



# RAYON CROISSILLON



Streiff

Pairault



Eric Barbareau

Alain Cornet



# 2019





# LE RAYON CROISSILLON 2019 SOMMAIRE

- P 4 Stage à Figanières
- P 5 Séjour à Ayen (Corrèze)
- P 7 Rassemblement tandems  
Montdidier
- P 9 Sortie des écoles
- P 10 Séjour à Nant (Aveyron)
- P 12 Hérentals-Cosne-Hérentals
- P 18 Semaine fédérale à Cognac
- P 23 Paris-Brest-Paris l'itinéraire
- P 24 Paris-Brest-Paris par A. Cornet
- P 28 2 anges gardiens sur le Paris-  
Brest
- P 37 Paris-Brest-Paris par E. Morin
- P 40 Paris-Brest-Paris par F. Bayle
- P 45 Paris-Brest-Paris par C. Pairault
- P 48 Paris-Brest-Paris par T. Streiff
- P 50 Les randonnées de la Saint  
Fiacre
- P 52 Flèche Côte d'Opale
- P 53 Tour de Corse
- P 57 Paris-Rouen
- P 58 Les mots croisés

*Ont participé à ce numéro du Rayon Croissillon 2019 : Franck Bayle, Michel Bloch, Michel Bouchard, Jean-Marie et Régine Charles, Alain Cornet, Hervé Dagommer, Bernard Dauger, Olivier Lassal, Marie-Laure Lentz, Dominique Lentz, Eric Morin, Jacques Mary, Cécile Pairault, Gilbert Riou, Michel Rusquet, Thierry Streiff, Alain Thibault, Guy et Annemie Vercauteren.*

*Marie-Laure Lentz a réalisé la mise en pages et Michel Bloch et Michel Bouchard ont assuré la diffusion que notre site [www.ccc78.com](http://www.ccc78.com).*

# STAGE A FIGANIERES

## 30 MARS AU 5 AVRIL



Comme souvent, le stage de début d'année s'est déroulé au domaine du Thoronnet à Figanières dans le Var sous la responsabilité de Gérard Colombani.

Les circuits habituels vers les villages typiques du Var : Seillans, Callas, Le Muy, Tourtour et une journée dans les gorges du Verdon ont régalé les participants.





Figurez-vous un paysage escarpé avec le village vacances tout en haut d'une colline, des bungalows espacés disposés en étages en dessous, plus bas, le village d'Ayen proprement dit et plus bas encore, le long de la rivière, le vieux village avec ses anciennes demeures seigneuriales dont les noms évoquent des rues et hôtels connus des Saint-Germanois.

Notre groupe de 16 personnes du CCC avec nos habitués du club de Maurepas sommes en Corrèze, non loin de Brive la Gaillarde. Le soleil est là et la vue des bungalows et du restaurant du village, est superbe. Le nom de « Balcon corrézien » n'est pas usurpé.



Premier jour, lundi après la descente du village (mais il faudra remonter au retour....), départ vers l'ouest, Saint Robert et le château de Hautefort. Pas de feux rouges et des petites routes vallonnées, même très vallonnées, idéales pour le vélo.

L'après-midi, nous visitons Saint Robert qui fut le décor du feuilleton télévisé « Des grives aux loups » tiré du roman de Claude Michelet, puis les vieux quartiers d'Ayen.

Mardi, c'est vers le sud que nous partons naviguer entre les Puys. Après-midi, temps fort, nous allons découvrir Lascaux IV. Après une attente au soleil, nous entrons par petits groupes bien ordonnés, admirer les peintures faites par nos ancêtres il y a des milliers d'années. Superbe.



Le mercredi, c'est le jour du pique-nique, départ vers le nord-est, les limites du Limousin et plus particulièrement le lac de Poncharal à Vigeois dans la vallée de la Vézère. Il fait beau et on resterait bien paresser au bord de l'eau tout l'après-midi mais il faut penser à rentrer et la remontée aux bungalows sera difficile.



Le jeudi, départ vers l'Est, Alassac et Donzenac mais c'est loin d'être plat. L'après-midi, une visite qui nous impressionnera tous, l'ardoisière « les Pans de Travassac » à Donzenac et nous regardons avec inquiétude les immenses pans de roche grise verticaux qui nous dominent de chaque côté.

Vendredi, parcours vers le nord ouest avec passage à nouveau à Saint Robert mais le temps est moins beau et l'après-midi sera libre pour se promener à Brive la Gaillarde.



Merci à Yves L., Gérard et Dominique pour avoir préparé ce beau séjour et rendez-vous à l'an prochain.

Marie-Laure

# RASSEMBLEMENT TANDEM TOUR A MONTDIDIER 30 MAI AU 2 JUIN 2019

Chaque année, le Rassemblement Tandem Tour, organisé par l'association RETINA France, associe des pilotes voyants et des copilotes non ou malvoyants afin de collecter des fonds pour la recherche des maladies de la vue.

Guy Vercauteren et moi-même gardions un bon souvenir du rassemblement 2018 à Reims : nous



nous sommes donc inscrits pour les 4 jours de l'édition 2019, à Montdidier (Somme).

Avant le départ, un peu de logistique : nous récupérons la remorque à tandem dans le garage de Colette, puis chargeons 3 tandems au Club le lendemain. Nous étions 3 participants du Club : Sylvia Martin-Prevel (d'Echappées Belles), Guy et moi. Guy a fait équipe avec Franck (rencontré sur place) et Sylvia avec moi.

Le séjour s'est déroulé dans le centre sportif et de vacances de la SNCF situé à la sortie de Montdidier, dans un splendide parc. Les dortoirs à 4 lits

superposés et les douches communes rappellent les installations des années 50, modernisées depuis. Les escaliers, les portes qui s'ouvrent difficilement et surtout les boutons alarme incendies situés à côté des interrupteurs ont causé quelques péripéties aux participants non ou malvoyants. Point positif : nous bénéficions d'un gymnase entier pour garer les tandems. Nous ne manquons pas de place !

40 tandems avec copilotes non ou malvoyants ont ainsi participé au rassemblement, encadrés par des cyclos du Club des Randonneurs de Montdidier : de beaux parcours et un site exceptionnel de la Guerre de 14-18.

La première sortie nous a menés à Amiens, où une guide nous a proposé une visite commentée de la Cathédrale. Le circuit nous a également permis de découvrir les fameux Hortillonnages, des anciens marais sur la Somme exploités en culture maraichères.



Pour la seconde sortie, nous avons roulé jusqu'à La Neuville-les-Bray, où démarre le P'tit train de la Haute Somme. Nous avons pique-niqué à la gare et admiré le musée qui expose une collection très complète de locomotives et de wagons pour voie étroite, remis en état et rutilants. Puis une balade dans un authentique train à vapeur nous emmène sur une ligne historique construite en 1916 pour la bataille de la Somme.

A l'occasion de ces sorties, nous avons été accueillis à la Mairie d'Amiens, mais surtout à la Mairie de Montdidier qui, après un bon verre, nous a fait l'honneur de nous faire visiter la salle des Mariages décorée par le peintre Maurice Picaud (1927). Les panneaux muraux illustrant la campagne, les rivières et les bois des environs où l'histoire et les légendes du pays sont magnifiques.

Jacques Mary



Deux petits tours pour amorcer la pompe.

Le club de Croissy sur Seine voit loin et appâte ceux qui fêteront non pas ses 40 ans mais ses 80 ans en leur faisant découvrir les joies d'une petite virée cycliste.

C'est ainsi que pour la quatrième année une petite délégation de ses membres est venue encadrer les élèves de CM2 de l'école Jules Verne et de l'école Leclerc de Croissy sur Seine dans un passionnant périple d'une quinzaine de kilomètres.

Cette année nous avons bénéficié d'un temps clément et les classes de CM2 de ces deux écoles étaient un peu moins nombreuses qu'en 2018. En tout une petite centaine d'élèves a roulé avec le Cyclo club de Croissy sur Seine.

Les groupes avaient été faits par les directeurs de ces deux écoles qui connaissent bien les tempéraments de leurs élèves et nous avons pu apprécier la tonicité de certains d'entre eux et la prudence de certains autres.

Cette expérience, réjouissante pour les grands parents que nous sommes pour la plupart, sera surement reconduite l'année prochaine. Toutefois nous pourrions envisager de rajouter quelques KM à notre parcours afin de répondre aux attentes des plus ardents.

Hervé DAGOMMER

# SEJOUR CYCLOTOURISTE DE JUIN 2019

Du 8 au 16 juin, 26 participant(e)s se sont retrouvés à Nant, dans l'Aveyron. C'est la deuxième fois après 2015 que le séjour se tient au « domaine du roc Nantais » dont nous apprécions beaucoup les qualités tant de l'hébergement que du personnel.

7 journées de vélo au programme, un peu perturbées par une météo humide et venteuse. Fort heureusement, la pause méridienne dans les restaurants retenus a permis de bien récupérer avant de pédaler l'après midi pour le retour à Nant.

Le premier jour les parcours proposés ont permis de découvrir le Causse noir (sous les orages) et les gorges de la Jonte.

La vallée du Tarn et le passage sous le viaduc de Millau étaient au menu du deuxième jour, avec une pause déjeuner à Roquefort et un retour par le Causse du Larzac.

Le troisième jour nous a conduit au cirque de Navacelles, avec le cirque de Labeil en hors d'œuvre pour le grand parcours.

La quatrième sortie avait pour destination le Mont Aigoual, avec des approches différentes suivant les parcours choisis.

Le cinquième jour, les gorges du Tarn seront parcourues depuis Ste Enemie jusqu'à Le Rozier, précédées de la traversée du Causse Méjean. Plus long parcours de ce séjour (150km), une approche en voiture était possible pour raccourcir la distance.

Le sixième jour a été le plus défavorable du point de vue météo. Seuls trois cyclos ont décidé de braver les orages et les bourrasques pour aller vers l'abbaye de Sylvanès. Mais cela n'a pas empêché l'ensemble du groupe de se retrouver pour déjeuner à Fondamente.

Enfin, il était prévu le septième jour de gravir à nouveau le Mont Aigoual, mais la prévision météo rendant ce projet un peu périlleux, un petit parcours de 50 km a été improvisé pour terminer ce séjour.

A part pédaler matin et après-midi pour la quasi-totalité de l'effectif malgré de conditions pas idéales, nous avons aussi eu l'agréable surprise d'un apéro offert par Yvan, le patron de Soleil Evasion dans la bergerie qu'il a transformée en cave. Et bien entendu, chaque autre soir avant le dîner, le briefing a aussi été un moment très apprécié.

Ce séjour était le cinquième depuis 2015 organisé par l'équipe Le Petit Cornet. En 2020, nouvelle destination, Figeac dans le Lot, du 13 au 20 juin.



# HERENTALS - COSNE-COURS SUR LOIRE - HERENTALS

Il s'agit d'un brevet "Randonneurs Mondiaux" de 1200 km à effectuer en moins de 90 heures pour être homologué.

Hérentals est une ville Belge située à l'est d'Anvers, cette ville est jumelée avec la ville française de Cosne-Cours-sur-Loire (Nièvre), l'occasion pour le club cycliste local de créer un BRM entre ces deux villes.

Le parcours passe par Bruxelles, Paris, Orléans, Cosne-Cours-sur-Loire, Reims, Namur pour terminer à Hérentals.



**Name of event** HCH2019 - BELGIUM  
**Distance** 1200 km  
**Time Limit** 90 h  
**Organiser Club** Lierse BCR  
**Date** 03/07/2019



Pour des questions logistiques-hébergements le nombre de participants est limité à 50. Nous sommes 45 au départ (25 Belges, 1 Australien, 1 Tchèque, 6 Allemands, 1 Britannique, 1 Finlandais, 4 Néerlandais, 3 Américains, 2 Français et 1 Franco-Belge).

Le langage de l'organisateur est le Flamand (aïe), fort heureusement il parle également Anglais et Français



## Premier jour (3 juillet)

Le départ groupé est donné à 5h00 du matin, éclairage et gilets obligatoires, puis chacun roule à son rythme et/ou par affinité (en duo avec Alain).

Les chambres d'hôtels n'étant qu'à partir de 20h00, nous avons largement le temps d'arriver. Hérentals - Saint-Witz, 345 km, 2100m dénivelé, vitesse moyenne 27.8, température moyenne 20 degrés, vent favorable de nord, nord-est, temps sur le vélo 12h26, temps total 14h48.

Lien Strava pour de plus d'informations

<https://www.strava.com/activities/2501365236>

## Bruxelles, l'Atomium et le palais des expositions du Heysel

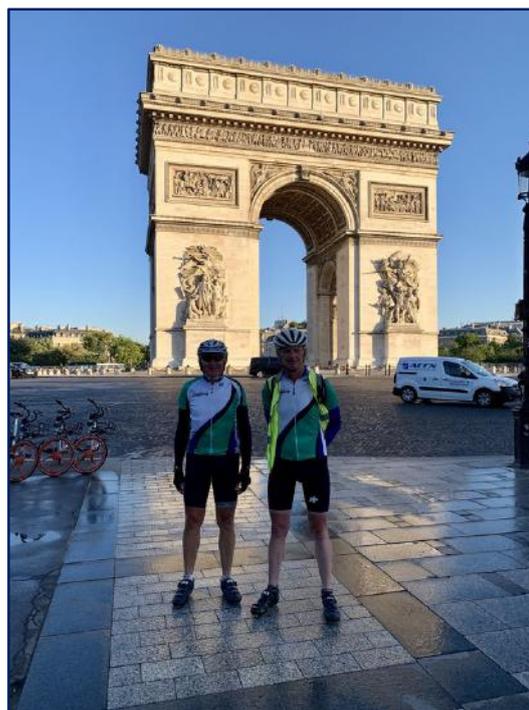
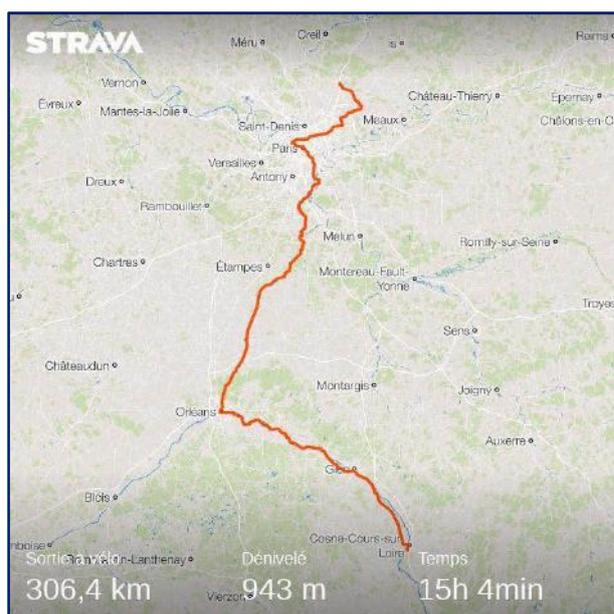


### Second jour (4 juillet)

Réveil à 4h00, petit-déjeuner à 4h30 départ vers 5h00. Un copain du club (Alain T) s'est levé à 2h30 pour nous rejoindre à Saint-Witz et nous accompagner de Saint-Witz à Paris (il a fait la photo au pied de l'Arc de Triomphe).

Saint-Witz - Paris - Orléans - Cosne-Cours-sur-Loire, 306 km, 950m dénivelé, vitesse moyenne 25.5, température moyenne 24 degrés, vent favorable jusqu'à Orléans, défavorable sur les 100 derniers kms, temps sur le vélo 12h00, temps total 15h04.

Lien Strava pour de plus d'informations : <https://www.strava.com/activities/2504217794>



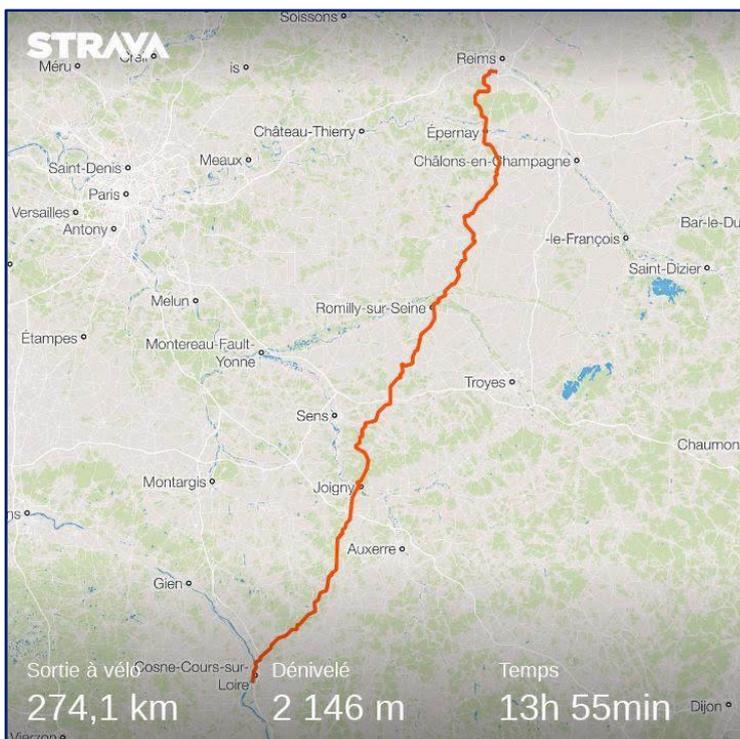
Notre passage au pied de l'Arc de Triomphe de bonne heure, pas trop de circulation. Traverser Paris, même de bonne heure, n'est pas ce qui est de plus agréable, la ville n'est pas propre, pas top pour le tourisme.

