Cyclo Club de Croissy-sur-Seine

www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

RAYON CROISSILLON

2015

Laguiole

Côte d'Albâtre

Côte d'Albâtre

Côte d'Albâtre

Aveyron

Laguiole

Côte d'Albâtre

Côte d'Albâtre

Laguiole

St Fiacre

Aveyron

Côte d'Albâtre

Millau

SOMMAIRE

Page 2 Souvenirs d'une année de cyclotourisme
Page 4 Soirée de l'Assemblée Générale
Page 5 Galette des Rois
Page 6 Sensations au vélodrome
Page 7 Stage dans le Var
Page 9 Séjour familial à Laguiole (Aveyron)
Page 12 Calais Carcassonne
Page 15 Séjour à Nant (Aveyron)
Page 18 Vélo-resto à Marines (95)
Page 19 Défi 78
Page 21 Paris-Brest-Paris par Michel Bouchard
Page 25 Paris-Brest-Paris par Alain Cornet
Page 28 Paris-Brest-Paris par Bernard Dauger
Page 31 Paris-Brest-Paris par Yves Schneider
Page 34 Croissy-Londres en cyclo-camping
Page 37 La reconnaissance de notre brevet
Page 38 Les randonnées de la Saint Fiacre
Page 41 Flèche vers la côte d'Albâtre

Ont participé à ce numéro du Rayon Croissillon 2015 : Michel Bloch, Michel Bouchard, Jean-Louis Boulegue, Jean-Marc Buchet, Régine Charles, Jean-Marie Charles, Alain Cornet, Bernard Dauger, Olivier Iassal, Marie-Laure Lentz, Dominique lentz, Dominique Moreau, Yves Scharff, Yves Schneider, Alain Thibault, Philippe Tilly.

Quelques photos ont été empruntées à Chantal Jumel du club de Maurepas et à Laura Schneider.
Marie-Laure Lentz a réalisé la mise en pages et Michel Bloch et Michel Bouchard ont assuré la diffusion sur notresite www.ccc78.com.
Un grand merci à Gigi pour l'impression.

CA TOURNE TOUJOURS ROND AU CYCLO-CLUB DE CROISSY !

Rien ne les arrête !
Même pour la soirée annuelle, les membres du Cyclo-Club de Croissy ne peuvent s'empêcher de tourner en rond.
Il faut que çà bouge

Cette année, nous avons découvert le Moulin d'Orgemont avec sa vue imprenable sur Paris, son manège, son cadre.
Une agréable soirée où nous avons eu plaisir à nous retrouver, à parler vélo, mais pas seulement.
Votre forte participation nous incite à dénicher, encore pour cette année, un autre endroit insolite.

OL

11 JANVIER 2015
JOUR DE LA GALETTE
NOUS SOMMES TOUS CHARLIE

En début d'année 2015, le jour du 11 janvier a été choisi pour célébrer la traditionnelle galette qui permet à tous de se retrouver, de se souhaiter la bonne année et de discuter des projets pour l'année à venir mais les évènements tragiques des derniers jours ont donné à cette journée une atmosphère particulière.

Les cyclos venus nombreux ce matin, rejoints par l'équipe de marche se sont d'abord recueillis en une minute de silence à la mémoire des victimes du terrorisme de ces derniers jours et certains formulaient le désir de se rendre à l'une des manifestations prévues l'après-midi à Paris ou à Versailles. Quelques-uns en voyage ou ayant rejoint Paris en fin de matinée se sont joints par la pensée à notre recueillement. En ce jour :

Nous sommes tous CHARLIE

L'intolérance ne doit pas gagner, la vie doit reprendre et nous nous retrouvons autour des galettes et des verres de cidre en espérant que la suite de l'année 2015 nous réserve des jours meilleurs.

ML

EN OUVERTURE DES CHAMPIONNATS DU MONDE DE CYCLISME SUR PISTE

Sur les traces de Gregory BAUGE, originaire de Maisons-Laffitte (et futur adhérent au CC78 ?), 24 courageux membres du Cyclo-club de Croissy se sont lancés sur la piste du vélodrome de Saint-Quentin en Yvelines pour aller taquiner la pente à 45 °.
Une fois lancés, nos valeureux membres sont allés, dès leur baptême, en haut de la piste et se sont pris au jeu de la "compétition".

Une première expérience forte en sensations qui va être renouvelée dès cet hiver.
Une expérience à conseiller à tous.

0L

VENT DE FOLIE SUR FIGANIERES

28 mars au 4 avril 2015

Pour notre séjour traditionnel de « remise en forme » dans le midi, nous nous retrouvons, comme l'année dernière, à Figanières près de Draguignan pour une semaine organisée par nos amis cyclos de la Ligue corse. Nous sommes onze du Club, mais il y a aussi nos amis de Maurepas et les landais Christiane et Pierrot.

Dimanche 29 mars

Le temps est ensoleillé, mais un vent de NO souffle relativement fort pour la 1ère sortie d'une demi-journée qui nous emmène à Tourtour, joli village à l'ouest de Draguignan. Le retour via Chateaudouble est plus facile avec le vent dans le dos.

Lundi 30 mars

Vent violent : les organisateurs décident d'annuler la sortie envisagée. Pas de vélo, donc remplacé pour nous par une randonnée pédestre autour de Figanières dans la matinée. L'occasion de découvrir ce charmant village varois. De retour au village vacances nous nous installons à midi à la terrasse pour déjeuner. C'est alors qu'une brusque et violente bourrasque s'abat sur nous. Un arbre est cassé et un grand parasol se renverse et tombe sur les convives. La malheureuse Régine reçoit la lourde armature métallique sur elle qui lui casse la jambe. Intervention des pompiers et transport à l'hôpital de Draguignan. Bilan : double fracture de la malléole.

Mardi 31 mars

Toujours beaucoup de vent. Les organisateurs annulent une nouvelle fois la sortie. Quelques téméraires se lancent sur la route malgré tout. Pour moi balade à pied jusqu'à Callas avec les filles Christiane et Dominique Grégoire, qui nous permet de constater les dégâts dus au vent de la veille.

Mercredi 1er avril

Toujours du vent. Nous retrouvons nos vélos pour une petite sortie qui nous mène vers l'est par Callas-Seillans-Claviers-Bargemon. Cette fois nous aurons le vent défavorable au retour, mais le parcours est relativement

abrité par les arbres. Les plus costauds se font le col de Bel-Homme avant de rentrer. L'après-midi nous allons voir la pauvre Régine à l'hôpital de Draguignan (elle ne sera rapatriée que le vendredi !).

Jeudi 2 avril

Le programme prévoit 120 km vers Castellane et le Verdon via le Col du Bel Homme et le camp de Canjuers. Au moment de partir j'ai la surprise de m'apercevoir que ma poignée de changement de plateau est bloquée sur le grand plateau ! J'abandonne mes camarades pour me rendre chez un vélociste à Draguignan qui me déclare, qu'il faut renvoyer le poignée chez Shimano, délai une semaine (Alvy Cycles me la réparera à mon retour en 20 minutes !). Je reviens au centre, où avec l'aide de Gérard MOCQ, nous bloquons la poignée sur le plateau intermédiaire, ce qui me permettra de rouler dans des pentes « raisonnables ». Nous partons expérimenter cela, Gérard et moi, en montant le Belhomme et en faisant le tour du camp de Canjuers. L'aller sur le plateau avec le vent qui reste fort est presque plus dur que la montée du col !

Vendredi 2 avril

Avec mon plateau unique, je préfère faire le Lac de Carcès avec Gérard au lieu du programme officiel qui comporte les gorges du Verdon. Cela fait quand même un tour de 110km.

Pour conclure une semaine en demi-teinte avec du soleil toute la semaine, mais un vent très fort qui a gâché la fête, surtout pour Régine.

Dominique LENTZ

Il fait beau, tout va bien et nous allons cette année pour le séjour familial dans l'Aveyron, à Laguiole (prononcez Laïole comme les autochtones).

Bien entendu, nous dépassons presque tous l'entrée du centre sans la voir mais peu de temps après la moitié du groupe se retrouve sur une terrasse sur la place de la ville. Nos Bretons sont là, les amis du Club de Maurepas aussi. C'est parti.

Une fois les vélos installés, nous nous réunissons pour le pot traditionnel d'accueil et après le dîner, nous regardons un film qui nous fait découvrir la vie quotidienne d'une Aveyronnaise haute en couleurs.

Lundi matin, le soleil est là et nous voilà tous prêts pour attaquer les parcours soigneusement préparés par Gérard. Mais là, surprise, si les genêts en fleurs, les narcisses et les orchidées sauvages, les frais pâturages et les gracieuses vaches de l'Aubrac sont là pour nous saluer, le relief est loin d'être plat et on ne sait pourquoi, il semble y avoir plus de montées que de descentes.

L'après-midi, première visite pour la fromagerie. Nous goûtons la tomme de Laguiole puis nous allons découvrir la fabrication des fameux couteaux « Laguioles » et nous initier à l'élaboration du Damas. Au retour,

nous nous arrêtons pour admirer le célèbre taureau de Laguiole qui mettra en transes certaines dames de l'assistance.

Mardi le temps a changé et de gros nuages parcourent le ciel. Il faut prévoir une petite laine à mettre dans une voiture car nous avons rendez-vous pour le déjeuner dans un buron pour déguster l'aligot. La pluie s'en mêle et tous arrivent bien rafraichis et contents de pouvoir se réchauffer.

Malheureusement, il faut repartir sous le crachin pour regagner Laguiole. Seuls deux fous rentreront par le plus grand parcours mais la perspective de Paris-Brest oblige à cumuler le plus de kms.

Après le dîner, le Capou nous fait deviner l'usage des objets anciens en bois qu'il a apportés dans sa malle en nous contant maintes anecdotes du passé.

Mercredi, la pluie a cessé mais le vent est là. Certaines font relâche, d'autres se dopent aux bananes avant de partir. D'autres se promettent de couper à leur fantaisie dans l'itinéraire…

L'après-midi, nous partons pour les bords du Lot visiter Espalion et Estaing où nous attendent deux guides. Espalion était une ville commerçante en marge de l'Aubrac, connue pour ses tanneries. On doit aussi à deux Espalionnais l'invention du scaphandre et du détendeur à gaz.

Quant à Estaing qui intriguait beaucoup les participants, dominée par son imposant château, elle nous présente ses jolies maisons aux toits de lauze et son pont gothique. La famille Giscard dont le père de l'ancien Président, obtint en 1922 l'autorisation de « relever » le nom porté par son arrière-grand-mère. Le Président

naquit donc Giscard d'Estaing et racheta le château en 2005. Le frère du Président Olivier Giscard d'Estaing fut maire de la ville entre 1965 et 1977.

Espalion

Estaing

Nous rentrons ensuite pour le traditionnel pot du Président.

Jeudi, le temps n'est pas très engageant mais tous partent pour ce dernier jour de vélo. Cela monte sous la terrasse de l'hôtel-restaurant du célèbre chef Michel Bras qui nous domine, pour redescendre un peu plus loin pour remonter encore….

