

RAYON CROISSILLON



www.ffct.org

CYCLOTOURISME



2013





BEAUJOLAIS
NOUVEAU



25 NOVEMBRE 2012



SOMMAIRE

Page 2 Beaujolais nouveau 2012

Page 4 Galette des Rois

Page 5 Stage à Roquebrune-sur-Argens

Page 7 Destination Najac

Page 9 Séjour familial à Najac (Aveyron)

Page 12 Flèche Granville - Cherbourg - Caen - Omaha Beach

Page 15 Canotier à vélo

Page 16 L'Ardèchoise

Page 19 Escapade dans les Pyrénées

Page 22 Les 6 jours de Vars

Page 24 Flèche Nort-sur-Erdre - Brest

Page 26 Semaine Fédérale

Page 29 La Reconnaissance

Page 31 Randonnée de la Saint Fiacre

Page 35 Flèche Ile de France

Page 37 Tour de Bretagne des Greffés

Page 40 Tour de Corse

Page 42 Les Conseils de notre mécanicien



Ont participé à ce numéro du Rayon Croissillon 2013 : Michel Bloch, Michel Bouchard, Jean-Louis Boulegue, Jean-Marie Charles, Alain Cornet, Bernard Dauger, Marie-Laure Lentz, Dominique Lentz, Gérard Mans, Dominique Moreau, Yves Schneider, Alain Thibault et Philippe Tilly.

Quelques photos sont dues à Chantal du club de Maurepas, à Eric des Abeilles, et aux clubs des Hauts de Gally et de Marly le Roi que nous remercions.

Marie-Laure Lentz a réalisé la mise en pages et Michel Bloch et Michel Bouchard ont assuré la diffusion sur notre site www.ccc78.com.

Un grand merci à Gigi pour l'impression.

LA GALETTE

13 JANVIER 2013



C'est l'évènement du début de l'année. Le jour où les cyclos se retrouvent dans le froid et l'humidité, où ils se disent en se souhaitant une bonne année, qu'ils vont bientôt remonter sur leurs vélos.

Avec la galette, on échange sur les souvenirs de l'année passée et sur les projets qu'on se propose de réaliser dès que les beaux jours reviendront. Vivement le printemps !....

ML



UNE SEMAINE DE REMISE EN FORME FRANCO-ITALIENNE

17 participants croissillons dont Christiane et Pierre, se retrouvent à la semaine de « remise en forme » dans les Alpes Maritimes proposée par la Ligue Côte d'Azur de la FFCT du 30 mars au 6 avril. 1000 à 2000 m de dénivelé pour des journées de 80 à 140 km dans l'arrière pays niçois ou en Italie avec entre autres la montée du célèbre Poggio du final de Milan- St Remo. Nous nous souviendrons longtemps du repas dégustation ligure à Castel Vittorio. Un séjour exigeant : les Alpes Maritimes sont de la vraie montagne et les pistes cyclables de bord de mer sont souvent relativement encombrées.





En 2014 nous prévoyons de revenir à notre terrain d'entraînement printanier classique : l'arrière-pays varois.

Dominique LENTZ



DESTINATION NAJAC

L'association « les Amis du Randonneur » dont je suis adhérent tenait son assemblée générale à Nouan-le-Fuzelier, le week-end de l'Ascension.

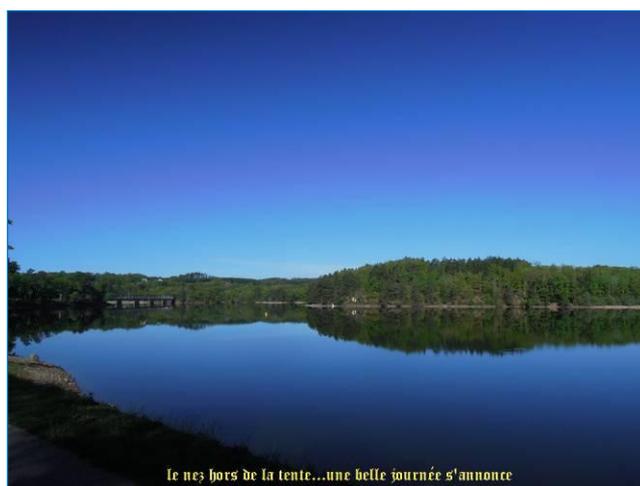
Je me suis rendu à ce rassemblement en cyclo-camping, et la question s'est posée, à savoir, si je revenais à Chatou, ou si je continuais sur la lancée jusqu'à Najac lieu de la semaine familiale. C'est la seconde solution que j'ai choisie.

C'est donc le 9 mai que je suis parti pour Nouan, après deux étapes à Dourdan et Jargeau. Là en compagnie des « Amis du Randonneur » des parcours sont proposés, parcours à effectuer sur un mode « contemplatif », c'est-à-dire départ 9h, boucle de 90 kms, casse-croûte dans le sac, arrêts pour photos, café, discussions...



Lundi matin, départ vers le sud, le temps est gris, les routes solognotes bordées d'arbres sont sombres. Je traverse de jolis villages, Mennetou-sur-Cher où Jeanne d'Arc est passée bien avant moi, Nohant-en-Graçay, Genouilly, puis c'est la Champagne Berrichonne avec ses champs de blé et de colza. Le soir étape à Issoudun, mais surprise, bien qu'officiellement ouvert le camping est en plein travaux et je dois me rabattre sur un hôtel.

Le lendemain la matinée est monotone, longues lignes droites et vent, mais dès le passage de l'Indre à Ardentes le paysage change, le relief est plus vallonné, jusqu'à atteindre Aigurande point culminant du département et frontière entre le pays d'Oc et d'Oïl. Le soir je coucherais en Creuse au camping de Cheniers.



Mercredi, l'étape la plus dure, par le profil très accidenté, la pluie et le froid, je traverse beaucoup de petits villages abandonnés ou de villes sans âme comme Guéret. J'arrive enfin au camping, sur le bord du lac de Vassivière, camping qui ressemble à un vaisseau fantôme, je suis seul, pas d'accueil, je repartirai comme je suis arrivé. Le réveil est triste et pluvieux, mais dès que je passe en Corrèze sur le plateau de Millevaches le soleil apparait et me réchauffe rapidement. Ce soir je campe sur les bords du lac de Marcillac-la-Croisille.



Ce vendredi matin, le soleil est déjà levé pour une étape courte qui me mènera dans le Lot à St Céré. Je perds vite de l'altitude, une longue descente, que j'effectue prudemment m'amène au barrage du Chastang sur la Dordogne que je suis jusqu'à Bretenoux, enfin j'arrive à St Céré dominé par les tours St Laurent, ancienne demeure de Jean Lurçat. Le soleil étant rare, c'est sous l'orage que je relie Figeac. A Najac, j'ai appris, contrairement à ce que je pensais, que je n'étais pas en sécurité sur le vélo... Ce soir c'est la Nuit Européenne des Musées, j'en profite pour visiter le Musée Champollion et admirer la mise en lumière du centre de Figeac.

Dimanche, à Capdenac-Gare, je participe au festival « Derrière le Hublot », festival de rues qui se conclue par un repas aux chandelles dans une ambiance très conviviale. Ce fût une journée des plus agréables. Ce matin, je me lève pour la dernière étape, ce soir je mettrai les pieds sous la table, mais l'Aveyron réserve bien des surprises, notamment ces côtes qui n'en finissent pas et à force, usent. Enfin je domine Najac et son château, dans 2kms, l'arrivée, mais il faut encore monter... Voilà c'est fini et content de retrouver les premiers cyclos qui sont déjà arrivés.

En un mot, j'ai fait une belle randonnée, de beaux paysages, de belles rencontres, mais humide... mon seul soucis technique a été une crevaison à Jargeau.

Jean-Louis Boulégué



SEJOUR A NAJAC

20 AU 27 MAI 2013

La semaine familiale du mois de mai s'est déroulée à Najac dans l'Aveyron et cette année, il était préférable de ne pas avoir oublié son parapluie car à l'image de tout le pays, le temps était à l'humidité.

Le VVF de Najac est installé sur les hauteurs au dessus de l'Aveyron avec une superbe vue sur la forteresse et les bungalows sont répartis dans un grand parc verdoyant à flanc de colline.

Le premier matin, une brume humide nous entoure et après hésitation, les cyclos s'élancent pour un circuit de 60 ou 70 km vers les gorges de l'Aveyron, qui finira sous la pluie.



A partir de ce moment, la préoccupation principale est le temps qu'il va faire et Jeannot consulte tous les jours jusqu'à 6 sites météo afin de s'assurer du moindre petit soleil qui pourrait apparaître.

L'après-midi, c'est la découverte de Najac sous les parapluies et la visite chez un truculent éleveur de canards qui nous fait part de sa vision du monde.

Mercredi, le temps est encore plus humide. Quelques uns partent vers Savignac, d'autres découragés décident de changer d'occupation et se dirigent vers le hammam et le bain à bulles mais boudent la piscine découverte, je me demande pourquoi. Louis donne des cours de tarot tandis que Renée fait de la glissade dans les vieilles ruelles mousseuses de Najac.

