



# gazette du CCVP

informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine

## SOMMAIRE

Fonctions des élus et bénévoles	p. 02	Epopée normande : Etretat	p. 07
Edito Christophe Divan	p. 03	Le gui des arbres	p. 09
Forum des associations... etc	p. 04	4 raisons pour faire du vélo	p. 10
Rando Colombes / Le Crotoy	p. 05	Pêle-mêle (les vœux du CD)	p. 12



décembre 2020 n° 77

# 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 DÉROBERT	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

L'année 2020 se termine dans quelques jours, et on peut sans aucun doute dire que cela aura été une « annus horribilis » avec ce sacré virus : plus de 3 mois d'interdiction d'activité sportive en club, quasiment tous les rallyes annulés depuis mars dernier, conditions d'activités en club très contraignantes. Nous avons cependant pu et réussi à maintenir le séjour jeunes de Dieppe durant les vacances de juillet, avec la participation de 15 jeunes et 5 encadrants.

Faute d'activités, nos finances sont très saines, grâce aux grosses subventions obtenues en faveur de nos jeunes et des nouveaux adhérents.

Des éclaircies très positives auront clôturé l'année 2020 en ce dernier trimestre :

- L'assemblée générale extraordinaire dans le cadre d'une refonte de nos statuts et règlement du club a permis de se retrouver fin septembre, et de partager le verre de la convivialité ;
- Le nombre d'adhérents depuis la rentrée a augmenté de plus de 20%, surtout du côté des jeunes routiers : ils sont passés de 6... à 15 de 14 à 19 ans. Indirectement via les jeunes, nous avons également accueilli 6 nouveaux adultes route ; quant aux adultes VTT, une douzaine ont rejoint leurs rangs ;
- L'investissement dans du matériel pour le club : des GPS, des VTT/VTC et vélo de route en prêt et en location ponctuelle, du matériel de mécanique, dont du consommable à tarif préférentiel.

Nous attendons 2021 qui, je l'espère, sera bien plus riche pour notre club et notre plaisir en événements sportifs et festifs, avec entre-autre projet dès janvier : réactualiser le maillot route du club.

Profitez au mieux, tout en restant prudent, de ces fêtes de fin d'année, et au nom de l'ensemble des membres du comité directeur, meilleurs vœux pour 2021 !

**Christophe DIVAN**

*Président du CCVP*



# Forum des associations

**Le forum s'est déroulé le samedi 5 septembre dernier.**

2 de perdus, 10 de retrouvés...  
Le cru 2020 des nouveaux adhérents est au niveau de nos espérances !

Malgré les restrictions dues au covid-19, nous avons pu les accueillir... et commencer à les guider sur nos traces préférées.



## Organisation VTT adultes

Avec le 2<sup>e</sup> confinement, la Trace Versaillaise prévue le 15 novembre a été annulée. Dommage ! C'était un bon outil pour construire l'esprit de cohésion au sein du club, où tous les adhérents participent... pour que cette organisation soit la plus réussie possible.

**Michel JAEGLÉ**

*Pour habiller toute la page, promo...*



*Vous pouvez faire du vélo... de 7 à 77 ans !*

# Rando Colombes / Le Crotoy

19 septembre 2020 : mon seul 200 pour cette année « Covid »

**Avant le jour J :** deuxième édition pour cette randonnée de 209 km avec un dénivelé de 1921 m (ou de Chantilly au Crotoy : 164 km et 1427 m de dénivelé).

Tout commence par une inscription mi-juin, avec une incertitude complète sur le déroulement de la randonnée, suite à cette pandémie.

A partir du mois d'août, l'organisation m'a tenu informé des diverses modifications concernant le déroulement de l'épreuve :

- Pas de possibilité de retirer la plaque de cadre, la veille du départ.
- Masque au départ, aux contrôles, et bien sûr à l'arrivée, où il y aurait moins de festivités que l'an passé.
- Afin de respecter les préconisations du gouvernement et de la FFCT : modification sur la fin du parcours.