L'après-midi, nous allons à Aubrac visiter le jardin botanique sous la houlette d'un ancien féru de géologie, minéralogie et botanique. Nous goûtons au thé de l'Aubrac bienvenu par le vent glacial qui nous secoue. Les camping-cars commencent à s'installer en vue de la fête de la transhumance qui doit avoir lieu dimanche mais malheureusement nous serons repartis.

Vendredi, c'est l'effervescence. Chacun est allé chercher ses fromage, a effectué ses achats, a rentré ses vélos et fait ses bagages. Il y a ceux qui repartent vers le sud, ceux qui repartent vers l'ouest, ceux qui repartent vers Croissy avec escale ou sans escale….

Un grand merci aux organisateurs, en premier Bernard Claro et Gérard Mocq et au Président Dominique Lentz.

Au revoir l'Aubrac et à l'an prochain pour une nouvelle aventure dans le nord, le sud, l'est ou l'ouest…

ML

DE CALAIS A CARCASSONNE

Le bref compte-rendu qu'on trouvera ci-dessous relate une randonnée à vélo organisée par la société anglaise Bike Adventures au mois de juin 2015.

1ère étape, samedi 6 juin : Calais - Wimereux. Une première étape plutôt courte (environ 40 km), mais caractérisée par un grand soleil, beaucoup de vent, et quelques sacrées bosses. La plupart des participants ont traversé la Manche en ferry, et John, le responsable de Bike Adventures pour cette randonnée, est venu me retrouver à la gare de Calais Fréthun. Comme je m'y attendais, je suis le seul francophone, les autres sont majoritairement des citoyens britanniques. Il y a une Américaine et 3 Australiens.

2ème étape, 7 juin : Wimereux - Abbeville (102 km). Après une nuit paisible, dans un hôtel parfaitement choisi, nous partons par petits groupes en direction d'Abbeville. A noter qu'après Samer, où je remarque que le patron de la brasserie où nous nous arrêtons sert le café comme en Belgique, nous devons affronter une côte assez difficile, la première d'une longue série, comme me l'indique John. Les 2 tandems engagés dans l'aventure ne se hissent au sommet qu'après un gros effort. Après un bon déjeuner à la brasserie Victor Hugo de Montreuil, puis un passage par la forêt de Crécy, nous arrivons à Abbeville.

3ème étape, 8 juin : Abbeville - Gisors (116 km). La chaleur commence à peser. En fin d'étape, le petit peloton se disperse au long d'une dernière côte que certains jugent un peu superflue, tandis que d'autres se demandent si l'itinéraire n'aurait pas été conçu par un esprit un brin sadique...

4ème étape, 9 juin : Gisors – Epernon (109 km). Nous contournons Paris par l'ouest. Petite bosse bien pentue pour pouvoir jouir d'un joli point de vue au-dessus de la Seine (commune de Gommecourt, Triplan).
Puis café à Bonnières/Seine. Excellent déjeuner à Houdan.

5ème étape, 10 juin : Epernon – Beaugency (110 km). Le temps reste chaud, parcours sans difficultés. Déjeuner dans une grande auberge avec, au fond de la salle, une grande fresque figurant un énorme tracteur.

6ème étape, 11 juin : Beaugency – Vierzon (103 km). Nous quittons à regret la charmante bourgade de Beaugency. Il fait de plus en plus chaud. Brève halte au Château de Chambord, puis après 63 km, déjeuner à Marcilly, où le patron du petit café-restaurant prend peur en voyant son domaine envahi par une dizaine de cyclistes : il craint que ses provisions ne soient pas à la hauteur. Finalement, tout se passe bien et nous repartons, pour les derniers 40 km. La chaleur est étouffante, et je fais une brève halte à Theillay pour me désaltérer.

7ème étape, 12 juin : Vierzon - La Châtre (89 km). Les paysages deviennent moins désespérément plats à l'approche de La Châtre, aux abords de la région chère à Georges Sand. Petit incident au sein du peloton : les 2 Tasmaniens du groupe s'arrêtent brutalement, et sans prévenir, au milieu d'une petite piste de terre. Je réussis à éviter le vélo qui me précède, mais un tandem heurte ma roue arrière, heureusement sans dommage. Excellent dîner à l'hôtel du Lion d'Argent ;

8ème étape, samedi 13 juin : La Châtre – Aubusson (89 km). Ce samedi matin, et contrairement à l'habitude, le peloton ne m'attend pas et je dois chasser vigoureusement derrière. Heureusement, je retrouve 2 autres participants et nous rejoignons le groupe pour le café du matin. A Jarnages (Creuse), nous mangeons un sandwich près de la fontaine de la Grand Place, quand un habitant très âgé vient nous adresser la parole. Évidemment, les Anglais ne comprennent pas un mot et lui indiquent de venir me parler. L'homme a 88 ans et a vécu toute sa vie dans le village. Il me désigne chaque maison de la place une à une : la plupart sont aujourd'hui inoccupées. Il ne reste aucun café, aucun restaurant, aucun hôtel, seulement un petit Casino et une minuscule boulangerie.

Dimanche jour de repos à Aubusson.

9ème étape, lundi 14 juin : Aubusson – Neuvic (95 km). Longue montée en direction de Fellatin, où nous ne nous arrêtons pas. Nous traversons le camp militaire de la Courtine. La fatigue commence à se faire sentir, il pleut un peu et j'arrive très fatigué à Neuvic, où nous sommes chaleureusement accueillis à l'hôtel du Lac.

10ème étape : Neuvic – Aurillac (étape reine de la randonnée, 106 km). Nous quittons Neuvic sous la pluie, qui s'atténue quand nous traversons la Dordogne par le pont de Saint-Projet. Il recommence à faire un peu chaud, tandis que nous nous approchons du col du Pas de Peyrol (1589m). Nous dépassons Saint Vincent de Salers, puis Le Falgoux, dernière halte aux Voyageurs avant le col proprement dit. Le col du pas de Peyrol (également appelé Puy Mary) est le col routier le plus élevé du Massif Central. Abordé par Saint Vincent de Salers, c'est l'une des ascensions les plus difficiles en Auvergne, avec 2 derniers kilomètres à plus de 13% selon certaines sources.

En fait, l'ascension est relativement régulière (mais le revêtement est ingrat) jusqu'à un petit pont et un virage à gauche. A la sortie de ce virage, la route se transforme un véritable mur, jusqu'au sommet. J'avoue que je n'avais pas anticipé une telle difficulté, et je me résous à mettre pied à terre pour les derniers virages. Après une pause pas vraiment méritée mais bon, nous entamons la descente vers Aurillac. Douce descente, où le Felt préparé par Alvy Cycles dépasse aisément les Cannondale et d'autres marques plus réputées.

11ème étape : Aurillac - Villefranche (96 km). Après la grosse étape d'hier, certains s'imaginent que les difficultés sont derrière nous. Ils reçoivent un sacré démenti dès la sortie d'Aurillac, où nous attend une énorme colline. Quelques kilomètres plus loin, un participant subit l'une des rares crevaisons enregistrées sur le parcours. Nous l'attendons et rejoignons le peloton quelques kilomètres plus loin, où tout le monde se retrouve pour prendre un café (Saint Mamet). Les paysages sont somptueux et plusieurs participants s'arrêtent pour faire des photos. Rien d'étonnant que les rois d'Angleterre, au Moyen Age, aient tellement tenu à mettre la main sur tous ces territoires...

Nous déjeunons à la Guiguette, au bord du Lot (Capdenac). Il fait chaud à nouveau, je décide de souffler un peu à l'ombre, en attendant les attardés du peloton. La campagne est très verte encore, malgré le grand soleil. L'hôtel du jour est l'hôtel des Fleurines, un établissement moderne, très confortable, et situé tout proche de la vieille ville de Villefranche, laquelle mériterait une visite approfondie.

12ème étape : Villefranche - Castres (121 km). Une longue étape, marquée par la traversée d'un joli pont sur la Viaur à Laguepie, juste avant un virage à gauche (de nouveau) et une ascension assez difficile, mais pas trop longue.

Certains « roulent-toujours » refusent de faire une pause à Gaillac. Erreur fatale, que nous ne commettons pas, en déjeunant agréablement sur la grand place de la commune. Il fait chaud, à nouveau, et nous rejoignons doucement Castres, après une petite halte au vieux village de Lautrec.
Bon accueil à l'hôtel Europe, en centre-ville.

13ème et avant-dernière étape : Castres - Narbonne (105 km). Dès la sortie de Castres, il pleut. Doucement d'abord, puis fortement. L'ascension de la Montagne noire (une dizaine de kilomètres) n'est pas très difficile, mais elle va se faire sous une pluie tenace, abondante. La descente également.

La pluie ne cesse qu'à l'approche de Minerve, joli village du Languedoc, où nous déjeunons. Après ce repas, nous avons l'agréable surprise de voir John qui nous attend sur une aire de parking, afin de lubrifier les chaînes des vélos.

Nous atteignons l'hôtel Campanile grâce à une piste cyclable en bon état, du moins au début. Les choses se détériorent, malheureusement, assez vite et seules l'habileté des cyclistes et la qualité des pneus d'aujourd'hui nous permettent de rejoindre l'hôtel sans accident.

14ème et dernière étape, samedi 20 juin : Narbonne - Carcassonne (81 km) : vers Puicheric, le peloton se scinde en 2 : certains font route vers Carcassonne, tandis que d'autres font un petit détour, pour tremper leurs roues dans la Méditerranée. En raison du vent, nous sommes quelques-uns à préférer la route directe.

Dernier déjeuner très agréable, à Trèbes, puis arrivée à Carcassonne.

En conclusion, une randonnée très réussie, un itinéraire bien choisi, qui permet d'explorer plusieurs régions françaises. A quelques exceptions près, surtout les 2 derniers jours, le choix des routes mérite toutes les félicitations. Nous avons croisé peu de voitures, et vu très, très peu de feux rouges.

J-MB

Ce dimanche 14 juin nous roulons sur l'autoroute A 71 et traversons le viaduc de Millau, magnifique ouvrage d'art qui enjambe le Tarn, car nous nous rendons à Nant, dans l'Aveyron, plus précisément dans la région des Grands Causses, à l'entrée des gorges de la Dourbie. Nant est aussi le lieu de naissance de Viviane, épouse de notre chef mécanicien et organisateur du séjour. Nous sommes 25 car nous retrouvons sur place Christiane, notre ancienne Présidente et Pierrot son mari et Catherine et Pierre de Soustons. Une équipe sympathique nous accueille au centre Soleil Evasion et nous prenons possession des lieux.

Lundi matin, le soleil est là. Comme à l'habitude, le premier matin est fébrile au vu des Causses environnants, chacun se demandant par quel côté on va les attaquer. Rendez-vous est pris pour le déjeuner à Roquefort et étant donné la configuration de la région et le niveau des participants, trois groupes sont formés. Le départ de la majorité se fait par le Canyon de la Dourbie puis ils gagnent le viaduc de Millau pour l'examiner de plus près. Puis direction Roquefort où le déjeuner nous permettra de goûter la spécialité locale. Seul Michaël n'est pas séduit, il en faut un.