### Troisième jour (5 juillet)

Réveil à 4h00, petit-déjeuner à 4h30 départ vers 5h00. Vers Epernay nous empruntons une partie de la route du TDF dont la montée de Hautvillers (dur dur).

Cosne-Cours-sur-Loire - Epernay - Reims, 274km, 2100m dénivelé, vitesse moyenne 24.7, température moyenne 24 degrés, vent défavorable, temps sur le vélo 11h05, temps total 13h55.

Lien Strava pour de plus d'informations : <https://www.strava.com/activities/2506640024>

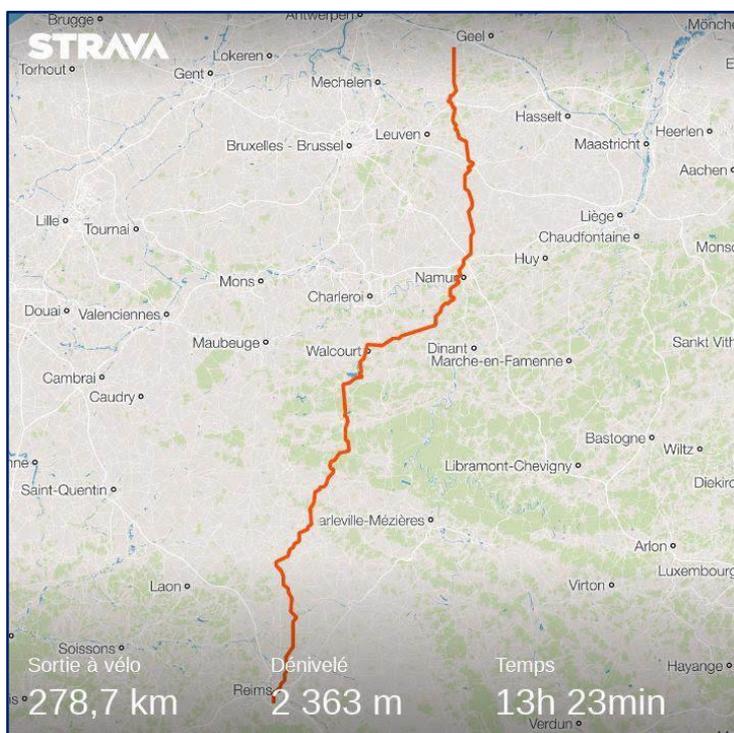


## Quatrième jour (6 juillet)

Réveil à 4h00, petit-déjeuner à 4h30 départ vers 5h00. Nous sommes largement dans les temps pour rejoindre le point d'arrivée où un BBQ nous attend.

Reims - Namur - Herentals, 278km, 2300m dénivelé, vitesse moyenne 23.5, température moyenne 20 degrés, vent défavorable, temps sur le vélo 11h52, temps total 13h23.

Lien Strava pour de plus d'informations : <https://www.strava.com/activities/2509417937>



Un des points de ravitaillement de l'organisation



## Epilogue

1205 kilomètres, 7500m dénivelé, délai 85h30 (temps de repos compris).

45 Participants: 1 seul randonneur seulement sera hors-délai

Bonne organisation, petits déjeuners préparés par l'organisateur autour de son véhicule avec possibilité de se faire des sandwiches pour le trajet. Hotels premier prix confort correct. Routes avec pas mal de trafic, un peu gênant et assez stressant

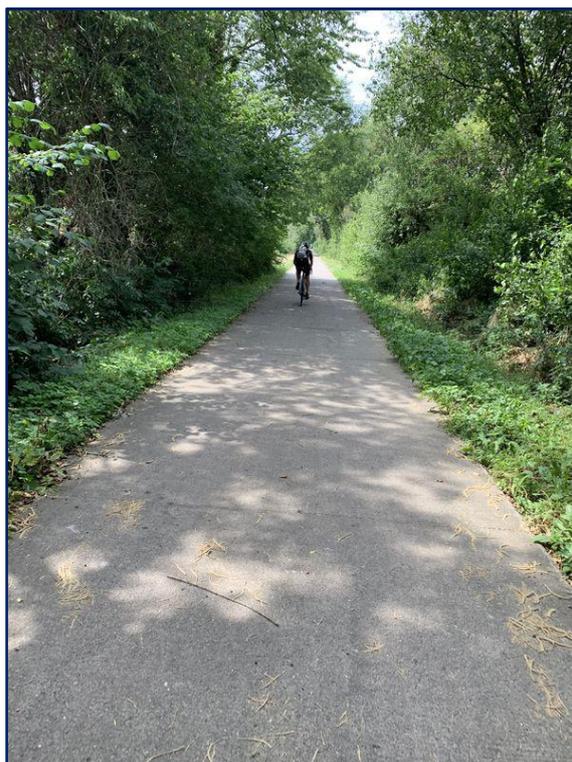
Alain et moi dans les vignobles de Champagne



Point de ravitaillements et point de contrôle



Ravel belge (piste cyclable) et selfie



BBQ belge et médaille remise par la "bougmestre" d'Hérentals



Michel Bouchard

Bonus

Lien vers les photos faites durant ce périple « <https://photos.app.goo.gl/3HnnSRvhQWa7BCC99> »

# LA SEMAINE FEDERALE

## DU 3 AU 11 AOUT 2019

### **Patron 3 Cognac XO.SVP**

La semaine fédérale, j'y vais, j'y vais pas. Longtemps cette question m'a turlupiné. J'hésitais avec le tour de l'Anjou 600km en autonomie avec la randonneuse et ses sacoches pleines. La semaine fédérale permet de retrouver de nombreux amis cyclos avec lesquels j'ai passé de bons moments lors de diverses manifestations. Randonnées, flèches, Tours Cyclo, etc., etc. C'est également l'occasion de réviser sa géographie car tous ces cyclos viennent de tous les coins de l'hexagone. Et surtout c'est une preuve irréfutable qu'on ne vieillit pas puisqu'on roule toujours de concert. Après avoir fait l'impasse sur Epinal je me plonge dans le Cognac. Inscrit fin juillet j'ai le numéro d'inscription 10143. La presse charentaise parle de 11000cyclotouristes. Il était temps. J'ai obtenu un hébergement collectif dans un lycée agricole à Triac-Lautrait distant de 21 km du village fédéral.

**Samedi 3 aout.**J'arrive à 13h. Le bénévole de service m'installe dans une chambre de 6 lits, à partager avec 3 autres cyclos. La pièce est sans fenêtres, avec un velux perché à 4 mètres impossible à ouvrir. Illico je suis allé au village fédéral à la recherche du responsable des attributions de logements pour obtenir un rapatriement sur Cognac. Du fait de désistements ce fut possible pour la nuit du dimanche. J'intégrai une chambre dans un lycée situé à 3 km du village fédéral et proche de l'hôtel de J-M et Régine. La nuit du samedi fut terrible. Obligé de maintenir la porte ouverte pour donner un peu d'air j'avais dans l'œil le lumignon de la sortie de secours. Ne parvenant pas à dormir j'ai pris mon sac de couchage direction la chambre du surveillant, que j'avais repérée. Fenêtre grande ouverte par cette nuit chaude j'ai pu me reposer. Le lendemain avec mes 2 compagnons d'infortune nous avons alerté les bénévoles sur notre situation. Après constatation nous avons obtenu 2 chambres. Moi quittant et le 4eme jamais arrivé les copains ont eu toutes leurs aises.

### **Dimanche 4 aout** Parcours P4 135km dénivelé +1 100m réalisé 157km

Pour cette première sortie je rejoins le parcours et les Charles au 20 ème kilomètre direction Angoulême qui mérite le détour. Du point d'accueil on surplombe toute la campagne environnante. Si on domine cela veut dire que les montées se succèdent et que le parcours est coriace. Le repas du midi sera à l'image de tous ceux proposés cette semaine. Salades diverses (de riz, de pâtes, piémontaises, taboulé), sandwich indigeste au pain épais et bourratif et saucisses frites. Des pâtisseries ou des fruits pour terminer. Sur le retour nous sommes surpris par une averse intempestive de grêle. Pas de quoi mouiller le maillot, juste d'avoir peur. De retour à ma chambre je plie bagage direction le lycée Louis Delage à Cognac. Je cohabite avec 3 sympathiques cyclos de Toul. Grande chambre de 4 avec placard personnel. Malheureusement pour éviter les défenestrations des lycéens les fenêtres ne s'ouvrent pas complètement. 40 cm au maximum. Comme je n'ai pas réservé de repas dans l'organisation je pars à l'aventure dans Cognac. Tous les restaurants sont complets. Je trouve mon salut chez un restaurateur bio qui confectionne ses produits charentais de qualité. Je suis seul. Mais j'ai diné.

**Lundi 5 aout** Parcours P4 140km dénivelé + 1420 m réalisé 160km

Pour rouler avec J-M et Régine il faut être prêt à bondir dès 7 h30 dernier délai. Mes colocataires se lèvent à 6h. Parfait. Le temps des ablutions, éventuellement un massage, se mettre en tenue, récupérer son vélo au garage et vers 6h 30 je pars pour prendre mon petit déjeuner au village fédéral distant de 3.3km. Pain, croissants, café, brioche, pain mie, banane orange, eau, confiture. 7h 20 je suis prêt Aujourd'hui direction Barbezieux proche du pays natal de JM. La chaleur est forte et le parcours très vallonné. C'est dur dans les bosses. Je manque d'entraînement suite à l'arrêt dû à mon accident couplé avec mon séjour en Tunisie. Je frôle l'hypoglycémie mais je ne vais pas au-delà de mes possibilités. Dimanche, un cycliste de 74 ans, a été **victime d'un malaise cardiaque** en plein effort et ce lundi, nous sommes passés devant la seconde victime **un Breton de 70 ans** au moment où les pompiers et le SAMU tentaient en vain de le ranimer. Spectacle glaçant.

Comme tous les jours après l'effort réconfort au village fédéral autour d'une boisson rafraichissante puis direction la chambre pour une douche, un massage et une heure de lecture. Ensuite je prends la voiture direction le village pour retrouver J-M et Régine autour d'un apéro en attendant le diner. La prestation culinaire est remarquable Deux amis du tour cyclo, Claude et Bernadette, sont bénévoles au service. Nous ne manquons de rien (lol)



Animation et démonstration de jeux anciens

**Mardi 6 aout** Parcours P5 162 km dénivelé + 970 m réalisé 169 km

Départ 7h30 mais dès le départ le vélo à assistance électrique de J-M se bloque dans un petit raidard et il chute, heureusement sans gravité. Avec Régine ils retournent au village la réparation. Ils repartiront à 10h. J'ai quartier libre et je m'échappe sur le grand parcours. Je retrouve mes sensations de rouleur sur un parcours à ma convenance. On se retrouve le soir pour un apéro pétillant.



**Mercredi 7 aout** Parcours décalé 128 km dénivelé + 850 m réalisé 120 km

Direction Saint-Georges-de-Didonne et Royan grandes cités balnéaires de la Côte d'argent. Approche en voiture jusqu'à Pons où nous sommes dirigés vers un grand parking réservé pour l'occasion. L'objectif principal n'est pas de voir la mer mais plutôt de rendre visite à nos amis Gérard et Jacqueline Mocq qui nous ont conviés à un apéro « déjeunatoire ». En fait par la grâce des qualités de cuisinière de Jacqueline ce sera un vrai festin. Nous ne pouvons pas nous éterniser car J-M et Régine partent en visite ce soir et de plus J-M a un rendez-vous au village à 17h pour acheter des tickets repas. Dans la précipitation j'ai oublié de faire l'incontournable photo souvenir pour le rayon Croissillon. Je suis désolé et déçu. Pour repartir Christian un voisin et ami de Gérard et Jacqueline a pris son biclou et ses tongs pour nous remettre sur le parcours en évitant les encombrements de Royan. D'où les 8 km d'économisés. Je lui ai proposé d'acheter ses tongs car pour le suivre nous avons tiré la langue. Retour à Pons où nous tournicotons un bon ¼ d'heure pour retrouver le parking. Au grand dam de J-M qui était dans l'urgence.

**Jeudi 8 aout** Journée Pique-Nique parcours 68 ou 94km dénivelé +570 m ou +690m réalisé 98 km

Je suis seul J-M et Régine sont invités dans la famille. Je voulais prendre une journée de repos mais mes colocataires sont bénévoles au pique-nique et ils sont sur le pied de guerre aux horaires habituels. Réveillé je décide de faire le parcours en direction du château des Lignères lieu des agapes. Le fléchage n'étant pas le point fort de cette semaine, comme d'autres cyclos j'ai erré dans et autour de Rouillac. J'ai fait un mixte des parcours et j'ai déjeuné au village fédéral. Ensuite sieste et lecture d'un livre prêté par Gilbert sur le thème d'un meurtrier sur le tour de France. Je reste dans l'ambiance.



L'ambiance festive de Jonzac

**Vendredi 9 aout** Parcours P3 125km dénivelé +960m réalisé 134 km

Départ 7 h 30 Nous empruntons un parcours aux villages et maisons très bien décorés. La ville de Jonzac est visitée sans encombre. Nous profitons de la beauté du lieu. Village féodal et animation d'époque. Nous traversons le point d'accueil désert et nous entamons la boucle qui nous ramènera à Jonzac dans 30 km soit vers 11 h30 pour déjeuner. Damné tous les parcours convergent vers Jonzac et à notre retour le centre-ville est complètement bloqué. Des centaines de cyclos s'agglutinent, piétons involontaires sur les pavés de l'étroite rue principale. Il leur faudra de longues minutes pour franchir le petit pont de bois qui ouvre sur le point d'accueil. Subodorant que le temps d'attente pour se restaurer sera au-delà du raisonnable nous nous installons sur une terrasse qui propose un menu cyclo. Ce sera 3 moules frites. Le temps de ce déjeuner l'embouteillage s'est dissous mais le point d'accueil est surbooké. Nous reprenons le parcours. Au lieu-dit chez Rigaleau un plaisantant a déplacé le panneau indiquant P3 juste avant la bonne intersection. Après deux cent mètres nous sommes arrivés dans un cul de sac avec un grand panneau « souriez vous êtes **filmé** »

Retour sur Cognac où à la suite d'une erreur de parcours nous repartons sur le circuit de mercredi. Heureusement en reconnaissant les décorations on se rend compte de notre bétise. Retour au village pour éteindre notre soif.

**Samedi 10 aout** Parcours P3 134km dénivelé+610m réalisé 141 km

Départ 7h20 du village. Etrangement peu de cyclos à cette heure. Nous avons connu plus grande affluence. Mais pour ce dernier jour il est patent que la majorité pédalante a opté pour les petits parcours. En effet à Saintes point de convergence des circuits c'est l'affluence. Circulation automobile et feux de signalisation nous obligent à mettre pied à terre pour passer le pont sur la Charente. Une brasserie au bord de la rivière nous tend sa terrasse et nous nous installons pour déjeuner. Sur le retour arrêt pour saluer Catherine et Pierre du club de Soustons. J-M a des soucis de batterie. Avec Régine nous en profitons pour faire les fous dans les bosses. Avec ces 141 derniers kilomètres je boucle mon compteur à 979 km. Un dernier tour au village pour dire au revoir ou adieu aux amis exposants. Le producteur de Bordeaux jette l'éponge. Ce soir grand repas festif dans un restaurant en terrasse ombragée le long de la Charente.

## **Dimanche 11 aout** Parcours retour à Nort sous des trombes d'eau.

Au lever, il tombe des cordes !!!!! La parade qui habituellement clôture cette semaine est annulée. Grande déception pour les participants. Quelle chance nous avons eu avec cette semaine de beau temps.

