÉ

Samedi 12 décembre 2020

TOUS CYCLISTES EN YVELINES (PARIS-NICE)

Samedi 6 mars 2021

CONCOURS DÉPARTEMENTAL D'ÉDUCATION ROUTIÈRE

Samedi 6 février 2021 à St-Rémy-lès-Chevreuse

CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL JEUNES ROUTE ET VTT

Samedi 28 mars 2021 au Perray-en-Yvelines

DATES À CONFIRMER EN FONCTION DE LA SITUATION SANITAIRE

LICENCE 16 MOIS

Nous vous informons que l'offre promotionnelle destinée à **tous les nouveaux adhérents de la " licence 16 mois * "** (jusqu'au 31/12/2021) est reconduite au tarif de la licence en cours pour toute adhésion à partir du 1^{er} septembre 2020.

Le changement d'assureur à venir pour 2021 n'a donc aucune incidence sur cette offre promotionnelle que nous souhaitons maintenir, car elle permet, chaque année, de faire venir de nombreux nouveaux pratiquants de vélo dans vos clubs.

**Offre réservée aux personnes n'ayant jamais eu de licence à la Fédération ou à tout licencié n'ayant pas renouvelé sa licence depuis plus de 5 ans.*

Des informations concernant le nouvel assureur et les tarifs pour 2021 vous parviendront vers la fin du mois de septembre, à l'issue du Comité directeur fédéral.

SÉJOUR JEUNES À LAURAC EN VIVARAIS (07) DU 17 AU 24 AVRIL 2021

ROUTE ET VTT



LE SÉJOUR:

Organisé par le Comité Départemental de Cyclotourisme des Yvelines.

AGRÉÉ JEUNESSE ET SPORT.

Ouvert aux jeunes de 8 à 18 ans (en 2021) inscrits dans un club FFCT des Yvelines.

Encadré par des moniteurs et des initiateurs FFCT.

Le transport s'effectue en car.

CONDITIONS DE PARTICIPATION:

Avoir un vélo (VTT ou route) adapté et en parfait état de fonctionnement.

Avoir l'habitude de rouler avec son club, et pouvoir effectuer dans une journée :

50 km sur la route,

ou 30 km à VT.T.

COÛT DU SÉJOUR: 350€

270€ sur présentation du dernier avis de non-imposition. Cette réduction est limitée aux 12 premiers demandeurs.

Les frais de visites et de sorties sur place sont compris dans le coût du séjour.

LE RÈGLEMENT est à effectuer par CHÈQUE À L'ORDRE DU CODEP 78 FFCT.

Ce règlement peut être effectué en 4 fois, soit 1 chèque de 140€ (non remboursable en cas de désistement non justifié par un certificat médical) et 3 chèques de 70€.

Les 4 chèques doivent être transmis lors de l'inscription et datés du jour de l'inscription. Cependant, ils seront encaissés respectivement le 1^{er} février, le 1^{er} mars et le 2 avril.

INSCRIPTION:

CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 2 FÉVRIER 2021 LE NOMBRE DE PLACE EST LIMITÉ À 32.

EN DESSOUS DE 20 PARTICIPANTS LE SÉJOUR SERA ANNULÉ.

TRANSMETTRE PAR COURRIER L'AUTORISATION PARENTALE DUMENT REMPLIE ET SIGNÉE AVEC LA TOTALITÉ DU RÈGLEMENT À :

ALAIN DELICATO, 15 RUE J FALCONNIER
78340 LES CLAYES SOUS BOIS

POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE:

ALAIN DELICATO - 0610482600 - departement78-presidence@ffvelo.fr

COMMUNIQUÉ

À L'ATTENTION DES DIRIGEANTS DE CLUBS SPORTIFS



A l'occasion d'une réunion de travail avec les représentants du monde du sport samedi 5 septembre à l'hôtel de Matignon, le Premier ministre Jean CASTEX, Jean-Michel BLANQUER, ministre de l'Education nationale, de la Jeunesse et des Sports et Roxana MARACINEANU, ministre déléguée chargée des Sports, ont eu l'occasion de rappeler leur ambition commune pour le sport

... Le Premier ministre a indiqué que le déploiement du plan SAVOIR ROULER À VÉLO pourrait s'appuyer en partie sur le volet Vélo du Plan de relance.

Il a été confié à l'Agence nationale du sport le soin d'organiser une concertation avec les acteurs sur l'élaboration d'un éventuel système d'encouragement à la reprise de la pratique sportive.

Chacun pourra noter en particulier que l'ANS va être dotée de 120 millions supplémentaires sur 2 ans, ce qui marque une réponse certaine à une partie de nos attentes, notamment sur les aides aux équipements, à l'emploi et même aux PSF, dotés de 30 millions supplémentaires dont 9 pour accompagner le développement numérique des clubs et des fédérations.

Le Premier Ministre a indiqué qu'il n'était pas en situation d'apporter immédiatement une réponse positive à cette demande qu'il trouvait néanmoins intéressante, et il a émis DEUX PROPOSITIONS :

LA PREMIÈRE est de faire un bilan à la fin du dernier semestre 2020 sur l'état des lieux des différentes fédérations en termes de prise de licence pour analyser effectivement la situation en termes objectifs sur un plan quantitatif.

LA DEUXIÈME PROPOSITION, qui ouvre incontestablement des perspectives, a été de missionner l'Agence Nationale du Sport pour organiser une concertation avec tous ses acteurs, afin de faire une proposition qui regrouperait les différents systèmes d'aide à l'inscription ou la réinscription en clubs fédérés, assujettie à la prise de licence.

Cette « allocation sport », appelons-la comme cela dans un premier temps, pourrait comprendre ainsi une participation financière de l'Etat, des collectivités territoriales et même du monde économique (comme c'est le cas avec les chèques vacances).



RÉUNION ONF - FÉDÉRATION

Comme vous le savez, suite aux soucis avec l'ONF qui facture dans certains cas ses coûts d'instruction de demande d'autorisation, la Fédération a organisé une réunion avec l'ONF nationale.

Veuillez trouver ci-dessous un retour rapide de cette réunion.