La météo nous annonce des orages ce mardi à partir de 13 heures. Christiane et les hommes partent tandis que les autres femmes gagnent le restaurant en voiture. Depuis le belvédère au dessus du

cirque de Navacelles, nous regardons les petites fourmis vertes et bleues qui après être descendues au fond, remontent doucement vers nous. 12% annoncés mais des passages à 14% d'après les spécialistes.

Nous déjeunons en surveillant le développement de 2 orages sur l'autre versant et nous repartons sous une bruine qui ne se développera pas plus.

Nous les femmes, nous allons à Millau afin que Catherine voit le viaduc et regarder ce que vendent les maroquiniers. Nous nous arrêtons à une terrasse de café pour nous rafraichir et c'est là qu'Inge partie aux toilettes se retrouve enfermée sans que le patron et ses employés arrivent à la délivrer avant vingt bonnes minutes après avoir essayé différents ustensiles de cuisine pour débloquer la porte. Heureusement, elle fait preuve d'un grand sang froid et l'aventure finit par des éclats de rire.

Le soir, nous fêtons l'anniversaire de Michaël qui pour la circonstance, nous a apporté le champagne. Il a…, croyez-vous ? Il ne les fait pas….

Mercredi, Mont Aigoual et déjeuner prévu à Lespérou. Les uns ont le Mont en apéritif, les autres l'auront en digestif. Nous passons tous à des moments différents dans le petit hameau bien connu de la famille Boudet avec une pensée pour lui et je dois vous dire que malgré le soin extrême apporté par Alain dans l'élaboration des circuits, comme dans les Yvelines, il y en a sur toutes les routes et les habitants des environs ont vu passer des Croissillons et Soustonnais dans tous les sens. Deux d'entre eux m'interrogeront à ce sujet…. Nous ne sommes pas passés inaperçus.

Le soir, c'est débriefing avec apéritif convivial organisé par Pierrot pendant que nous écoutons les explications d'Alain.

Pour ce jeudi, nous avons les gorges du Tarn en plat de résistance, encore faut-il y arriver avec montées d'abord sur les plateaux, le Causse Méjean ensuite avec le vent en face pour atteindre Ste Enimie pour enfin « descendre » le Tarn ce qui est à mon avis une façon de parler, on ne descend pas tout à fait. Pour les uns il faudra remonter cette fois pour de vrai, les gorges de la Jonte avec les mouches et pour les autres, remonter cette fois sur le Causse Noir car il faut bien rentrer. Les paysages et le relief marqueront les esprits et le physique mais n'empêcheront pas certains de participer avec entrain malgré la fatigue à la soirée dansante organisée au centre.

Ah ! Surprise en ce vendredi matin, le ciel est gris. Plusieurs participants ont décidé de s'offrir une journée de récupération. Pour les autres, c'est la dispersion vers les Grands Causses, chaque groupe ayant interprété les circuits à sa convenance, c'est-à-dire à la convenance du plus persuasif… Tout le monde se retrouve à Meyrueis avec le soleil pour se régaler d'une bonne truite. Au retour, nous nous arrêterons pour photographier des bisons.

Le soir, c'est soirée Cabaret. Christiane nous avait vanté la qualité du spectacle réalisé par les membres du personnel du centre et nous sommes tous là ravis à goûter d'une séance nostalgie. C'est une réussite.

C'est le dernier jour de vélo avec le Mont Aigoual au programme. Catherine s'était promis de le monter ce jour là et elle a sa victoire. Mais la fatigue est là et si quelques uns sont partis avec l'intention de se lancer une dernière fois sur le grand parcours, à midi, beaucoup cherchent comment rallier le centre par l'itinéraire le plus court. Attention, la carte n'indique pas toujours le dénivelé.

Le soir, un petit tour à la fête de la Musique mais après une semaine de vélo, il est dur de rester debout bien éveillé et il faut préparer les bagages.

Dimanche matin, ce sont les adieux pour les Landais, Claude qui rejoint le Lot et tous ceux qui remontent vers Croissy. Nous avons passé une superbe semaine avec le soleil, découvert des paysages, nous avons un peu souffert mais nous étions venus pour cela. Un grand merci aux organisateurs : Viviane et Alain, Christiane et Pierrot et Yves. Où allons-nous l'an prochain ?

ML

LA CYCLO-RESTO... DEJA UNE TRADITION

Dès la deuxième année consécutive, la « Cyclo-resto » est entrée dans la tradition du CCC78. Comme l'année passée, la date a dû être reportée en raison d'une météo peu favorable !
Mais cela valait la peine d'attendre. Fin juin, nous avons fait un superbe parcours dans le Vexin, préparé par nos meilleurs experts du Comité Parcours. Le restaurant en terrasse au soleil a permis de reprendre des forces avant d'enfourcher de nouveau nos montures.

Seul regret : à cause de ce changement de date, nous sommes passés de 28 à 18 participants.
La « Cyclo-resto » une superbe sortie pour tous les membres du Club, notamment ceux qui n'ont pas l'habitude de faire des parcours au delà de 100 km. Avec une pause au resto, cela se fait en toute tranquillité.
Nous vous invitons à participer nombreux à l'édition 2016 qui nous l'espérons, rompra avec la tradition et, en conséquence, se fera avec le soleil à la date initialement prévue.
OL

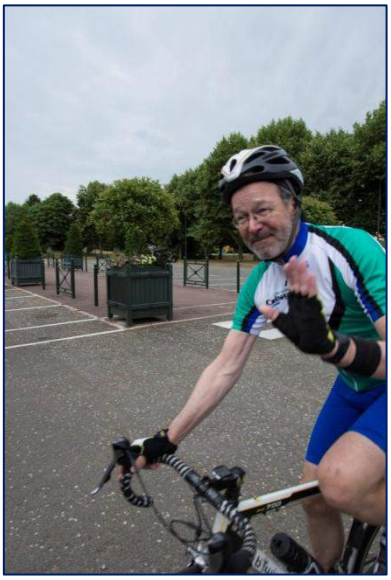
DEFI 78
DIMANCHE 5 JUILLET

C'est en décembre 2014 que Jonathan Garner, membre actif de Croissy sans Frontières (www.croissysansfrontieres.org) qui nous avait beaucoup aidés pour notre Raid du jumelage vers Altenglan, nous a contactés pour nous faire part d'un nouveau projet.

Le Lions Club Yvelines Heraldic (LCYH) (lionsheraldic78.org), dont il est également un membre actif, se proposait d'organiser un grand évènement caritatif sur le thème du vélo. Leur projet : un grand tour des Yvelines cyclotouriste avec possibilité de plusieurs points de départ et d'arrivée et animation à destination des familles à chaque point de ravitaillement.

L'origine de leur initiative était double : une première expérience d'organisation d'un raid cycliste caritatif, Le *Défi Saint Bernard 2014* qui avait conduit un groupe de cyclos d'Andrésy à Aoste au profit de l'association Mécénat Chirurgie Cardiaque, et leur désormais traditionnel *Plouf* qui recueille des fonds pour les associations d'aide aux autistes et à leurs familles au travers d'un marathon aquatique.

Cette nouvelle épreuve, baptisée Défi 78, reposait sur la force du réseau des Lions Clubs très dense dans les Yvelines. Le CCC était sollicité pour participer bien sûr mais surtout pour apporter son support « technique ». C'est ainsi qu'à partir de février 2015, nous avons participé à plusieurs réunions et contribué notamment à l'élaboration des parcours.
Imaginé initialement avec 3 parcours (110, 140 et 160 km) et 5 points de ravitaillement/départ/arrivée, le programme a du finalement être réduit à un parcours unique de 120 km et se contenter de trois points de contrôle (Maule, Rambouillet et Versailles).



L'enthousiasme de nos amis du LCYH compensant leur inexpérience en matière d'organisation de randonnée cyclotouriste nous étions donc 6 au départ le dimanche 5 juillet pour enfin essayer ce parcours maintes fois remanié sur OpenRunner. Nous partions sereins sachant que la veille deux membres du club dont notre flécheur en chef, avaient coaché une équipe internationale et s'étaient assurés que les fameuses flèches PIC™ étaient en place (on avait quand même pris notre GPS, « la confiance n'exclut pas le contrôle », comme dirait mon chef).

L'expérience fut des plus agréables. Tout d'abord, ce dimanche marquait la fin de l'épisode caniculaire que nous avions vécu en juin, et nous avons pu rouler sans trop souffrir sous une pluie qui n'est restée que menaçante. Mais ce qui restera surtout un souvenir inoubliable a été de retrouver à Maule, Rambouillet et Versailles les visages amis des membres des différents Lions Clubs que nous avions rencontrés au cours des réunions préparatoires. L'accueil très chaleureux était sincère et nous avons pu apprécier la capacité de mobilisation impressionnante des « Lions ».

Pas de doute, sous réserve de lui trouver une date propice dans le calendrier très chargé de la FFCT et de mieux le faire connaître auprès des cyclos de la région, cet évènement a tout pour devenir un grand classique du vélo dans les Yvelines.

MB

PARIS - BREST - PARIS 2015

C'est en septembre 2014 que j'ai pris la décision de faire Paris – Brest - Paris 2015.

Je me souviens le jour où j'ai annoncé à mon épouse 3 éléments :
- Travailler moins en 2015

- Acheter un nouveau vélo

- Faire **Paris-Brest-Paris.**

Bien sûr, elle a été très surprise et prise d'un doute (même plusieurs) mais elle m'a toujours soutenu, même si dans le fond elle s'inquiète.

Préparation

La préparation physique doit être accompagnée de la préparation morale (élément que je n'avais pas pris en compte en 2011 vu je n'avais pas envisagé de m'engager sur cette épreuve).

Pour la préparation physique, le planning pour caler les brevets de qualification est un incontournable et cela se fait naturellement avec les copains qui préparent également cette épreuve. L'idée étant de faire ces brevets « en groupe », c'est plus sympa pour tous.

La préparation morale se fait avec le temps qui passe, on se « morale » petit à petit, on fait des heures de selle quelle que soit la météo. Rouler sous la pluie n'est pas très plaisant, mais je ne ressens pas l'envie de ne pas rouler même sous ce temps.

Pour les brevets de qualification, le plus dur a été le 600, avec pour la première fois un endormissement sur le vélo ; un arrêt d'une vingtaine de minutes dans un abri bus a été nécessaire.

15 jours de vélo en juillet dans le Minervois avec chaleur et vent ont été nécessaires pour éviter une coupure trop longue entre la fin des brevets et l'épreuve.

Un 300, 10 jours avant le départ m'a permis de reconnaitre l'étape de départ ainsi que la 14ème et la 15ème étape.

L'épreuve

Le départ est un moment tendu, assez stressant pour moi, et comme toujours dans ce genre d'épreuve assez rapide malgré la neutralisation de la « course » sur les 15-20 premiers km. Une manœuvre hasardeuse vers le km 30 m'a permis « d'embrasser » le parcours, mais cela ne m'a pas fait renoncer au but que j'ai en tête : « terminer l'épreuve ».

Avant d'arriver à Mortagne, je suis rejoint par Franck, puis Alain (qui me remercie de l'avoir attendu…), ils étaient partis 15mn après notre groupe.

