



gazette du CCVP

informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine

SOMMAIRE

Fonctions des élus et bénévoles	p. 2	Assemblée Générale 2012	p. 10
Edito Patrick Loisey	p. 3	Rallye Noisy-Bailly du 20 mars	p. 12
Marche au parc de St-Cloud	p. 4	Sorties route : bilan 2012	p. 13
Sortie VTT du 6 janvier	p. 6	Challenges route en 2012	p. 14
Notre rallye VTT du 13 janvier	p. 8	Du vélo dans l'eau	p. 15
Pédestre aux Matelots	p. 9	Randonnée d'hier : la Bretagne	p. 17
		Pêle-mêle (vocabulaire cycliste 1)	p. 20



mars 2013 n° 46

FONCTIONS DES ELUS ET BENEVOLES (en 2013)

Composition du Bureau

Président : Patrick LOISEY
Vice-président : Christophe DIVAN
Secrétaire : Guy GRASICA
Secrétaire adjoint : **poste vacant**
Trésorière : Annick LE DUR
Trésorier adjoint : Michel JAEGLE

Délégué sécurité : André RUCHAT

Président d'honneur : André RUCHAT

Réviseurs comptables : **Jean-Claude MOREL**
Claude SERIN

9 membres du Comité Directeur

Christophe DIVAN
Guy GRASICA
Quentin HENRY
Michel JAEGLE
Annick LE DUR
Patrick LOISEY
Didier ROBUTEL
André RUCHAT
Joël RUET

Représentant des jeunes : Quentin HENRY suppléant : Gabriel de La MORINIERE

Commissions + bonnes âmes :

Activités ROUTE

Où nous serons « Route », marches hivernales, sorties culturelles : Eliane Grastica, Guy Grastica, Patrick Loisey, Michel Maury

Commission Versailles-Chambord : Guy Grastica, André Ruchat, Lucien Kerhoas, Patrick Loisey

Commission sortie familiale « route » : poste vacant

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, Mathilde Vasseur, Christophe Vasseur

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

Activités TRANSVERSES

Communication : Patrick Loisey, André Ruchat

La Gazette : Joël Ruet

Site Internet : Webmasters : Isabelle Belly, Christophe Divan

Rédacteurs : Christian Blanc pour l'activité VTT adultes

Christophe Divan pour l'activité VTT jeunes

Didier Robutel pour l'activité route

Vêtements : Christophe Divan

« Paris-Versailles » : Didier Robutel, André Ruchat, Daniel Saget

Bibliothèque : Alain Goinard, Joël Ruet

Nota : la mise à jour des commissions reste à effectuer

NOTA : les noms en couleur indiquent une nouvelle affectation, confirmée à l'AG du 10 février 2013
...pour les suppressions, il faut comparer avec les gazettes précédentes.

EDITORIAL

En ce début de printemps, les différentes sections du CCVP sont sorties de leur léthargie en participant soit aux sorties club, soit aux rallyes des clubs voisins et amis.

Du samedi 27 avril au dimanche vendredi 03 mai, cinq jeunes VTTistes et trois adultes feront un séjour au "Parc de la Brière" à 15 km de St-Nazaire. Pour tous, découverte de la région... avec, entre autres, la visite des chantiers navals.

Les samedi 08 et dimanche 09 juin, les VTTistes adultes passeront leur week-end annuel en Bourgogne.

Pour les routiers, trois sorties communes : les dimanche 24 mars, dimanche 14 avril, et samedi 15 juin, sont programmées avec l'ACV (autre club cyclotouriste de Versailles).

Je compte sur votre présence les matins des samedi 19 et dimanche 20 mai pour accueillir, et rouler avec nos amis belges du Cyclo Club Courcellois.

Du jeudi 23 mai au lundi 27 mai, plusieurs routiers iront pédaler dans le Jura, pour apprécier les paysages et dénivelés de cette belle région.

Je regrette l'annulation de la sortie familiale (qui était programmée début juin)... suite à un manque d'inscriptions à la date butoir.

Samedi 15 juin, la Société du Tour de France (ASO) met en place une animation importante d'avant Tour : ainsi, nous ferons notre troisième sortie commune avec l'ACV sur le parcours de la dernière étape du Tour 2013... entre Versailles-Paris et retour.

Fin juin, deux flèches cyclotouristes enchaînées sont au programme route "où nous serons" : Paris-Dieppe et Le Havre-Paris.

A l'avenir, je souhaiterais que des membres du Comité Directeur puissent de temps à autre écrire l'éditorial des prochaines gazettes. Cela permettrait de l'enrichir, et faire avancer le club, en amenant des idées nouvelles et constructives.

Je finirai cet inventaire... en souhaitant à tous nos adhérents de belles grandes sorties printanières et amicales.

Patrick Loisey
Président du CCVP



Marche au parc St-Cloud

L'hiver rigoureux se fait attendre : les marches programmées fin décembre n'ont pas eu de succès, et le climat reste humide. Ce samedi 5 janvier, je rejoins 3 copains au stade de Porchefontaine (Alain, Guy et Fredo). Alain assure la logistique : il embarque Marco devant son logement, et roule jusqu'au bout de la côte de Picardie, sur le parking de la Porte Verte. Guy a tracé un parcours pédestre de 16 km, qui va nous guider au fil des GR et PR, selon les moments.



La forêt de Fausse-Reposes constitue notre mise en jambes sur 3 km, qui mène aux étangs de Ville-d'Avray *.

Au bout du chemin, une statue-mémorial en marbre du peintre Corot est érigée près de l'hôtel "Les Etangs de Corot", un 4 étoiles avec 3 restaurants : sans avoir réservé, nos allures rustiques pourraient incommoder... et 10h30 c'est un peu tôt pour déjeuner !



* **Les étangs** : le Vieil Etang fut créé à la fin du Moyen Age par les seigneurs, pour servir de réserve de pêche (superficie environ 1 ha, profond de 3 m). L'Etang Neuf a été décidé par Philippe duc d'Orléans

(frère de Louis XIV) pour alimenter le château de St-Cloud : vers 1690, on creusa l'Etang Neuf et sa digue (superficie environ 3 ha, profond de 5 m), et l'aqueduc souterrain qui le relie au parc de St-Cloud.