Voici les grandes lignes de notre discussion :

- **La convention signée avec l'ONF national et la fédération** s'applique bien sûr pour toutes les structures de la fédération (CoDep - CoReg & clubs partout en France) mais aussi pour toutes les directions territoriales de l'ONF.
- **La gratuité de nos manifestations**, que ce soit randonnée VTT ou randonnée sur route empruntant des routes / voies / allées forestières bituminées, est acquise.
- **Nous avons obligation de faire des demandes d'autorisation auprès de l'ONF** car cela correspond à l'autorisation de traverser une propriété privée, en l'espèce le propriétaire est l'état.
- **Pour les routes départementales traversant une forêt domaniale** et empruntées par les cyclos (ou VTTistes), il n'y a pas de demande à faire à l'ONF.
- **Un partenariat est possible** entre des clubs (ou Codep) et des directions territoriales (Versailles ou Fontainebleau) **sur des sujets à définir entre les 2 parties** : participation ONF à une réunion fédérale pour parler ENS, Natura 2000, participation des cyclos - VTTistes à des actions diverses (crapaudrome), etc..

CONCLUSION OPÉRATIONNELLE :

- **L'ONF national** va faire un courrier aux directions territoriales pour rappeler l'existence de la convention et la **gratuité pour nos manifestations**.
- **Si un club rencontre un souci vis-à-vis de l'ONF** (envoi d'une facture), le club impacté devra refuser (poliment) en argumentant qu'il existe une convention entre les 2 entités stipulant la gratuité de nos événements, en rappelant que cela a été confirmé lors de la réunion du 02 juillet 2020 entre la direction nationale de l'ONF et les représentants de la Fédération, et en joignant un exemplaire de la convention (disponible dans la gestion documentaire sur le site fédéral).

Je reste à votre disposition , ou Evelyne qui participait à notre réunion.

Christian PROPONET

Secrétaire général & Commission Développement durable

+ 33 (0)6 62 86 27 60 / christian.proponet@ffvelo.fr



Photo B. Matern

**Vous pouvez également contacter Alain Delicato (président CoDep 78)
au 06 10 48 26 00**



LA SANTÉ À VÉLO

ENDO ET VÉLO, C'EST POSSIBLE !

AVEC L'ASSOCIATION
« ENDOFRANCE » ET



Le 28 juin, Isabelle PIERQUET, une cyclote de Chartres de Bretagne, infirmière de formation, a contacté notre président pour lui faire part de son projet « Endo et Vélo, c'est possible » et réaliser un périple Rennes / Charleville-Mézières à vélo.

Son souhait, en passant dans notre région, était de se faire accompagner par quelques volontaires d'un club se trouvant sur son passage.

Isabelle a découvert le vélo autour de ses 30 ans alors qu'elle souffrait d'une endométriose très douloureuse avec atteinte gynécologique, rénale et digestive.

A 33 ans, elle a subi sa troisième intervention chirurgicale, son rein a été sauvé grâce aux chirurgiens de l'Hôpital Hautepierre à Strasbourg. Arrivée à Rennes, on a enfin pu la soulager avec un traitement hormonal en continu.



Avec Alain Allorge, Jean-Luc Chapelle, Norbert Dalifard et Michel Minguet, nous avons convenu de nous retrouver pour accueillir Isabelle le 23 juillet, au départ son étape Freneuse - l'Isle-Adam.

Nous débiterons cette étape en nous dirigeant du bord de Seine vers **La Roche-Guyon**, qu'elle et son compagnon tenaient à mettre sur leur trajet. Une halte devant le château nous a permis de faire quelques belles photos souvenir. Demi-tour ensuite pour monter la côte, le souhait de Frédéric qui était d'emprunter la Route des Crêtes l'ayant emporté.

La vue panoramique de la Vallée de la Seine a été très appréciée par Isabelle et son compagnon malgré les quelque vingt-trois kilos de leurs vélos bien chargés.

Isabelle a dû monter en force, ses trois derniers pignons ne passant plus.

Il faudra attendre Marines et la pause déjeuner pour faire une petite réparation.

Dénicher un vélociste acceptant de dépanner à l'improviste une charmante cyclote en détresse est hélas aussi difficile que de trouver une aiguille dans une botte de foin :

Le seul qui aurait pu effectuer cette opération à l'Isle-Adam demandait de prendre rendez-vous.

Et l'insistance d'Isabelle expliquant son projet n'y a rien fait, le vélociste est resté insensible.

La présence d'esprit d'Isabelle l'a conduite à demander de l'aide auprès du vendeur de son vélo.

Finalement, avec des explications simples mais compréhensibles, ce n'était que le câble du dérailleur qui était détendu. Alain Allorge a donc effectué cette petite intervention qui a bien soulagé Isabelle sur la fin du parcours.

Conseil de notre Infirmière, comme tout le monde avait les mains pleines de cambouis :

Mieux que le savon de Marseille, ou tous les nettoyants écologiques, il existe un produit miracle très en vogue en ce moment : le gel hydro-alcoolique.

Merci Isabelle de nous avoir enseigné cette méthode ! A l'avenir, il vaudrait mieux avoir un flacon de gel sur soi plutôt qu'un chiffon.

... Nous voilà repartis vers la destination du jour en passant par la vallée de la Nesle où de belles routes auraient pu nous faire penser que nous en avions terminé avec les bosses. C'était sans compter celle de Grisy-lès-Plâtres qu'Isabelle a mieux montée grâce à des pignons arrière mieux adaptés. Peu après, nous sommes arrivés à Parmain, aux portes de l'Isle-Adam. Il nous reste 55 km à faire...



... Avant de quitter Isabelle et Frédéric, je prends une dernière photo de notre sympathique couple, ravi d'avoir passé une bonne journée en notre compagnie, sans souci de chercher la route, avec peut-être un peu moins d'arrêt que si nous n'avions pas été là, mais satisfait d'en avoir presque terminé pour aujourd'hui.

Un sms pour prévenir que nous étions bien rentrés auquel Isabelle me répondait en nous remerciant encore une fois de l'aide que nous leur avons apportée en les accompagnant.

▲ **Bravo à Isabelle et Frédéric !**

Merci à Dominique LEDENT (secrétaire CAMantes-la-Ville) pour le récit de cette journée de cyclotourisme fort chaleureuse.



TOURISME À VÉLO : LE CAMINO FRANCÈS

DE SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT À SANTIAGO (SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE)

Monique, de l'ASPorcheville, est partie sur la route de la découverte, avec sa fidèle randonneuse équipée de ses sacoches et son petit panier à l'avant, bien pratique pour le nécessaire de la journée, sans oublier la symbolique coquille fixée sur celui-ci. Elle était déterminée à effectuer son voyage entre route et chemin mais pas toujours facile à vélo...

