



gazette du CCVP

informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine

SOMMAIRE

Fonctions des élus et bénévoles	p. 2	Coueurs cyclistes coueurs à pied	p. 14
La côte du Mesnil (2 ^e édition)	p. 3	A bicyclette (chanson)	p. 18
Stage maniabilité VTT	p. 4	Où nous étions (compteur route)	p. 19
Semaine Fédérale à Flers	p. 6	Pêle-mêle ()	p. 20
Flèche Paris-Marseille	p. 10		



Bonne rentrée
sur routes et sentiers

octobre 2011 n° 40

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 JAEGLÉ**

Délégué sécurité : Daniel BROSSARD

Président d'honneur : André RUCHAT

Réviseurs comptables : Gérard LECUELLE
Laurent DEROBERT

Représentant des jeunes : **Gabriel de la MORINIERE** (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 TRANSVERSES

Communication : Daniel Brossard, André Ruchat

La Gazette : Joël Ruet

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

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

Vêtements : Christophe Divan

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

Bibliothèque : Alain Goinard, Joël Ruet

9 membres du Comité Directeur

Daniel BROSSARD
Christophe DIVAN
Guy GRASICA
Michel JAEGLÉ
Annick LE DUR
Gabriel de la MORINIERE
André RUCHAT
Joël RUET
Christophe VASSEUR

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.*

Depuis le temps qu'on se connaît, elle et moi, on devrait s'accepter. Et bien non ! Je la hais ! Définitivement !

La côte du Mesnil

A son approche, dès Girouard, je sens ma hargne monter. J'ai beau me réconforter d'une lampée de mon bidon « Folie », dès que je prends à gauche, en bas, pour l'aborder doucement, comme si de rien n'était, je sens mes jambes se durcir dans l'attente du choc. Il vient au premier virage et me surprend toujours. J'ai l'impression de m'arrêter ; je cherche mon souffle en lâchant des dents en vrac, à l'avant comme à l'arrière. Mes jambes tournent trop vite ; je remonte des dents, c'est trop dur, bref je perds les pédales. Ma chaîne jette des grognements de protestation tant elle est malmenée. Pourtant je connais ce bitume : virage à droite rester en haut, virage à gauche monter dans le caniveau à droite. J'ai pas la cadence. Je me mets à rêver de Villiers-Le-Bâcle ; au moins celle-là est franche : elle se laisse aborder gentiment et d'un seul coup c'est monte ou crève. Au Mesnil, parfois je risque la danseuse ; mais il m'arrive de me rasseoir trop loin du sommet et je recule. Je n'ai jamais été foutu de compter les 9 tournants. Je pense aux 17 ; je ne les compte pas non plus mais j'ai le temps de m'y habituer.

Voilà un compère devant ; il devient un objectif, le pauvre, surtout si c'est un sans grade. Je grignote parfois son avance – le coude à coude est long et douloureux – ça manque de panache, mais les petits plaisirs c'est ça.

Et les autres dans cette affaire ? D'abord les forts, plutôt cyclos sportifs : soit assis, la tête dans les

épaules ; soit debout sur les pédales dans un twist endiablé, ils sprintent ; les écarts sont faibles sauf pour le cyclotouriste qui s'est égaré parmi eux. Pendant ce temps les sans grade, dispersés sur le corps de la bête, finissent par trouver un rythme, à l'endroit où le bois s'épaissit ; alors arrive la ligne droite du haut, la pente se faisant plus douce. Il ne faut pas faiblir jusqu'à la ligne d'arrivée devant la petite maison de Blanche-Neige dans la clairière à droite. J'espère toujours voir la belle sur le bord de la route... Tiens voilà un fort qui, ayant repris son souffle, rebrousse chemin pour observer les efforts des dolents. Pour ceux qui souffrent c'est limite condescendant. Un par un, tous rejoignent le terre-plein du haut à gauche où les forts attendent discrètement le regroupement en vue d'une « langue monotone », tronçon Trappes, St-Cyr, Versailles.

Alors qu'on s'apprête à repartir, un solitaire émerge des bois : on l'avait presque oublié. Il s'approche du groupe, tranquille, à son allure ; on pense qu'il va s'arrêter faire une petite causette, s'intéresser au classement des forts... et ben non ! Il passe, un léger sourire aux lèvres, philosophe ; certes il a cédé du terrain, mais il a pris de la distance. La côte du Mesnil, il l'aime lui, parce qu'elle est le dernier effort avant la douche. On ne le reverra qu'à Rodon, ou pour la prime du pont de l'avenue G. Politzer.

Jean-Xavier Huret



NDLR : ce plan rapproché semble confirmer que J-X n'apprécie guère l'exercice !

nota 2011 : cet article est paru en 2004 dans la gazette n° 12 d'octobre, et j'avais envie de le rééditer.

Le groupe a un peu changé... et la maison de Blanche-Neige est maintenant abandonnée, ouverte à tous les vents.

Certains cyclos de 2004 croient aussi que cette bosse... serait devenue plus pentue !

STAGE MANIABILITE journée VTT du 8 mai 2011



7h : nous nous sommes donnés RDV sur le parking de Porchefontaine pour un départ en covoiturage avec les jeunes.

4 voitures pour 18 participants : hormis un raccourci un peu raté, nous nous sommes retrouvés sur la base de loisirs de Buthiers — dans la Seine-et-Marne — pour nous mettre en selle sur des engins bien connus de nous autres... mais à dompter !

Nous sommes répartis en deux groupes : un groupe de 6 jeunes, et un de 12 adultes.

9h30 : petit raidillon pour nous mettre en forme et découvrir le site. Notre animatrice nous explique quelques gestes pour maîtriser le maniement de ces machines.



1er atelier : le jeu du cercle qui diminue avec 12 personnes à l'intérieur... et cela devient rapidement difficile de trouver un cheminement : on dirait un troupeau rabattu par un chien de meute « rires ! ».

2e atelier : montée et descente de grosses marches sur du rocher : c'est un jeu d'enfant quand on voit notre animatrice le faire, mais pas trop pour la plupart d'entre nous... les dents des couronnes vont rapidement s'user ! Enfin le vélo se plie à nos exigences, et nous voilà les maîtres absolus de l'environnement pendant quelques moments.

Ouf ! La pause déjeuner vient à point où chacun raconte ses exploits de la matinée.

