



gazette du CCVP

informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine

SOMMAIRE

Fonctions des élus et bénévoles	p. 02	Sur une sortie : Villiers-le-Mahieu	p. 12
Edito Christophe Divan	p. 03	Notre corps... en chiffres	p. 13
Coronavirus Covid-19	p. 04	Le coquelicot	p. 15
Covid-19 et VTT	p. 05	Pêle-mêle (mots R. Devos)	p. 16
6 jours dans le Nord	p. 07		



juin 2020 n° 75

FONCTIONS DES ELUS ET BENEVOLES (en 2020)

Composition du Bureau		10 membres du Comité Directeur
Président :	Christophe DIVAN	Christian BLANC
Vice-président :	Jean-François VERDIER	François DEKKIL
Secrétaire :	Christian BLANC	Laurent DEROBERT
Secrétaire adjoint :	Henri LEMOINE	Christophe DIVAN
Trésorier :	Michel JAEGLE	Etienne FERRAND (représentant jeune)
Trésorier adjoint :	François DEKKIL	Dominique GALMEL
Délégué sécurité :	Laurent DEROBERT	Michel JAEGLE
Président d'honneur :	André RUCHAT (décédé)	Henri LEMOINE
Représentant jeunes :	Etienne FERRAND	Baptiste GIRAUDON (représentant jeune)
Suppléant :	Baptiste GIRAUDON	Jean-François VERDIER
Réviseurs comptables :	Patrice LEROUX	
	Hervé SKENDEROFF	

Organisations :

- Commission « Relance activité ROUTE » : Jean-François VERDIER, Gérard LECUELLE
- Commission « Trace VERS. (VTT) » : Michel JAEGLE, Christian BLANC, Henri LEMOINE, Franck ROUGIER
- Commission « Parcours VTT » : Michel JAEGLE, Christian BLANC, Henri LEMOINE, Dominique GALMEL
- Commission sortie familiale : Gérard LECUELLE.
- Commission « tenue vélo » : Michel JAEGLE, Christophe DIVAN (réfèrent achat/vente)
- Gestion des partenariats (Occabike, Alltricks) : Etienne FERRAND, 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 actif « école-cyclo » :

Christophe DIVAN	Instructeur
Eric PROT	Moniteur
François DEKKIL	Moniteur
Jean-Marc DEU	Initiateur
Aymeric LAURIOZ	Initiateur
Etienne FERRAND (mineur)	Jeune Initiateur Fédéral STG
FX MORDANT	Animateur

Baptiste LEROUX	Animateur
Rémi CORDIER	Animateur
Florian DEU (mineur)	Jeune Initiateur Fédéral STG
Baptiste GIRAUDON (mineur)	Jeune Initiateur Fédéral STG
Axel GEERTSEN (mineur)	Animateur STG
Bastien NIOGRET (mineur)	Animateur STG
Matthieu VINCENT (mineur)	Animateur STG

En retrait :

Michel JAEGLE	Initiateur
Benoît BECEL	Animateur
Valentin PROT	Animateur
Victor GALMEL	Animateur

Où nous serons (ou Programme) :

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

Activités TRANSVERSES

- Représentant club au conseil de quartier (mandat 2020-2025) : Dominique GALMEL
- Communication : Ensemble du Comité Directeur + Joël RUET (gazette du club)
- WhatsApp (animation) :
 - Jeunes : Etienne FERRAND, Christophe DIVAN, François DEKKIL, Christian BLANC
 - Adultes VTT : Christian BLANC, Michel JAEGLE
- Site Internet :
 - Webmaster : Christian BLANC (+ Facebook), François DEKKIL
 - 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 » : Laurent DEROBERT, Michel JAEGLE

NOTA : les noms en couleur indiquent une nouvelle affectation, confirmée : à l'AG du 24/01/2020 + CD du 06/02/2020

EDITORIAL

Le 11 mai 2020 restera une date encrée pour longtemps dans nos mémoires. Elle correspond à la libération suite à 2 mois de confinement que nous avons tous vécus. Et cette date correspond également à l'autorisation de reprise de certaines activités sportives, dont le vélo, dans des conditions drastiques comme la limitation à des groupes de 10 personnes et des distanciations assez importantes.