Nous la remercions de nous avoir fait parvenir son récit:

ETAPE 1 : SAINT JEAN PIED DE PORT- ZUBIRI.

Après un petit tour de Saint Jean Pied de Port et un passage au bureau des pèlerins pour obtenir la fameuse « Credencial » qui serait tamponnée le soir à chaque fin d'étape, je commence le lendemain matin par une mise en jambes en attaquant le col de Roncevaux. Pas facile, mais dénivelé positif régulier. En arrivant au sommet, je souffle un peu et pense que la montagne est belle mais elle se mérite...

D'autant plus qu'un panneau m'annonce qu'il ne me reste que 790km pour arriver à Santiago !

Je continue ma route jusqu'à Zubiri où je fais une halte pour la nuit.



ETAPE 2 : ZUBIRI - LORCA

Ce matin là, je suis bien décidée à prendre le chemin des marcheurs, mais je découvre très vite la difficulté à vélo sur certains tronçons, la matinée est épuisante.

A la pause déjeuner, je prends le temps d'organiser la suite de mon voyage...

La vie se trouve sur le chemin, parmi les marcheurs, où je découvre également les plus beaux paysages les plus jolis villages et hameaux authentiques. Le trajet alterne entre route et chemin.

La montée au sommet de l'**Alto del Perdon** est le point fort de cette journée : Je découvre en plein vent les **impressionnantes sculptures métalliques représentant le pèlerinage** à St-Jacques.



ETAPE 3 : LORCA - LOGRONO

Chemin et route pour cette journée, magnifique paysage en arrivant au village de Villamayor de Monjardin. En premier plan, vignobles et très belle propriété viticole surmontée de la citadelle qui domine village.

ETAPE 4 : LOGRONO - SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

Le chemin de cette étape est vallonné et entouré de falaises de terre rouge et nombreux vignobles.

ETAPE 5 : SANTO DOMINGO DE LA CALZADA - BURGOS

Très belle vue plongeante sur le hameau Agès, en arrivant par le chemin.

La vieille ville de **Burgos** est riche d'un passé médiéval. J'ai beaucoup apprécié la visite de la colossale **cathédrale**.



ETAPE 6 : BURGOS - FROMISTA

Petite route tranquille avant d'arriver aux **ruines du couvent de San Anton** qui marquent l'entrée du village Castrojeriz par son arc gigantesque. Fin de l'étape du jour à Fromista, ville de style Roman.

ETAPE 7 : FROMISTA - SAHAGUN

Hormis les jolis paysages, villes et villages traversés, les maisons troglodytes de Moratinos, des bodegas creusées dans la colline, constituent l'originalité de la journée .



ETAPE 8 : SAHAGUN - LEON

Parcours pratiquement plat et assez monotone dans l'ensemble, mais toujours agrémenté de villes et villages agréables, dont la ville de Leon qui possède de nombreux édifices religieux.

ETAPE 9 : LEON - RABANAL-DEL-CAMINO

Passage à **Hospital de Orbigo** en traversant un ravissant pont médiéval donnant directement sur l'entrée du village.

Journée assez chaude et chemin très caillouteux, rencontre d'un personnage surprenant....

Rabanal-del-Camino où je passe une agréable nuit dans ce petit hameau paisible qui était encore à l'abandon il y a quelques années.

ETAPE 10 : RABANAL-DEL-CAMINO - VILLA FRANCA DEL BIERZO

La matinée commence par le col de Foncebadon dont le point culminant est à 1500m.

Là se trouve une immense croix de fer dont la base est ensevelie sous un imposant tas de cailloux déposés depuis des siècles par les pèlerins.



ETAPE 11 : VILLA FRANCA DEL BIERZO - SAMOS

Dernier col à passer O Cebreiro, altitude 1289m.

Au sommet, un charmant village de pierre dont certaines **maisons possèdent un toit de chaume**.

Bonne descente et très beaux paysages montagneux avant d'arriver à Samos, au fond de la vallée du Rio Sarria, où nous apercevons très rapidement le gigantesque monastère.

ETAPE 12 : SAMOS - PALAS DE REI

Villes et villages se succèdent avec de nombreux points d'intérêt.

ETAPE 13 : PALAS DE REI - SANTIAGO

En quittant Palas de Rei, on aperçoit de nombreux greniers à grains appelés « **horreos de Galicia** », petites maisons très étroites et montées sur des piliers.

Cette dernière étape est particulière, j'arrive enfin à Saint Jacques de Compostelle et découvre cette ville ainsi que son ambiance.

Je suis impressionnée par cette **gigantesque cathédrale** et surtout ce qu'elle représente pour les pèlerins.

Je fais tamponner une dernière fois ma crédentiale et, le lendemain matin, je me présente de bonne heure, car la file d'attente est importante, au bureau des pèlerins pour obtenir ce fameux diplôme appelé « La Compostella » qui représente à nos yeux tous ces kilomètres parcourus et souvenirs qui nous sont chers. Avant de quitter cette ville mythique : la messe des pèlerins.... Et le voyage est vraiment terminé pour moi.



TOURISME À VÉLO :

LE TOUR DE BELGIQUE EN 7 JOURS DE CANICULE



Comme tous les terriens, j'avais vu tous mes plans chamboulés par le "Covid-19", avec l'annulation de toutes les sorties vélo, en solo, en club et en rallye.

Depuis 2014, le summum de ma saison était constitué chaque année par l'Ardéchoise, en juin, mais cette grande fête du vélo a elle aussi été supprimée...

Adieu le défi de réaliser cette année 565 km en 4 jours avec 8.800m de D+ !

Agé de 73 ans, je ne suis pas sûr de pouvoir encore longtemps envisager de telles escapades...

Pour compenser la "frustration ardéchoise", j'ai décidé de m'organiser une semaine de vélo autour de la Belgique...

Après consultation de plusieurs sites, avec les conseils de Vincent -le Belge de l'UV Orgerus- et l'aide d'Openrunner, j'ai préparé 7 étapes, avec au programme 979 bornes et 6.747 mètres de D+.

J'ai vite réservé les six hébergements intermédiaires, recommandés par les sites belges d'accueil des cyclotouristes.

C'ÉTAIT PARTI POUR UN TOUR DE BELGIQUE, DU 7 AU 13 AOÛT !



