



gazette du CCVP

informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine

SOMMAIRE

Fonctions des élus et bénévoles	p. 2	A la Semaine Fédérale d'Albi	p. 11
Edito Patrick Loisey	p. 3	Notre tonnelle pliante	p. 15
Week-end à Pocé-sur-Cisse	p. 4	Sur une sortie : Beynes	p. 16
Flèche Mont-St-Michel / Paris	p. 6	Les futures Semaines Fédérales	p. 17
Séjour vélo à Naussac	p. 9	Pêle-mêle (vocabulaire cycliste 7)	p. 18



septembre 2015 n° 56

FONCTIONS DES ELUS ET BENEVOLES (en 2015)

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 : [Christian BLANC](#)
[Laurent DÉROBERT](#)

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

Commissions + bonnes âmes :

Activités ROUTE

Où nous serons « Route », marches hivernales : [Laurent Dérobert](#), Guy Grastica, Patrick Loisey,
[Didier Robutel](#).

Commission Versailles-Chambord : Guy Grastica, André Ruchat, Patrick Loisey, [Didier Robutel](#).

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 Chabrerie, Michel Jaeglé,
Guillaume Teissier, Vianney Pincson du Sel, [Valentin Prot](#), [Eric Prot](#).

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

Activités TRANSVERSES

Communication : Patrick Loisey, André Ruchat.

Commission sortie familiale : [Michel Jaeglé](#).

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, [Guy Grastica](#).

« Paris-Versailles » : Patrick Loisey, Didier Robutel, André Ruchat.

Bibliothèque : Alain Goinard, Joël Ruet.

11 membres du Comité Directeur

Christophe DIVAN
Guy GRASICA
[Bertrand FAVIER](#)
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 25 janvier 2015](#)
...pour les suppressions, il faut comparer avec les gazettes précédentes

EDITORIAL

J'espère que vous avez tous passé un bel été avec ces vacances amplement méritées ; nous pouvons ainsi redémarrer une nouvelle et riche année associative.

Un petit récapitulatif (pour nombre d'entre nous, la parenthèse estivale est... du repos) :

- ➔ Mi-juillet : quelques VVTistes ont participé à la semaine jeune à Pont-à-Mousson (55)
- ➔ Le 19 juillet : un cyclo a fait l'étape du tour de France dans les Alpes avec de nombreux cols.
- ➔ Fin juillet : trois adhérents ont effectué la flèche Mont-St-Michel/Paris sur trois étapes.
- ➔ Début août : trois cyclos étaient à la Semaine Fédérale à Albi (46)
- ➔ Pour finir mi-août : un membre du club a fait la mythique randonnée Paris-Brest-Paris en 83h00.

A travers cet éditorial, je remercie les rédacteurs qui ont alimenté cette gazette ; au nom du club, j'en profite pour féliciter tout particulièrement Nicolas pour ses performances dans les Alpes, et sur le Paris-Brest-Paris.

Depuis ce mois-ci, une modification importante est intervenue dans le fonctionnement du CCVP, pour les routiers : dorénavant les deux clubs cyclotouristes Versaillais – ACV et CCVP route – roulent ensemble tous les dimanches, et les jours fériés.

Deux challenges essentiels nous attendaient en ce mois de septembre :

- ➔ Le samedi 05/09/2015 : le rendez-vous important à la journée des associations, permettant de nouer des contacts – en espérant quelques concrétisations de cyclotouristes route – VTT jeunes et adultes, qu'ils soient débutants ou plus aguerris.
- ➔ Le dimanche 27/09/2015 : comme les précédentes années, le CCVP a répondu massivement présent – dans la forêt domaniale de Meudon – à l'importante manifestation sportive qu'est le Paris-Versailles pédestre.

Merci pour votre disponibilité.

A tous, bonne rentrée... et belles sorties conviviales automnales.

Patrick Loisey
Président du CCVP



Week-end à Pocé-sur-Cisse, c'était fin mai !

Au moment du festival de Cannes, le CCVP a organisé son 1er week-end, sur une **Idée originale** et **mise en scène** de Renaud (le GO officiel),

Produit par Nasser (le châtelain),

Réalisé par Michel (comme d'habitude !).

Déroulement de l'action au château de Pocé-sur-Cisse, à côté d'Amboise.

Les décors sont de Rémi (pour ses traces).

A l'intendance Frank (qui n'aura pas la palme... à cause de la ciboulette).