En 1817 les parents de Jean-Baptiste Camille Corot ont acheté une maison au bord de l'étang... un acte qui a inspiré le peintre paysagiste (Corot 1796-1875).



Nous repartons en forêt vers le nord sur le GR2, qui débouche sur le cimetière de Marnes-la-Coquette. Les cinq se rappellent le dandy chanteur/acteur Maurice Chevalier* et souhaitent se recueillir devant sa sépulture... Nous cherchons aussi "La Louque", la propriété de ses 20 dernières années.

* **Maurice Chevalier** (1888 – 1972) est un artiste qui a



incarné la France, particulièrement en Amérique. En 1909, une liaison de 10 ans avec Mistinguett, lance sa carrière... et il devient le dandy des années folles. En 1927, il a un grand succès aux USA jusqu'en 1939, à Hollywood puis à Broadway... où il aura une liaison avec Marlène Dietrich. A son retour en France, son succès au cinéma et au music-hall se poursuivra jusqu'aux années "yé-yé".

La mairie et l'église du village ont une élégante parure saumonée, et nous regagnons la forêt sur le GR1. Tout un secteur est tendu de câbles et de perchoirs dans les arbres... mais ce parcours accrobranche n'est plus autorisé ! Nous entrons dans le domaine du parc de St-

Cloud et découvrons, au détour d'une allée, une maison de fer... la jumelle de Dampierre*



* voir la gazette n° 45 décembre 2012, article page 15.

Nous avons choisi d'atteindre le panorama sur la Seine, pour déballer notre casse-croûte ; accoudés vers midi 1/4 sur la solide balustrade,



nous pouvons déceler au loin les monuments de la capitale, sous une luminosité acceptable. Nous limitons la durée de cet arrêt, exposé au vent pourtant faible ; nous repartons dans le



parc en oblique à l'abri des arbres, sans passer au-dessus de la Grande Cascade. A certains moments, on aurait pu se croire dans le parc de Versailles... ainsi devant la longue perspective d'un grand bassin.

Bientôt, nous empruntons un petit tunnel à piétons qui nous glisse sous l'autoroute A13 ; les marches d'un escalier, un bel étang boisé,

et nous débouchons sur une vaste esplanade... à l'approche du monument américain qui commémore l'escadrille La Fayette, créée en 1916 pour s'engager dans la guerre de 1914-18.



Nous espérons pouvoir sortir du parc du côté de la Ferme Pédagogique... sauf que la lourde grille est fermée, et il faut suivre le mur d'enceinte sans trop broncher : une issue se présente bientôt, du côté de la gare... nous obligeant ainsi au détour le long d'une route un peu circulée... mais rien de méchant ! La fin du parcours passe tout près des haras de Jardy... qui avaient un prestige international à l'époque où Marcel Boussac les possédait !

Notre circuit est bouclé vers 15h00 ; le climat a été agréable : 3 à 6 °, sans soleil, mais avec une douce brise... un temps à faire du vélo !



Tandis que nous décrotons nos chaussures pour éviter de salir la voiture d'Alain, Guy avale quelques sucres rapides... en effet, il rentre chez lui à pieds : « Plus que 5 km, précise-t-il en nous quittant ! ».

samedi 5 janvier JR

Sortie VTT

dimanche 6 janvier

Samedi matin, Christophe Divan m'appela pour me proposer de partager la galette après leur sortie vélo du dimanche matin. Patrick n'écoulant que son ventre, accepta de suite cette alléchante proposition.

Je me suis rappelé qu'un adhérent VTT, Renaud Dufaure, m'avait proposé un vélo si je souhaitais rouler avec eux. Ni une ni deux, je le joignis par téléphone et le marché fut de suite conclu.



Le lendemain matin à 8h00, j'arrivai chez lui emprunter ma monture du jour, et direction de nuit jusqu'au stade de Porchefontaine.

Ce matin-là, les groupes de VTT avaient des noms comme "corbeaux", "hérissons", "sangliers-chevreuils", "biches", etc. Suivant leur dénomination, cela permettait de savoir quelle partie du parcours ils devaient repérer... avant le fléchage qu'ils effectueraient le samedi suivant, pour l'organisation du rallye d'hiver le lendemain.

Je décidai d'accompagner, à partir de 8h30, mon prêteur qui faisait partie du



groupe des corbeaux, pour un repérage de 11 km, du départ à la tour hertzienne : petite distance, trop facile pour moi. Après une entrée en matière correcte dans les bois, les choses se compliquèrent assez vite pour super

Patrick. En effet, terrain très gras creusé avec de belles et grandes flaques, passages étroits, descentes techniques et ravinées, ainsi que quelques raidards bien glissants. Le groupe sympa s'arrêta plusieurs fois, pour voir si je suivais toujours : heureusement, car le palpitant du président avait tendance à monter dans les tours.

Des petits moments de répit pour faire des photos, pour certaines avec des panoramas ; aussi croiser et discuter avec des cyclos qui seront présents au rallye.

Entre temps, nous avons retrouvé le



groupe des biches : pourquoi cette dénomination ? Après enquête sérieuse, j'ai compris que ce nom était donné pour une féminine qui était dans cette équipe.

Avant de repartir de la tour hertzienne en direction de Versailles, je regardai avec envie la route allant vers Chaville-Vélizy : elle était tellement rassurante ! Mais le réflexe naturel des VTTistes était d'emprunter un chemin à travers bois ; pour moi, celui-ci ne présentait pas toutes les garanties, et ma seule préoccupation était d'éviter la chute, tant ma technique est aléatoire.

Quelques instants plus tard, ce qui devait arriver arriva : dans une descente, après une belle glissade, le vélo partit vers la



droite... et Patrick vers la gauche ! Petite frayeur en me relevant, avec douleur importante au niveau de l'épaule gauche : finalement, plus de peur que de mal. Heureusement, car je n'avais pas encore fini avec les réjouissances.

La dernière partie, vers le complexe de Porche-fontaine, s'avéra plus simple en empruntant des chemins plus larges.

Une fois arrivé sur place, nettoyage obligatoire des vélos vu l'état de ceux-ci... et les cyclos n'étaient pas plus propres !



Enfin la récompense arriva, avec le partage de la galette, accompagné d'un petit verre de cidre.