**Le jour J :** départ de Vélizy vers 5 h du matin, j'avais chargé la voiture la veille pour gagner du temps.

A l'arrivée sur place au stade olympique Yves-du-Manoir, l'organisation nous informe que les portes n'ouvriront qu'à 6h30 ; je suis dans les premiers à retirer ma plaque de cadre... mais ne

peux pas prendre celle de Thierry Becquet (ex-vététiste au CCVP) qui m'accompagne sur cette randonnée.

Nous partons vers 7h15 avec une température clémente d'une vingtaine de degrés. Je suis surpris par le nombre de cyclos n'ayant ni éclairage AV ou AR, ou de gilet pour se signaler des automobilistes.

Le début du parcours s'effectuant en agglomération n'est pas très intéressant. Il faut être sur ses gardes, beaucoup de feux tricolores et stop... que nous

respectons, contrairement à de nombreux cyclos.

A partir de Domont, nous sortons de la zone urbaine et retrouvons une cam-



pagne encore endormie avec un beau lever de soleil sur notre droite présageant une agréable journée.

Au km 30 par une descente encore humide due à la rosée du matin, nous arrivons dans la vallée de l'Oise où nous traversons Les Tilleuls et Lamorlaye, bordés de belles villas.

Nous accédons à Chantilly par le château avec une section de route en pavés nous faisant passer sur le côté de la route.

45 km depuis le départ, le contrôle est correctement achalandé : boissons individuelles, gâteaux, etc... nous permettant de prendre des forces pour la suite.

Nous repartons en peloton d'une quinzaine de cyclos sous un crachin (picard) par la D44 avec beaucoup de circulation, nous faisant parfois klaxonner par des automobilistes toujours pressés.

Nous traversons l'Oise à Saint-Leu, à Cramoisy (nous ne le sommes pas), nous longeons la vallée bucolique du Thérain, affluent de la rive droite de la rivière. La pluie s'arrête, 95 km sont effectués, deuxième étape à Bresles : un bourg avec tous les bâtiments en briques typiquement picardes. Le contrôle se déroule sous une halle moderne, où nous prenons notre ravitaillement avec toutes les recommandations sanitaires.

Nous repartons et la pluie s'invite à nouveau par intermittence. La route s'élève sur plusieurs kilo-





mètres et nous avons maintenant le vent de 3/4 arrière. Dans le ciel, quelques avions, et sur notre droite au loin Beauvais, que nous contourrons dans une campagne parsemée de champs éoliens parmi les maïs et betteraves. Nous nous arrêtons pour **écouter le vent dans les pales de ces machines d'acier** produisant à ce jour environ 6 % de notre production nationale d'électricité verte.

Chemin faisant, nous atteignons la ville de Sommeux pour notre contrôle qui s'effectue dans l'ancienne Commanderie générale du nord de la France



de l'Ordre des Templiers. **Nous déjeunons dans le parc (disons plutôt un champ)** où quelques voitures des années 50 à 80 (Aronde, Ondine et autres) sont exposées.

**Notre panier repas est composé d'un plateau compartimenté** avec poulet rôti, crudités et pâtes + boisson et fruits.



Nous attendons que la bruine s'arrête pour continuer le trajet.

Après quelques kilomètres, nous descendons la vallée de l'Evoissons... mais qui dit descente, dit montée : j'ai un coup de fatigue, et des difficultés à reprendre un bon rythme. Au bout d'une demi-heure enfin, j'en retrouve un meilleur, bien que le paysage soit assez monotone, avec uniquement des champs à perte de vue.

Après Brocourt, au creux de la vallée de Liger, nous « accrochons le wagon » sur un groupe de trois ACVistes qui nous dépasse et nous emmène jusqu'à Oisemont, ce dernier contrôle s'effectuant dans la

cour d'une école avec toutes les commodités. A son tour, Thierry a un coup de barre. Il ne nous reste que 40 km sans difficulté, et cela nous requinque.



Après avoir pris **quelques photos (moutons de prés salés, entre autres)**, nous arrivons vers 16 h au Crotoy, par la piste cyclable qui traverse la magnifique baie de Somme, sous les applaudissements nourris des Crotellois, et de l'orchestre. Sandwichs et bières sont disponibles... avec modération.