**Impressions.** Une semaine placée sous le signe du beau temps et de la chaleur. Un grand merci aux bénévoles pour leur gentillesse et leur disponibilité. Et particulièrement ceux du service restauration au village fédéral (petit déjeuner et diner) qui apportaient une attention particulière à notre bien-être. Sans oublier ceux qui évoluaient aux endroits stratégiques (points d'accueil, village) ou tout au long du parcours pour sécuriser notre passage. Mauvaise note à la restauration sur les points d'accueil nettement en deçà des prestations des années précédentes. Petite déception également pour le fléchage qui a connu quelques manquements...Merci aux habitants qui ont décoré leurs villages, particulièrement les 2 derniers jours. Pour terminer sur une note optimiste je vous donne rendez-vous l'année prochaine à Valognes.

Bernard Dager  
Cyclo Club de Croissy sur seine 78  
Fait à Nort le 14 août 2019

# PARIS - BREST - PARIS

2019 a été l'année de Paris - Brest - Paris. Plusieurs participants nous ont fait part de leurs impressions.

Paris – Brest – Paris est une randonnée de 1200 km qui se déroule tous les quatre ans sur 4 jours et 4 nuits sur laquelle s'élancent 6 673 participants pour cette année, de 66 nations différentes.



Les villes étapes au départ de Rambouillet sont à l'aller et au retour :

- Dreux 65 km contrôle retour uniquement
- Mortagne au Perche 75 km
- Villaines la-Juhel 81 km
- Fougères 88 km
- Tinténiac 54 km
- Quedillac 26 km
- Loudeac 59 km
- St Nicolas-du-Pelem 46 km
- Carhaix-Plouguer 33 km
- Brest 85 km



# PARIS BREST PARIS 2019

Par Alain Cornet

Paris-Brest-Paris (PBP) a lieu tous les 4 ans. Cela ne m'empêche pas d'y penser souvent, surtout depuis ma déconvenue de 2015 (abandon à 100 km du but). Mais cet échec ne m'a ni découragé, ni démotivé.

En 2016 et 2017 j'ai fait quelques Brevets Randonneurs Mondiaux (BRM) de 200 et 300 km. En 2018, j'allonge un peu la gamme en poussant jusqu'au 400 km, et en juillet je participe à Bruxelles-Strasbourg-Bruxelles, brevet de 1200 km à effectuer dans le temps maximum de 90 heures, comme PBP. Réalisé pendant la canicule en compagnie de Michel Bouchard, ce brevet organisé en 4 étapes par le club Aurore cyclo St Gilles d'Anderlecht (Belgique), a encore étoffé mon expérience de la longue distance. Sa réalisation m'a aussi autorisé à me pré-inscrire à PBP au mois de janvier 2019. Mais avant cela, j'avais dès le mois de novembre 2018 réservé 2 chambres dans un hôtel à Sizun, entre Brest et Carhaix. En effet, au cas où je serais au départ de PBP, je prévoyais de faire une pause confortable après 650 km.



Même préinscrit dès janvier, il me faut comme tous les candidats réaliser la série des brevets qualificatifs (200, 300, 400 et 600 km) entre mars et juin. Ce passage obligé permet de se préparer à de longues heures de selle, et aussi de se confronter à des situations encore jamais rencontrées. Lors des 200, 300 et 400 km la météo avait été plutôt maussade, pluvieuse et froide. Changement radical pour le BRM de 600 km réalisé début juin à Noisiel : ce sera un temps très chaud auquel nous ne sommes pas encore habitués. Avec des conséquences sur l'organisme : difficultés voire impossibilité de m'alimenter après 250 km. Mais là encore, ce brevet terminé me motive car je réussis à surpasser ces difficultés. Je sais qu'il est possible de rouler en mode « économie d'énergie », et qu'après quelque temps les problèmes digestifs finissent par passer. Ma série de brevets qualificatifs étant complète, je peux donc transformer ma préinscription en inscription. Pour entretenir ma condition physique jusqu'au 18 août, le séjour cyclo à Nant (Aveyron) sera bénéfique, ainsi qu'un autre 1200 km, début juillet. Organisation d'un club belge, ce brevet Herentals-Cosne sur Loire-Herentals se déroule en 4 étapes dans le temps maxi de 90 heures. Là encore accompagné de Michel Bouchard, tout

se passe correctement. Après cela, je n'ai plus qu'à entretenir la forme et attendre patiemment le 18 août.

PBP est une épreuve très bien organisée, le parcours est très bien fléché, les points de contrôle/ravitaillement espacés de 90 km environ. Il y a aussi bien d'autres points de restauration et de boissons installés par des particuliers et des associations dans les villages traversés, particulièrement à partir de Villaines la Juhel (Mayenne). De jour comme de nuit, il est donc possible de s'hydrater, de manger et de dormir, ou tenter de le faire aux points de contrôle officiels.

Dès lors, pourquoi participer avec une équipe d'assistance ? Principalement pour le confort, la sérénité que cela apporte. Parcourir 1200 km sur un vélo léger, sans transporter un sac rempli de vêtements de rechange, savoir qu'à chaque arrêt il sera possible d'avoir des bidons préparés, est un petit plus. Ce n'est pas indispensable, nombreux sont les participants à ne pas avoir d'assistance. Quand cette assistance est composée d'amis qui spontanément ont proposé leur aide, c'est un grand plus, un signe qui renforce la confiance en soi. C'est aussi une source de motivation supplémentaire. Gilbert Riou et Bernard Dager seront mes deux accompagnateurs pendant ce PBP. Je connais et apprécie Gilbert depuis mon adhésion au cyclo-club de Croissy, il y a bientôt 30 ans. J'ai fait la connaissance de Bernard Dager (que j'apprécie tout autant) en 1987. Je suis alors adhérent du défunt club « Amicale Cyclo du Vésinet ». Le PBP

part cette année-là de Rueil, l'avant dernier contrôle se tient à Bellême (Orne). J'y arrive quand Bernard s'apprête à en partir.

Retour en 2019 : samedi 17 août à Rambouillet pour le contrôle des vélos et le retrait des documents. Sous une pluie battante, une longue file d'attente composée de piétons un vélo à la main progresse très lentement vers un chapiteau où seront contrôlés les vélos (éclairage et état général). Je repère quelques connaissances, dont Joël Gaborit (rencontré pendant les BRM en 1987). Il officie au contrôle, qui ne sera qu'une formalité dans mon cas. Ensuite, retrait des documents et retour à la maison (en voiture).

La météo prévoit de la pluie jusqu'à la mi-journée dimanche, ainsi que du vent de sud-ouest assez fort. Le temps sera conforme à cette prévision.

Dimanche 19 août, je me gare dans le parc de la Bergerie Nationale. Il est 14 heures, plus que 2 heures avant le départ. Christiane et Alain Thibault me retrouvent pour une séance interview, Régine et Jean-Marie Charles assistent aux départs. Une foule conséquente est présente, composée de spectateurs et des cyclos qui partiront ensuite. Je rejoins le sas de départ peu après 15 h, reconnais et salue quelques cyclos rencontrés au cours des BRM qualificatifs. Premier coup de tampon sur le carnet de route, et dernières minutes d'attente.

A 16h03 nous sommes libérés, et le premier peloton de ce 19<sup>e</sup> PBP prend le départ. Toujours stressant, car malgré une voiture qui régule l'allure pendant les premiers kilomètres de nombreux participants remontent en roulant à gauche... Ne voulant pas jouer des coudes ni prendre de risques, je me trouve vite relégué vers la fin du groupe. L'allure s'accélère encore quand la voiture ouvreuse s'en va. Le fort vent de côté incite à créer des bordures, et les 2 voies de circulation sont souvent occupées, alors que nous ne sommes pas sur une route fermée. Que de risques pris et d'efforts inutiles dès les premiers kilomètres. Enfin, la côte à la sortie de Nogent le Roi fractionnera le peloton en petits groupes, rendant la progression plus sûre, mais bien lente en raison du vent. Je n'ai jamais vu autant de chutes au départ que cette année. Cette constatation sera partagée par d'autres habitués. La plus importante, dont je me suis sorti indemne après une grosse frayeur est intervenue vers Senonches. Nous sommes environ 70 à rouler à peu près à droite, quand le premier groupe de la seconde vague, parti 15 minutes derrière nous nous dépasse. En roulant complètement à gauche sur une route de campagne étroite, alors qu'arrivent des véhicules en face ! D'où une chute collective et massive. Ayant réussi à m'arrêter sans heurter ni être heurté, je repars sans me préoccuper de quiconque, mais pas sans proférer quelques jurons aux crétins (ir)-responsables de la chute. A Longny au Perche les premières difficultés du parcours calmeront beaucoup de monde.

J'arrive à Mortagne au Perche sans encombre, retrouve Bernard et Gilbert. 2 bidons, un peu de nourriture, je mets mon gilet rétro-réfléchissant car la nuit est proche et repars seul direction Villaines la Juhel. Un petit groupe se formera peu après, je resterai dans les roues la plupart du temps. Le vent tarde à faiblir et je ne veux pas faire trop d'efforts. Je sais d'expérience qu'il faut ne pas gaspiller ses forces. A Villaines la Juhel, mes 2 accompagnateurs m'attendent avant le site de contrôle auquel ils n'ont pas accès. Je me restaure donc avant d'aller pointer. Ensuite je repars seul. C'est quasiment le cas à chaque contrôle : il ne faut pas attendre un hypothétique peloton, mieux vaut ne pas perdre de temps. Je serai rejoint par un petit groupe, mais assez rapidement je le laisserai partir, l'allure ne me convenant pas. La température a considérablement chuté. J'arriverai seul à Fougères, où je ne rappelle plus ce que j'y ai fait à part pointer... Et d'où je repars encore une fois seul. Un quart du parcours a été fait, le plus facile. La fraîcheur nocturne me cause des problèmes de digestion, j'arriverai à Tinténiac à petite vitesse. Après un passage aux toilettes, je m'efforcerai de déjeuner. Il faut prendre des calories, l'entrée en Bretagne marque le début des difficultés, dont la côte de Bécherel visible de loin grâce à l'antenne implantée au sommet. Je poursuis ma route, réconforté par le fait que mon estomac fonctionne de nouveau bien. A Loudéac, le rituel se répète : passage sur la ligne de contrôle électronique, garage du vélo dans le parc, pointage du carnet de route, et direction le restaurant. J'ai pris le départ avec la première vague des 80 heures, il n'y a aucune affluence et nous pouvons donc nous restaurer, mes « anges gardiens » et moi, aux contrôles sans perte de temps. Il en sera de même à chaque point de contrôle, la nourriture proposée est variée et une petite pause restaurant n'est pas superflue.

Le tronçon Loudéac-Carhaix-Brest n'est qu'une succession de côtes, qu'il faut aborder en s'efforçant de ne pas s'épuiser. Plus de pelotons, je roulerai le plus souvent seul, dépassé par quelques plus rapides, doublant de temps à autre un plus lent. C'est pour moi la meilleure façon de rouler, je ne subis pas un rythme qui ne me conviendrait pas. Le vent d'ouest est toujours présent, mais la perspective de virer à Brest le rend supportable.

Au moment où j'écris ces lignes, un mois s'est écoulé depuis PBP. Et je me rends compte que je n'ai que quelques souvenirs des différents arrêts ou du parcours. Pas beaucoup d'anecdotes non plus. Enfin Brest, j'y arrive après une traversée urbaine un peu pénible, à part l'entrée par le pont Albert Louppe qui donne un très beau point de vue maritime. Au contrôle, mes deux accompagnateurs Gilbert et Bernard sont en compagnie de Jean-Pierre Leroy, ex-

Croissillon retourné en Bretagne y passer la retraite. Il était déjà présent au contrôle il y a quatre ans. Mais le temps passe, il me tarde d'arriver à Sizun où nous passerons une nuit réparatrice à l'hôtel des voyageurs.

Mardi matin, à 7h45 je suis prêt à repartir bien reposé. A peine remonté sur mon vélo, je me rends compte que tout ne va pas très bien. Je penche légèrement du côté droit. Ce problème, je le rencontre désormais sur chaque brevet après 500 km environ. Le haut du corps se décale, sans que je puisse l'en empêcher. Cela a commencé la veille après Carhaix. Lors du BRM 600 en juin, c'était le cas. De même lors des 1200 pourtant effectués en 4 étapes. Mais bon, je sais aussi que cela ne m'empêche pas de pédaler.

Je repars donc vers Carhaix. Devant l'hôtel un grand nombre de cyclos se restaurent dans les cafés locaux. La plupart d'entre eux sont direction Brest, habillés de tenues d'hiver. La nuit a dû être très fraîche, j'en aurai la confirmation en traversant des nappes de brouillard après le roc Trévezel. A l'entrée de Carhaix, Bernard et Gilbert m'attendent en ville en nous prenons un café avant que j'aie pointer. Je repars aussitôt vers Loudéac. Ce tronçon est nouveau, les organisateurs ont modifié le parcours pour éviter le croisement entre ceux qui sont direction Paris et ceux qui vont vers Brest. Bonne idée, c'est plus sûr et confortable. Par contre ce n'est qu'une succession de bosses, avec des passages fréquents à 10%. C'est dans l'une d'entre elles que je rejoins Patrick Vimont, sarthois habitué de notre séjour cyclo. Il est parti après moi de Rambouillet (plaque n°P196), et s'est arrêté moins longtemps. Nous échangeons quelques mots et je poursuis ma route, nous nous retrouverons à Loudéac. Il est temps de déjeuner, et la spécialité locale galette-saucisse + barquette de frites me tente ainsi que Gilbert et Bernard. Plat roboratif, mais il faut des calories pour les quelques 450 km restants. Après Loudéac, les difficultés seront moins importantes, mais la fatigue des kilomètres déjà effectués s'accumule. De nouveau la côte de Bécherel et son antenne, puis le contrôle de Tinténiac. Passage au restaurant et direction Fougères. A l'entrée du site de contrôle, je croise Franck Bayle. Il s'apprête à repartir. Nous prenons le temps de parler un peu. Parti de Rambouillet 30 minutes après moi (plaque n°C228), il a très peu dormi. Après cette brève rencontre, je pointe, me restaure et m'habille pour la nuit. Je repars un peu après 21 heures, l'obscurité arrive.

Quelques kilomètres plus loin je rejoins un cyclo dont le comportement m'inquiète beaucoup. Il va de gauche à droite sur les 2 files de circulation, ne semble plus maîtriser ses trajectoires. Je décide de rester derrière lui, n'osant le doubler tant il semble imprévisible. Je l'interpelle en français, aucune réaction. En anglais, pas mieux. A l'entrée d'un village, je réussis à le dépasser. Dans une montée se tient une buvette improvisée par les habitants. Je leur signale son comportement dangereux et leur demande de l'arrêter. Ce qu'ils feront. Je fais aussi une pause, et tente de faire comprendre à ce cyclo qu'il devrait dormir. Il est chinois, ne parle ni français ni anglais. Par geste, je lui explique qu'il doit se reposer. Il acquiesce et est pris en charge par un des habitants qui le conduira chez lui. Après un café offert en remerciement de mon intervention, je repars dans la nuit. Presque aucun trafic routier, si ce n'est des camions. Leur comportement est à souligner : ils feront très attention lors des dépassements à s'écarter au maximum. La nuit étoilée est aussi très fraîche. Cela évite la somnolence, et de fait je n'aurai pas envie de dormir. Arrivé à Villaines la Juhel à 2 heures du matin, il y a encore un peu de monde dans la rue. Après le pointage, direction le restaurant. Nous aurons la bonne surprise d'y retrouver deux cyclos du CT Maurepas, qui font l'assistance de Gilles Dusson (plaque n°X292).

Les kilomètres défilent, certes lentement mais avec régularité. L'habitude de rouler seul et longtemps fait que je ne m'ennuie pas. L'esprit vagabonde, et viennent parfois de curieuses réflexions. En Bretagne il y a beaucoup d'élevages porcins, l'odeur du lisier est très présente voire inconfortable. Vers St Méen le Grand (pays de Christiane Thibault et Louison Bobet) le parcours traverse le village de Loscouët sur Meu. Je me suis demandé s'il y avait beaucoup d'élevage bovins dans ce village....C'est aux contrôles que l'on rencontre le plus de participants, pause restauration oblige. Ainsi, à Fougères un cyclo Russe est là. Quelques mots sont échangés. Il nous précise qu'il vient de Rostov sur le Don, et ajoute : Cosaque ! A Villaines, ce sont 2 randonneurs Ukrainiens. Hasard ou géopolitique, ils ne roulent pas avec le Cosaque !