Certes, ces conditions se sont allégées, et nous avons depuis repris nos activités dans des conditions plus habituelles, en étant toujours prudents cependant.

Depuis ces 6 dernières semaines l'assiduité aux sorties vélos a été importante, les conditions météo y étant aussi pour beaucoup : en moyenne 20 adultes VTT présents, 18 jeunes et leurs encadrants également. Du côté route la reprise a été certes plus relative, mais elle est là avec le mérite de se faire plaisir, et entretenir nos routiers.

Nos activités ont été limitées aux sorties dominicales, les rallyes extérieurs et les séjours/week-ends n'étant pour l'instant pas autorisés. Une bonne nouvelle cependant, le séjour jeunes du club aura bien lieu du côté de Dieppe du 4 au 10 juillet avec 12 jeunes et 5 encadrants.

Le comité directeur, durant cette période sanitaire, n'a pas non plus chômé : partenariat avec le conseil général et « Pass Plus », demande et obtention d'une subvention importante via « Jeunesse et Sports », mise à jour de l'ensemble des documents d'inscription du club, refonte du règlement intérieur et des statuts. D'ailleurs une Assemblée Générale Extraordinaire suivie de « l'échange convivial de la rentrée » est prévue le vendredi 18/09/2020 au soir, la présence de tous les membres du club et parents est très fortement souhaitée.

Auparavant, nous nous retrouverons le samedi 05/09/2020 au forum des associations de Versailles, où le CCVP tiendra un stand. En effet la ville nous en a confirmé la tenue.

Les vacances d'été ont commencé depuis quelques jours, ce sera l'occasion pour nous tous de se ressourcer, de faire le plein d'énergie, de profiter de la vie et de nos proches. Je vous souhaite à tous de très bonnes vacances, profitez-en bien... et rendez-vous pour la rentrée et l'ouverture de la saison 2020/2021.

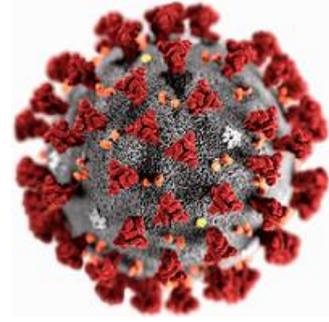
Christophe DIVAN

Président du CCVP



coronavirus COVID-19

le virus qui bouleverse tout



Début chinois de la pandémie :

Le foyer de la maladie a démarré en Chine à Wuhan, à la fin novembre 2019. Début janvier 2020, l'OMS alerte le monde sur la maladie respiratoire, la nomme COVID-19 le 11 février... et la qualifie de pandémie le 11 mars !

Une cause probable du début de la pandémie en France : à Mulhouse (Haut-Rhin) du 17 au 21 février, un rassemblement évangélique de l'Église Porte Ouverte Chrétienne a réuni 2000 à



5000 fidèles. La plupart ont été contaminés (sans le savoir), et leur retour dans toutes les régions françaises a propagé le virus.

Le confinement en France : le gouvernement l'a décidé, du 17 mars au 10 mai. Huit semaines à vivre, avec de nombreuses restrictions, des contradictions, et interdits.

Au cours de cette période, les slogans traumatisants fusent sur tous les médias, et les infos ne parlent que de l'épidémie et ses conséquences négatives... et comptabilisent les décès quotidiens.

Pour sortir de chez soi, obligation de remplir une attestation :

- on peut s'aérer et/ou faire du sport seul, limité à 1 heure, et à 1 km de chez soi ;
- on peut aussi visiter une personne fragile ;
- on peut faire ses achats (le temps passé et la distance sont moins rigides).

Les masques : la saga s'achève sur la pénurie des masques : fin avril, ils sont enfin



disponibles pour tous (à des tarifs divers).

L'activité professionnelle est très ralentie. Les chantiers sont presque tous arrêtés. Le télétravail à domicile se développe. Les écoles sont fermées, les mairies aussi !

Le déconfinement Français : le gouvernement l'a voulu partiellement du 11 mai au 1^{er} juin.

Bien sûr, il doit se faire avec précaution : les gestes « barrière » sont assés inlassablement sur tous les médias.

- Les sorties sont autorisées jusqu'à 100 km de chez soi.
- Les transports en commun se font avec le masque obligatoire, et distance sanitaire de 1 mètre.