**Bilan et conclusion :** lors de cette randonnée, nous avons été accueillis de manière très sympathique par les bénévoles des points de contrôle. Les communes traversées se sont démenées pour bien accueillir les participants. A Bresles, la rue où se situait le ravitaillement a été coupée à la circulation automobile.



La deuxième édition de Colombes / Chantilly / Le Crotoy a été très plaisante, malgré quelques petites « averses éparses » comme dit la météo. Le fléchage était impeccable. Le parcours, empruntant des petites routes à faible circulation sur la majorité du trajet, ne comportait pas de grandes difficultés pour un cyclo voulant se frotter à un premier 200 km.

Je positionne déjà cette randonnée sur le calendrier 2021.

**Laurent DEROBERT**

# ÉPOPÉE NORMANDE

## Montigny-Étretat

225 kilomètres au compteur

**Prologue :** Gilles, le Président du club de Montigny, avait commencé à parler de ce voyage itinérant à destination d'Étretat, lors du



séjour de 3 nuits organisé par le Comité Régional fin août, qui remplaçait la semaine jeunes (annulée pour raisons sanitaires).

Ce séjour, qui n'était alors qu'à l'état de projet, s'est concrétisé pour le week-end du 12 octobre, et a été proposé aussi aux jeunes de Versailles. Malheureusement, peu de jeunes étaient disponibles pour ce séjour étalé sur tout le week-end : François et moi représentions le CCVP !



Participaient par ailleurs Florian, un encadrant, ainsi que trois autres jeunes de Montigny : Alexis, Jonathan, et Valentin.

Ce trajet était donc organisé en deux étapes pour arriver jusqu'à Étretat.

### MONTIGNY - ÉVREUX

**1<sup>re</sup> étape = 86 km :** pour cette première étape, nous avons « seulement » 80 kilomètres à parcourir. Une après-midi suffisait donc pour cette distance. Nous traversâmes sans encombre la ville de Trappes, les petits villages de l'ouest des Yvelines et Ivry-la-Bataille, avant d'entrer dans l'Eure et de rejoindre sa préfecture Évreux.



Nous étions confortablement logés à l'Ibis de la ville pour la nuit. Gilles nous rejoignit avec sa voiture peu après notre arrivée à l'hôtel, et nous allâmes dîner dans une brasserie à proximité où nous pûmes largement nous rassasier avec, entre autres, des hamburgers ou des salades.

### ÉVREUX - ÉTRETAT

**2<sup>e</sup> étape = 118 km :** après un petit-déjeuner roboratif,

nous reparâmes pour cette deuxième partie de trajet. Nous parcourons les 50 premiers kilomètres sur la voie verte,



voie piétonne et cyclable allant d'Évreux au Bec-Hellouin ; elle monte d'abord en forêt, puis traverse la plaine du Neubourg. Cette voie verte ne nous fut malheureusement pas favorable.

Peut-être était-elle un peu trop « verte » puisque cinq crevaisons nous ralentirent tout au long de cette piste (une très honorable moyenne d'une crevaison tous les 10 kilomètres).



Les 30 suivants furent plus reposants, avec tout de même une longue côte compensée par une belle descente, puis l'arrivée au bord de la Seine, où nous déjeunâmes de sandwiches, tout droit venus de la boulangerie à Quillebeuf-sur-Seine.

Une autre contrariété arriva cependant, car le bac qui devait nous transporter sur l'autre rive du fleuve ne fonctionnait pas à ce moment-là. Nous ne nous laissâmes pas décourager et décidâmes donc de rouler jusqu'à Tancarville où nous traversâmes le célèbre pont qui, mine de rien, offrait une petite pente éprouvante et venteuse, avant de basculer de l'autre côté.

Il nous restait ensuite une trentaine de kilomètres jusqu'à notre arrivée. Ce n'était certes pas rien, mais au regard de la distance déjà parcourue, nous étions indéniablement sur la fin. Cela tombait plutôt bien, car certains d'entre nous commençaient à fatiguer.



