

Rayon Croissillon



Bertrand Bouchinet
68 heures 15mn



Gérard Boudet
69 heures 11mn



PARIS
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
BREST
PARIS
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

Audax Club Parisien 2011

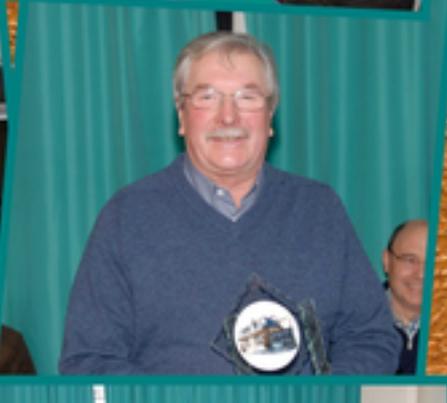


Bernard Fermaux
73 heures 26mn



Dominique Moreau
73 heures 42mn

ASSEMBLEE GENERALE



11 DECEMBRE 2010



SOMMAIRE

- Page 3 Assemblée Générale 2010
Page 6 Galette
Page 7 Soirée dansante
Page 10 Stage de vélo à Cambrils (Espagne)
Page 11 Séjour familial en Vendée
Page 15 Semaine de vélo dans le Vaucluse
Page 19 Gérard et la police
Page 20 Course Ultra Canal par notre correspondant dans l'ouest
Page 21 Un brevet de Randonnée des Alpes pas comme les autres par Yves
Page 25 Paris-Brest-Paris : impressions d'un néophyte
Page 29 Le Brevet de la Saint Fiacre et les adieux à notre Présidente
Page 33 Flèche Croissy-Dieppe-Croissy
Page 34 Des cyclos voyageurs
Page 35 Le Tour de Croatie de François



Ont participé à ce numéro : Christiane Le Petit et Marie-Laure Lentz, Jean-Marie Charles, Bernard Dauger, François Falguière, Dominique Moreau et Yves Schneider.

Les photos sont d'Alain Thibault, Marie-Laure et Dominique Lentz. La couverture et la 4ème de couverture sont d'Alain Thibault.

Marie-Laure Lentz a réalisé la mise en pages et Michel Bouchard a assuré la diffusion par internet.

SOIREE ASSEMBLEE GENERALE 2010

Samedi 11 décembre, après l'Assemblée Générale dont vous pouvez trouver le compte-rendu sur le site du Club, et le pot offert dans le nouveau local, selon la tradition, la plupart des cyclos seuls ou accompagnés de leurs conjoints, se retrouvent pour dîner dans une ambiance sympathique, au restaurant Café'in de Carrières-sur-Seine.



Au cours du repas très apprécié, Alain et Dominique nous projettent des diaporamas sur les activités de l'année et le pèlerinage à Saint Jacques de Compostelle effectué par six de nos adhérents. Puis nos animateurs préférés André – Verchuren et son accordéon (Eh oui, Dédé est là) nous égaient de quelques chansons que les « petits nouveaux » découvrent mais bien vite, reprennent en chœur sous l'œil de nos photographes Alain et Dominique.



Merci à Alain, André, aux deux Dominique, Michel et son accordéon, à notre Présidente Christiane et aux organisateurs de la soirée.

ML



SOIREE ASSEMBLEE GENERALE



11 DECEMBRE 2010





Après la neige et les fêtes qui les ont retenus à la maison, les cyclos croissillons sont impatients de se dégourdir les jambes. Ce 9 janvier, la plupart reprennent leurs vélos et quelques uns sont partis à pied afin de préparer Paris-Mantes à la marche pour la fin du mois. Tous se retrouvent à 11 h 30 pour la traditionnelle galette. On s'embrasse, on se souhaite la bonne année.

Merci à Christiane, Jeannette, les Pierre qui ont préparé les tables et servent les galettes.

La nouvelle saison de vélo 2011 commence !.

LA SOIREE DANSANTE

5 février 2011

Le premier samedi de février, au Cyclo-Club, c'est la date habituelle de la soirée dansante.

Ce matin, un groupe de cyclos s'affaire dans la salle Roland Courtel prêtée par la Municipalité. On décharge le matériel, on dispose les tables, on met les assiettes, les couverts, on arrange les fleurs et les serviettes, Michel branche son matériel d'animation en attendant le D.J. qui viendra l'après-midi. Jean-Claude et Bernard préparent la loterie. Ce soir, *on danse !...*



A 19 heures, les premiers arrivants se retrouvent devant un apéritif, puis ce sera une somptueuse choucroute devant laquelle s'assoient les 143 convives. En dépit de la mauvaise volonté de son accordéon, Michel anime la soirée en chansons, puis c'est la piste de danse qui réunit les participants jusqu'à 2 h 30 du matin.



Un grand merci aux organisateurs Jean-Claude et Bernard, aux cyclos qui ont préparé la salle et nettoyé et remis tout en place le lendemain, à ceux qui ont assuré le service du bar, à Michel notre animateur, à Amy et Christian PLANTIN et Jean-Louis VINCENT pour les lots et à notre Présidente Christiane.



2011





2014





STAGE A CAMBRILS (costa dorada)

2 au 9 avril 2011



SAINT JEAN DE MONTS

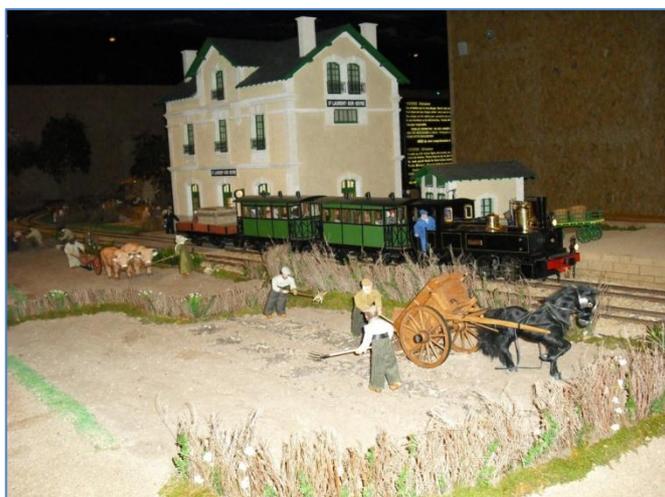
Du 1er au 6 juin 2011



Cette année, c'est en Vendée que 29 cyclos et accompagnateurs du Club ont choisi de passer le week-end de l'Ascension et le soleil bien présent en ce printemps semble devoir les accompagner.

Tous se retrouvent le mercredi soir au centre La Rivière (sans rivière) des relais Cap France et s'installent.

Jeudi matin, départ en vélo vers le nord du département, on découvre les marais, les moulins, le pays plat et le vent. Le groupe des filles visite aussi involontairement au retour Saint Jean de Monts, son centre et ses ronds-points, rajoutant quelques kilomètres avant de retrouver la Rivière.