- Les forêts sont à nouveau praticables, mais pas les parcs ni les jardins publics !
- Les distances de circulation automobile ne sont plus limitées... les vacances d'été peuvent être envisagées !
- Les écoles ont repris partiellement, avec environ 1/3 des élèves.

...ET LE VELO ? Il est de nouveau autorisé en groupe, limité à 10 maxi... et espace 10 m entre 2 vélos : pas très facile... sacrée FFCT !

Déconfinement (suite) : le gouvernement l'a élargi à partir du 02 juin.

- Les parcs et jardins publics sont ouverts.
- Les restaurants peuvent servir en terrasses.

...et pour finir (mon article) : je n'ai pas tout évoqué, et j'invite les rédacteurs à compléter, avec leur ressenti : à vos plumes !

JR + photos internet

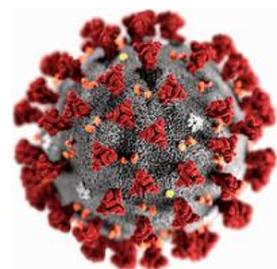
Virus covid-19 et le VTT

Le 16 mars, ce n'est pas le ciel qui nous est tombé sur la tête, mais le **COVID-19** ou "guerre aveugle" ... avec un nouvel inconnu "le confinement" et ce virus dont on ne sait pas vraiment se protéger : « masque or not masque ? » là est la question !

Dernière sortie 15 mars : un peu inquiets, nous avons effectué notre dernière sortie le dimanche 15 mars en groupe, en



direction de La Minière, sur nos petits chemins où on ne rencontre que les écureuils, et où parfois surgit un chevreuil égaré.



Notre ami Patrice, en bon citoyen, n'est pas venu ; ceci ne nous a pas empêché de le rencontrer avec sa famille sur le bord de la pièce d'eau des Suisses, parmi les joggeurs.

Le 16 mars : nous voilà, le vélo remisé, enfermés dans nos appartements... ou pour ceux qui ont de la chance, dans leur maison à profiter de leur jardin.

Les infos à la télé nous mettent le bourdon avec leurs chiffres quotidiens, et préconisations de ce que l'on doit faire, ou ne plus faire !

La petite reine a été remplacée par le vélo d'appartement, allant du plus simple... au plus moderne, avec simulateur de côtes et défilement de paysages.

A défaut de sortir, nous voilà lancés dans l'ascension des grands



cols des Alpes, où une fois arrivés au sommet, il faut quand même pédaler pour rejoindre la vallée.

A nous le brevet montagnard, quand d'autres effectuaient le tour du parking souterrain de leur résidence.

Notre groupe de communication **WhatsApp a fonctionné**, et même rougi à cause de Manu afin de partager des moments d'images et vidéos.

Après quelques jours de confinement, et pour aller chercher le pain "la bonne excuse" ... me voilà sur mon vélo de ville à arpenter les rues désertées de voitures et piétons. Mais raisonnable ! J'effectuerai mes courses une fois par semaine, et parfois obligé pour essayer de trouver un paquet de farine et des œufs : incroyable ! Tout le monde s'est mis à la pâtisserie durant ces derniers mois.

Le 17 mai enfin la libération... sous la condition de respecter les règles établies par la fédé : nous avons repris nos traces, où la végétation a pris la place de nos pneus.

Que c'est bon d'enfin pouvoir faire quelques kilomètres sans la contrainte de la demande de dérogation de sortie, à porter sur soi en permanence. Quel bon moment de se retrouver et de pouvoir discuter de vive voix.

Le 30 mai : nous sommes allés à Rambouillet par le train pour une grande sortie pique-nique, avec passage de gué et portage : un bon moment à découvrir de nouveaux lieux, et une nature préservée.

Michel Jaegle



6 jours dans le Nord

...pour 25 cueillettes "à l'écart"

Cela me trottait dans la tête depuis quelque temps : aller terminer les BPF de tous les départements situés au-dessus de la capitale, jusqu'à la frontière belge.

J'achetais la carte Michelin 236 – la régionale du Nord – et barbouillais au stabilo bleu les petites routes des [3 provinces Picardie, Artois et Flandres](#).