Nous avons la chance d'être au même moment qu'une course de 24 h de VTT : un tour de 8 km à faire en



relais pour

certain, et d'autres en solo...
Pourquoi pas nous dans un jour prochain ?

3e atelier : retour aux choses sérieuses, nous voilà sur une épreuve de trial.
Au programme, reconnaissance des zones où chacun se prépare son itinéraire. Attention à ne pas poser le pied à terre... sinon on perd des points !
Cinq zones au programme, et nous voilà lancés pour une petite compétition.
Bonne progression ! Les ateliers du matin ont fait leurs preuves ; tout le monde s'est bien débrouillé, et nous voilà un peu plus aérien pour passer certains passages difficiles.
Fin de la séance : nous comparons nos scores avec les jeunes « *chut !* »



Enfin un super moment, où nous avons pu nous retrouver pour partager par une très belle journée ensoleillée, et où nous avons pu apprendre et mettre en pratique quelques techniques de passage.

Bravo à notre organisatrice.

RDV est pris pour l'année prochaine.

Michel Jaegle



Semaine Fédérale à FLERS

Ce samedi 30 juillet, les quelques cyclos CCVP abonnés et accros des SF s'élancent vers le site de Flers dans l'Orne, qui accueillera près de 13 000 personnes. Cette année, Michel l'accordéoniste, a dû à son grand regret, déclarer forfait. Par contre, Marceline s'y est inscrite en dernière minute, rejoignant André, Fredo, Joël, Marc et Alain.



Le voyage de ces 6 cyclos s'est déroulé au gré de chacun, sans aucun problème, puisque nous nous retrouvons tous à Montilly-sur-Noireau (près de Flers) pour y retirer nos dossiers. Après cette formalité, le petit convoi dirigé par le fourgon d'André, peut déverser son lot de passagers : Frédo, Joël et Alain au dortoir D1, accolé au village fédéral ; Marceline chez l'habitant à La Selle-la-Forge. Pour terminer, c'est le camping C4 (à 5 km de l'animation) qui reçoit André et Marc notre nouveau campeur. Le soir après installation, tout ce petit monde se retrouve au restaurant fédéral. Nous y avons tous retenu nos repas pour la semaine : cela paraît plus simple, et évite les complications quant au choix du resto, puis du menu, dans le centre ville.

Dimanche 31 juillet « baie du Mont-St-Michel »

Pour le 1^{er} jour de vélo, Joël a concocté un parcours en direction de Mortain à l'ouest. Nous découvrons rapidement de multiples petites bosses qui nous mettent dans le bain pour la semaine... mais la mécanique n'est pas encore rodée.

Nota : les parcours SF de 100 à 200 km, proposés avec un départ décalé depuis Mortain, étaient une mise en bouche peu commode et ambitieuse... ils allaient jusqu'à la mer ! De nombreux cyclos vus sur notre route à l'aller, ont raisonné comme nous : effectuer une boucle modeste entre Flers et Mortain.

Nous sommes ainsi de retour et récurés vers 17 h pour l'ouverture de la SF, et participons de bonne grâce au pot de bienvenue qui suit les discours traditionnels.

Nota : seulement les plus proches de la permanence – les trois du dortoir – ont souhaité assister au chapelet des discours un peu convenus par les notables ; à la fin de cette cérémonie, nous avons trinqué avec un poiré.... à la santé de tous nos camarades de club.

Lundi 1^{er} août « pays de Lancelot »

Les effectifs de cyclos sont maintenant au complet (il est question de 13.000 inscrits avec les accompagnateurs). La circulation s'en ressent pour cette première sortie officielle qui nous mène à Bagnoles-de-l'Orne, au sud-est. C'est ainsi qu'à un carrefour noir de monde, Alain en avant-garde, par manque de vigilance et « manque de Flers », ne remarque pas l'arrêt de ses copains pour une pause photo, puis le départ sur une autre que la sienne : cela entraîne pour lui une chasse en solitaire qui se termine par un regroupement général à l'entrée de Bagnoles, pour le casse-croûte. Le retour



par La Ferté-Macé et la forêt des Andaines s'effectue en commun, avec baisse de régime.

Nota : chaque année, il faut retrouver les réflexes collectifs pour rester ensemble... et tout s'arrange forcément. L'arrêt à l'accueil de Bagnoles-de-l'Orne aurait mieux partagé la journée si nous l'avions situé

après la boucle de La Ferté-Macé ! La longue traversée de la forêt domaniale, par ce chaud soleil sans vent, nous a évité de «griller» au retour... mais la fin du parcours a semblé un peu lassante.

Mardi 2 août « châteaux et haras »

Direction à l'est par Putanges, avec une halte culturelle au Ménéil-Gondouin où nous visitons une bien curieuse église œcuménique, décorée



par l'abbé Paysant, très original pour le 19^e S mais aussi très près du peuple.

Après le casse-croûte à l'accueil de Rânes, nous rentrons à Flers après passage à Briouze. Au repas du soir, un accordéoniste tente de distraire l'assemblée ; il sera plus tard aidé d'un autre compagnon, mais leur prestation ne



pourra égaler celle de Michel. A ce sujet, plusieurs fois il nous sera demandé avec inquiétude : « Où est Michel ? ».

Nota : Marc n'a pas fait de vélo aujourd'hui : hier

soir on nous a servi du cidre au dîner. Les intestins fragiles de Marc lui ont fait passer une très mauvaise

nuît. Ce matin il est venu en civil au petit-déjeuner avec la mine bien chiffonnée... en indiquant qu'il souhaitait récupérer, sans faire d'effort... ouf le soir au dîner, tout va mieux pour lui !

Mercredi 3 août « Suisse normande »

Aujourd'hui, direction nord par Condé-sur-Noireau où deux alternatives s'offrent à nous : les 2 costauds Joël et Frédo optent pour le parcours normal, mais Marceline, Marc et Alain choisissent la vallée du Noireau plus calme pour gagner Pont-d'Ouilly où ils cassent la croûte au bord de la rivière. C'est ensuite le retour par la «Roche d'Oëtre», site remarquable qu'ils ne visitent pas malheureusement, tant la tâche est rude dans cette région par une chaleur éprouvante.



Nota : un peu à l'écart avec Frédo, nous avons profité du belvédère à la «Roche d'Oëtre» qui offre un large panorama sur un précipice profond de plus de 100 m ; la Rouvre coule cachée sous les frondaisons de ces gorges boisées : un à-pic fort impressionnant !

