



gazette du CCVP

informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine

SOMMAIRE

Fonctions des élus et bénévoles	p. 2	Marathon de Genève	p. 11
Edito Patrick Loisey	p. 3	Sur une sortie château Pinceloup	p. 14
Séjour jeunes VTT à Vauguenige	p. 4	Vélizy-Vendôme sous la pluie	p. 15
Clin d'œil du 8 mai	p. 6	24 heures Vélib' en 2013	p. 17
850 km au fil de l'eau	p. 8	Pêle-mêle (vocabulaire cycliste 3)	p. 18
Au fil de la Loire... en images	p. 10		



juin 2014 n° 51

FONCTIONS DES ELUS ET BENEVOLES (en 2014)

Composition du Bureau

Président : Patrick LOISEY
Vice-président : Christophe DIVAN
Secrétaire : Guy GRASICA
Secrétaire adjoint : [Philippe NEVIÈRE](#)
Trésorier : [Gérard LECUELLE](#)
Trésorier adjoint : Michel JAEGLÉ

Délégué sécurité : André RUCHAT

Président d'honneur : André RUCHAT

Réviseurs comptables : Jean-Claude MOREL
[Bertrand FAVIER](#)

Représentant des jeunes : [Théo LOUVRIER](#) suppléant : [poste vacant](#)

Commissions + bonnes âmes :

Activités ROUTE

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

Commission Versailles-Chambord : Guy Grasic, 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 » : Christophe Divan, Renaud Dufaure, [Etienne Chabrierie](#), Quentin Henry,
Michel Jaeglé, [Guillaume Teissier](#), [Vianney Pincson du Sel](#).

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

Activités TRANSVERSES

Communication : Patrick Loisey, André Ruchat.

La Gazette : Joël Ruet

Site Internet : Webmaster : Christian Blanc
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 » : Patrick Loisey, Didier Robutel, André Ruchat.

Bibliothèque : Alain Goinard, Joël Ruet.

10 membres du Comité Directeur

Christophe DIVAN
Guy GRASICA
Michel JAEGLÉ
[Gérard LECUELLE](#)
Patrick LOISEY
[Théo LOUVRIER](#)
[Philippe NEVIÈRE](#)
Didier ROBUTEL
André RUCHAT
Joël RUET

NOTA : [les noms en couleur](#) indiquent une nouvelle affectation, [confirmée à l'AG du 26 janvier 2014](#)
...pour les suppressions, il faut comparer avec les gazettes précédentes.

EDITORIAL

Ces derniers temps, plusieurs adhérents du club ont eu des problèmes de santé. Au CCVP le mot "solidarité" n'est pas un vain mot.

Beaucoup d'échanges téléphoniques, de messages électroniques, et visites, ont permis de soutenir les cyclos concernés. Merci à vous tous.

Cette année au départ de notre randonnée Versailles-Chambord le samedi matin, par mesure d'économies budgétaires, la municipalité de Versailles ne prendra plus en charge le paiement des heures supplémentaires du personnel pour installer et désinstaller les tentes, toilettes, électricité, etc.

Après plusieurs propositions du CCVP, la ville a accepté de nous fournir un local au stade Montbauron.

Dorénavant, nos organisations Versailles-Chambord partiront de cet endroit.

Cet été le club a quelques rendez-vous cyclotouristes importants à honorer :

- en juillet, le voyage itinérant VTT précédera la semaine jeunes en Bretagne.
- en août, la Semaine Fédérale à St-Pourçain-sur-Sioule dans l'Allier.
- Pendant les deux mois estivaux (juillet et août), les deux clubs cyclotouristes versaillais (CCVP et ACV), ont décidé de mettre en place des sorties communes les dimanches et jours fériés. En été les adhérents des deux clubs sont moins nombreux, et nous ne pouvons que nous réjouir de rouler ensemble pendant cette période.

En attendant le mois de septembre très sollicitant pour les adhérents, je souhaite à tous les membres du club, leurs familles et amis, de passer de bonnes vacances, d'agréables moments sportifs, culturels, et autres.

Patrick Loisey
Président du CCVP



Séjour Jeunes VTT à Vauguenige

du 21 au 27 avril 2014

Lundi 21 : il est 14h, 10 jeunes et 3 encadrants se retrouvent au parking du stade de Porchefontaine. Tous sont prêts à charger les vélos et les bagages dans les 3 voitures, puis à prendre la route, pour cette année les environs de St-Pardoux, près de Limoges.

Le voyage se passe sans problème jusqu'à ce qu'à 10 km de l'arrivée, une des voitures tombe en panne mécanique ; mais nous arrivons cependant à rallier le gîte. Nous sommes accueillis par Hervé, le propriétaire et également ex-directeur de cet ancien centre équestre pour jeunes.

Nous prenons possession des lieux, et vérifions les VTT. Puis nous passons à table, avant de se coucher tôt pour notre première sortie du lendemain.

Mardi 22 : nous partons pour une randonnée VTT « découverte »... le tour du lac de St-Pardoux. Très vite nous nous rendons compte qu'il y a deux niveaux physiques très distincts.



Le parcours est très joli, mais aussi assez technique avec de nombreuses racines sur le GR, ce qui ne nous empêchera pas de faire environ 32 km ; nous prenons alors le chemin du retour pour déjeuner, arrivant au gîte vers 14 h tout de même ! Entre temps, Michèle nous avait contactés en chemin pour nous demander de rentrer plus tard : elle était coincée chez le garagiste qui essayait de réparer la voiture. L'après-midi, seul le groupe des « costauds » repart pour 25 km, tandis que les autres préfèrent rester au gîte pour faire de la mécanique et un peu de maniabilité.



Le soir, nous avons droit à jeu collectif organisé par Théo "le jeu du killer".

Mercredi 23 : comme chaque matin, lever à 7h pour prendre le petit-déjeuner à 7h30, et faire en sorte de partir pour rouler en VTT vers 8h30 avec 25 km au programme.