Au passage, ce sera aussi l'occasion de terminer "les trèfles de Levallois" – une randonnée permanente de toute l'Ile-de-France – en finissant les 3 feuilles de l'Isle-Adam... où 7 pointages manquent encore. Le tracé bleu en zig-zag relie les 25 points de contrôle à passer, exclusivement sur les routes secondaires. La confection d'une fiche cartonnée recto-verso rappellera l'itinéraire, et les lieux de contrôle surlignés : une logistique rigoureuse indispensable, qui va devenir le futur tableau de bord du vélo ; le périple totalise 1 130 km sur le papier.

Ce programme a été réalisé pendant l'été 1990, au plus fort de la canicule... dont voici quelques détails croustillants :

Samedi 4 août (200 km) : c'est le grand départ de Vélizy à 7h20, et prévision météo suffocante : 40° dans la journée ! J'emprunte des axes habituellement très fréquentés – mais les aoutiens sont déjà partis – jusqu'à Meulan (km 40), où je revois la campagne. A 10h,

j'arrête pour mon 1^{er} contrôle "trèfle de Levallois" à Nucourt : *je suis déjà en court... mais pas nu : j'ai encore le T-shirt !* (jeu de mots facile, mais j'en avais envie !). Dans un bar, je suis reçu par cette réponse abrupte : « Pas de pointage sans consommation ! » ; je préfère sortir de ce café guère accueillant... et entre à côté, chez la boulangère : elle me retient près d'1/4 d'heure en me racontant le caractère acariâtre de sa voisine, et le reste.



Je stoppe à nouveau vers 11h30, tout près du [château d'Henonville](#) c'est le 2^e contrôle d'un "trèfle-Levallois" (km 85). Pour le pique-nique, je m'attarde un peu à 13h dans une grande surface alimentaire à Mouy... pour y trouver un peu de fraîcheur : j'y passe près d'une heure en m'alimentant surtout de fruits et des laitages, avant de repartir dans la fournaise. Toute l'après-midi, je stoppe souvent pour me rafraîchir dans les stations-service ou les cimetières. A 19h30,

je termine au BPF de [Bray-sur-Somme](#), [grand centre de pêche](#) avec 200 km effectués. Je n'ai vraiment pas envie de m'enfermer... et préfère profiter de la nuit au bord des étangs, où sont installées des caravanes à l'année. Toilette sommaire à l'étang, dîner tiré de la sacoche, et allongé dans l'herbe sous les peupliers, je dors à la belle étoile. La fraîcheur de la nuit et les pêcheurs matinaux m'ont réveillé vers 4h00 du matin. J'enfile la cape pour me réchauffer, et peux alors me rendormir un peu.



Dimanche 5 août (195 km) : je pars avant 7h00 avec les jambes couvertes, car la nuit sous les étoiles... a manqué de chaleur. Hier le vent était plutôt favorable, mais ce matin il est de face, et je n'ai franchi que 35 km en 2 heures. L'horizon est brumeux lorsque je passe devant un parc : c'était le champ de bataille de la Somme en 1916. Il mérite le BPF d'Auchonvillers, où n'existe qu'un seul commerce, un café encore fermé à 8h00 ; je finis par trouver la signature d'une association, avant de poursuivre plein ouest.

Petit à petit, l'idée de poursuivre mon périple un peu hors du confort habituel, comme au camping, mais "en marge", cette idée fait son chemin... et me paraît une expérience originale, et intéressante à essayer de vivre... et pourquoi pas jusqu'au bout de la rando ?



A 10h00, j'atteins le BPF de [Naours](#), dont le [sous-sol est truffé de grottes](#) : une véritable ville souterraine qui servait de refuge

aux habitants lors des invasions normandes... au 9^e siècle. Je ne visite pas, mais fais quelques courses à 11h00 dans Bertheaucourt pour pique-niquer assez tôt, car le vent fatigue. A 15h30, première photo au BPF Le Hourdel (125 km) sur la baie de Somme. Je refais le chemin en sens inverse, cette fois propulsé par le vent d'ouest. Pointage suivant, 17h30 à Crécy-en-



Ponthieu (km 156) : [la bataille de Crécy en](#)

[1346](#), marqua le début de la guerre de Cent ans. Aujourd'hui la température a été plus supportable, sans avoir eu besoin de m'asperger comme hier, et l'eau du bidon n'est que tiède. Le BPF d'Auxi-le-Château (km 175) est tamponné après 9h de selle : le château du 12^e S est ruiné ; c'est la mairie gothique du 16^e S nichée dans la vallée de l'Authie qui me séduit, pour une photo ! J'ai encore envie de connaître les collines de l'Artois, et les routes minuscules que j'emprunte sont ardues : le Nord, ce n'est pas plat partout... je vous le certifie !