Après un déjeuner soigné, nous allons visiter à Brétignolles sur Mer une reconstitution au 1/10ème du paysage vendéen en miniature : église, cimetière, échoppes d'artisans, fermes et travaux des champs, moulin, gare et train à vapeur. On

évoque des souvenirs d'enfance. Même le passage des jours et des nuits est représenté et nous visitons la Vendée en cinq jours.



Vendredi, vélo vers le sud légèrement (très légèrement) vallonné. Problème, le temps magnifique et la chaleur de plus en plus présente ont également attiré un grand nombre de touristes et camions et autochtones ne respectent pas toujours les écarts règlementaires avec les cyclistes. Gérard, grand maître es parcours, adapte les itinéraires pour privilégier les petites routes. Cette fois, les filles ont la carte de Saint Jean de Monts pour se retrouver au retour. Cela n'empêche pas le club de rencontrer à Saint Gilles Croix-de-Vie quelques membres de son fan-club de la famille Dordoigne et nous recevons la visite d'un ancien du Club avec sa femme : André Dumège.

L'après-midi, c'est la visite chez un ostréiculteur de la Barre-de- Monts, qui nous explique la culture des huitres suivie d'une dégustation très appréciée. Nous repartons vers le moulin de Rairé à Sallertaine. Il fait très chaud mais la visite s'effectue dans la farine et la bonne humeur. Le soir, c'est le pot de la Présidente et nous dégustons « trouspinettes » ou « petits Jésus ».



En ce samedi, nous repartons vers le nord mais cette fois, cap sur Noirmoutier. Les heures des marées et l'état de la chaussée ne permettent pas à nos vélos de pratiquer le passage du Gois mais le pont, lui est utilisable à toute heure pour rejoindre l'île.

Pour l'après-midi, nous partons visiter l'Historial de la Vendée où une charmante guide nous explique avec une grande clarté, l'origine et les causes des guerres vendéennes. L'ampleur (7000 m2) du musée nous empêche malheureusement de visiter toutes les sections, d'autant que ce soir, nos animateurs préférés, Michel et Dédé, nous ont concocté quelques amusements divers, karaoké, quiz en tous genres, etc. Nous révisons ainsi nos départements dans le rire.



Dimanche, pour le départ des premiers, il pleut. Pas de regrets pour eux. Les autres s'organisent, vide-greniers, balade sur le front de mer, tarot pour les autres. L'après-midi, le club s'égaie dans toutes les directions avant de se retrouver le soir pour un dîner aux couleurs de la mer animé par la très sympathique Audrey.

Mais c'est à présent le départ et on se dit à l'an prochain.

Merci aux organisateurs Bernard, Gérard et Dominique, aux animateurs Dédé et Michel et à notre Présidente Christiane.

Marie-Laure



SAINT JEAN DE MONTS



JUIN 2011



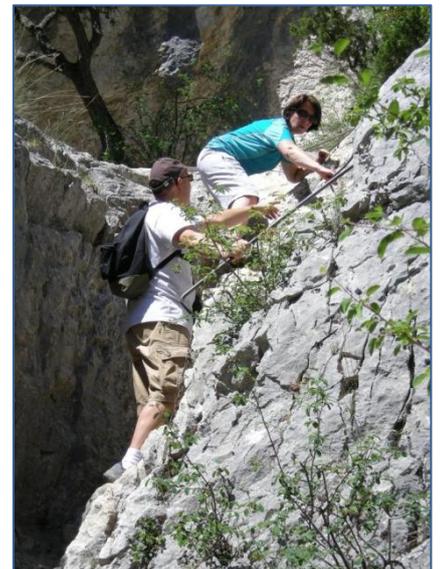
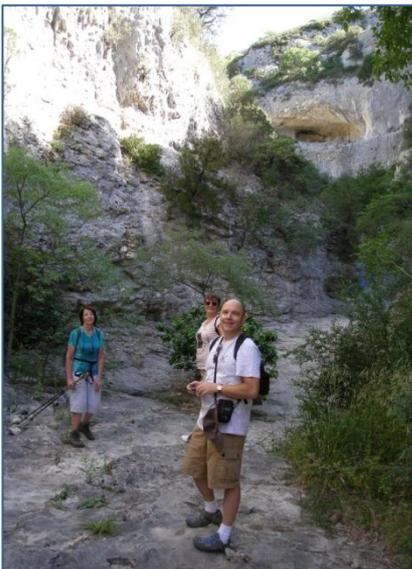


Cette année, c'est du 18 au 25 juin que Pierrot nous a conviés à venir prendre le soleil du Vaucluse pour une semaine vélorando-farniente selon la forme et l'humeur des participants et nous sommes 12 à répondre à l'appel et à nous retrouver autour de l'apéritif-briefing.



Arrivés de la veille, les cyclos retrouvent Thomas GENEVES ce dimanche matin, ravi de se joindre aux copains de Croissy pour se rendre à Sault, escalader le col d'Aulan et Séderon. Comme souvent dans la région, le vent leur tient compagnie.

Pour les autres, munis d'un bon sandwich, c'est le départ vers la combe de la Veroncle et ses moulins par un sentier de garrigue fleurant la lavande, le thym et le romarin. Ils y trouveront l'ombre mais aussi quelques passages délicats pour pimenter la randonnée qui les enchante.



Lundi, le rythme est pris. Les voilà partis pour un long périple autour du dieu Ventoux : col de la Ligne, Sault, Montbrun les-Bains, Malaucène, Bédoin et retour par le col de Murs, soit 132 km. Les marcheurs vont d'abord à Roussillon admirer les ocres avant l'arrivée des cars de touristes puis rejoignent Rustrel pour une randonnée autour du Colorado provençal. Le soir, c'est conciliabule autour du vélo de Jean-Claude qui consterné, a constaté une fissure sur son guidon et cassé le collier de serrage de selle. Heureusement, Mac Gyver est là et trouve une solution.



Mardi, c'est le grand jour. On sent la fébrilité dès le petit déjeuner. On choisit son maillot, son équipement, on discute du vent, de la température, etc.... Jean-Claude promet d'embrasser le sol au sommet. Trois courageux, Michel, Laurent et Yves décident de partir de l'hôtel, les autres partiront de Mormoiron, les filles de Chalet-Reynard, histoire d'être dans l'ambiance. Pas de vent mais la chaleur est là qui rend l'ascension difficile. Marie-Christine monte deux fois les 6 kilomètres, telle un chamois, pour encourager les derniers. Ravis de leur montée, tous se retrouvent à Sault autour d'un bon déjeuner.



Malheureusement, dans la nuit du mardi au mercredi, un évènement vient ternir la fête, le décès subit de la maman de Ghislaine provoque son départ et celui de Michel.

