



# gazette du CCVP

informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine

## SOMMAIRE

|  |      |                                   |       |
|--|------|-----------------------------------|-------|
| Fonctions des élus et bénévoles                                      | p. 2 | Familles au Mont-St-Michel        | p. 11 |
| Editorial Daniel Brossard  | p. 3 | Le moulin de Moidrey              | p. 14 |
| Bienvenue sur <a href="http://www.ccvp.asso.fr">www.ccvp.asso.fr</a> | p. 4 | Vimoutiers 2011                   | p. 15 |
| Critérium VTT : 145 Cendrillons ?                                    | p. 5 | Les crampes : est-ce normal ?     | p. 16 |
| 9 avril : bilan BRM200 et randos                                     | p. 6 | La banane... ses bienfaits        | p. 17 |
| Chemin des Andelys le 16 avril                                       | p. 7 | Où nous étions (compteur route)   | p. 19 |
| Critérium régional VTT Dammarie                                      | p. 9 | Pêle-mêle (village... personnage) | p. 20 |



juin 2011 n° 39

# FONCTIONS DES ELUS ET BENEVOLES (en 2011)

## Composition du Bureau

Président : Daniel BROSSARD  
Vice-président : Christophe DIVAN  
Secrétaire : **Christophe DIVAN**  
Secrétaire adjoint : Guy GRASICA  
Trésorière : **Annick LE DUR**  
Trésorier adjoint : **Michel JAEGLE**

Délégué sécurité : Daniel BROSSARD

Président d'honneur : André RUCHAT

Réviseurs comptables : Gérard LECUELLE  
**Laurent DEROBERT**

Représentant des jeunes : **Gabriel de la MORINIÈRE** (suppléant : **Quentin HENRY**)

## Commissions + bonnes âmes :

### Activités ROUTE

Où nous serons « Route », marches hivernales, sorties culturelles : Marceline Belline, Eliane Grasic, Guy Grasic, Michel Maury

Organisation BRM 200 : Daniel Brossard

Commission Versailles-Chambord : Guy Grasic, André Ruchat

Commission sortie familiale « route » : Marceline Belline

Randonnées permanentes : Cours d'eau de France : Didier Coponet

Tour des Yvelines : **Pascal Slobadzian**

BCN et BPF : Alain Oheix

### Activités VTT

Encadrement « école VTT » : **Isabelle Belly**, Christophe Divan, Quentin Henry, **Nicolas Jourden**, **Gabriel de la Morinière**, **Sonny Rodriguez**, **Mathilde Vasseur**, Christophe Vasseur

Où nous serons « VTT adultes » : collégial, orchestré par **Michel Jaegle**

### Activités TRANSVERSESES

Communication : Daniel Brossard, André Ruchat

La Gazette : Joël Ruet

Site Internet : Webmasters : **Isabelle Belly**, Christophe Divan

Rédacteurs : Christian Blanc pour l'activité VTT adultes - Christophe Vasseur pour l'activité VTT jeunes - en attente pour l'activité route

Vêtements : Christophe Divan

« Paris-Versailles » : Marc Moulin, André Ruchat, Daniel Saget,

Bibliothèque : Alain Goinard, Joël Ruet

NOTA : *les noms en couleur indiquent une nouvelle affectation, confirmée à l'AG du 06 février 2011. ...pour les suppressions, il faut comparer avec les gazettes précédentes.*

# EDITORIAL

## Un deuxième trimestre fertile en événements

La reprise a été confirmée par les diverses manifestations de notre club.

A commencer par la journée vélo du 9 avril, avec le BRM 200, et la randonnée «souvenir Huguette Riou» 110 km, et le «rallye des jonquilles» 40 km. J'adresse un grand merci à vous tous, qui êtes venus aider et qui avez contribué à la réussite de cette journée ensoleillée, déroulée dans la bonne humeur, comme en ont témoigné les 370 participants à l'arrivée. J'ai pu apprécier l'assistance de notre partenaire cyclo l'ACV, dont la participation a été parfaite. Pour ma part, j'étais pleinement satisfait le samedi soir. Notre entente avec l'ACV est des plus conviviales et constructive. Verra-t-on un rapprochement et d'autres organisations communes ? L'avenir nous le dira, si nous avons la volonté et l'espoir d'y parvenir.

Le Critérium régional VTT a vu une forte participation de nos jeunes et deux d'entre eux sont sélectionnés pour le Critérium National. Je leur adresse toutes mes félicitations.

De temps en temps nous laissons le vélo à la maison. Ce fut l'occasion au Mont Saint-Michel, où une quarantaine de personnes se sont retrouvées en famille au cours d'un week-end fort réussi.

Si l'été sera chaud, il le sera avec les événements sportifs importants prévus : du 9 au 17 juillet se déroulera la semaine européenne des jeunes à Moisson dans les Yvelines, organisée par le CoDep 78, et du 21 au 25 août le 17e Paris-Brest-Paris organisé par l'ACP. Pour ces organisations, les responsables font appel aux bonnes volontés pour venir aider. Le vélo sera également de sortie puisque les inconditionnels de la Semaine Fédérale se retrouveront en août à Flers dans l'Orne, et les «fléchards» descendront à Marseille en septembre. Je leur souhaite un bon séjour.

A la rentrée de septembre, c'est rituel, nous serons présents au forum des associations et au ravitaillement du Paris-Versailles en forêt de Meudon. Je vous convie à participer à ces deux événements.

Un nouveau site internet, assorti d'un nouveau logo est né. Si cela n'est déjà fait, je vous invite à le découvrir, et à ne pas hésiter à l'enrichir d'articles et commentaires. Bravo à l'équipe des réalisateurs.

**A tous, très agréables vacances, et randos vélo !**

**Daniel Brossard**





## Bienvenue sur... [www.ccvp.asso.fr](http://www.ccvp.asso.fr)

**Notre site internet avait besoin d'être mis à jour**, tant au niveau de la forme qu'au niveau du contenu. Une équipe s'y est attelée cette année, chargée par le Comité Directeur de choisir un outil et d'élaborer un contenu.

**Il s'agit d'un changement dans la continuité** car la plupart des informations de l'ancien site ont été reprises, notamment les informations à destination du public cherchant un club sur Versailles.

La forme a été revue et l'outil utilisé a permis de construire une maquette dont l'ergonomie est plus actuelle.

**Pour parler « technique »**, nous entrons dans le monde du « web 2.0 ».

En langage clair, cela signifie que la première place est redonnée aux utilisateurs et aux rédacteurs et que l'aspect technique est masqué.

Le site est un outil de communication à la disposition du club, et les rédacteurs pourront contribuer sans maîtriser le développement.