Jeudi 4 août « pique-nique médiéval »

Descente vers le sud-ouest pour ce qui devait être une journée belle et reposante. Hélas la pluie fait son apparition assez tôt, puis Joël est victime d'une crevaaison pneu arrière. Nous l'assistons pendant la réparation, et reprenons notre balade en nous « égarant » plus tard avec un crochet de 10 km environ. Malgré tout et toujours sous la pluie, nous gagnons Domfront



pour le pique-nique que nous prenons à l'abri de la pluie, mais non des courants d'air frais : vraiment un triste pique-nique !

Pour le retour, notre groupe perd 2 unités : Joël et Frédo, occupés à prendre des photos. Nous quittons rapidement et tristement cette jolie bourgade, sous la pluie qui redouble, et ne nous quitte qu'à l'entrée de Flers. Sur le chemin, nous récupérons André qui avait fait seul le parcours à son rythme : bravo André ! Nous sommes contents de pouvoir l'aider.



Nota : malgré la météo dissuasive, nous flâmons avec Fredo près des maisons à colombage, et autour des vieilles pierres : le donjon du 11^e S et son parc méritent bien quelques photos. Les



bénévoles de la SF canalisent le retour des cyclos vers Flers directement sur le grand axe, plutôt que par les cheminements plus sympas ; les fléchages sont effacés et décollés, et ces routes risquent d'être devenues difficiles à emprunter.

Une rentrée un peu tôt et l'amélioration du climat nous ont permis d'aller visiter à pieds la ville de Flers dans l'après-midi... interrompu à l'abri d'une seule averse.



Vendredi 5 août « vergers du bocage »

Marceline nous a fait ses adieux et repart ce matin à Versailles pour finir ses paquets, et préparer son déménagement pour Nantes. Sur les routes elle a prospecté, pendant la semaine, auprès de cyclos nantais pour choisir son futur club en Loire-Atlantique.

Quant à nous, en direction de Barenton, la pluie nous atteint comme la veille, et ne nous quitte guère. Le plaisir de rouler est bien maigre.



Nota : le soleil sur une voie verte aurait été souhaitable pour un chemin devenu bien trop boueux : environ 1 km délicat à franchir avec des pneus de route... dans un cadre verdoyant et rocheux que la plupart des cyclos ont sans doute mal apprécié !... et puisque depuis hier c'est le temps à la grenouille, j'ai enfilé un vêtement adapté !



Samedi 6 août « gorges de la Vire »

Le mauvais temps sévit pour la 3^e fois et nous pédalons sans réel plaisir. Nous abandonnons vite le projet d'aller à Vire, sauf Frédo plus courageux. De Tinchebray, nous prenons la route la plus directe pour rejoindre Flers, délaissant l'itinéraire prévu initialement.

Nota : afin de liquider son trop-plein de tickets à l'accueil de Tinchebray, Alain a attendu stoïquement des galettes chaudes sous la pluie durant un bon 1/4 d'heure... avant de pouvoir les déguster assis sous la



bâche du chapiteau, avec les cyclos pataugeant dans la boue et les flaques d'eau... un dur moment avant le retour prématuré... pour 67 km au compteur !

Le soir nous participons activement au dîner de clôture, sérieusement amélioré avec poiré à l'apéro... et une pause trou normand.

Nota : au sujet des repas, la semaine a été très convenable : les plats, préparés par un traiteur, étaient servis sur assiette individuelle par les bénévoles du COSFIC. Le potage habituel du dîner SF a disparu des menus, et le vin présenté, limité au rouge – un Bordeaux AOC très correct – n'était pas servi à volonté cette année !

Le petit-déjeuner était lui, en self-service et non limité, avec croissant, yaourt et fruit... parfois le café à peine assez chaud.

Dimanche 7 août « défilé de clôture »

Pour le dernier jour, nous nous accordons une grasse matinée (+ 1/2 h au lit), mais faisons aussi nos bagages. André a été hébergé cette nuit au dortoir, afin d'être sur place pour charger ses passagers.



Nota : la logistique d'ensemble nous a paru très méritante durant toute la semaine : l'organisation a été rarement débordée, même avec le mauvais temps... mais en Normandie aucun souci ! Autour de la permanence, la sécurité a semblé un peu

tatillonne au début, et puis on s'habitue et tout s'est bien passé jusqu'à la fin.

Les décors de fête sur le thème du vélo ont été inventifs et remarquables dans beaucoup de villages traversés.

En cours de matinée, les cyclos fidèles et courageux (beaucoup sont repartis), participent à la cérémonie de clôture sur le stade, puis défilent dans le centre ville de Flers, acclamés par 2 haies de spectateurs enthousiastes : merci aux Flériens ! C'est pour nous un moment d'émotion que nous ressentons chaque année. Après la pluie 3 jours de suite, le soleil est revenu sur la ville en fête : ultime récompense pour les cyclos, spectateurs... et environ 1.800 bénévoles que nous remercions pour la réussite de cette SF.

Alain OHEIX (photos+ notas J R)



flèche VERSAILLES-MARSEILLE

mardi 06/09 : étape Gien (167 km)

Quelques échanges de mails laconiques, quelques rappels d'acomptes : il devait se passer quelque chose le 06 septembre 2011 à 7h au PKS ! Arrivant de l'obscurité dans la vallée de la Bièvre, à 7h je n'aperçois point de maillot jaune devant le PKS, ce qui m'inquiète, jusqu'à ce que j'aperçoive notre président Daniel Brossard qui est venu saluer notre départ et je l'en remercie. Mais un par un, les participants se pointent : Daniel Saget, Michel Maury, Joël Ruet, Patrick Loisey, Gérard Roncen. Deux manquent à l'appel : Marceline Belline qui prendra le départ après les monts et vaux de Chevreuse, et Jean-Jacques Cassou qui a dû renoncer à cette randonnée au dernier moment.

C'est parti, il fait frais et gris ; à Briis-sous-Forge, Gérard caillasse violemment un véhicule en roulant sur une pierre... et signe la première crevaison. A Villeneuve-sur-Auvers nous renforçons l'équipe avec Marceline qui descend de la première voiture suiveuse, conduite par Danièle. Nous avons décidé de casser la croûte à Malesherbes (km 86), et comme par enchantement les deux autres voitures suiveuses qui détiennent le ravitaillement sont dans nos roues. Le repas sera royal

avec oeufs durs, salade de pommes de terre, petits gâteaux et café. Ce réconfort nous sera utile, car après le repas nous allons prendre conscience de la difficulté qui nous attend : un vent violent s'opposera à notre progression jusqu'à la fin de l'étape.