Au script Christine (pour ses horaires)... pas trop tôt le matin !

A la régie Jean-Pierre (qui s'assure que tout va bien se passer).

Les cascades par Etienne.

La musique par Max (perdu dans les oubliettes dès le samedi soir)

Images et effets spéciaux Benoît

(qu'on attend à la caméra 1), Mireille (à la caméra 2), Solène (ou plutôt Nut), ainsi que l'aimable participation de Vincent (l'autochtone velu expatrié en Tournai).

Le thème : faire cohabiter un groupe tout un week-end avec les courses, les corvées.

...et voici les dialogues de chacun :

RENAUD : au cours d'une de nos nombreuses pérégrinations dominicales sur Versailles, j'apprends que Nasser est souvent en séminaire dans un château au nord d'Amboise ; au nord d'Amboise ? Ne serait-ce pas le château de Pocé-sur-Cisse, le fameux village où Mike Jaegger a lui aussi son château ? Effectivement, c'est bien celui-ci ! Le monde est petit, et il se trouve que je connais bien ce charmant village et son château, témoin de l'histoire de France

depuis le XIII^e siècle (propriété en ce moment de la famille Cahusac, ministre des finances).

Nasser, possesseur des clés du château, ne pourrait-il pas nous organiser un WE VTT dans cette magnifique demeure... histoire de joindre l'utile à l'agréable : sport et tourisme ?

Et c'est ainsi que naquit le projet d'un WE VTT à Amboise, où nous avons pu découvrir les joies sans les contraintes de la vie de châtelain, des barbecues à rallonge, de la gastronomie des vins de la vallée de la Loire.

Nous partîmes le 29 mai à 14h30 en direction de Pocé-sur-Cisse. Après un voyage sans histoire, nous arrivons au château... et nous sommes émerveillés par ce que nous voyons : nous allons passer le WE comme des châtelains !

Je pars à la recherche de mon lit à baldaquin.



Une fois l'attribution des chambres terminée, nous prîmes un cocktail bien mérité, et nous préparâmes le dîner... quel festin : ce furent des pizzas, du bon vin à 4 €. Mais il était temps de penser à la sortie du lendemain !

Nous avons collecté des traces de balades via le site UTAGAWA.COM, plus quelques conseils du club cyclo du coin, et nous étions parés, GPS chargés et prêts à attaquer une belle sortie de 35 km. Ce qui est sympa ici, c'est qu'on alterne des chemins montants en haut des coteaux, des paysages en forêt, des virées entre les ceps de

vigne, des points de vue super sur les maisons de la vallée, on découvre les multiples maisons troglodytes... bref, une sortie qui change vraiment de nos parcours franciliens.

Pour être tout à fait honnête, ce samedi (vu que l'on est réglé sur le dimanche, nous avons démarré un peu tard le matin... mais c'est la faute au baldaquin) nous avons donc déjeuné vers 14h, l'estomac dans les talons, après avoir préparé deux super barbecues, des salades de saison, quelques tranchettes de saucisson, un repas au château : mémorable, en terrasse avec la vue sur le parc !

Ce sera dur de démarrer l'après-midi ! Mais on n'arrête pas un VTTiste de Versailles... enfin presque. Donc légèrement lestés par un repas pantagruélique, c'est finalement en 2 groupes que se déroulera l'après-midi :

- les intellos (curieusement la majorité) pour une visite du château d'Amboise ;
- et les mollets du club (6 mollets) qui eux, partent en reconnaissance de la balade du lendemain.

Mais l'esprit du club est fort (ou par pur hasard ?) puisque les 2 groupes se sont retrouvés à la même heure devant le seul magasin de biscuits de la ville.



Dimanche est la journée des retrouvailles : en effet, Vincent un ancien du CCVP, nous a quittés il y a 3 ans pour suivre sa bien-aimée sur Tours, sans pour autant nous oublier, les bons moments passés ensemble.

Ce cher Vincent n'a oublié ni sa carte vitale ni son beau maillot ; par contre, pour ne pas changer ses habitudes, il a oublié les recommandations du chef, c'est-à-dire de venir avec son vélo



en bon état, afin de ne pas ralentir la bonne marche du groupe.

Mais comme il est sympathique, et qu'il était venu les bras chargés de produits liquides régionaux, il a été pardonné pour cette fois... en attendant qu'il nous organise quelques tracés pour notre prochain séjour dans cette charmante région. RDV est pris !