Avant Mortagne, je rejoins Bruno, puis après un arrêt au point de RDV convenu, je repars avec Franck, qui s'aperçoit que je n'ai pas mon gilet de sécurité (et merde ! Il est dans la voiture…). Je fais demi-tour, la voiture est encore là (ouf !). Gilet sur le dos, je repars seul. Après quelques km, je retrouve Franck et Alain, je fais un bout de route avec eux, jusqu'à Villaines-la-Juhelle.

Villaines-la-Juhelle, une heure d'arrêt pour me faire soigner l'arcade (3 points de suture nécessaires), merci aux soigneurs et médecin pour leur dévouement, même s'il n'y avait pas de fil sur place.

Je repars pour rejoindre le contrôle suivant, Fougères, où en 2011 j'avais mis le vélo dans la voiture. Fougères, un temps de repos, puis départ vers Tinténiac (étape la plus courte).Tinténiac rejoint sans particularité, après une pause, départ vers le contrôle suivant Loudéac.

Loudéac atteint un peu avant 10h00, pause puis départ vers Carhaix. Loudéac - Carhaix en solo, avec un revêtement anti cycliste, je suis convaincu que le Tour de France ne passe pas dans cette région.

Carhaix, après une pause déjeuner, je repars en direction de Brest avec Bruno, je vais enfin voir à quoi ressemble le Roc de Trevezel puis je vais voir la mer, nous arrivons à Brest un peu après 18h00.

Brest, un ancien du CCC (Jean-Pierre Leroy) est là. Habitant Brest il en profite pour venir encourager les CCC. Un copain en vacances dans le coin vient aussi me voir. Pour ma part je suis un peu en dehors du délai que je m'étais fixé, à savoir rejoindre Brest en 24-25h00. Là, je suis à plus de 26h00, mais bon le moral est toujours intact.

Brest-Carhaix, la partie retour entamée, reste à revenir à Saint-Quentin. Sur cette partie j'ai un gros coup de fatigue, il faut que je me repose. Arrivé à Carhaix j'avise mon assistance de mon besoin (du repos), je ne me vois pas continuer sur Loudéac, même si c'est le choix qu'a fait Bruno qui souhaite dormir à Loudéac.

Mon assistance, toujours aux petits soins, me prépare un couchage, déplace légèrement la voiture pour que je ne sois pas gêné par l'éclairage public. Il est minuit, j'opte pour 3h00 de sommeil. A 3h00 pétantes, l'assistance me réveille, j'ai du mal à émerger, je titube (effet de l'alcool non bu). Il me faut presque 2 heures avant de remonter sur le vélo. Je tiens à préciser que mon assistance, elle, a bien dormi dans MA voiture et moi sur le trottoir.

Départ vers Loudéac aux environs de 4h45. Comme il est impossible d'accéder aux toilettes de Carhaix, je décide de faire un arrêt dans la nature, il fait nuit, les chats sont gris etc.

Contrôle surprise à 15km de Carhaix. Je roule seul, sans lunettes à cause de la brume, je croise beaucoup de cyclistes dont certains avec des éclairages puissants, ça fait mal aux yeux. Comme le jour se lève ça ne va pas durer. Je pense que les rares automobilistes à cette heure ci doivent ressentir la même gêne. Je ne sais ni pourquoi ni comment mais les jambes tournent toutes seules, fréquence de pédalage entre 90 et 100, je double des cyclistes, pas beaucoup me doublent. Ce doit être l'effet repos qui m'a donné du tonus, j'essaie de me préserver et garder des ressources pour la suite.

Loudéac rejoint à 8h15, l'heure où Bruno décide de se faire réveiller. Mon assistance, toujours au top ne dort jamais, (uniquement dans ma voiture), c'est bizarre, me demande ce que je fais : soit j'attends Bruno soit je continue. Etant chaud, je préfère repartir de suite et hop, direction Tinteniac où une omelette m'attend.

Tinteniac à 11h45, l'assistance est là, fidèle au poste, les patates pour l'omelette ne sont pas cuites, j'ai roulé trop vite ou erreur au niveau du timing de mon assistance.

Déjeuner tranquille sur le bord de route, discussion avec des promeneurs (ils sont épatés et comme souvent tout au long du parcours, ils nous encouragent). Départ vers Fougères (étape la plus courte), je roule dans de bonnes conditions et les jambes adoptent le même cadencement que précédemment. Fougères est atteint un peu avant 15h00, une halte « courte » et je repars vers Villaines.

Je double un Allemand (c'est bien les drapeaux sur les plaques de vélo), il semble vouloir faire route avec moi, mais au premier faux plat il recule, je lève le pied, il revient au faux plat suivant, il recule à nouveau. Je décide donc de continuer à mon rythme.

Après 30 km, je fais une pause « pipi », je mange une barre, bois un coup et j'enfourche le bolide. Un cycliste arrive, je le laisse passer, je ne suis pas à 30s prêt, c'est le cycliste allemand, il me fait signe de le suivre ; cool on va rouler en binôme, même s'il ne cause pas français, moi pas allemand on va tout de même se tenir compagnie.

Je le laisse devant, puis décide de prendre un relais, mais il insiste et souhaite que je reste derrière, je ne sais pas pourquoi, mais comme le rythme est correct, pourquoi pas.
Nous doublons un groupe d'une quinzaine de cyclos, deux d'entre eux, un Français et un Australien nous emboitent le pas et nous roulons à 4. Au faux plat, l'Australien qui mouline plus que moi s'éloigne suivi du français et de l'allemand, je les laisse faire et je continue à mon rythme.
Me voyant en retrait l'Allemand décide de lever le pied et semble m'attendre, effectivement il attend et quand j'arrive à sa hauteur me fait signe de me mettre dans sa roue. A la première descente, il descend bien le bougre, (moi comme un fer à repasser), il prend de l'avance, puis voyant que je ne suis pas, il ralentit et attend mon retour ; à sa hauteur il insiste pour que je ne quitte pas sa roue. C'est très sympa de sa part de m'accompagner sur les 50 km qui nous séparent de Villaines. Nous arrivons donc à Villaines ensemble, puis nos chemins se séparent.
Une visite au médecin qui veut voir si les points sont toujours là, il est étonné de voir mon état de fraicheur et me demande si je suis bien allé jusqu'à Brest, je réponds que non, que j'ai juste fait le tour de la place du village…

Départ vers Mortagne. Je me joins à un groupe d'une vingtaine de cyclos, ça roule tranquille, peut-être un peu trop, j'ai chaud et n'arrive pas à trouver un bon rythme. Après un arrêt pour prendre les gilets de sécurité, faire le plein d'eau (mise à disposition par un particulier), ça repart toujours aussi tranquillement.
Je décide de partir seul et rouler à mon rythme. Je suis rejoint pas un cyclo et nous faisons route ensemble, je l'avise qu'à Mortagne je m'arrête pour manger quelque chose avec mon assistance, lui m'indique qu'il va continuer et donc nos chemins se séparent.

Mortagne vers 22h30, pause repas avec l'assistance au self du gymnase. Reste les étapes 14 et 15 et ce sera l'arrivée, je tiens le bon bout, au moins j'ai toujours le moral. Je repars seul, puis essaie de suivre un Hollandais, mais son éclairage arrière trop puissant me gêne, je le laisse partir et prends mon rythme.
Dans la côte qui suit Mortagne, je suis seul et je ne vois aucune lumière qui monte, aurais-je loupé une flèche, suis-je sur la bonne route ? Le GPS m'indique bien cette route, je m'arrête à deux reprises pour voir arriver d'autres cyclos que j'avais doublés au départ de Mortagne, mais point d'âmes à l'horizon (il fait nuit), je décide de faire demi-tour puis je croise 2 cyclistes qui me demandent où je vais et m'indiquent que c'est bien la bonne route, je repars avec eux. Ce sont 2 personnes du groupe avec qui j'ai roulé entre Villaines et Mortagne, le reste du groupe nous rejoint un peu plus tard.

Je roule en fin de groupe, mon vélo ayant une fâcheuse tendance à rouler à gauche, impossible pour moi de tenir la droite, de mon poste de pilotage je vois bien que mon vélo penche, je vois la partie droite de l'axe de la

roue avant au travers de la partie gauche, ma roue n'est plus verticale (en fait c'est le bonhomme qui commence à pencher à gauche).

Dreux en vue (3h00 du mat) enfin c'est sans compter sur la grande ligne droite qui n'en finit pas. Une douleur aigue entre les omoplates me bloque et m'empêche d'avancer correctement. Un peu plus de 2 km avant le contrôle, crevaison de la roue avant, je décide de joindre le contrôle à plat, je roule doucement pour éviter de déjanter.

Arrivé au contrôle, l'assistance s'occupe du vélo et moi je demande à prendre 1 heure de repos pour que la douleur s'attenue, mais ce n'est pas suffisant.
Après un petit déjeuner c'est le départ vers Saint-Quentin, je prévois 3h00 pour finaliser.

Je roule seul puis nous nous retrouvons à 4, les relais essaient de se mettre en place, mais ce n'est pas à ma convenance et je demande à finir seul, mais que nenni, ils attendent, alors nous finirons tous les 4. A l'entrée du parc de Saint-Quentin, petit arrêt pour enlever les gilets et « faire pêter les maillots », nous continuons tranquillement.

A quelques hectomètres de l'arrivée, j'aperçois, sur une petite butte, une partie du comité d'accueil, ma fille, mon petit-fils et ma petite-fille avec des pancartes « Bravo Papi ». Puis quelques mètres plus loin, mon épouse, ma sœur, mon assistance et des membres du CCC.

C'est réellement très plaisant d'avoir un comité d'accueil, bon il est temps de finir les derniers mètres pour passer le pointage électronique et faire tamponner le carnet dans le vélodrome.

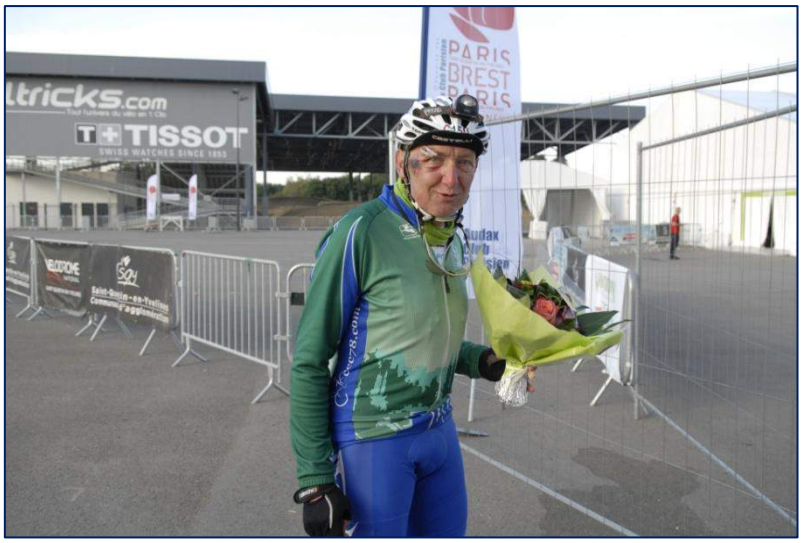
Un repas m'attend pour me requinquer.