L'après-midi, c'est la visite de Cordes sous un soleil timide. Encore une bastide de l'époque médiévale dominant la vallée du Cérou.

La journée de jeudi est dédiée toute entière à la visite de Conques et à l'aligot (lui n'était pas prévu midi et soir par les organisateurs). Le matin, tous serrés sous les parapluies, autant que l'abbatiale au magnifique portail, nous admirons un guide pratiquement imperturbable sous le déluge, tête nue sans parapluie ni imperméable. Heureusement, après le réconfort du déjeuner, le soleil nous permet de visiter la ville dans de meilleures conditions mais nous ne verrons pas les couleurs chatoyantes annoncées des vitraux de Pierre Soulages.



Le soir, c'est l'apéritif du Président et il est bien apprécié pour nous réchauffer.



Vendredi, il fait sec ce matin pour quelques heures. Tout le monde est décidé à partir pour un grand tour vers la vallée du Viaur. La forteresse de Najac éclairée par le soleil du matin, flotte sur une mer de nuages.



L'après-midi, à Villefranche-de-Rouergue que les cyclos ont déjà eu l'occasion d'apprécier, nous découvrons le petit et le très grand cloître de l'ancienne chartreuse St Sauveur puis la bastide de Villefranche sous la conduite d'un guide passionnant.

Samedi, la météo est à nouveau à la pluie. Seuls 3 cyclos partent, Gisèle et Henri de Maurepas et notre Gérard qui relève le défi pour Croissy. Quelques autres partent pour une randonnée pédestre au bord de l'Aveyron. Ils rentrent tous sous une pluie battante.

L'après-midi libre permet à ceux qui ne connaissent pas Albi et son musée Toulouse Lautrec ou Saint-Cirq-Lapopie de visiter ou de revisiter ces villes.

Dimanche, c'est déjà le départ pour certains alors que le soleil est enfin là. Les autres partent pour un grand tour de vélo. Monique et moi parties à Najac pour visiter la forteresse promettons de revenir pour la visite guidée de l'après-midi. Nous reviendrons à 16 pour son plus grand bonheur et celui de la guide captivante.



Lundi, c'est le retour, chacun avec son pique nique. On s'embrasse avant de repartir vers le Lot sur son vélo pour Claude, en voiture pour les autres vers l'Ile de France, Croissy ou Maurepas pour retrouver la pluie....

Un grand merci à Bernard cloué au lit avec son staphylocoque qui avait tout bien organisé et à qui nous souhaitons de se rétablir bien vite, au Président qui a pris la relève de l'organisation et à Gérard qui avait bien préparé tous les parcours.

Un merci aussi à la petite équipe sympathique de Maurepas qui s'était jointe à celle de Croissy. Ce fut un plaisir de les avoir avec nous.

A l'an prochain, j'espère....

ML

SUR LES TRACES DE LA CONTRE ATTAQUE

Pour partir à la conquête des flèches normandes je retrouve mon partenaire Bernard Fermeaux. Son épopée sur Pékin Londres de l'an passé n'a pas assouvi sa soif de nouveaux horizons octogonaux. La date et le lieu du départ pour la réalisation de ces 4 nouvelles flèches avec liaisons intermédiaires sont arrêtés de longue date en fonction du planning sportif et familial très chargé du susnommé. Donc pour plein de bonnes raisons nous partirons le mardi 28 mai de chez un de ses neveux qui habite La Ville aux Moniers près de Saint Malo.

La préparation.

En possession des feuilles de route j'ai déterminé les étapes et recherché nos points de chute en fonction d'un kilométrage, raisonnable pour notre équipage, qui comprend parcours type et parcours de liaison inter flèche. Après approbation Bernard peut se lancer dans la photocopie et plastification des cartes routières. Très utile par temps de pluie !!!! Pour éviter les retours sur Rennes (toutes les traversées de grandes villes nous sont indigestes) le 25 avril par un temps magnifique (si, si) je suis parti de Nort sur Erdre pour aller à la chasse aux tampons rennais. 239 km de bonheur.

Nos étapes

Mardi 28 mai La ville aux Monniers/ **GRANVILLE**/Coutances: 173 km.

Mercredi 29 mai Coutances/**CHERBOURG**/Coutances : 192 km.

Jeudi 30 mai Coutances/ Mortain / 172 km.

Vendredi 31 mai Mortain/ **CAEN/OMAHA BEACH**/ L'Embranchement : 183 km.

Jeudi 1^{er} juin L'Embranchement/La ville aux Monniers 194 km.



La pluie du matin n'arrête pas le pèlerin.

Le climat.

Mardi Départ à 8h sous la pluie, sans interruption jusqu'à 11h30. Mais comme dit l'Amiral en Bretagne la pluie ne mouille que les cons. Nous arrivons donc tout sec à Coutances à 18h.



Çà goutte devant le Mont.

Mercredi. Départ à 8h pour un aller retour Cherbourg avec nos montures allégées du fardeau des sacoches. Le ciel laisse espérer une journée d'accalmie. Nous déchantons rapidement car un orage violent nous surprend entre Périers et Pont L'Abbé. Certainement satisfait de son effet sur nos échines, Zeus le dieu de la pluie et des vents, rengaina son courroux après une heure de trempette. Cherbourg fut atteint à midi sous un beau soleil. Le retour par le parcours officiel s'effectua sous un climat apaisé avec des températures dignes du mois de Mars. Retour au bercail 18h40.

Judi Départ 7h45 sous la pluie qui va nous accompagner toute la journée. De plus il fait froid 10 ° au thermomètre de la pharmacie. 14 ° au maximum quand nous déjeunons. A l'arrivée à Mortain et malgré les protections, le fond d'une de mes sacoches à pris l'eau à cause des projections des automobiles. Arrivée 18h30.

Vendredi. Départ 7h40 sous un ciel gris-bleu. Miracle à Ger le soleil explose les nuages et irradie nos visages de toute sa puissance. Hélas le désenchantement est rapide car il va vite replier ses rayons. Le temps friquet impose le port des manchettes et du coupe-vent. Arrivée à l'Embranchement 19h30. Le temps de se laver et de manger, la finale de la coupe de France de Foot est engagée depuis un bon moment au grand regret de Bernard Fermeaux, fervent et malheureux supporteur de l'ETG depuis son exode Savoyarde.

Samedi Départ 7h30. L'ultime étape qui nous ramène à notre point de départ sera marqué par un fort vent de face A 20 h la boucle est bouclée.

Fonctionnement. En roulant j'ai l'œil sur la feuille de route en prenant soin de respecter les précieuses annotations de l'organisateur tandis que Bernard confirme avec la carte.

Rencontres. Lors de notre périple nous n'avons pas vu plus de 10 cyclistes. La faute au temps exécrable certainement. Le premier jour pourtant nous avons roulé quelques kilomètres avec un couple de cyclo-campeur qui se rendait à Amsterdam. Enfin le dernier jour un coureur intrigué par notre équipage s'est renseigné sur notre balade avant de nous déposer dans la première bosse.

Les contrôles. Heureusement que les bureaux des mairies de Lolif et le Chatelier étaient ouverts sinon nous aurions dû avoir recours aux cartes postales mais sans timbres postaux dans notre

grande imprévoyance. A Genets le bistrot ferme sa porte devant nous à 14 heures, nous laissant la gorge sèche. A Caen la boulangerie Paul n'a pas de tampon commercial. **Une info** A Cerisy Belle Etoile ce 31 mai la boulangerie a cessé définitivement son activité. A Montpinchon il y a fort à parier que dans quelques temps il faudra également une carte pour attester du passage.

Fait marquant. Tout au long de ces 5 jours et ce dès notre passage dans la baie du Mont Saint Michel notre attention a été focalisée par le nombre de biens immobiliers à la vente.



Il n'est pas rare de voir 3 ou même 4 panneaux « A VENDRE » d'agences différentes accrochés aux portails.

Cela témoigne bien de la crise profonde qui frappe ce secteur. A signaler également comme à Cerisy Belle Etoile le nombre de commerces fermés dans certaines agglomérations. Et puis ce temps désastreux a été néfaste pour le commerce. Cette semaine, contrairement aux années passées, nous n'avons pratiquement pas fait d'arrêts dans les bars pour étancher notre soif. Tables et chaises s'empilaient sur les terrasses désespérément vides. Notre consommation a été réduite presque exclusivement à des boissons chaudes. A déplorer l'état de certaines routes dont l'entretien remonte à très longtemps comme par exemple significatif la D76 à la sortie de Vire.

Les parcours vallonnés à souhait ont contenté notre soif de découvertes par des petites routes bien sympathiques. A signaler qu'en 5 jours nous n'avons reçu aucun coup de klaxon intempestif de conducteur irascible.

Anecdote. Au contrôle de la Haye du Puits, arrêt dans un bar pour une première bière. Certainement troublés par l'ambiance musicale qui inonde la place nous avons oublié de pointer. C'est quelques kilomètres plus loin, on ne sait par quel miracle, que simultanément nos esprits furent tirillés d'un doute. Donc retour en ville pour obtenir le précieux tampon.

Rendez-vous l'an prochain pour 4 nouvelles destinations et ainsi clore le cycle des Flèches de l'Ouest.