Ces petites blagues ne font pas passer le mal de dos qui s'installe, et bien qu'il fasse nuit, je remarque que je suis de plus en plus tordu sur mon vélo. Le torse penche à droite, et le vélo à gauche. Mais l'ensemble va droit, les trajectoires sont sûres et maîtrisées fort heureusement. Le jour se lève un peu avant d'arriver à Mortagne au Perche. Je me restaure non pas de boudin (spécialité locale), mais d'un petit déjeuner. Et c'est reparti. Ma vitesse de progression étant de plus en plus lente l'heure d'arrivée estimée se décale progressivement. Après Longny au Perche, les difficultés sont quasi terminées, mais mon mal de dos devient très pénible. Je dois faire de fréquents arrêts pour tenter de soulager cette douleur. Mais la volonté d'en terminer est très présente, surtout quand je dépasse Neuilly sur Eure où j'avais abandonné il y a 4 ans. Enfin, Dreux. En plus de Bernard et Gilbert mes patients accompagnateurs, je retrouve Christiane et Alain Thibault qui m'escorteront jusqu'à l'arrivée. Richard Merceron les avait accompagné mais a dû repartir en raison de mon arrivée un peu tardive.

Jamais dans mes souvenirs cyclistes je ne trouve une moyenne aussi lente que sur ces 44 ultimes kilomètres presque plats ! Aux carrefours, Christiane va devant et me signale si je peux passer sans m'arrêter. Alain roule à mes côtés, sans s'impatienter malgré ma lenteur. Je ferai un arrêt quasiment tous les 10 km ! Enfin, l'entrée de Rambouillet. Alain part devant, Christiane se laisse décrocher à l'arrière, je fais ces derniers hectomètres seul avec l'émotion d'en terminer.

Une fois le tapis de pointage passé, je mets pied à terre. Je serai incapable de faire en pédalant les quelques décimètres pour rejoindre le parc à vélos. Je marcherai donc, en me servant du vélo comme déambulateur ! Régine et Jean-Marie Charles ainsi que Yves Schneider ont eu la patience d'attendre et m'accueillent très chaleureusement. L'ultime formalité est le coup de tampon sur le carnet de route. Régine m'accompagne et me permet de marcher à peu près droit. Après vérification qu'il ne manque aucun tampon, que je n'ai pas de pénalité, je reçois ma médaille de PBP 2019 ! Je rejoins lentement un petit vélum où seront débouchées et partagées quelques bouteilles de vin pétillant. Avant ces libations, j'ai téléphoné à Viviane, mon épouse et première supportrice qui bien qu'absente s'est constamment tenue informée de ma progression.

Que ce soit avant le départ, pendant cette randonnée et bien sûr après, j'ai reçu de nombreux encouragements et félicitations de la part de membres du Cyclo-Club de Croissy. Je leur renouvelle mes remerciements.

Gilbert et Bernard, Bernard et Gilbert, merci encore d'avoir consacré trois journées de votre temps à m'accompagner. Vous m'avez soutenu et encouragé, vous avez votre part dans la réussite de ce PBP.

Bien fatigué, il me faudra environ deux semaines pour retrouver une stature parfaitement verticale. A la lecture d'autres récits de participants, et au vu de photos je me rends compte que cela est finalement assez fréquent. Maintenant, je vais essayer de trouver l'origine de ce penchant, car je ne suis pas encore sevré de randonnées de longue distance.

Alain Cornet, plaque n°A 006.



# 2 ANGES GARDIENS SUR PBP 2019



**Préambule** : Après 6 PBP réalisés sur la selle j'ai eu l'opportunité de varier les plaisirs et de le faire en tant qu'assistant de notre président Alain Cornet. L'idée me trottait dans la tête et quand j'ai su que Gilbert Riou s'était proposé pour assister Alain je me suis engagé à ses côtés. J'étais curieux de vivre ce monument du « cyclotourisme » dans le siège baquet d'une automobile. Tous les suiveurs vous le confirmeront ce n'est pas de tout repos. Pour m'imprégner totalement de mon rôle, j'ai unilatéralement établi un plan de route prévisionnel de 65h en considération des qualités de randonneur de notre président, de son objectif premier « terminer » sachant qu'on faisait une nuit complète à Sizun.

**Samedi 17 aout** départ de Nort-sur-Erdre direction Croissy pour une réunion préparatoire. Alain nous communique ses souhaits en termes d'alimentation pour les 2 premiers contrôles où il ne souhaite pas s'éterniser. Viviane son épouse nous demande de veiller sur lui et nous baptise « anges gardiens ».

**Dimanche 18 août.**

**Rambouillet/Mortagne 117km départ 16h03 arrivée 20h05**

Gilbert passe me prendre à 15h40 à Marly et nous partons directement vers Mortagne-au-Perche premier point de ravitaillement. 17h40 Nous sommes bien en avance ce qui nous permet de garer la voiture aux portes du contrôle. Nous sympathisons avec les bénévoles chargés de la sécurité et de la circulation. En attendant l'arrivée des premiers paquets nous allons nous rafraîchir au centre-ville. Les souvenirs de la semaine fédérale de 2017 remontent à la surface. Enfin à 19h40 le cliquetis des roues libres d'un gros peloton rompent la monotonie de l'attente. 20h05 Alain arrive dans un petit groupe. Sans précipitation il prend deux grands bidons. Le premier parfumé à la grenadine et l'autre aromatisé à la menthe. Une banane dans la poche et en route pour Villaines. Nous aussi. Mortagne 5' d'arrêt.



**MORTAGNE/VILLAINES 99 KM départ 20h10 arrivée 23h37**

Villaines est toujours aussi animée. Il faut dire que le speaker tel un Mangeas fait vivre les arrivées avec enthousiasme. Toutefois par respect pour le voisinage la sono sera coupée à 22h30. TF1 fera un reportage lundi matin pour le journal de 7h. Les deux premiers passent à 22h36 suivis 2 minutes plus tard par un groupe de 26 coureurs dont un avec un bonnet en guise de casque. Comme dit Gilbert il n'y a pas de petits gros. Je dis coureurs car on sent bien qu'ils sont en compétition. Il faudra attendre bien longtemps avant de voir des sourires sur des faces radieuses.

Alain arrive à 23h37. Il fait 18°. Il se désaltère d'eau gazeuse. Il repart avec un bidon de menthe et un autre rempli avec de la poudre Overstim + sandwich, une banane et des compotes. Arrivés à Fougères l'équipage en profite pour faire un somme. Si Gilbert parvient à s'assoupir impossible pour moi de dormir

Villaines 12' d'arrêt ! Ca ne chôme pas!

**Lundi 19 aout**

**Villaines/Fougères 89 km départ 23h49 arrivée 3h06**

Alain trop court vêtu arrive frigorifié avec le cœur au bord des lèvres. Après l'opération de contrôle direction le réfectoire. Il mange une soupe et un plat chaud avec difficulté, ça ne passe pas tout seul. Je lui propose un Oxyboldine qui facilite la digestion. Mais après une première gorgée il renonce. J'ai peur, il me rappelle quelqu'un. (lol) Il se change, éponge la transpiration mais stupeur dans son sac pas de tenue chaude, ni jambières. Il rajoute simplement une couche de maillot demi-saison. Anges gardiens mais pas Joséphine nous ne pouvons cliquer des doigts pour faire apparaître l'indispensable tenue chaude. Etonnant de ne pas prévoir plus de rechange quand on a une voiture d'assistance. Mais pour Alain été veut dire chaud. Nous le voyons partir avec appréhension. Vite direction Tinténiac. Il part avec 2 bidons d'eau pétillante, il ne veut plus d'eau aromatisée.

Fougères 35' d'arrêt



**Fougères/Tinténiac 54 km. Départ 3h41 arrivée 5h51**

De mémoire cette étape n'est pas difficile. Soulagement quand on voit Alain arriver au contrôle. Il semble avoir récupéré. Petit déjeuner pour tous. Il a repris des couleurs. A son deuxième chocolat chaud il retrouve son teint de bébé, et devient un peu plus loquace.

Tinténiac 45' d'arrêt

### **Tinténiac/Loudéac 85 km départ 6h36 arrivée 10h17**

Il fait beau. Nous arrivons en avance ce qui nous permet de faire (avec courage) une petite toilette à la fraîche avec de l'eau froide!! Ça réveille.

Alain arrive dans un paquet d'une vingtaine d'unités. Il a repris des forces et mange de bon appétit. Soupe, café, charcuterie, riz au lait. Dès son départ on file vers Carhaix. On se dépêche pour avoir les meilleures places de stationnement au plus près des contrôles. (C'est aussi notre course à nous)

Loudéac 45' d'arrêt

### **Loudéac/Carhaix 76km départ 11h arrivée 14h30**

Une des étapes difficiles. C'est avec plaisir que je retrouve Jacques Le Joncourt ancien d'Andrésy qui a pris sa retraite à Carhaix et qui officie en tant que responsable du site. Il nous réserve la meilleure table. En attendant Alain on se remémore nos PBP passés. Alain arrive il est ressuscité. On déjeune ensemble : potage, riz, coca. Eau gazeuse dans les bidons. Les compotes sont toujours dans la poche arrière. Les sandwichs se languissent dans le coffre.

A la sortie du réfectoire un groupe de bénévoles tiennent un sit-in sur les marches. Comme je leur demande contre quoi ils protestent histoire d'engager la conversation la réponse a fusée : les gilets jaunes. Depuis le départ je porte mon gilet jaune de PBP 2015. On a bien ri. Après le départ d'Alain on reste le temps de voir les premiers sur le retour. Je relève à la volée les numéros de plaque de cadre qu'enregistre Gilbert.

Carhaix 45' d'arrêt

### **Carhaix/ Brest 76 km départ 15h10 arrivée 19h10**

A Brest on retrouve Jean Pierre Leroy un ancien du club qui réside à proximité. On discute également avec Jean Pierre Pendu une des chevilles ouvrière de l'ACP. Il y a un malaise. Le mécontentement des français qui n'ont pas pu s'inscrire à l'épreuve est grand. Trop d'étrangers. Eventuellement l'ACP mettra des quotas par nationalité. Affaire à suivre. On voit un cyclo en pignon fixe. Peut-être l'Allemand premier en 2015. A vérifier.

Brest arrêt 10'

### **Brest/Sizun (Hôtel des voyageurs arrêt non officiel) 36 km départ 19h20 arrivée vers 21h**

Les anges gardiens ont pris possession de leur chambre à l'hôtel superbement placé sur la route des cyclos. Douche bienvenue et changement de look. Alain arrive peu après. Même opération pour lui. On se retrouve pour un apéro en terrasse et accessoirement encourager les pelotons qui se croisent. Après diner direction les chambres pour un repos bien mérité. Belle nuit réparatrice 8 heures à bloc d'une seule traite sans effort!!

Sizun arrêt 10h30

## **Mardi 19 Aout**

### **Sizun/ Carhaix 47km départ 7h30 arrivée 9h20**

Le temps est frisquet et bientôt le brouillard se lève. Les randonneurs pour la plupart sont en tenue d'hiver; Certains ont des sur-chaussures. On l'attend à l'entrée de Carhaix devant la place des grands champions bretons. Petit-Breton, Robic, Bobet, Hinault, Nous l'attendions un peu plus tôt, la forme n'est pas tout à fait au rendez vous

Photos souvenirs et café au bar proche. Alain pointera à 9h47.

Carhaix arrêt 5'

### **Carhaix / Loudéac 85km départ 9h52 arrivée 13h38**

Nous arrivons à Loudéac avec pas mal d'avance, maintenant nous connaissons les abords des points de contrôle et nous garons sans problème. Comme pour toutes les arrivées au contrôle, nous avons pronostiqué une heure d'arrivée de notre poulain, souvent optimiste car nous voudrions qu'il aille vite mais ce n'est pas nous qui appuyons sur les pédales!! Cette fois nous l'attendons autour de 13h. Comme très souvent du fait des équipements ressemblants nous croyons le voir arriver plusieurs fois avant que ce ne soit vrai. A ce contrôle en l'attendant nous avons aperçu au loin un cyclo avec le maillot de Croissy reconnaissable entre tous. Après quelques hurlements le « maillot » s'arrête, il s'agit de Franck Bayle qui vient de pointer, nous discutons un peu et il s'en va vers Tinténiac, il est 13h. Tout va bien pour lui semble-t-il. Il a dormi quelques heures. Un peu plus d'une demi-heure plus tard Alain arrive avec une grosse envie de « Galette Saucisse » spécialité du contrôle de Loudéac!! C'est bon signe. Comme il a bien roulé, on exhause son rêve, car c'est nous qui avons le porte-monnaie.

Loudéac arrêt (32')

### **Loudéac / Tinténiac 87km départ (14h10) arrivée 17h52**

Parcours pas simple ça monte toujours!! Alain néanmoins garde sa vitesse de « croisière". Il commence à ressentir nettement un mauvais positionnement incontrôlable sur son vélo avec un désaxement du haut du corps vers la droite.

Durant notre attente, tout près du point de contrôle nous avons trouvé un petit coin de verdure où nous avons fait sans honte une petite sieste dans l'herbe fraîchement tondu à proximité de belles mures qui ne demandaient qu'à être cueillies, n'est-ce-pas bucolique?

Retour aux choses sérieuses pour Alain. Petite collation et en route pour Fougères où nous devrions diner ensemble. On comprend que le terme « Forçat de la route » n'est pas un non-sens. Tinténiac arrêt (24')

### **Tinténiac / Fougères 54km départ (18h16) arrivée 20h35**

Nous en sommes à 923 km parcourus, depuis quelques contrôles les allures se sont stabilisées et nous voyons souvent les mêmes cyclos et cyclottes. Ce que nous

remarquons c'est que, en général, les femmes, et il y en a pas mal, semblent moins marquées physiquement que les hommes: elles doivent mieux gérer leurs efforts.

Alain « marche » toujours à l'eau pétillante, cette courte étape il l'a parcourue à bonne allure c'est bon signe semble-t-il.

Nous dinons ensemble comme prévu au self de Fougères, bouillon chaud, charcuterie et quelques gâteries sucrées pour Alain, pour nous on a pris plus consistant (normal vu nos efforts!!)

Alain s'équipe pour passer la nuit (encore une !) et nous demande un maillot supplémentaire. Pour nous, ça nous semble un minimum et lui donnons avec plaisir, mais n'en veut pas plus, cela nous semble insuffisant pour passer une nuit qui sera encore sans aucun doute fraîche comme les autres.

Fougères arrêt (55')

### **Mercredi 21 aout**

#### **Fougères/Villaines la Juhel 89km départ (21h30) arrivée 01h54**

Cette 2eme nuit blanche est déjà bien entamée pour nous, un essai infructueux de sommeil dans la voiture!! Nous allons continuer notre attente dans le coin restauration du contrôle devant un bon bol de café bien chaud. Nous rencontrons des amis du club de Montigny, assistants comme nous. Nous partageons notre vécu et impressions sur les amis que nous assistons.

Appel au téléphone en pleine nuit!! C'est Alain qui est arrivé et nous attend... nous avons failli à notre tâche. Nous le retrouvons sans difficulté il est presque 2h du mat et les 1000km parcourus sont dépassés.

Bonne collation pour Alain qui est malgré tout assez loquace et en tant qu'ancien du PBP avec d'autres anciens du PBP de quoi parle-t-on ? Je vous le demande. La fin du parcours est proche, nous pensons que ça va être dur car Villaines/Mortagne ce n'est pas du gâteau, mais nous sommes confiants on va aller au bout.

Villaines arrêt (56')

#### **Villaines / Mortagne au Perche 84km départ (2h50) arrivée 07H11**

Effectivement ça a été dur, nous voyons Alain arriver au petit jour, comme les autres participants, pour la plupart, arrivent en solitaire: ça doit être long!

Ce qui nous étonne à chaque contrôle depuis presque le début c'est que Alain ne s'alimente pas ou presque pas sur le vélo et ne boit que très peu.

Mortagne arrêt (47')

#### **Mortagne/Dreux 77km départ (7h48) arrivée 11h33**

En arrivant à Dreux nous avons le plaisir de voir nos amis Christiane et Alain Thibaut ainsi que Richard Merceron qui sont venus en vélo pour accompagner Alain sur cette dernière étape.

Richard nous quitte en milieu de matinée ne pouvant attendre plus longtemps ayant un rendez en début d'après-midi.