A Lorris (km 141), pause café ou autre, car nous sommes assoiffés, plus par le vent que par le soleil. Arrivée sur Gien, avec de nombreuses hésitations dans des zones péri-urbaines, qui ne sont vraiment pas faites pour les vélos.

Ouf : l'hôtel et le restaurant très recommandables à Gien, tout le monde est crevé. Pour certains cela fera jusqu'à 13 heures de selle, ce qui ne sera pas sans conséquence pour Daniel qui sera handicapé pour les étapes suivantes.

Complément JR : Jacqueline accompagnait son mari, et fut une infirmière très attentionnée pour la blessure à la selle de Daniel ; il a tenté de pédaler partiellement deux ou trois jours, et finalement cessa jusqu'à l'étape de repos. Marceline a souhaité conserver du tonus, en écourtant quelques étapes : ainsi, les trois voitures d'assistance ont été bien utiles... en supplément du transport des bagages, et des courses pour les pique-niques quotidiens. Merci encore aux quatre accompagnantes, qui ont pu faire un peu de tourisme (les trois conductrices/logisticiennes sont Danièle, Dominique, et Evelyne).

mercredi 07/09 : étape Bourbon-l'Archambault (154 km)

Les premiers km après le départ longeant la Loire, se déroulent dans une atmosphère apaisée et sont un vrai bonheur ; ils nous amèneront

au pied de Sancerre... que le groupe boudera, pour se diriger vers

Ménétréol-sous-Sancerre (km 61) pour la pause déjeuner. Tout au long de cette étape, nous passerons après les



précipitations et aurons la chance de rouler au sec. La suite de l'étape longera le canal latéral de la Loire, où nous croisons les plaisanciers qui remontent le cours d'eau. Petite crevaison de Patrick, qui lui remémorera quelques aventures d'une autre flèche. Pause café à Apremont-sur-Allier. Bourbon-l'Archambault : étape embourgeoisée dans une ville de cure, où pour une fois le CCVP fait baisser la moyenne d'âge de la salle du restaurant.

Complément JR : dans l'après-midi, nous avons même joué aux cow-boys ! Afin de rattraper la D13 suite à une erreur de parcours, nous avons utilisé quelques chemins ruraux (goudronnés) qui serpentaient dans un secteur de prairies. A un détour, nous avons fait face à plusieurs vaches échappées de leur pâturage ; elles ont fui effarouchées devant nos roues, finissant par s'engouffrer par les buissons d'une prairie peu clôturée... après la course un peu pataude des bovins d'environ 500 m, sans dommage pour nous.



jeudi 08/09 : étape Lezoux (110 km)

Au menu, quelques petites montées permettront à chacun d'avoir un aperçu de l'état de sa forme, en vue du relief des jours à venir. Maintenant le temps s'oriente au beau, et il ne nous quittera plus jusqu'à Marseille. Nouvelle crevaison de Patrick. Rendez-vous à Ebreuil sur une petite place ensoleillée au km 62 avec les ravitailleuses, et café à la terrasse du village : on n'a plus envie de repartir ! A l'occasion de cette pose, Patrick procèdera à l'échange de son pneu, aidé comme toujours dans ces moments-là, par Michel. La fin de l'étape se déroulera sans problème, jusqu'à Lezoux où la petite "mousse pression" à l'arrivée commence à devenir cruciale.

Complément JR : situé dans l'Allier, Ebreuil est un village de 1300 habitants, tapi dans la vallée de la Sioule. Nous en sommes ressortis par une longue côte de 5 à 6 km, un effort délicat pour les digestions paresseuses.



vendredi 09/09 : étape Langeac (130 km)

Lezoux n'est pas mondialement connu, mais a quelques spécificités dont nous avons pu pleinement profiter, notre hôtel étant au centre ville près de la mairie : entre 5 h et 7 h du matin, on a droit à un ramassage des poubelles tonitruant, et ensuite à la sirène de la mairie, style "tous aux abris", mais en l'occurrence ce sera "tous en bas du lit". Un départ en fanfare pour une étape qui nous hissera gentiment à 1075 m au col de la Dételée, près de St-Germain-de-l'Herm où nous déjeunerons. Pause prolongée à La Chaise-Dieu, pour la visite de la basilique. Fin de l'étape par les gorges de la Sénouire, avec une magnifique descente, dans une vallée très encaissée, où le soleil rasant nous aveugle à chaque virage. A l'arrivée à Langeac, nous aurons la chance de trouver un vélociste, pour résoudre le problème de pédale de Joël.

Complément JR : une pièce cassée de ma pédale gauche en sortant de La Chaise-Dieu, et suivent 35 km sans cale-pied automatique, par chance sur des petites routes faciles dans un environnement privilégié. Toutefois, il était urgent de changer... les deux pédales, accompagné par Didier et Patrick.



samedi 10/09 : étape Châteauneuf-de-Randon (80 km)

Menu court, mais vallonné au programme. A quelques km de Langeac, de grosses silhouettes inquiétantes se profilent à l'horizon : deux énormes chiens vagabondent sur la route, et tout le groupe, désuets bidons à la main, poussera un ouf de soulagement après avoir passé ce pic émotionnel, qui aurait pu mal finir. Ensuite quelques tergiversations avant de trouver la bonne route vers les gorges de l'Allier, avec à nouveau un vent défavorable en rafale pour cette étape au profil accidenté. Déjeuner à Préjet-d'Allier, passage à Chambon-le-Château, et un final de 20 km dans un paysage de causses culminant à 1300 m avec vent fort, ce qui rendra la fin de cette étape difficile.

Complément JR : le connétable Bertrand Du Guesclin est mort à 60 ans, le 14 juillet 1380, durant le siège du château de Randon, au lieu-dit l'Habitarelle ; il serait mort de congestion, après avoir trop bu l'eau glacée d'une fontaine. Nous étions précisément hébergés... à l'Habitarelle ! (hôtel de la Poste)

dimanche 11/09 : étape Vallon-Pont-d'Arc (112 km)

Depuis Châteauneuf-de-Randon, nous resterons perchés pendant de nombreux km autour des 1000 m, avec le sommet du Goulet comme principale difficulté. Mais aujourd'hui la météo sur les hauteurs est moins radieuse, et un brouillard épais au sommet du col du Mas de l'Ayre, nous fera repousser avec bonheur la pause repas à Vans, après une descente à tombeau ouvert de près de 20 km.