Bernard Dager et Bernard Fermeaux.
Cyclo Club Croissy sur Seine 78.
Nort le 6 juin 2013



LE CYCLO-CLUB AU PAYS DES IMPRESSIONNISTES



Aujourd'hui, 1^{er} juin, nous allons sur les bords de Seine à Chatou nous joindre au rallye vélo familial organisé par l'Office du Tourisme du Pays des Impressionnistes pour lequel il a été demandé aux clubs cyclistes de la région de venir encadrer les familles et nous sommes tous là..

Après le pique nique, nous voilà partis par petits groupes, questionnaire à la main, pour découvrir ou redécouvrir les charmes des bords de Seine.

Passé le barrage de Chatou, c'est d'abord Carrières-sur-Seine peint par Monet, qui nous accueille et nous visitons près d'un charmant petit pont, le lavoir où sont exposées des peintures. Sans déranger une maman cygne installée sur le chemin avec son petit, nous revenons pour passer sur la rive de Rueil-Malmaison, le boulevard de Bellerive, l'auberge du Fruit Défendu, pour rejoindre la maison de Georges Bizet et le centre de Bougival.

Nous passons rapidement devant l'ancienne maison de Berte Morisot devenue un centre médical pour traverser à nouveau la Seine et partons au travers de Croissy afin de rejoindre le chemin de Ronde et la Coulée Verte, le site de production d'eau potable de la Lyonnaise des Eaux avec ses bassins au bord desquels on peut observer une centaine d'espèces d'oiseaux. La promenade se prolonge vers Le Pecq et ses rives peintes par Turner jusqu'à la place de l'Orme.

Le retour se fait le long de la Seine par la voie Paris-Londres et permet de voir le Pavillon de Musique de Madame du Barry sur l'autre rive de Louveciennes, les écluses de Bougival et l'école anglaise de Croissy.

Nous continuons vers Chatou et admirons les belles maisons sur la rive de Croissy avant de faire un arrêt à la Chapelle St Léonard et au nouvel Espace Chanorier.

A l'arrivée à Chatou, il est possible de visiter l'atelier de restauration de bateaux Sequana et un sympathique goûter nous attend devant la Maison Fournaise ainsi que des récompenses pour les plus perspicaces. La météo nous a épargnés et l'après-midi est une réussite. Rendez-vous le 1^{er} juin 2014....



L'ARDECHOISE 2013

Les gorges en 4 jours

Cette année après 3 éditions réalisées en 3 jours sur différents parcours, je me suis laissé convaincre de prendre la formule 4 jours qui permet de descendre jusqu'aux gorges de l'Ardèche. Et encore, nous avons choisi la variante la plus courte : 482km, 8280m de dénivelé (bien nous en a pris). Ainsi nous nous retrouvons mardi après-midi à St Félicien : Andrew, Gérard, Gilbert, Jean-Claude, Jean-Michel, Michel Phulpin, Michel Ladurée, Yves Gombart et Yves Schneider pour retirer les dossiers et déposer le sac transporté par l'organisation (10kg max). Guy et Michel Lapeyre, arrivés 5 mn après l'heure limite, devront repasser le lendemain matin à l'aube. Nous retrouvons avec plaisir les Soustonnais : Christiane, Pierrôt et leur camarade Philippe. Cap ensuite sur l'hôtel à Tournon, où un bon diner, arrosé de St Joseph 2009, nous permet de prendre quelques calories (plat de pâtes).



Mercredi matin retour à St Félicien, pour un départ à 8h24'45" (me dira le relevé des temps de passage fourni sur le site), en commençant très fort par une côte avec des passages à 20% à 5km du départ. Un participant devant nous n'y résiste pas : crise cardiaque, il décédera peu après. Ceci nous vaut d'emprunter un chemin de terre, en déviation pour permettre aux secours d'opérer. Cela commence très fort ! Heureusement les routes que nous empruntons ensuite sont meilleures et les pentes un peu moins fortes. Nous décidons de nous arrêter à Chalencçon pour déjeuner (une terrasse de restaurant que nous avons déjà pratiquée dans le passé). Malheureusement le service est un peu lent, et 2 heures se passent à table. Nous redémarons pour attaquer la grosse difficulté du jour le col de la Faye, 1019m, où nous nous regroupons. La température est élevée. Ensuite nous rejoignons notre hébergement dans la « grande banlieue » de St Pierreville, à 7 km du circuit. Il s'agit de mobil-homes dans un camping, comme pour les hébergements suivants (nous sommes 15 et c'est impossible de trouver des gîtes assez grands). Nous sommes 3 dans le mobil-home ce soir-là.

Jedi, objectif les gorges, via Privas, Alba la romaine. Deux cols à 800m. Chaleur forte. Nous décidons finalement de nous contenter de « grignoter » sur les contrôles, échaudés par l'arrêt ravitaillement prolongé de la veille. L'après-midi est un peu venteuse, et la descente vers les gorges de l'Ardèche, précédée de quelques belles montées. Mais Vallon Pont d'Arc cela se mérite ! Le camping du jour est peu avant Ruoms, qui accueille un festival de musique. Notre nuit sera bercée par les boums-boums de la musique techno, heureusement assez éloignée !



Vendredi après une matinée bosselée passant par le superbe site de Vogüé, nous attaquons la montagne après Largentière. La moitié du groupe fait une halte déjeuner d'une heure au début de la montée du col du Meyran, les autres restent sur le grignotage. Pour moi l'après-midi est très dur avec le col du Pendu, qui culmine à 1435m. Il n'y a pratiquement pas de plat. Vers 18h arrivée enfin au Lac d'Issardès au camping municipal, où nous découvrons que dîner et petit-déjeuner seront pris dans un hôtel à environ 1km à pied. Nous sommes 6 dans le mobil home (rassurez vous tout le monde à un lit !).

Samedi, la der avec 14000 participants sur les différents circuits ! Nous attaquons par les 1417m du Mont Gerbier des Joncs (source de la ...). Christiane et Guy ont jeté l'éponge, épuisés. Jean-Michel victime d'une intoxication alimentaire et Michel Ph victime d'une erreur de parcours ont la joie de tester l'autocar balai, que l'on pourrait qualifier d' « escargot balai ». Nous savourons la bière, la charcuterie, les fromages ardéchois lors des ravitaillements. Cela aide à passer les montées de St Agrève, Rochepeule et Lalouvesc, qui a remplacé cette année le col du Buisson (excellente initiative).



Et c'est le bonheur de la descente vers St Félicien, avec vigilance cependant, car la différence de vitesse entre cyclos sportifs et cyclos touristes est grande, provoquant d'ailleurs une chute.

Arrivée à 1h57'03" après 482 km selon les organisateurs et 525 km selon mon compteur.



Un parcours exigeant, une température dont on avait perdu l'habitude avec ce début d'année pourri.

Des paysages superbes, une ambiance et un accueil chaleureux par les milliers de bénévoles déguisés dans chaque village !

Bravo aux 12 participants du Club et à nos 3 amis de Soustons, avec une mention à Michel Ladurée handicapé par une opération une semaine avant. Et à Philippe Fuhr, qui a fait « La volcanique » en une journée.

Avis aux amateurs en juin 2014. Pour moi cela serait plutôt en 3 jours.

Dominique Lentz

SEJOUR A ST GIRONS

16 AU 22 JUIN 2013

Dimanche 16 juin.

Premier parcours, 3 cols prévus. Le plus difficile sera le premier, le col d'Agnes (1570m) côté Aulus les Bains. Après 35 km d'échauffement, nous voici à pied d'œuvre dans ce col qui débute par 6 km à 9% de moyenne, et des passages à 11%. La suite s'arrange un peu, avec 2 km à 5% mais les derniers 1500m sont à 9%. Première journée de chaleur dans les Pyrénées, qui aura des conséquences météo très néfastes. Après un regroupement général au sommet, la courte descente de 5 km nous mène au pied du port de Lers (1517m) pour remonter la même distance. Enfin la descente et la vallée.

Pause déjeuner à Tarascon/Ariège. Retour par le col de Port (1249m), montée irrégulière de 18km sous une forte chaleur. Nous regagnons l'hôtel après 40km de descente et de faux plat descendant.

Total du jour : 144km et 2240m de dénivelée positive.



Lundi 17 juin.

Nous sommes rejoints par Yves Schneider qui vient de participer à l'Ardéchoise. Programme du jour : direction la Haute Garonne avec le Portet d'Aspet (1069m) 5 km d'ascension par St Lary, dont les 2 derniers à 10%. Puis le col de Menté (1349m) dont les 7 derniers km ne sont jamais inférieurs à 8%. Après une descente rapide, nous arrivons à St Béat, où nous remarquons le niveau très élevé de la Garonne, qui commence à déborder par les collecteurs d'eaux pluviales. Ce village sera complètement sinistré dans les heures suivantes.

Un rapide repas auprès d'un restaurant ambulant, et nous décidons de modifier le parcours, afin de préserver nos forces et d'éviter les intempéries qui s'annoncent en altitude. Donc retour par le col des Ares (797m), de Buret (599m), et le piémont pour rejoindre la vallée du Salat.

Total du jour : 135km et 2300m de dénivelée positive.