Alain arrive un peu avant midi, toujours penché et content de voir ses amis cyclos présents. Au passage au pointage les contrôleurs en charge de cet enregistrement applaudissent fermement tous les arrivants, c'est sympa pour les cyclos. Alain est le 541ème à pointer à Dreux. Il y a du monde derrière et surtout 1174 km. Petite collation et c'est reparti pour la dernière étape. Dreux arrêt (27')



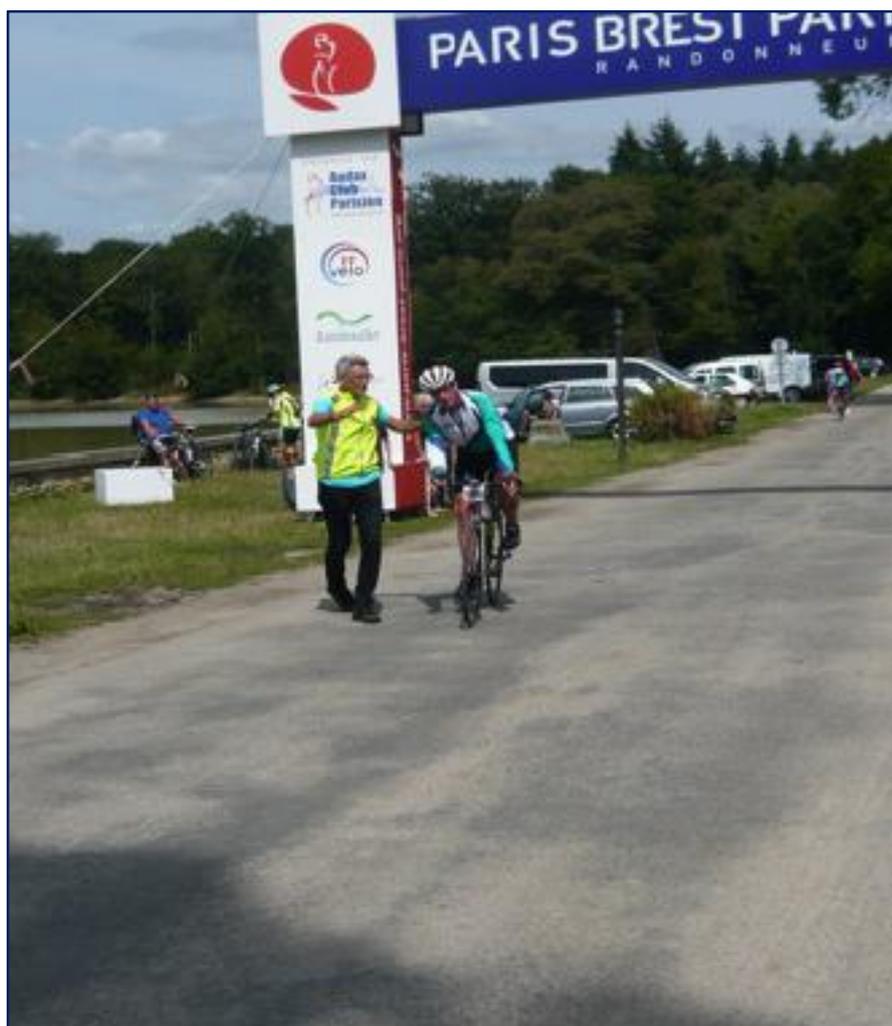
### **Dreux / Rambouillet 44km départ (12h) arrivée 14h28**

Nous arrivons à la Bergerie de Rambouillet où se trouve l'arrivée de ce Paris Brest Paris 2019, et bien sûr comme pour tous les contrôles il faut toujours une dernière « bosse » avant de pointer!!

Nous attendent les fidèles des arrivées du PBP, la famille Charles ainsi que Yves Schneider.

Alain et Christiane ont fait la route avec Alain pour ces derniers 44km. Alain arrive en premier pour nous prévenir afin que les appareils soient prêts pour immortaliser la fin de cette belle et exigeante randonnée.

1219km ont été parcourus



C'est terminé, Alain est un peu penché !!!!



Nos amis ont apporté du Champagne, bonne idée, nous trinquons de bon cœur à la réussite du challenge relevé par Alain. A cette occasion il nous fait part de l'importance de cet évènement qui efface à jamais ses déboires de 2015.



Merci Alain de nous avoir permis, de vivre ce bon et beau moment

Bernard dit Bichon et Gilbert

# PARIS BREST PARIS 2019

Par Eric MORIN

## LE GERME

Au départ, cette histoire commence comme un conte que l'on raconte aux enfants. C'est bientôt Noël et j'en ai assez de rouler tout seul dans mon coin, je suis donc à la recherche d'un club. Je découvre le site du CCC (Cyclo-club de Croissy) et à sa lecture, je vois bien que c'est un club important. Tiens, ils parlent du Paris-Brest-Paris, j'en ai entendu parler quand j'étais petit et des récits me reviennent de la nuit des temps.

Hasard du calendrier, une réunion de présentation du PBP est annoncée fin décembre, j'y serai donc.

Là, discours, remises de médailles et présentation de l'épreuve où j'apprends que pour participer, il y a les brevets des années précédentes, l'exposition et la renommée mondiale, le grand nombre de candidats pour un nombre limité de places : je viens de réaliser que ce n'est pas pour moi. Mais voilà, le Breton est têtu, et l'idée de ne pas laisser passer une si belle occasion, bien présente.

## SANS LE CCC POINT DE SALUT

19 janvier 2019 : signature de la licence au CCC et premières sorties. Je découvre le cyclotourisme, ses règles, l'esprit du club et la volonté d'accueillir les nouveaux, je suis au bon endroit. Lors des sorties, on parle souvent longue distance, et déjà brevets.

## AU PRINTEMPS LES BREVETS EN FLEURS

Désormais, je ne quitte plus le compteur des inscriptions dont le nombre fond comme la neige de printemps, il faut se rendre à l'évidence, il n'y aura pas de place pour moi, alors j'envisage une solution de substitution : candidat libre. En attendant... Il faut passer les brevets.

## UN MIRACLE EST ARRIVE

Et c'est au lendemain du brevet de 600 km que le miracle se produit. Face au nombre important de désistements de dernière minute, l'organisation du PBP décide d'ouvrir 1500 places. Alors finalement j'en serai, sourire en coin je me félicite d'y avoir toujours cru.

## ALIGATO

Première victoire, je suis sur la ligne de départ pour un rendez-vous avec l'Histoire.

Le départ prend un peu de retard alors maintenant, on tamponne et on s'en va, et c'est ainsi que un par un, nous franchissons le portique de départ. Cette fois, c'est vraiment parti. Je remonte des groupes d'Indiens,



suivi par un Japonais qui ponctue chaque encouragement d'un sonore « Aligato ». Au premier rond point, je freine fort devant les hésitations d'une voiture, pour le coup, l'euphorie du départ retombe un peu et je perds « mon » Japonais.

#### *SERPENTIN ROUGE*

C'est joli, cette procession de feux rouges dans les collines du Perche, mais déjà la fraîcheur gagne, il faut s'équiper pour la nuit. A Mortagne-au-Perche, repas copieux et c'est reparti.

#### *PREMIER CONTRÔLE TOUT LE MONDE DESCEND*

5 h 30 : Villaines-la-Juhel, du monde et des visages rougis par le froid, un café/viennoiseries, quelques échanges avec un Belge, mais ne pas trop s'attarder, ce n'est que le début. Au petit jour, le vent s'est invité et freinera notre progression toute la journée. L'enjeu : trouver un groupe pour s'abriter, pas évident. Finalement, un Grec bien costaud, élevé aux feuilles de vigne fera l'affaire jusqu'à Fougères. Je retrouve le Belge qui m'explique avoir trouvé un bon groupe. Ce vent m'a entamé mais la restauration et le moment de repos ont un effet réparateur évident ;

#### *LE DANGER RODE*

Nous croisons fréquemment des ambulances. A la traversée d'un village, j'entends un bruit de chute d'objets juste derrière moi, c'est mon suivant qui n'a pas vu l'ilot central, il se relèvera. Mais à Tinténiac, c'est le médecin qui interdira à l'un de nous de repartir.

#### *DU DELIRE DANS LE STADE*

Nous entrons dans le vif du sujet, parcours vallonnés, pentes raides, la Bretagne profonde mais à Loudéac, une grosse surprise nous attend : une foule chaleureuse nous accueille en une haie d'honneur compacte, on en oublierait la fatigue.

#### *O VENT, SUSPENDS TON VOL*

Usant ce vent de face, maintenant la question du repos se pose vraiment : Carhaix ? Trop loin, ce sera à Saint Nicolas du Pélem. Repas, douche et dodo. Mais la perspective d'une bonne récupération va se transformer en cauchemar. Trop d'allées et venues, trop de bruits, je quitte le gymnase plein, les lits de camp parfaitement alignés avec des corps tous enveloppés d'un drap blanc, glacial. A l'accueil, d'autres attendent debout résignés.

#### *LE TOIT DU PBP*

2 h 30. Je récupère un vélo mouillé, la selle couverte de rosée, le redémarrage est délicat, j'ai froid. Nous formons un petit groupe, dans la nuit nos lumières blanches dansent devant nous comme des feux follets, le silence est de mise et mes jambières glissent, mais la promesse d'une belle journée ensoleillée m'aide à patienter. Huelgoat, 3°, devant nous l'ascension du Roc'h Trévél, ça va me réchauffer.

#### *QUAI DES BRUMES*

Longue et interminable descente sur Sizun dans la brume et arrivée congelé au pont Albert Loupe l'ancien, la terre promise. 9 h 30 repas à Kérichen et retour. Avant Sizun je me change complètement et adopte une tenue d'été pour la 2<sup>ème</sup> ascension du Mont Ventoux du coin.

#### *LA TOSCANE*

Beau temps sur les petites montagnes des Côtes d'Armor, la moisson est faite, ça rappelle l'Italie, « On dirait le sud », prochain repos Loudéac. Moins de monde qu'à l'aller, repas, douche et dodo à nouveau du bruit au dortoir, je dors tout habillé. 2 h du matin je repars, à quoi bon s'attarder.

#### *KRAMPOUZ A QUEDILLAC*

J'arrive au buffet, sans un mot je montre du doigt les crêpes, la dame qui croit reconnaître un étranger, me demande d'une voix très forte « CHAUDE OU FROIDE ? ». (Parfois les gens qui parlent une autre langue s'imaginent qu'en parlant fort, ils se feront comprendre). Dans un éclat de rire, je lui réponds que je ne suis pas sourd « Ah ! Vous êtes français », je crois qu'on est tous un peu fatigués.

### *MARACANA*

A Fougères, je retrouve un coureur de Drancy croisé à l'aller, nous avons sympathisé car il a roulé au BRM de Noisiel, avec des gars de Croissy. A Villaines-la Juhel, il fait chaud, le public est au rendez-vous, la grosse ambiance, le speaker annonce déjà 2400 passages mais aussi beaucoup d'abandons. Apparition des premiers coureurs penchés, belle fin d'après-midi et belle route pour monter sur Mortagne.

### *LA MISERE*

Dernier repas pour attaquer le final, demain le déshonneur ou la gloire. Rattrapé par les motards de l'ANEC qui m'indiquent que mon feu arrière ne marche pas « Dans ce cas, restez dans un groupe ». Plus loin sur le bas-côté, un vélo est couché les phares allumés, son pilote est pris de vomissements.

Mes articulations souffrent, surtout les tendons et les genoux. J'intègre un groupe où les Italiens mènent bon train, ne pas lâcher, sinon je me retrouve seul au milieu de nulle part, je serre les dents (c'est une formule) la bouche grande ouverte. Finalement, je renonce à les suivre à l'entrée de Dreux.

### *TOUT A UNE FIN*

Il faut en finir, à Dreux, au contrôle, je change de groupe : des Canadiens cette fois. Ca va moins vite mais c'est plus dangereux. Chacun cherche l'abri de l'autre, on fait des écarts, la vue se brouille, avec un Japonais et deux autres Français, on observe les comportements, l'idée fait son chemin de décrocher et d'assurer, ce serait trop bête de chuter.

Sur la grande place pavée de l'entrée de Rambouillet, mon feu arrière vole en éclats puis le parc de la Bergerie, une dernière série de pavés, la lumière blafarde de la ligne d'arrivée que je viens de passer sans vraiment me rendre compte que c'est fini.

Au retour, peu de commentaires à mon épouse dans la voiture, avant de sombrer, juste deux mots « C'était dur ».

Ce PBP a répondu à toutes mes questions, sauf une : mais comment a fait Charles TERRONT en 1891 ?

Voilà, c'était un peu long mais PBP aussi c'est long. Un grand merci au CCC Club cycliste de Croissy-sur-Seine), à tous ceux qui m'ont aidé par leurs conseils et leur soutien.

Eric MORIN Allias N245

# PARIS - BREST - PARIS

Par Franck Bayle

Voilà, déjà 3 mois que cette épreuve du Paris – Brest - Paris est terminée et quelques souvenirs viennent encore agrémenter mes journées.

Pourtant, cette épreuve a failli ne pas se réaliser suite au quota de participants (ayant effectué un brevet en 2018) déjà atteint dès le mois d'Avril. Un retour en arrière s'impose.

Nous devons être courant Septembre lorsque l'idée d'y participer s'aventure dans mon cerveau. Les jours, les semaines défilent et je me trouve encore hésitant sur l'accomplissement de cette épreuve. Tout le contraire d'il y a quatre ans, où lorsque l'envie de le réaliser a germé, je me suis mis très rapidement en mode Paris Brest Paris, c'est à dire, je mange, je dors, je pense, je m'entraîne PBP. Mes doutes se dissipent définitivement fin Décembre.

La décision est prise, je veux en être et le réaliser cette fois ci sans assistance.

La préparation va être très compliquée car j'ai très peu roulé sur les derniers mois de l'année 2018 et les premiers 200 kms qualificatifs arrivent déjà fin Février, début Mars. Sans compter également que mon travail ne me laisse pas beaucoup de répit et de temps pour me préparer sereinement à ce type d'épreuve.

Le mois de Janvier défile plus vite que les kilomètres sur mon vélo. Ce n'est pas grave, la motivation est là.

Je m'astreins donc à rouler avant le boulot ou après celui-ci, à rouler malgré la fatigue et malgré le temps pas toujours au beau fixe.

Je réalise un bon mois de Février, accumulant les kilomètres et me sentant bizarrement prêt pour le brevet de 200kms. Je ferais celui d'Andrézy, au mois de Mars, partagé avec des rouleurs du club, dont Christiane et Alain ainsi qu'à Alain Cornet.

Malheureusement Alain Cornet décide de ne pas y participer à cause des conditions climatiques attendues.

Il a eu raison car les conditions furent dantesques, un très fort vent compliqua sérieusement les choses, mais je n'ai malheureusement pas ce luxe de pouvoir choisir plusieurs brevets, emploi du temps contraignant.

Voilà un premier brevet validé, direction maintenant sur le 300 pour le mois d'Avril.

Celui-ci se fera également au départ d'Andrézy et cette fois-ci Alain sera bien présent.

Cela me ravit car je connais sa science sur les longues distances.

Ce 300 fut un peu compliqué pour moi sur les 50 derniers kilomètres mais un nouveau brevet validé.

Cap maintenant à l'avant dernier brevet, le 400 qui lui se fera au départ de Bois d'Arcy et qui nous emmènera jusqu'au Touquet.

Mais voilà, une mauvaise nouvelle vient me cueillir à froid et c'est Alain Cornet qui m'en informe. L'organisation du PBP indique qu'il n'y a plus de place pour l'épreuve du PARIS-BREST-PARIS.



Je me doutais que tôt ou tard, cela pourrait arriver dû au système de préinscription ainsi qu'au fort engouement étranger pour cette épreuve.

La déception est là, mais s'estompe après quelques jours (il y a quand même plus grave) et je m'interroge même sur la possibilité de me présenter sans m'inscrire.

Je m'en souviens même en avoir touché deux mots à Bruno Barthes lors d'une sortie dominicale, sa réponse fût "Bien sûr, pourquoi pas, certains doivent le réaliser ainsi".

Me voilà rassuré, car j'appréhendais un peu la perception extérieure de cette initiative.

Je reste encore un peu hésitant, je décide tout de même de faire mes deux derniers brevets.

Nous voilà au mois de Mai et au départ du 400.

Celui-ci se déroule relativement bien et je me retrouve rapidement dans un petit groupe de 7-8 rouleurs, dont certains affichent des temps compris entre 47 et 50 heures sur le PBP.

Mais jouant dans la catégorie inférieure, les 50 derniers kilomètres furent compliqués.

Lors de ce final difficile, j'ai d'ailleurs croisé le 1er groupe de Croissy entre Hargeville et Arnouville-lès-Mantes.

Une petite causerie qui a eu le don de me redynamiser.

Je rentre chez moi fatigué mais avec 400 en poche.

Le 600 kilomètres arrive début juin, déjà.

Je ne m'y attarde pas car un récit de ce brevet a déjà été publié.

Quelques jours après celui-ci et deux mois après la mauvaise nouvelle, Alain se rachète de belle façon et m'informe d'une ouverture de 1500 places.

Illico, je m'empresse d'accéder au site afin de m'y inscrire et de valider mes brevets.