Pour finir, je pouvais rendre le vélo à son propriétaire. Je reviendrai rouler avec eux, lorsque le terrain sera plus stable, en espérant améliorer ma technique.

Matinée très sympa, et j'en profite pour remercier mes accompagnateurs de m'avoir si bien accueilli, encouragé, et d'avoir fait attention à ma santé.

Patrick Loisey

Notre rallye VTT

du dimanche 13 janvier

En 2012, le CCVP n'avait pu organiser son rallye d'hiver, suite à un refus de l'ONF.

Nous revoilà donc en ce dimanche 13 janvier 2013, avec 416 Vététistes à Versailles. Quatre parcours sont proposés, allant dans les bois de Meudon, de Fausses-Reposes et de Versailles.

Comme les années précédentes, notre rallye tient sa réputation : difficultés techniques, paysages variés, ravitaillements avec ses boissons et soupes chaudes.

A l'arrivée tous les participants avaient le sourire, mais couverts de boue de la tête aux pieds... vu le terrain très gras.

Les hot-dogs et les boissons à l'arrivée ont rencontré un franc succès.

La qualité des ravitaillements a été appréciée, tout comme les parcours. Comme dans toute organisation, il y a eu quelques bémols... mais heureusement sans incidence pour les participants.

Après un bon nettoyage de la salle, et le retour des derniers vététistes organisateurs qui étaient partis déflécher, chacun est rentré chez soi vers 15h, après une journée bien remplie.

Rendez-vous d'ores et déjà pour l'édition 2014... le dimanche 12 janvier.

Christophe Divan



Pédestre aux Matelots

La neige avait blanchi la région au week-end en nous privant de vélo, et hier j'avais sagement proposé (par internet) de marcher au départ des Octrois. Le parc du château étant interdit (c'est devenu un réflexe de sécurité), nous allons improviser comme l'année dernière.



Confortablement emmitouflé dans les doudounes, le groupe pose sur la place d'Armes un peu désertée.

Le tour de la pièce d'eau des Suisses est un parcours silencieux qui nous ravit... pourtant



la neige est devenue un peu fondante, pas vraiment idéal pour marcher dans les sentes guère visibles et improvisées, où nous pataugeons légèrement.



Pourtant, nous prenons l'air avec un réel plaisir par les jardins potagers (...et en évoquant celui des Cassou) ; nous poursuivons jusqu'à la route D10 aux Matelots. Comme personne ne souhaite boucler ce parcours sur la piste cyclable en longeant le parc du château... et la D10, nous retournons à l'envers, presque sur nos traces jusqu'aux Suisses.



A midi et demie, quelques pieds sont humides lorsque nous décidons d'avalier le casse-croûte près de PKS... dans la gare Rive Gauche ; inutile de s'y attarder, car les courants d'air sont sans doute plus gênants qu'à l'extérieur, où la brise est presque nulle.

Annick souhaite passer par le marché aux fleurs, et nous suivons jusqu'à l'avenue de St-Cloud, pour constater qu'il est installé quatre jours par semaine... mais pas le mercredi !

Cet objectif floral (virtuel) achève notre divertissement collectif dans les rues versaillaises, et le groupe se morcelle jusqu'au prochain rendez-vous... sans doute sur le vélo ?

mercredi 23 janvier JR

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

10 février 2013



Un dimanche de saison – gris, froid, et légèrement neigeux – le climat est tout à fait indiqué pour se retrouver dans la salle moderne du gymnase Montbauron, mise à notre disposition pour la 3^e année.

Nota : cette année, les routiers n'ont pas raté le vin chaud des Gendarmes de Satory comme en 2012, puisqu'ils ont pu participer à leur rallye annuel, dimanche dernier.



Le président Patrick Loisey commente les faits principaux de l'année 2012.

Il expose aussi les différents projets de réalisation, et de fonctionnement pour 2013.

Nota : tout cela est contenu dans son Rapport Moral, que Guy Grasic a bien transmis à chaque adhérent dans les délais légaux.

La trésorière Annick Le Dur apporte quelques explications sur le Rapport Financier 2012... et aussi sur le Budget Prévisionnel 2013.

Nota : ces documents étaient également transmis à chacun par le secrétaire Guy Grasic, avec le Rapport Moral du président.



Le vérificateur aux comptes Lucien Kerhoas, valorise l'action efficace de simplification et gestion informatique, menée par Gérard Lécuelle, le 2^e vérificateur aux comptes.

La trésorière Annick Le Dur, n'a pu que louer l'assistance de Gérard, qui a ainsi beaucoup amélioré son travail.

Nota : les deux vérificateurs aux comptes Gérard Lécuelle et Lucien Kerhoas sont démissionnaires.

En fin de matinée, les adhérents remplissent les bulletins de vote ; le dépouillement, et les résultats vont terminer la séance.

Les récompenses pour "services rendus en 2012" sont attribuées :

- le "croix d'honneur 2012" est décerné à Michel Jaegle.
- le jeune Théo Louvrier reçoit le "corbillon 2012".



Tandis que les adhérents se rassemblent autour d'un apéritif offert par le club, les membres élus du Comité Directeur 2013 s'isolent pour constituer le nouveau Bureau... et prendre déjà la première décision du mandat : l'annulation d'un projet en juin.

Un buffet froid (les victuailles des adhérents) prolonge l'apéritif.

Cette année, la salle étant réservée jusqu'à 13h00, les festivités sont escamotées... et notre accordéoniste habituel est venu sans son instrument de musique.

La seule danse "du balai" est effectuée avec maestria par Alain Goinard, devant le Président souriant et son épouse.

Chacun a pu rentrer se calfeutrer chez soi, avant l'arrivée d'une belle bourrasque de neige en début d'après-midi.

J R



Rallye "Les Hauts de Gally"

dimanche 17 mars = St-Patrick



Monique, notre mascotte

dominicale, entourée de quatre hommes (Patrick, Guy, Didier, JR), constitue un petit groupe dès 7h30 à PKS. Nous rejoignons le départ du rallye de Noisy, situé à 10 km... par St-Cyr-l'Ecole. Au local d'inscription, nous saluons Michel et Daniel qui nous attendaient avec la fiche collective : ils nous informent qu'Alain est parti devant « pour ne pas nous retarder », selon la formule MJ devenue une ritournelle !