Mardi 18 juin.

Pour cause de mauvais temps, pas de vélo le matin. Tourisme pédestre à St Lizier. Preuves photos à l'appui.

L'après midi, un parcours est improvisé dans le Volvestre, vers la vallée de la Garonne. Pas de pluie, beaucoup de vent, mais l'organisateur l'avait prévu favorable au retour.

Total du jour : 94km et 950m de dénivelée positive.

Mercredi 19 juin.

Malgré le temps toujours instable, nous partons rouler en direction de Foix, où la pause déjeuner est prévue. Pas de difficultés le matin, contrairement aux autres jours. Les cols sont pour l'après midi.



D'abord le col des Marrous (990m) puis le col de Jouels (1247m) enfin Pégùère (1375m) Cet enchaînement est en fait une ascension continue, que nous ferons sous la pluie, avant de redescendre à Massat où la pluie a cessé.

Pour conclure cette journée et ne pas rentrer par le même itinéraire que dimanche, passage par le col de Sarraillé (942m), par une petite route forestière qui rejoint les pâturages dans la vallée du Garbet près d'Oust.

Total du jour : 144km et 1850 m de dénivelée positive.



Jeudi 20 juin.

Au programme du jour, le col de la Core (1395m). Son altitude est relativement modeste. Mais la montée est de 17km, dont les 8 derniers à 7,5% de moyenne. La bruine est présente, et nous ne pouvons guère apprécier le paysage. Il s'agit de la vallée de Bethmale, que les amateurs de fromage connaissent sûrement. Après une descente au cours de laquelle nous croiserons des vachers conduisant leurs troupeaux vers les lieux de transhumance, nous arrivons à Seix (attention à l'orthographe). Nous empruntons la vallée d'Ustou, qui mène au col de Latrape (1111m), que nous franchirons sans intempérie, puis descente à Aulus les Bains, (station thermale du cholestérol) où nous déjeunerons.

Le début d'après midi est ensoleillé, mais rapidement, la pluie fait son retour, et nous le nôtre à l'hôtel en prenant un raccourci.

Total du jour : 107km et 1700m de dénivelée positive.

Vendredi 21 juin.

Météo toujours incertaine. Au programme, le col d'Agnes (1570m), par Massat. Pour l'échauffement, montée du col de Sarraillé (942m) par le côté descendu mercredi. Arrivée à Massat, l'ascension du col d'Agnes débute calmement, avec 6 km en faux plat et petite montée, puis 11 km plus difficiles compris entre 7 et 9,5%. Après regroupement, comme au sommet de chaque col, nous redescendons par le côté gravi dimanche, et déjeunons dans un excellent restaurant, le Garbet à Oust. Adresse à retenir. Alors que nous dégustons nos magrets de canard, la pluie arrive et nous accompagnera une partie de l'après-midi. Le retour s'effectue par Seix (2ème passage), pour gravir le col de Catchaudégué (893m) et le col de Portet (862m) où les services de la DDE recouvrent la route d'une épaisse couche de gravillons. Donc descente prudente et retour à l'hôtel sans encombre pour cette dernière sortie.

Total du jour : 118km et 2200m de dénivelée positive.

Total du séjour : 742km et 11240m de dénivelée positive.

En conclusion, malgré les conditions météo catastrophiques (fonte des neiges et fortes pluies), nous avons pu rouler chaque jour, en adaptant les parcours au gré des circonstances.

Je remercie les 4 participants (Bruno Barthès, Daniel Charton, Michel Bouchard et Yves Schneider) qui n'ont pas hésité à m'accompagner pour ce séjour. Un remerciement aussi à Jean-Claude Cabanau, pour ses conseils avisés. Promis, Jean-Claude, nous visiterons ta cave, en ta présence.

Alain Cornet.

SOUVENIRS DE QUELQUES BREVETS DU PRINTEMPS



Les Hauts de Gally



Les Hauts de Gally



Rallye de la Malmaison

LES 6 JOURS DE VARS



Nous étions 7 à relever le défi du programme proposé à l'occasion de la 30^{ème} édition des **6 jours de Vars Cyclo**.

- Dimanche 7 juillet : Col de Montgenèvre, col de l'Echelle, Chalets Laval ;
- Lundi 8 : Cime de la Bonette ;
- Mardi 9 : Col d'Izoard par le sud ;
- Mercredi 10 : L'Alpe d'Huez, Col de Sarène, Col du Lautaret ;
- Jeudi 11 : Col de la Cayolle ;
- Vendredi 12 : St Véran et le col Agnel.



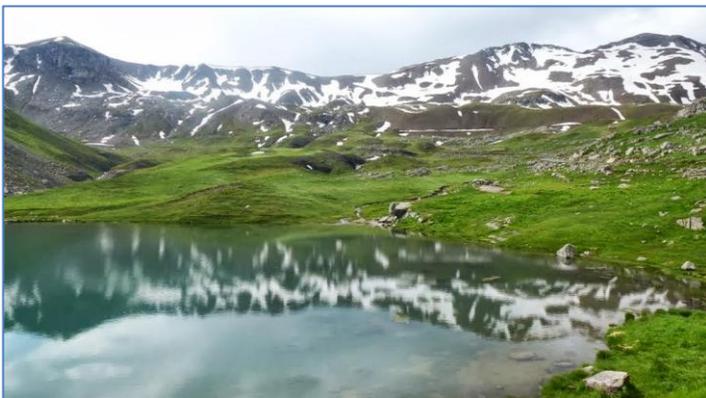
Une organisation parfaite, des paysages magnifiques, une ambiance très conviviale. A faire ou à refaire puisque le programme change tous les ans.

MB



On rencontre des gens de connaissance....

Et des animaux moins connus.





La solitude ça n'existe pas

Après le périple très humide des flèches normandes réalisé fin mai en duo avec mon compagnon de route habituel Bernard Fermeaux, je m'élançais seul ce 21 juillet vers Brest via Saint Méen le Grand sous la canicule annoncée. Heureusement hormis ce lundi très chaud les jours suivants seront plus cléments avec des chaleurs supportables. Rien à voir avec la chape de plomb qui nous avait assommés en juillet 2003 sur les 980 km du difficile parcours de la flèche de France Paris Nice.

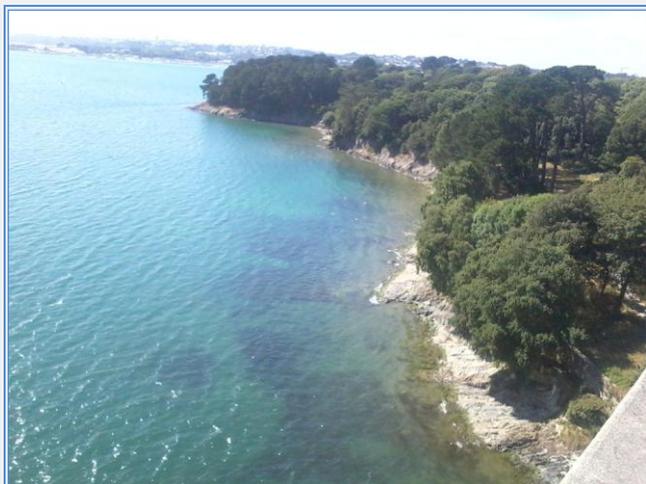
Partir seul 4 jours sur les routes peut paraître incongru pour certains. Bien sûr rouler à deux ou en groupe est plus sécurisant dans le flot de la circulation routière ou en cas d'incident mécanique, surtout pour le piètre mécano que je suis. A deux il est souhaitable d'être de même force et d'entraînement équivalent pour profiter pleinement de l'association. Outre le côté sportif et convivial l'aspect financier n'est pas négligeable quant il s'agit de partager les frais d'hébergement sur plusieurs jours. Hélas, Bernard réside en Savoie et ne peut répondre présent à chaque expédition. Des « coureurs » que je côtoie régulièrement dans la périphérie de Nort sur Erdre aucun n'est cyclotouriste dans l'esprit et encore moins adepte des longues distances.

La **solitude** qui est définie comme l'état, ponctuel ou durable, d'un individu seul qui n'est engagé dans aucun rapport avec autrui n'a évidemment pas le même sens selon qu'elle est choisie ou bien subie. Je pense que cycloter seul a aussi son attrait. Personnellement je ne ressens pas d'impression d'abandon. Bien au contraire car par la pensée je suis toujours avec les miens, mes amis, à évoquer mes souvenirs de randonnées ou autres sujets personnels. J'ai le sentiment d'être toujours à la quête de rencontres que ce soient avec la nature, la faune ou l'humanité. Il suffit d'avoir les sens à l'écoute pour se rendre compte que l'on n'est pas seul. Voyez ce renard qui traverse négligemment la route avant d'apercevoir votre présence et de s'enfuir la queue en panache dans un fourré. Apercevez cette biche inconsciente du danger qui surgit du bois pour d'un bond gracieux se réfugier et disparaître dans un champ de maïs en face. Que dire des tourterelles et autres volatiles qui semblent vous narguer en prenant leur envol juste devant votre roue. Il me plaît également d'apprécier le spectacle des éoliennes qui faute de vent suffisant balancent si faiblement leurs pales qu'elles semblent anéanties de chaleur. Et puis il y a les bruits. Le guidon qui grince, les cales qui couinent, la selle qui craque, et tout ça disparaît quand survient le mal aux fesses, pour revenir plus tard quand la douleur est oubliée. Vous êtes aux aguets quand vous entendez derrière vous le ronflement du moteur de la voiture ou du camion qui rétrograde pour ralentir, s'écarter afin de vous doubler sans risquer de vous emporter sur le capot dans un accès d'affection. Félicitations aux automobilistes des départements traversés pour leur respect du cycliste avec une mention pour les 56.