Mercredi, certains ont décidé de se reposer et les nuages déversent par instants ce que les météorologistes appellent des « averses éparées ». Quelques uns partent tout de même pour un mini tour du Luberon via Roussillon et Lacoste. Jean-Mi et les filles vont tester la nouvelle piste cyclable bientôt terminée de Coustellet à Apt. Tout le monde revient pour s'attabler ensemble chez Lolo, la terrasse la plus célèbre de Joucas, sous le soleil revenu. L'après-midi, temps libre, sieste ou piscine pour les uns, tourisme pour les autres.



Jeudi, c'est reparti. Les cyclos ont retrouvé la forme pour aller vers Fontaine de Vaucluse et ses eaux vertes, Beaumes de Venise, Suzette et Malaucène. Quel programme. Les filles vont au marché de Roussillon puis reviennent déjeuner et farnienter auprès de la piscine. Le soir, Thomas, Alain K. et Chouquette venus en voisins, se joignent à nous pour le dîner.



Dernier jour de vélo, vendredi. Alain est là pour rouler avec son club. Au programme les gorges de la Nesque. Jean-Claude plein de regrets, doit malheureusement repartir. Jean-Mi fait la grasse matinée. Il rejoindra tout de même les filles au musée de la Lavande. L'après-midi, ils iront visiter Goult et faire le tour du Mange-Cians, un parcours pédestre escarpé mais superbe.



Mais la semaine se termine, on remercie Pierrot pour sa parfaite organisation, on va admirer les aquarelles peintes dans la semaine par un groupe de clients suisses, on replie les vélos et on prépare les bagages. Il va falloir repartir, quitter Marie-Jo et Dédé, les hôteliers les plus chaleureux de toute la Provence et remonter dans les bouchons vers l'Île de France et Croissy.

A bientôt et à l'an prochain, je l'espère.

Marie-Laure

17



JOUCAS 2011



GERARD ET LA POLICE...

Depuis quelques temps, on nous signale voir certains jours, des uniformes bleus entrer au Cyclo-Club et pénétrer dans l'atelier où règne habituellement notre spécialiste « Technique » Gérard. On murmure qu'il aurait commis...



Eh bien non ! Rassurez-vous ! Tout va bien. Tous les cyclos du Club sont prêts à témoigner de la droiture de notre Gérard...



Sachez que tout simplement, un accord a été passé entre la Police Municipale de Croissy et notre Club pour l'entretien et la révision de leurs vélos. Ainsi, régulièrement, ils amènent leurs montures à notre spécialiste qui se penche avec sa gentillesse habituelle, sur les problèmes de freins, rayons, changements de vitesse, pédaliers, etc., en bref, vous connaissez tout ce qui grince ou coince inopinément sur votre véhicule à deux roues préféré. Alors ne vous étonnez plus si vous voyez Gérard encadré par deux fonctionnaires en uniforme.

ML

J'ai testé pour vous la course de l'ultra canal



L'ultra canal est une épreuve de course à pied avec assistance vélo sur l'intégralité du chemin de halage du Canal de Nantes à Brest sur une distance de **350 km non-stop** en un temps limite de 80h00.

Bernard Dauger comment en êtes vous venu à participer à cette course.

J'ai été sollicité par l'organisateur pour remplacer au pied levé un assistant défaillant. Voilà comment je me suis trouvé embarqué dans cette aventure « humaine et sportive » aux côtés de Didier Lemauff un habitué des grands trails.

Comment se déroule la course.

De l'écluse de Quiheix à Port Launay, le binôme est en semi-autosuffisance. L'assistant doit être en permanence et sur l'intégralité du parcours au côté du coureur mais il ne doit en aucune façon favoriser sa progression par une aide irrégulière sous peine de mise hors course. Personnellement tout au long des 59 h de course j'ai veillé à toujours répondre aux sollicitations de mon coureur. L'équipement vestimentaire de rechange et de couchage est dans les sacoches et toute l'alimentation dans une boîte plastique hermétique posée sur le porte-bagages. Mon vélo chargé pèse 28 kg. Certains ont opté pour une carriole tractée. Chaque assistant est muni d'une balise Gps qui permet de suivre en temps réel la progression de l'équipe. Les 6 points relais intermédiaires sont des pointages.

Quel est le profil sportif des coureurs

Les coureurs ont tous des références sur les épreuves type marathon, 100 km, 24 heures etc. mais « l'ultra canal » par sa distance exceptionnelle est pour beaucoup un nouveau défi.

Comment les coureurs gèrent-ils leur course

C'est la tête tout autant que les jambes qui fait avancer le coureur. Chacun a sa manière pour se projeter vers l'avant. Didier découpe la course en marathon et semi marathon, Yolande avance de 100 en 100 km, Franck veut progresser le plus loin possible sans calculer, d'autres s'autorisent des repos à tous les points de contrôle. Tous ont en commun une force de caractère qui leur permet d'aller au fond d'eux même chercher des ressources insoupçonnées pour atteindre leur but. Les coureurs s'arrêtent en moyenne 4 heures par nuit, mais Gérard Habasque qui termine premier en 51h40 a dormi 1h 30 seulement

Projecteur sur les régionaux

Yolande Roches de la Chapelle sur Erdre première féminine et 2^e au temps scratch termine dimanche à 14h45 en 52h30 sur les talons du premier qui la précède de 50 minutes. « A 58 ans elle est en quête de se dépasser en permanence ». Elle s'entraîne 30 km tous les jours. Martine Brishoual de Chateaubriant 2^e féminine et 4 au temps scratch en 58 h s'entraîne régulièrement 1 h le matin et 1 h le soir. Ces deux femmes ont fait l'admiration de tous les participants. Votre correspondant local et son coureur lâchés par Martine aux portes de Châteaulin terminent dimanche soir à 21h en 58h45.

Quelles sont les principales difficultés rencontrées

Les conditions climatiques exécrables (pluie, vent, brouillard, froid) ont ajouté une difficulté supplémentaire à la longueur du parcours qui présente un relief facile mais monotone et un paysage joli mais répétitif. Bien évidemment le manque sommeil amène des passages à vide qui provoquent dans la nuit des hallucinations visuelles. Une péniche au milieu de la route, des pots de fleurs le long du canal, des billets de 20 € qui jonchent le sol, l'impression de courir entre des murs sont quelques impressions recueillies auprès des concurrents.

Quel est le rôle de l'accompagnant

Yolande et Martine qui font équipe avec leur conjoint estiment que l'accompagnant souffre autant, sinon plus que le coureur car il ne pédale pas à une allure normale, il est sollicité en permanence pour satisfaire aux desideratas du coureur, il doit faire preuve de psychologie pour remonter un moral défaillant et il doit cacher ses propres maux (douleurs aux points de compression). Personnellement j'ai découvert mon coureur la veille de l'épreuve et j'ai pu lui apporter mon expérience des longues distances et des galères vécues sur mes 5 Paris/Brest/Paris

Conclusion

Coureur ou accompagnant vélo il faut être fort mentalement pour mener à bien ce challenge.

