gazette du CCVP

informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine

SOMMAIRE

Fonctions des élus et bénévoles	p. 02	Le quinoa, graine sans gluten	p. 07
Edito Christophe Divan	p. 03	Sur une sortie : Le Marais	p. 08
La Trace Versaillaise	p. 04	Pêle-mêle (les vœux du CD)	p. 10
Vélo : l'atout forme	p. 06		

décembre 2019 n° 73

FONCTIONS DES ELUS ET BENEVOLES (en 2019)

Composition du Bureau		11 membres du Comité Directeur
Président :	**Christophe DIVAN**	**Christian BLANC**
Vice-président :	**Michel JAEGLE**	**François DEKKIL**
Secrétaire :	**Christian BLANC**	**Laurent DEROBERT**
Secrétaire adjoint :	**Henri LEMOINE**	**Christophe DIVAN**
Trésorier :	**Gérard LECUELLE**	**Etienne FERRAND (représentant jeune)**
Trésorier adjoint :	**François DEKKIL**	**Dominique GALMEL**
Délégué sécurité :	**Laurent DÉROBERT**	**Michel JAEGLÉ**
		Gérard LECUELLE
Président d'honneur :	**André RUCHAT**	**Henri LEMOINE**
		Baptiste LEROUX (représentant jeune)
Représentant jeunes :	**Baptiste LEROUX**	**Jean-François VERDIER**
Suppléant :	**Etienne FERRAND**	
Réviseurs comptables :	**Michel GONDRE**	
	Renaud DUFAURE	

Organisations :

- **Commission « randonnée Versaillaise (route) » :** Gérard LECUELLE, Laurent DEROBERT, Michel JAEGLE, Christian BLANC, Jean-François VERDIER
- **Commission « relance activité route » :** Jean-François VERDIER, Gérard LECUELLE
- **Commission « trace Versaillaise (VTT) » :** Michel JAEGLE, Christian BLANC, Henri LEMOINE
- **Commission « parcours VTT » :** Michel JAEGLE, Christian BLANC, Henri LEMOINE, Dominique GALMEL
- **Commission sortie familiale :** Gérard LECUELLE.
- **Commission « tenue vélo » :** Michel JAEGLE, Christophe DIVAN (référent achat/vente)
- **Gestion des partenariats (Occabike, Alltricks) :** Michel JAEGLE
- **Randonnées permanentes :**
  - Cours d'eau de France : Didier COPONET.
  - Tour des Yvelines : Guy GRASICA.
  - Entre Soleil et Salamandre (Versailles-Chambord) : Guy GRASICA

Activités

Encadrement « école-cyclo » :

Christophe DIVAN	Instructeur
Eric PROT	Moniteur
François DEKKIL	Moniteur
Max CATHALA	Initiateur
Etienne CHABRERIE	Initiateur
Renaud DUFAURE	Initiateur

Jean-Marc DEU	Initiateur
Benoît BECEL	Animateur
Valentin PROT	Animateur
Rémi CORDIER	Animateur
Quentin CESAIRE	Animateur
FX MORDANT	Animateur

Baptiste LEROUX	Animateur
Victor GALMEL	Animateur
Aymeric LAURIOZ	Initiateur-st.
Axel GEERTSEN	Animateur-st.

Où nous serons (ou Programme) :

- **VTT (adultes, jeunes) :** collégial, en s'appuyant sur la commission « parcours VTT ».
- **ROUTE adultes :** Laurent DEROBERT, Guy GRASICA, Jean-François VERDIER + ceux de l'ACV
- **ROUTE jeunes :** François DEKKIL, Christophe DIVAN, Eric PROT et les jeunes routiers

Activités TRANSVERSES

- **Communication :** ensemble du Comité Directeur
- **La gazette :** Joël Ruet.
- **WhatsApp (animation) :**
  - Jeunes : Etienne FERRAND, Christophe DIVAN, François DEKKIL, Jean-Marc DEU, Christian BLANC.
  - Adultes VTT : Christian BLANC, Michel JAEGLE.
- **Site Internet :**
  - Webmaster : Christian BLANC (+ Facebook), François DEKKIL (+ Facebook).
  - Rédacteurs : Christian BLANC, Michel JAEGLE pour l'activité VTT adultes.
    Christophe DIVAN, François DEKKIL pour l'activité VTT jeunes.
    Gérard LECUELLE pour l'activité route.
- **« Paris-Versailles » :** Patrick LOISEY, Laurent DEROBERT