A priori, nous choisissons tous le parcours "nommé 65 km" (...mais calibré 70,7 km). A trois jours du printemps, le climat est typique de mars : ciel agité, nuages plus ou moins sombres charriés du sud-ouest, soleil fugitif, et menaces d'averses, qui pourraient réduire notre projet... sur la boucle de 45 km.

Rien à attendre d'inédit dans le tracé, pour nous qui sillonnons la région dans tous les sens depuis si longtemps : il suffit de suivre le fléchage, très visible. Le ravitaillement installé à mi-parcours est fluide à Villiers-le-Mahieu, et bien géré par des bénévoles très appliqués.



Aux premières maisons de Crespières, alors que nous avançons vent arrière, je susurre à Guy : « Ici, on aurait presque une atmosphère printanière, n'est-ce pas ? »... et c'est là qu'il va bifurquer par le raccourci qu'il avait repéré au départ. J'aurais peut-être dû éviter ces paroles... car pendant la traversée de la forêt de Marly, une grosse giboulée nous a surpris, et chacun ne pensait qu'à se couvrir d'un imper, ou de vite arriver à Noisy tout proche : le printemps n'est pas encore là !

Alain arrive en même temps que nous à midi, et profite d'une boisson et sandwich, ou hot-dog.

Les organisateurs offrent les récompenses habituelles aux clubs les plus nombreux, et aux vétérans ; mais ce qui est plus original, c'est la coupe offerte à notre Patrick = une délicate



attention qui le touche !

Personne du CCVP ne va au massage des ostéopathes, car à 12h30, il nous faut rentrer au moins à Versailles, voire plus loin pour d'autres.

Nota : toutes les images sont des miniatures issues du site internet du VCBN, le club organisateur... et plusieurs illustrations proviennent de rallyes antérieurs, toujours consultables !

J R



sorties routes : bilan 2012

Contenu du tableau : le tableau de couleur bleue est le résultat de [toutes les sorties collectives](#) inscrites sur l'agenda 2012, et au calendrier "où nous serons".

A l'issue de chaque sortie, quelques infos sont saisies par l'opérateur (distances, nombre femmes et hommes, météo)... excepté les noms des participants.

Nota : les sorties individuelles ne sont pas comptabilisées ici ; elles sont prises en compte dans le "challenges route"... pour ceux qui ont fourni leur bilan personnel (voir "challenges route" page suivante).

Statistiques 2012

1 : nombre de femmes - 2 : nombre d'hommes - 3 : participation totale

4 : proportion de féminines - 5 : fréquentation moyenne par sortie

catégorie	types parcours	jours	distance	1 fém.	2 hom.	3 part.	4 % f.	5 fréq.
dimanches, fériés	club, rallyes, randos	56	18 250	48	221	269	18%	4,8
mercredis	Lili (50%) + club	52	32 850	42	261	303	14%	5,8
samedis	Lili (79%), club, randos	48	20 450	22	196	218	10%	4,5
total Yvelines	sous-total	156	71 550	112	678	790	14%	5,1
Province *	1 séjour + Semaine Fédérale	11	4 110	0	52	52	0%	
total 2012	total club		75 660	112	730	842	13%	

* la flèche Paris-Bordeaux effectuée fin juillet par 2 cyclos, était hors programme... et ne peut être comptabilisée dans ce bilan.

Pour mieux comprendre l'évolution : rappel du compteur 2011... aussi 2010 et 2009

catégorie	types parcours	jours	distance	fém.	hom.	part.	% f.	fréq.
dimanches, fériés	club, rallyes, randos	42	21 900	56	263	319	18%	7,6
mercredis	Lili (63%) + club	48	35 750	35	335	370	9%	7,7
samedis	Lili (61%), club, randos	43	22 920	40	183	223	18%	5,2
total Yvelines	sous-total	133	80 570	131	781	912	14%	6,9
province	1 flèche + Sem. Fédérale	13	9 000	13	80	93	14%	
total 2011	total club		89 570	144	861	1 005	14%	

catégorie	types parcours	jours	distance	fém.	hom.	part.	% f.	fréq.
dimanches, fériés	club, rallyes, randos	55	26 950	56	320	376	15%	6,8
mercredis	Lili (64%) + club	42	27 500	39	298	337	12%	8,0
samedis	Lili (50%), club, randos	46	28 800	43	217	260	17%	5,7
total Yvelines	sous-total	143	83 250	138	835	973	14%	6,8
province	flèches, séjours (9 ex)	26	14 900	26	157	183	14%	
total 2010	total club		98 150	164	992	1 156	14%	

catégorie	types parcours	jours	distance	fém.	hom.	part.	% f.	fréq.
dimanches, fériés	club, rallyes, randos	53	35 500	73	420	493	15%	9,3
mercredis	Lili (60%) + club	46	29 600	42	261	303	14%	6,6
samedis	Lili (53%), club, randos	42	30 000	55	229	284	19%	6,8
total Yvelines	sous-total	141	95 100	170	910	1 080	16%	7,7
province	2 flèches + 3 randos + SF	34	21 400	30	163	193	16%	
total 2009	total club		116 500	200	1	1 273	16%	

Quelques commentaires :

Yvelines : dimanches, fériés : 65 sorties* ont été proposées par la commission... et les bénévoles d'août. Beaucoup de sorties furent réalisées, mais les fidèles moins nombreux... et sur des distances plus réduites.

La sortie individuelle serait-elle devenue un réflexe pour les adhérents qui ne trouvent pas une allure de groupe qui leur convient ? Ce serait bien dommage, mais comment l'éviter ?

Peut-être aussi que l'opérateur, qui ne peut être partout, n'a pas tout comptabilisé... si on oublie de l'informer ?

* dont 20 rallyes et randos hors club : 10 ont été effectués par 7 femmes + 56 hommes = 63... totalisant 5 710 km.

mercredis : la sortie en milieu de semaine est légèrement plus fréquentée, bien qu'en net retrait aussi. Les différences de niveau sont très sensibles chez les seniors : 2 allures et 2 distances sont devenues une habitude.

samedis : nombreuses sorties au programme en 2012, comme le dimanche. Mais pour beaucoup de routiers, la sortie est devenue un choix entre le samedi ou le dimanche... rarement les 2 jours.