Remerciements

Un grand merci à mon épouse qui a du me supporter durant toute la préparation et l'épreuve. Un grand merci à Alain et Christiane pour leur assistance. Un grand merci à tous ceux qui étaient présents au départ, le long du parcours, à l'arrivée. Un grand merci à l'organisation, à tous ces bénévoles qui ont œuvré sans compter pour nous. Un grand merci à tous ces inconnus qui tout au long de la route nous encouragent, mettent des boissons et victuailles à notre disposition.

Conclusion

Ce fut pour moi une bonne expérience, je n'ai jamais eu de baisse de moral, la météo a été clémente.
En bref, je crois que je l'avais en tête.



ET POURTANT JE NE SUIS PAS UN CASSE-COU !

En 1995, j'ai terminé mon 2ème PBP après une première tentative réussie en 1987 et un échec en 1991. En 1999, j'effectue les brevets qualificatifs 200 et 300, puis je renonce faute de motivation avant le 400 à participer pour la 4ème fois à cette épreuve. Je me porterai bénévole à l'organisation, ainsi qu'en 2003, 2009, et 2011. Lors de l'édition 2011, je ferai aussi partie de l'assistance d'Alain Thibault.

Lors de l'automne dernier, l'idée d'être à nouveau sur cette épreuve comme participant commence à me trotter dans la tête. Avec toutefois beaucoup d'interrogations : cela fait 20 ans que je n'ai pas participé à des brevets de plus de 300km, et surtout que je n'ai pas roulé de nuits complètes.

Les brevets de 200 et 300 seront effectués en mars et début avril. Je décide de me fixer comme premier vrai test le 400km qui se déroule avec une nuit complète à pédaler, le départ étant fixé à 16 heures le samedi. Cette distance se déroulera sans problème, la nuit se passera très bien à mon grand soulagement. Il ne restera plus que le 600 et la série des qualificatifs sera alors terminée. Comme souvent, ce brevet sera le plus difficile. Départ à 5h le samedi matin, la nuit du samedi au dimanche passée sur le vélo, et arrivée le dimanche matin après 26h30 d'efforts.

Je peux donc maintenant m'inscrire ce que je fais dès mon retour à la maison. J'opte pour un départ le dimanche à partir de 16h, dans la catégorie des 80 heures maxi. Après avoir passé les brevets, je suis à peu près rassuré sur ma capacité à passer au moins une nuit sans sommeil.

Mais avant même la fin des brevets qualificatifs, une autre question était à trancher : autonomie ou assistance ? J'ai choisi d'avoir une assistance. Richard Merceron et Michel Lablanche se proposeront dès le mois d'avril de m'accompagner. J'ai beaucoup apprécié que cela soit défini très en amont.

A partir de début juin, ma préparation consistera à entretenir la forme acquise lors des brevets, en prenant garde à ne pas saturer. En effet, il y a 2 mois et demi à passer avant le départ. Il faut continuer à rouler, sans trop penser à cette échéance, trouver la motivation de faire des sorties si possible variées et avec toujours l'envie de pédaler en évitant le surentrainement. Je n'effectuerai pas de longue distance après le brevet de 600km. Les 2 sorties les plus longues seront de 200km. Par contre, je roulerai quasiment 1 jour sur 2 et parcourrai 4500km entre le 1er juin et le 16 août. Je me présente au départ avec 12000km depuis le 1er janvier 2015.

Les qualificatifs s'étant à peu près bien passés, je me fixe comme objectif d'aller jusqu'à Brest sans dormir, et d'entamer le retour si possible sans dormir. Le temps que j'envisage pour l'aller est de 24 heures, et si possible 55 heures au total, soit le retour en 31 heures. Mais ce n'est qu'un objectif, ce n'est pas 55 heures ou rien.

Le dimanche 16 août à 16h45, la 4ème vague des 80 heures est libérée, l'aventure commence. Patrick Samier et Franck Bayle sont dans le même groupe que moi, Bruno Barthès, Michel Bouchard et Yves Schneider

partent ¼ d'heure avant moi, Gérard Boudet ¼ d'heure après. Bernard Dauger et Yves-Marie Bidoire partent lundi matin.

Nous sommes en principe 300 à partir en même temps. Le stress des premiers kilomètres est important. L'allure de + en + soutenue, à tel point que je ne peux (et ne veux) pas suivre un tel train. Bilan, je me trouve seul après moins de 15km, à la sortie de la ville nouvelle de St Quentin. Je choisis de temporiser un peu, pour attendre des participants revenant de l'arrière, ce qui se passera à Montfort L'Amaury. Connaissant le parcours, je me dis qu'à partir de Longny au Perche, je vais de toute façon commencer à rattraper du monde. Cela se produira même avant, aux environs de Chateauneuf en Thymerais. J'arrive à Longny dans un peloton d'environ 80 cyclistes. Puis tout explose dans la bosse de Longny. Ce sera ainsi jusqu'à Mortagne. A la sortie de la ville, premier rendez-vous avec Richard et Michel, je prends 2 bidons, un peu à manger et repars immédiatement. J'ai rejoint Michel Bouchard, Bruno Barthès et Franck Bayle. Quelques kilomètres avant Villaines-la-Juhel, je commence à me sentir bien, les jambes répondent enfin, le stress du départ est évacué. A Villaines, pendant le contrôle tout se passe comme prévu : Michel garde mon vélo, Richard m'accompagne au pointage, je me restaure un peu en marchant. Je repars de suite. J'effectue seul les premiers kilomètres, à allure tranquille en attendant qu'un groupe se reforme. Je procéderai ainsi jusqu'à Brest. Les contrôles aller se succèdent : Fougères, Tinténiac. A partir de Loudéac, je décide de m'alimenter aux ravitaillements des contrôles. Pas d'affluence, donc pas d'arrêts prolongés. A Carhaix, je tape l'incruste chez Christiane et Alain Thibault qui assistent Michel Bouchard. Tout continue à bien fonctionner, les assistants sont en forme et j'avance bien, sans forcer, dans des petits pelotons où tout le monde collabore. J'arrive à Brest et pointe 23h30 après le départ, premier objectif tenu. Je m'alimente au self, en compagnie de Jean-Pierre Leroy venu nous encourager en voisin.

Je repars de Brest seul et le resterai jusqu'à Carhaix. Le plaisir de croiser ceux qui sont encore direction Brest aide un peu à passer les nombreuses côtes qui jalonnent cette étape. En arrivant à Carhaix, je croise Patrick Samier qui part vers Brest. Au contrôle je me ravitaille et repars vers Loudéac. La 2ème nuit débute et est pénible : brouillard, temps très frais. Mais le plus difficile est le fait de croiser un flot quasi ininterrompu de cyclistes équipés d'éclairages puissants, quelques fois mal réglés et très éblouissants. Pour éviter d'être gêné, je roule en orientant le regard vers le côté droit de la route. Toutefois, sur cette portion, le parcours retour est parfois distinct de l'aller. Donc plus de gêne visuelle, mais le revêtement gravillonné récent est un peu dangereux de nuit….

J'arrive donc à Loudéac en pleine nuit, et après le pointage (à 1h25). N'en pouvant plus d'être ébloui par les éclairages des cyclos en direction de Brest, je décide de faire une pause sommeil, alors que je n'en ressens pas la nécessité. Mais je m'endors aisément pendant environ 1 heure. Au réveil, je me restaure d'une spécialité locale que je vous recommande : la galette saucisse. J'en mange deux au grand effarement de Michel. Puis pas question de trainer, je repars vers Tinténiac. Très vite, les éblouissements dûs aux cyclistes que je croise deviennent de plus en plus pénibles. Depuis Carhaix, je roule seul ou presque. Il n'y a plus de pelotons. Je roulerai jusqu'à Tinténiac avec 3 autres cyclistes rattrapés en route. Heureusement, le jour se levant les éclairages ne sont plus nécessaires, et l'essentiel des participants est maintenant croisé.

De Tinténiac je repartirai seul vers Fougères où je me restaurerai à nouveau. J'en repars à 10h15. Tout va bien, même si la fatigue commence à peser, notamment dans les montées qui se font à faible allure. La route de Fougères à Villaines est très éprouvante : succession de faux plats montants et revêtement granuleux. Une dizaine de km avant Villaines, je ressens une étrange sensation : ma tête a tendance à

tomber vers l'avant. J'essaie de me persuader que ce n'est qu'un peu de fatigue, et décide de dormir en arrivant à Villaines.

2 heures de sommeil dans la voiture et je repars vers Mortagne. Tout va de nouveau bien, même si cette pause imprévue rendra difficile mon arrivée en 55 heures. Mais peu importe, j'avance à allure réduite mais régulière. Jusqu'à 2 km de Mortagne, où de nouveau ma tête ne tient plus. Je suis un peu désemparé, et je pense à Bruno Barthès, qui a lui aussi déjà eu ce désagrément. Je me dis que mon aventure devient mal engagée. Néanmoins, après un ravitaillement je repars de Mortagne avec l'envie d'en terminer. A peine 5 km après le contrôle je dois faire appel à Richard et Michel qui me rejoindront sur le parcours. J'ai le menton quasi collé au torse, je ne peux plus redresser la tête, ni la tourner à gauche ou à droite. L'essai de rouler avec une minerve ne solutionne rien. Je décide cependant de continuer au moins jusqu'à Longny, de façon à passer toutes les côtes de ce tronçon. J'enrage car les jambes tournent bien, et malgré une attitude peu orthodoxe. En effet, je tiens le guidon de la main droite et soulève mon menton de la gauche de façon à regarder devant moi, sinon je ne vois qu'à 1 mètre devant ma roue avant. La descente vers Longny est un peu difficile, car je dois avoir les 2 mains sur le guidon. Je retrouve mes assistants sur la place de Longny. Nous décidons que je vais continuer comme cela, mais ils m'attendront sur le parcours tous les 5 km. Je prends la responsabilité d'une éventuelle pénalité en cas de contrôle. Mais je ne peux pas continuer ainsi. La nuit est tombée, je ne peux pas me diriger d'une seule main. Je pense alors qu'en dormant de nouveau 2 heures, comme à Villaines je pourrai repartir. Nous sommes à Neuilly/Eure. Personne dans le village endormi. La voiture sera garée devant l'église à l'écart de la route. Alors que je m'apprête à y dormir, Richard me conduit chez une riveraine à qui il a demandé un hébergement, et elle a accepté de me prêter une chambre. Je m'y rends donc, et dors pendant environ 2 heures, pensant que cela sera réparateur. Vers 0h30, je me lève et m'habille pour remonter sur le vélo. Je retrouve Richard et Michel qui se sont reposés dans la voiture.

Il reste environ 110 km. Je reprends ma progression, mais je me rends immédiatement compte que le sommeil n'a eu aucun effet sur les muscles de mon cou. J'essaie néanmoins de continuer, en prenant le sillage d'un cyclo qui vient de passer. Ne voyant rien au-delà d'un mètre devant moi, je manque de toucher sa roue arrière et de provoquer une chute. Ma situation est donc très critique. Encore un essai, mais je sens que ma sécurité est en jeu. La décision d'abandonner est alors prise, vraiment à contre cœur si près du but. Mon GPS indique 1 125km. Nous sommes à 105 km de St Quentin.