Nous décidons de rentrer relativement tôt, car l'après-midi est un moment fort du séjour : **le village-martyr d'Oradour-sur-Glane**. Si pour la plupart des jeunes la



période de la seconde guerre mondiale est à leur programme scolaire, ce n'est pas le cas pour Erwan qui a 11 ans, et il n'hésite pas à poser plein de questions. Les jeunes ont été captivés par cette visite ; le guide, très pédagogique et passionnant, y était certainement pour quelque chose. La visite devait se dérouler en 2h30, elle durera... presque 4 heures ! A 19 h nous arrivons au gîte, où chacun met la main à la pâte pour préparer la soirée et le repas barbecue.

Jeudi 24 : ce matin nous partons pour une randonnée d'environ 20 km, les jambes

commencent en effet à se faire lourdes. Nous arrivons pour 12 h où Michèle, la reine de la cuisine, nous a concocté un très bon repas. Puis nous nous changeons pour mettre notre plus beau costume, et partir toute l'après-midi faire une initiation à la spéléologie. A Lussac-les-Châteaux nous retrouvons nos deux spéléologues qui nous équiperont de baudriers, casques et mousquetons. Puis c'est parti pour 3h30



d'escalade, à ramper dans les boyaux. Durant ce périple, les spéléologues nous feront découvrir des chauves-souris (espèce protégée dans le secteur), ainsi que des dessins préhistoriques représentant des mammoths. A la sortie des grottes, on se change et nous retournons au gîte. La soirée se finira pour la plupart autour d'une partie de poker, pour d'autres ce sera le lit.

Vendredi 25 : au programme de la matinée, une sortie VTT d'environ 25 km mais du côté du plateau. Nous nous rendons vite compte que le terrain est bien plus « montagnueux » et plus difficile. Si pour les plus costauds il n'y a pas trop de difficulté, pour le groupe des plus jeunes c'est bien plus difficile ; ils couperont d'ailleurs en revenant par la route forestière qui longe le barrage. L'après-midi, les conditions météo étant mauvaises, Hervé le



gérant du gîte nous fait une démonstration de maniement du lasso, mais également enseigne

aux jeunes comment le pratiquer. Cela n'a l'air de rien, mais ce n'est pas facile du tout. Puis une partie des jeunes reste au gîte avec Michèle, et Antoine qui nous a rejoints depuis hier, tandis que les autres vont à Limoges pour aller à la piscine. Le soir, Antoine et Vianney mettent en place "le jeu de la radio", où les fous-rires seront garantis.

Samedi 26 : c'est la dernière sortie VTT du matin. Nous décidons d'être prudent, et de refaire ensemble le tour du lac mais selon les groupes dans un sens différent. Les conditions météo étant meilleures, l'après-midi nous allons à Limoges pour de l'accro-branches. Pour la plupart d'entre-nous ce sera leur « première fois ». Cinq parcours étaient au programme – du plus facile à celui très technique à plus de 12m de haut – et 2 parcours de tyrolienne géante. Mention spéciale pour un des meilleurs jeunes, Louis, qui a donné quelques leçons d'agilité et d'aise, particulièrement sur les parcours les plus durs. A l'issue chacun aura sa gaufre chaude, ainsi qu'une boisson. Puis nous prenons le chemin du gîte, où nous devons commencer à faire nos bagages, nettoyer correctement les VTT et les charger sur les remorques.

Dimanche 27 : c'est le jour du départ, et nous faisons un peu de grasse matinée, avec un lever à 8h. Après le petit-déjeuner il faut charger les voitures, et nettoyer les 200 m² du gîte, ce qui n'est pas une mince affaire : Mathieu se charge des toilettes avec Louis, Antoine manie avec une grande joie la serpillière dans le salon de 80 m², chacun passe le balai dans les chambres. Puis c'est le moment de reprendre la route pour Versailles... sous des trombes d'eau durant tout le trajet, au point de ne même pas pouvoir s'arrêter pour pique-niquer.

Ce séjour a été un plaisir pour tous les jeunes, mais également pour tous les encadrants qui ont vraiment apprécié la gentillesse et la serviabilité de chacun des ados. Un remerciement particulier à Etienne et Vianney qui se sont pleinement investis en tant qu'encadrants durant ce séjour, merci également à Hervé (le gérant du gîte) qui a toujours été attentionné et très disponible.

Rendez-vous en 2015... soit pour Verdun... soit pour l'Alsace et la Ligne Maginot.

Christophe DIVAN

Clin d'œil du 8 mai...

Le mercredi 26/03/2014 vers midi, à 100 m de



mon domicile, le guidon de mon vélo s'est cassé net ; celui-ci avait envie de savoir si le macadam et les pavés étaient plus résistants que mes côtes et mon casque.

Après mon repos forcé, j'ai prévu le jeudi 08 mai 1945 de reprendre gentiment le vélo...

évidemment, il s'agit du 08 mai... 2014 !

J'avais contacté Claude Serin (1) quelques jours avant, et le jour J, je décide de rejoindre Claude et André Ruchat (2) pour rouler avec eux autour de la base aérienne de Villacoublay. Le rendez-vous est fixé à **09h00 à la Cour**



Roland, en haut de la côte de l'Homme Mort. Je suis content d'aller à leur rencontre.

Ceux-ci ayant démarré avant moi, et sachant qu'ils roulent dans le sens des aiguilles d'une montre, je décide de les retrouver en partant dans l'autre sens.

Sur le parcours, je suis surpris par une bonne odeur de pain. Ayant retrouvé mes deux compagnons de route du jour, plus un adhérent du CCVV (3), j'apprends qu'il s'agit de **l'entreprise « Poilâne »** (nota page suivante). Nous échangeons aussi sur la capitulation allemande du 08 mai 1945, et parlons de la vie de Claude et André pendant cette période. Ensuite, je m'écarte du petit groupe pour prendre quelques **photos du SMR du T6** (4) :



Patrick n'a pas encore complètement coupé le cordon avec son ex-travail !