Le parcours. Nort sur Erdre/Brest et retour en 4 étapes.

Lundi : 182 km. Temps très chaud toute la journée. Départ 7h15 de Nort sur Erdre pour rejoindre Uzel via Saint Méen le Grand pour retrouver le parcours de la flèche. Arrivée 17h15

Mardi Uzel/Brest/Plougastel-Daoulas 168 km départ 7h 45, sous le crachin breton durant 2 km, juste pour faire peur. A l'arrivée magnifique spectacle que la plage de Moulin Blanc sous un chaud soleil. J'aurais bien aimé me joindre aux centaines de vacanciers qui s'adonnaient aux joies de la baignade. Arrivée hôtel 17h30.



Mercredi : Plougastel-Daoulas/ Ploermel 190 km. Comme la veille et pour ne pas faire mentir les prévisions des météorologues et la réputation de Brest je quitte l'hôtel à 7h 45 sous une petite averse qui cessera 5 km plus loin. Pas le temps d'être mouillé. J'avais prévu un arrêt à Pontivy au bout de 140 km mais vu mon allure j'envisage une arrivée pour 16h. Trop tôt pour une halte. J'annule ma réservation. « Comme la solitude n'existe pas » grâce ou à cause des portables je joins mon épouse pour qu'elle réserve un hôtel à Ploërmel où j'arrive à 18 h15.

Jeudi 113 km. A 6h quand j'ouvre les rideaux, Ploërmel est sous un déluge. Après un bon petit déjeuner à 7h15 craintif sous mon imper je prends la route. Difficilement croyable, à la sortie de la ville il ne pleut plus.

Rencontre. J'arrive à Guer vers 8h30 et je me dirige vers un groupe de cyclos qui s'appêtent au départ. En 2008 sur le « Tour cyclo » j'ai sympathisé et roulé avec 2 gars de ce club. - Bonjour les amis vous connaissez Maurice et Jean-Claude ? Maurice est dans le groupe. Joie de se retrouver fortuitement. Du coup ils modifient leur programme et m'accompagnent durant 50 km. Retour à Nort à 12h30.

Le parcours. Fort de mes 7 précédents contrôles à Brest (5 randonneurs, 1 Audax, 1 flèche de France) je savais que je m'engageais sur un parcours truffé de difficultés. Je n'ai pas été déçu principalement là où je le redoutais le plus, sur les hauteurs de Loudéac. Avec une randonneuse lourde de 20 kilos c'est une autre forme de pratique. Comme je le disais plus haut et comme le confirme ce proverbe Kurde «La solitude est le nid des pensées». Je dois humblement avouer qu'à la sortie de Huelgoat sur la route de Brennilis j'ai maudit cet organisateur qui a déniché « cette première petite route tout de suite à gauche » !

Sans rancune et merci pour vos beaux circuits

Voilà 653 km de plus au compteur et une flèche de l'Ouest au palmarès.

L'année prochaine avec la participation espérée de Bernard je conclurai la série avec Vimoutiers, Alençon, Le Mans et Tour. Encore un beau périple avec liaison entre les villes.

Fait à Nort le 27 juillet 2013

Bernard Dager flécharde N° 1789



4 cyclos de Croissy sur Seine à la 75 e semaine fédérale.

La semaine fédérale est un événement incontournable inscrit depuis 12 ans au calendrier sportif de Régine et Jean-Marie. Cette année pas de réservation hôtelière anticipée, ils logent à la Poupinière, comme Gérard et Catherine des amis Croissillons. Plutôt habitué aux raids solitaires ou en petit groupe je me retrouve plongé dans le plus grand rassemblement annuel de cyclotouristes : 9 500 inscrits et 1 200 clubs représentés.

Samedi rendez vous au parc des expos de la Beaujoire pour retirer les dossiers comprenant, outre les informations sur les incontournables agréments touristiques de la région, les cartes de route avec parcours journalier détaillé, une plaque de cadre et un bracelet en tissu vert attestant notre engagement et permettant l'entrée dans les points d'accueil et au village fédéral. Pour l'occasion nos épouses non pédalantes nous accompagnent pour découvrir l'ambiance d'un tel rassemblement. Première déconvenue, le grand palais où est installé le parc des exposants est interdit aux non inscrits. J'ai envoyé immédiatement un mail au COSFIC pour exprimer le profond mécontentement des conjointes. Pas d'inscription, pas d'entrée chez les marchands du Temple. Solidaires de nos épouses nous avons tourné les talons. Encore une image négative et sectaire qui va conforter les adhérents des nombreux clubs situés entre Nort et Chateaubriant de ne pas adhérer à la structure fédérale. Ouverture où es-tu ?

Retour à la maison pour l'incontournable briefing apéro journalier de 19 heures qui nous permet de retrouver le sourire.



Dimanche pour cette randonnée inaugurale nous allons remonter la Loire dans sa partie Armoricaïne. Partis de Nort à vélo, à 7h30 nous rejoignons le parcours à Teillé. Nous arrivons à Varades alors que l'accueil se met doucement en place. Nous en profitons pour faire une boucle supplémentaire. Retour vers 11 h 30 pour nous restaurer. Fort de son expérience, c'est l'heure préconisée par Jean-Marie pour

éviter la cohue et les files d'attente. Tout au long de la semaine, pour plus ou moins 7 €, selon les goûts et la faim de chacun, les points d'accueil ont proposé des repas de qualité. Au menu un choix varié d'entrées froides, un plat garni chaud, des fruits, des pâtisseries, ou des sandwiches. Le tout arrosé de bière, cidre ou eau. En quittant Varades nous avons la magnifique vue de Saint Florent le Vieil, couronné par son abbatale. Après les quelques grimpettes de la route touristique des vins d'Anjou nous atteignons le promontoire de Champtoceaux qui offre une vue imprenable sur le fleuve. Un dernier arrêt à Oudon avant de regagner Nort après 168km.

Lundi Aujourd'hui c'est le canal de Nantes à Brest qui donne le cap. Nouveau départ matinal de Nort pour rejoindre le parcours à Peslan via Blain pour admirer son orgueilleuse forteresse le château de la Groulais. Le canal nous le croiserons deux fois, à Blain et Genrouët, Lors de notre passage en Bretagne nous longeons la Vilaine avant de plonger vers Guémené-Penfao pour déjeuner. Il y a déjà beaucoup de monde installé à table mais le service est rapide. Le vent se met de la partie et envoie voltiger les bâches de la buvette. Ensuite direction Fay de Bretagne par la magnifique forêt du Gâvre. Le dernier tronçon passe par Notre Dame des Landes bien connue pour son projet contesté d'aéroport du Grand Ouest. Pas de manifestants à l'horizon nous avons fait une traversée pacifiée. Nort est atteint après 173 km

Mardi Pour atteindre la presqu'île Guérandaise et la côte nous avons fait une avancée en voiture jusqu'à Trignac. Départ à 8h45. Nous atteignons rapidement La Baule et Batz –sur-Mer et nous entrons en pays blanc où nous faisons le tour de la vaste zone de marais salants. Ville fortifiée Guérande nous ouvre les portes du parc naturel régional de Brière, mais auparavant passage par Piriac et le bord de mer. A 13 h l'accueil de la Chapelle des Marais est noir de monde. Repli vers un restaurant voisin qui propose un menu cyclo a 10 €. Bon accueil, service souriant et rapide nous sommes aux anges. Voir La Roche-Bernard et son port de plaisance sous un franc soleil donne envie de revenir en famille. Retour à Trignac après 145 km.

Mercredi direction le pays de Retz et Pornic. Approche en voiture jusqu'à Pont Saint Martin où nous garons nos deux véhicules sur le parking du super U pour décharger nos vélos. Aussitôt un membre du personnel délégué par le directeur nous demande de dégager. Esprit commercial où es-tu ? Il est vrai que ce magasin de Pont Saint Martin n'est pas dans la liste des partenaires de la semaine du cyclotourisme. Rapidement la pluie s'est invitée pour la première fois à hauteur du lac de Grand-Lieu classé réserve naturelle. Le temps de mettre l'imper, il fallait déjà l'enlever. Nous grillons l'accueil de Machecoul. Pour les férus d'histoire Machecoul c'est le château de Gilles de Rais, le sanguinaire Barbe Bleue. Pour les amoureux du vélo c'est une importante entreprise de production de cycles et le souvenir des champions cyclistes qu'elle a équipés et sponsorisés. Reprise par le groupe Intersport cette usine est désormais dénommée « la manufacture française de cycles ». En plein pays plat au cœur du marais de Retz la difficulté provient du fort vent de face qui ralentit notre avancée vers Pornic. Dans la descente sur Pornic nous sommes bloqués par les gendarmes. Le Samu et les pompiers s'activent sur un cyclo couché sur le côté gauche de la route. Un frisson s'empare du peloton au passage devant notre malheureux copain. Sur le port la circulation est intense entre cyclos, automobiles et vacanciers. Nous faisons la boucle qui passe le long de la mer. Arrêt repas à Préfailles dans une crêperie. Retour par le Pellerin où des centaines de cyclos qui rentrent directement sur Nantes embarquent sur le bac spécialement réservé pour l'occasion. Nous rejoignons notre point de départ à 16h après 179 km pour trouver le parking du super U à demi vide.