Evidemment, cette fin n'est pas celle que nous envisagions. Tout avait jusque là parfaitement fonctionné, ma progression était régulière et malgré les kilomètres déjà parcourus j'avais encore l'énergie et la motivation d'avancer. Mais aucune solution sérieuse ne permettait de résoudre ce problème de muscles cervicaux. Le vélo a donc été démonté et rangé dans la voiture, et nous sommes allés à Dreux où j'ai rendu ma puce électronique et ai fait enregistrer mon abandon.

Ce récit est écrit à la première personne, j'ai beaucoup parlé de moi-même et de mon parcours. Mais je tiens à remercier Richard et Michel pour leur implication, leur patience et les encouragements qu'ils m'ont prodigués pendant ces journées. Ils ont aussi leur part dans ma progression, leur présence a été importante et déterminante tout au long du parcours. Merci aussi aux adhérent(e)s du cyclo-club pour leurs encouragements avant et pendant et leur réconfort après….

Cet abandon n'a pas entamé mon moral. Ma préparation a été plutôt réussie, je n'ai pas eu de difficultés particulières pendant ces 1100km. Au moment où j'écris ces lignes je serais plutôt prêt à repartir. Si dans 4 ans je suis de nouveau au départ de PBP, je tiendrai compte du problème qui m'a contraint à l'abandon. En passant la 2ème nuit à l'hôtel, comme je l'avais fait en 1995.

Quelques jours après ces aventures, je suis retourné à Neuilly/Eure pour remercier la personne qui avait si spontanément et généreusement proposé une chambre à coucher.

Alain Cornet

A LA CONQUETE DU GRAAL

Préambule : pour obtenir une 5e médaille j'ai établi un plan de route prévisionnel de 79 heures qui me laisse une marge de sécurité par rapport aux 84 heures du contrat. L'important est de finir dans les temps.

Lundi 17 août.4h30 les abords du vélodrome national de Saint Quentin en Yvelines sont constellés de petites lucioles qui gravitent vers la ligne de départ. Je fais partie de la palanquée de 300 cyclos, plaque de cadre X, qui s'élancent à 5h.

La traversée de la ville nouvelle s'effectue derrière une voiture officielle qui régule l'allure. Déjà un premier malchanceux a crevé. Quand la voiture s'écarte, les fauves sont lâchés. Le peloton s'étire rapidement. Je reste sagement calé sur mon 25 km/h.

Au bout de 65 km, les premiers Y partis à 5h15 me dépassent, rapidement suivis des Z derniers partis à 5h30. Le temps clément et le vent portant me permettent d'avoir une heure d'avance sur mon plan de route. 13h50

Pause déjeuner à Villaines-la-Juhel. Je repars sous les gouttes. Déjà je double des concurrents asiatiques partis la veille. Ceux-là ne sont pas préparés pour une telle épreuve et ne finiront pas dans les délais ou abandonneront. Dans le peloton la question tourne en boucle sur la validité des brevets qualificatifs dans leurs pays. 21h13 repas à Tinténiac Soupe, pates bolognaises et eau pétillante sera mon ordinaire pendant l'épreuve. Si, si pas même un verre de vin. Je décide de poursuivre jusqu'à Quédillac, km 390, où je m'arrête pour un repos de 3H.

Mardi 18 août. Etape 347 km. A 4h10 accompagné d'un Slovène qui heureusement possède un GPS nous transperçons la nuit noire jusqu'à Loudéac où j'arrive à 7H24. Je suis en retard d'1/2 heure sur mon plan de route. La courbe s'inverse. Je considère cette portion entre Loudéac et Carhaix comme la plus difficile sur le trajet aller. Je pointe à 11h44 à Carhaix. Sandwich américain et bière dans une boulangerie. Brest est en vue. Mais avant il faut grimper à Huelgoat et ensuite franchir le Roc Trévézel point culminant de la Bretagne.

C'est dans ce secteur que s'effectue le croisement avec ceux qui reviennent. Impressionnant de voir ces centaines de cyclos qui dévalent la pente 4 de front au mépris du danger que représente la circulation intense de camions. Pour atteindre le contrôle de Brest à 17h02 il faut d'abord descendre visiter le bord de mer pour ensuite remonter au centre-ville. Terrible côte. Faut-il vraiment rajouter de telles difficultés. Super ! Je suis sur le chemin du retour. A mon tour de croiser les quelques attardés.

21h50 retour à Carhaix (km 701) j'ai une 1 h de retard sur mon prévisionnel. Je décide de poursuivre jusqu'à Saint Nicolas de Pelem (km 737) où je prends un nouveau repos de 3h.

Mercredi 19 août. Etape 354 km. 4 heures Je repars avec un tandem vendéen direction Loudéac. Cette portion accidentée, succession de côtes abruptes et de virages est vraiment indigeste surtout de nuit. Heureusement la route vers Tinténiac où je déjeune à 12h30 est plus facile et permet de récupérer des efforts précédents. A Fougères atteint à 15h42 mon retard est de 1H30. Il ne faut pas lambiner. 20 km avant Villaines-la-Juhel un restaurant improvisé propose un menu saucisse frites. J'en rêvais, je m'arrête, je savoure.

Au contrôle à 22h je propose à Michel, un cyclo que j'avais rencontré sur le 600 km de St Méen, de faire route commune pour la nuit en direction de Mortagne. Il est préférable de ne pas rouler seul la nuit. Le pacte sera respecté. Mais que ces 81km ont paru interminables, la fatigue aidant les troubles visuels devenaient de plus en plus inquiétants. J'avais l'impression d'être dans des gorges avec le précipice de l'autre côté de la ligne blanche. J'arrive à Mortagne à 3h30 pour un prévisionnel à minuit. Je vais au dortoir et je demande un réveil à 6h30. Michel un 90h doit impérativement arriver avant midi et ne s'arrête pas.

Jeudi 20 août. Etape 140 km. A 6 h je suis déjà sur pieds. Après une douche pour me stimuler et un bon petit déjeuner j'entame la descente sur Paris. J'ai 10 heures pour effectuer cette dernière étape. Une formalité, me dis-je.

Hélas le temps très clément jusqu'à présent vire à l'orage au bout de 10 km. Pendant 3h je roule seul sous des trombes d'eau et le vent contraire. Ma vue se trouble et j'ai du mal à évaluer les distances. C'est dangereux, je suis sans force et je n'arrive pas à prendre les roues d'un couple de Suédois qui pourtant m'invite à les suivre. J'arrive au dernier contrôle de Dreux à 11h34 soit 4h34 pour faire 75km.

Repas puis une sieste d'une heure pour récupérer. 13h20 départ pour l'ultime secteur de 65 km. Je dois arriver avant 17h pour respecter le délai de 84h. Régine ma sœur, Jeannot son mari et Alain et Christiane Thibault viennent à ma rencontre. Ils me seront d'un grand soutien.

Enfin du monde avec qui parler pour oublier les kilomètres qui n'en finissent plus. Gambaiseuil est gravi dans la douleur, mais sous les applaudissements qui rythmeront les derniers kilomètres.16h30 le vélodrome de St Quentin est atteint. Les derniers hectomètres se font sous une double haie de spectateurs venus féliciter les arrivants. Mes amis sont présents. Gérard, Gilbert, Dominique le président du club et Bruno qui a terminé son PBP la veille. J'ai droit à un bouquet de fleurs et comme le 20 août c'est la Saint Bernard, Régine a apporté le pétillant. J'ai bouclé cette formidable aventure humaine en 83h30 dans le respect du contrat de 84h.

Conclusion. Pour réussir il faut bien connaitre ses possibilités physiques et surtout ne pas partir en surrégime synonyme de désillusion. J'ai payé pour le savoir en 1991. Ici, il n'y a pas de premier ni de dernier. L'essentiel étant d'aller jusqu'au bout, chaque participant repousse ses limites. A l'arrivée, mon cou a de la peine à soutenir ma tête, mon séant brûle et mes mains sont ankylosées. Bientôt tout cela ne sera que lointain souvenir.

Toutefois par rapport à mon précédent PBP randonneurs qui date déjà de 1999, j'ai noté un manque flagrant de convivialité entre participants. Le fait que les étrangers soient maintenant surreprésentés ne facilite pas les échanges. De plus, comme les groupes constitués Français que j'ai épisodiquement côtoyés étaient également peu enclin à intégrer un élément supplémentaire, de jour j'ai roulé pratiquement seul.

Je ne peux terminer sans remercier tous les Bretons qui se sont mobilisés aux bords des routes pour nous encourager. **Bravo, courage**, ces encouragements je les ai entendu des centaines de fois. Et que dire de ces points de convivialité organisés par des mairies, des associations ou de simples particuliers pour nous offrir, boissons, café, thé, gâteaux, crêpes, galettes de jour comme de nuit.

« Malgré tout, cette fois-ci, c'est vraiment le dernier ! »

Bernard Dauger X275 lundi 24 août 2015.

PARIS-BREST-PARIS 2015

Tout a commencé en août 2011 quand, avec Dominique Lentz, nous avons assuré l'assistance de notre maître à tous en matière de Paris-Brest-Paris, Gérard Boudet. C'était le premier contact avec cette épreuve et la découverte d'un monde où pendant trois jours et trois nuits les notions de temps et de distance prennent une dimension irréelle. La tentation de vivre l'aventure de l'intérieur était née et le compte à rebours était lancé.

En 2014, après un BRM 300 (Brevet des Randonneurs Mondiaux) et un Bordeaux-Paris – 624 km – accompli dans de bonnes conditions, la décision était prise de participer en 2015 à la 18e édition de Paris-Brest-Paris. Encore fallait-il pour cela passer les brevets qualificatifs de 200, 300, 400, et 600 km qui s'échelonnent de mars à juin.

Le premier BRM 200 à Andrésy fut plutôt laborieux. C'était début mars, il faisait froid, il y avait du vent, il pleuviotait, la forme n'était pas au rendez-vous. Les suivants qui se déroulèrent bien plus facilement furent effectués en compagnie de Patrick Samier dans l'humour et la bonne humeur sous l'œil réprobateur de certains qui ne comprenaient pas pourquoi nous faisions des pauses aussi longues à discuter et à manger au lieu de pédaler ! Nous avons ainsi enchaîné le BRM 300 de Flins, le BRM 400 de Chartres et, début juin, le BRM 600 de Noisiel. L'affaire était entendue. Nos brevets en poche nous pouvions donc nous inscrire définitivement à l'épreuve en choisissant un temps maximum de 80 heures pour parcourir les 1.230 km.

Il restait cependant un bon mois et demi à occuper avant le départ. Après le séjour sportif à Nant en juin il ne fallait pas rester inactif d'où l'idée de reconnaître en 8 étapes le parcours intégral de l'épreuve en randonnée avec sacoches à la mi-juillet.