Province : parmi les randonnées en groupe sur plusieurs jours, hors des Yvelines, seulement 2 étaient au calendrier : le week-end de Pentecôte à Guéret, et la Semaine Fédérale d'août à Niort.

NOTA : l'analyse de ce bilan n'est qu'un "thermomètre" pour tenter de comprendre l'évolution du groupe au fil des années ; il ne cherche nullement à influencer votre comportement. Notre loisir reste une activité de détente, plus ou moins sportive selon nos aptitudes, et le temps que chacun peut y consacrer.

l'opérateur J R

challenges route en 2012

à partir des renseignements fournis				points challenges		...si vous aimez les classements			...pour terminer	
NOM prénom	compteur	jours	km/j.	CCVP	randonneur	compteur	CCVP	randonneur	col.8+9	rang final
BROSSARD Daniel	5 230	48	109	11,0	5 308	7	10	9	19	9
ECK Monique	6 737	237	28	38,0	7 365	4	4	4	8	4
GONDRE Michel	8 072	97	83	40,0	9 397	3	3	3	6	3
GRASICA Guy	2 727	33	83	15,0	3 102	10	9	10	19	10
JUMELET J.-Claude	1 461	11	133	11,0	2 922	11	10	11	21	11
LENFANT Daniel	5 905	66	89	29,0	6 582	5	5	6	11	5
MAURY Michel	5 062	48	105	28,0	6 685	8	7	5	12	7
MOULIN Marc	5 720	76	75	29,0	6 452	6	5	7	12	6
OHEIX Alain	8 341	123	68	45,0	9 749	2	2	2	4	2
PROUST Frédéric	3 727	57	65	27,0	5 633	9	8	8	16	8
RUET Joël	13 570	145	94	95,0	19 667	1	1	1	2	1
SERIN Claude	1 427	31	46	8,0	1 187	12	12	12	24	12
col.1	67 979	col.3	col.4	col.5	col.6	col.7	col.8	col.9	col.10	col.11

* lors de plusieurs égalités dans la col. 10 (8+9), le meilleur total du km compteur (col. 2) favorise le rang final (col. 11)

Comprendre le tableau :

Merci aux 12 cyclos (le même nombre qu'en 2011) qui ont accepté de fournir leur bilan (colonnes 1 à 3). La distance totale effectuée, est presque équivalente.

Le nombre de jours sur le vélo pour chacun (colonne 3) indique la diversité du loisir : la distance moyenne par sortie (colonne 4) qui en résulte, complète l'analyse.

Le barème du règlement attribue 2 coefficients différents pour chaque sortie (colonnes 5 et 6) : chacun peut y trouver avantage ou le regretter, selon son cas.

Avec ces coefficients calculés, trois classements ont été établis ; ils peuvent favoriser ou pénaliser, selon chaque catégorie (colonnes 7 à 9).

Reste à cumuler les classements : il en ressort un résultat final... que vous pouvez regarder avec la même insouciance que les précédents (colonnes 10 et 11).

Vous l'avez sans doute compris, cette aimable joute n'est qu'un jeu ; si vous avez participé les années précédentes, cet indicateur peut vous aider à mieux évaluer votre loisir. Il permet aussi de cerner comment vous pédalez, hors du programme "où irons-nous".

Attribution des points :

coefficients challenge CCVP : assiduité

Sortie inscrite au "où irons-nous" (dont marches)	1 pt
...excepté les mercredis*	0 pt
Organisation du CCVP (rallye : fléchage, contrôle)	2 pts
Randonnée ou organisation FFCT (par 200 km)	1 pt
Pâques, Pentecôte, Semaine Fédérale (par journée)	0,5 pt
Ravitaillement Paris-Versailles	2 pts
Renfort 1 personne au Paris-Versailles : l'adhérent	1 pt
Assemblée Générale (présence de l'adhérent)	2 pts
Pouvoir donné pour l'AG (l'adhérent n'y assiste pas)	1 pt
Stage : FFCT, secourisme, sécurité (par journée)	1 pt

coefficients challenge Randonneur : kilomètres

Sortie club du « où irons-nous »	2 pts par km
...excepté les mercredis*	0,5 pt par km
Toute organisation de la FFCT	2 pts par km
Autre sortie individuelle ou collective	0,5 pt par km

* pour éviter d'avantager les seniors, les sorties du mercredi sont comptées comme les sorties individuelles.

Si vous souhaitez comparer votre bilan avec celui de 2011, il suffit de consulter la gazette n° 42, page 21.

En examinant quelques fiches :

La grosse réduction du challenge 2011 s'est heureusement stabilisée en 2012 ; mais le groupe route n'ayant pu renforcer ses effectifs, les adhérents qui ont participé au millésime 2012 sont presque les mêmes.

Daniel BROSSARD a sa licence CCVP 2012 : il roule autant à Nantes, mais ne profite plus de notre coefficient assiduité.

Monique ECK roule parfois moins (cause de verglas, neige ou gel)... mais arrive encore au ras de l'estrade.

Michel GONDRE a tout fait pour franchir les 8000 : ainsi notre compétiteur monte sur le podium.

Daniel LENFANT a progressé encore un peu, quoique difficile sans le samedi... et les places sont chères devant.

Marc MOULIN et Michel MAURY (les 2 MM) sont à égalité au milieu du tableau... mais ils n'ont que ça en commun.

Notre patriarche Alain OHEIX ne fléchit point, et tient à conserver sa meilleure position, bien entendu !

Seulement 7 noms ont été cités ; mais les cyclos non évoqués sont aussi valeureux, même si leur bilan est un peu plus modeste : peut-être moins envie d'être sur le vélo... parce que davantage ailleurs. Merci à tous !

Du vélo dans l'eau

**Du vélo sous l'eau, nous en faisons souvent l'expérience... sous la pluie.
Mais du vélo dans l'eau, voilà qui est plus insolite !**

Attirée par un prospectus proposant une séance d'essai gratuite de quinze minutes, je me suis rendue – à vélo bien sûr – au « centre d'aquabiking nouvelle génération » du Chesnay. Mais pas question de continuer directement dans la piscine, car il n'y a pas de bassin olympique, seulement des cabines individuelles conçues autour d'une merveille technologique brevetée, le « Vélo'O » :

Vous êtes assis comme sur un vélo d'appartement, entouré de quatre parois avec une porte qui se referme pour que l'intérieur se remplisse d'eau jusqu'à la taille. Vous pédalez ensuite à votre rythme pendant que des jets hydro-massants sont propulsés sur vos jambes.