A 19h30 j'arrive un peu fatigué au BPF du [Vieil-Hesdin \(195 km\) : petit village](#) où se trouvait la résidence favorite des comtes



d'Artois au Moyen Age. C'est là que je pose mon paquet au bord de la Canche, à l'écart du village pour une halte tranquille près des bosquets ; mais à 1h30, la fraîcheur de la nuit étoilée me réveille. Sans pouvoir me réchauffer, je cherche un refuge ; grâce au clair de lune, je finis par trouver une grange qui abrite un tracteur : l'endroit moins froid permet de me rendormir.

Lundi 6 août (160 km) : les coqs chantent dès l'aube, et je décampe au lever du soleil. Cette nuit, le mercure est descendu à 6° C. Je stoppe à Guigny (km 8) où je fais ma toilette et rasage dans une ferme modeste, en bavardant avec la patronne sympa qui m'a offert son évier de cuisine. Nouvel arrêt – pour casser la croûte – dans la vallée de l'Authie que je retrouve à Dompierre (km 15). Vers 9h je pointe le BPF d'Argoulès : 2 km après, les vastes bâtiments (18^e S) de [l'abbaye cistercienne de Valloires](#).



Après un joli moulin à eau, je quitte définitivement l'Authie par une côte de 2 km... qui me hisse sur un plateau balayé par le vent puissant du nord. Mon allure est modeste ce matin, et il est déjà 10h30 lorsque j'arrive au



BPF de Montreuil (km 45) : [cette petite cité est entourée de remparts de briques](#) avec une citadelle, datée des 16^e et 17^e S... on y entre par une des portes. La ville domine la vallée de la Canche que je retrouve. En repartant plein nord sur les collines de l'Artois et vent debout, il faut gérer en courbant l'échine. Je contourne Boulogne-sur-Mer car mon objectif n'est pas vraiment touristique ; le Boulonnais est traversé



avec humilité [jusqu'au cap Gris-Nez](#) (km 105) où j'arrive à 16h00. Ce BPF est au point de rencontre entre la Manche et la mer du Nord, et je flâne un peu sur la Côte d'Opale pour me détendre, avec quelques photos. Adieu à la mer, en repartant à l'est. Bientôt je roule dans la Flandre sur des terrains au-dessous du niveau de la mer, asséchés à partir du Moyen Age à grand renfort de digues et canaux, créant ainsi un paysage particulier. Ce soir, il est près de 20h lorsque j'arrête avec 160 km, juste après avoir traversé l'Aa, une rivière bien connue des cruciverbistes. J'ai trouvé un hangar ouvert,

pour y dormir dans la paille. Le paysan qui rentre son matériel à côté, vient échanger quelques mots pendant mon repas. Le vent s'est calmé pour la nuit, je vais bien me reposer.

Mardi 7 août (200 km) : quelques ablutions sommaires à l'abreuvoir proche, et départ chaudement habillé, direction nord-est dès potron-minet... comme depuis le départ. La route longe le canal de la Colme qui conduit à



25 km au BPF de [Bergues : une jolie ville protégée](#) de portes, remparts et douves... que je ne visite pas, à cette heure trop matinale. J'ai atteint la pointe septentrionale du périple, la température grimpe et j'arrête vers 9h30 pour me mettre en court, et m'alimenter. Une heure plus tard, je suis au sommet du Mont-des-Cats, BPF à 158 m. Là-haut, un relais de télévision et une abbaye sont érigés, et dominent les alentours de plus de 100 m. Je m'é gare un peu en repartant, et il est plus de 13h00 au BPF d'Aire-sur-la-Lys (km 95). Je pique-nique au bord de l'immense place presque déserte, face à l'hôtel-de-ville colossal. Je reprends mon chemin sud-est, la brise est favorable. Après Divion (par Bruay-en-Artois), je retrouve les sévères



collines de l'Artois, jusqu'au BPF du [Mont-St-Eloi \(km 135\)](#), et les vestiges d'une abbaye du