À notre arrivée au panneau « Étretat », Gilles, qui avait fait office de voiture suiveuse tout le long du trajet, nous attendait. Nous apprîmes qu'il nous restait encore quelque temps sur le vélo : nous montions sur la falaise d'amont. Une sacrée côte, qui se termine avec des pourcentages élevés... mais nous étions arrivés !

Cette montée aboutit à un monument, érigé en l'honneur de Charles Nungesser et François Coli, deux aviateurs disparus en 1927, lors de leur héroïque tentative de traversée de l'Atlantique, avec leur avion biplan « l'Oiseau Blanc ».



**Rapide retour :** nous contemplions le panorama, chargé de nuages noirs menaçants... quand ils commencèrent à déverser leur contenu ! Nous nous sommes dépêchés de ranger nos



affaires, et d'accrocher les vélos à la remorque... et nous sommes repartis vers le bassin parisien.

Pas fâchés d'arriver, lorsque nous atteignîmes le parking du club de Montigny ; nous étions sans doute fatigués par ces kilomètres, mais heureux de les avoir parcourus !

**Lucien RUELLE**



# Le gui des arbres

*Au gré de nos sorties vélo dans les riantes campagnes des Yvelines, il est commun de voir ces grosses boules vertes qui s'accrochent sur des arbres plutôt vieillissants.*

*On les remarque davantage à l'automne... et surtout en hiver, lorsque leurs hôtes sont dépouillés de tout feuillage.*

Le gui est très facile à trouver, et pousse sur les branches de différents arbres, notamment les pommiers et les chênes. C'est un parasite des arbres qui enfonce ses racines dans le bois des branches, sur lesquelles un oiseau a déposé une graine. En effet, lorsqu'un oiseau consomme un fruit du gui (toxique pour l'homme), il ne digère pas la graine ; elle se retrouve ainsi dans ses excréments qu'il dépose sur la branche d'un arbre. La graine peut ainsi germer et donner naissance à une superbe boule verte et blanche.

**On a longtemps dit** que le gui parasitait l'arbre, l'épuisait jusqu'à le faire mourir. En réalité, le gui



**Une expérience** a été menée pendant six ans en Normandie, sur des pommiers portant du gui. Durant toute cette période, à chaque printemps on a défolié tous les arbres ; ils n'étaient donc plus en état d'élaborer leur photosynthèse, ne possédant plus aucune feuille : les arbres ont survécu !

**Le gui aide et soutient l'arbre.** Il a le pouvoir de reconnaître des structures de cellules non physiologiques, de repérer des dysfonctionnements cellulaires et d'agir en conséquence, grâce notamment aux lectines : ces substances ont la fonction de freiner la division cellulaire, la formation de tumeurs... et de recréer des connexions quand s'installent des fonctionnements trop autonomes. Pour l'arbre comme pour le corps humain, le gui crée un espace de vie qui ne serait pas possible sans lui. Selon l'arbre sur lequel il pousse, le gui va développer des qualités différentes.



ne prend à l'arbre que de la sève brute. En échange, le gui va lui transmettre des sèves élaborées, riches en substances nutritives et des anticorps sous forme d'enzymes.

**Dans la nature, le gui ne s'installe que sur des arbres fragilisés, en état de faiblesse, pour leur permettre de se maintenir en vie.**

« Au gui, l'an neuf » criaient les gens au Moyen-Age, lorsque les druides récoltaient des boules de gui à l'aide d'une serpe d'or. Ces boules étaient étroitement surveillées et ne devaient jamais toucher le sol. C'est pourquoi ils les récoltaient à l'aide de grands draps blancs placés sous l'arbre. Les feuilles restent vertes très longtemps... et c'est pourquoi les druides le considéraient comme le symbole de l'immortalité. Après que le gui était coupé, les druides le distribuaient aux personnes qui assistaient à leur rituel. Ceux-ci l'accrochaient à leurs portes pour se protéger des mauvais esprits, et embrassaient les invités qui venaient chez eux pour leur porter chance et prospérité. L'Eglise considéra le principe du gui comme païen, l'interdit et le remplaça par du houx. Mais les rituels ont la dent dure et ont continué à se perpétuer jusqu'à nous.