BRA 2011 - Dimanche 17 juillet

Pour cette 46^e édition le BRA a enchaîné les cols dans le sens Croix de Fer, Mollard, Télégraphe, Galibier, soit théoriquement 225 km et 4653 m de dénivelé. Le BAC qui partait la veille se déroulait sur deux jours avec le même parcours et en faisant étape à Saint-Michel-de-Maurienne. Les conditions météorologiques qui ont régné le dimanche ont cependant fortement perturbé l'épreuve.

Quelques jours avant le départ j'attends fébrilement les premières prédictions des oracles météorologues pour le jour de l'épreuve. Le verdict de Météo France est sans appel : pluie sur l'Isère et la Savoie. Les augures ne sont donc pas bons pour ce dimanche 17 juillet. La veille, c'est sûr, le temps évoluera entre « fortes pluies » et « localement orageux ». Le samedi il fait pourtant un temps magnifique mais dans le gymnase de Vizille, lors du retrait des inscriptions, certains participants étudient déjà attentivement la carte Michelin affichée à l'entrée. Ils mettent en place pour le lendemain des stratégies de repli en demandant à leur accompagnateur de positionner la voiture à tel ou tel endroit du parcours.



En place pour le départ



C'est parti dans la nuit

Vizille trois heures du matin. C'est le départ avec le premier groupe de cyclos (un autre groupe partira à quatre heures et les meilleurs encore plus tard, quand le jour sera levé). Pour nous éclairage obligatoire. Nous sommes à 285 m d'altitude. Le temps est sec et il fait même chaud, plus de 20°C. Les premiers kilomètres montent en pente douce le long de la Romanche. Jusqu'à la première rampe de la Croix de Fer, tout le monde roule en petits groupes. Les motards de l'organisation ouvrent la route et sécurisent les carrefours. Après environ 34 km les choses sérieuses commencent. La pente vient de passer brusquement à plus de 10%. On entend aussitôt les craquements des dérailleurs accompagnés de quelques grands « merde ! » tonitruants lancés par ceux dont la chaîne vient de sauter obligés de s'arrêter en catastrophe dans la nuit noire. Les problèmes mécaniques étant réglés, chacun prend son rythme, les espaces se creusent, les conversations s'arrêtent, les souffles deviennent haletants.

L'ascension se poursuit lentement et le jour commence à se lever. Peu avant le barrage de Grandmaison il commence à pleuvoir. Il faut sortir la veste de pluie. A 7 heures c'est l'arrivée à la Croix de Fer (2067 m) où est installé le premier contrôle. Sous la pluie et à 2000 m, d'altitude il vaut mieux ne pas trop traîner. Le temps de pointer, de manger un peu, de boire un café chaud, de se couvrir et c'est la descente à faible vitesse vers Saint-Sorlin-d'Arves. Après la traversée de Saint-Sorlin-d'Arves la pente est un peu moins raide et il ne pleut plus vraiment. Il n'y a plus qu'à se laisser glisser jusqu'au pont de Belleville où commence une nouvelle l'ascension de 6 km vers le col du Mollard. Pour l'instant le temps est stable mais je suis inquiet en pensant à la descente qui va suivre vers la vallée de la Maurienne. C'est une belle descente d'une vingtaine de kilomètres dont les 12 derniers ne sont qu'une succession d'épingles à cheveu (il y en a pas loin de cinquante). Si la route est sèche ce sera un régal. Par contre si les conditions sont mauvaises, pas question de descendre vite. Heureusement, une fois le Mollard (1638 m) franchi, la météo se présente bien. La route est sèche et en très bon état. On peut donc se laisser aller et enchaîner les lacets jusqu'à Villargondran. Il reste encore 10 km à parcourir et la côte du Bochet à franchir avant d'atteindre le contrôle de Saint-Michel-de-Maurienne.

Voici donc la mi-parcours. Le contrôle est installé dans une salle polyvalente. Il ne pleut pas, la vie est belle. Les contrôleurs du BRA tamponnent les cartes à l'extérieur avant de nous inviter à entrer dans la salle où nous est servi un plateau repas. Là, en pensant que ce plateau repas, symbole de la cuisine française, a été inscrit par l'UNESCO au

patrimoine mondial de l'Humanité, on est tellement fier qu'on se dit qu'il serait vraiment dommage « d'entamer le patrimoine ». Soudain, pendant que tout le monde contemple son « patrimoine » avec émotion, les contrôleurs se replient à l'intérieur avec leur table. L'inquiétude est palpable. À la sortie de la salle c'est la douche froide (dans tous les sens) : il pleut, le vélo est trempé et le plus dur reste à faire. Un coup d'œil désespéré vers le bâtiment du Télégraphe ne laisse aucun espoir. Sur les premiers kilomètres, la pluie tombe régulièrement puis peu à peu le brouillard s'installe. Les voitures allument leurs phares. Je remets également mon éclairage en marche. On devine à peine le vélo qui précède. À l'approche du col, les voitures, gênées par les cyclistes et le manque de visibilité créent des embouteillages. Enfin le col (1566 m) ! Il y a un peu moins de brouillard. Certains cyclos se concertent pour savoir s'ils vont continuer. D'autres jouent carrément du portable pour demander à leur famille ou à leurs amis de venir les chercher. Les autres se couvrent et c'est la descente sur Valloire qui permet de bien se refroidir. Il pleut mais il n'y a pratiquement plus de brouillard.

Vivement la prochaine côte pour pouvoir se réchauffer ! Cela ne tarde pas. Dès la sortie de Valloire une belle rampe de 10% répond tout à fait à cette attente. Mais toutes les bonnes choses ont une fin. La route devient plate et à la sortie des Verneys surgit un nouveau contrôle-ravitaillement. La tente est plantée au milieu d'une magnifique flaque d'eau. Il pleut allègrement. Comme il n'y a pas de café il faut se rabattre sur le thé, habituellement un breuvage peu digeste, mais qui, aujourd'hui, paraît presque bon. Le coup d'œil en direction du Galibier n'est pas rassurant. La vue est complètement bouchée. Nous sommes environ à 1500 m, la température est glaciale et la pluie incessante. Nous sommes déjà trempés et transis et il y a encore plus de 1000 m de dénivelé à escalader avant de franchir le col. Il faut pourtant se remettre en selle.

Jusqu'au plan Lachat (1980 m) la visibilité est correcte. Une fois atteint le pont, il reste à grimper les 8 derniers kilomètres, les plus difficiles. La première rampe, une ligne droite de 700 m environ, est dans le brouillard complet. Impossible d'en voir le bout. Une voiture arrive en face. Elle ralentit, s'arrête. Le conducteur baisse la vitre, lance « ça va ? », sort un appareil photo. Un coup de flash et il repart aussitôt. Quelques secondes de réflexion pour comprendre que le photographe de service vient d'abandonner son poste à l'arrivée du col et préfère redescendre pour prendre les photos au chaud depuis sa voiture. Encore quelques secondes supplémentaires pour interpréter ce signe et se dire que, si le photographe officiel ne reste pas là-haut, c'est qu'il ne doit pas y faire très bon.