Comme sur un vélo d'intérieur, vous pouvez régler l'intensité manuellement, ou choisir un programme préétabli Relax ou Tonic de 30 ou 45 minutes.

Sur l'écran tactile devant vous, s'affichent en permanence le nombre de calories brûlées, le nombre de tours-minute, la fréquence cardiaque, ainsi que la température de l'eau (28 à 30°) !

Mais pas le nombre de kilomètres parcourus, ce n'est donc pas l'objectif du challenge (comme



notre challenge randonneur au CCVP).

Un deuxième écran est devant vous, une télévision que vous pouvez écouter... avec un casque sur les oreilles, et une télécommande à portée de main !

Mais ce qui m'a vraiment ébahie, c'est la couleur de l'eau qui change en continu : du bleu au rouge, en passant par le vert, le jaune...



Puis au bout d'un quart d'heure (ou de la durée prédéfinie à l'avance, en fonction de ce que vous avez commandé et payé), tout s'arrête, même si vous auriez bien voulu continuer encore un peu, les lumières s'éteignent, l'eau se vide et vous vous retrouvez en maillot de bain... à pédaler dans le vide... dans un baquet... devant un écran de télévision !!!

A la sortie, vous êtes cordialement invité à programmer la prochaine séance, mais cette fois-ci il vous faudra payer le prix fort pour accéder à cette « bulle de détente ».

Devant ma réflexion : « En 30 séances d'une demi-heure, avec le même budget on peut s'acheter un vélo de randonnée tout à fait correct, qui vous permet de vous promener toute la journée, sans limite de durée, pendant de nombreuses années ! »

L'hôtesse d'accueil m'a répondu : « Mais ce n'est pas les mêmes résultats ! »...

.../...

Ah bon ? Qu'est-ce que le Vélo'O aurait de plus que nos vélos de randonnée ?

Examinons leurs slogans d'accroche :

« Le plaisir d'être en forme ! »

La FFCT affiche les mêmes mots d'ordre de plaisir et de forme pour tous.

« Les bienfaits sur la santé : recommandé par les médecins ! La bicyclette aquatique permet un travail doux et prolongé des muscles posturaux »

Un effort mesuré à vélo sur un parcours légèrement vallonné fait tout aussi efficacement travailler les muscles sans risque pour les cartilages et les articulations (il n'est pas question évidemment de faire une étape de montagne du Tour de France, ou une arrivée au sprint).

« Les effets visibles sur la ligne : une silhouette affinée, des jambes légères et tonifiées ! »

Les cyclotes qui pédalent en souplesse sans forcer sur les gros développements n'auront rien à envier aux naïades assidues de la course



aquatique. Pédaler au grand air est bien plus tonique et vivifiant.

« L'ambiance : plongez dans un bain de lumière ».

La couleur changeante de l'eau, qui m'a vraiment bluffée, a été conçue pour exercer un effet apaisant et régénérant sur l'organisme, suivant la technique de la chromothérapie et le principe que les couleurs, chacune avec ses spécificités, ont une influence sur notre mental :

- le bleu pour la relaxation
- le violet pour l'élimination des toxines
- le vert en cas d'épuisement ou de stress intense
- le jaune pour l'énergie, la motivation et l'imagination
- le rouge pour l'énergie

D'accord, mais nous avons le bleu du ciel et toutes ses nuances jusqu'au violet crépusculaire, le vert des prés au printemps, le jaune des blés en été, le rouge des feuilles d'automne, avec en plus l'air et le soleil, qui valent bien mieux que l'atmosphère feutrée de la cabine hyper sophistiquée du Vélo'O.

Monique ECK

NDLR : merci Monique, d'avoir testé cette nouvelle mode de vélo en salle, et de nous livrer ton ressenti, que tu compares forcément avec ta longue pratique quotidienne en extérieur : tes argumentations sont bien pesées... mais qui pourrait te convaincre d'un quelconque intérêt vers cette mutation en cabine ?

Pour ceux qui ont goûté au vélo en pleine nature... "pédaler dans un baquet" peut ressembler à une punition !

randonnée d'hier (1998) la Bretagne pour finir

Après avoir pédalé pendant deux semaines en Aquitaine, le train m'a conduit avec un jour de retard à Quimper et je prépare les sacoches pour continuer mon errance : désormais en Bretagne, pour changer un peu les parfums et les paysages, et terminer la cueillette des tampons dans cette péninsule... Joli prétexte, je vous emmène ?

Vendredi 15 mai : Une journée de repos à Bordeaux m'a redonné de l'énergie pour pédaler dans une autre région, avec le même soleil, mais plus frais. Donc, cap à l'ouest avec une courte halte à Audierne, précédant le pique-nique sur les rochers de la pointe du Raz (BPF), en compagnie d'une mouette peu farouche, sans doute une habituée

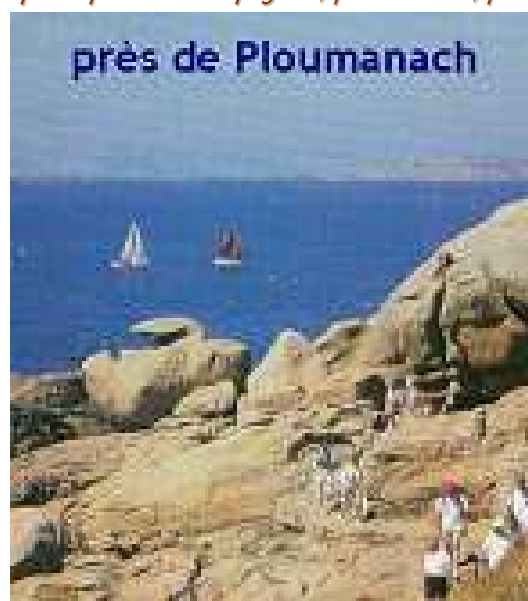


des miettes de pain des touristes. L'atmosphère brumeuse limite le panorama, la mer est aussi trop calme, ce qui réduit l'intérêt du site. De l'autre côté de la baie des Trépassés, je monte à la pointe du Van. Moins réputée, elle m'a pourtant bien séduit par la variété et l'harmonie de ses rochers. Un jour de tempête, il en eût peut-être été tout autrement ; pourtant aujourd'hui, d'autres touristes semblent aussi préférer cette face de la proue de l'Europe. Au nord du cap Sizun, je fais

l'inventaire des pointes découpées, dont plusieurs offrent des sites dignes d'intérêt. Mon étape se situe au port-musée de Douarnenez qui m'a paru bien triste, comme abandonné et assoupi.