### **Une équipe de rédaction a été constituée :**

Webmasters : Christophe Divan et moi-même

Rédacteurs : Christian Blanc pour l'activité VTT adultes, Christophe Vasseur pour l'activité VTT jeunes.

**...et nous recherchons un rédacteur pour l'activité route !**

Le rôle du rédacteur est de donner du contenu : présenter l'activité, annoncer les événements.

### **Le site a pour vocation de communiquer et d'informer :**

- communiquer en donnant une image du club positive, à l'image de ce qu'est notre communauté,
- informer en délivrant de l'information au public : nos activités, nos organisations, notre calendrier.

Le public est aussi à la fois « grand public » et « adhérents ».

**Un « espace membres » a été créé** (accessible avec code utilisateur et mot de passe) : il permettra aux adhérents de partager de l'information (les gazettes, photos de sorties, compte rendus de réunion, etc...).

Vous recevrez prochainement (ou avez déjà reçu) un code utilisateur et un mot de passe personnels.

**Ce site est avant tout le vôtre**, nous espérons qu'il vous plaira et nous sommes ouverts à toute idée d'amélioration et de développement.

Bonne navigation !

**Isabelle Belly**

webmaster@ccvp.asso.fr

## Critérium départemental VTT

# 145 valeureux jeunes vététistes ou 145 Cendrillons ?



**Décidément cette année la Fée Météo en veut aux vététistes ! Rappelez-vous le rallye d'hiver de Versailles où Blanche Neige a fui le marais tant il y avait de la boue, et bien cette fois-ci, c'est Cendrillon qui laisse ses chaussures !**

Après un hiver plutôt boueux, ce début de printemps agréablement sec annonçait une belle journée de Critérium au « Perray-en-Yvelines ». Que nenni !! Il a bien fallu une nuit de pluie pour graisser le terrain (surtout le parcours de maniabilité) et un après-midi arrosé pour pimenter la lecture de carte.

Certains vélos ont été trempés dans la rivière en cours de route, pour enlever les mottes de boue qui bloquaient les roues. Parfois il fallait pousser le vélo, dur dur pour les plus jeunes de 8 ans. Un encadrant a fini en courant à côté de son vélo car la quantité de boue rendait la réparation de sa crevaison sur place impossible. Mais ce sont des vététistes, donc des aventuriers qui ont encore eu une bonne raison de

revenir tout crapoteux ! Ils ont eu plus de scrupules pour leurs vélos qu'ils ont lavés au jet en arrivant. Certains, peu nombreux tout de même, en ont profité pour se laver aussi... en caleçon !

Enfin toute peine mérite récompense, les résultats doivent être annoncés dans la grande salle des fêtes. Et c'est à l'entrée que nos « cendrillons » déposent leurs chaussures boueuses, moquette oblige !!! Il y a des récompenses pour tout le monde, ça va des médailles et trophées aux lots moins clinquants mais bien utiles, comme les chambres à air, compteurs, flacons d'huile, gourdes...

Les jeunes du CCVP se sont bien placés dans le classement.

Qu'en est-il de nos chaussures ? Voilà que chacun doit retrouver sa paire. Allons-nous avoir un « Cendrillon » ? Seulement une paire fut oubliée ! Ils sont vraiment très forts !

**Mathilde Vasseur (photos Isabelle Belly)**



# Brevet Randonneur Mondiaux 200 km

## Randonnée Huguette Riou 110 km

### Rallye des Jonquilles 40 km



Un grand merci à vous tous qui êtes venus aider... et qui avez contribué à la réussite de cette journée du samedi 9 avril. Le soleil était de la partie, à notre avantage.



ils sont tous prêts à accueillir

La participation des cyclos adhérents de l'ACV a été parfaite, et la bonne humeur a régné de parts et d'autres tout au long de la journée.



je vous sers un café... ou un thé ?

La satisfaction des participants à l'arrivée illustre parfaitement le bon déroulement de cette journée. Pour ma part, je suis pleinement satisfait... et samedi soir je savourais un grand soulagement.

La participation est bonne, du même ordre qu'il y a deux ans.



contrôle au départ

#### Bilan des participants : total 365 cyclos

**BRM 200 km** - inscrits : 275 cyclos  
 (dont 161 pré-inscrits)  
 - non partants : 8 cyclos  
 - homologués : 256 cyclos  
 + 4 contrôleurs = 260

**Randonnée Huguette Riou 110 km** : 85 cyclos

**Rallye des Jonquilles 40 km** : 13 cyclos



sandwich hygiénique



pointage à l'arrivée

**Daniel Brossard**

# chemin des Andelys

c'était le samedi 16 avril

Le rendez-vous PKS de 7h00 avancé à 6h45, a permis à Marceline et 5 compagnons de rejoindre le gymnase de Villepreux à 12 km, sous un ciel limpide et frais (6°). Cette année, personne n'est venu en voiture pour renforcer l'effectif au départ ; seul Daniel B. nous a devancé sur son vélo en nocturne pour s'aligner dès 7h sur le 210 km (sa



préparation au PBP est bien lancée). La [photo du départ montre l'équipe](#)... un peu maigrichonne, mais qui reflète bien notre envie jubilatoire de visiter le Vexin fleuri à mi-avril, surtout en cette année si ensoleillée depuis le début du printemps. Avant La Falaise, nous découvrons au loin quelques bancs de brume joliment accrochés dans la vallée de la Mauldre ; la Seine arrive déjà, et bientôt la côte de Gargenville — rude palier qui nous hisse



hors de nos terres — [et un regroupement essoufflé tout en haut](#).

La brise de nord-est n'est guère gênante dans notre progression, c'est plutôt la température qui

tarde à s'élever. Le contrôle du matin, l'an dernier sous un hangar, est abandonné ; le parcours effectue un détour afin de rejoindre vers



10h00 [la salle des fêtes de Villers-en-Arthies](#), nouvel accueil du ravito... où le café fait recette ! Pour les plus frileux, c'est encore un peu frais pour retirer les jambières et les gants.

En repartant, une longue et rapide roue-libre descend vers la Seine à Vétheuil ; la façade du château de La Roche-Guyon est encore enlaidie d'échafaudages, déjà l'an dernier je crois. La vallée du fleuve est une portion onctueuse, abritée par les falaises calcaires sur une quinzaine de kilomètres ; la traversée du fleuve précède la rude montée de Bonnières sur le plateau. Nous voilà sur des routes plus connues à Bréval — plusieurs parcours Lili les empruntent — ainsi nous respectons la rampe de Gilles. Midi sonne durant la traversée du Mesnil-Simon... le contrôle est toujours à la sortie, sur une table à l'abri d'une bache :



notre ravitaillement est assez rapide car l'environnement — au bord du stade et des champs cultivés — ne se prête guère à la convivialité : les cy-



clos ne s'attardent pas là. Nous reparons presque tous avec les jambes découvertes. C'est à Mulcent à [l'auberge de la Mare aux Clercs](#)\*

, que l'on s'arrête pour boire le café... et même 2 tasses !