Il y en a d'autres dont le moral n'est certainement pas au beau fixe non plus, ce sont les occupants des dizaines de caravanes ayant envahi de façon plus ou moins périlleuse la moindre parcelle de terrain un peu plate disponible sur les bas-côtés. Dans quelques jours ce sera le passage du tour de France et les meilleures places sont déjà prises. Soigneusement calfeutrés à l'intérieur, les supporters ne daignent pas sortir pour nous encourager. S'il avait fait beau ils se seraient installés dehors avec leur petite table pliante, leur petite télé raccordée à leur petite antenne satellite, se seraient assis sur leurs petites chaises à côté de leur gros fût de bière et de grosses mémères bedonnantes n'auraient pas hésité à lancer des commentaires du genre : « Tiens, celui là, y fera pas le Tour de France » (histoire vécue). C'est vrai, mais c'est vexant. Donc, finalement, ce n'est pas plus mal que certains restent dans leur caravane.

Ces petits souvenirs permettent de faire passer le temps car les kilomètres ne défilent pas vite. Encore 1 km et ce sera le bout du tunnel (...du Galibier). Pourtant après environ un kilomètre, je ne vois rien. Il n'y a que brouillard et pluie. Il fait de plus en plus froid. Je finis enfin par distinguer vaguement ce fameux bout du tunnel. J'arrive à la bifurcation (2556 m), tout droit c'est l'entrée du tunnel, à gauche c'est le départ du dernier kilomètre qui permet d'accéder au col. Un secret espoir naît alors. Si les organisateurs avaient la bonne idée de nous faire passer par le tunnel ! Je mets pied à terre pour voir s'il n'y aurait pas un panneau ou un organisateur caché quelque part qui nous inviterait à passer par le tunnel. Mais non, cet espoir est déçu. Je distingue des cyclos qui sont en train de gravir ce dernier kilomètre. Il faut donc boire le calice jusqu'à la lie et escalader les derniers 100 m de dénivelé. C'est dur : il pleut à torrent, il fait froid, il y a du vent et l'altitude commence à se ressentir au niveau du souffle. Près de l'arrivée la moitié gauche de la route est envahie par les pierres et même par des rochers qui sont déversés par l'eau qui dévale les pentes. Il faut passer à droite en évitant soigneusement les cailloux et en souhaitant très fort de ne surtout pas crever.

Le col du Galibier (2645 m) est enfin atteint à 14 heures pile. En temps normal c'est le bonheur car il ne reste plus que 80 km de descente. Mais aujourd'hui il faut penser à vite se couvrir et, pour pouvoir se couvrir, il faut commencer à se découvrir en enlevant la veste Gore-tex. Le vent et la pluie en profitent pour s'engouffrer dans tout ce qui ressemble à un vêtement. Il faut essayer de refermer les fermetures éclair le plus rapidement possible et, bien sûr, ce n'est jamais si long que quand on a les yeux pleins d'eau, les doigts gourds et que, pour peu que l'on ait malencontreusement lâché un pan de sa veste, le vent la transforme instantanément en drapeau flottant fièrement en haut d'un des cols français les plus prestigieux. Cette fierté a un prix, car en quelques secondes le peu de chaleur accumulé à la montée s'évapore. Il faut maintenant plonger de l'autre côté sur 1 km vers l'autre extrémité du tunnel pour atteindre le contrôle qui se

trouve au pied du monument Henri Desgranges. Les freins ne répondent absolument pas. Il pleut à verses, les patins n'arrivent pas à évacuer l'eau projetée sur les jantes. Il faut rouler freins serrés en permanence pour ne pas se laisser emporter par la vitesse. Voilà maintenant que les bras commencent à trembler et le guidon n'hésite pas à suivre le mouvement.



Panorama au contrôle du Galibier



Le comité d'accueil au contrôle du Galibier



La tente (encore ouverte)



A l'intérieur de la tente

Pendant cette courte descente je devine au loin, à côté de la tente du ravitaillement, deux véhicules de pompiers dont les gyrophares bleus et orange clignotent dans le brouillard. C'est un peu inquiétant. En arrivant, il y a effectivement une ambulance et un autre véhicule de pompiers qui stationnent mais il ne semble pas y avoir d'effolement. Il faut d'abord essayer de poser le vélo quelque part avant de pénétrer sous la tente qui, à part une ouverture pour l'entrée, est complètement fermée. A l'intérieur, tout le monde est serré. Certains sont emmitoufflés dans une couverture de survie. Un pompier vérifie que ceux qui arrivent sont bien couverts et envoie ceux qui ont trop froid se réchauffer dans le VSAB (Véhicule de Secours aux Asphyxiés et Blessés) dont le moteur tourne en permanence. Boire n'est pas simple tellement les gobelets tremblent. Un cyclo lance à la cantonade qu'il ne pensait pas s'être inscrit à un congrès de parkinsoniens. Malgré le froid, on entend au loin gronder des coups de tonnerre. Les organisateurs qui font de leur mieux pour nous reconforter, nous annoncent que l'épreuve est neutralisée et qu'un petit car va nous descendre jusqu'à la Grave dans le garage des pompiers qui a été réquisitionné. Ensuite nous récupérerons nos vélos et nous pourrons continuer.

Pour le transport des vélos, la chance sourit aux organisateurs car ils disposent de deux camionnettes et d'un camion loués pour le transport des bagages des cyclos ayant choisi de participer à l'épreuve sur deux jours et qui sont repartis le matin même de Saint-Michel-de-Maurienne ou de Valloire. Un premier transfert de participants et de vélos a déjà été organisé vers la Grave. Nous commençons donc à entasser les vélos tant bien que mal dans les camionnettes. Un petit car monte du Lautaret à vide mais il ne s'arrête pas et continue en empruntant le tunnel. C'est un peu la déception. Il revient au bout d'un certain temps avec des cyclos qu'il a dû aller récupérer de l'autre côté du col et s'arrête car il y a encore de la place. Ayant chargé moi-même mon vélo dans l'une des camionnettes je suis rassuré et je me dis qu'il finira bien par me rejoindre. Je peux l'abandonner et profiter de la navette dans laquelle il faut s'entasser. Assis par terre, sur

une marche, il n'y a plus qu'à se laisser transporter dans une douce chaleur. A l'arrivée à la Grave nous sommes accueillis dans le garage des pompiers vidé de ses véhicules. Quelques cyclos sont déjà là et des vélos rangés à l'extérieur contre les portes. Chacun essaye de trouver une astuce pour accrocher et faire sécher ses vêtements mouillés.