18° S, où cette colline fut âprement disputée en 1915 et 1940. Je reprends la route à 17h00 vers



l'est pour rejoindre le [BPF de Douai : les monuments](#) de la jolie ville de 50 000 habitants me retiennent ½ heure. Je poursuis jusqu'à Marchiennes (bilan à 20h00 : 12h de selle, et 200 km parcourus) : je m'installe à l'écart, sous un hangar qui abrite des matériels agricoles ; je confectionne un couchage sommaire avec des sacs qui traînent tout autour ; un abreuvoir à proximité me sert de lavabo, et je dîne au soleil couchant... avant d'assez bien dormir, sans avoir trop froid.

[Mercredi 8 août \(215 km\)](#) : je démarre dès 6h40, et cette nuit le thermomètre a encore marqué 6° C : je pars habillé chaudement, en long ! J'entre à 7h30 au BPF de St-Amand-les-Eaux (km 15), et photo de l'abbaye baroque en restauration. Je roule jusqu'à 9h40 et entre au cimetière de Eth (km 45) pour me mettre en court... faire ma toilette... et grignoter un peu. Le ciel est pur et la brise plutôt favorable, je repars ! A 10h30 (km 50) j'arrive au BPF de



[Bavay : une cité romaine de 3 ha](#) été découverte pendant la guerre de 39/45, suite à un bombardement de la ville. Les objets trouvés au cours des fouilles ont été rassemblés dans un musée archéologique... que je ne visite pas.

Je grignote un peu dans la forêt après Liessies à 12h45 (km 90) ; à l'extrémité de la forêt, après un étang, j'entre au BPF de Trélon (km 95) à 13h30, où un grand château privé... ne se cache guère. Je m'égare quelque peu pour rejoindre Rainsard.

Depuis ce matin, je circule dans l'Avesnois, une région d'élevage au relief assez accidenté, qui commence à peser dans les jambes. Mais ça



s'arrange après Le Nouvion, [en suivant le canal de la Sambre à l'Oise](#), axe sud-ouest, jusqu'à la fin de la journée, et avec une brise favorable. J'arrête à 20h30 à la sortie de Manicamp, dans la forêt (km 215). J'installe mon "campement" sous les arbres avant le dîner.

[Jeudi 9 août \(215 km\)](#) : bien à l'abri sous les arbres bas, je n'ai pas eu trop froid sur mon lit d'herbes sèches. L'aube me réveille, et je pars dès 6h00 : le 6° jour, je suis en Ile-de-France. A la sortie de Pierrefonds, je m'habille en court, et achète croissant et pain au raisin. A



10h30, pointage du trèfle n° 3 à [Ermenonville \(km 66\)](#), où je photographie le château, devenu un hôtel de luxe. J'arrive à Moisselle à 12h30 (km 100), et le pointage du trèfle se fait dans un atelier d'outillage ; après 5h de selle, je vais pique-niquer sur un banc à l'ombre de l'église, et j'y reste 1 heure ! A l'entrée de Gouvieux (5 km avant Chantilly), une 504 me frôle de très

près en me dépassant : j'en ressens même une frayeur... qui s'estompe vite. A 14h30, je



n'oublie pas le pointage du trèfle à [Chantilly, et trop beau le château des Condé](#) : je roule ! Pourtant, un retraité très bavard me retient ¼ d'heure à l'entrée de Neuilly-en-Thelle. Avec 145 km, j'arrête à Bornel pour pointer un contrôle du trèfle n° 2, il est 16h00. Une heure



plus tard... ultime pointage à [l'Isle-Adam au bord de l'Oise](#), au km 160, et uniquement des « cartons trèfles » en Ile-de-France.

Au sommet de la côte de Méry/Oise, alors que je remplis mon bidon à une fontaine... stupeur : je découvre que tout le contenu de mon porte-bagages (cape + k'way + maillot cyclo court rouge) a disparu ! Je ne me suis rendu compte de rien... mal arrimé sans doute ? Je songe aussi à la voiture 504 de Gouvieux à 20 km ! Mais à quoi bon faire demi-tour, sans aucune certitude ; tant pis... je préfère poursuivre.