\* l'établissement où nous avons déjeuné à l'automne dernier pour clôturer les sorties Lili (voir gazette n° 37, page 5).

Nous avons effectué 100 km quand on remonte en selle peu après 13h30 ; le soleil est assez présent, et la brise devenue favorable depuis que nous avons quitté la Seine : autant dire "tout baigne", surtout que maintenant [il reste à pédaler](#)



[35 km dans notre jardin !](#) Ce n'est pas la bosse du vol à voile qui va nous effrayer à la sortie de Beynes, et ensuite c'est assez plat, descente sur Chavenay... bref chacun sait tout ça par cœur jusqu'à l'arrivée, d'autant que le fléchage est parfait depuis le début !

Notre arrivée au gymnase à 15h15... est enregistrée sur ordinateur ; plus loin, on peut lire les statistiques de participation sur un panneau : total 583 (dont 335 sur la grande boucle de 210 km, et 248 cyclos pour la nôtre) ; belle réussite, mais le nouveau record de l'an dernier (+ de 700) reste solidement accroché !

Quelques lots par tirage au sort : Daniel va être content quand il arrivera au bout de ses 210 km, il repartira du gymnase avec un tee-shirt !



Un voisin de table me propose de nous tirer une photo [pendant que nous avalons le casse-croûte](#) et la boisson ensemble sans hâte, en récupérant un peu d'énergie.

En effet, il faut encore fournir un petit effort puisqu'il reste 12 km (c'est tout plat) pour rentrer à Versailles, et un léger supplément pour les non Versailles. Personne ne rechigne dans le groupe des six : la solidarité des plus forts a conservé une bonne ambiance toute la journée, et aucun incident technique n'est survenu pour obscurcir cette quiétude.

Dernière précision météo : des nuages inoffensifs ont un peu masqué le soleil en cours de journée, et le mercure nous a gratifié jusqu'à 16° : épatant !

J R



*Et une petite blague, pour remplir la page...*

### **Vélo récompense !!!**

Un enfant revient de l'école. Il est très fier de montrer son carnet de notes à son père. En effet, il vient d'obtenir un 10/10 en dictée... mais le gamin a triché !

Le père, qui lui avait promis l'achat d'une bicyclette s'il ne faisait pas de fautes, reste un peu méfiant :

« Je te félicite ! Une promesse est une promesse, tu as bien mérité ta bicyclette. Mais au fait, comment écris-tu ce mot ? »

Le garçon paraît embarrassé, puis se ressaisit : « Je préférerais avoir un vélo, papa ! »

## Dammarie-les-Lys (Seine-et-Marne)

# CRITERIUM REGIONAL ROUTE ET VTT

Nous sommes au centre « Le Bois du Lys » de Dammarie-les-Lys (77). Le temps est magnifique et nous sommes accueillis par le Président du club de Dammarie, qui avec son club, a beaucoup œuvré pour l'organisation de ce critérium.

Parmi tous les jeunes présents, le CCVP est représenté par 5 jeunes : Quentin Vasseur, Quentin Henry, Nicolas Lemoine, Gabriel de la Morinière et Théo Louvrier.

**En ce samedi 14 mai** les jeunes sélectionnés au critérium régional « route et VTT » se présentent à l'accueil : ils sont 56 vététistes – dont 6 équipes, et 10 routiers à avoir répondu présent.

Après avoir procédé aux inscriptions et remise des plaques de cadre, la commission jeunes et tous les bénévoles mettent en place les différentes épreuves qui attendent les jeunes candidats, et leur donnent les dernières consignes avant le déroulement des épreuves.

Pendant que les routiers passent en salle des cartes avant de prendre la route pour la première boucle d'orientation, les vététistes sont regroupés pour passer à l'épreuve mécanique, avec au programme réglage du jeu de direction et un QCM.



Une fois cette épreuve passée, c'est le contrôle des vélos et des trousseaux à outils, avant de passer au test nature. Puis vient l'heure du dîner avant de vaquer chacun à ses occupations : soirée football à la télévision, jeux de société, baby-foot,...

**Dimanche 15 mai :** premiers levés à 6h15 et premier départ VTT programmé à 8h00, pour la route cela sera 8h30. Les routiers partent pour leur 2<sup>e</sup> boucle. Particularité pour cette année : les numéros pairs et impairs font le rando-guide et l'orientation sur une boucle unique, mais en tournant chacun dans un sens différent. Le parcours est très roulant, au point que les derniers sont de retour avant 12h00.

Une fois les jeunes rentrés des parcours, ils partent déjeuner avant de passer la dernière épreuve : la maniabilité.



Les épreuves terminées, la pression retombe... mais en prévision des résultats, du stress se lit sur certains visages.

Il est 16h00 et – grande première – nous sommes en avance pour proclamer les résultats : enfin ils tombent, ainsi que le nombre de places disponibles pour la finale nationale : 7 sélectionnés VTT et 3 remplaçants, 5 sélectionnés route et 1 remplaçant. Ce sont alors des moments de joie ou de tristesse, selon le classement de chacun.

### Les jeunes du club se sont très bien classés :

- Gabriel de la Morinière : 6e/54 au général, 2e junior/15 --> sélectionné au national
- Nicolas Lemoine : 4e/54 au général, 1er cadet/23 → sélectionné au national
- Quentin Henry : 18e/54 au général, 7e cadet/23

.../...



- Théo Louvrier : 28e/54 au général,  
6e minime/10
- Quentin Vasseur : 30e/54 au général,  
13e cadet/23

Bravo à tous !

**Christophe Divan**

## CONCOURS REGIONAL D'EDUCATION ROUTIERE

En parallèle du critérium, avait lieu le dimanche 15 mai le concours régional, accueillant les 8-12 ans : 25 jeunes cette année dont Frédéric Lemoine (11 ans), seul représentant du CCVP. Ce concours est composé de différentes épreuves sur le thème de l'éducation et de la sécurité routière.

Pour 20 d'entre eux, ils sont venus dès le dimanche matin pour une randonnée VTT ou route, sur le parcours d'orientation du critérium.

### L'après-midi est consacrée aux épreuves :

- **Jeu des erreurs** : identifier sur un vélo ce qui manque, ou ce qui ne va pas.
- **Code de la Route** : les jeunes sont regroupés dans une salle, et ils doivent répondre à plusieurs questions posées.
- **Maniabilité** : sur le même parcours que celui du critérium régional, les jeunes participants doivent procéder à divers slalom, saisir un objet, passer une bascule,...