Jeudi Cette journée Pique Nique propose un parcours urbain d'une vingtaine de kilomètres qui permet vraiment de découvrir la ville de Nantes. Notre groupe a opté pour une marche autour du lac des forges de Moisdon, un parcours découverte de la ville de Chateaubriant, suivi d'un bon repas et un passage par la sablière des fusillés où péri Guy Moquet.

Vendredi départ à 8h15 de la maison pour rejoindre l'accueil et passer devant le correspond local Ouest-France pour une photo à paraître dans le journal de samedi. Pour l'occasion j'ai pris ma randonneuse et mis mes sacoches emplies des 4 impers. J'ai mis le maillot illustré que ma fille Magalie m'a rapporté de Disneyland, mis un nœud papillon et agrémenté mon casque de cœurs montés sur ressort, et siglés S F. Le succès d'estime fut à la hauteur de mes espérances. Rouler dans la bonne humeur est un grand plaisir. Nous avons atteint Chateaubriant vers midi. A peine installés sous les grands chênes, un orage nous a contraints à finir notre repas debout à l'abri dans une salle

réquisitionnée d'urgence. Certains encore sur la route sont arrivés trempés. Après la pluie, le beau temps. Le soleil et la chaleur sont rapidement revenus pour nous accompagner jusqu'au calme du plan d'eau de Nort où nous sommes restés un bon moment pour profiter de l'endroit et nous rafraîchir d'une bonne bière avec les amis Nortais. 139 km en toute décontraction.

Samedi Départ en voiture à 7h30 pour un départ déporté à Thouaré. C'est au cœur du pays du muscadet que nous bouclons magistralement cette semaine fédérale en terres atlantiques. Qui dit muscadet, dit vignoble et qui dit vignoble dit coteaux et vallonnements. Nous avons été bien servis autant par le profil accidenté que par la dégustation du produit local. Un simple verre ne peut pas faire de mal à un cycliste assoiffé. L'accueil de Clisson fait le plein et il est difficile d'accéder au stand dégustation de Muscadet. Nous décidons de manger en ville. Les restaurateurs certainement prévenus de l'arrivée massive de ventres affamés ont pris les devants et sont au top performance pour servir rapidement dans des conditions extrêmes un bon repas à prix raisonnable. Rassasiés nous partons à la découverte de Clisson, son ancienne halle, ses ruelles typiques et sa forteresse médiévale ouverte gratuitement à la visite pour la circonstance. Félicitations pour cette heureuse initiative. Dernier arrêt à Vertou avant de quitter le parcours pour rejoindre la voiture en passant le long de la Divatte. Avec ces 136 derniers kilomètres nous bouclons notre compteur à 940 km pour la semaine.

Nort-sur-Erdre
MCRREDI 7-8-13

Les cyclotouristes bien accueillis au bord de l'Erdre

La 75^e semaine fédérale internationale de cyclotourisme, qui se déroule du 4 au 11 août, fait étape à Nort-sur-Erdre vendredi.

Le parcours de la vallée de l'Erdre se distribue autour de la ville qui devient le point de rencontre d'une partie des 9 500 cyclotouristes engagés. Si certains ont choisi le camping, l'hôtel ou les gîtes ruraux, d'autres se sont fait inviter par des locaux.

C'est le cas des licenciés du cyclo-club Croissy-sur-Seine qui, pour l'occasion, font étape chez des amis franciliens installés à la Poupinière, un village de la commune bordant l'Erdre. « Impossible de venir dans la région sans passer chez Bernard et Mireille. D'ailleurs on ne leur a pas laissé le soin de nous inviter... On est venu directement ! », précise Gérard dans un grand éclat de rire.

« Depuis notre préretraite, ma femme et moi nous participons chaque année à la semaine fédérale, en général nous réservons l'hôtel un an à l'avance en centre-ville ce qui facilite la découverte des lieux, mais cette fois le point de chute s'imposait ! », déclare



De gauche à droite : Mireille et Bernard, Régine et Jean-Marie, Catherine et Gérard. L'équipe du cyclo-club Croissy-sur-Seine au complet pour sillonner les routes de la vallée de l'Erdre.

Jean-Marie, le meneur de la bande de Croissy.

« Chacun pédale à son rythme, le départ est prévu le matin vers 7 h 30 et le retour aux alentours de 16-17 h », prévient Régine. C'est à ce moment-là que Mireille et Catherine se chargent des sportifs. « Entre réconfort après l'effort et préparation de la soirée, l'intendance a un rôle capital à jouer dans cette affaire. »

Bernard, plus cycliste que cyclotouriste, semble approuver, bien qu'un petit sprint en fin d'étape ne lui aurait pas déplu. « C'est vrai que le cyclotourisme ça va moins vite que le cyclisme, l'avantage c'est que l'on est en forme pour la troisième mi-temps ! » conclut-il, recueillant l'approbation générale.

Châteaubriant cantons
SAMEDI 10-8-13

Nort-sur-Erdre

La cité de l'Erdre envahie par les cyclotouristes

Dès 8 h du matin hier, une foule de cyclistes a envahi Nort-sur-Erdre, un des points névralgiques de la 75^e semaine fédérale de cyclotourisme. C'est la première fois depuis la création de cet événement en 1927 que celui-ci se déroule dans le département de Loire-Atlantique.

La ville de la cité de l'Erdre, point d'accueil des parcours situés sur la vallée de l'Erdre, n'a pas voulu manquer ce rendez-vous. « C'est un moment important qui permet à la ville de se faire connaître, beaucoup de cyclotouristes viennent de la France entière et même de l'étranger. Nous avons l'occasion de montrer notre sens de l'accueil et de valoriser les atouts de notre ville. Les services de la ville, le Nac cyclotouriste et les nombreux bénévoles ont œuvré ensemble à la réussite de cet événement », a déclaré le maire Yves Dauvé.

Aucune voiture ne pouvait accéder au centre-ville, permettant aux cyclistes et aux piétons de déambuler en toute sérénité. « C'est une bonne initiative, j'en ai profité pour venir avec mes trois enfants ils sont encore petits et pour eux c'est une première que de faire du vélo en ville », déclare Aurélie. Certains commerçants ont décoré leur vitrine pour célébrer l'événement.

Lucien et Josiane, venus de leur Jura natal, sollicitent l'aide d'un bénévole : « Nous sommes un peu perdus avec le fléchage du parcours, mais avec l'aide des nortais on devrait s'en sortir. » Une fois le problème résolu, ils repartent d'un coup de pédale vers le point d'accueil situé au plan d'eau. Ils peuvent s'y restaurer et se renseigner sur le parcours tout en échangeant avec les autres amoureux de la « petite reine ».

« La ville est vraiment très agréable avec le port de plaisance, les espaces verts du château du Port-Mulon et l'Erdre. C'est une belle découverte, on reviendra c'est sûr ! », précisent avec enthousiasme Patrick et Virginie, cyclotouristes des Hautes-Alpes, avant de s'élancer vers la suite de leur parcours.



Bonne humeur et décontraction sort de mises. Dès 8 h du matin, les premiers cyclotouristes envahissent la ville.

Impressions. Pour cette première participation hormis ma remarque citée en préambule à destination des décideurs de la FFCT, je retiens la très bonne **organisation** des points d'accueil et l'extrême **gentillesse et disponibilité des bénévoles** sur place et tout au long des parcours aux endroits stratégiques. Certains esprits chagrins ont trouvé que le **fléchage** n'a pas toujours été parfait surtout dans l'annonce du changement de direction, parfois trop rapproché de l'intersection. Pour info notre club pratique **la méthode PIC**. Prévention (quelques flèches avant le changement de direction espacées différemment en fonction de la vitesse estimée des cyclos) Information (flèches directionnelles dans l'intersection) Confirmation (flèches sur la nouvelle route). Les habitués ont surtout été déçus par la pauvre **décoration** des villages en l'honneur de leur passage. Les cyclos souhaitent plus de communion et de partage avec les habitants des villes et villages traversés. Enfin au cours de cette semaine et ceci est valable pour l'ensemble des participants c'est l'occasion de retrouver des amis côtoyés lors d'une précédente épreuve. Quelquefois avec le temps qui gomme la mémoire on a du mal à mettre immédiatement un nom sur un visage. Pas grave on se salue, on se rappelle quelques anecdotes et chacun repart vers son prochain inconnu. Pour ma part j'ai retrouvé Eric Fortin, copain d'enfance et ancien du club perdu de vue depuis plus de 25 ans. Pour terminer sur une note optimiste je dirai que comme l'humeur des cyclos est aussi changeante que la météo, tout le monde est reparti content en se donnant rendez-vous à Saint Pourçain sur Sioule en 2014.