NOTA : les noms en couleur indiquent une nouvelle affectation, confirmée : à l'AG du 25/01/ 2019 + au CD du 11/03/2019

EDITORIAL

La fin de l'année, c'est dans quelques jours, clôturant 2019 avec une météo que l'on peut qualifier de très instable et maussade depuis bientôt deux mois, ce qui empêche assez souvent, particulièrement les routiers, aussi bien jeunes qu'adultes, de pouvoir sortir le dimanche.
Nous avons terminé cette année par notre rando VTT annuelle : encore une fois nous avons pu compter sur votre implication pour la réussite de cette manifestation, même si malheureusement il n'y a eu qu'environ 280 participants.

D'ores et déjà, je vous invite à nous retrouver tous – adhérents du club, parents des jeunes, et conjoints – lors de l'assemblée générale annuelle du CCVP prévue le **vendredi 24 janvier 2020**, à partir de 19 h 00 à la salle Clément Piolet, au stade Montbauron de Versailles.
Je compte sur la présence de chacun d'entre vous pour nous retrouver lors cet évènement, et ouvrir par la même occasion l'année 2020 autour d'un beau buffet et ses remises de récompenses.

Profitez bien de ces fêtes de fin d'année, et au nom de l'ensemble des membres du comité directeur, je vous présente mes meilleurs vœux pour 2020.

Christophe DIVAN

Président du CCVP

La TRACE VERSAILLAISE

du 17 novembre 2019

”La Trace Versaillaise” est désormais le nouveau nom de notre manifestation annuelle, qui a lieu en novembre et remplace le Rallye d’Hiver.

La préparation :

L’organisation a été pilotée par la commission Rallye VTT, constituée de 3 personnes (Michel, Christian et Henri), avec l’appui du président. Comme pour toute organisation, il faut s’y prendre très tôt. Cela commence dès le printemps, par l’élaboration des parcours, avec des vérifications sur le terrain pour la faisabilité, avant de constituer le dossier à transmettre à l’ONF et à la préfecture, pour obtenir les autorisations. Au cours de l’été, retour sur les parcours pour prendre en compte les modifications demandées par l’ONF, préparation du découpage en secteurs pour le balisage, et recensement des bénévoles disponibles.

A la rentrée de septembre, démarre le travail de planification des tâches et de l’affectation des bénévoles, ainsi que la préparation du site internet pour l’information et les inscriptions... sans oublier le plus important : la partie logistique.

Les nombreuses itérations nécessaires pour prendre en compte tous les problèmes à traiter, et éliminer au maximum les surprises de dernière minute, représentent une charge de travail importante (9 versions pour les parcours, 14 versions pour l’affectation des tâches).

En particulier, cette année nous avons dû affronter une surprise de taille (un trail dans les bois de Meudon avec plus de mille participants). En effet, un mois avant la date de la TV, nous avons vérifié les activités prévues dans les zones de nos parcours, et nous avons découvert qu’il y avait le trail ”La Sans Raison” dans le secteur de Vélizy. Nous avons aussitôt contacté les organisateurs qui eux non plus n’avaient pas été prévenus qu’une autre manifestation avait lieu le même jour dans les bois. Nous avons dû reprendre chacun nos parcours pour limiter les risques et les inconvénients de la cohabitation des coureurs et des cyclistes dans le secteur concerné.

Bon travail de l’équipe pour ajuster au mieux nos parcours et rester sur les distances annoncées... et modifications de notre mode de fléchage pour qu’il n’y ait pas de confusion avec celui du trail.

L’information des bénévoles s’est faite en deux temps. Nous avons organisé une pré-réunion avec les chefs d’équipe en charge du balisage, pour l’affectation des secteurs et la constitution des équipes, puis à 2 semaines de l’évènement, une réunion de présentation de l’organisation à tous les bénévoles.
Avec un planning très tendu pour certains, et des plages horaires assez larges.... j’en suis désolé, mais avec les ressources à notre disposition, et en tenant compte de certains absents, nous avons malgré tout pu mettre en place une organisation sans faille.