JOUR 1 : 147 KM DE BRAY-DUNES À MONS LE VENDREDI 7 AOÛT... PREMIER JOUR DE LA CANICULE !

Une étape qui devait être très cool, avec seulement 489 mètres de D+, des belles pistes cyclables longeant des canaux ou des rivières navigables - donc en principe plates (même en Belgique !) - et une orientation vers le Sud-Est qui pouvait laisser espérer un vent favorable puisqu'il vient souvent de l'Ouest dans la région... Finalement cela fut beaucoup plus difficile que prévu, avec un vent de Sud-Est (traduction : "dans le nez") allant crescendo, et une canicule qui a commencé en Belgique ce vendredi 7 août, avec 35 voire 36 degrés à l'ombre entre Tournai et Mons.

A cela s'ajouta un GPS capricieux à partir d'Ypres (km 42).

Je pris alors beaucoup de retard dans la ville et ses environs, et suis arrivé à Pecq (km 84) sous un soleil de plomb qui m'épuisait !

Long "arrêt au stand" dans la belle-famille pour un sympathique "dîner" ("déjeuner" en belge) et une petite sieste dans l'espoir que la température baisserait un peu. Mais c'était encore davantage l'étuve quand je repartis vers 15h15 pour les 65 dernières bornes.



Aucun point d'eau potable sur les pistes cyclables le long des canaux, donc grande difficulté pour remplir les bidons.

J'arrivai à Mons au bord de l'épuisement, avec un GPS qui n'arrêtait pas de se bloquer...

À 100 mètres de l'hébergement prévu chez une cousine, je pris une mauvaise direction, me rendis compte que je m'éloignais, m'arrêtai pour demander le chemin à deux jeunes ... et finalement je tombai devant eux, victime d'un coup de chaleur : le nez sur le capot d'une voiture puis par terre ! Ils s'apprêtaient à appeler les pompiers... La cousine, infirmière à la retraite, était affolée en me voyant arriver... et voulut me faire promettre d'abandonner, ou de prendre le train. Mais après une bonne douche, un solide repas de pâtes et une bonne nuit, j'avais retrouvé les forces nécessaires pour continuer mon périple !

JOUR 2 : 125 KM DE MONS À HASTIÈRE - LAVAUX, SAMEDI 8 AOÛT

Je partis en direction des Ardennes, après avoir rassuré ma cousine.



Je profitai de la relative fraîcheur matinale pour avancer le plus possible malgré les 10 kg de sacoches.

Après une petite pause fraîcheur et ressourcement dans l'église de Rance, remplissage des bidons dans le cimetière voisin, j'arrivai à Chimay (km 76) à 11h35.

Impossible de passer à Chimay sans déguster une "Chimay" !

Mais je me contentai de la moins forte, la "dorée", avec un bon sandwich, sous les parasols à l'effigie de la bière locale.

Après ce petit repas - mais n'y voyez aucune corrélation !! - ... une erreur de navigation me fit faire 5 bornes de rab, puis retour sur le circuit. J'eus droit ensuite à une superbe piste cyclable empruntant une ancienne voie ferrée dans la forêt ardennaise (un "RAVeL" : Réseau Autonome des Voies Lentes), parfaitement aménagée, fléchée et entretenue... mais qui s'arrêta bien trop vite : il faudra revenir l'an prochain, car les Belges sont en train de construire le prolongement avec des grands moyens : la « Petite Reine » bénéficie vraiment d'un traitement royal chez eux !



Paradoxalement, alors que le thermomètre affiche officiellement 37° à l'ombre dans la région, j'ai la bonne surprise de monter les côtes à plus de 5% entre Dailly et Mariembourg sans trop de difficultés. Et cette seconde étape se termine par une très longue descente en pente douce vers la vallée de la Meuse... Que du bonheur !

Le GPS est malgré tout au bout de son autonomie, et je patauge un peu au bord de la Meuse pour trouver la chambre d'hôtes "Utopia Hastière", tenue en Wallonie par des Flamands de Leuven très sympathiques.

Le soir, je vais "souper" au bord de la Meuse dans une baraque à frites qui me propose de succulentes moules-frites : c'est une journée qui se termine beaucoup mieux que la précédente !

JOUR 3 : 121 KM DE HASTIÈRE - LAVAUX À GOMERY, DIMANCHE 9 AOÛT



La troisième étape commence par une petite incursion en France (à Givet), aucune frontière visible malgré les menaces de quarantaine liées au Covid-19...

1.797 mètres de D+ pour cette journée ; cela commence très vite à monter pour quitter la vallée de la Meuse et grimper après plusieurs descentes et remontées...

Il fera encore 35° à l'ombre durant la plus grande partie de la journée, et très lourd... Heureusement, la route est le plus souvent ombragée, car les côtes succèdent aux vallées... le bonhomme commence à fatiguer sérieusement !

Je déjeune dans un restaurant un peu glauque du côté de Dohan (km 66), mais j'ai vraiment besoin de faire une pause à l'ombre !

Plus tard dans l'après-midi, écrasé par la chaleur, je ne trouve rien d'ouvert en ce dimanche après-midi du côté d'Izel (km 92) et vais sonner dans une ferme pour obtenir de l'eau...

Je trouve la famille en train de faire la fête, dans une grange à l'arrière, qui me donne de l'eau bien fraîche après avoir calmé de gros chiens, très véhéments, qui ne semblaient pas apprécier la présence d'un intrus en cuissard !

Les 20 derniers kilomètres empruntent à nouveau le parcours d'une ancienne ligne de chemin de fer en longue descente vers Virton et la frontière française... sauf une dernière bosse à 10% sur 500 mètres à 2 bornes de l'arrivée, qui m'oblige à mettre pied à terre quelques minutes ! C'en était trop, par ces chaleurs !

J'arrive épuisé au "Nichoïr de Gaume", chambre d'hôte très accueillante et super bien décorée... Tellement fatigué que je ne tente même pas de trouver un lieu pour "souper" : quelques barres de céréales, des dattes, une bonne douche, la petite lessive quotidienne et dodo !

JOUR 4 : 138 KM PRÉVUS DE GOMERY À ST-VITH, LUNDI 10 AOÛT... AVEC UNE PARTIE EN TRAIN !!!