Le chargement dans la benne



Le chargement dans une camionnette

Un bruit commence à courir comme quoi un deuxième car va venir nous prendre pour nous descendre jusqu'à Bourg d'Oisans. Une inquiétude parcourt alors l'assistance. Et les vélos, comment les récupérer ? Il y en a ici, Il y en a qui ont été chargés au Galibier et qui devaient être descendus à la Grave. Comment vont-ils être transportés jusqu'à Bourg-d'Oisans ? Quand allons-nous les récupérer ? Personne ne reçoit vraiment de réponse mais quand le grand car annoncé se gare devant la porte, personne ne se pose plus vraiment de question. Le car est confortable, bien chauffé. Certains s'endorment, d'autres discutent de développements, de cassettes, de vélocistes. La route longe la Romanche en furie. Elle charrie une eau tumultueuse, chargée de boue. C'est presque dommage d'arriver si vite à Bourg-d'Oisans. Il va falloir quitter ce car confortable. Nous ne sommes plus qu'à 720 m d'altitude et il fait bien meilleur mais nous sommes encore très humides. Devant le dernier contrôle-ravitaillement sont entassés de nombreux vélos. Chacun se précipite pour vérifier si sa machine est déjà là. Pour moi, pas de problème, le vélo m'attend et a priori il est en bon état. A partir de Bourg d'Oisans l'épreuve n'est plus neutralisée. Il faut donc aller pointer au contrôle et reprendre le parcours. Il reste 32 km jusqu'à Vizille. Les jambes ont l'air de bien tourner et grâce à un compagnon de route rencontré peu après ce nouveau départ l'affaire est menée tambour battant. En arrivant vers 18h30 à Vizille il fait presque beau et rien ne laisserait supposer qu'il a fait si mauvais si ce n'est les cartons détrempés qui jonchent le sol du gymnase d'arrivée. Ils ont dû être posés par terre pour éviter aux cyclos de glisser sur le sol.

Cela faisait 30 ans que le BRA n'avait pas été aussi perturbé par la météo. Pour 2013 l'organisateur a fait savoir que le parcours du BRA se déroulerait à nouveau dans le même sens qu'en 2011 et a communiqué les chiffres suivants :

- 1255 inscrits dont 661 sur le BAC - 548 sur le BRA - 46 sur le balcon des Grandes Rousses.
- 1043 partants, dont 602 sur le BAC - 406 sur le BRA (203 à 3 h - 61 à 4 h - 142 à h 5 h 30) - 30 sur le balcon des Grandes Rousses.
- les arrivants : 286 ont effectué le circuit complet BRA ou BAC, dont 4 le super BRA (parmi eux 1 féminine) et 8 le super BAC.
- 267 ont été pris en charge par autobus, totalement ou partiellement et ont pu regagner Vizille à bicyclette.
- 23 participants à la randonnée "balcon des Grandes Rousses" ont abandonné avant l'Alpe d'Huez.

Yves SCHNEIDER

Toutes les photos sont publiées sur les site des Cyclotouristes Grenoblois a l'adresse :

<https://picasaweb.google.com/cyclotouristesgrenoble/20110716Bra>

Andrew BISHOP et Michel BLOCH ont réalisé l'épreuve en deux jours.

IMPRESSIONS SUR PARIS -BREST-PARIS 2011



Dominique, tu as participé pour la première fois à l'épreuve de Paris-Brest-Paris, peux-tu répondre à ces quelques questions ?

✓ *Dans ta préparation, as-tu adopté un régime alimentaire spécifique ?*

- *En effet j'ai quelque peu modifié ma façon de m'alimenter.*

D'une part pour éviter un surpoids, car chaque kilo supplémentaire est handicapant pour les longues distances et l'accumulation des ascensions.

D'autre part pour me préparer à une alimentation décalée durant l'épreuve : arriver à manger à des heures et des rythmes plus différents que d'habitude.

✓ *En dehors des brevets qualificatifs, t'étais-tu fait un programme d'entraînement particulier ?*

- *J'ai principalement augmenté la durée des sorties dominicales de 50 à 60 %. J'ai aussi programmé des sorties de 200 à 300 KM le lundi, mon jour de congé, seul ou avec mes partenaires de Paris Brest Paris. En ce qui concernait le reste de la semaine, je m'obligeais depuis janvier, à aller travailler au moins 3 fois par semaine à vélo pour ajouter au minimum 250 KM à l'entraînement du week-end.*

✓ *T'étais-tu préparé pour le manque de sommeil ?*

- *Non pas vraiment. Il n'est pas facile de s'habituer au manque de sommeil. Il faut se reposer un maximum avant l'épreuve pour ne pas avoir trop de sommeil en retard. Le principe à connaître est le rythme de ses phases de sommeil afin de dormir « efficace ».*

✓ *Avais-tu équipé ou modifié l'équipement de ton vélo ?*

- *Oui beaucoup. Je n'avais rien changé lors de mes brevets qualificatifs. Seul un sac à dos complétait mon équipement habituel, mais il n'y avait qu'une nuit à gérer et je n'ai pas dormi. Pour PBP j'ai modifié, un peu tard ma foi, le matériel dans un but d'éviter tous les problèmes possibles. J'ai remplacé le sac à dos par une sacoche à l'arrière et une à l'avant afin d'éviter les problèmes de dos. J'ai aussi rehaussé mon guidon pour éviter d'éventuelles douleurs cervicales et posé des bandes de gel sous la guidoline pour éviter les vibrations. J'ai*

monté des roues à rayonnage classique, un peu plus lourdes mais moins fragiles et facilement réparables. Etant donné le dénivelé à absorber (plus de 10000 mètres en 3 jours) j'ai adopté des développements plus souples (plateaux 50 – 34 et cassette 13 – 25 les connaisseurs apprécieront). Et bien sûr deux lampes très puissantes à l'avant et 3 à l'arrière pour éviter l'accident.

- ✓ *Et toi, qu'avais-tu adopté ou modifié dans ta tenue pour ce Paris-Brest ?*
- *J'ai surtout investi dans un « cuissard » grand confort et malgré cela il a été difficile de rester assis durant les 200 derniers kilomètres. J'ai aussi investi dans 2 paires de gants Gel, que j'ai mis l'une sur l'autre et qui m'ont évité les souffrances endurées sur le 600 KM de qualification. Pour le reste, j'ai choisi des vêtements confortables, enrichis de jambières et manchettes, pour ne pas trop subir la fraîcheur de la nuit.*

- ✓ *Au cours de l'épreuve, tu as mangé plusieurs fois dans les ravitaillements de l'organisation. Tu avais peut-être aussi prévu avec toi, des compléments alimentaires, boissons ou aliments solides. T'ont-ils donné satisfaction ?*
- *Hormis les 2 premiers et les derniers ravitaillements où j'ai préféré une alimentation liquide personnelle, très digeste, j'ai chaque fois utilisé les installations mises à la disposition des sportifs, par l'organisation. Je dois dire que tout est bien organisé afin que chacun mange comme il le souhaite. J'ai aussi profité Jusqu'à Brest, du véhicule d'assistance (très efficace) de mon ami Gérard BOUDET que je remercie. En plus de la nourriture, fournie par cette équipe, c'est l'aspect humain, qui dans ce cas, est le plus réconfortant.*