JEAN-PIERRE : bon séjour, qui a permis de changer du quotidien : la région est sympa, le château ainsi que son parc permettent de se dépayser en quelque heures.

A cela, on peut ajouter que ce type de WE est en dehors de notre rituel ; il nous fait découvrir un autre côté de nos Gentils Membres et de nous même... l'ambiance était au top !

REMI : nous étions une belle brochette de VTTistes ce WE... qui nous a fait un effet bœuf. Wouaff !

BENOIT : ce WE était une très belle occasion pour connaître les membres du club ; je me sens beaucoup plus intégré dans le club ; j'adhère vraiment à l'esprit qui en résulte !

Les autres n'ont pas décoché leur plume... mais ce sera pour une autre fois !

A bientôt sur de nouvelles aventures.

CROA ! **Michel Jaegle**

(photos de **Mireille Normand**)

Flèche Mont-St-Michel / Paris

4 participants : Daniel Lenfant – Gérard Lecuelle – Joël Ruet – Patrick Loisey... et la fidèle accompagnatrice Dominique Loisey.

1er chapitre : l'avant-flèche

Avant de faire cette flèche, Dominique et moi sommes allés faire un tour sur la terre de ses ancêtres, et se remémorer des souvenirs d'enfance : elle passait toutes ses vacances entre le Mont-St-Michel et St-Malo.

Samedi 25 juillet : dans la soirée, après une petite visite au moulin de Moindre, près de Beauvoir sur la route du Mont-St-Michel, nous sommes allés en repérage pour trouver la gare de Pontorson (50) où nos amis doivent arriver demain dimanche 26 à 18h02... enfin ça, c'est ce que nous pensons !

Dimanche 26 juillet : malgré une pluie persistante, le programme est chargé. Il nous faut retrouver sur Vildé-la-Marine (35) les maisons des grands-parents maternels et paternels de Dominique. Ensuite, arrêt à St-Benoit-des-Ondes (35) à côté d'un camping, où nous avons séjourné en 1976. Nous filons vers Cancale (35), avec la ferme intention de nous attaquer à un plateau de fruits de mer, dans un restaurant de la ville. La voiture garée sur les hauteurs de la ville et une pluie redoublant d'intensité, nous nous engouffrons dans le

premier resto se trouvant sur le chemin. Le déjeuner est moins noble, moules frites, mais au moins nous sommes à l'abri !

Je consulte le



journal local, et je lis qu'il y a une fête folklorique à Dol-de-Bretagne (35). Passage par Hirel pour constater que la maison de l'oncle de Do-



minique est toujours debout. Visite du mont Dol et son célèbre moulin ; ensuite direction Dol-de-Bretagne. Nous arrivons avec une éclaircie juste avant le départ des bagads, sonneurs et danseurs dans la rue principale.

A 17h30, nous quittons à regret cet endroit, car il faut récupérer

les bagages de nos amis cyclos à la gare de Pontorson. Une fois arrivés sur place, je reçois un appel de Daniel m'indiquant qu'ils sont bloqués à la gare de Folligny (50)* suite à une grève des cheminots bretons. Leur arrivée est retardée... pour 21h15 ! Finalement nous nous retrouvons bien à cette heure-là. Pour eux, plus question de faire les 7 km entre Pontorson et Roz-sur-Couesnon (35) sur le vélo : hommes, vélos et bagages dans le Kangoo : les conditions de transport sont assez spartiates.

** voir CR détaillé page suivante*



2e chapitre : la flèche des cyclos

Lundi 27 juillet : premier jour de la flèche avec une invitée surprise, la pluie. Le départ est plat, passage obligé à proximité du Mont-St-Michel avec quelques photos, avant d'aller



vers Mortain (50) et ses belles côtes. Après le pointage et le sandwich avalé sous un auvent à cause d'une pluie persistante, nous repartons

vers Briouze (61). Une fois arrivés dans cette ville, Daniel nous emmène voir la maison qu'il a vendue il y a 40 ans ; celle-ci se trouve à Pointel (61). Ce qui m'a scotché, c'est qu'il a reconnu une de ses anciennes voisines.

Direction

Putanges-Pont-Ecrepin (61) ville de pointage, qui est aussi le terme de notre journée cyclotouriste : 130 km parcourus. Température maxi de la journée 15°.