Samedi 16 : Les routes du bord de mer sont bien escarpées, avec plusieurs petites plages le long du parcours. A l'heure du casse-croûte, je suis installé sur la pointe de Penhir, site éblouissant que je déguste sans retenue, avant de passer à Camaret (BPF) pointer mon carton sur le port. Un détour par la pointe des Espagnols, partiellement, pour apercevoir l'île Longue au loin. En milieu d'après-midi, je m'enfonce dans la Bretagne profonde pour une étape à Sizun, à 100 m d'un bel enclos paroissial du 16^e S.

Dimanche 17 : A peine une heure de route, et j'arrête pour revoir l'enclos de St-Thégonnec. Six ans plus tard, l'intérêt reste entier devant la qualité de l'architecture Renaissance des monuments granitiques. Toute la matinée, je croise de nombreux cyclos qui me saluent sur leurs vélos allégés. Je traverse Morlaix dont le profond estuaire est barré par un grand viaduc à double niveau, pour gommer la faille ; en suivant le relief en bécane, c'est bien plus ardu. Le vent de nord-est commence à me gêner. St-Michel-en-Grève : je pique-nique à l'abri de l'église, dans le cimetière qui borde la longue plage, tout au fond de la baie de Lannion. Dans cette ville spécialisée « es-télécoms » je passe sans arrêter, en longeant d'ailleurs la très vaste usine Alcatel. Mais le tourisme est plus loin... à Ploumanach (BPF) : le paysage côtier est



inoubliable sur plusieurs kilomètres, par l'abondance et la diversité des rochers de granit rose polis par l'érosion. Je pousse jusqu'à Tréguier (BPF) où avait lieu ce matin le « Pardon des Pauvres » : j'ai raté la procession, quel dommage ! Je trouve un hôtel au pied de la vieille cité médiévale, devant la grande fête foraine qui hurle ses décibels... jusqu'à la nuit. Ouf, j'ai craint que ça se prolonge davantage ; les bretons seraient-ils gens de raison ?

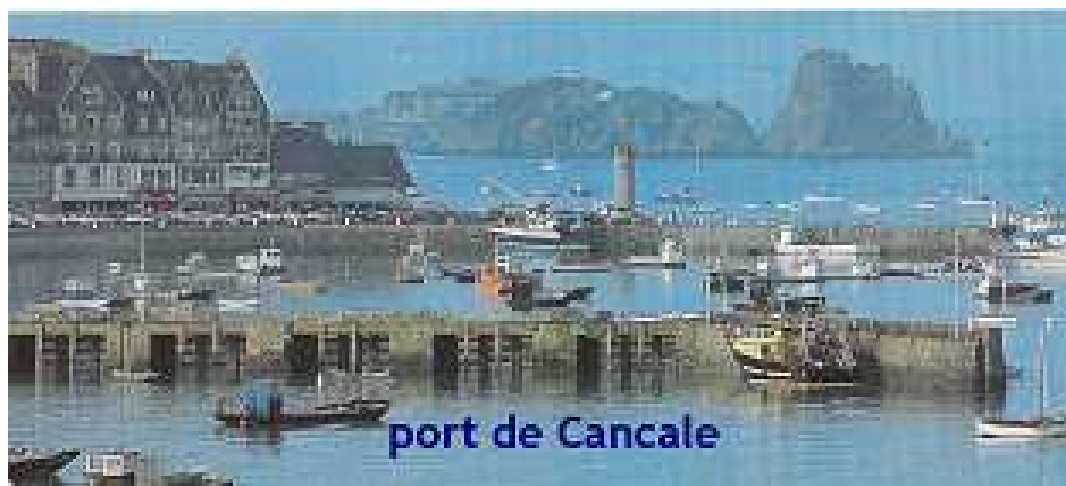
Lundi 18 : *Un peu plus gênant, ce matin les hôteliers se reposent de la fête et je démarre le ventre vide ! Après 8 km tout de même, je finis par trouver un solide petit-déjeuner : un cyclo sans nourriture n'aurait plus qu'à rester couché. Maintenant, je peux rallier sans crainte les belles plages de Saint-Quay-Portrieux. A midi, je suis au centre de Saint-Brieuc, près de la massive cathédrale qui ressemble à une forteresse avec ses tours à meurtrières, étonnant monument du 13e S. En traversant Yffiniac je me rappelle que le « Blaireau » y a séjourné dans sa jeunesse (les branchés de « compète » comprendront). Je me rapproche du bord de mer pour découvrir la grande plage de sable blanc du Val-André, une des plus réputées de la Bretagne nord. Ma route se prolonge nord-est et je dois lutter contre le vent qui devient vraiment désagréable, d'autant que plusieurs côtes doivent être franchies pour atteindre le cap Fréhel. J'avais le souvenir d'un lieu peuplé de nombreux oiseaux de mer nichant et planant à grands cris, entre les hautes falaises abruptes qui dominent la mer de 70 m. Aujourd'hui, les falaises sont nues, balayées par le vent rageur,*



ce qui a probablement incité les cormorans et autres goélands à rester prudemment abrités. Un peu déçu, je quitte le site à bonne allure, car poussé... et même expulsé par Eole. Ce soir, je fais étape à Matignon. Y aurait-il un rapport avec la résidence du Premier Ministre ?... je vais en savoir plus au dîner, où l'on me confie que l'hôtel particulier parisien a été construit et habité au début du 18e S par le comte de Matignon.