## ***Voici 4 bonnes raisons pour faire du vélo !***

La pratique du vélo est l'une des activités sportives les plus complètes. De plus, ses vertus pour le bien-être de l'organisme sont multiples.

En plus d'être un allié essentiel pour votre santé, ce moyen de locomotion facilite votre transport en ville sur les courtes distances.

De même, son utilisation fait de vous un consommateur éco-responsable, puisqu'elle n'entraîne aucune émission de CO<sub>2</sub>.

Si vous n'êtes toujours pas convaincu de son importance, voici 4 raisons qui vous feront enfourcher à coup sûr votre vélo.

### ***1) Le vélo est un transport urbain ultra-rapide !***



Le vélo est le moyen de transport le plus rapide lorsque vous effectuez vos déplacements

sur un trajet de proximité en zone urbaine.

En effet, la vitesse estimée en ville pour les automobiles étant réduite à

15 km/h, l'utilisation du vélo vous permet d'atteindre plus rapidement votre destination.

C'est pourquoi recourir à un coursier vélo est un excellent moyen pour effectuer des livraisons pas chères et non polluantes dans les grandes villes, dans un bref délai.

De plus, le vélo demeure assez pratique. En effet, le cycliste reste maître de son trajet puisqu'il lui est possible de contourner aisément les embouteillages. Vous pourrez alors emprunter des raccourcis selon le temps dont vous disposez pour votre déplacement.



### ***2) Le vélo est un sport efficace pour la santé !***

La pratique du vélo comme activité sportive permet de mettre tous vos sens en alerte et d'activer tous vos réflexes. En effet, les différents mouvements pratiqués à vélo favorisent un sommeil réparateur et le renforcement du système immunitaire, lorsqu'il s'exerce avec constance et régularité.

Il est d'ailleurs scientifiquement prouvé qu'un exercice physique régulier, pratiqué au quotidien, allonge l'espérance de vie.

***Rouler à vélo vous remonte le moral, puisqu'il vous permet de libérer aisément l'hormone antistress qu'est l'endorphine.***

Il n'est donc pas étonnant qu'un messager en vélo soit toujours de bonne humeur



dans les différentes courses qu'il effectue pour son travail.

### **3) Le vélo est un bon moyen pour sculpter sa silhouette !**

En plus de renforcer votre système moteur, la pratique du vélo s'avère bénéfique pour les muscles. En effet, pédaler à vélo vous fera



travailler l'ensemble des muscles du corps, dont les plus importants sont : les jambes, les fessiers, les bras, le dos, les abdominaux.

À l'issue de la sortie, vos articulations se trouveront en pleine forme puisque l'exercice fera mouvoir également la quasi-totalité des os du squelette.

En parallèle, il sera possible pour une femme d'affiner ses courbes... tout en redessinant subtilement ses fessiers.

Il s'avère aussi efficace pour refaire au besoin vos abdos si vous en êtes partisan. Vous n'aurez pas à craindre un quelconque gonflement de cuisses, car rouler à bicyclette permet d'affûter idéalement vos jambes pour vous donner un aspect sexy.

### **4) Le vélo est une activité bénéfique pour le cœur !**

Si vous désirez faire du cardio-training autrement, enfourcher votre vélo reste la meilleure solution. En effet, pédaler à vélo permet de maintenir votre cœur en pleine forme et d'optimiser la circulation sanguine. Idéalement, il suffira de 45 minutes minimum,

répété 2 à 3 fois par semaine, pour vous garantir une bonne santé cardiaque.

Pédaler à bicyclette demande beaucoup d'énergie, c'est pourquoi ce sport reste un réel atout. De plus, cette activité vous aidera à éliminer en moyenne jusqu'à 750 calories, pour chaque exercice effectué d'environ 45 minutes.

Il sera donc possible de brûler des graisses pour



soulager votre cœur, et admirer des paysages agréables à allure relax, en alternant les montées, descentes et terrains plats.

**JR**

*source : article internet*





*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*



**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<sup>er</sup> siècle après JC)

Ils ont participé à l'élaboration du n° 77 :

Christian Blanc

Laurent Dérobert

Christophe Divan

Lucien Ruelle

Joël Ruet

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