A l'issue des épreuves, comme les participants au critérium régional, les jeunes vont reprendre de l'énergie au buffet en attendant les résultats.



Arrivent alors les résultats, où la ligue Ile-de-France annonce qu'elle prendra en grande partie à sa charge financièrement... les 7 jeunes les mieux classés à ce concours. Lors de la proclamation des résultats, chacun se voit gratifié d'un bidon et d'une coupe pour les mieux classés.

Malheureusement, Frédéric qui découvrait cette organisation, n'a pu bien se classer ; mais nous ne doutons pas qu'il sera dans les meilleurs en 2012.

**Christophe Divan**

# Familles au Mont-Saint-Michel

Une fois l'an, le CCVP effectue une « sortie familiale », ouverte à tous, sauf aux vélos. Même en cherchant bien dans les soutes du bus, impossible d'y trouver un tel engin, pourtant ce n'est pas la place qui manque. Cette année, direction plein ouest pour un week-end de détente au Mont-Saint-Michel, dont on ne sait toujours pas si il est en Bretagne ou en Normandie - et on n'en saura pas plus à la fin du séjour. Les léopards normands et les hermines bretonnes semblent d'ailleurs vivre en harmonie (tourisme oblige ?).



Après un trajet sans histoire, mais agrémenté d'un certain nombre d'histoires contées au micro par le duo Jacques-Michel, secondés par le chauffeur, les choses sérieuses commencent sur le parking de la digue du Mont-Saint-Michel, au départ de la première étape. Premier challenge, résister à la bourrasque et ne pas s'envoler ; deuxième challenge, bien repérer le bus pour éviter tout malentendu au retour ; troisième challenge, s'alimenter en prévision de l'étape de l'après-midi.



Par bonheur, ce n'est pas encore la foule de l'Alpe d'Huez dans la rue en pente qui monte à l'abbaye. De toute façon, nous sommes pris en charge par une directrice sportive (féminin de « directeur sportif », même si ça n'existe pas en compétition) déguisée en guide-conférencière dès la poterne pour une étape en ligne parsemée d'embûches, notamment d'innombrables montées et descentes d'escaliers plus ou moins raides et étroits.



Respectant les consignes, le peloton du CCVP reste groupé et attentif, y compris lors du contrôle anti-dopage; privés de vélo, les cyclos se consolent en admirant la roue géante du monte-charge de l'ancienne prison. Certains regretteront sans doute que la flèche de l'abbaye soit de celles qu'ils ne feront jamais, puisqu'elle n'est accessible qu'en hélicoptère.



Samedi soir, la ville-étape est Pontorson, charmante bourgade au pied du Mont, surveillée pendant la Guerre de Cent Ans par une redoutable garnison commandée par le connétable Duguesclin en personne, et, plus récemment, site d'une gare ferroviaire animée (un peu de Jean-Paul Ollivier en attendant le Tour de France). Il ne reste de cette époque que deux TER par jour, qui ne vont pas nous empêcher de dormir.

Après un apéritif gentiment offert par Marceline et Jean-Jacques afin d'arroser leurs transferts respectifs vers les équipes de Nantes et de Bigorre, le peloton se voit gratifié d'un repas normand des plus savoureux. Aucune substance contraire au règlement de l'UCI n'est détectée, en revanche certains médecins du sport pointilleux pourraient discuter l'équilibre calorique du repas.



Après une nuit, comme annoncée, réparatrice, la deuxième étape s'avère plus sélective et le peloton se scinde en deux dès la mi-course. Tandis que certains moulinent dans le vent, d'autres retournent au point de départ de la veille, avec une météo quasi à l'identique. Le groupe s'engage dans le tour du Mont, étape contre la montre en terrain piégeux, humide voire aquatique. Aujourd'hui encore, la consigne est de rester groupés : les baroudeurs et amateurs d'échappées risquent gros, à savoir un enlèvement dont ils ne rattraperaient pas. Au passage, notre guide nous rassure, on meurt rarement noyé ou étouffé dans les sables mouvants, mais plutôt d'hypothermie. Ces considérations ne nous réchauffent guère. L'étape s'achève par un petit passage délicat sur éclats de verre et la cohue vers les fontaines lave-pieds, où divers pelotons se mélangent dans un désordre indescriptible.

Tout le peloton du CCVP remonte dans le bus, qui le ramène sans encombre à Versailles. Le classement de l'épreuve n'a pas encore été communiqué en raison des écarts infimes entre les participants, malgré la sélectivité du parcours. Finalement, tout le monde est gagnant, tout le monde est content, et il ne reste plus qu'à remercier Marceline pour ses talents d'organisatrice. En bonne Normande, elle a même su nous éviter la pluie et nous démontrer la véracité de l'adage selon lequel en Normandie il fait beau plusieurs fois par jour.

IVAN (texte et images)



*NDLR : tu avais déjà été sollicité pour le week-end en Limousin (voir n°35, pages 15-16)*

*De bonne grâce, tu as accepté de brosser cette nouvelle sortie loisir par ta plume inspirée ;  
merci Ivan !*

# Le moulin de Moidrey

Le dimanche 15 mai, une partie du groupe des participants à notre sortie familiale a choisi de visiter le moulin de Moidrey, construit à 44 mètres d'altitude sur une colline qui offre un panorama exceptionnel ayant pour cadre l'admirable Mont Saint-Michel et sa baie.



Notre guide, meunier de son état, nous a appris que ce moulin, initialement construit en 1806 a été exploité jusqu'au début du 20<sup>e</sup> siècle. Devenu un grenier à foin il a ensuite été abandonné.

Parfaitement restauré en 2003, il appartient à une communauté de communes qui le loue à notre meunier gérant seul ce moulin, devenu musée pour le plus grand plaisir des visiteurs, enfants ou adultes. Ce moulin permet d'obtenir différentes sortes de farines

de blé, de seigle et de sarrasin, vendues au détail sur place pour les visiteurs.

Il s'agit d'un moulin-tour constitué d'un bâtiment en granit de Normandie, surmonté d'un toit orientable recouvert de petites "tuiles" de châtaignier (durée de vie 70 ans). Ce toit de plusieurs tonnes repose sur des roulettes qui facilitent sa mise au vent. Il supporte les 4 ailes fixées à un axe horizontal dont les pales sont constituées de "voiles" réglables, en planches de merisier. L'orientation se fait à l'aide d'un long timon (queue du moulin) actionné du sol.