- ✓ *As-tu dormi dans les dortoirs prévus ou à l'extérieur et quels ont été les inconvénients ?*
- *Je n'ai pas dormi la première nuit. La seconde et la troisième, j'ai utilisé les dortoirs de l'organisation à Brest et à Fougères. Il est très difficile de dormir, car les cyclos entrent et sortent sans arrêt avec plus ou moins de discrétion. Toutefois je n'avais pas prévu de dormir plus d'une heure et demie par nuit. Même en voulant dormir plus je n'aurais pas pu à cause du bruit et de l'excitation de l'enjeu.*

- ✓ *As-tu souffert physiquement durant l'épreuve en dehors de la fatigue naturelle et du manque de sommeil et en as-tu des séquelles ?*
- *Pas vraiment, en rapport avec ce que j'avais connu lors des qualifications. J'ai rapidement été victime de crampes musculaires, probablement dues à un départ un peu rapide, sous une chaleur accablante et en déficit de boisson, sur la première partie. A cause de cet état, j'ai dû rouler à l'économie et adopter un rythme plus souple qui m'a évité toutes souffrances ultérieures, à part les problèmes de selle.*

- ✓ *As-tu eu des moments de découragement au cours de ces 1200 km et as-tu eu une réflexion mentale qui t'a aidé dans ces moments ?*
- *Oui bien sûr, lors d'épreuves de cette distance il y a des hauts et des bas, mais on ne se lance pas dans une telle aventure sans y avoir réfléchi. Une épreuve de ce type se réussit plus dans la tête que dans les jambes. Avec 10000 Km au compteur depuis le début de l'année, le physique ne peut pas être mis en défaut. Je n'ai jamais douté car je m'étais préparé mentalement à aller jusqu'au bout quoi qu'il arrive. J'ai réalisé toutes les épreuves qualificatives en solo ce qui m'a permis de ne pas flancher lorsqu'au bout de 170 Km je me suis retrouvé seul dans la nuit. Je dois toutefois avouer que je n'ai pas vraiment eu d'incident.*

- ✓ *Y a-t'il des choses ou des évènements qui t'ont surpris au cours de l'épreuve dans l'organisation elle-même ou dans le déroulement du brevet, les autres participants, un évènement particulier ?*
- *Je m'attendais à une grande communion entre les participants. De communion il y a bien eu mais avec les 1600 bénévoles qui se mettent en quatre pour nous mettre dans les meilleures conditions. Les participants, du moins ceux qui on croisé ma route pendant l'épreuve, sont dans leur bulle. Tous essaient d'atteindre leur objectif sans*

se soucier de son prochain. A part avec les copains de club, les contacts ont été quasi inexistantes et ne se sont améliorés que dans les dernières étapes.

- ✓ *Estimes-tu que d'avoir des personnes de ton club sur le parcours et d'avoir roulé avec certains est un avantage ?*
- *Parfois oui et parfois non. Quand je n'ai pu suivre Bertrand et Gérard suite à mon problème de crampes, il a fallu serrer les dents et se remotiver encore plus car ce sont mes partenaires habituels. Par contre, avoir rejoint un autre partenaire, multirécidiviste du PBP, est un avantage indéniable. Il savait ce qu'il fallait faire pour y arriver et il ne restait plus qu'à calquer sa course sur lui. La nuit, il est agréable de rouler, mais il est préférable d'être à deux pour éviter la déprime qui peut survenir. Quant aux amis retrouvés sur le parcours, ils ont tous été d'un grand soutien. J'en profite pour remercier Dominique, Yves, Bernard mais aussi Régine et Jean-Marie venus à notre rencontre 50 KM avant l'arrivée, pour nous accueillir et nous accompagner sur le dernier tronçon. Alain qui ma reçu et tranquilisé avant le départ a été lui aussi un élément important. Il ne faut pas oublier tous ceux qui étaient au départ ou à l'arrivée pour nous encourager, nous soutenir ou nous reconforter.*
- ✓ *Tu es content d'avoir réussi cette épreuve et nous t'en félicitons tous. Penses-tu la refaire dans 4 ans ou une autre fois dans l'avenir ?*
- *Joker...*

Je vais toutefois répondre même si je ne sais pas vraiment à ce jour. L'épreuve s'est très bien passée pour moi. Engagé dans la catégorie des moins de 80 heures, j'ai bouclé l'épreuve en 73 h 42. Je n'ai pas vraiment souffert, et le temps a été relativement favorable. Que puis-je attendre de mieux ? J'avais toujours dit que je ne ferai jamais cette épreuve. Je l'ai fait et content de l'avoir réussi. Maintenant qu'est ce qui pourrait me motiver ? Faire moins de 70 heures ? Etablir un record de participations ? Le plus probable serait d'accompagner un néophyte comme Bernard FERMEAUX m'a accompagné et conseillé à partir du 500^{ème} kilomètre. L'épreuve est longue mais belle, cependant elle demande beaucoup de sacrifices pour soi et aussi pour son entourage. PBP coûte en patience, en argent, en efforts physiques et psychologiques, mais je ne regrette rien et j'invite quiconque voudrait tenter l'expérience à ne pas hésiter.

- ✓ *Quel conseil donnerais-tu à une personne désireuse de s'inscrire à l'épreuve dans 4 ans ?*
- *Si tu l'as dans la tête, vas y n'hésites pas, fonces, tu t'en souviendras toujours.*

Ne pars pas la fleur au fusil. Il y a des règles à respecter : faire entre 9 et 10000 KM avant l'épreuve, être bien dans son corps et dans sa tête.

Si je peux t'aider dans ta préparation, ma petite expérience t'évitera peut-être d'être piégé Bonne route mon ami et profites en un maximum..



Merci Dominique et Bravo encore !



PARIS - BREST -
PARIS



SAINT FIACRE 2011

SAINT FIACRE 2011

Le Rallye de la Saint Fiacre pour les cyclos croissillons, cela commence une semaine avant la date officielle, par la reconnaissance du parcours avec pique nique. Environ 25 adhérents se lancent ce dimanche 28 août sur le circuit et une bonne quinzaine s'arrêtent à Hargeville pour déjeuner au pied de l'église. (Tiens, elle ne serait pas en photo sur le site, cette église ?).



Toute la semaine qui suit, on guette la météo. Pleuvra ? Pleuvra-pas ? On va d'un site à l'autre, Météo-France n'annonce pas de pluie pour le matin, Pleins Champs si, la grenouille du Webmaster dit pluie à 30%. Que faut-il en penser ?