Mardi 19 : *Dernier jour, ou presque. Le BPF de St-Cast-le-Guildo n'est qu'à 5 km : là, deux belles pointes encadrent une plage élégante. Je m'égare un peu dans la ville éclatée en quatre villages vraiment très dispersés. Sur les conseils de l'office de tourisme à Lancieux, je me décide à poursuivre « l'exploration » de la côte d'Emeraude : enjamber le Frémur pour accéder à Saint-Briac, Saint-Lunaire et la pointe du Décollé, Dinard où je pique-nique dans un jardin fleuri devant la plage abritée, mondaine et anglo-saxonne. Je retrouve le vent qui balaie l'usine marémotrice de la Rance, et approche de Saint-Malo : dans la ville intra-muros des corsaires, je grimpe sur le chemin de ronde des remparts, solides et patiemment construits entre les 12e et 18e S. La route reprend le long de la côte jusqu'à la pointe du Grouin où le vent souffle sans retenue, et aucune végétation en protection ; pour compenser le site offre des panoramas variés. Je poursuis au sud jusqu'à Cancale dernier BPF de ma fructueuse récolte où des parcs à huîtres sont visibles à fleur d'eau. Mais le parcours breton s'achève un peu plus loin, à Dol. Sur la route qui suit encore le bord de mer dans la vaste baie du Mont-St-Michel, je dois lutter contre le puissant vent de travers ; dès que possible, je bifurque à l'intérieur des terres, et ça devient alors bien plus facile.*

Dol-de-Bretagne se profile bientôt : la cathédrale massive en granit, construite au 12e S, m'impressionne beaucoup par ses dimensions imposantes ; en passant dans le cœur du centre-ville, je découvre de nombreuses maisons qui ont été bâties au



Moyen-Age, parfaitement restaurées : c'est bien agréable de pouvoir profiter d'un riche patrimoine à la ville étape, lorsque l'on roule en solo !

Mercredi 20 : *Le matin, je quitte la Bretagne par le train TER Dol/Caen, avec le vélo dans le couloir. Courte correspondance, et le contrôleur bienveillant de l'express Caen/Tours autorise mon bagage encombrant dans le wagon de queue. Je descends en gare du Mans à 14h30. Il reste à rejoindre Vendôme : 90 km à vélo... et encore vent de face ; ça vous étonne ? ... plus moi, et depuis le temps je crois savoir gérer sans découragement.*

Jeudi 21 et vendredi 22 : *Deux jours de réel repos en famille : seulement quelques pas en musardant d'une vieille pierre à l'autre, à travers les rues cernées par les bras du Loir, au centre de la ville agréable où j'ai mes racines... et c'est l'essentiel de mon activité.*

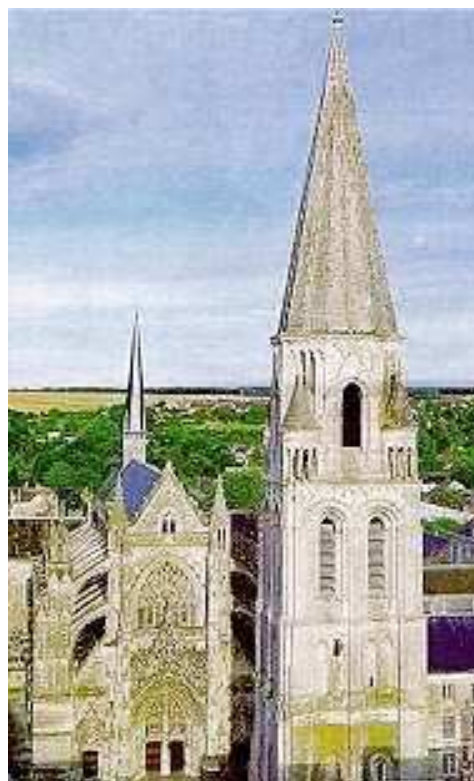
*Au 1^{er} plan, la tour Saint-Martin
Son clocher renferme un célèbre carillon*

*Au fond, l'église abbatiale de la Trinité (14^e S)
avec façade gothique flamboyant 16^e S*

VENDOME

La porte Saint-Georges (16^e S)

*Elle créa longtemps un bouchon célèbre sur la N10 :
une seule file = circulation alternée obligatoire*



Samedi 23 mai : *Derniers tours de roue et pas des moindres, puisque j'ai tout de même 175 km à enrouler, sur des routes peu fréquentées que je connais bien, avec le barda... et encore le vent contraire pour corser un peu le retour ! Au programme, le bord du Perche plutôt vallonné, suivi de la longue traversée de la Beauce, plateau difficile car sans végétation suffisante pour être protégé efficacement du vent – et c'est le scénario du jour – avec la fin classique par Rambouillet et les côtes de la vallée de Chevreuse : cette fois, j'arrive bien au bout du voyage ! Côté mécanique, ce fut très fiable : 2 500 km* sans même une crevaison, certes sur des routes toujours sèches ; un temps idéal pour cette activité, peut-être un peu aéré, surtout en Bretagne... bof, un détail ! Globalement, que du bonheur pour entasser 35 contrôles BPF dans la musette.*

Je cause, je cause... mais pendant 3 semaines de vélo loin de mon clocher, quelques anecdotes et événements surviennent, et surtout il y a tellement à voir chaque jour, que c'est bien difficile de le taire, et de faire court.

JR

* non, ce n'est pas une erreur, car la randonnée avait commencé le jour du 1^{er} mai, avec l'Aquitaine.

(CR Aquitaine... édité en décembre 2012, dans la gazette n° 45)



Vocabulaire cycliste

(1er)

Voici un bréviaire non exhaustif de 40 expressions employées dans les pelotons.

Il devrait être assez complet, pour aider à décrypter et enrichir les dialogues croustillants du CCVP.

Classé par ordre alphabétique, avec des exemples... il sera distillé comme un feuilleton... groupé par 2 ou 3 formules !

Bâcher : abandonner (on dit aussi "mettre la flèche").

Exemple : « J'ai bâché au bout de 2 tours ».

Bordure (faire une) : sur le plat, par vent de côté, rouler au bord de la route du côté opposé au vent... Ainsi, les coureurs qui suivent ne peuvent pas s'abriter derrière !

On dira aussi "je les ai mis dans le vent".

Bordurer : serrer un coureur contre le bord de la route, voire lui faire quitter la chaussée.

Exemple : « Je me suis fait bordurer dans le final ».

Source internet **JR** (à suivre)



Ils ont participé à l'élaboration du n° 46 :

Christophe Divan

Monique Eck

Patrick Loisey

Joël Ruet

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