Je repense à mon hésitation et pense à ceux qui n'ont pas poursuivi les brevets, du fait de cette mauvaise nouvelle.

J'imagine leur déception.

Nous y voilà enfin, sur ce week-end tant attendu.

Ce samedi, jour des contrôles des cycles, le temps est affreux, une pluie discontinue.

Est-elle annonciateur d'un PBP difficile?

Les annonces météorologiques ne sont pas à notre avantage, mais je reviens de loin, alors je m'en soucie guère.

Le contrôle est rapide, sans être succinct, et je repars en ayant récupéré tout mon dossier.

Dimanche, 16h30, heure de mon départ.

Ah oui j'oubliais, Alain me téléphone, me demandant où je me trouvais car Alain Thibault voulait faire un petit film de nous, adhérents de Croissy.

Il ne le sait pas, mais il ne m'en tiendra pas rigueur, enfin je pense, j'ai menti à Alain.

Je lui ai dit que j'avais un truc à faire, mais en fait, j'étais chez moi et pour vous l'avouer, je passais l'aspirateur dans mon salon, je sais, c'est nul, que voulez vous.....

Dimanche, 16h30, j'avance à petits tours de roue jusqu'au départ.

J'aperçois Christiane et Alain, fidèles parmi les fidèles, être là, par amour du vélo et respect du club (attention aucune offense pour les absents, sérieusement). D'ailleurs, je serais mal placé.

Cela me fait plaisir.

Alain me filme, je ne suis pas habitué mais ses questions sont simples et limpides, en adéquation avec l'épreuve.

J'y réponds avec plus ou moins de discernement.

En revoyant la vidéo, je me sens dans le thème, à vous de me dire.

16h30, c'est parti.

Comme il y a 4 ans et comme à chaque fois, ça part très vite.

Je me mets dans ma bulle, j'observe, j'analyse et me cale sur un groupe, on verra bien. Les brevets qualificatifs, ont permis de se jauger et de juger l'entrain d'un groupe.

On se cale, le vent est de face et je me dis et j'espère, que le tempo va faiblir.  
Les premiers, au bout de 45 kilomètres, ralentissement, ce n'est pas pour me déplaire, et nous arrivons à Mortagne-au-Perche.  
Certains s'arrêtent, d'autres poursuivent, j'en fais de même, en me disant que ce groupe, gère jusqu'à Villaines-la-Juhel, premier contrôle.  
Je me sens apte et me ravitaille à coup de pain de mie mayo/blanc de dinde, agrémenté de confiseries (nouveau par rapport à 2015).

Premier contrôle, je me sens bien mais je perds le groupe ou du moins, il se fait moins important.  
Dès ce premier contrôle, je savais, après 2015, qu'il fallait s'adapter.  
250 kilomètres d'effectués et la stratégie de certains change.  
On s'adapte.  
A partir de ce premier contrôle, je trace ma route, oscillant entre des groupes importants, et seul ou à deux.  
C'est quelque chose que j'ai appris et assimilé à côté d'Alain Cornet, je me sens fort désormais, capable d'analyser et de ne pas m'emballer.  
Quel monsieur, pour ce genre d'épreuve.  
Les kilomètres s'enchaînent, tout comme les points de contrôle.  
Fougères, Tinténiac (clin d'œil à Christiane et Alain, fief de Louison Bobet), Loudéac.  
Première petite entorse au fait du « sans assistance », mes parents habitant à Tremorel, sont venus m'encourager et pour tout vous dire, m'apporter un peu de nourriture et de peps.  
Il m'en fallait car le duo Carhaix/Brest m'effrayait.  
Je m'explique, en 2015, c'est une portion qui m'a laissé sur place, mais pas cette fois-ci, j'ai été à bonne école, je me suis donc mis en mode "Alain Cornet", gestion de la difficulté, on se met "en dedans" pour mieux appréhender l'après.  
Je vous le conseille, ça marche du feu de dieu.  
Me voilà à Brest, en dessous de mes prévisions, mais serein. Après 600 bornes, c'est agréable.  
Je ne me sens pas trop fatigué et décide de poursuivre Jusqu'à Carhaix, la dynamique est relativement bonne et j'arrive à contenir la fatigue.  
Malheureusement la fatigue, que l'on ne conditionne pas, me prend. Il me reste environ 20 kms et grosso modo 700kms au compteur.  
Je m'autorise un arrêt conséquent, où j'arrive à dormir 1h30. Je repars après 4h30 de pause, c'est trop, je le sais alors que mon corps n'en demandait pas autant.  
Perte inutile.  
Je remonte sur mon vélo, il est 5h, il fait froid et un semblant de brouillard, nous oblige à la prudence.  
J'arrive à Loudéac, je me sens bien.  
En repartant deux personnes m'interpellent, je m'arrête et découvre, du fait de mon maillot de Croissy, porté fièrement, qu'il s'agit de l'assistance d'Alain Cornet.  
A leurs yeux, je vois bien qu'ils me découvrent, moi aussi d'ailleurs, il faut dire que je ne les vois pas régulièrement en sorties de club et autres réunions.  
On discute, moi je leur dis que je reprends la route et eux m'informent qu'ils attendent Alain.  
C'est fou, après quelques mètres, je croise mon mentor, on converse, il me félicite de ma progression, je lui indique que les kilomètres restants vont être compliqués en raison d'une fatigue latente.  
Fougères est là, je suis encore bien, et suis déjà en train d'échafauder des plans, il me semble être entre 58-62h, si tout va bien, en terme de temps à l'arrivée.  
Deuxième entorse au "Sans assistance", mon père est là, je ne le savais pas, mais je m'en doutais, le connaissant.  
Il a du change et un peu de nourriture, j'en profite, il ne faut pas être bête non plus. On échange, ça fait du bien.  
Il me reste un peu plus de 300 kilomètres et toujours dans cette dynamique façon "Alain Cornet".  
Je viens de faire 900 bornes comme s'il était à mes côtés et me comporte exactement comme il fait.

C'est le ticket gagnant, j'en suis sûr.....à ce moment là.  
Je décolle de Fougères, il est 19h35-40., j'arrive sur la commune du Loroux à environ 15kms de Fougères, la nuit commence à tomber, j'allume ma lumière arrière et avant, celle-ci ne s'allume pas, je me stoppe sur le parking d'une station service.  
Je regarde, je scrute cet éclairage, je me dis qu'elle est déchargée.  
Je sors mon chargeur et essaie de faire la connexion, impossible.  
Je m'agace.  
Entre temps des habitants viennent me parler, le maire de la commune est là ; son souci à lui, c'est ce grand vélo posté à l'entrée de sa commune qui ne scintille pas.  
Je discute avec eux, en oubliant presque mon souci d'éclairage.  
Les minutes passent et je constate que c'est mon chargeur qui fait des siennes.  
Je suis en colère, plus par le fait que je perde des minutes, voire une ou deux heures, que de trouver une solution.  
Mon cerveau, à ce moment là, est incapable d'être réactif à ce coup dur.  
Tant de préparation à l'arrache et surtout incapable de gérer une situation somme toute accessible, à cause d'un chronomètre qui nous est inintéressant et qui nous fait perdre tout sens logique.  
Dans la panique, j'appelle mon père, qui est venu sur Fougères, en me disant qu'il a peut être un chargeur adaptable.  
Il me dit venir avec tous les chargeurs possibles mais ne pas arriver avant 45-50min.  
Deuxième coup derrière la tête.  
Entre temps, j'aperçois Alain, je n'ose l'interpeller car il se trouve dans une descente au milieu de la commune qui peut s'avérer dangereuse.  
Mon père arrive, rien ne convient et pour cause, les fiches intérieures du bloc de la lumière sont cassées.  
Tout s'écroule, mon mental vacille, je n'ai plus aucun afflux positif, j'ai envie de chialer, je me sentais tellement bien juste avant.  
Mon père me booste et nous décidons de redescendre sur Fougères, lui en voiture, moi en vélo afin de racheter une lumière au point de contrôle. Est présent à chaque contrôle, enfin il me semble, un atelier réparation et accessoires.  
J'arrive au point de contrôle, mon père est là, j'achète une nouvelle lumière. Je me demande encore pourquoi j'ai acheté deux lumières arrière et une seule d'avant, ce n'est pas faute d'avoir cogité deux mois auparavant.  
Je repars donc à 23h55 de Fougères, plus de 4h après mon premier passage, vidé de toute envie, de toute force.  
C'est dingue comment le cerveau humain fonctionne, une anicroche et tout est remis en question.  
Et pourtant le mental fonctionnait à merveille depuis 900 kilomètres.... Je roule mais la motivation n'est plus là, je rêvais d'un temps bien en dessous de 2015, je roule mais je suis très fatigué, ma lucidité me fait défaut, mon vélo se dérobo, il n'y est pour rien le pauvre, c'est simplement moi qui ne suis plus apte.  
Un village avec une église très jolie et éclairée s'offre à moi, je m'arrête et tente de dormir sous un arbre, l'endroit me paraît bucolique et doit m'aider à dormir.  
Que nenni, il fait trop froid et suis partiellement dérangé par divers insectes.  
Je repars et prends conscience que mon envie de réaliser un temps qui correspond à mes aptitudes passées a disparu.  
J'arrive très fatigué à Villaines-la-Juhel, je ne veux que dormir, ça tombe bien Villaines propose un couchage intéressant et reconnu.  
Il est 4h30 lorsque j'arrive, je tamponne et me dirige vers le dortoir.  
Ce dortoir est une véritable entreprise, tout est réglé à merveille, pour le bien être du rouleur.  
La fatigue m'endort malgré les ronflements, les allers et retours incessants.  
On est mercredi, il est 7h30, je me sens encore brinquebalant physiquement mais il faut y retourner.  
J'ai l'impression de reprendre la route parce qu'il faut finir, drôle de sensation.  
J'arrive à Mortagne-au-Perche, mon état est correct, je n'ai pas l'impression d'être envahi par la

fatigue, en comparaison de certains que je vois arriver,  
Le compteur tourne, mais il me faut rester tout de même dans le créneau choisi.  
Direction Dreux, la route est tranquille, sans difficulté, je partage la route avec des rouleurs qui profitent du moment et j'y prends un plaisir parce que je découvre des gens qui sont au delà de la performance, qui profitent de leur réussite d'avoir fini, cela me reconforte, moi qui finalement avait des ambitions au vu des 900 kms qui me restaient.  
Dreux, dernier contrôle, je ne m'y attarde pas car je finis avec un groupe qui gère tranquillement leur arrivée.  
Voilà c'est fini, un deuxième PBP validé...

Franck BAYLE



# PARIS - BREST - PARIS... PLANTE

## Paris Brest Paris ... planté

Connaissez-vous la recette des crêpes faciles « 4-3-2-1 sautez facile... », c'est un peu pareil avec mon 1er Paris Brest Paris, mais à l'envers 1-2-3-4

Quand le lancer de crêpe est mal réceptionné, c'est complètement raté si la crêpe tombe par terre ; mais si elle retombe sur le plan de travail... certes elle ne sera pas présentable, mais on pourra la manger en y mettant du Nutella, confiture...

Plantée à Tinténiac, (4<sup>ème</sup> étape), voici les grandes lignes de cette aventure

### 1 - Avant le PBP

Tout avait bien commencé : l'idée et le challenge me plaisait. Les BRM se sont succédé avec leurs difficultés progressives liées aux km accrus, le manque de sommeil et la météo plus ou moins conciliante. Un peu de stress quand même car je n'avais fait l'année passée qu'un BRM 200, donc j'avais un ticket pour m'inscrire seulement dans les derniers s'il restait des places.



Finalement l'inscription se fait, je serai dans le sas de 20h30,..., avec Eric B. Thierry part dans un sas vers 18h. Faudra que je pédale dur pour le rattraper...et quand les organisateurs ont rajouté début Juillet des places, il était possible de choisir son sas dans les places disponibles. Thierry proposera de me rejoindre.

La veille on va chercher le « petit sac » et on se fait rincer pendant une grande heure

Le jour J, départ à Rambouillet.

Mon chat m'a réveillé vers 5h pour aller dehors. Merci pour ma nuit écourtée

L'après midi, on a garé la voiture chez la mère d'un collègue, il reste 3 km à faire pour rejoindre le départ. On retrouve Eric B., on mange dans l'herbe, puis on commence à faire la queue... (cf. photo).

Au bout d'un moment, on nous fait savoir qu'on n'est pas au bon endroit. On change d'endroit.

Un manque d'organisation et de signalisation manifeste à Rambouillet, même s'il y avait l'espace.

Peu avant l'arche du départ, on voit les Thibaut. C'est agréable dans cette foule d'inconnus de croiser des têtes connues. (Eux ils connaissent le PBP, moi pas encore...)



## **2 - Le PBP**

1<sup>ère</sup> étape facile, il y a des gros groupes de cyclistes ; ça roule bien et facilement

2<sup>ème</sup> étape, les groupes s'allongent. La nuit est bien là, et déjà vers son milieu on voit beaucoup de cyclistes qui dorment n'importe où et n'importe

comment, que ce soit dans les villages ou sur le bord de la route. Souvent c'est juste le phare arrière resté allumé (intentionnellement ?) qui les signale. On voit aussi des fois un pied qui est un peu sur la route.

Certains cyclistes roulent n'importe comment : au milieu de la route ou doublant par la droite.

Au contrôle au petit matin, on s'arrête avec Thierry pour manger, un genre « gros » petit déjeuner (erreur pour moi, j'aurai dû prendre un vrai repas). Mais ça va, on est dans « notre timing »

3<sup>ème</sup> étape, c'est plus dur : la nuit blanche commence à se faire sentir, et je crois que le vent de face aussi. On s'arrête plusieurs fois pour grignoter au bord de la route.

Arrivés à Fougères, je suis fatiguée et j'ai très faim. On va faire un vrai « repas », mais c'est long de faire la queue au self ; quelqu'un fait tomber son verre ou son plateau, et retarde le repas encore de quelques minutes. Je commence à ne pas me sentir bien, l'hypoglycémie est là.

On mange en compagnie d'un couple plus âgé qui a fait plusieurs PBP. « Surtout n'abandonnez pas, manger et repartez ! » Avant de repartir, je m'allonge 10 min dans l'herbe. Et on repart.

4<sup>ème</sup> étape, en théorie, la plus facile. (En vérité c'est la 15<sup>ème</sup> étape). J'avance péniblement, la moyenne est toute petite, il y a du vent, Thierry me dit de rester dans sa roue, mais je vois bien que c'est dur d'avancer, je commence aussi à avoir mal au cou, et je réfléchis (et à vélo on a du temps pour penser).

A mi-parcours je dis à Thierry que je n'y arrive pas, et de continuer sans moi, je ne vais pas y arriver. Ce n'est pas la peine qu'il perde du temps.

Il me conseille qu'on joigne Tinténiac et on décidera alors ; ça nous laisse une 20 km pour réfléchir. Mais j'ai déjà décidé. J'appuie sur les pédales, pour ne pas lui faire perdre plus de temps, sans comprendre où je trouve cette énergie qui me manquait avant.

A Tinténiac, on mange, je reste et Thierry repart seul. Nous sommes tristes... un goût amer de randonnée inachevée. Je suis « cramée »

## **3- L'après PBP**

Thierry est reparti. L'avance acquise avec les deux 1ères étapes a été mangée. Ça va être dur pour lui.

S'arrêter en cours de route n'est pas facile, il y a de la déception. Mais la fatigue est bien là.

Je ne sais pas comment je vais rentrer, mais je vais trouver une solution.

Les bénévoles sont exceptionnels. L'un d'eux m'aide à trouver un train qui partirait de Rennes le soir même. Mais trop fatiguée, je préfère aller dormir de 19h30 jusqu'à 8h10. « Si vous voulez, je peux vous loger chez moi » me dit un bénévole « un peu trop zélé » ; je préfère dormir à Tinténiac. ... il insiste : « je peux vous

amener au train de Rennes » ... rajoute t-il. S'il continue, je vais lui demander de me ramener à Croissy ou lui expliquer que je fais du karaté, pour le décourager !

Le lendemain quand je me lève, je vacille un peu. Je sais que j'ai eu raison de m'arrêter.

La journée va être longue, mais riche. D'abord des protéines : j'avale un vrai repas en guise de petit déjeuner (porc + riz, miam).

Je ne suis pas la seule à avoir arrêté à Tinténiac. Des bénévoles nous emmènent à une petite gare qui nous permettra de rejoindre Rennes. On échange quelques banalités en Anglais avec des Américains et Italiens.

Arrivés à la gare au nord-est de Tinténiac, on fait un peu plus connaissance. De même à la gare de Rennes, on en profite pour manger. On est un groupe de 15 vélos. On reste près de nos vélos, il semble y avoir 1-2 curieux avec des mines « patibulaires ».