Tout le mécanisme est constitué majoritairement de bois : chêne pour les infrastructures et les gros axes verticaux et horizontaux, et de sorbier pour l'engrenage de type "rouet". Les dernières techniques ont



été mises en œuvre pour rendre le travail moins pénible. Ainsi, un dispositif de levage à cabestan permet de monter les sacs de 100 kg de grains à l'étage supérieur sans effort. Un "mouchard" composé d'une pièce de bois (le cheval) tapant sur une table de résonance signale que l'approvisionnement du coffret à grains est bientôt vide, ce qui serait dommageable pour les deux meules en pierre dont l'écartement est commandé du rez-de-chaussée par un bras en acier. En cas d'emballement, un système centrifuge à masselottes va également commander le "cheval" pour alerter le meunier. Ce dernier règle la vitesse de son moulin en écartant ou en rapprochant les pales des ailes à l'aide d'un ingénieux mécanisme commandé par une petite corde (accélération) et grosse corde (ralentissement ou arrêt). Un frein à couronne en acier permet de bloquer le système.

Toutes ces explications, agrémentées de traits d'humour de notre meunier, ont été concrétisées par la visualisation de ces mécanismes. Le bruit et les odeurs nous ont ramené quelques siècles en arrière lorsque le vent était, avec l'eau et le bois, les sources d'énergie utilisées par nos ancêtres.

Claude Serin

**Histoire du moulin à vent** (vu sur internet) : le moulin à vent est apparu en Orient, en Égypte antique et en Iran (il est utilisé en Perse pour l'irrigation dès l'an 600). Les moulins iraniens n'étaient pas du même type que les moulins européens. Ils étaient constitués d'une éolienne à axe vertical, confinée à l'intérieur du moulin. Des orifices dans les parois du moulin permettent à l'air de s'engouffrer pour actionner l'éolienne.

Signalé très tôt en Grande-Bretagne (abbaye de Croyland en 870), le moulin à vent s'est généralisé en Europe vers le XII<sup>e</sup> siècle, d'abord sur les côtes maritimes des pays du Nord : Grande-Bretagne, Pays-Bas, puis dans les pays de la bordure atlantique : Portugal, France, de la mer du Nord et de la mer Baltique : Belgique, Allemagne, Danemark, et dans les îles, y compris en mer Méditerranée. On les trouve sur des éminences, soit isolés, soit groupés en série, ainsi que dans des lieux éloignés des cours d'eau. La première attestation de moulin à vent en France, en 1170, figure dans une charte de la ville d'Arles.

Vers 1880, l'aile Berton, inventée vers 1840, est un système de planches mobiles qui peuvent s'écarter pour offrir une large prise au vent. Elles dispensent le meunier de la lourde tâche de la manœuvre quotidienne des toiles. Ce système se répand dans les régions de France les plus productrices (Beauce, Anjou, Bretagne...) mais arrive trop tard pour une meunerie déjà en déclin ailleurs. La généralisation de l'électricité dans les campagnes, et l'apparition de la minoterie industrielle, ont entraîné un rapide déclin des moulins à vent au cours du XX<sup>e</sup> siècle. Ils ont en outre été défavorisés par la dureté du métier de meunier et par les périodes de chômage imposées souvent par l'absence de vent.



# Vimoutiers 2011

Nous étions huit roulants du CCVP ce samedi 28 mai : Marceline, J.-Jacques, Patrick, J.-Claude, Laurent, Daniel, Didier et moi-même. Dans un premier temps, J.-Jacques et J.-Claude ont pris leurs voitures en direction de Vimoutiers, d'où ils sont revenus au-devant de nous... en vélo. J'ai dormi la veille chez Patrick à Buc, et nous avons pu partir à 6h avec Didier qui arrivait de Bièvres.

Nous devons rejoindre les autres aux Essarts-le-Roi. En roulant, le portable de Patrick sonna... signifiant que Marceline et les autres étaient au point de rencontre prévu et qu'ils avançaient doucement. Patrick, Didier et moi-même roulions assez vite avec un groupe de cyclos pris en route. Il a fallu 20 km et 1h10 en plus pour rattraper nos amis qui s'étaient arrêtés à une intersection. Ce matin-là la température était basse. Tout le monde



était frigorifié, et je trouvais Daniel avec la figure violette; sur la route il chercha en vain un café ouvert, afin de boire quelque chose de chaud : malheureusement ils étaient tous fermés à son passage.

Après quelques saluts entre nous — mais pas glacials — nous prenions la route... en vitesse de croisière : il fallait garder des forces pour la fin. Je pense que tout le monde réfléchissait à ces fameuses côtes à forts pourcentages. Un premier ravitaillement permettait de nous alimenter un peu.

Nous repartions, traversant la campagne remplie de champs de colza, on en prenait pleins les narines. Les températures devenaient plus douces mais toujours ce vent de face. Nous arrivâmes à Aube, à ce point pour le plateau-repas, d'ailleurs peu nourrissant à notre goût. Là on retrouva J.-Jacques et J.-Claude qui étaient venus de Vimoutiers à vélo.

Sous le soleil, le petit groupe repartit au complet. Les kilomètres s'accumulaient au compteur, et cela voulait dire que Vimoutiers approchait, et ses côtes faisaient une idée fixe.

Enfin au dernier ravitaillement nous n'étions que quatre cyclos : Didier, Daniel, Laurent et moi-même... les autres étaient partis directement sur Vimoutiers, évitant les murs.

Après quelques tours de pédales, nous attaquons la 1re côte à 17%, déjà dans le dur ! Nous étions



trois cyclos à la monter : Daniel, Didier et moi-même ; ensuite un peu de récupération sur le faux-plat, et arriva la côte "Les Champeaux". Didier étant parti un peu en avant, c'est avec Daniel me précédant que j'ai monté ce mur. Alertes aux petites crampes ! En haut, ce fut la réjouissance de Daniel de l'avoir montée pour la première fois.

Après dans le final, on savourait la descente vers le centre ville, et de voir J.-Claude nous rejoindre... qu'on avait perdu de vue avant les deux murs.

Tout le monde se retrouva dans la salle autour d'un verre de cidre, ainsi que deux femmes de cyclos, venues en voiture rejoindre leur mari. Notre rando nous a permis d'obtenir notre brevet de 217 km, et surtout une bouteille de cidre et un camembert, tant attendus.

Une fois les vélos rangés dans les voitures, nous sommes allés prendre une bonne douche au stade, et boire un verre sur une terrasse, offert par Didier à l'occasion de son anniversaire. On s'avancit doucement vers le restaurant où nous avons pris un menu sympa.



A la sortie Patrick et Daniel ont fait les clowns sur un triporteur. Puis chacun a repris sa voiture pour rentrer. Ce fut une bonne journée, terminée par des éclats de rires. Il y a eu pire au niveau du temps, certains s'en souviennent !

A une prochaine.