Au réveil, ce dimanche matin 4 septembre, c'est réglé. Après une nuit ponctuée de légères averses, les nuages du ciel ont décidé de se vider aux heures habituelles de départ des cyclistes et il ne fait pas de doute que beaucoup d'entre eux préféreront rester sous la couette.



Malgré tout, les adhérents affectés aux contrôles partent rejoindre leurs postes à Herbeville et Hargeville tandis que les présents attendent les courageux, le parapluie à la main. 72 cyclos partiront :

42 sur le 60 km

17 sur le 90 km

13 sur le 120 km.



Et une dizaine osera faire le petit parcours découverte de Croissy et ses environs. Quelques uns ayant attendu, passeront au travers des gouttes. A Hargeville, Suzon remporte un grand succès auprès des participants avec un nouveau service : l'essayage de lunettes.

Et pourtant cette année, grâce à Marc BUSAIN que nous remercions, un distributeur de bière Heineken est installé à l'arrivée et propose une dégustation gratuite aux arrivants.



Les résultats du Challenge sont :

- | | |
|-------------------------------------|-----------------|
| 1. LEVALLOIS-PERRET SPORTING CLUB | 8 participants |
| 2. SAINT GERMAIN EN LAYE CYCLO-CLUB | 7 participants |
| 3. ACMV SURESNES | 7 participants |
| 4. ACBO NEUILLY | 6 participants |
| 5. S.O.H HOUILLES | 5 participants. |

Un grand merci à Andrew et à toutes ses petites mains pour l'organisation et à Madame Cathy NOEL pour sa présence à la remise des coupes.

Mais la journée, n'est pas terminée. Sous la tente installée par la Municipalité, des tables attendent les invités, notre animateur Michel prépare sa sono et ses jeux.



Jean-Michel et les deux Dominique ont tout organisé. Ce soir, Christiane, notre Présidente, et Pierrot, « simple adhérent » comme il le dit, nous font leurs adieux pour s'en aller vivre sous le soleil des Landes auprès de Catherine, la sœur de Christiane.



Les adhérents se sont réunis pour leur offrir une magnifique coupe avec un laurier d'or et un trophée pour Pierrot, un GPS vélo pour savoir retrouver le Club, deux week-ends dans des étapes gourmandes de leur choix, un plat très joliment peint par Amy et deux t-shirts dédiés à leurs noms.



Ce n'est pas sans émotion que nous voyons partir Christiane, originaire de Croissy, entrée au Club en 1993, Secrétaire de 1997 à 2005, année où elle devint Présidente, et Pierrot son mari, originaire également de Croissy, si actif au Club où il est entré en 1980. Nous leur souhaitons une vie heureuse dans leur nouvelle maison et espérons qu'ils reviendront régulièrement nous voir à Croissy.

M.L.



SAINT FIACRE
2011



c'est pas possible la photo



CROISSY - DIEPPE
CROISSY



Des cyclos voyageurs....

Tout au long de l'année, on se demande où ils sont... Régine et Jeannot parcourent en vélo toutes les routes de France et d'Europe. Quand on sait qu'ils échangent parfois leurs deux-roues pour chausser des skis ou plonger dans la grande bleue pour saluer les mérius, on peut dire que ce sont les retraités les plus " actifs " du Cyclo-Club.

Belgique

Flers

Nantes

St Jean de Monts



Luberon



PORTUGAL

CATALOGNE

MON CIRCUIT EN CROATIE

Organisé par la FFCT
du 19 septembre au 30 septembre 2011

Nous étions 36 roulants et 2 accompagnateurs pour ce circuit à travers la Croatie. D'Obernai en Alsace, nous avons rejoint, après 12h de car, la Slovénie, point de départ de notre périple.

C'est sous un beau soleil et une température idéale pour le vélo que nous avons parcouru 900km de Portoroz en Slovénie à Dubrovnik (en passant par l'Istrie, une incursion sur les îles de Rab et Pag en ferry, puis la découverte de la région Dalmate).

Nous avons longé la côte Adriatique en suivant la route du littoral et ses plages de galets, nous offrant une vue imprenable sur une mer bleu azur.

Seul bémol, il faut savoir que sur cet axe, la circulation est relativement dense.

Côté hébergement, les hôtels étaient confortables, toujours en bord de mer.

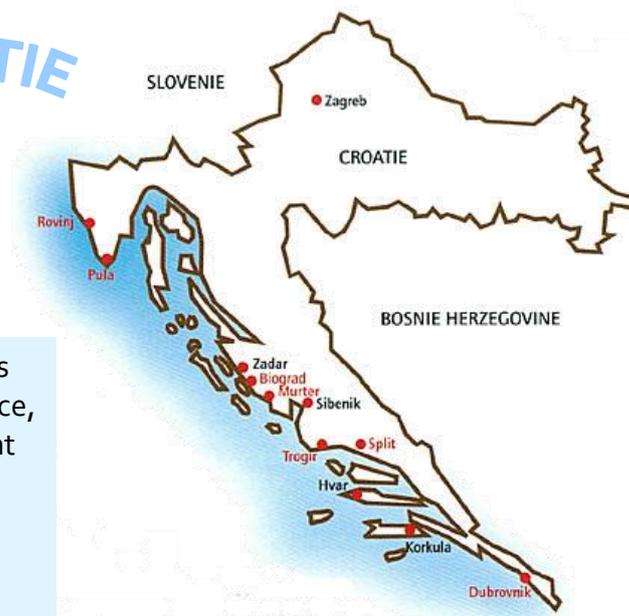
L'ambiance entre cyclos a été très bonne.

La Croatie, c'est aussi la richesse culturelle de ses villes et villages que nous avons traversés et visités tout au long du parcours, parfois accompagnés d'un guide :

- Novigrad, petite cité qui a conservé ses remparts,
- Porec, capitale de l'Istrie posée sur une presqu'île,
- Rovinj et son vieux port,
- Pula et son amphithéâtre du début du 1er siècle,
- Rab avec ses églises et palais,
- Pag, riche en monuments culturels,
- Zadar et tous ses monuments,
- Sibenik et sa cathédrale,
- Trogir, son palais Cipiko et l'hôtel de ville,
- Split capitale de la Dalmatie et son palais Dioclétien construit à partir de 298,
- Et enfin, Dubrovnik capitale culturelle de la Dalmatie avec ses palais et églises.

En résumé, j'ai beaucoup apprécié ce séjour, alors si la Croatie vous tente, n'hésitez pas !...

François FALGUIERE



Rovinj



Pula-Amphithéâtre



Rab



Ile de Pag



Dubrovnik-Palais Sponza

Week end familial

La Beaujolaise

la galette

Cyclo

Club

Croissy-sur-Seine

Croissy-Dieppe-Croissy

Week end familial

Saint Fiacre

Cambrils (spain)

Saint Fiacre

Paris-Brest-Paris