Je me perds un peu entre Taverny et Herblay :

je crève en y arrivant (177 km) et repars à 19h00 ; la journée risque d'être dure, et longue ! Difficile de rejoindre la Seine... que je longe en faisant du VTT jusqu'au pont du Pecq : compteur 192 km, et déjà 19h40 ! [Au](#)



[Cœur-Volant à Louveciennes](#) (200 km, 20h00), un secteur connu, le terminus se rapproche !



206 km : la [place d'Armes de Versailles](#), à 20h20 c'est presque fini ! Et le bout des 215 km, au pied de mon immeuble à 20h40... où je vais retrouver mon lit douillet. Je suis content d'achever cette rude rando de 6 jours, une période de Robinson à pédales forcées.

Nota : j'avais effectué ce périple en 1990, avec sans doute l'envie de titiller un peu mon endurance au meilleur de ma force, en improvisant une expérience sur le vélo. Comment, moi j'ai dit bizarre ?

Ce CR était resté un brouillon rédigé à chaud au cours de la rando. Je l'ai repris presque dans son jus, en y ajoutant des illustrations internet, pour le rendre plus digeste.

J R

sur axe sortie route !...

Villiers-le-Mahieu **église, château-hôtel**

Lorsque le CCVP roule vers l'ouest, les cyclos passent souvent devant le château à la sortie du village, peut-être sans rien savoir de lui ?... C'est le moment d'en apprendre plus :

Eglise St-Martin : elle date du 13e siècle ; sans être exceptionnelle, on peut y voir... des morceaux de vitraux de l'époque, divers tableaux, et une statue en bois de saint Martin.



Elle abrite la pierre tombale d'Antoine de Mesnil-Simon, décédé en 1584. La cloche actuelle a été bénie en 1826.

Château de Launay : d'après la légende, le château aurait été bâti par les Anglais au Moyen-Age. Modifié à de nombreuses reprises, il a pris



son aspect actuel en 1642 sous la houlette de Claude de Bullion.

Il est inscrit à l'inventaire des Monuments Historiques depuis 1964.

Il a hébergé le peintre Bernard Buffet de 1971 à 1979... avant d'être transformé en un établissement hôtelier de prestige.



Le château hôtel est équipé de matériels de sonorisation, internet, écrans, vidéo-projecteurs, pour l'organisation de séminaires.



L'hôtel offre un cadre champêtre favorable à la détente comme à la réflexion. Il comporte 93 chambres avec la vue sur un vaste parc arboré de 21 ha. Un spa, une piscine extérieure et 2 tennis sont à disposition.

Source : sites internet

J R

Notre corps... en chiffres

Le vélo est une saine activité sportive, qui demande bien des efforts à notre organisme, et nombre d'entre nous le sollicitent en toutes saisons. Mais ce corps merveilleux, connaissez-vous bien son fonctionnement ?

En voici quelques clés :

Le cœur d'un sédentaire adulte pèse environ 300 g, un peu plus pour les sportifs.

Pendant les 80 ans d'un sédentaire, son cœur va battre environ 3 milliards de fois (et 10 % de plus chez un sportif).

Au repos, le débit cardiaque est d'environ 6 litres par minute... et le sang met 1 mn pour aller au bout d'un membre, et revenir au cœur. Pendant un effort, il faut multiplier le débit par 4... ce qui fait circuler le sang 4 fois plus vite.



Les muscles contiennent 75 % d'eau... c'est comme le beefsteak !

Notre corps compte 570 muscles, qui représentent 40 % de notre poids.

Le plus volumineux (et le plus puissant) est le grand fessier, qui participe très activement au pédalage !



Les éléments les plus présents dans notre corps (humain de 70 kg) :

45 kg d'oxygène, 12 kg de carbone... et 1 kg de calcium seulement.

Le squelette humain comprend environ 200 os : entre 198 et 214 os, le nombre des vertèbres et des côtes étant variables.

Le fémur est l'os le plus long du corps (souvent plus de 50 cm).

L'étrier est le plus minuscule : cet os de 2,5 mm se cache au fond de votre oreille interne.