**Michel GONDRE**

# les crampes : est-ce normal ?

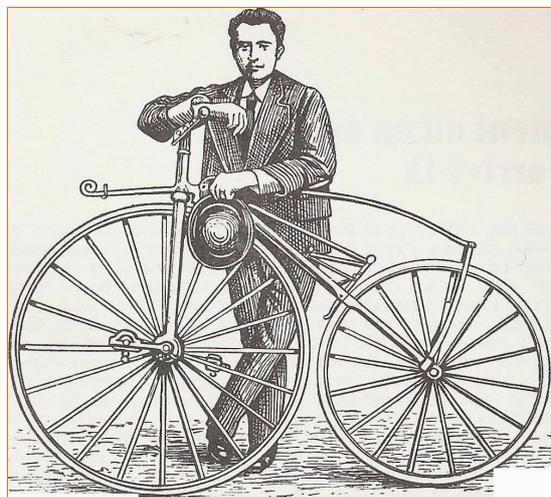
Touchant le coureur confirmé comme le néophyte, les crampes, anodines et sans complications, restent l'une des pathologies les plus courantes chez les cyclistes.

Soudaines, passagères, voire douloureuses, les crampes d'effort nécessitent d'arrêter tout effort lorsqu'elles surviennent.

Cyclistes émérites ou amateurs, nous en avons tous été victimes un jour ou l'autre. A vélo, elles sont localisées au niveau du mollet, des ischio-jambiers ou du quadriceps. Pour savoir les prévenir, il faut en déterminer les causes.

Les individus très exposés sont en général des cyclistes insuffisamment entraînés. Dans leur cas, un effort trop intense ou un échauffement négligé en favorise l'apparition. Les coureurs bien entraînés sont moins exposés, mais une erreur de diététique (trop de viande rouge), un déficit hydrique ou un effort trop prolongé sont susceptibles de les atteindre. Quant aux facteurs externes on peut évoquer le froid, la chaleur humide mais également la consommation d'excitants tels que la caféine.

Personne, vraiment personne n'est exclu !



## La crampe est une contraction musculaire douloureuse involontaire

Les crampes sont dues à une contraction d'un muscle ou plusieurs appartenant au même groupe (assurant le même mouvement). Cette contraction est involontaire et douloureuse.

## L'acide lactique responsable

Un muscle en se contractant permet de faire un mouvement ; il a besoin d'oxygène pour bien fonctionner ; autrement il se trouve en anoxie (pas assez d'oxygène) et fabrique de l'acide lactique en trop grande quantité ; c'est l'accumulation d'acide lactique qui entraîne la douleur. Et plus le muscle est contracté, plus il fabrique d'acide lactique, plus il est douloureux.

(source internet)

## Pour éviter les crampes, il convient d'appliquer des règles simples :

- s'entraîner régulièrement et progressivement,
- travailler la vélocité à chaque sortie,
- corriger et adopter une bonne position sur le vélo,
- s'échauffer correctement au début de chaque course,
- adopter une alimentation saine et équilibrée,
- boire régulièrement avant, pendant... et surtout après la sortie ou l'entraînement.

*NDLR : c'est à nouveau un article de Jean-Michel Richefort – certes un peu remis en page et illustré – qui peut nous être utile. Il s'adresse aux jeunes coureurs amateurs de Vélizy, sans doute plus sollicités que nous sur le vélo.*

*Mais qui parmi nous, n'a jamais été déchiré par cette douleur, en fin de parcours, ou plus souvent chez soi après une sortie ?*

*Dans l'encadré à droite de l'image : deux définitions techniques, trouvées sur un site médical, complètent le sujet.*



# la banane... ses bienfaits

Ne mettez jamais vos bananes dans le réfrigérateur !

*Source : cet article circulait sur messagerie internet : il a suffi de le réaménager et l'illustrer.*

*Peut-être trouverez-vous la rédaction un peu promotionnelle et marketing ? La banane n'est pas un produit miraculeux ; mais les bienfaits essentiels de ce fruit tropical ne peuvent être mis en doute... et il est probablement l'aliment coupe-faim préféré des adeptes du vélo.*

J R

**Le saviez-vous ?** Les bananes contiennent trois sucres naturels : saccharose, fructose et glucose, associés à de la fibre.

Une banane donne une augmentation d'énergie instantanée, soutenue et substantielle.

La recherche a prouvé qu'il suffit de seulement deux bananes pour fournir assez d'énergie pour un effort de 90 minutes en séance d'entraînement.

Pas étonnant que la banane est, avec un certain nombre de fruits, le leader mondial des athlètes. Mais l'énergie fournie par une banane n'est pas la seule façon de nous aider à garder la forme. Elle peut également aider à surmonter ou empêcher nombre de maladies, ce qui en fait un fruit à ajouter à notre alimentation quotidienne.

**Dépression :** selon une récente enquête menée par MIND, chez les personnes souffrant de dépression, beaucoup ont estimé se sentir bien mieux après avoir mangé une banane.

La raison en est que les bananes contiennent du tryptophane, un type de protéine que le corps transforme en sérotonine, connue pour vous détendre, améliorer votre humeur et généralement vous faire sentir plus heureux.

**Glycémie :** oubliez les pilules, mangez une banane. La vitamine B6 qu'elle contient régleme les taux de glycémie, ce qui peut affecter votre humeur.

**Anémie :** riche en fer, la banane peut stimuler la production de l'hémoglobine dans le sang, et aide en cas d'anémie.

**Pression sanguine :** ce fruit tropical unique est extrêmement riche en potassium et pauvre en sel, le rendant parfait pour combattre la tension artérielle. Tant et si bien que l'US Food and Drug Administration (FDA) vient de permettre à l'industrie de la banane de faire valoir officiellement que ce fruit a la capacité de réduire le risque d'hypertension artérielle et de réduire les accidents vasculaires cérébraux.

**Cerveau :** 200 étudiants d'une école anglaise ont bénéficié d'une aide pour leurs examens cette année en mangeant des bananes au petit-déjeuner, à la pause et au déjeuner dans le souci de renforcer le pouvoir de leur cerveau.

La recherche a montré que le potassium contenu dans ces fruits peut aider l'apprentissage en rendant les élèves plus alertes.

**Constipation :** riche en fibres, la banane peut aider à restaurer l'action normale du côlon, en aidant à surmonter le problème sans recourir à des laxatifs.

**Gueule de bois :** l'un des moyens les plus rapides pour guérir une gueule de bois est de faire un milk-shake banane, sucré avec du miel. La banane calme l'estomac jusqu'à l'épuisement les niveaux de sucre dans le sang, tandis que le lait apaise et hydrate de nouveau votre système.