Peu après, d'autres cyclistes arrivent encore... On est 30 ou 40. C'est presque la panique à la SnCF pour gérer ces étrangers qui ne parlent pas français, et leurs 2 roues.

Avec 2 Américains, « vive le pragmatisme », nous faisons le tour de la gare et découvrons qu'il faut aller au RDC (on est au 1<sup>er</sup> étage) pour le train de Rennes Paris. Il faut être les 1<sup>ers</sup> sur le quai pour avoir des places pour nos vélos. Ca va être difficile, on est 40 et il y a la place pour 10 vélos.



Le contrôleur ne comprend rien (il n'a jamais vécu un tel stress ; personne ne l'a prévenu !).

Il est content de voir que je parle français et anglais, et me demande de jouer les interprètes. Je lui dis d'accord à une condition, que mon vélo et ceux de mes « nouveaux amis » soient rentrés en 1<sup>er</sup> dans le train. « Mais il faut respecter les conditions de sécurité... » Je lui suggère de regrouper les vélos dans un wagon et déplacer les gens, ainsi il pourra rentrer tous les bipèdes et les 2 roues....

J'ai fait un agréable voyage en 1<sup>ère</sup> pour rentrer à Versailles, avec un billet de 2<sup>nd</sup> classe

Le club de vélo de San Francisco (3-400 membres) avait

environ 70 membres inscrits au PBP

J'ai bien sympathisé avec 2 d'entre eux.

Mardi, 19h je suis rentrée chez moi.

Je suis la progression de Thierry sur Internet, et aussi celle des autres. Je décide de le rejoindre à Dreux pour faire la dernière étape ensemble.

Mercredi vers 21h30 je pars à Dreux en vélo, en coupant au plus court. (Même pas peur dans le noir). Thierry me rejoindra un peu après, bien fatigué. Manger, dormir un peu et on part pour la dernière étape, la plus facile.

Donc « un vélo d'essai », mais de bons souvenirs

C. Pairault

# MON PARIS -BREST 2019

Paris-Brest-Paris est la randonnée de longue distance la plus ancienne mais ce n'est ni la plus jolie, ni la plus difficile. Mais c'est la plus connue et la plus proche de chez nous. Cela suffit pour me motiver alors même que je l'ai déjà faite plusieurs fois.

Je suis parti dans le même sas que Cécile et Eric et j'aurais aimé les voir à l'arrivée. Les aléas du sport en ont décidé autrement.

Moment difficile à Tinténiac au moment de repartir en y laissant Cécile. Déception et tristesse se mêlent... bien captées par le photographe de l'Equipe.

Comme la plupart des participants : j'ai beaucoup pédalé, beaucoup mangé, beaucoup bu et peu dormi. Comme peu de participants, je n'ai pas eu mal aux fesses : j'ai trouvé la combinaison vélo + selle + cuissard qui me convient.

J'ai eu le syndrome "de la tête qui tombe" 100 km avant l'arrivée. Ce n'est pas douloureux mais ça peut faire abandonner. Ça m'était déjà arrivé, j'ai pu anticiper en ôtant mon casque et en levant la tête au minimum. La présence de Cécile, venue au-devant de moi à Dreux pour la dernière étape m'a aidé : j'ai suivi sa roue des yeux jusqu'à Rambouillet.



## Les évolutions de PBP en 2019

Les changements sont essentiellement la ville de départ, le nombre de participants et quelques évolutions de parcours.

Rambouillet semble un bon choix : la ville est jolie et bien desservie, le parc est grand, le parking est facile et c'est ombragé, par contre cela manquait de plans (les arbres empêchent une vision d'ensemble) et de panneaux indicateurs : c'est 30 minutes avant le départ que nous

avons compris que l'on n'était pas au bon endroit et qu'il y avait 2 sas alternés. La boucle d'arrivée sur la route mal pavée de la bergerie est dispensable, vu l'état des poignets et des fesses des participants après 1200 km.

La nécessité de faire contrôler son vélo la veille est contraignante et plutôt inutile. Nous avons fait une heure de queue sous la pluie pour un contrôle de deux minutes, qui pourrait être fait avant le départ ou pas du tout : on peut de toute manière prendre le départ avec un autre vélo que celui contrôlé.

Pour le nombre de participants, je n'ai pas vu dans les villes contrôle d'évolutions pour prendre en compte une augmentation des participants : le parking à vélo de Tinténiac est toujours trop petit, il n'y a toujours que quelques WC à Carhaix et à Loudéac, c'était trop peu avant, c'est dramatique maintenant.

En partant dans les derniers des 90 heures, on se fait vite la réflexion suivante : un participant français des 1ères vagues, souvent avec assistance (légal ou pas), et un étranger du bout du monde (non francophone), en autonomie (donc plus chargé) et faisant face à la saturation des contrôles ne font vraiment pas la même épreuve. Paris-Brest-Paris est ainsi l'épreuve de longue distance la plus injuste que j'ai fait.

Le parcours a changé par endroits, pour éviter les croisements entre les cyclos sur l'aller et ceux sur le retour. Au retour, je ne regrette pas la descente de Merléac et ses nids de poules mais j'ai surnommé sa

remplaçante "la route des raidards". Ma partie préférée est toujours à l'aller la remontée de la vallée du Fao après Huelgoat, celle que j'aime le moins le retour autour de Mamers.

### Les bénévoles & les ravitos improvisés

Une armée de bénévoles travaille pour que PBP ait lieu dans de bonnes conditions (j'ai lu 2500 bénévoles quelque part). Il y a certes des petits cafouillages, mais c'est une épreuve pour amateurs organisées par des amateurs. Quelques anecdotes...

Quand j'arrive au ravitaillement à Quédillac une dame très âgée fait des galettes. Après ma pause sommeil, 4 heures plus tard, elle est toujours à son poste. Comme je la félicite de son endurance, elle me dit que les jeunes ne tiennent plus le coup et qu'ils regardent leur téléphone toutes les 10 minutes !

A Loudéac, devant la queue aux toilettes, je demande à un bénévole s'il y en a ailleurs, et j'ai droit à une escorte personnelle vers des toilettes secrètes... (j'ai retenu le chemin pour les fois suivantes)

Il y a aussi ces gens qui tous les quatre ans installent leur salon de jardin au bord de la route et offrent aux cyclos reconnaissants gâteaux et cafés. Avec la fatigue, c'est autant de tentations pour s'arrêter et discuter.

A côté de Corlay, je me suis arrêté au même endroit qu'en 2011. J'ai fait remarquer à la dame qu'il y a 8 ans le "stand" était tenu par deux enfants. Sa fille était là, elle a bien sûr bien changé. Comme j'avais l'air fatigué (il devait être 2 heures du matin), ils m'ont proposé d'aller dormir sur leur canapé.

### Les cyclos et nos conversations

50 à 60 heures à pédaler, c'est long et on s'ennuie parfois. Heureusement, nous sommes tous dans les mêmes conditions et cela facilite les contacts. On se souvient d'avoir parlé, pas toujours avec qui et de quoi. Il m'en reste quelques bribes...

Je rattrape Bob, l'immense Américain sur son grand vélo, après Huelgoat. Il me raconte que son association de cyclos s'est dissoute car un des membres est décédé et sa famille poursuit l'association pour obtenir d'énormes dommages et intérêts.

Je roule entre Carhaix et Loudéac avec Cyril d'Andrésy. Cyril roule sur un *gravel* avec un seul plateau car il a cassé son autre vélo peu avant le départ. Je ne sais plus de quoi nous avons parlé mais l'étape m'a semblé beaucoup plus courte.

Je slalome pour éviter Radjesh, l'Indien qui gère ses affaires au téléphone sur son vélo ("*business can't wait*" me dit-il). Il m'explique qu'il a commencé le vélo il y a 6 mois et qu'en Inde, on peut louer un coach pour réussir ses brevets. Le coach prend le vent pour ses protégés et garantit leur homologation aux brevets. A quand ces coaches sur PBP ? Ou peut-être sont-ils déjà là ?

J'ai monté le Roch Trévél au retour avec François (Coponet), des cycles « Itinérances », participant au Concours de Machines. J'ai engagé la conversation à la vue de ses superbes garde-boues en bois lamellé. François est l'ancien cadreur de Rando-Cycles et sa compagnie est très intéressante.

### Merci

Ce sont toutes ces rencontres, ces gestes et ces échanges, qui rendent ces épreuves uniques.

A tous, amis de club, organisateurs, bénévoles, supporters du bord de route, cyclos compagnons de fortune, merci !

Thierry Streiff



# LES RANDONNEES DE LA SAINT FIACRE

## DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

Dimanche 8 septembre, 6 h 30 au Cyclo-Club, il fait encore nuit mais cela s'active déjà sous les tentes installées depuis le vendredi précédent. Les bénévoles chargés des inscriptions se mettent en place sous la surveillance de Jeannot. Chaque table est responsable d'une catégorie de cyclos alors que Bruno et Dominique sont penchés sur l'ordinateur et que ceux chargés de l'accueil sont déjà en place. Annemie part chez le boulanger chercher le pain et les croissants.

Nous chargeons les produits frais dans les voitures pour les contrôles. Certains vont directement à Herbeville ou à Hargeville mais nous n'avons pas de retard, le temps est frais mais beau après la grosse chaleur de l'été et tout va bien, pas besoin d'emporter les tentes, c'est appréciable. Yves est déjà parti pour



nettoyer l'emplacement du ravitaillement sur les recommandations d'Alain.

Nous partons Stéphane et moi. Laurence et Pierre, Michel, Gérard et Pierrot devant nous retrouver à Hargeville.

Comme à l'accoutumée, je dois passer par Thoiry à l'ouverture de la boulangerie pour prendre croissants et pain. Le jour commence à se lever quand dans la lueur des phares nous voyons traverser devant nous un gros

oiseau que je suppose passer entre les roues... Arrivés à la boulangerie, deux clients attablés en conversation avec la boulangère, nous font remarquer que nous avons fait notre marché avec ce que nous avons sur la voiture. Effectivement, une perdrix est fichée la tête dans le capot. Nous la laissons dans les buissons et repartons.

Arrivés à Hargeville, Yves très efficace, a déjà nettoyé et nous pouvons mettre en place après avoir repéré par où doivent arriver les cyclistes car cela change selon les années. Michel est sur sa petite table pour noter les numéros d'inscription et ayant préparé gâteaux, oranges et sirops, nous pouvons prendre notre café tranquillement en attendant les premiers arrivants à 8 h 45.



Annemie nous a rejoints et a commencé à installer sa table pour les participantes à l'entraînement de « Toutes à Toulouse » qui doivent déjeuner à côté de nous. Mais cela arrive... et cela arrivera ainsi jusqu'à 13 h 30.

Pendant ce temps à Croissy, les premiers participants sont arrivés, ont posé leurs vélos, discutent, boivent un café, rediscutent... De 7h30 à 9 heures, c'est un flux ininterrompu de cyclos que nous voyons arriver rue de la Procession. Il faut canaliser et orienter cette foule vers le parc à vélos et les tables d'inscription. Après les candidats aux grands parcours partis tôt de 7 h30 à 9 h, arrivent ceux pour le circuit d'initiation puis vers 10 h, les familles qu'encadrent les deux Jean-Claude.



Dans le même temps, les rôtiisseurs sont en place maintenant équipés de leurs tabliers et le barbecue ronfle dur pour cuire les saucisses qui réconforteront les participants à leur retour.

Tout va bien, nous comptons :

- 31 participants sur le 15 KM ;
- 39 sur le 40 ;
- 117 sur le 65 ;
- 281 sur le 90 .
- 159 sur le 130. Soit 627 participants au total *Youpi...*

Tous sont contents du fléchage et des ravitaillements.

A midi, Monsieur DAVIN, Maire de Croissy accompagné de Bruno MACHIZAUD, vient nous rendre visite et peut juger du succès de l'évènement.

Le soir, après cette journée bien fatigante, nous dégustons le repas concocté par nos amis belges Annemie, Sylvie, Guy et Hervé.

Un grand **MERCI** à tous les bénévoles qui ont fait le succès de nos randonnées et à bientôt pour le **6 septembre 2020**.

ML

# FLECHE 2019

## DESTINATION COTE D'OPALE



Par un très beau temps, 21 cyclos ont pris la direction du Nord-Ouest.

Les plus entraînés sont partis du Club (230 km), les autres dont deux tandems avec Colette et Dominique, de Beauvais (150 km).

Magnifiques parcours préparés par Thierry passant notamment par Gerberoy, l'un des plus beaux villages de France.

A une moyenne de 25 km/heure pour le départ de Beauvais (merci le vent!), nous avons vite rejoint Le Touquet pour y passer une agréable soirée.

Le lendemain, nous avons longé la Côte d'Opale avec le passage du Cap Gris Nez et pour certains le Cap Blanc Nez. Le temps avait changé.



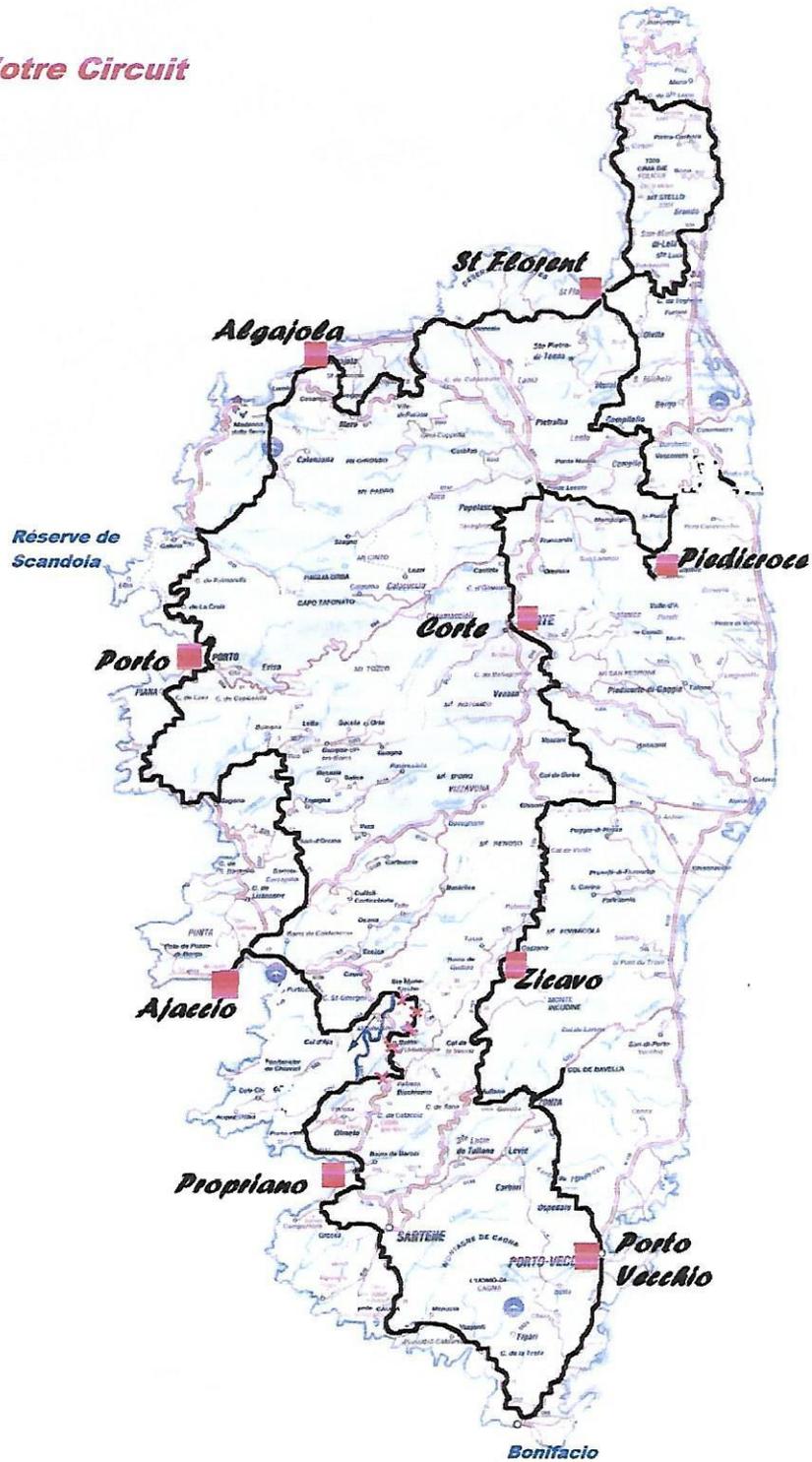
Les plus courageux sont rentrés en vélo le lundi, toujours avec le vent mais cette fois-ci de face!