Le jour J :

Au petit matin, les informations météo étaient correctes, quoique le vendredi précédent nous avions eu une bonne averse de neige. Pas de chance encore avec la date, voilà 3 ans que nous avançons la randonnée de janvier à décembre, puis de décembre à novembre pour essayer de s’affranchir des éléments climatiques !

Ouverture à 7h, et chacun à son poste dans le hall d’accueil. Gestion du parking, accueil des participants par les parents bénévoles + les jeunes routiers. Cette année, nous avons eu un renfort de nos amis de l’UAV*, pour pallier l’absence de nos membres. Les groupes de reco partent pour vérifier si le balisage n’a pas été retiré

par des indélicats qui ne respectent pas notre travail : nous avons encore eu des arrachages sur les secteurs de Fausses Reposes.

L'équipe du ravito, ainsi que nos amis routiers, doivent monter le barnum, et mettre l'eau à chauffer pour restaurer les participants.
N'oublions pas les photographes qui nous ont permis de mettre en ligne sur notre site près de 450 photos, qui seront d'excellents souvenirs pour les participants : nous les reverrons sûrement l'année prochaine !

Un comptage des participants est fait toutes les 15 mn, ça ne s'enflamme pas cette année, et le hall d'accueil n'est pas submergé.

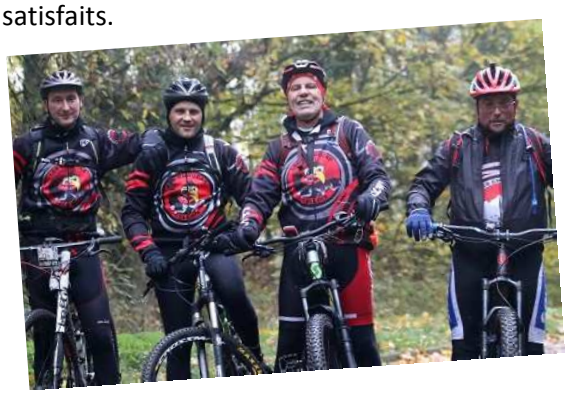
Les équipes en place sur le terrain nous signalent que tout va bien, et remédient aux zones sans balisage. Quelques photos et messages passent par WhatsApp : quel bon outil !

Déjà 8h45, il faut mettre en place les équipes de dé-balisage, renforcées par nos jeunes VTTistes, heureux de participer à leur manière à rendre la forêt propre après notre passage sur les domaines traversés.

A 11h15, fermeture du point de ravitaillement ; les équipes balais accompagnent les derniers participants sur la fin des parcours.
De 13h30 à 14h30, fermeture du point d'accueil, rangement du matériel et nettoyage, ainsi que distribution des casse-croûtes bien mérités aux derniers arrivants, et aux équipes de dé-balisage.

En conclusion :

272 participants satisfaits.



Une équipe performante de 68 bénévoles (28 adultes VTT, 20 jeunes VTT, 6 adultes routiers, 4 jeunes routiers, 6 parents, et 4 personnes de l'UAV*).

* UAV : Union Athlétique Versailles (marche nordique).

- Accueil renforcé avec un point café ;
- Météo correcte ;
- Ravito bien achalandé ;
- 4 parcours proposés (20, 30, 40 et 50 km) passant par le tour du golf de la Boulie, puis la forêt de Meudon avec halte réconfortante à la tour hertzienne, pour finir en forêt de Fausses Reposes, et retour à la maison des sports de Porchefontaine ;
- Un balisage/fléchage efficace ;
- Un casse-croûte généreux avec 2 saucisses pour ceux qui le voulaient... car nous avions prévu pour 500 personnes ;
- Une coupe pour le plus jeune, et le club le plus représenté ;
- Photographes sur le parcours.

UN GRAND BRAVO A VOUS TOUS BÉNÉVOLES : sans vous, le club ne pourrait pas continuer cette organisation. Voilà une bonne occasion de resserrer les liens entre membres du club.