**Brûlures d'estomac :** la banane a un effet antiacide naturel dans le corps. Si vous souffrez de brûlures d'estomac, essayez de manger une banane pour les apaiser.

**Nausées matinales :** des collations de banane entre les repas contribuent à maintenir les niveaux de sucre dans le sang et à éviter les nausées matinales...

**Piqûres de moustiques :** avant d'utiliser la crème pour piqûres d'insectes, essayez de frotter la zone affectée avec l'intérieur d'une peau de banane. Cela réduit l'enflure et l'irritation.

**Nerfs :** les bananes sont riches en vitamines B qui aident à calmer le système nerveux.

**Travail, et surpoids :** des études à l'Institut de psychologie d'Autriche ont trouvé que la pression au travail conduit à forcer sur des aliments comme le chocolat et les frites.

.../...

Sur 5000 patients hospitalisés, les chercheurs ont trouvé que les plus obèses sont ceux qui ont des emplois stressants. Le rapport a conclu que, pour éviter la panique induite par les fringales, nous devons contrôler nos niveaux de sucre dans le sang par les collations contenant des hydrates de carbone, toutes les deux heures pour maintenir le niveau constant.

**Ulcères :** la banane est utilisée dans un régime alimentaire comme nourriture contre les troubles intestinaux en raison de sa texture douce. Il est le seul fruit cru qui peut être consommé sans augmenter le stress. Il neutralise également l'hyperacidité et réduit l'irritation de revêtement de la muqueuse de l'estomac.

**Désordre affectif saisonnier (SAD) :** la banane peut aider ceux qui souffrent de désordre affectif saisonnier car elle maintient l'humeur naturelle par accroissement de tryptophane.

**Fumeurs et l'usage du tabac :** les bananes peuvent également aider les gens qui essaient d'arrêter de fumer. Le B6, B12 qu'elles contiennent, ainsi que de potassium et de magnésium qui s'y trouvent, aident le corps à récupérer des effets de la nicotine.

**Stress :** le potassium est un minéral essentiel, qui contribue à normaliser le rythme cardiaque, envoie l'oxygène au cerveau et votre corps régleme le bilan hydrique. Quand on est angoissé, notre taux métabolique augmente, ce qui réduit notre niveau de potassium. Celui-ci peut être rééquilibré par une collation à base de banane riche en potassium.

**Accidents vasculaires cérébraux (AVC) :** d'après les recherches publiées dans le Journal de Médecine de Nouvelle-Angleterre, manger des bananes dans le cadre d'une alimentation normale peut réduire le risque de décès par accidents vasculaires cérébraux de près de 40% !

**Verrues :** si vous voulez tuer une verrue, prenez un morceau de peau de banane et placez-la sur la verrue, avec le côté jaune. Tenez avec soin la peau en place avec un morceau de scotch ou du ruban chirurgical !

Ainsi, une banane est vraiment un remède naturel pour de nombreux maux. Lorsque vous la comparez à une pomme, il y a quatre fois plus de protéines, deux fois plus d'hydrates de carbone, trois fois plus de phosphore, cinq fois

plus de vitamine A et de fer, deux fois plus des autres vitamines et minéraux. Elle est également riche en potassium et est un des meilleurs aliments valeur. Alors peut-être qu'il est temps de changer la célèbre expression, de manière à ce que nous disions "Une banane par jour nous garde du médecin pour toujours" !



**...et encore ceci :**

- Voulez-vous faire briller rapidement vos chaussures ? Prenez l'intérieur de la peau de banane, et frottez-la directement sur la chaussure, ensuite polir avec un chiffon sec.
- Si vous voulez que le feuillage de vos plantes brille, nettoyez-le avec l'intérieur de la peau de banane.
- N'oubliez pas d'enfourer une peau de banane aux pieds des rosiers qui sont très friands de cet aliment naturel. Les roses n'en seront que plus belles.

***La banane est un fruit étonnant !***

# Où nous étions rappel des dernières sorties route (extrait du compteur)

numéro : **xxc** = club court ; **xxl** = club long ; **lixx** = Lili ; **p** = partiel ; **div** = divers (flèche, BRM, rallye, rando...)

Température : **Tdép.** = départ ; **Tarr.** = arrivée ; **p08** (+ 8°C) **n03** (-3°C)