Pour la fin de l'étape, le groupe finira désuni, certains faisant un crochet vers de la famille habitant la région... et d'autres seront retardés et égarés par les photos. Tout le monde est détendu, sachant que le lendemain les jambes pourront se reposer. On se retrouvera le soir à la terrasse du restaurant, pour un repas de spécialités ardéchoises.

Complément JR : le sommet du Goulet est probablement le point culminant de cette flèche Marseille, à 1400 m. Le GPS de Gérard a aussi enregistré les données quotidiennes de distance réelle, et dénivelé (pour les amateurs, un tableau est affiché à la fin du compte rendu).



lundi 12/09 : Vallon-Pont-d'Arc (jour repos)

La journée s'annonce superbe et sera consacrée au tourisme.

Certains randonneront dans les gorges, et d'autres iront à Vogue tremper les pieds dans l'Ardèche et les lèvres dans un verre de St-Joseph.

Complément JR : le brouillard dense au lever du jour a déjà laissé le ciel lumineux pour notre petit-déjeuner de 8h30. Les couples Robutel et Saget ont choisi une balade touristique, en voiture dans la région. Les sept autres du groupe ont marché 3h sur le GR4F qui nous hissa sur le plateau des Gras : chaud et haut... sans panorama sur les gorges, trop loin ! A 16h, tous en voiture pour patouiller un peu dans l'Ardèche devant l'arche du Pont d'Arc : bonne détente dans un cadre de rêve, avant le dîner !

mardi 13/09 : étape Tarascon (128 km)

Retour rapide aux affaires, avec la montée à la route des belvédères des gorges de l'Ardèche, d'où nous contemplerons maintes fois les aplombs. Petit détour pour admirer les cascades du Sautadet, ensuite partie de maraudage dans les vignes des coteaux du Gard. Casse-croûte au bord d'un lavoir à Cavillargues (km 90). Arrivée au Pont du Gard, où l'on ne peut être qu'admiratif devant l'ampleur de l'édifice : je veux parler des infrastructures mis en œuvre par la région pour s'accaparer l'exploitation du site, et notamment le parking et ses barrières de péage ! Malgré tout, Joël et moi iront tout de même admirer la construction.

Complément JR : ciel bleu et brise arrière, ce fut une étape toute touristique, dont on conserve le meilleur : plaisir de retourner sur un site, même si on le connaît, et s'y attarder pour comparer... était-ce mieux avant ?

mercredi 14/09 : étape Marseille (109 km)

Ce devait être la Provence et ses senteurs, ce fut les Bouches-du-Rhône, ses grandes routes, ses poids lourds et sa circulation automobile surexcitée... un parcours à recréer de A à Z pour les prochains fléchards. Un petit répit aux Baux-de-Provence, localité qui est à épingle comme interdisant l'accès aux vélos, même tenus à la main ! Heureusement, dans cette étape, il y a eu le super accueil de Michel Gondré et de sa sœur à Salon-de-Provence pour la pause du midi, et tout le groupe les remercie chaleureusement.

Maintenant, c'est la traversée des banlieues nord de Marseille, au milieu du tumulte des embouteillages, pour arriver dans le havre de paix que nous a concocté le grand absent de cette flèche, Jean-Jacques, à deux pas de la Canebière.

Complément JR : certes le parcours de l'après-midi n'était guère affriolant, en contraste peut-être avec les bons moments du matin qui ont précédé. Songeons aussi à toute cette randonnée... les routes tranquilles nous ont permis de savourer les paysages de notre doux pays, et le climat sans excès a contribué à accepter les difficultés naturelles du relief : 11 départements traversés... je crois que la flèche bien découpée a été globalement réussie !

Ma conclusion : un remerciement aux accompagnatrices, qui ont fait sans faute au niveau des ravitaillements et ce, sans demander aucun défraiement au CCVP.

Pour ma part, j'ai apprécié cette flèche pour la beauté de certains paysages, mais le parcours n'a que peu d'intérêt du point de vue vélo.

Données du GPS de Gérard

date	km réel	dénivelé
mardi 06	170	1 400
mercredi 07	150	1 000
jeudi 08	110	1 185
vendredi 09	130	1 550
samedi 10	85	1 500
dimanche 11	105	900
lundi 12	repos	repos
mardi 13	130	1 500
mercredi 14	120	900
totaux	1000	9 935

Didier Robutel



Coueurs cyclistes et coueurs à pied

Les efforts en course à pied et à vélo se ressemblent beaucoup. Au niveau amateur, de nombreux sportifs pratiquent les deux disciplines. À haut niveau, plusieurs champions cyclistes se sont lancés sur le marathon ou le trail après avoir raccroché le vélo. Comment s'est opéré pour eux le passage entre ces deux sports et quel regard portent-ils sur leur reconversion ?



Lance Armstrong

40 ans. 15 années de coureur cycliste professionnel. 7 victoires sur le Tour de France.

Meilleur temps sur marathon : 2h46'43 (New York 2007)

Après 7 victoires dans le Tour de France, quel nouveau défi pouvait se lancer Lance Armstrong ? Début 2006, il annonce qu'il participera au marathon de New York en novembre. *« Je me suis entraîné, mais je ne dirais pas que c'est sérieux. Il s'agit juste de remplir un vide dans ma vie après avoir arrêté la cycliste professionnelle »* explique alors l'Américain.

Il franchit la ligne d'arrivée, exténué : *« Je pensais que c'était plus facile de courir un marathon. »*

Mais il ne va pas s'en tenir là. En 2010 il déclare : *« Avant de mourir, je veux être l'ancien coureur professionnel le plus rapide sur marathon ».*

Pour l'instant, ce n'est pas lui (voir la suite).

Alors une fanfaronnade de plus ?

Armstrong ne nourrit pas seulement l'ambition d'être l'ancien coureur pro le plus rapide sur marathon, il veut aussi briller dans les triathlons longues distances (3,8 kilomètres de natation, 180 kilomètres à vélo et 42,195 kilomètres en course à pied). À 40 ans, il rêve de s'imposer dans le plus bel Ironman du monde, Hawaï. Y arrivera-t-il ? Le personnage nous a déjà habitués à tant d'exploits improbables. À suivre...



Victor Gonzalo

44 ans. 4 années de coureur cycliste professionnel. Vainqueur du Circuit des Montagnes en 1988.