Après trois tours de la base avec André et Claude, et pour garder un souvenir, nous nous faisons tirer le portrait par le cyclo de Vélizy. Avec Claude, nous effectuons deux autres tours avant de nous quitter vers midi.

Je suis surpris de voir que ce parcours est un terrain de jeu pour un nombre important de cyclos de tous niveaux. Ce matin-là, j'ai royalement parcouru 50 km.

Pour compléter nos échanges et enrichir cet article, j'ai demandé à Claude et André de raconter en quelques lignes leur vécu, expérience et ressenti, sur la fin de la seconde guerre mondiale.

(1) Claude Serin avait 13 ans en 1945.

(2) André Ruchat avait 05 ans en 1945.

(3) CCVV (Club Cyclotouriste Vélizy-Villacoublay)

(4) SMR (Site de Maintenance et de Remisage) du tramway T6 (nota page suivante).

Patrick Loisey



Sur le circuit de Vélizy... un 8 mai

Ce jour du 8 mai nous rappelle qu'il a 69 ans, une terrible page de notre histoire a été tournée. J'avais alors 13 ans et après ces 5 années de malheur commencées en septembre 1939 par une guerre qu'on nous annonçait "éclair", l'annonce de l'armistice a été ressentie comme une délivrance sans pour autant déclencher l'enthousiasme fervent que nous avons connu à partir de juin 1945, quand les alliés ont débarqué en Normandie, puis ont délivré progressivement le sol français.

L'entrée des chars de la 2^e DB du général Leclerc le 24 août 1944 dans un Paris insurgé, a été le point d'orgue de cet enthousiasme, permettant au général de Gaulle, après son célèbre discours du 25 août sur "Paris outragé mais Paris libéré", de mettre en place son gouvernement provisoire d'union nationale.

Il ne faut pas croire que la vie a été immédiatement facile. Les tickets de rationnement qui nous avaient permis tout juste de ne pas mourir de faim pendant 4 ans, vont perdurer jusqu'en 1949.

Entre temps, le marché noir aura enrichi une minorité de français appelés BOF (beurre, œufs, fromages), dont le film "Le bon beurre" avec Hanin et Ferréol, est le reflet de ces profiteurs.

La vie en France va effacer petit à petit les stigmates de l'occupation. Dans l'esprit des Français, il n'y a plus de doute sur la victoire des alliés dès la fin de 1944. La conférence de Yalta en février 1945, qui va couper le monde occidental en deux, et sera à l'origine de la guerre froide, préoccupe moins le Français moyen dont ma famille fait partie, que la mort d'Hitler qui est annoncée comme une délivrance suprême à partir du 1^{er} mai 1945.

La découverte des camps de concentration montrant au monde l'horreur d'un holocauste idéologique a certainement contribué à ce que Robert Schuman mette en place un plan charbon, ayant pour but d'éviter un nouveau conflit entre la France et l'Allemagne, et nous permette, aidés par le plan Marshall dès 1947, de reconstruire la France. Ce sera "les trente glorieuses" !

Claude Serin 19 mai 2014

Nota Poilâne : Lionel Poilâne a fait construire dans la verdure en 1980, cette fabrique circulaire de pain traditionnel au levain (chaque jour 7000 miches de 1,8 kg sont cuites dans 24 fours, et 1000 sont exportées). **JR**



06 juin 1945 : début de libération de la France

Les Américains et les alliés débarquent en France, et vont ensuite avec leurs chars jusqu'à Paris, avant de continuer leur route vers l'est de la France.

Le souvenir qui me reste, c'est qu'ils sont venus – entre autres – avec des bonbons ronds acidulés de toutes les couleurs, ainsi que le fameux chewing-gum.

Lorsque les chars s'arrêtaient, je montais dessus pour avoir une part de la manne que les Américains donnaient à profusion à la population.

Je me rappelle que les premières viennoiseries étaient des chaussons aux pommes et des croissants.

Ma maman avait un porte-cartes spécial contenant les tickets d'alimentation pour le pain, la viande, les matières grasses (beurre, margarine et fromage).

Je crois que ces tickets de rationnement ont perduré jusqu'en 1947.

Ce souvenir fut la première grande expérience de ma jeune vie.

André Ruchat



Nota SMR T6 : on commence à voir rouler le tramway Viroflay-Châtillon, en essai/formation à Vélizy.

La mise en circulation "à blanc" est envisagée pour fin 2014... et j'espère bientôt la vente des billets !? **JR**



850 km au fil de l'eau

la Loire à vélo du 15 au 23 mai 2014

Le projet de descendre la Loire à vélo s'est concrétisé en mai 2014.

Pour trois d'entre nous (Marceline Belline, Gérard Roncen et moi-même), il s'agissait de rallier en train la ville de départ, Firminy, à 12 km de Saint-Etienne. Les vélos bien calés dans des housses suspendues à nos frêles épaules, nous avons traversé Paris en métro jusqu'à la gare de Lyon pour monter dans un TGV à destination de Lyon, puis dans un TER à

destination de St-Etienne et Firminy.

Pendant ce temps, Michel Maury et Danielle, notre précieuse aide logistique, filaient en voiture sur l'autoroute A7 pour nous retrouver au point de départ.

L'idée générale,

c'était de ne pas forcer sur le kilométrage quotidien, d'avoir le temps de s'arrêter pour admirer le paysage, discuter ou visiter un lieu intéressant. Cent kilomètres par jour sur un terrain peu accidenté, cela ne met pas l'organisme à trop rude épreuve.

En dehors d'Orléans, Saumur et Nantes, nous nous demandions à quoi pouvaient bien ressembler les petites villes-étapes de Balbigny, Digoin, Imphy, Maimbray, Pocé-Cissé et St-Georges-sur-Loire. Surprise de découvrir à Imphy une grosse usine encore très active du groupe ArcelorMittal, fabriquant des aciers spéciaux, alors que nombre d'autres bourgades semblent vivoter. Les aubergistes en zone rurale, dont les établissements au tarif très raisonnable ont le mérite de subsister malgré le recul de l'activité économique, nous ont réservé un



accueil très sympathique.