| jour | N°                      | km  | cumul | fém | hom | total | ciel             | vent       | Tdép. | Tarr. | observ. JR                              |
|------|-------------------------|-----|-------|-----|-----|-------|------------------|------------|-------|-------|---|
| sam  | <b>div.</b>             | 110 | 1 210 | 3   | 8   | 11    | ensoleillé       | moyen S    | p08   | p21   | <b>02/04</b> 8h00 rando contrôl.        |
| sam  | <b>div.</b>             | 200 | 400   | 0   | 2   | 2     | id               | id         | id    | id    | <b>02/04</b> 7h00 BRM contrôl.          |
| dim  | <b>24 c</b>             | 69  | 0     |     |     | 0     | pluie départ     |            |       |       | <b>03/04</b> 8h30 à 12h                 |
| mer  | <b>li 27</b>            | 128 | 1 408 | 1   | 10  | 11    | ensoleillé       | moyen S    | p11   | p23   | <b>06/04</b> 9h00 à 16h30               |
| sam  | <b>organisation BRM</b> |     |       |     |     | 0     |                  |            |       |       | <b>09/04</b> 6h00 à 1                   |
| dim  | <b>défléch.</b>         | 70  | 560   | 0   | 8   | 8     | bleu             | brise E    | p09   | p22   | <b>10/04</b> 8h30 à 12h15               |
| mer  | <b>li 24</b>            | 118 | 944   | 1   | 7   | 8     | soleil + nuag.   | brise O    | p06   | p11   | <b>13/04</b> 9h00 à 16h30               |
| sam  | <b>div.</b>             | 160 | 960   | 1   | 5   | 6     | nuageux, soleil  | brise NE   | p06   | p16   | <b>16/04</b> Villepreux 135+25          |
| sam  | <b>div.</b>             | 210 | 210   | 0   | 1   | 1     | id               | id         | id    | id    | <b>16/04</b> Villepreux 210             |
| dim  | <b>26 c</b>             | 55  | 440   | 1   | 7   | 8     | bleu             | moyen NE   | p05   | p14   | <b>17/04</b> 8h00 à 11h00               |
| mer  | <b>48 cl</b>            | 100 | 900   | 2   | 7   | 9     | ensoleillé       | moyen S    | p14   | p22   | <b>20/04</b> 9h00 à 16h00               |
| sam  | <b>li 13</b>            | 125 | 1 125 | 3   | 6   | 9     | ensoleillé       | moyen N    | p15   | p22   | <b>23/04</b> 9h00 à 16h30               |
| dim  | <b>div.</b>             |     | 0     |     |     | 0     |                  |            |       |       | <b>24/04</b> rallye Maurepas            |
| dim  | <b>28 c</b>             | 70  | 420   | 1   | 5   | 6     | soleil voilé     | brise E    | p11   | p21   | <b>24/04</b> 8h00 à 12h                 |
| lun  | <b>17 c</b>             | 50  | 550   | 2   | 9   | 11    | ensoleillé       | moyen NE   | p11   | p20   | <b>25/04</b> 9h00 à 12h                 |
| mer  | <b>li 26</b>            | 118 | 1 298 | 1   | 10  | 11    | soleil + nuag.   | fort N     | p08   | p18   | <b>27/04</b> 9h00 à 16h00               |
| sam  | <b>li 27p</b>           | 95  | 570   | 1   | 5   | 6     | soleil + nuag.   | brise NE   | p09   | p19   | <b>30/04</b> 9h00 à 15h00               |
| sam  | <b>div.</b>             | 150 | 1 050 | 1   | 6   | 7     | id               | id         | id    | id    | <b>30/04</b> rando Plaisir=150          |
| dim  | <b>25 c</b>             | 67  | 402   | 0   | 6   | 6     | bleu             | moyen NE   | p09   | p18   | <b>01/05</b> 7h30 à 11h15               |
| mer  | <b>li 12p</b>           | 120 | 1 080 | 1   | 8   | 9     | bleu             | brise E    | p09   | p19   | <b>04/05</b> 9h00 à 16h00               |
| sam  | <b>li 19p</b>           | 105 | 735   | 2   | 5   | 7     | bleu             | moyen S    | p13   | p25   | <b>07/05</b> 8h30 à 15h30               |
| dim  | <b>29 l</b>             | 87  | 435   | 1   | 4   | 5     | ensoleillé       | moyen S    | p14   | p19   | <b>08/05</b> <del>7h30</del> 8h à 12h45 |
| mer  | <b>li 37p</b>           | 113 | 1 130 | 2   | 8   | 10    | ensoleillé       | brise N    | p12   | p22   | <b>11/05</b> 9h00 à 16h15               |
| mer  | <b>li 42p</b>           | 125 | 1 500 | 2   | 10  | 12    | ensoleillé       | moyen SE   | p13   | p24   | <b>18/05</b> 9h00 à 16h30               |
| sam  | <b>li 44</b>            | 132 | 1 056 | 1   | 7   | 8     | bleu             | brise NE   | p11   | p23   | <b>21/05</b> 8h30 à 16h00               |
| dim  | <b>30 c</b>             | 69  | 483   | 1   | 6   | 7     | soleil + nuag.   | fort ouest | p05   | p19   | <b>22/05</b> <del>7h30</del> 8h à 11h45 |
| mer  | <b>li 13</b>            | 125 | 1 250 | 1   | 9   | 10    | bleu             | moyen SE   | p12   | p23   | <b>25/05</b> 9h00 à 17h00               |
| sam  | <b>div.</b>             | 200 | 1 600 | 1   | 7   | 8     | ?                | ?          | ?     | ?     | <b>28/05</b> rando Vimoutiers           |
| sam  | <b>li 01p</b>           | 80  | 240   | 0   | 3   | 3     | ensoleillé       | moyen SO   | p10   | p18   | <b>28/05</b> 8h30 à 13h30               |
| dim  | <b>div.</b>             |     | 0     |     |     | 0     | ?                | ?          | ?     | ?     | <b>29/05</b> rallye Mais.-Laffitte      |
| dim  | <b>33 l</b>             | 88  | 440   | 1   | 4   | 5     | ensoleillé       | moyen O    | p10   | p22   | <b>29/05</b> 7h30 à 12h                 |
| mer  | <b>li 09p</b>           | 100 | 800   | 1   | 7   | 8     | bleu             | fort N     | p10   | p19   | <b>01/06</b> 9h00 à 15h15               |
| jeu  | <b>20 l</b>             | 78  | 390   | 2   | 3   | 5     | bleu             | fort NE    | p10   | p20   | <b>02/06</b> 8h00 à 12h30               |
| sam  | <b>li 23p</b>           | 125 | 375   | 0   | 3   | 3     | ensoleillé       | moyen NE   | p17   | p27   | <b>04/06</b> 8h00 à 14h30               |
| dim  | <b>50 p</b>             | 75  | 300   | 1   | 3   | 4     | nuageux averse   | brise S    | p 15  | p22   | <b>05/06</b> 8h00 à 12h                 |
| mer  | <b>li 11p</b>           | 116 | 928   | 0   | 8   | 8     | soleil + nuag.   | moyen O    | p11   | p17   | <b>08/06</b> 9h00 à 16h00               |
| sam  | <b>div.</b>             |     | 0     |     |     | 0     | ?                | ?          | ?     | ?     | <b>11/06</b> rando Montigny             |
| dim  | <b>52 c</b>             | 88  | 440   | 0   | 5   | 5     | bleu, puis nuag. | moyen S    | p10   | p16   | <b>12/06</b> 8h00 à 12h15               |
| lun  | <b>28 l</b>             | 86  | 0     |     |     | 0     | soleil + nuag.   | brise SO   | p12   | p18   | <b>13/06</b> 8h00 à 1                   |
| mer  | <b>35 cl</b>            | 80  | 960   | 1   | 11  | 12    | ?                | ?          | ?     | ?     | <b>15/06</b> 9h00 à 1                   |
| sam  | <b>li 28p</b>           | 60  | 360   | 0   | 6   | 6     | nuageux          | moyen SO   | p09   | p14   | <b>18/06</b> 8h00 à 11h30               |

(à suivre) J R

# pêle-mêle

un village  
un personnage

Guy Grastica vous propose ci-contre l'animation de cette nouvelle rubrique :



C'est l'église d'un village des Yvelines...  
où repose le personnage dans le cimetière attenant :

Quel est ce village ?

...voici l'énigme pour trouver le personnage :

« Elle n'est pas allée à la piscine pour faire des longueurs de bassin ».

Guy reçoit les réponses par internet... et sur le vélo !

Réponses : le village est Boissy-sans-Avoir...  
où l'actrice avait une maison de campagne

Le personnage est l'actrice Romy Schneider  
qui était à l'affiche du film « La piscine » en 1969  
Elle repose dans le cimetière depuis le 29 mai 1982



Ils ont participé à l'élaboration du n° 39 :

Isabelle Belly  
Daniel Brossard  
Christophe Divan  
Michel Gondré  
Guy Grastica  
Ivan  
Joël Ruet  
Claude Serin  
Mathilde Vasseur

Qu'ils en soient remerciés (et désolé si quelqu'un est oublié)