La quatrième étape devait être la plus belle, mais aussi la plus exigeante de mon périple : 138 km, avec 1.827 mètres de D+. C'était sans compter sur cette canicule qui me terrassait depuis 3 jours ! Comme tous les membres de notre club (UV Orgerus), je recevais des messages de notre Président nous incitant à réduire nos distances de roulage en cette période de fortes chaleurs, et à éviter de rouler aux heures les plus chaudes de la journée...

J'avais tout faux ! En échangeant avec mes hôtes au petit-déjeuner, ceux-ci me disent qu'il n'y a plus de train pour aller à Bastogne, et me conseillent de prendre le train à Arlon pour Troisvierges, en changeant à Luxembourg-capitale...

Ce que je ferai : 30 bornes à vélo avec 381m de D+ jusqu'à Arlon, puis le train.

Chaleur toujours aussi écrasante à l'arrivée dans cette petite ville, et recherche d'itinéraires pour rejoindre St-Vith... car ici je suis vraiment "hors-parcours" cette fois mon GPS n'y est pour rien !). Arrêt dans un petit supermarché pour faire le plein de fruits et boissons fraîches.





Il m'a fallu chercher un peu pour retrouver une très belle piste cyclable entre Luxembourg et Belgique, puis entre Belgique et Allemagne : 33 bornes le soir jusqu'à l'auberge de jeunesse de St-Vith, avec 370m supplémentaires de D+, soit un total de 63 km avec 750m de D+ pour cette journée tronquée en journée de récup' bienvenue.

... Je suis arrivé à l'auberge juste à temps pour le souper servi, à 18h30 (horaire normal dans ces contrées) ! Très belle et grande auberge, mais sous-utilisée pour cause de "Covid" et de ses règles de distanciation. J'avais dû réserver une chambre de 4, je ne risquais pas d'être dérangé par des ronfleurs !

Directeur et personnel de cuisine très arrangeants qui ont tout fait pour me préparer un petit-déjeuner spécialement pour moi tout seul, car je souhaitais partir avant l'heure réglementaire...

JOUE 5 : 163 KM DE ST-VITH À HASSELT LE MARDI 11 AOÛT... 5ÈME JOUE DE CANICULE !!!

Gros kilométrage au programme, mais beaucoup plus de descentes que de montées : je vais quitter les Ardennes (altitude 580m) pour rentrer dans le plat pays (50 m) !

L'essentiel des D+ est concentré dans le premier tiers du parcours, et après il suffira essentiellement de se laisser descendre ...

Autre particularité de la journée :

Des pistes cyclables magnifiques qui passent d'un pays à l'autre sans que l'on s'en rende compte : Belgique, Allemagne à Monschau (Montjoie - km 43), Belgique, Allemagne à nouveau à Aachen (Aix-la-Chapelle - km 95), Pays-Bas à Maastricht (km 127) et retour en Belgique (Lanaken), seul passage de frontière matérialisé par des panneaux car ici, on n'est plus sur une piste cyclable.

Le repas de midi est pris près du Théâtre d'Aix la Chapelle, arrosé par un Cola de marque allemande (Fritz Kola : Europa first !). Pause fraîcheur et ressourcement dans une église des Pays-Bas (Gulpen) et ravito fruité dans un Aldi de Maastricht, car il fait toujours aussi chaud...



De retour en Belgique, la piste cyclable qui longe le canal Albert est extraordinaire : un revêtement nickel, toute droite, et une largeur permettant à 5 vélos de rouler de front ! Les zones industrielles de Genk sont gigantesques, mais très clean.

A une dizaine de km de l'arrivée, après toutes ces journées de canicule, une grosse averse orageuse ... le temps de me réfugier sous une station-service et le beau temps revient, un peu moins chaud.

Je fais appel à Google Map pour me radioguider vers la maison des amis d'un cousin à Hasselt qui m'accueillent très chaleureusement.

JOUR 6 : 139 KM DE HASSELT À LOKEREN LE MERCREDI 12 AOÛT... 6ÈME JOUR DE CANICULE !!!



Le cousin Léon, ses amis Dominique (la Wallonne) et Jos (le Néerlandophone) m'ont accueilli comme un prince. Il était prévu que Léon fasse l'étape 6 et le début de l'étape 7 avec moi. Jos choisit de nous accompagner aussi, pour nous aider à sortir de la ville,...

Nous continuons à deux sur la piste cyclable qui longe le canal Albert, avec de grandes usines sur



l'autre rive, et de nombreuses éoliennes rouges et blanches. A Lier (km 76) un restaurant chinois nous propose des plats chinois avec... des frites belges. On se régale pour pas cher et on est quasiment les seuls dans le restaurant... Le Covid semble vraiment avoir traumatisé les gens ici !

On reprend notre route sous la canicule.

A 16h45, une autre piste cyclable presque toute neuve plonge brusquement vers une barrière au bord de l'Escaut... Il faut freiner sérieusement pour ne pas enfoncer la barrière, et derrière c'est la rivière canalisée !

Il faut attendre le bac "spécial vélos et piétons" qui prolonge la piste cyclable !

On l'attendra finalement un bon quart d'heure...

En plein cagnard !



JOUR 7 : 146 KM DE LOKEREN À BRAY-DUNES LE JEUDI 13 AOÛT... 7ÈME JOUR DE CANICULE !!!



Moins d'une heure après le départ (km 18), nous sommes bloqués par un énorme pont levant qui se dresse devant nous pour laisser passer les bateaux sur le canal de Gand, il retrouvera la position horizontale 2 ou 3 minutes plus tard.

Puis nous regagnons des pistes cyclables quasi plates presque pour nous tout seuls, dans la campagne agricole ou le long de canaux plus petits et quasi désaffectés. Des grands alignements de peupliers nous permettent de rouler à l'ombre et freinent un peu le vent qui souffle de l'Ouest... donc dans le nez !

Nous arrivons sur la plage de Blankenberge (km 81) et nous ne pouvons pas résister à l'envie de prendre un bain ! Le ciel est brumeux malgré la température encore supérieure à 30°, mais la mer du Nord est exceptionnellement chaude !

... Il reste 65 km à faire avec le vent de face, et des organismes un peu entamés... Justement, je prends les grands moyens pour alimenter cet organisme : une "mitraille" !

L'une des spécialités du coin : un énorme sandwich avec frites, viande cuite et mayonnaise !