En résumé, on peut dire que ce voyage s'est déroulé en deux parties :

1) le tronçon Firminy-Orléans, d'une durée de cinq jours pendant lesquels nous avons bénéficié d'un superbe ensoleillement mais lutté contre le vent du nord ;

2) le tronçon Orléans-Nantes, en compagnie de Daniel Brossard venu retrouver ses anciens compagnons du CCVP, lequel tronçon nous a offert l'occasion de tester la résistance de nos vêtements et de notre mental aux pluies qui se sont abattues sur la région.

Danielle, qui transportait nos bagages et faisait les courses pour le pique-nique et l'heure du goûter, nous retrouvait trois à quatre fois par jour, profitant du reste du temps pour visiter la région.

Mais elle a également pédalé plusieurs heures en notre compagnie, confiant alors le volant à Michel.

La Loire s'est montrée à nous sous tous ses aspects : rives escarpées, méandres, bras tranquilles, bancs de sable, faible profondeur par endroits, débit apparemment lent qui



n'exclut pas des courants dangereux.

La végétation ne nous a pas déçus, avec des prés envahis de boutons d'or, des cerisiers tentants (auxquels il manquait hélas encore du soleil pour produire des fruits murs), des champs de céréales et de maïs, des vignes, et – plus près de Nantes – des plantations de poireaux, oignons, mâche, carottes, etc.



De splendides troupeaux de Charolais tournaient la tête à notre passage. A une échelle plus petite, nous avons croisé des bataillons d'escargots les jours de pluie, en veillant à ne pas les écraser sous nos roues.

A force de traverser ou longer des canaux et des ponts-canaux, nous avons presque envie de



nous transférer sur des pénichettes pour cesser de pédaler.

Les premiers jours, quand la soif nous tenait, c'est avec un plaisir non dissimulé que nous poussions la porte des vieux bistrot de village, au mobilier d'un autre âge !

Difficile de ne pas voir les centrales nucléaires (trois sur notre parcours) construites au bord du fleuve. Je préfère me souvenir des églises, des remparts, des abbayes, des châteaux, des



donjons, dont le pays ligérien* regorge, comme bien d'autres régions françaises. Un regret : la pluie nous a découragés

de nous arrêter, pour visiter certains châteaux (Amboise, Villandry, Chaumont, par exemple), ou leurs jardins.

* ligérien = de la Loire.

Domage que la météo ait pris une tournure maussade les trois-quatre derniers jours. L'eau de pluie qui vous coule sur les lunettes, dans les yeux et dans le cou, qui ruisselle sur vos cuisses et qui transperce vos vêtements, c'est tout sauf jouissif. Et je ne parle pas du triste sort réservé aux cartes – en papier non plastifié – que vous devez consulter sous la pluie... si vous pensez vous être trompé de chemin en rase campagne ! Et pourtant, et pourtant, nous avons toujours gardé l'optimisme chevillé au corps.



Pour terminer, le soir de notre arrivée à Nantes, nous avons eu le plaisir de dîner tous ensemble chez Daniel, dont la femme, Yolande, avait préparé UN tagine* absolument divin.

* tagine ou tajine = masculin (précision malicieuse liée à notre dîner)

Réflexion prosaïque : le meilleur moment dans certaines circonstances de la vie, c'est celui où l'on se retrouve devant une bière bien fraîche, après avoir pris une bonne douche bien chaude.

Nota : les photos jointes à cet article ont été prises avec mon appareil qui, au terme du parcours, n'a pas survécu à sa collision brutale avec du carrelage.

Evelyne RON



Au fil de la Loire... en images

Danielle assurait l'assistance en voiture, et prenait aussi des photos :
cinq de sa collection m'ont intéressé pour garnir une page !



vendredi 16 mai vers 15 h



dimanche 18 mai vers 17 h



mardi 20 mai vers 17 h



jeudi 22 mai vers 11 h



vendredi 23 mai vers 13 h 30

*Dans ce mini-album,
...rien d'autre que le groupe des 5 cyclos
(tous originaires du CCVP)
...et qui profitent de la nature !*

J R

Marathon de Genève



considérations sur... la course à pied et le vélo

Mon dernier marathon couru ce printemps avait pour cadre Genève, ville où la qualité de vie est l'une des meilleures au monde ⁽¹⁾. Certes la vie à Genève est meilleure avec de bons placements en banque, mais avec de bonnes jambes, on peut prendre plaisir à se promener à pied ou à vélo – Genève se proclame « la cité du vélo » ⁽²⁾ – et aussi courir le « Genève Marathon for Unicef », en contribuant ainsi à rendre la vie un tout petit peu meilleure pour les

enfants du monde les plus défavorisés.

L'organisation présentait Genève comme « l'une des plus belles villes au monde pour courir, grâce à un parcours spécialement conçu pour la beauté de ses paysages, avec des conditions climatiques parfaitement adaptées à la course à pied au mois de mai, et un parcours rapide ».

- (1) L'enquête sur la Qualité de Vie réalisée par Mercer a classé Genève dans le top 10 des villes où la qualité de vie est l'une des meilleures au monde, lui délivrant la 3e place en 2010, et la 8e en 2012.
- (2) La ville de Genève encourage le vélo. L'initiative populaire du 4 juin 1989, qui demandait la réalisation d'un réseau de 100 km de pistes cyclables en cinq ans, a été acceptée par 82 % des votants. Ce résultat exceptionnel montre l'intérêt que suscite le vélo auprès de la population genevoise depuis longtemps.