Les cellules : notre corps en comporte 220 milliards, réparties en 200 familles ; nous en avons 10 %... qui sont immortelles ! Heureusement les 200 milliards qui s'usent sont remplacées (exemple : les cellules de l'intestin ne durent que 5 jours ; ainsi, on doit renouveler 1 million de cellules chaque minute... pour avoir un intestin neuf... tous les 5 jours).

L'eau : sans effectuer aucun effort physique, un homme de 70 kg a besoin d'environ 2 litres d'eau chaque jour, et on estime que l'alimentation en apporte la moitié. Ainsi, pour drainer les toxines le jour du vélo : buvez sans restriction... pendant... et après !

Les cheveux, vous en avez entre 100 000 et 150 000 (excepté les hommes qui sont souvent... un peu dégarnis). Vos cheveux poussent de 0,35 mm chaque jour, soit 13 cm par an. La durée de vie du cheveu est entre 3 ans chez l'homme, et jusqu'à 10 ans chez la femme.

Le sommeil de chacun occupe environ le tiers de la vie... que de temps perdu ! Ainsi à 70 ans, nous aurons passé en moyenne 23 ans à dormir : c'est vertigineux ! Pour finir, sachez que 65 % du sommeil est occupé par les rêves et cauchemars, soit près de 15 ans.

En souhaitant que toutes ces infos - dont les dernières sont un peu "tirées par les cheveux" - ne vous aient pas trop endormis : sinon, bonne nuit !

JR

source "chiffrez votre corps" J-L Rougier (cyclotourisme)



LE COQUELICOT

Le **coquelicot** est une plante commune dans nos campagnes, bien connue de tous les cyclos, et dont la floraison étincelante s'épanouit entre mai et juillet.

DESCRIPTION : le **coquelicot** est une plante annuelle d'apparence fragile, à l'image de sa tige très fine et velue, peu ramifiée, qui se révèle dans les terrains fraîchement remués : les bords de chemins, les terrains vagues, et les champs (mais les herbicides l'en ont chassé, car sa graine toxique peut se mêler aux grains de blé, où elle concurrence la céréale).

Lorsqu'on coupe la tige du **coquelicot**, elle laisse échapper un suc laiteux... comme les autres pavots. Les fruits sont des capsules contenant une grande quantité de graines, facilement disséminées par le vent.

UTILISATIONS : comme tous les pavots, le **coquelicot** a des effets narcotiques dus aux alcaloïdes qu'il contient. En phytothérapie, on utilise ses pétales séchés, dont on fait le plus souvent des tisanes. Ses effets apaisants se

font sentir, surtout sur les jeunes enfants (on mélangeait autrefois du **coquelicot** à la bouillie des enfants pour faciliter leur sommeil).

Le **coquelicot** est un calmant de la toux et des irritations de la gorge. Il est alors utilisé sous forme de pastilles à sucer. Il existe un sirop de **coquelicot**.

Même si elles sont moins grosses que celles de certains pavots, les graines du **coquelicot** sont utilisées en pâtisserie, ou pour confectionner des pains aromatisés.

ORIGINE : le **coquelicot** serait originaire d'Europe du Sud ou du Moyen-Orient... mais sans aucune preuve ! Toujours est-il que cette plante commune, associée aux cultures céréalières, est répandue dans toute l'Europe tempérée, en Asie, et en Amérique du Nord.

source : sélection internet **J R**



pêle-mêle

J'espère que vous avez aimé la verve de l'artiste Raymond Devos ?

Je vous propose 45 bons mots de cet humoriste qui a vécu longtemps à St-Rémy-lès-Chevreuse.

Bien qu'elles n'aient pas de rapport avec la bicyclette...

ses pensées seront distillées par 2 ou 3, au fil des prochaines gazettes ! JR

Quelques pensées de Raymond Devos

(7^e)

« Dans l'imaginaire... Dieu, on ne risque pas de le rencontrer ! ».

« Chaque fois que mon percepteur revenait, je payais un impôt sur le revenu ! ».

« J'économise ma salive... je ne dis plus qu'un mot sur deux ».

ÉCRIVONS !

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 (1^{er} siècle après JC)

Ils ont participé à l'élaboration du n° 75 :

Christian Blanc

Christophe Divan

Michel Jaegle

Joël Ruet

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