Cette Flèche est l'occasion de finir la saison en beauté et s'adresse vraiment à tous. La formule, très souple, permet de découvrir de nouveaux paysages au rythme de chacun. En venant 1,2 ou 3 jours, tout est possible.

Rendez-vous en septembre 2020.

Thierry Streiff et Olivier Lassal

**Votre Circuit**



Première étape : Le tracé noir barré de croix rouges est l'ancien tracé impraticable temporairement pour cause de travaux. Le nouveau tracé est en bleu (flèche bleue).

# TOUR DE CORSE

Nous étions 3 inscrits du club, et nous nous sommes retrouvés le samedi soir 21 septembre avec Michel Bloch, Annemie et moi au port de Toulon, sous une pluie battante. On a essayé de se mettre à l'abri sous les toiles, mais elles étaient conçues pour le soleil, pas pour la pluie. La mer s'annonçait agitée, mais finalement nous nous sommes laissé bercer par la houle, pour arriver au petit matin à Ajaccio. Gerard Colombani nous attendait avec ses deux camionnettes, une pour les bagages et l'autre pour le pique-nique.



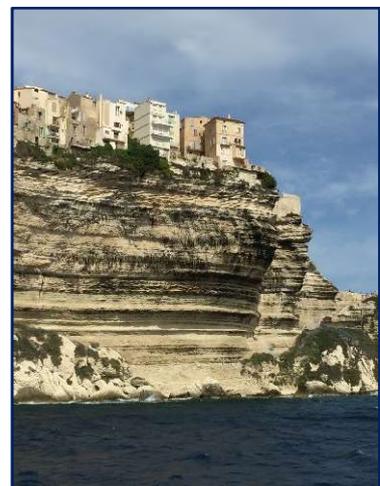
Ajaccio – Propriano : 92 km et 1317 m de dénivelé.

Nous sommes partis sous les dernières gouttes de pluie, c'étaient bien les dernières de notre séjour en Corse. Sur les dix premiers kilomètres nous avons roulé en escorte pour sortir d'Ajaccio. Après Gérard a lâché les fauves et nous avons attaqué la première ascension. Le parcours était soigneusement fléché et nous avons retrouvé toute l'équipe pour le déjeuner sur la place d'un petit village. Puis descente vers Propriano avec une arrivée à l'hôtel vers le milieu de l'après-midi. L'hôtel est dans le port avec un accès à la plage et après un bain rafraichissant, nous avons diné dans le port avec notre équipe de 36 cyclistes et accompagnateurs.



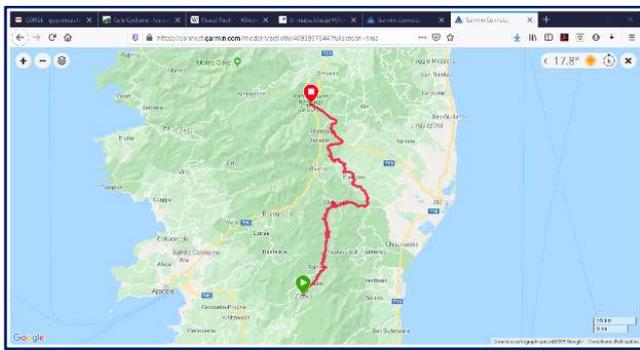
Propriano – Porto Vecchio : 107 km et 1480 m.

Départ du niveau de la mer en direction de Sartène où nous nous sommes arrêtés quelques instants pour faire un petit tour de la ville, puis boire un petit coup est agréable... Puis nous sommes partis vers Bonifacio, ça montait, descendait et encore... à chaque butte je pensais que c'était la dernière, mais non, arrivés en haut on découvrait la plaine et la montée suivante. Nous sommes arrivés vers midi à Bonifacio et après le déjeuner nous avons profité d'un tour en bateau pour visiter cette magnifique côte des bouches de Bonifacio, la mer était toujours agitée. Après cette excursion nous avons fait un contre la montre sur 30 kms jusqu'à Porto Vecchio. Les représentants du CCC ont bien défendu les couleurs du club. Après un bain dans la piscine, nous avons diné à l'hôtel.



Porto Vecchio – Zicavo : 104 km et 2270 m (avec le col de Bavella A/R).

Là, ça se corsait, c'est le cas de le dire. Montée au col de l'Ospedale, suivi d'un parcours roulant jusqu'au aiguilles de Bavella, où nous avons remis le petit braquet. J'ai mis un coupe-vent pour la descente, puis nous avons dû attendre un peu les derniers arrivés pour le déjeuner. L'après midi nous avons remis ce petit braquet. J'avais une jeune femme dans ma roue et je lui ai montré le col de la Vaccia qu'on distinguait bien sur l'autre flanc en haut de la vallée. Arrivé là-haut elle m'avouait, essoufflée qu'elle avait cru à une blague. Puis descente avec le coupe-vent de nouveau jusqu'à Zicavo, en faisant attention bien-sûr aux cochons semi sauvages, chèvres et vaches avec qui on partage la route.



Zicavo – Corte : 98 km et 1433 m.

Une étape en haute Corse :  
En fin d'après-midi nous avons visité



Corte, ancienne capitale de Corse et sa citadelle.

Corte – Piedicroce : 94 km et 1656 m.

En route vers le fief de Gerard Colombani, nous sommes passées par le village natal de Pascal Paoli qui est un peu le fondateur de la nation Corse. Soirée d'étape avec cuisine typique et inoubliables chanteurs Corse.



Piedicroce – Saint Florent : 97 km et 1404 m.

Enfin pour pouvoir descendre à la mer, il faut monter d'abord. L'arrivée sur Saint Florent est splendide.

Saint Florent – Saint Florent : 125 km et 2073 m.

Etape sur le cap Corse, la « grande bleue » est omniprésente, c'est magnifique. Sur la côte est, on distingue l'île d'Elbe.



Saint Florent – Algajola : 84 km et 1154 m.

Nous avons passé 2 jours dans le même hôtel, ce qui a permis de lancer une lessive bien utile.

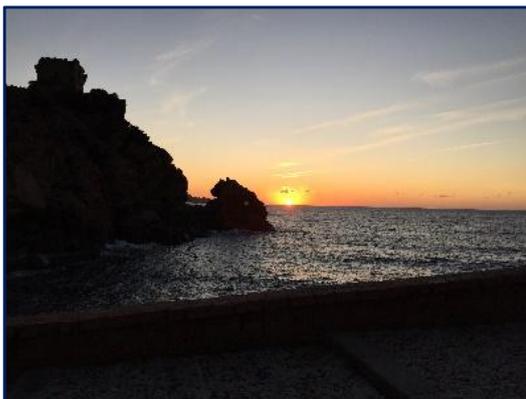
En partant de Saint Florent nous nous sommes fait dépasser par une bande d'Anglais, bruyants, qui roulaient nettement plus vite.



Plus loin nous avons fait arrêt comme eux à une paillote sur la plage. Là on découvrait que c'était Chris Froome (en béquilles) avec son équipe. On avait moins honte de nos performances. A Algajola l'hôtel est sur la plage, nous avons donc fini par une baignade et un petit bain de soleil.

Algajola – Porto : 85 km et 1289 m.

On ne mesure plus le dénivelé, on a pris le pli. Arrivés à Porto nous avons droit à une deuxième sortie en mer, vers la réserve de Scandola ; splendide. Puis la fin du séjour s'annonce déjà.



Porto – Ajaccio : 90 km et 1384 m.

Le parcours du matin passant par le haut des calanques de Piana est époustouflant. Déjeuner avec baignade sur la plage. L'après-midi, parcours roulant vers Ajaccio. Les derniers kilomètres en escorte jusqu'au bateau.



Le tour de Corse reste pour moi la plus belle expérience vélo. Nous avons eu un temps clément entre 20 et 25 ° C, sans vent excessif.

A bientôt sur le tour de Corse !

Guy Vercauteren

# PARIS - ROUEN

1869-2019, 150<sup>ème</sup> anniversaire de Paris-Rouen à vélocipède.

Le 7 novembre 1869, il y a 150 ans, a eu lieu la première course cycliste de fond au monde, de Paris à Rouen. Le défi à relever était de parcourir la distance entre ces villes, soit 123km, en moins de 24 heures.

Pour commémorer cet événement fondateur des courses cyclistes longues distances, l'ancêtre du Tour de France, une vingtaine de passionnés de cycles anciens ont décidé de refaire du 9 au 11 novembre 2019 le trajet de Paris à Rouen sur d'authentiques vélocipèdes datant de la fin des années 1860, en costumes d'époque.

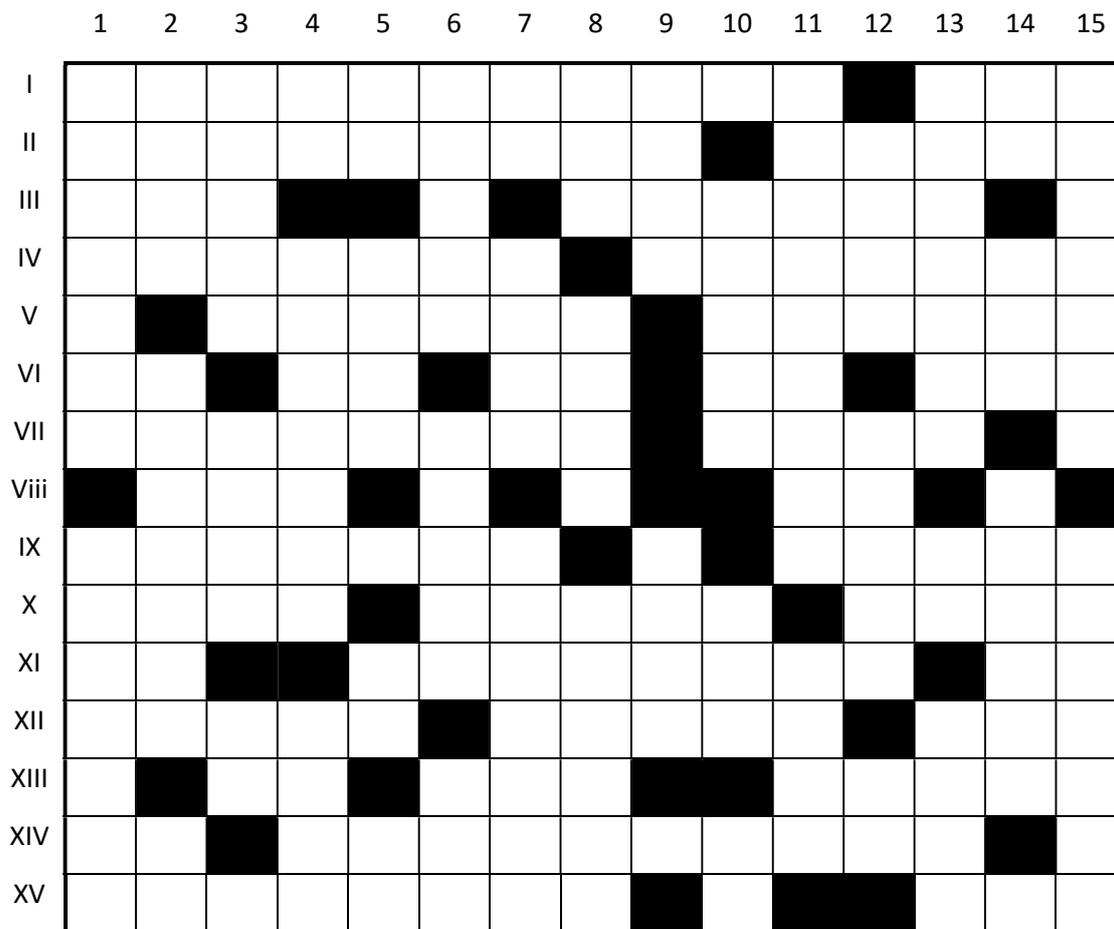


Nous étions quelques membres du Cyclo-Club pour accompagner ce peloton d'une vingtaine de passionnés, qui ont restauré admirablement ces ancêtres de nos montures actuelles. Roues en bois cerclées de métal, cadre en métal, le poids de ces engins avoisine 40 kg pour les plus grands modèles.

Merci au cyclo-reporter Alain Thibault dont une photo illustre ce texte.

Alain Cornet

# LES MOTS CROISES DE MICHEL



## HORIZONTALEMENT

**I.** Recherchée surtout par les cadors du groupe 1. Indique la fin du film en vo. **II.** Maladie génétique...ou privilège des plus durs au mal ? Il s'illustra aussi comme sponsor de B. Hinault. **III.** Avec une autre 3<sup>e</sup> lettre, on retrouverait une marque française de cadres carbone qui eut ses fans. Son prénom la désigne comme la « reine » de la petite reine au CCC. **IV.** Rebord de remorque auquel un champion breton à l'entraînement s'accrochait volontiers dans les côtes. Peuvent être utiles au cyclo-campeur pour bien arrimer son matériel. **V.** Niveau le plus bas atteint par un cours d'eau. Peintre florentin de la Renaissance. **VI.** Pas besoin d'en fournir un pour être recruté au CCC. Initiales de notre président (appellation contrôlée). Initiales d'un autre cadreur du club, du genre dur au mal. Peut venir avant belote. Monnaie du Moyen-âge. **VII.** Synonyme de critérium en Belgique. Sigle associant sport, loisirs, nature et santé (un beau slogan pour le CCC !). **VIII.** Genre musical algérien. Initiales d'une ville californienne. **IX.** Emettre un bruit pénible, souvent par défaut de graissage. Avec inversion des 2 dernières lettres, ça désigne un papier publié au début d'un journal. **X.** La montée de Chanteloup l'est. Infinitif du « git » de « ci-git ». Si on l'est, surtout ne pas prendre la route. **XI.** Moitié d'œuf. Alain T. assure brillamment cette fonction pour la St Fiacre. Pas significatif. **XII.** Impose de remplacer les pièces. Tant qu'il en reste une, l'espoir est permis. Apport énergétique total, comme dans certains bidons. **XIII.** Entreprise. Mieux vaut ne pas l'avoir solitaire. Résultat d'une soustraction. **XIV.** Précède parfois « qualité ». Fréquentées habituellement, comme la route des radars. **XV.** Stupéfaites. Fit preuve d'audace.

## VERTICALEMENT

**1.** Prénom d'un ténor du CCC dont les initiales sont aussi celles d'un vieux parti politique. On en forme trois au départ mais souvent ça explose en route. **2.** Précédé de « A l' », c'est comme à qui mieux mieux. Pour le vélo, mieux vaut ne pas les avoir mal placées. Sous condition (de météo ou autre). **3.** La nuque aussi peut l'être à la longue. Epreuve sportive d'endurance ou opération militaire éclair. Va souvent avec coutumes. **4.** Comme dans flinguer. Sert à l'égouttage du lait caillé. Raté ou foutu ! **5.** A l'envers, c'est un signal de départ. Les champions y entrent en début de compétition. Note de musique. Même lettre en double. **6.** Mit le dérailleur en parfait état de marche. Peut donner lieu à un bain mais repose en général sur la selle. Deux-roues assisté. **7.** Grande taille en mode féminine. En lecture inversée, peut se dire d'un cyclo qui s'est calmé avec l'âge. Dans ce cas, elle risque de souffrir dans les côtes. **8.** Son fond peut être parfois frisquet. Ils sont propices aux plus longues randonnées. Petite bête bien précieuse devant l'ordi. **9.** Précédé de « bien », ça les désigne comme filles de bonne famille. Heureusement, il n'est jamais sûr. **10.** Buffles sauvages inconnus dans le Mantois (ou alors à Thoiry). Règles d'encadrement propres à quelques médicaments. Nombre vraiment minimum. **11.** Une seule – comme une attaque de Michel L. dans les radars – peut suffire à mettre le feu aux poudres. Va sans but, voire comme une âme en peine. **12.** Avec « gardien » en plus, ce peut être un compagnon précieux dans les moments difficiles. Terme pointu d'astrologie désignant aussi le point le plus bas dans une série. Même lettre en double. **13.** Parfois, tu détailles ainsi les mots pour être bien compris. Intraveineuse (non pratiquée au CCC). Le CCC en est une belle. **14.** Un « et » négatif. En inversé, c'est un outil (allen ou pas) des plus utiles. Si ce nom – un des plus en vue du CCC – désignait un instrument, alors il faudrait ajouter « à pistons ». **15.** Ils se pratiquent parfois sous la table mais désignent plus couramment de précieuses pièces de lingerie féminine. Essayera, comme Dominique avec son Lapierre d'avant-garde.



# CYCLO-CLUB DE CROISSY-sur-SEINE



Et bientôt Toutes à  
Toulouse



[www.ccc78.com](http://www.ccc78.com)



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