Michel JAEGLE

VÉLO : L'ATOUT FORME

A vélo, que recherchons-nous ? Pour la plupart d'entre nous, c'est le plaisir de pratiquer une activité de pleine nature, et l'entretien de notre capital santé qui nous animent.

Le regretté écrivain et cycliste Louis Nucéra me disait un jour : « Je vous souhaite une cure de grands chemins : jugeote et poumons ne s'en trouveront que mieux ! Prenez soin de votre corps, et soyez plus forts, grâce à la petite reine ».
Aujourd'hui, il est unanimement reconnu que la pratique du cyclisme de manière régulière, modérée et adaptée à sa propre condition physique du moment, est source de nombreux bienfaits pour l'organisme. C'est l'activité d'endurance par excellence. Et c'est bien cet aspect qui doit caractériser l'activité de tout cycliste. Les bienfaits sont multiples. Pratiqué régulièrement, le vélo permet un renforcement de l'aptitude cardio-vasculaire à l'effort, avec une accélération modérée du rythme cardiaque et une récupération plus rapide. Le cœur fournit donc plus de travail en se fatiguant moins. La diminution de la tension artérielle de repos est observée lors de la pratique des sports d'endurance, en particulier chez les hyper-tendus… à allure modérée et sous surveillance médicale.
Autre avantage, la capacité respiratoire est augmentée entraînant à la fois une diminution du travail des muscles respiratoires et un meilleur fonctionnement des échanges gazeux. Le retour veineux est ainsi amélioré par l'action régulière du pédalage d'une part, mais aussi par la contraction et le relâchement musculaire. Enfin, d'un point de vue anatomique, le vélo protège la colonne vertébrale en favorisant le maintien de la structure osseuse et musculaire, stabilisant ainsi « la charpente du corps ».

Bien dans son corps, bien dans sa tête ! *et vive le vélo... vive le vélo... le vélo... vélo...*

Associé à une alimentation saine et équilibrée, le cyclisme, pratiqué de façon régulière, permet d'accentuer la perte de poids, celle-ci se produisant aux dépens des graisses prioritairement. Les graisses dans le sang peuvent se normaliser en particulier par l'abaissement des triglycérides et du « mauvais cholestérol ».

Les dispositions intellectuelles (attention, concentration, vigilance) et la qualité du sommeil peuvent être améliorées par la pratique de ce sport de plein air. Le transport de l'oxygène tant au niveau des muscles que du cerveau est meilleur. La pratique régulière du cyclisme constitue un moyen anti-stress reconnu par les professionnels de santé.
Sans oublier la stimulation de la mémoire et le développement de la capacité de raisonnement.
Après une belle sortie entre copains, nous avons tous ressenti un jour cette sensation de bien-être. Et si d'aventure nous sommes envahis par les tracas quotidiens, ceux-ci semblent s'évaporer miraculeusement. Le vélo favorise sans aucun doute le bien-être psychologique, en atténuant l'état d'anxiété.
« Mens sana in corpore sano » : un esprit sain dans un corps sain.

NDLR : cet article a été rédigé par le DTN de la FFCT. Dans le journal associatif de Vélizy, il représentait une équipe de compétition (licence FFC), des jeunes qui pédalent vite pour tenter de gagner des courses amateurs.

Peut-être penserez-vous comme moi qu'il peut convenir à tous les pratiquants habituels, quelles que soient leurs performances… en particulier les adhérents du CCVP !

Le quinoa... graine sans gluten

Origine : le quinoa est une plante originaire des Andes, qui pousse naturellement en altitude. Pour les Incas, cette graine est sacrée, symbole de fertilité de la terre dans les rituels païens.

Description : Le quinoa appartient à la famille des légumes à feuilles, tels que les épinards… mais ressemble à une céréale, du point de vue nutritionnel.
La graine de quinoa est petite, en forme de sphère plate, et de couleur ivoire ; le quinoa a une saveur délicate et légère ; son goût se rapproche de celui du blé tendre.

Le quinoa remplace avantageusement le riz dans les salades, ou la semoule de blé dans les taboulés.

Préparation / cuisson : laver la quantité désirée à grande eau et égoutter. Verser le quinoa dans 2 fois son volume d'eau. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
La cuisson est parfaite quand la graine devient translucide, et que le germe blanc fait une spirale à l'extérieur de la graine.