Meilleur temps sur marathon : 2h21'55 (Berlin 2007)

Loin devant Armstrong, et sans esbroufe, il détient le record officiel de l'ancien cycliste professionnel le plus performant sur marathon.

Déjà peu connu en tant que cycliste professionnel, aujourd'hui presque anonyme, il a réussi à quitter son métier d'employé de banque pour diriger une société éponyme (Victor Go) qui gère l'entraînement de groupes de marathonien et organise des déplacements sur les lieux des courses partout dans le monde.

Il reste modeste et la tête sur les épaules : *« Sur un plan mondial, avec mes 2 heures 20 et des poussières, je sais que je ne suis nulle part. Mais je suis très fier d'être arrivé à cela en travaillant 8 heures par jour, tout en m'occupant de ma fille. Avec le marathon, je me suis prouvé que je pouvais résister à des efforts physiques très durs. Puis je me fais plaisir. »*



Christophe Bassons

37 ans. 6 années de coureur cycliste professionnel. Vainqueur d'une étape du Dauphiné Libéré 1999.

4^e des championnats de France sur longue distance, quadruple vainqueur de la Verticausse.

Dans le milieu du cyclisme, on le connaît surtout sous son surnom de « Monsieur Propre ». Il doit l'essentiel de sa notoriété à ses prises de position courageuses contre le dopage à une époque où ce discours était particulièrement difficile à tenir et surtout malvenu. Face à une animosité quasi-généralisée du

peloton, il a jeté l'éponge pour prendre un poste qu'il occupe encore aujourd'hui à Bordeaux, à la direction de la Jeunesse et des Sports.

Bassons partage son temps sportif entre le trail et le raid. Et le marathon ? **« J'ai pris le départ d'un marathon une fois. J'étais sur la base de 2h45' lorsqu'au bout de 35 bornes, je me suis vraiment lassé. J'étais seul dans une longue ligne droite qui faisait au moins 2 kilomètres. J'ai pensé : à quoi bon ? Et je me suis arrêté ».**

Plutôt grimpeur que rouleur, Christophe Bassons est porté vers les courses très dures à forts pourcentages (type vertical races) sans afficher des ambitions de chronos ou de podiums : **« Tout le monde peut optimiser ses propres caractéristiques physiologiques. C'est dans ce type d'objectif que je trouve désormais ma motivation et non dans les résultats et les classements ».**



Laurent Brochard

43 ans. 15 années de coureur cycliste professionnel. Champion du monde en 1997
Meilleur temps sur marathon : 2h36'15 (Vannes 2009)

Dans les pelotons de cyclisme professionnel, il a entraîné un look inhabituel : bandanas, boucles d'oreille, queue de cheval.

Il aborde la course à pied avec la même philosophie que le vélo : **« Je me suis lancé avec passion dans la pratique du trail. J'aime beaucoup l'ambiance, où**

l'élite côtoie le reste de la population. Je n'ai jamais été à la recherche d'une reconnaissance, même lors de ma carrière cycliste. Le sport pour moi c'est le plaisir avant tout et je n'ai rien à prouver ».



Laurent Jalabert

42 ans. 14 années de coureur cycliste professionnel. Champion du monde du contre-la-montre en 2007. Tour d'Espagne 1995. 25 victoires d'étape sur les grands tours.
Meilleur temps sur marathon : 2h45'52 (Barcelone 2007)

Depuis qu'il a mis un terme à sa carrière de cycliste professionnel fin 2002, Laurent Jalabert est sur tous les fronts : consultant sur les courses cyclistes pour France Télévisions, et depuis 2009, sélectionneur de l'équipe de France pour les championnats du monde et les Jeux Olympiques.

Aujourd'hui sportif amateur de bon niveau, il est non seulement marathonien, mais aussi triathlète longue distance (76^e à Hawaï en 2007 en 9h19, alors qu'il ne

savait même pas nager quand il a décidé de se mettre au triathlon...), et même ultra-raider (en 2010, il a fait la Diagonale des Fous à la Réunion).

Où s'arrêtera-t-il ?

Touche à tout jamais rassasié et homme d'affaires avisé, il court oui, mais aussi après l'argent ? Profitant de sa notoriété, il monnaye chèrement ses participations sur des marathons populaires, notamment lors du 1^{er} marathon de Toulouse (où il a reçu une prime d'engagement représentant la cotisation de 300 coureurs...), mais cela est monnaie courante, et des rémunérations bien plus importantes doivent être versées à d'autres grands ex-champions, car leur seule présence constitue une publicité pour les courses auxquelles ils participent.



Et les femmes ?

Même si on les connaît moins et qu'elles font moins l'actualité, certaines femmes ne sont pas en reste.

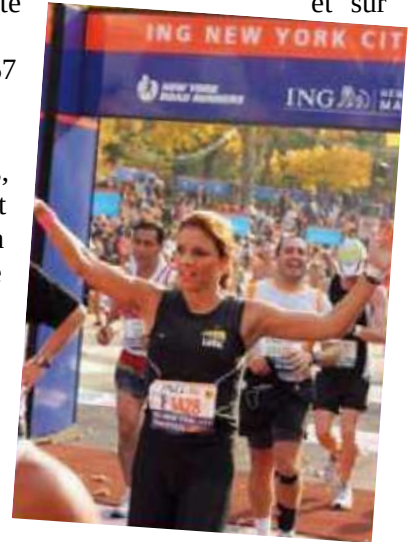


Leontien Van Moorsel

41 ans. 2 victoires sur la Grande Boucle féminine. 4 titres olympiques en 2000 et 2004 et 10 fois championne du monde sur route et sur piste.

Meilleur temps sur marathon : 3h28'57 (Rotterdam 2008)

Elue 6 fois meilleure sportive de son pays, Leontien Van Moorsel détient l'un des plus grands palmarès du sport néerlandais, mais aussi au niveau international : elle a longtemps été la rivale de Jeannie Longo en tant que reine du cyclisme féminin, et elle pourrait également prétendre au titre du plus beau sourire du cyclisme. Lorsqu'elle prend sa retraite après les Jeux d'Athènes, elle se dirige naturellement vers la course à pied et obtient des résultats honorables, à force d'entraînement et de surveillance de poids. Car Leontien Van Moorsel revient de loin. Souffrant d'anorexie, d'un excès à l'autre, elle tombe dans la boulimie. Pour elle, il n'a alors plus été question de sport, mais seulement de sauver sa vie (pendant sa carrière son poids oscillait entre 45 et 85 kilos).