L'association PRO VELO Genève prône l'utilisation quotidienne du vélo comme moyen de transport respectueux de l'environnement, sain, rapide, silencieux et bon marché, en ville et dans le canton de Genève. Plus de vingt ans après la votation de 1989, le trafic cycliste s'est considérablement accru et représente une alternative au réseau routier saturé :



entre 2009 et 2011, le trafic cycliste a augmenté de 30 %.

Mais même si le vélo compte de plus en plus d'adeptes, il reste beaucoup de travail à faire pour qu'il trouve la place qui devrait lui revenir, en atteignant le nombre de cyclistes (la fameuse "masse critique") d'une ville cyclable comme par exemple Copenhague ou Amsterdam !

😊 D'accord pour la beauté des paysages :

Après une première partie en campagne, dans un décor de rêve niché entre les crêtes du Jura et les hauts sommets alpins, le parcours plonge au cœur de la rade, avec une vue imprenable sur le fameux Jet d'Eau et les eaux cristallines du lac ; il longe les rives du Léman et du Rhône, jusqu'à la dernière ligne droite, et l'arrivée prestigieuse sur le pont du Mont Blanc.

😞 Pas vraiment d'accord pour les conditions climatiques :



Une bise glaciale très soutenue soufflait sur le bassin lémanique, à tel point d'ailleurs que le fameux Jet d'Eau de Genève n'a pas fonctionné pendant trois jours (dommage pour les coureurs venus uniquement le week-end... ils n'auront même pas vu le symbole de Genève !). Durant toute la course, il a fallu affronter un fort vent de face,

d'abord sur la première partie en rase campagne, sur de longues lignes droites en faux-plat

montant, puis à la fin sur la rade de Genève le long des quais.

Courir contre le vent c'est comme à vélo : malgré des efforts décuplés, on n'arrive pas à avancer, il faut sans cesse relancer pour éviter de se retrouver quasiment à l'arrêt, et il est encore plus difficile de s'abriter.

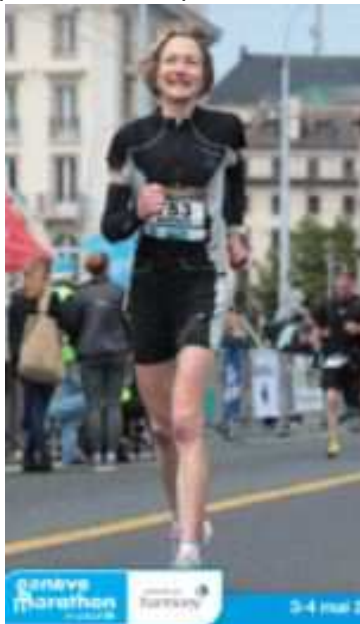
😊 **Ne se prononce pas pour le parcours rapide :**

Malgré le vent peu propice aux performances, les Kenyans ont encore battu le record de l'épreuve. Ce ne fut pas le cas pour moi, arrivée après quatre bonnes heures. De toute façon, je ne courais pas dans la même catégorie, et avec les mêmes ambitions. C'est le même écart que l'on retrouve entre cyclistes professionnels et amateurs, entre cyclo-sportifs et cyclotouristes, ou encore entre différents clubs au sein même de la FFCT, et aussi à l'intérieur d'un même club entre ceux qui roulent devant et ceux qui roulent derrière. Ce n'est pas seulement une question de force, c'est aussi au départ une différence d'état d'esprit dans la pratique du sport. Le même événement, que ce soit un rallye vélo ou une course pédestre, rassemble des participants de tous horizons et de tous niveaux, avec des motivations diverses, à la recherche du chrono, ou du plaisir de la découverte. Le même individu peut aussi passer de l'un à l'autre, au cours de sa vie ou selon les circonstances.

De la recherche de la performance ...à la recherche du plaisir !



Au fil des kilomètres, ma pratique de la course à pied a évolué, parallèlement à ma pratique du vélo.



Pour mon premier marathon, l'objectif était de finir. Pour ma première sortie vélo, l'objectif était aussi d'arriver à suivre jusqu'au bout. Au début, on ne sait pas trop où l'on s'engage, on ne connaît pas encore ses limites.

Puis on cherche à progresser : moins de 4 heures au marathon, 3h45, 3h30,... ; une moyenne de 18 km/h, 20 km/h, 22 km/h,... à vélo, pour s'accrocher toujours mieux au peloton qui roule devant. On cherche à doubler la féminine qui est devant vous, que ce soit à pied ou à vélo, et on éprouve un sentiment de dépit quand on se fait doubler soi-même par une coureuse ou une cyclote. Alors on accélère encore pour égaler ce concurrent... voire même le dépasser.

En course à pied, sur la plupart des marathons, il y a des meneurs d'allure, munis d'un ballon coloré, qui sont censés amener les coureurs à réaliser leur objectif. En théorie, il suffit de suivre le ballon qui correspond à votre temps estimé pour arriver à la minute près. C'est un peu comme des pelotons à vélo, roulant à différentes allures. En pratique, les groupes sont très étoffés au départ, puis de plus en plus clairsemés, car de nombreux coureurs s'épuisent à suivre un tempo surestimé par rapport à leurs capacités, et la plupart finissent en individuel. C'est un peu comme nos groupes de niveaux dans les sorties clubs et nos sorties communes avec l'ACV.

À vouloir toujours faire mieux que la fois précédente, on arrive un jour à un point de blocage qui peut déboucher sur une remise en cause.

En course à pied, ma prise de conscience s'est produite après quatre ans de pratique assidue en compétition, lors du marathon d'Annecy, qui consistait en un aller/retour sur la rive ouest du lac, sur la piste cyclable de la voie verte. Bien que le parcours semblât superbe, entre lac et



montagne, j'éprouvais quelques réticences à repasser deux fois au même endroit, j'aurais préféré une boucle unique. Depuis mes débuts en course à pied, j'ai toujours choisi un marathon avant tout pour la beauté du parcours et le côté convivial de l'organisation, jamais pour la performance ou la réputation internationale, préférant les petits marathons des champs aux grands marathons des villes. Mais au début je cherchais toujours aussi à améliorer mon chrono, si bien qu'à Annecy, j'ai couru les yeux rivés sur ma montre, à consulter mes temps de passage à chaque kilomètre, et au bout du compte, je suis arrivée épuisée sans avoir battu mon record. Le

NDLR : il a fallu que j'insiste un peu pour que tu acceptes d'écrire tes sensations en courant, et sur le vélo !