Les villes étapes correspondaient à un point de contrôle sur deux : Mortagne, Fougères, Loudéac, Brest et inversement au retour. À l'aller Gérard Boudet qui cherchait un terrain d'exercice , a été de la partie jusqu'à Fougères. Cette reconnaissance fut l'occasion de constater que le parcours n'est pas de tout repos et qu'il ressemble à des montagnes russes. Si l'on ajoute au dénivelé, le vent de face pendant les trois-quarts du trajet, le poids du vélo de randonnée et celui des sacoches, cette balade n'avait rien d'une sinécure mais elle a permis de bien appréhender la réalité de ce que serait l'épreuve et se révèlera être une bonne préparation. Mais l'échéance n'était pas encore arrivée et il fallait récupérer de l'effort fourni pendant ces huit jours et essayer de glaner un maximum de globules rouges. Ce fut fait en séjournant comme les grands sportifs une dizaine de jours en altitude à Font-Romeu début août.

La semaine avant le départ a été consacrée aux dernier préparatifs et à la mise au point des détails avec l'assistance composée de Dominique Lentz et de Laura, ma belle-fille. Dominique n'en n'était pas à sa première assistance sur PBP et Laura, enceinte de 6 mois, est médecin militaire donc habituée aux situations

de crise et n'a peur de rien (même pas d'accoucher en cours de route). Avec une telle équipe de pros aucun soucis à se faire.

Le grand jour est arrivé.

Vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines, dimanche 16 août, 16h30 : c'est parti avec en tête bien sûr l'objectif d'arriver en moins de 80 heures mais surtout d'arriver dans la meilleure forme possible sans jamais se mettre en difficulté. C'est le début d'un long périple avec un premier arrêt à Mortagne au bout de 140 km. C'est le premier ravitaillement. Laura et Dominique ont tout préparé. Ils sont garés à côté de la voiture d'assistance de Patrick Samier dont l'équipe est composée de Dominique Moreau accompagné de son fils Dimitri. La table est dressée, la soupe est chaude.

C'est ensuite le moment de s'équiper pour la nuit et de se lancer vers Villaines-la-Juhel, le premier pointage, atteint en pleine nuit vers 2h du matin. Le rituel sera ensuite le même à chaque étape : arriver au contrôle, poser le vélo, aller à pied vers la salle de pointage, passer le portique de chronométrage, faire tamponner le carnet de route, reprendre son vélo et partir à la recherche de la voiture d'assistance garée à un endroit stratégique signalé à l'avance par Dominique ou Laura par l'intermédiaire d'un SMS.

Les étapes s'enchaînent les unes après les autres. Après Villaines-la-Juhel, c'est Fougères atteinte au petit matin, puis Tinténiac, Loudéac et Carhaix, dernière étape avant Brest. Il faut à nouveau s'équiper pour affronter la deuxième nuit qui ne va pas tarder à tomber. La route vers Brest passe au Roc'h Trevezel le point culminant de tout le périple (380 m). Il fait très beau, le paysage est sauvage, magnifiquement éclairé par le soleil couchant.

C'est l'un des rares moments où l'on a envie de vraiment s'arrêter pour profiter de la vue mais il ne faut pas se laisser aller car Brest est encore à plus de 50 km et après quelques kilomètres de descente en pente douce l'approche de Brest devient très accidentée notamment vers la fin avec de forts pourcentages dans Plougastel et une remontée finale de 100 m dans Brest. Il est presque 1 heure du matin. Là, pas d'équipe d'assistance car Dominique et Laura prennent quelques heures de sommeil à l'hôtel. Le plan initial était de dormir un peu à Brest, au point de contrôle, mais le dortoir est plein. Il faut donc trouver un plan B. C'est Dominique Moreau qui trouve la solution en installant sa tente sur une entrée de garage. De son côté Patrick qui est arrivé presque en même temps, dort dans sa voiture d'assistance transformée en « voiture couchette » par Dominique MOREAU et Dimitri qui eux restent stoïquement assis dehors, sur le trottoir, emmitouflés dans des couvertures.

Après 3 heures d'un sommeil réparateur il faut songer au retour. Il est 5 heures du matin et il fait encore nuit. Dès le départ plusieurs arrêts sont nécessaires pour remettre en route le GPS à cause de cafouillages répétés dans les réglages. Puis, après Landernau, c'est la mauvaise surprise. Il y a un brouillard à couper au couteau. Il faut alors s'arrêter presque tous les kilomètres pour essuyer les lunettes qui, couvertes d'humidité, deviennent très vite opaques. Ce n'est que dans la remontée de Roc'h Trevezel que le brouillard commence à se dissiper et la température à remonter. La moyenne a pris un sacré coup. À Carhaix, Dominique Lentz et Laura sont à nouveau fidèles à leur poste. Le train-train reprend. Loudéac, Tinténiac puis Fougères au début de la 3e nuit. Après un somme d'une heure et demi, allongé sous une couverture de survie sur le gazon d'une place, cap vers Villaines-la-Juhel pour prendre le petit déjeuner avant de repartir vers 8 heures du matin en direction de Mortagne. Cela commence à sentir l'écurie.

À Dreux, dernier contrôle il ne reste plus que 64 km que Patrick et moi parcourons ensemble jusqu'au vélodrome où nous arrivons vers 21 heures accueillis par nos supporters avec lesquels nous partageons à l'intérieur du vélodrome le Champagne et bien évidemment un magnifique Paris-Brest, le gâteau

emblématique inventé à Maisons Laffitte à l'occasion d'un des premiers Paris-Brest-Paris par l'arrière grand-père du pâtissier actuel.

Que reste-t-il de ce périple bouclé en 76h20 ?

Tout d'abord, bien sûr, la satisfaction d'avoir « rempli le contrat » conformément aux objectifs de départ, c'est-à-dire sans connaître, malgré de petites misères au niveau des fesses ou d'un pied, de moment de désespoir, sans jamais avoir eu la tentation d'abandonner et surtout sans jamais avoir souffert du manque de sommeil ce qui était la grande inquiétude.

Il y a ensuite le souvenir d'un spectacle et d'une ambiance exceptionnels tout au long du parcours avec, sur certains tronçons, de jour comme de nuit, la vision de files ininterrompues de cyclistes roulant dans les deux sens : ceux qui vont vers Brest croisant ceux qui en reviennent déjà. Il y a également la gentillesse des spectateurs et la chaleur de leurs encouragements. Ils savent que, pour les participants, il n'y a rien à gagner si ce n'est le plaisir d'arriver. Pas de vociférations débiles comme celles généralement débitées le long des routes du tour de France ou dans les stades de foot par de soi-disant sportifs.

Il y a enfin et surtout ce sentiment que, même si l'épreuve est courue en solitaire, c'est une « aventure collective ». Assistants, famille, amis, chacun vit l'évènement à sa manière. Les assistants sont évidemment en première ligne. Ils jouent à chaque contrôle le rôle d'ange gardien et de centre d'information en répercutant les dernières nouvelles notamment vers la famille et les amis qui essaient de leur côté d'imaginer avec angoisse ce qui se passe sur le terrain tentant de décoder les informations plus ou moins complètes publiées sur internet.

Il reste à souhaiter que cette épreuve plus que centenaire reste dans le futur ce qu'elle est aujourd'hui c'est-à-dire une manifestation non commerciale, organisée par des bénévoles, ouverte à tous, dans laquelle il n'y a rien à gagner si ce n'est la satisfaction d'arriver dans les délais.

YS

TOUS LES CHEMINS MENENT A... LONDRES

Comme l'an dernier, je décide de revenir en Angleterre, à Londres exactement, mais par un parcours différent. Cette année je passerai par Lisieux, Cherbourg, Poole, Southampton, Londres, le retour par Newhaven, Dieppe, Gisors et la maison. Un ami cyclo-campeur m'ayant conseillé de quitter Paris par le train pour être rapidement sur le terrain de jeu, je prendrai celui-ci jusqu'à Lisieux.

Dimanche 16 août au matin, premiers tours de roues, direction la Gare St Lazare, j'ai une pensée pour Yves, Michel, Bruno, Alain, Patrick, Gérard… qui dans l'après midi vont prendre le départ de Paris-Brest.

Ah…! si tous les jours ce pouvait être comme ça…

Pégasus Bridge

Le train avec un vélo chargé, cela se mérite : il faut enlever les sacoches, escalader le wagon, suspendre le vélo, ranger son matériel, descendre du wagon, remettre les sacoches, descendre les escaliers du passage souterrain, enlever les sacoches, pousser, souffler, râler pour remonter les marches, remettre les sacoches et enfin arriver dans la gare, il est midi.

Ma première étape se termine à Ranville, entre Caen et Ouistreham, premier village de France libéré en 1944. Hormis la sortie de Lisieux, les trois quarts du parcours sont sans difficulté si ce n'est le vent. Le lendemain, direction Carentan en passant par Pégasus-Bridge, Bayeux, Isigny. Depuis deux jours les paysages sont de véritables cartes postales normandes avec vaches, pommiers et maisons à toits de chaume.

Mémorial à Utah-Beach

Embarquement à Cherbourg

Pour rejoindre Cherbourg, je passe par Utah-Beach, je longe la côte avant de rentrer dans les terres, au moins là personne ne risque la montée des eaux, et c'est par un toboggan que j'arrive au port où le ferry est déjà à quai. Départ 18h30, diner à bord, arrivée à 21h45, la sortie du ferry se fait sans encombre et pour ma première nuit en Angleterre je prends un hôtel.

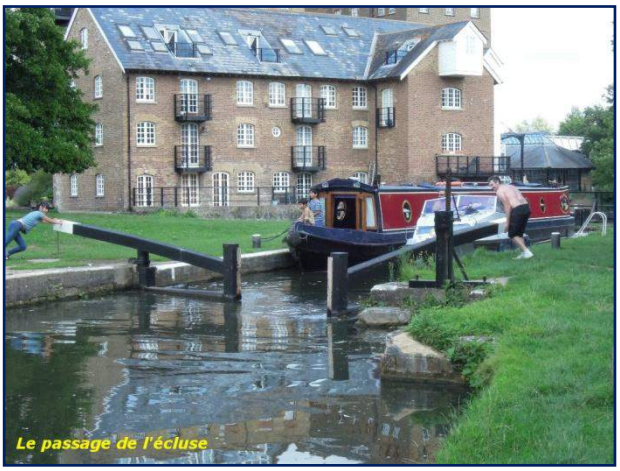
Ah… ! Ces petits déjeuners, bacon, œufs brouillés, galettes de pomme de terre, saucisses grillées, champignons de Paris … sans oublier, bien sûr, les haricots sauce tomate, de quoi être en pleine forme pour affronter cette journée qui sera l'une des plus dure essentiellement par la météo, car un quart d'heure après mon départ le ciel me tombe sur la tête, oh, pas une pluie d'orage mais une bonne pluie de jardinier bien drue et tenace comme ils ont l'air de savoir faire pour avoir des paysages aussi verts, mais qui mouille jusqu'aux os. Une petite accalmie me laisse entrevoir Southampton. Les bonnes choses ont une fin et la pluie revient de plus belle, là il faut se faire une raison, ordre et calme pour monter la tente sans affolement, ce soir ce sera pique-nique humide.