Ensuite, nous repartons pour la dernière demi-étape en longeant toutes les stations balnéaires belges, mais en contournant Ostende... et nous arrivons au camping-car familial, à 150 mètres de la plage et à moins de 100 mètres de la frontière belge à 18h15...

C'est la fête au camping du Perroquet à Bray-Dunes, et les deux sœurs qui nous attendaient sont enfin rassurées !

EN CONCLUSION...

Ce fut une superbe expérience, que j'ai envie de renouveler, ici ou ailleurs... Si possible sans canicule, en solo, en duo ou en petit groupe de 4 ou 5 maximum.

Le vélo, un "gravel", était idéal pour ce périple avec sacoches. Mes bagages pesaient à peine 10 kg, on aurait sans doute pu descendre à 8 kg par ce beau temps estival, mais il aurait sans doute fallu monter à 12 kg par temps froid...

... encore beaucoup plus si l'on voulait emmener tente et petit matériel de camping.

Le "gravel" permettait d'aborder sans inquiétude les quelques passages gravillonnés, ou les pistes parfois disjointes, et il fut très confortable partout, même si parfois un peu lourd dans les montées.

Pour la première fois de ma vie, j'ai eu les derniers jours des ampoules aux mains... Peut-être aurais-je dû changer de gants tous les jours puisque je n'ai utilisé qu'une seule des 2 paires emportées ?

Autre problème à résoudre impérativement : l'autonomie insuffisante de la batterie du GPS !

Il faut absolument une batterie annexe, ou une dynamo, mais, en tout cas, une solution pour bénéficier de la totalité des fonctions chaque jour, du départ à l'arrivée !

Après cette expérience, je rêve de faire un jour... pas trop tard, car l'âge avance..., un aller-retour à vélo de la Queue-lez-Yvelines à Saint Jacques de Compostelle :

3.200 km en 36 jours, à raison de 100 bornes par jour et 4 jours de repos sur l'ensemble...

Rendez-vous dans un prochain numéro de l'EchoDep !

Hubert LEMAN
UNION VÉLOCIPÉDIQUE ORGERUSSIENNE

Félicitations à Hubert !

*Rendez-vous pour un prochain Echodep,
à l'occasion du retour en pleine forme d'un autre périple...*



CYCLOTOURISME DE L'EXTRÊME

BREVET DES RAA (Randonneurs Aquitains Autonomes)

*Le Cyclotourisme, c'est la liberté, liberté de choisir son rythme, sa distance...
Les amateurs de Grande Aventure vont pouvoir s'évader à lecture du récit d'Alain !*

...Au final, 15 inscrits, 13 au départ, 2 ont déclaré forfait à l'annonce de cette période de canicule. Surprise ! Un gars arrive de Nantes, il a déjà bouclé plus de la moitié du parcours ! Je découvre, qu'il est possible, en accord avec l'organisateur, de partir de n'importe quel point de contrôle. Pas nécessaire de partir du point de départ. Mince si j'avais su cela, je serais parti de chez mes beaux parents qui habitent à côté de la Baule ! A retenir, cela pourra servir pour une autre fois...

Le début, pour contourner Bordeaux, passer les ponts de la Gironde et de la Dordogne, est très "pénible"...

Je n'aime pas trop traîner à l'arrière d'un groupe. Toujours la crainte de l'écart, ou de la chute inévitable du fait des personnes devant. Donc je roule avec les premiers. Et le groupe s'éparpille ... J'ai presque 28 de moyenne sur les cent premiers km. Il a fallu vite revenir à la raison !

Le gars dont je prenais la roue m'a en fait atomisé sans que j'en prenne conscience.

La chaleur augmentant dans l'après-midi, mon régime a baissé d'un coup. Moteur en surchauffe, obligation de faire de l'eau tous les 20 à 30 km. En estimation rapide, j'ai dû boire 10 litres environ. Mon maillot s'est rapidement couvert de sels ainsi que la casquette et le visage.

Donc tout seul dans l'après-midi, un peu en perdition, ne sachant plus où j'en étais. Les yeux rivés sur le GPS, et des km qui s'écoulaient très lentement. Un soleil brûlant sur le dos et la nuque.

Des crampes que je sentais venir sur tous les muscles et surtout ceux à l'intérieur des cuisses...

Je me répétais sans cesse "Tu ne bois pas assez", "Tu es parti trop vite, tu es puni", "Je t'interdis de penser à l'abandon", "tu te couches dans un fossé si tu veux mais tu ne t'arrêtes pas", "dans combien de temps la nuit ?".

Arrêt à Melles, à l'écart du circuit, je trouve enfin un bistrot. Ouf !



Je pose le vélo devant moi. « **Un grand panaché , et deux grands perriers** », "Vous attendez quelqu'un ?" "Non, ce n'est que pour moi". Mes cordes vocales sont fatiguées.

Je parle comme un mort vivant...

Je repars, c'est le milieu de l'après-midi, c'est sûr je ne serai pas à Oiron avant la nuit (premier pointage à 280 km(!)).

La route est belle, enfin la campagne, est belle ! Car la route, en elle-même, fait vibrer le vélo malgré ses pneus de 28.

Je commence à sentir les effets répétés de la percussion de la selle. Ce sera encore un point douloureux, un de plus.

Bon, le **pointage** dans un commerce à **Oiron**, c'est raté !

Donc c'est photo du vélo devant le panneau du patelin comme prévu dans le règlement.

Avec le flash on ne voit que le panneau qui reflète le flash justement. Astuce de l'ancien qui est avec moi : pas de flash mais une lampe, frontale par exemple, ou une autre (moi j'ai des loupottes de secours dans le sac, on ne sait jamais si la dynamo flanchait...) et là,... belle photo, impec !

Les étapes suivantes vont être plus courtes, entre 70 et 90 km, sauf une autre de 140.

Prochain pointage, **Pouzauges**, à côté des Herbiers et son célèbre Puy du Fou.

C'est sûr, je me répète, être un loup garou pourrait être très utile en pleine nuit, à la fois il voit bien la route et sa force est démultipliée.

Bon, j'essaie une imitation à ma façon, ce sera chaton-garou.

Pouzauges, 2h43. Là il n'y a vraiment pas un chat. Photo du vélo contre le panneau, et on relance.

Les mains sur le prolongateur, le phare est juste entre les mains, le dos bien allongé, cela avance, les km défilent, c'est bon, la fraîcheur.