Vous pouvez aussi brunir la graine dans une poêle pendant 5 minutes avant de cuire, ça lui donnera un petit goût grillé !

En savoir plus : *nom scientifique (Chenopodium quinoa), c'est une plante herbacée annuelle de la famille des Amaranthacées, cultivée pour ses graines riches en protéines. Le quinoa est considéré comme une pseudo-céréale, puisqu'il ne fait pas partie de la famille des graminées, mais de celle de la betterave et des épinards (Amaranthacées).*
Les Incas appelaient le quinoa «chisiya mama»… qui signifie en quechua « la mère de tous les grains ».
Cette plante traditionnelle est cultivée depuis plus de 5 000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud.
Comme le haricot, la pomme de terre et le maïs, le quinoa était à la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes.

Caractéristiques :

le quinoa n'a pas retenu l'attention des conquérants espagnols... à cause de la teneur en saponine de l'enveloppe de ses graines non écorcées, et du fait que la farine qui en est tirée n'est pas panifiable, en raison de l'absence de gluten.

Dans les années 1970, les pays industrialisés en quête d'une alimentation plus saine, découvrent les qualités nutritionnelles du quinoa qui est désormais distribué dans certaines grandes surfaces, dans les magasins de produits issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable.

Source : sites internet **J R**

sur une sortie route !...

Le Marais

château du XVIIIe siècle

Les cyclos du CCVP passent assez souvent devant ce château élégant, situé à 33 km au sud de Versailles, peut-être en ignorant tout de lui ?... alors cet article va sans doute vous intéresser :

Présentation : le château du Marais est l'un des plus majestueux domaines du département de l'Essonne ; situé sur la commune du Val St-Germain, il occupe la vallée de la Rémarde, petite rivière affluent de l'Orge.

Le plus spectaculaire est l'harmonieux mélange d'eau et de verdure de son immense miroir d'eau qui met en valeur le château d'architecture Louis XVI.

Après la grille d'entrée, vous êtes dans l'allée de platanes... dont Châteaubriand disait : « Le Marais n'a pas perdu son allée de platanes à la Révolution ! », et dont le fabuliste Florian écrivait... qu'en sortant de l'allée de platanes, il quittait un paradis !

Sur la gauche, une tour du 12e S convertie en pigeonnier, puis la partie XVIIe S où se trouve un musée, consacré aux propriétaires et ses hôtes illustres.

Ces grandes heures du Marais sont évoquées à travers les 12 panneaux sculptés du « jardin littéraire », installés en 2012 autour d'un carré de verdure bordé de tilleuls, derrière l'orangerie.

Une orangerie et une salle des calèches

complètent la visite.

Le parc : le parc avait déjà été transformé à l'anglaise au début du 19e siècle par le comte de Choulot, et dont il reste une grotte côté sud.

Le parc a été recréé par Achille Duchêne entre 1903 et 1906 : la grande pièce d'eau, qui est l'élargissement d'un ancien canal, est alimentée par la rivière Rémarde. La façade ouest du plus beau château Louis XVI d'Ile-de-France se reflète dans un miroir d'eau de plus de 550 mètres de long. La pièce d'eau est encadrée par trois haies de charmille.

À l'est du château (à l'arrière), Achille Duchêne a dessiné des parterres à la française sur une plate-forme entourée de fossés en eau.
Ce vaste parc (35 hectares), comprend l'ancien parc boisé, mais aussi des surfaces jadis en pré... et l'ombre des arbres souvent multiséculaires.

Un peu d'histoire : le site du Marais sur lequel se trouvait jadis le

château-fort des Hurault, dont il reste les douves et le donjon (la tour à l'entrée), s'est développé à travers les siècles.

En 1778, le trésorier général de l'artillerie et du génie, Jean Le Maitre, a fait construire le château actuel par l'architecte Barré.

La duchesse de Talleyrand l'acquit en 1899 de la duchesse de Noailles ; elle a commencé un travail de restauration poursuivi par sa fille, Violette de Talleyrand (épouse de M. Gaston Palewski). Actuellement, les enfants de celle-ci s'y consacrent.