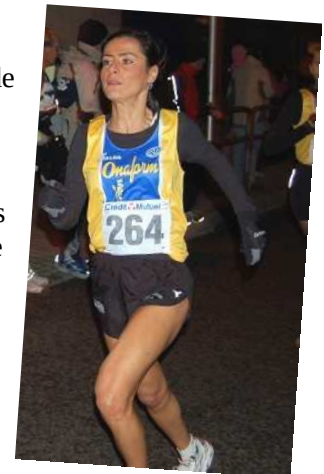
Aline Camboulives

37 ans. Ex-membre de l'équipe national de France de cyclisme.

Meilleur temps sur marathon : 2h37'19 (Paris 2007)

Elle est l'exemple d'une vie bien remplie : deux carrières sportives, plus une vie professionnelle, et une vie de famille. D'abord cycliste professionnelle, elle raccroche en 2003 après une fracture du fémur ; elle monte alors une entreprise, se marie et se met à courir sur route mais aussi en montagne (20^e des championnats d'Europe de

montagne en 2007). Après la naissance de sa fille en 2009, elle est devenue vice-championne de France de marathon en 2010.



Et l'inverse ?



Curieusement, au niveau de l'élite on ne trouve pratiquement aucun transfert de la course à pied vers le cyclisme.

Les meilleurs marathonniens du monde ne sont pas encore prêts de remporter le Tour de France. Que vaudraient Bekele ou Gebreselassie dans les pelotons cyclistes ? On suppose qu'en montagne, leur poids plume pourrait leur permettre de rivaliser avec les champions, mais en plaine, ils auraient sans doute du mal à suivre le rythme.

La Française Edwige Pitel est probablement celle qui est parvenue à grimper le plus haut dans les deux hiérarchies. Elle a fait partie notamment de l'équipe de cross-country, championne d'Europe par équipes en 1996. Ensuite en duathlon, elle a été championne du monde longue distance (en 2000) et courte distance (en 2003). Aujourd'hui elle est surtout connue pour ses performances en cyclisme et détient plusieurs titres de championne de France en contre-la-montre et sur route.

Moins célèbre que Jeannie Longo, mais dans la même lignée, puisque à près de 45

ans, elle mène toujours une carrière de cycliste professionnelle de haut niveau et repart chaque année avec autant de conviction : **« J'adore le sport en général et le vélo en particulier. Cette vie d'athlète de haut niveau continue à me plaire. Pourtant, il y a eu beaucoup de moments où j'ai eu envie de tout envoyer balader, car je trouve que le cyclisme féminin va de plus en plus mal... Mais la passion est toujours là et je tiens grâce à elle ».**

Quelques équivalences !

Depuis 12 ans, le record du monde du kilomètre à pied est détenu par le Kényan Noah Ngeny en 2 minutes 11 secondes et 96 centièmes, alors qu'à vélo, il appartient au Français Arnaud Tournant en 58 secondes et 875 millièmes (record battu en 2001). C'est moins de la moitié du temps ! Sur une heure, le record à pied s'établit à 21,285 kilomètres (par Hailé Gebreselassie en 2007) très loin des 56,375 kilomètres parcourus à vélo (par Chris Boardman en 1996).



Sans viser les records, dans la pratique courante, deux heures de vélo égalent une heure de course à pied en dépense énergétique et sollicitation cardiovasculaire.

Mais tout est relatif. Mettons en regard ce qu'ils en pensent :

« Il s'agit sans aucun doute de l'effort physique le plus dur que j'aie jamais accompli ».

(Lance Armstrong à l'issue de son marathon de New York en 2006)

« Je n'ai jamais souffert en course à pied comme j'ai pu souffrir sur un vélo. J'ai déjà pleuré de souffrance sur un vélo, jamais en course à pied ».

(Christophe Bassons)

« A vélo, on peut se permettre des temps morts ou récupérer dans les descentes quand on ne se sent pas bien. Dans un marathon, il n'y a rien de semblable ».

(Laurent Brochard)

« Ma musculature de cycliste n'était pas idéale pour avoir une foulée ample. Mes ischios-jambiers, par exemple, étaient trop courts. J'ai travaillé longtemps pour les transformer. Puis il a fallu que j'apprenne à gérer différemment mon effort. En course à pied c'est intense tout le temps. Ce n'est pas le cas en cyclisme. Enfin, il y a la cadence de compétitions. J'étais à 70 jours de course par an comme cycliste. En tant que coureur, c'est maximum une vingtaine de dossards, dont 3 marathons. ».

(Victor Gonzalo)

Malgré ces porte-parole de coureurs cyclistes qui font du running, ou plus rares, de coureurs à pied qui font du vélo, ce n'est pas encore demain qu'on verra le vainqueur du Tour de France enchaîner avec le même succès sur le Marathon de Paris, même si l'un et l'autre empruntent les Champs-Élysées...

Monique ECK

NDLR : Merci Monique, pour ce véritable travail de journaliste !

Ton article rassemble une multitude de renseignements, dont les extraits d'interview des champions, ...et tu as même pu trouver toutes les photos des reconvertis : chapeau !



A BICYCLETTE chanté par Yves Montand

Création 1969

Paroles : Pierre Barouh

Musique : Francis Lai

Quand on partait de bon matin
Quand on partait sur les chemins

A bicyclette

Nous étions quelques bons copains
Y avait Fernand y avait Firmin
Y avait Francis et Sébastien
Et puis Paulette

On était tous amoureux d'elle
On se sentait pousser des ailes

A bicyclette

Sur les petits chemins de terre
On a souvent vécu l'enfer
Pour ne pas mettre pied à terre
Devant Paulette

Faut dire qu'elle y mettait du cœur
C'était la fille du facteur

A bicyclette

Et depuis qu'elle avait huit ans
Elle avait fait en le suivant
Tous les chemins environnants