Tiens c'est quoi cet éléphant qui court à côté de moi. Houla, cela craint, les premières hallucinations ! Vite, il ne faut pas perdre de temps, il faut s'arrêter pour faire une sieste dans un endroit sécurisé.

Je traverse un village improbable, je ne me rappelle même plus son nom. (Cugand je crois).

Mais il y a un abri bus. Je pose le vélo contre la paroi et m'étale de tout mon long sur le banc.

Je m'endors instantanément. 3/4h plus tard, mon fidèle destrier, est prêt à être enfourché.

J'engloutis deux barres de pâte d'amande et boit d'un trait une des deux bouteilles que j'avais mises dans mes sacoches : $\frac{1}{2}$ litre d'eau chaude en fait.

Il faut relancer la machine, direction **Rezé**, dans la banlieue de Nantes.

Le jour se lève. Pour l'instant la température est supportable.

Arrêt dans une boulangerie (ouverte !) de Rezé. Voilà deux concurrents qui arrivent, un gars du club des RAA qui nous a ouvert la route sur les pistes cyclables et le gars de Nantes.

Ce dernier est content, il a presque terminé (vous savez départ à mi-parcours la veille).

Le **prochain pointage est à Guérande** à plus de 80 km. Cette partie est très agréable car assez plate, peu de vent et pas encore trop chaud.

Bon, il faut passer le **pont de Saint-Nazaire**, très bel ouvrage mais assez haut pour laisser passer de gros bateaux. Autant dire que cela grimpe, voitures et camions ne font pas de cadeaux en doublant.

Descente rapide sur l'autre rive.

Maintenant je connais le coin. C'est grisant d'être venu jusqu'ici à vélo !



Arrivé à Guérande, il est midi, impossible de rentrer à l'intérieur des remparts. Dommage il y a plein de commerces. Mais vraiment trop de monde, des vigiles à chaque entrée obligent le port du masque et la marche à côté du vélo.

Je fais le tour complet, il y a une boulangerie juste à l'extérieur des remparts. Je repars donc pour la plus petite étape du parcours, 8 km. Mais sûrement une des plus chaudes. Traversée des marais salants jusqu'à **Batz-sur-Mer**. On comprend pourquoi l'eau de mer s'évapore.

Batz sur Mer : je m'accorde de déguster deux boules de glaces chez l'artisan glacier du coin.

Mais il ne faut pas mollir, je viens juste de faire un peu plus que la moitié du brevet !

Oui, je me traîne, surtout à remonter le pont. La chaleur est terrible et le vent s'est levé.

La descente du pont est difficile, non pas parce que cela descend, mais à cause du vent chaud qui me dessèche les yeux et tente de me décoller les lentilles. Un vrai calvaire, je vois trouble.

La Plaine-sur-Mer : Un collègue du club de Maule (Franck) fait quelques kilomètres avec moi... Il fait très chaud en ce début d'après-midi et j'ai besoin d'une sieste. On se trouve un petit chemin ombragé. Je pose le vélo et m'étale les bras en croix après avoir salué et remercié Franck. Je m'endors aussitôt ...



Il est 17h. Cela fait 32h que je suis parti de Bordeaux. Désormais je rêve de l'hôtel et de la bonne douche fraîche que je vais pouvoir prendre.

Pointage à la **Rocheservière** avant, il est 20h40, rien d'ouvert. C'est la mort des campagnes, de moins en moins de petits restos et de petits bistrots.

Mon hôtel est à **La Roche-sur-Yon**, un peu plus de 30 km. Plus rien d'ouvert pour manger. Je vais donc "**dîner**" **sur la réserve de mon sac**.

Je pose enfin mes maillots et cuissards raidés de sel. Jamais une douche n'aura été aussi bonne.

Je cale mon réveil sur 4h, cela me fera 4 bonnes heures de sommeil. Aussitôt allongé, aussitôt endormi.



Vive la climatisation, il fait frais, le sommeil sera réparateur.

4h45, je suis sur le vélo, 6h30, **Talmont-Saint-Hilaire**, pointage, en fait photo devant le panneau car rien n'est ouvert. Tant pis pour le petit déjeuner, ce sera pour plus tard.

Saint-Cyr-en-Talmondais : enfin une boulangerie d'ouverte.

Maintenant, je suis prêt pour boucler cette dernière partie, reste un peu moins de 300 km. J'ai mémorisé que c'était un parcours assez facile.



Le moral est remonté, j'ai mal un peu partout mais cela va le faire.

Je roule assez facile (je pense) mais en fait pas bien vite.

Le cardio ne monte plus. Je connais ce signe, je suis dans une grande fatigue. Donc il faut caler un rythme paisible et faire les kilomètres les uns après les autres.

Pointage suivant, **Mervent** : Superbe, on surplombe les méandres de "La Vendée", qui rejoint "**La Mère**".

Très belle route et paysage digne des gorges dans le sud...



Là, j'ai trouvé un café pour artistes. Sympa, des peintures, photos et sculptures un peu partout.

Un serveur anglophone, une curiosité...

Bière et burger : Cela m'a bien retapé.

Le soir arrive, la fin du parcours se fera de nuit.

Enfin, **j'approche de Bordeaux**, les 30 derniers kilomètres sont agaçants : Feux, ronds-points, pistes cyclables en travaux.



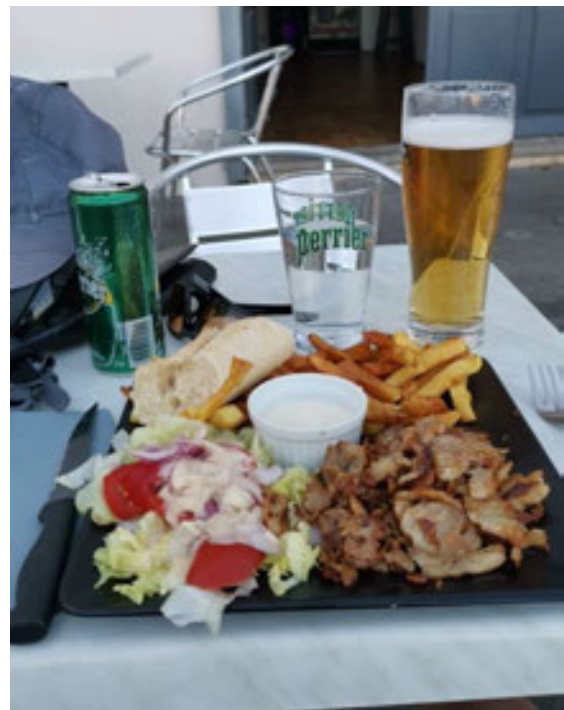
Ensuite, c'est moins rigolo, prochain pointage à 140 km. La chaleur commence à monter et la route n'est pas aussi facile que je l'avais prévu.