Le musée : il est dédié aux propriétaires et à leurs visiteurs illustres ; en voici quelques-uns :

Adélaïde de La Briche (1755-1844) Dans sa corbeille de mariage, la nouvelle Mme de la Briche trouva les précieuses relations de son mari : c'était un homme cultivé, ami des poètes et des philosophes du 18e siècle. Tous les étés, elle tenait salon au château, et y accueillait une élite littéraire et politique.

Jean-Pierre Claris de Florian (1755-1794) : auteur dramatique, romancier, poète, fabuliste.

Charles-Augustin Sainte-Beuve (1804-1869) : critique littéraire, écrivain.

Charles-Maurice de Talleyrand-Périgord (1754-1838), nommé Talleyrand : homme d'État et diplomate.

Prosper Mérimée (1803-1870) écrivain, historien et archéologue.

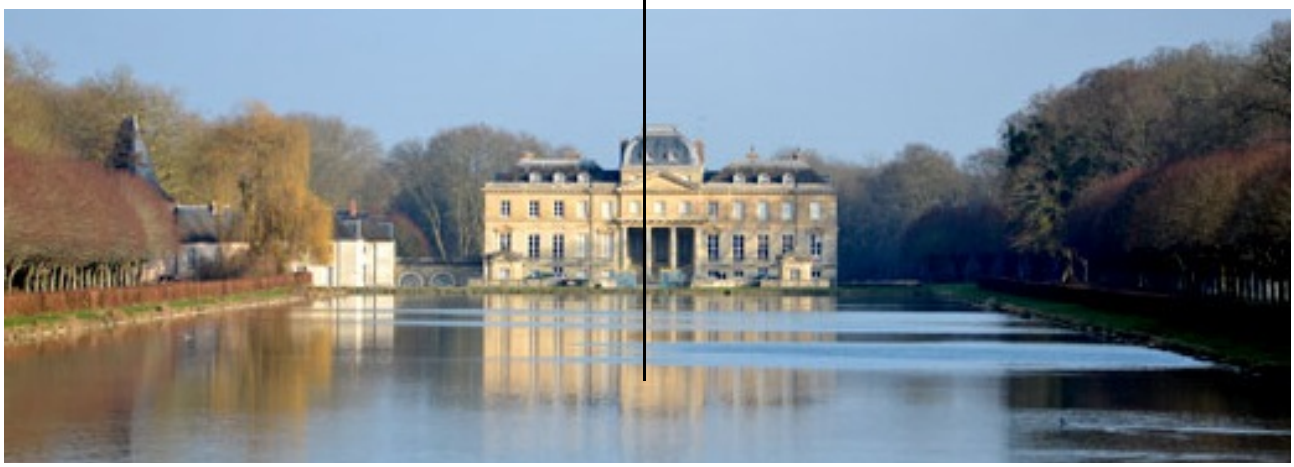
François-René, vicomte de Châteaubriand (1768-1848) : écrivain, homme politique (l'un des précurseurs du romantisme français).

Arthur Wellesley (1769-1852) comte, puis duc de Wellington : aristocrate anglo-irlandais, devenu homme politique.

Gaston Palewski (1901-1984) diplomate et homme politique : député de 1951 à 1955, puis ambassadeur de France en Italie, puis ministre d'État de 1962 à 1965, et président du Conseil constitutionnel de 1965 à 1974.

Le château est classé au titre des monuments historiques depuis mars 1965.

Source : sites internet **J R**



pêle-mêle

****

Les élus du Comité Directeur
souhaitent à tous les adhérents du CCVP
de joyeuses fêtes de fin d'année avec leur famille et leurs amis

****

ECRIVONS !

Sénèque* a dit :

« Ce n'est pas parce qu'écrire est difficile, que nous n'osons pas
...c'est parce nous n'osons pas, qu'écrire est difficile ! »

* Sénèque était un philosophe romain (1er siècle après JC)

Ils ont participé à l'élaboration du n° 73 :

Christian Blanc
François Dekkil
Christophe Divan
Michel Jaegle (+ Jean-Philippe Laville + Henri Lemoine)
Joël Ruet
Qu'ils en soient remerciés (désolé si quelqu'un est oublié)