La côte anglaise vers Poole

rue commerçante à Winchester

Ce matin le moral est comme le ciel : beau fixe…, je passe Winchester, traverse de jolies campagnes par des petites routes où la circulation est faible et lorsque je suis un peu perdu il y a toujours quelqu'un pour me renseigner. Je plante ma tente à Farnborough sur le bord du canal de Basingstoke, je dormirai sous les étoiles.

Campagne dans le Surrey


Le passage de l'écluse

Dernière ligne droite pour rejoindre Londres, je longe le canal et, à Weybridge la Tamise. Le chemin de halage est en grande partie goudronné. Hampton-Court me dévoile le château d'Henri VIII qui se maria six fois et en décapita deux ; de magnifiques propriétés et les bateaux qui vont avec, habillent les berges du fleuve. Je traverse le parc de Richmond célèbre notamment pour ses cerfs qui vivent en liberté, et me voilà à Putney-Bridge, il ne me reste plus qu'une demi- heure pour être au rendez-vous et passer le week-end en famille.

Les jours passent vite, et mardi matin me voilà sur le retour, ce n'est pas compliqué : plein sud. A midi je suis à Croydon, la pluie que j'avais oubliée se rappelle à mon bon souvenir. Malin, je mets deux couches, un gore-tex et un poncho, j'ai chaud mais je ne suis pas trempé. Maintenant il faut monter les collines du Sussex, ce n'est pas haut mais les pourcentages feraient pâlir le Vexin. En fin d'après midi je plante ma tente à Lingfield prés de Crawley.

Hampton Court Palace

London eye

Dernier jour en Angleterre, et la pluie est toujours là. Ce soir je campe à Seaford à proximité de Newhaven, le ferry est demain en début de matinée. Cette nuit, la tempête m'a permis de vérifier que j'avais bien haubané la tente. Debout à six heures, je plie le tout, roule jusqu'au port et comme pour me laisser un souvenir, un nuage déverse sur moi le reste d'eau qu'il retenait.

La traversée se passe bien malgré la recommandation du Commandant de ne pas sortir sur les passerelles, à 14 heures je suis à Dieppe après qu'un douanier m'ait fait ouvrir les sacoches au cas où un migrant voudrait bien revenir en France.

La Manche à Seaford, prés de Newhaven

Que c'est agréable le soleil au petit matin...!

Il pleut, d'accord, mais c'est un bon petit crachin normand, et il y des moments comme ça où je trouve ça bon. Je prends la voie verte et m'arrête à Neufchâtel. Bonne nouvelle, les prochains jours seront sous le soleil, heureusement car je commençais à sentir le fauve.

Maintenant je connais le parcours, Forges-les-Eaux, Gisors, un dernier bivouac à Dangu et me voilà en Ile-de-France, Chatou n'est plus qu'à une encablure.

Mon seul regret le long de cette randonnée est de ne pas avoir pu profiter des paysages du Hampshire, du Surrey ou du Sussex, car souvent la nature est magnifique, mais sous le soleil.

J-L B

LA RECONNAISSANCE

Nous sommes le 30 août et c'est le jour de la reconnaissance des circuits de notre brevet de la St Fiacre.

Le but primitif de cette sortie est d'inspecter les routes par où les participants doivent passer, les zones dangereuses, les travaux, les lieux prévus pour les ravitaillements. C'est aussi l'occasion pour les nouveaux de se risquer sur un grand circuit puisqu'une voiture emporte les sacs et vêtements afin de pique-niquer à Thoiry.

Et aujourd'hui, il fait chaud et à Thoiry, c'est l'herbe à l'ombre des sapins qui attire les cyclos fatigués.

Les conversations roulent sur les sorties de l'été et Paris – Brest – Paris tout récent quand un coup de téléphone nous apprend la chute d'un de nos webmasters qui rejoignait son domicile pour un déjeuner en famille. Un chien échappé a provoqué cette chute et navrés, nous souhaitons que notre ami se remette bien vite.

ML

RANDONNEES DE LA SAINT FIACRE
DIMANCHE 6 SEPTEMBRE

6 septembre 2015, comme chaque année, c'est la fin de l'été et l'heure de la rentrée pour certains mais pour les Croissillons adeptes du vélo, c'est le jour des randonnées de la Saint Fiacre.

La météo a oscillé toute la semaine passée entre « averses éparses » et « temps sec » et telle une petite boule de la roulette des tables de jeux, s'est fixée sur temps sec mais frais.

Les équipes se sont activées toute la semaine pour préparer la journée : collage des affiches et pose des banderoles dans Croissy, achat des récompenses, montage des tentes, fléchage, commande et achats de nourriture et boissons à offrir aux participants que ce soit sur les contrôles ravitaillements qu'à l'arrivée.

L'affluence de l'an passé a obligé à repenser la disposition des lieux pour pouvoir parquer les vélos en sécurité et distribuer fiches de participation et itinéraires et bien sûr les saucisses à l'arrivée.

Ce ne sont pas moins de 56 bénévoles (dont 4 non membres) qui s'activent sur tous les postes pour accueillir ou accompagner les cyclistes amateurs ou aguerris qui vont s'élancer dès 7 heures sur les différents circuits de 15 km pour les familles, 40 km accompagnés pour l'initiation au cyclotourisme et 63, 90 et 127 km à travers le Mantois pour ceux habitués à pédaler.

Nous sommes récompensés car 517 participants viennent nous rejoindre : 107 sur le 127 km, 246 sur le 90 km, 135 sur le 63 km, 15 sur le 40 km et 14 sur le 15 km.

Un grand **merci** à nos clubs voisins et amis fidèles parmi lesquels Levallois (36 participants), Maisons-Laffitte (29 participants) et SOH (28 participants) remporteront les coupes du nombre de participants.

Mais un grand **merci** aussi à ceux qui en clubs, en groupes ou individuels sont venus déjà nous voir et que nous reconnaissons avec plaisir même si échangeant quelques nouvelles, nous n'avons pas toujours le loisir de bavarder longuement avec eux.

Et un grand **merci** à ceux que nous avons vu pour la première fois venant de Paris et sa périphérie, des Yvelines, de l'Essonne, du Val d'Oise et même de la province et de l'étranger, qui découvrent Croissy, le Club, son local, ses circuits et sa convivialité.

Mais tout ceci ne s'est pas fait sans l'aide de tous nos cyclos bénévoles qui depuis le début de la semaine et même avant pour certains, ont travaillé à la réussite de cette journée.

A tous **MERCI** et à l'an prochain le 4 septembre 2016.

ML

échappées
belles

ST FIACRE

POINTAGE
ARRIVÉE

LES ATELIERS
SAVEURS &
TRANSMISSIONS
Electrolux

HOUILLES

FLECHE VERS LA COTE D'ALBATRE

Telle une invincible armada, une douzaine de cyclos croissillons ont pris l'avenue verte Paris-Londres ce samedi 19 Septembre pour aller conquérir à la force du mollet le pays de Caux et la côte d'Albâtre le temps d'un grand weekend à vélo.

Les nuages menaçants qui nous accompagnent ce premier jour sur la route de Forges les Eaux, nous font craindre un scénario météo identique à celui de la flèche 2013 mais nous échapperons aux averses. En haut de la côte de Gadancourt où nous attendent nos bonnes fées Marie-Laure et Marie-Christine, le premier ravitaillement est bienvenu.

Arrivés à Bray-et-Lu, nous prenons la voie verte qui remonte la vallée de l'Epte où, sous l'œil de notre chef mécano, quelques-uns d'entre nous vont pouvoir faire étalage de leurs talents dans le changement de chambre à air. La palme reviendra à Dominique après ses deux démonstrations. Curieusement, Yves a échappé à l'exercice malgré l'état de son pneu.

Le pique-nique nous permet de recharger les batteries avant la deuxième partie de l'étape, via Gisors et son château, St Germer de Fly et son abbatiale, Gournay en Bray, les côtes s'enchaînent.

Non Patrick, ce n'est toujours pas la dernière mais tu nous remercieras demain pour cet échauffement avant les valleuses.

Nous rallions finalement Forges-les-Eaux et l'hôtel où certain dont nous tairons le nom visite les chambres des dames avant de se décider à rejoindre la sienne. Olivier et Michel nous rejoignent pour participer à l'étape du lendemain.

Dimanche matin, alors que Bruno et Jean-Louis repartent vers Croissy et que M-Laure et M-Christine vont vivre leur vie avec Dominique du côté de Dieppe et d'Arques la Bataille, nous prenons la direction de St Valéry-en-Caux avec l'assistance de l'autre Dominique.

Après quelques menues erreurs de parcours, merci Openrunner, où Yves nous fait une démonstration en cyclo-cross, nous rejoignons la mer et la côte à la sortie de St Valery-en-Caux vers Veules-les-Roses nous donne un aperçu de ce qui nous attend l'après-midi. Avant ça, nous profitons d'un repos bien mérité au restaurant au bord de la mer à Veules-les-Roses sous un grand soleil.

Après le repas, les montagnes russes commencent dès la sortie du restaurant et jusqu'à Dieppe, c'est une succession de descentes vers les villages posés à l'embouchure d'une rivière et de montées sur la falaise pour rejoindre le village suivant, bienvenue au pays des valleuses !

Une fois à Dieppe, nous quittons la côte pour rejoindre Arques-la-Bataille et Neufchâtel-en-Bray par la route. L'avenue verte trop fréquentée jusque-là par les promeneurs en cette belle après-midi de fin d'été, est plus calme et nous la remontons en pente douce vers Forges-les-Eaux où les travailleurs du lundi nous quittent pour rejoindre Croissy.

Lundi matin, nous quittons Forges dans la fraîcheur du petit jour sous un soleil timide direction plein sud vers Lyons la Forêt et certains hameaux aux alentours de Forges portent bien leur nom.

.

Une fois quittée la vallée de l'Andelle à Nolleval, nous traversons le Vexin normand et ses collines par Lyons la Forêt, un des « plus beaux villages de France » et ses maisons à colombages et Ecouis pour rejoindre la vallée de la Seine aux Andelys. Seul Dominique qui assure le reportage vidéo sur son scooter poussera jusqu'à Château Gaillard. Nous retrouvons les routes de Villepreux-Les Andelys par la vallée de l'Eure où nous attend le restaurant du jour à Jouy sur Eure réservé sur les conseils de Michel qui n'a malheureusement pas pu en profiter.

En sortant de table bien retapés, notamment Michaël avec sa terrine, nous quittons bientôt la vallée de l'Eure et nous retrouvons les Yvelines et notre terrain de jeu du Mantois avec en guise de dessert la côte de Rosay habituellement au programme de la St Fiacre. Après une dernière crevaison et un dernier ravitaillement du côté de Jumeauville assuré par M-Laure et M-Christine dont on ne dira jamais assez le dévouement, nous rallions Croissy par les Flambertins et la forêt de Marly.

Une belle balade en Normandie sous une météo très favorable, la pluie n'a recommencé à tomber qu'après notre arrivée au club. A l'année prochaine pour découvrir une nouvelle région en trois jours.

YS

CYCLO-CLUB
DE CROISSY-SUR-SEINE

www.ccc78.com

25 bis rue de la Procession
78290 CROISSY-SUR-SEINE