Mais tu l'as finement ciselé, avec ta sensibilité féminine, sans rien éluder.

...et merci au photographe !

lendemain, avec Ivan, on a refait le trajet en touriste, en voiture et à pied, et je ne me souvenais même pas d'être passée là la veille. Je n'avais regardé que ma montre, je n'avais même pas vu le magnifique paysage à gauche à l'aller et à droite au retour...

Depuis, j'ai abandonné toute prétention à un quelconque record et lâché définitivement le chronomètre.

Je prends le temps de lever la tête, de regarder à droite et à gauche, comme à vélo, je pars à la découverte, pour juste vivre la sortie. Dans les « coups de moins bien », que ce soit à pied ou à vélo, regarder autour de soi permet de penser à autre chose qu'à ses jambes qui font mal ou à son souffle qui se fait plus court, car un marathon reste toujours une épreuve, ce n'est pas une entière partie de plaisir du début à la fin, de même qu'une longue sortie à vélo avec un fort dénivelé présente des hauts et des bas, pas seulement sur le terrain mais aussi sur l'état physique et moral. A la fin, on est toujours content d'être arrivé, quel que soit le temps qu'on a mis pour faire 42 kilomètres en courant ou le double en pédalant.

En course en pied comme à vélo on peut allier dépassement de soi et découverte touristique, dans le plaisir et la convivialité.

Monique ECK



sur une sortie route !...

château de Pinceloup

Les parcours route du CCVP qui traversent Sonchamp sont essentiellement des sorties Lili effectuées à la belle saison ; la plus courte de 115 km, conduit à Dourdan ; Sonchamp est sur le retour... et donne souvent l'occasion de refaire le plein d'eau fraîche à la fontaine, sur la place devant l'église.

Si l'on souhaite passer devant la majestueuse



façade "Napoléon III" du château de Pinceloup, il faut effectuer un léger crochet au-dessus du village.



A Sonchamp... quelques détails sur le château :

Le château de Pinceloup et ses dépendances ont été construits **en 1865 par Eugène Thome**, qui fut le collaborateur de Napoléon III, d'Hausmann et d'Alphand (les créateurs de l'avenue Foch à Paris). Eugène Thome est décédé en 1891.

Avec ses clochetons, sa toiture aux éléments variés, sa serre, sa volière, sa glacière, son manège, son pavillon de gardien et **ses 365 fenêtres**, le château évoque la vie fastueuse et raffinée de la fin du XIX^e siècle.



1959 : ouverture de l'école Le Nôtre ; c'est un centre de formation professionnelle d'horticulture – géré par la mairie de Paris – qui est installé dans le château de Pinceloup.

sources internet

J R

VÉLIZY-VENDOME

170 km sous la pluie !

J'avais prévu voilà quelque temps, de descendre ce mardi 30 mai chez ma maman, sur les bords du Loir, la charmante rivière où mes souvenirs d'enfance ont coulé. Impossible de modifier la date, elle m'attend dans l'après-midi.

Pourtant, les prévisions météo d'hier soir étaient exécrables, et n'incitaient guère à se lancer sur les routes ce matin. Les chaînes télé annonçaient sans nuance la même litanie : pluie toute la journée, vent d'ouest, température entre 10 et 15°.

Malgré ces messages décourageants, j'ai assez bien dormi ; conforté par un solide petit-déjeuner, me voici maintenant au pied du mur... ou plutôt de la cascade : en effet, le ciel est complètement bouché, un rideau de pluie s'écoule comme prévu... et vers 7h30, je tourne en rond dans l'appartement, incapable de décider le départ : après

avoir vérifié le contenu de mes maigres sacoches, je bricole quelques actions insignifiantes... afin de retarder l'échéance.

J'envisage même un instant d'aller à la gare d'Austerlitz, où le TER doit partir vers 13h : il reste encore du délai. Mais

tout bien pesé, les 20 km de

trajet urbanisé au milieu du trafic pétaradant ne me tentent guère... et au bout de l'exercice, je serais sans doute trempé quand même.

Dernier bulletin météo radio à 8h, toujours aussi pessimiste : je tourne la clé du verrou, et descends au garage à vélos : là, je fignole plus que nécessaire pour harnacher la monture (vous l'aurez deviné, ma bête noire à vélo... c'est bien la pluie !). Mais avec tout ce cérémonial, le moral s'est enfin blindé... et j'effectue mon premier tour de pédales à 8h15.

C'est incroyable la densité de circulation rencontrée sur les routes familières jusqu'à Chevreuse ! Je suis étonné de voir autant d'automobiles à la queue leu-leu – avec souvent un seul occupant derrière son volant, mal réveillé, ou déjà bien stressé – se dirigeant sans doute vers un bureau de la capitale. Pourtant sans leur abri, je ne les envie guère, et j'ai presque envie de chanter, malgré ma situation en apparence moins favorable.

Ouf ! Me voilà hissé sur le plateau de Cernay-la-Ville ; enfin la campagne, et le cortège motorisé

s'est notablement allégé. Maintenant davantage conscient de mon environnement, je baigne – le terme est de circonstance – dans une atmosphère laiteuse et embrumée, sous le ciel très bas et uniformément gris.

La forêt domaniale de Rambouillet n'est guère engageante : même ses habitants les plus nombreux – les oiseaux – pourtant si bavards sous le soleil, sont presque sans voix ce matin ; eux aussi guettent l'accalmie, trop mal protégés du déluge sous le feuillage qui dégouline.