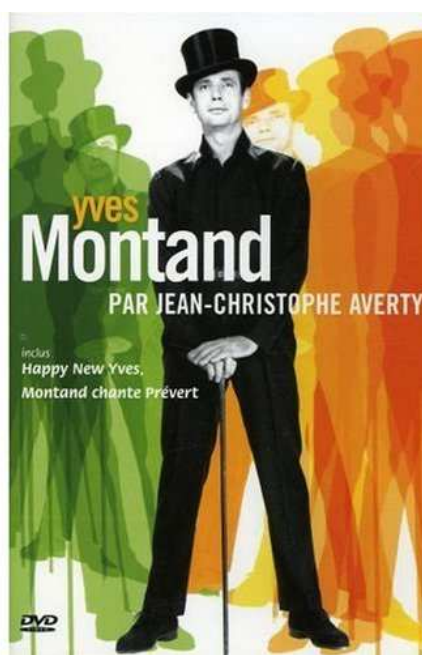
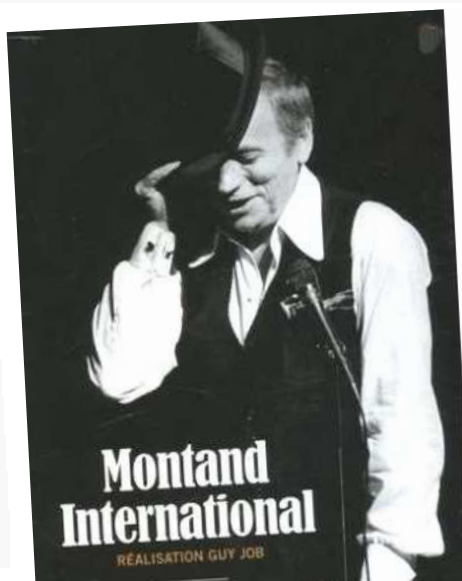
A bicyclette

Quand on approchait la rivière
On déposait dans les fougères
Nos bicyclettes
Puis on se roulait dans les champs
Faisant naître un bouquet changeant
De sauterelles, de papillons
Et de rainettes

Quand le soleil à l'horizon
Profilait sur tous les buissons
Nos silhouettes
On revenait fourbus contents
Le cœur un peu vague pourtant
De n'être pas seul un instant
Avec Paulette

Prendre furtivement sa main
Oublier un peu les copains
La bicyclette
On se disait c'est pour demain
J'oserai, j'oserai demain
Quand on ira sur les chemins

A bicyclette



montage J R

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	li 29p	120	480	0	4	4	ensoleillé	moyen NE	p12	p17	02/07 8h00 à 14h00
dim	53 cp	83	0	1	7	8	bleu	fort N	p11	p17	03/07 8h00 à 12h30
mer	li 16	110	550	0	5	5	nuageux puis sol.	moyen SO	p15	p20	06/07 9h00 à 15h15
sam	li 22p	100	200	0	2	2	nuageux	moyen SO	p14	p20	09/07 8h00 à 14h00
dim	51 c	78	390	0	5	5	nuageux	brise SO	p14	p20	10/07 8h00 à 12h
mer	li 14p	75	300	1	3	4	nuageux	moyen NO	p12	p16	13/07 9h00 à 14h30
jeu	26 l	82	328	1	3	4	nuag. + soleil	moyen O	p10	p17	14/07 8h00 à 12h30
sam	li 39p	80	400	0	5	5	nuageux pluie	fort SO	p 13	p16	16/07 8h00 à 12h30
dim	46 c	80	400	1	4	5	nuageux	moyen SO	p10	p16	17/07 8h00 à 12h30
mer	44 l	95	380	0	4	4	nuageux	moyen O	p12	p15	20/07 9h00 à 14h30
sam	li 30p	110	880	3	5	8	nuag.sol fin av.	moyen O	p11	p16	23/07 8h00 à 14h30
dim	48 cp	65	325	0	5	5	soleil + nuag.	moyen O	p10	p16	24/07 8h00 à 11h30
mer	li 04	115	575	0	5	5	nuageux pluie	brise O	p 12	p16	27/07 9h00 à 16h00
sam	li 18	144	0			0					30/07 8h00 à 1
dim	47 c	82	0								31/07 7h00 à 12h
mer			0			0					03/08 9h00 à 1
sam			0			0					06/08 8h00 à 1
dim			0			0					07/08 8h00 à 12h
mer	52 l	108	432	0	4	4	ensoleillé	brise SO	p11	p19	10/08 9h00 à 15h00
sam	48 c	91	364	1	3	4	?	?	?	?	13/08 8h00 à 1
dim			0			0					14/08 8h00 à 12h
lun	25 c	68	204	2	1	3	?	?	?	?	15/08 8h00 à 1
mer	li 17bp	105	210	0	2	2	bleu puis nuag.	brise N	p15	p24	17/08 9h00 à 15h30
sam	li 04p	105	315	1	2	3	bleu	brise E	p15	p25	20/08 8h00 à 14h15
dim	18 l	75	225	1	2	3	nuageux	moyen SO	p21	p25	21/08 8h00 à 12h15
mer	li 26	118	708	1	5	6	ensoleillé	moyen SO	p14	p21	24/08 9h00 à 16h00
sam	53 c	90	360	1	3	4	nuageux puis sol.	fort O	p11	p16	27/08 8h00 à 13h00
dim	19 l	78	312	1	3	4	nuag. + soleil	moyen SO	p12	p17	28/08 8h00 à 12h
mer	li 27p	98	784	1	7	8	ensoleillé	moyen NE	p10	p19	31/08 9h00 à 15h00
sam	li 12p	119	357	0	3	3	ensoleillé	brise SE	p18	p26	03/09 8h30 à 15h15
dim	div		0			0					04/09 rallye Croissy
dim	24 l	84	0			0	départ pluie				04/09 8h00 à 12h
mer	li 12p	119	595	1	4	5	?	?	?	?	07/09 9h00 à 1
sam	div		0			0	?	?	?	?	10/09 Levallois-Honfleur
sam	li 13p	80	240	1	2	3	?	?	?	?	10/09 8h30 à 1
dim	div		0			0	?	?	?	?	11/09 rallye Montigny
dim	27 c	68	204	1	2	3	?	?	?	?	11/09 8h00 à 12h
mer	li 13p	90	630	1	6	7	?	?	?	?	14/09 9h00 à 1
sam	li 25p	111	444	1	3	4	nuageux	moyen O	p11	p16	17/09 8h30 à 15h15
dim	20 l	78	390	3	2	5	?	?	?	?	18/09 8h00 à 12h
mer	li 17bp	105	1 050	1	9	10	nuageux, PM sol.	brise SO	p13	p18	21/09 9h00 à 15h00

(à suivre) J R



Ils ont participé à l'élaboration du n° 40 :

Monique Eck
Michel Jaeglé
Alain Oheix
Didier Robutel
Joël Ruet

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