Bernard Dager
Cyclo Club de Croissy sur seine 78
Fait à Nort le 4 août 2013



Aujourd'hui, 1^{er} septembre, c'est le jour de la reconnaissance du parcours de notre brevet de la Saint Fiacre. C'est l'occasion pour ceux qui hésitent à faire un grand parcours de s'essayer sur le 127 km prévu et de faire une pause pique-nique pour retrouver des forces avant de rentrer tranquillement à Croissy l'après-midi.



Tous les volontaires ont préparé leurs sacs de pique-nique que Marie-Laure a chargé dans la voiture.

Il fait beau et tout le monde espère qu'il en sera de même dans une semaine.



Petit contretemps, à Hargeville, lieu du contrôle où était prévu le pique nique, le centre du village est occupé par la brocante et à Goupillières, le village voisin, c'est la foire à tout. On serait bien allés chiner mais après conciliabule, on se retrouve à Thoiry, aux Vignettes où les pelouses accueillantes feront l'unanimité...

ML



Nous sommes le dimanche 8 septembre, jour de notre brevet de la Saint Fiacre et le baromètre après avoir oscillé toute la semaine, s'est fixé hier sur le beau temps.

On peut dire que tout Croissy respire car c'est en même temps la fête de la Carotte et le Forum des Associations. Croissy est en fête et le soleil était très attendu.

Pour l'heure, ce sont les cyclos qui arrivent de toutes les directions, accueillis cette année par un café ou un thé avant de s'élancer sur nos parcours de 127, 90 et 63 km. Tous les clubs voisins et amis sont là, les Tontons vélo avec leurs vélos anciens, et s'ajoutent des individuels français ou étrangers venus pour certains par le RER de la capitale et de l'Est de Paris.



Un peu plus tard dans la matinée, ce sont les départs des circuits accompagnés de 15 et 45 km et il faudra organiser 3 départs groupés sur ce dernier parcours pour répondre à la demande.

Les organisateurs aux inscriptions sont débordés et, si on a comptabilisé 391 participants sur les grands parcours, certains sont partis sans s'inscrire officiellement, ce qui nous permet d'affirmer que plus de 400 personnes ont bénéficié de notre organisation.



Pour la remise des coupes, nous accueillons M. Pierre LEQUILLER, notre député ainsi que M. Bruno MACHIZAUD représentant la municipalité que nous remercions pour leur présence. Ils retrouvent notre ancienne Présidente Christiane ainsi que son mari Pierrot, que nous avons toujours plaisir à revoir.

Pendant ce temps, sur notre stand sur le forum, les permanents répondent à toutes les demandes de renseignements et recueillent de nouvelles inscriptions.

Le soir, c'est dîner bien mérité avec les côtes de bœuf et les pommes grenailles préparées par les cuistots : Sylvie, Anémie, Hervé et Guy. Une réussite !

Une très belle journée. Bravo à Yves qui a bien fait face à cette grande responsabilité d'organiser le brevet et un grand **MERCI à toutes les petites et les grandes mains qui ont contribué à cette réussite.** Sans elles, le club n'est rien.

ML



SAINT FIACRE 2013



LES PETITES MAINS





DES CROISSILLONS CHEZ LES CROISSEENS

Il a fallu beaucoup de courage ce samedi 14 septembre, à cette équipe du Cyclo-Club de Croissy au nombre d'une quinzaine, pour s'élancer sous la pluie à destination de Croissy... Beaubourg situé de l'autre côté de Paris, en Seine et Marne, dans l'agglomération du Val-Maubuée.

Certains diront que pour aller à Croissy Beaubourg, ils prennent le RER. Eh bien non ! Nos cyclos eux, prouvent qu'on peut s'y rendre en évitant les méfaits de la circulation et de la pollution, ils s'y rendent par la campagne.

Départ par Conflans, les hauteurs de l'Hautil et traversée du Vexin, la forêt de l'Île-Adam malheureusement sous la pluie ; un passage à proximité de l'Abbaye de Royaumont puis c'est la forêt de Chantilly, le château de la Dame Blanche où les attend un pique-nique bien mérité.



L'après-midi, on se dirige vers la Seine et Marne en évitant le Parc Astérix et le Parc d'Ermenonville afin de rejoindre le Canal de l'Ourcq, très joli en cet endroit, puis la Marne et son affluent le Grand Morin à nouveau sous la pluie, avant de gagner Torcy ville voisine de Croissy Beaubourg, où ils passeront la nuit après 185 km.



Dimanche matin, départ pour Croissy Beaubourg et après une visite succincte de la ville, et la photo devant la Mairie, cap au sud sous le soleil. La belle forêt de Ferrières puis celle d'Armainvilliers les attend, puis Sénart, la forêt de Rougeau pour traverser la Seine à Ponthierry, et c'est le Hurepoix, la traversée de l'Essonne et la vallée de la Juine avant de rejoindre la Haute Vallée de Chevreuse et Dampierre qui leur permettra de revenir à Croissy par des routes plus connues d'eux, au bout de 170 km pour cette seconde journée.



De très jolis villages, de beaux paysages, un joli tour de l'Île de France.

ML

TOUR DE BRETAGNE DES GREFFES

Rouler pour le don d'organe



Lundi 9 heures. Départ du CHU de Nantes

Après la première édition réalisée en octobre 2011, j'ai de nouveau participé du 16 au 22 septembre 2013 au Tour de Bretagne des greffés organisé par le collectif d'association militant pour la greffe et le don d'organe : **AMIGO - Bretagne**. Ce tour a réuni 46 cyclistes dont 2/3 de greffés (cœur, foie, rein, cornée). 11 Italiens, ont donné une note internationale à cette épreuve et l'ami Max a apporté le soleil de Guadeloupe.

Cette épreuve est une randonnée cyclotouriste type Audax, on roule groupé, destinée à promouvoir symboliquement le don d'organe, de moelle osseuse et de sang. L'objectif est de montrer au plus grand nombre lors des arrêts citoyens, d'une durée comprise entre 10 à 30 minutes, dans les mairies et/ou les écoles, que la transplantation fonctionne et que le don d'organe peut donner espoir et vie à des malades.



Réalisation d'un dessin pour tous les participants par les enfants des écoles de Vay (44)



37 arrêts citoyens soit 1 tous les 20 kilomètres ont jalonné notre parcours. Pas bon pour le régime. En relevant ce défi personnel de relier les CHU de Nantes et Rennes, en 7 étapes en passant par les centres hospitaliers impliqués dans la greffe, ces greffés, dont 2 femmes, prouvent que le sport est encore possible après une greffe, même à haut niveau. (Cf. le footballeur Eric Abidal).



Réception à Châteaubriant, un des 7 hôpitaux impliqués dans les greffes.

Le rôle des accompagnateurs est de réguler et de sécuriser le peloton mais également selon la topographie du parcours d'apporter le cas échéant toute l'assistance nécessaire, notamment aux greffées cardiaques qui ne peuvent faire monter les pulsations dans les côtes. Et la Bretagne ce n'est pas le plat pays.



Dans la difficulté la solidarité est la bienvenue.

Parcours :

lundi 16 septembre : Nantes, Vay, Châteaubriant. 125km
 mardi 17 septembre : Châteaubriant, Redon, Vannes. 137 km
 mercredi 18 septembre : Vannes, Lorient, Quiberon. 123km
 jeudi 19 septembre : Quiberon, Belle Ile en mer, Quiberon. 42km
 vendredi 20 septembre : Quiberon, Sainte Anne d'Auray, Pontivy .116 km
 samedi 21 septembre : Pontivy, Ploërmel, Vezin le Coquet(Rennes). 125km
 dimanche 22 septembre : Vezin le Coquet, Rennes. Balade pédestre de 8 km au son des binious pour se rendre au CHU ;
 Soit environ 680 kilomètres.

La caravane comprenait une voiture ouvreuse, 5 motards signaleurs, 1 véhicule de transport des bagages, 1 véhicule de ravitaillement, 1 véhicule de dépannage et deux voitures suiveuses
 L'encadrement médical est réalisé par une équipe de 3 secouristes diplômés de la fédération des secouristes français Croix Blanche dans un véhicule de transport sanitaire (VPSP)
 Cette grande randonnée d'une semaine a atteint son but en sensibilisant le nombreux public présent sur le bord de la route et aux points d'arrêts citoyens.



Confection d'une banderole par les enfants de l'école de Lanester (56)

C'est Jean-Claude greffé cœur de 79 ans, doyen du peloton et poète qui le dit « **Nous pédalons pour rendre hommage à nos donneurs et leurs familles qui dans un moment de grand malheur ont fait un geste de grande valeur. Etre transplanté c'est une nouvelle vie, du sport nous en refaisons, de là haut nous espérons qu'ils sont ravis, à nos donneurs pour toujours merci** » Ce fut aussi de grands moments d'émotion comme la rencontre d'Hervé greffé rein avec une jeune fille en attente d'une greffe ou le témoignage poignant et digne de ce papa dont la fille de 29 ans a sauvé cinq vies. Pour Marc transplanté cardiaque en février 2009 ce tour est un défi pour montrer à ses collègues ou futurs greffés que « la greffe ça marche ». Au nom des greffés, Christophe 45 ans, greffé cœur en septembre 2002 remercie les cyclotouristes accompagnateurs qui par leur aide, leur solidarité et leur bonne humeur leur ont permis de passer une semaine inoubliable.