Rambouillet est la dernière ville importante de la région parisienne : deux heures après le départ, les pieds sont déjà imbibés, malgré la précaution d'une feuille de plastique glissée avant le départ entre chaussettes et chaussures : en fait, les jambes nues servent de gouttière... rien n'est idéal quand le temps maussade dure trop.

Orphin, puis Gallardon : cette fois, le plateau beauceron est bien engagé, et je suis exposé à tous les vents... ou plutôt au vent d'ouest, heureusement modéré en ce début de matinée. Lors de la première heure d'échauffement, mon allure a été limitée par le relief assez exigeant ; elle est maintenant notablement accélérée. L'indispensable compteur est sous mon regard vigilant, pour conserver un coup de pédalé dynamique : et pourvu qu'il reste bien étanche jusqu'à l'arrivée... ce sera un bon test.

Les cultivateurs sont invisibles aujourd'hui : à quoi bon aller s'embourber dans les champs alourdis ? Je traverse Sours sans rencontrer âme qui vive : les rares magasins de première nécessité qui subsistent dans le village, semblent désertés.

Je bois peu, satisfait en recyclant toute la pluie qui cingle le visage... par la bouche qu'il me suffit d'entrouvrir, et j'avance sans fléchir. Une petite rigole d'eau tombe de mes manches, que les chaussures récoltent avec une régularité de métronome, et ça ne me fait guère rigoler (rigole/rigoler : bof trop facile... appuie Jojo !).



La demie de midi sonne à Dammarie, je suis à mi-parcours. C'est souvent ici l'arrêt pique-nique, mais les bancs sont impraticables... je préfère chercher un abri, pour me préserver de la douche un bref moment. Je poursuis donc jusqu'à La Bourdinière St-Loup, où il faut rouler 200 m sur la N10, seule grande voie du parcours, heureusement guère fréquentée un jour de semaine.

A la sortie du bourg, le vaste hangar d'une ferme m'accueille : j'appuie le vélo contre une grande charrue à cinq double-socs, et sors les victuailles de la sacoche de guidon bien étanche. Je scrute la panoplie des matériels agricoles impressionnants entreposés autour de moi, pendant ma détente-déglutition.

Pourtant, la préoccupation principale demeure l'évolution du ciel ; arrêté à l'abri, les impressions sont plus clémentes que sur le vélo : l'atmosphère est moins opaque, et les nuages semblent vouloir se former. Prudent et réaliste, je n'entrevois pas encore l'éclaircie... et ce serait pure folie que d'oser envisager le soleil ! L'arrosage pénétrant continue sans relâche. Le compteur indique 90 km effectués à 22,5 km/h de moyenne (allure Audax, selon les critères établis par les puristes du cyclo-tourisme).

La reprise est plus difficile, c'est assez classique : il faut retrouver le rythme de pédalage, et aussi le moral malgré les embruns. Le crépitement recommence son chant monotone sur le capuchon du

K'Way. Au fil des kilomètres, les fleurs qui bordent la route – surtout boutons d'or et marguerites – elles semblent me saluer par des courbettes un peu plus appuyées : le vent d'ouest s'est sans doute renforcé, ce qui justifierait ma difficulté à retrouver l'allure de la matinée. Bien que la traversée de la Beauce soit souvent une épreuve assez difficile,

surtout seul, je refuse de penser que mes forces déclinent si tôt. Je croyais que l'escapade de la semaine dernière dans les Cévennes, aurait plutôt renforcé mes capacités morales et physiques.

Cette brève évocation me rappelle quelques jolis paysages montagneux, dont l'ascension au mont Aigoual, le même jour que la course du Midi Libre... là-bas sous un ciel lumineux, ensoleillé, et quelques degrés supplémentaires au thermomètre.

A Saumeray toujours pluvieux, je traverse le Loir : la belle rivière un peu sauvageonne est parsemée de nénuphars. Dangeau : le vieux relais de poste du 15^e siècle tarde à se refaire une toilette ; depuis plusieurs années, sa toiture est protégée d'une grande bâche bleue, dans l'attente de nouvelles tuiles.

Le ciel pleure toujours, et les villages se succèdent : Châtillon-en-Dunois, à l'ouest de Châteaudun ; il reste environ 60 km. Plusieurs fois déjà, j'ai entendu un lointain vrombissement qui s'amplifiait rapidement, pour décroître aussi vite : le TGV

Atlantique argenté glisse dans sa tranchée rectiligne comme une anguille insaisissable.

Au fil des kilomètres, le paysage s'est sensiblement modifié : maintenant, des bois dégoulinants d'eau se disputent l'espace avec les cultures. Il faut dépasser Droué pour apprécier le paysage du Perche, même par temps pluvieux. Désormais je roule plein sud, les routes plus

escarpées et mieux protégées par des haies vives découvrent quelques petites fermes au bout des chemins creux. Mon coup de pédale a retrouvé la vigueur de l'assaut final. A la sortie de La Chapelle-Vicomtesse, je m'engage sur un long chemin vicinal très encaissé... comme je les affectionne, malgré la pluie qui n'y change rien.

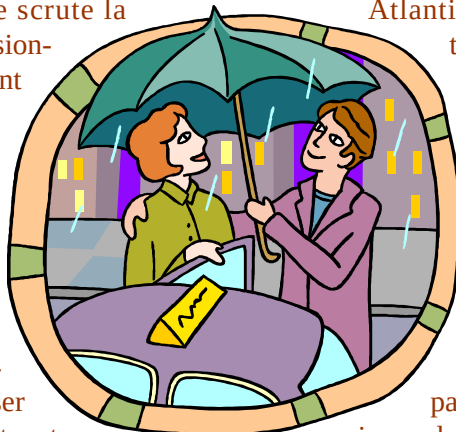
J'ai déjà gravi plusieurs "côtes TGV" insignifiantes – c'est seulement la route qui franchit la tranchée au-dessus du TGV – mais une rampe plus sérieuse se profile à la sortie de Danzé : rien de méchant, seulement quelques minutes en danseuse, afin de détendre un peu le dos et les épaules. Un long faux-plat me hisse sur les Hauts de Bel-Air, et le large panorama sur Vendôme se découvre là, un peu embrumé cet après-midi. Et j'imagine déjà avec envie les vêtements secs que j'enfilerai bientôt, après une douche bien chaude réconfortante.