Répétition de bosses très pentues et revêtement dégradé.

Je commence à ne plus sentir ma main gauche, qui est tout engourdie. Le canal carpien a bien reçu.

Mon gros orteil droit me fait un mal de chien, encore aujourd'hui il est tout bleu.

**Pointage suivant, dernier avant l'arrivée :
Fort-sur-Gironde.**



Je mets mon carton dans la boîte aux lettres des Randonneurs Autonomes Aquitains, à cette heure là, personne ne m'attend.

Enfin au bout ! Il est 1h50.

1031 km au compteur, 7197 m de dénivelé.

64 heures et 50 minutes pour une limite à 75 heures.

8 cyclos boucleront au final ce brevet des RAA.

« Le cyclotouriste

ne fait de compétition qu'avec lui-même... »

Ce récit d'Alain BADOUX (Cyclotouristes de la Mauldre) en est un bel exemple ! Il nous laisse admiratifs.

Alain doit avoir d'autres projets, nous espérons qu'il nous en fera part !

LA VIE DES CLUBS

SORTIE DOMINICALE À L'AC MÉRÉ-MONTFORT !

Merci à Marc PONT, chargé de communication au Club, qui a pour habitude de rédiger un CR de chaque sortie, pour ces lignes spontanées et pleines d'humour...



Un bien joli peloton à l'appel de 8h ce 28juin. Photo en désordre de bataille et roule ma poule...

Au grand contentement d'un président aux anges, vu ce beau monde se presser aux portes de la vallée de Chevreuse en ce dimanche de la Sainte Irénée, dont on dit qu'elle nous apporte la paix sur une planète avide d'un bonheur étiolé.

La paix, parlons-en, Bruno, volant et pétillant, Gégé, aux à-coups caractéristiques, Jeff, soi-disant à cours de condition, Aymeric, le fils à Jeff l'a de qui tenir.

Le quatuor nous passe comme des avions sur la bosse des Maréchaux - ces types à ce moment précis, regards sur le cardio et sur la pente généreuse, roulent en paix mais préparent manifestement la guerre, la nôtre, plutôt sympathique, à 27km/h pas dégueux !

Dès le départ Alain va se frotter avec succès semble-t-il aux Roland, Claude, Olivier, Philippe.

Ce quintet va rouler à 25 km/h sur le circuit dédié aux groupes des Cyclos De Salon scotchés à 22.6 compteur.

Les Numbers one du jour nous dépassent, sourires aux lèvres, sans ironie, à la sortie de Cernay avec un J-Yves, en tête, Daniel W, en pleine bourre, les 2 Stéphane, n'en perdant pas un mètre, Daniel L, discret, toujours dans le coup, doublent les **Fines Fleurs de la Route**, ce fameux 3^e groupe, composé de J-Pierre, de retour, Francis, de mieux en mieux, Patrick, plus svelte que jamais, Camille, aux jambes alertes, Gaby, titulaire d'une Wild Cart et Ma Pomme, observateur privilégié.

Les Cyclos De Salon vont s'accrocher dans l'« Ascension » de St-Rémy l'Honoré avec 18 cyclos encore frais. La fameuse $\frac{1}{2}$ douzaine, quant à elle, jambes secouées, lâchera l'affaire rapidos. Aucun d'eux ne se plaint, surtout en l'absence de J-Claude, exilé dans nos belles montagnes, qui peaufine sa prochaine phase de reprise.

Lolo, Eric, coup de flemme, restent sous la couette, pendant que nous conversons entre 2 coups de pédales dans la grandiose vallée qu'a perdu moult cyclos en route.

Le grupetto roule sa bosse sans amuser le terrain, ses moyennes parfois moyennes s'expliquent par quelques moments de recueils spirituels ou autres discussions culturelles distillées indistinctement. Gaby, les beaux restes, allume l'incendie à l'approche de l'écurie avec, dans la roue, Camille, intenable depuis le début, Patrick, à la poursuite désespérée, mais le trou est béant.

Les 3 serre-files topent le panneau des 75 bornes sur un dernier relais du Bourguignon retrouvé. Pas le bœuf, le cycliste ! ...A dimanche prochain avé le beau temps, con !

LA VIE DES CLUBS

13 SEPTEMBRE 2020 RALLYE ROUTE DU PARC AVEC LE VC MONTIGNY-LE-BRETONNEUX

Malgré la crise sanitaire, les Cyclos du VCMB ont organisé leur rallye dans des conditions de sécurité optimales, qui ont nécessité un gros travail de préparation.

La crainte du Covid ainsi que l'obligation de se préinscrire et payer sur internet, qui a posé des problèmes d'organisation aux clubs habitués à envoyer une liste, sont sûrement deux freins à la participation en baisse par rapport aux autres années.

Merci aux 371 participants, dont 40 féminines, qui avaient le choix entre 3 parcours : 105, 85 ou 65 km, plus un parcours « famille ».



L'AGSE Les Essarts-le-Roi, le VC Bailly-Noisy-le-Roi, le CT Maurepas et le Triathlon Club de Saint-Quentin-en-Yvelines étaient représentés.

Certains cyclos sont venus de l'Essonne, des Hauts-de-Seine, de Paris, de la Seine-Saint-Denis et de la Seine-et-Marne.

À cette occasion, le VCMB a innové ! Du far breton et le Bagad de Montigny, qui donnaient un petit air de vacances, ainsi qu'un distributeur d'eau sans contact, pour un maximum de sécurité.

La plupart des photos ont été prises par une féminine du club :
Cécile MARTIN... <https://cecilem.smugug.com/VCMB/Rallye-du-Parc-2020>



La commission « Féminines » du VCMB Cyclotourisme
a le plaisir de vous informer de l'organisation de sa demi-journée
« Porte ouverte - Féminines », le samedi 26 septembre 2020 à partir de 14h15.

L'objectif est de permettre aux femmes de découvrir les bienfaits du cyclotourisme et de rejoindre le VCMB Cyclo.

Notre **groupe « Détente »** est souvent le point d'entrée des femmes dans notre club