SOUVENIRS DE LA RANDONNEE PIERRE LINA DE MARLY-LE-ROI





du 19 au 28 septembre 2013

Organisé par la Ligue FFCT de Corse, ce tour de l'île en 10 étapes a réuni du 19 au 28 septembre une quarantaine de participants dont 7 membres du Cyclo-Club de Croissy-sur-Seine.



Régine et Jean-Marie Charles, Gilbert Riou, Michel Lablanche, Dominique et moi-même partons en voiture dès le mercredi 18 aux aurores en direction de Toulon pour embarquer le soir même sur le ferry à destination d'Ajaccio. Sur le bateau, nous retrouvons les autres participants à ce séjour ainsi que notre accompagnateur Bernard Direiz. Réveil dès 5 heures du matin et débarquement vers 7 heures pour rejoindre **Porticcio** à une dizaine de kilomètres d'Ajaccio où nous allons laisser nos voitures sur un parking. Nous retrouvons notre 7^e compère, Jean-Claude Bossez, déjà sur place depuis quelques jours, ainsi que le reste de l'équipe des organisateurs : le grand ordonnateur de ce séjour, Gérard Colombani (non ce n'est pas un Breton) aidé de Roland et d'Isabelle la femme de Bernard, notre accompagnateur.

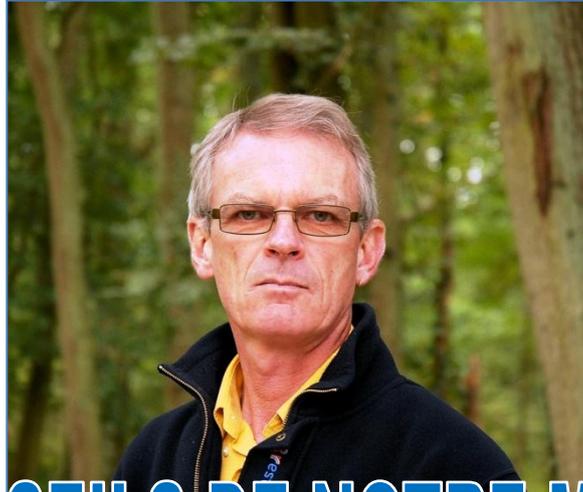
L'organisation est parfaitement rôdée. Une première camionnette équipée d'un réfrigérateur nous devance. Elle transporte le repas de midi et tout le matériel nécessaire à notre pique-nique (barnum, tables, mini-tabourets, et même un barbecue). A son bord Gérard et Roland flèchent le parcours avant notre passage et installent le ravitaillement de midi. Une deuxième camionnette conduite par Isabelle ferme la marche. Elle transporte nos bagages qui se composent d'un grand sac de voyage que nous récupérons le soir à l'étape et d'un petit sac auquel nous pouvons accéder lors de la pause du déjeuner. Bernard, sur son vélo, joue les serre-files et nous accompagne tout au long de l'étape.



Ainsi entourés, il ne nous reste plus qu'à savourer le parcours qui est superbe. Nous commençons par deux étapes de mise en jambes qui nous mènent tout d'abord à **Propriano** puis, via Bonifacio où une excursion en mer est organisée après le déjeuner, à **Porto-Vecchio**. Nous attaquons ensuite trois étapes de montagne au fin fond de la Corse profonde dont Gérard nous décode, tout en restant très prudent, les coutumes locales. Nous faisons ainsi étape à **Zicavo**, à **Corte** et à **Piedicrocche** en empruntant des petites routes sauvages sur lesquelles le danger ne vient pas des voitures qui se font rares mais des vaches et des cochons qui divaguent le long des routes sans se soucier de notre sécurité. La 6^e étape nous ramène sur la côte, à **Saint-Florent**, où nous restons deux nuits, ce qui nous permet le jour suivant de faire une boucle dans le Cap Corse. Le lendemain nous quittons Saint-Florent en traversant le Désert des Agriates en direction d'**Algajola** où nous attend un charmant hôtel situé au bord de l'eau à côté d'une plage de sable fin que nous n'hésitons pas à investir avant de nous baigner dans une eau transparente dont la température est, paraît-il, de 23°C. L'avant-dernière étape nous conduit à **Porto** où une deuxième excursion en mer nous permet de visiter en fin de journée la Réserve naturelle de Scandola inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. Nous avons même l'occasion de voir des dauphins s'ébattre non loin de notre bateau. La dernière étape nous ramène vers Ajaccio ou plus précisément vers **Porticcio** en nous permettant d'admirer une dernière merveille, les Calanques de Piana. Après avoir revêtu nos tenues civiles et récupéré nos voitures, nous nous retrouvons pour le dernier dîner dans un petit restaurant d'Ajaccio en attendant notre ferry.

Après 10 jours, 973 km parcourus et 14.620 m de dénivelé, il nous reste le souvenir de paysages magnifiques, d'un temps radieux, d'une mer transparente allant du bleu au vert, d'une ambiance chaleureuse et d'une organisation parfaite.

YS



LES CONSEILS DE NOTRE MECANICIEN

Vérifications basiques à effectuer périodiquement sur votre vélo.

Pneus :

Contrôler l'usure et l'état des flancs et de la bande de roulement. Oter les silex, morceaux de verre ou de ferraille pouvant s'y trouver. Contrôler la pression de gonflage avant chaque sortie.

Patins de frein et étriers :

Contrôler l'usure et la position des patins sur la jante. Vérifier leur propreté et l'absence de sable ou cailloux incrustés dans la gomme. Vérifier le centrage de l'étrier par rapport à la roue. Lubrifier les axes d'étrier.

Jantes :

Contrôler l'état de la piste de freinage, son usure. Vérifier le centrage/serrage des roues sur le cadre et l'absence de voile.

Chaîne :

Contrôle de l'usure. Nettoyage périodique et lubrification. Déposer de l'huile sur un chiffon et l'appliquer sur la chaîne. Possibilité d'utiliser des lubrifiants en aérosol, mais plus coûteux et attention aux projections, notamment sur les jantes et les pneus.

Dérailleurs :

Nettoyer la fourchette (avant) et les roulettes (arrière). Les roulettes sont à remplacer périodiquement, en fonction de l'usure. Lubrifier les axes des parallélogrammes. Vérifier aussi et nettoyer pignons et plateaux.

Gaines et câbles :

Vérifier leur état et leur bon fonctionnement. Ces éléments sont aussi à remplacer périodiquement. Ne pas mettre de graisse lors du remplacement d'un câble. Cela peut dégrader le téflon de la gaine, et nuire au fonctionnement des indexations. Si remplacement des gaines, attention, les gaines de frein et de dérailleur sont distinctes.

Pédales :

Nettoyer la plateforme/mécanisme de chaussage. Vérifier l'absence de jeu, et particulièrement après une chute, vérifier que l'axe n'est pas faussé, sinon il faudra remplacer la pédale.

Contrôle des roulements :

La fluidité et l'absence de jeu des roulements sont un élément important du bon fonctionnement du vélo.

Vérifier le serrage des roulements de direction, il ne doit pas avoir de jeu, sous peine d'endommager les roulements, mais il doit tourner de façon fluide.

S'assurer aussi de l'absence de jeu des roulements de pédalier et des axes de roues.

S'il y a nécessité de lubrifier les roulements, cela se fait à la graisse, et non avec de l'huile, et après démontage.

Vérifications et contrôles divers :

Etat et fixation de la selle et de la tige de selle. Contrôle de la fixation de la potence et du cintre. Cela permet aussi de s'assurer du bon état de ces équipements. Contrôle de la position des leviers de frein. Vérification du serrage des cheminées de fixation des plateaux sur le pédalier.

Concernant les pièces et cadres carbone :

Attention au respect des couples de serrage, pour les jeux de direction, les potences, les cintres et tiges de selle. L'utilisation d'une clé dynamométrique est conseillée.

Cette liste non exhaustive peut sembler longue, mais la plupart des contrôles sont rapides à effectuer lors du nettoyage du vélo. (Ne surtout pas utiliser de nettoyeur haute pression).

Et le plaisir de rouler sur une machine en bon état est décuplé.

Contenu minimum indispensable d'une sacoche de selle : 2 chambres à air, un outil multifonction, 3 démonte-pneus. Plus une pompe en état de fonctionnement fixée sur le cadre.

Eventuellement : 1 attache rapide, 1 dérive chaîne, des rustines autocollantes, un câble de frein, un câble de dérailleur, un rouleau de ruban adhésif, une paire de gants latex, un canif, un tire bouchon, une enclume, un marteau

CYCLO-CLUB DE CROISSY-SUR-SEINE



www.ccc78.com

25 rue de la Procession
78290 CROISSY-SUR-SEINE