A 16h30 c'est fini, je sonne à la porte : « Bonjour maman ! J'ai deux jours de retard pour souhaiter ta fête, mais je ne regrette pas de m'être bien trempé pour venir t'embrasser ». La détente commence sous les meilleurs auspices, avec des beignets aux fleurs d'acacia : un régal à la fin d'une journée assez éprouvante... mais tel était mon défi !

J R

Nota : c'était en 2000 ! Le témoignage qu'un jour du "joli mois de mai" peut parfois être très chagrin...

Je crois qu'au retour vers Paris, la météo était de saison, sans avoir eu besoin du TER.



24 heures Vélib' en 2013

Logistique - Organisation :

Le samedi 15 juin de 14h à 19h, un village 24h Vélib' était installé dans les allées des Champs-Élysées. Stands des associations et des partenaires de l'événement, boutique Vélib' et animations, rythmaient l'après-midi.

Le dimanche 16 juin, de 8h à 20h, un grand relais citoyen était organisé sur la plus belle avenue du monde, entre la place de la Concorde et le Grand Palais.

Sur une boucle de 600 mètres fermée à la circulation, Parisiens et touristes se sont relayés sur les 400 Vélib's gratuits, pour faire grimper le compteur de dons.



« Un bel élan solidaire »

Plusieurs milliers de personnes ont enfourché les fameux vélos gris sur les Champs-Élysées. Tous ont profité d'un soleil radieux pour pédaler lors des 24 heures du Vélib'... et pour la bonne cause. Cette deuxième édition, a dépassé son objectif d'atteindre les 26 000 km parcourus, soit 5 000 de mieux que l'an passé.

20 000 euros ont été récoltés au profit des 3 associations "Mécénat chirurgie cardiaque", "GoodPlanet" et la "Fondation du patrimoine".



« C'est un succès populaire extraordinaire, les participants ont pu profiter de l'avenue dans un cadre magnifique », a expliqué Pascal Gueulet, directeur général de l'agence Australie-Events, qui organisait l'événement, en partenariat avec la ville de Paris et JCDecaux (400 vélos gratuits à la disposition du public, ont été occupés en permanence).



« Si l'on cumule la vitesse moyenne à laquelle l'ensemble des participants roulaient, nous estimons qu'environ 3 200 km étaient parcourus chaque heure », conclut M. Gueulet qui envisage déjà l'édition 2014.

HISTORIQUE Vélib' :

Il y a 5 ans, les premiers Vélib' partaient à l'assaut de la capitale. De drôles de vélos gris à la fourche proéminente. Le jour de son lancement, le 15 juillet 2007, Vélib' comptait 11 000 vélos répartis dans 750 stations. Quelques mois plus tard, 1400 stations étaient implantées. Aujourd'hui on compte 110 000 trajets par jour.

En 5 ans, Vélib' a grandi. En 2009, 30 communes de banlieue ont rejoint le réseau. Vélib' dispose aujourd'hui de 1 700 stations disponibles, et d'un parc de 23 000 vélos. On compte en moyenne, 110 000 trajets par jour.

STATISTIQUES Vélib' :

Voici Vélib' en quelques chiffres (avril 2012)

- ☐ plus de 130 millions de trajets,
- ☐ près de 13 millions de tickets 1 et 7 jours délivrés,
- ☐ 224 000 abonnés annuels au service,
- ☐ 600 000 appels traités chaque année par Allo Vélib', soit près de 3 millions d'appels depuis 2007,
- ☐ 365 collaborateurs Cyclocity.



Le vélo dans la capitale :

L'engouement pour Vélib' ne cesse de progresser. On compte 110 000 trajets par jour. Le froid et la pluie n'arrêtent pas les adeptes.

Depuis les 5 ans de Vélib' dans Paris, le nombre de cyclistes a augmenté de 41%, et les vélos sont 3% des véhicules dans le trafic. En 2011, les Vélib' représentaient 38% des vélos en circulation.

Les voies cyclables jouent un rôle dans l'augmentation des cyclistes, ainsi que la mise en place des doubles-sens cyclables sur des itinéraires.

De 2001 à 2012, 652 km d'aménagements cyclables ont été réalisés. L'objectif est d'avoir 700 km d'ici 2014. Le Plan Vélo de la Ville de Paris est de doubler la pratique du vélo d'ici 2020.

Depuis 2001, la circulation automobile a baissé de 24 % dans la capitale ; le métro a augmenté de 24%, les bus de 10%, et l'usage du vélo a plus que doublé.

Sources internet (médias divers)

JR



Vocabulaire cycliste

(3e)

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

Il devrait être assez complet, afin de 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 !

Cerise (se refaire la) : récupérer en roulant, retrouver des sensations après être passé "dans le rouge". On peut aussi simplement dire : « Se refaire ».

Exemple : « J'ai jamais réussi à me refaire la cerise ».

Chasse-patate : se dit d'un coureur intercalé entre une échappée et le peloton, sans espoir de revenir devant (autrement dit, le pauvre gars roule pour rien dans le vent).

Exemple : « Il a fait 30 bornes en chasse-patate, il aurait mieux fait d'attendre ».

Chaudière : se dit d'un coureur qui fait un usage avéré de produits illicites pour accroître la performance : un dopé, quoi !

Exemple : « Ce type, c'est une chaudière ».

Source internet **JR** (à suivre)

Ils ont participé à l'élaboration du n° 51 :

Christophe Divan

Monique Eck et Ivan

Patrick Loisey

Evelyne Ron

Danielle Rousset

André Ruchat

Joël Ruet

Claude Serin

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