Mardi 28 juillet : pour ce deuxième jour, la pluie continue de nous accompagner. Sur Argentan, Daniel file vers la voiture médicale glaner quelques médicaments pouvant soulager son dos. Dans une bosse, j'ai pris un coup de grisou, je n'avancais plus. Le froid, la pluie, la fringale ? Mes compagnons de route, bons princes, m'attendent un peu plus loin. Il s'ensuit un essorage obligatoire des chaussettes. Nous



mangeons le casse-croûte à Gacé, devant le château-mairie. Toujours une température très fraîche pour la saison... moi qui craignais la canicule ! Nous nous arrêtons quelques minutes pour la visite des ruines de l'abbaye à St-Evrault Notre-Dame des Bois (61). Ensuite, nous filons vers l'Aigle



(61) ville de pointage de nos cartons d'homologation. Nous passons devant le parking et le hall où nous avons partagés notre repas en 2006, lors d'un Maurepas-Vimoutiers dantesque avec une pluie intense et un vent tempétueux... à cette époque on y croyait ! A la sortie de la ville nous quittons le parcours officiel pour nous rendre vers l'hôtel du jour à Verneuil-sur-Avre (27). Pour éviter la route directe passagère et dangereuse, Gérard et Joël nous concoctent une déviation par les petites routes de campagne. Arrivée à Verneuil après 110 km : bien suffisant pour moi.

Mercredi 29 juillet : troisième et dernier jour. Bonne nouvelle, la pluie a cessé ! Nous récupérons l'itinéraire à Illiers-l'Évêque (27)



et nous filons jusqu'à Bû (27) où nous attend Michel Gondré, qui est venu à notre rencontre ; sympa ! Nous finirons la randonnée à cinq cyclotouristes ; une fois le sandwich englouti, nous roulons sur des terrains connus : direction Orgerus (78) ville de pointage. Quelques minutes d'arrêt avec remplissage des bidons, et

nous repartons vers la ville de Noisy-le-Roi, dernier tamponnage des cartes de route. De nouveau 110 km à Versailles. Chacun récupère ses affaires, nous nous séparons devant le domicile de Gérard, tous satisfaits d'avoir effectué ces trois jours ensemble, malgré la pluie et la fraîcheur quasi automnale. J'avais programmé les parcours d'ouest en est... en espérant que le vent serait notre allié. Gagné : celui-ci fut de notre côté pendant les trois jours !



Je tiens particulièrement à remercier Dominique – notre accompagnatrice – toujours à proximité de nous en cas de besoin. Quelques heures à jouer de la clarinette dans la voiture pour occuper ses longues journées. A nos arrivées dans les hôtels, les sacs et les affaires de rechange se trouvaient dans les chambres.

Patrick Loisey

Inédite, la gare de Folligny !



Daniel, Gérard et JR, nous sommes partis dimanche de la gare Montparnasse à l'heure du déjeuner dans un train "intercités" pour rejoindre Granville ; et 20 mn plus tard, un train TER aurait dû nous mener à Pontorson pour 18h05... mais ce plan était trop simple !

A cause d'un "mouvement" des cheminots bretons, notre TER a été supprimé !!! A la place, on nous a gratifiés de 2 TER, avec 1 heure d'attente pour le 1^{er} train... qui allait à Folligny, une simple gare "de bifurcation" créée en 1830 (chaque jour, il y passe 2 intercités + 3 TER).



Dans cette petite gare de province qui somnole, nous avons dû patienter 2 heures, pour un 2^e TER vers Pontorson : une solution difficile à admettre !

Ainsi, au lieu de retrouver nos amis (comme il était prévu) pour dîner au restaurant de l'hôtel "les 4 Salines", nous les avons prévenus



rapidement de notre impasse. Ensuite, il a fallu le GPS de Gérard pour nous conduire jusqu'à la boulangerie du village, où heureusement nous avons pu trouver un sandwich !

Après un débours de 3h30 sur les prévisions normales, nous sommes réceptionnés par nos amis à Pontorson. Oui, la SNCF nous réserve parfois de bien mauvaises surprises !

JR



Séjour vélo à Naussac

Une adresse à recommander pour un agréable séjour cyclotouriste :

« Les Terrasses du Lac » au bord du lac de Naussac près de Langogne.

Le site est idéal : l'hôtel se trouve sur la rive est du lac, à l'écart de la route, avec un superbe panorama sur les mille hectares du plan d'eau. L'accueil est très chaleureux et tout est prévu pour les cyclistes avec un local spécifique pour le rangement des vélos, ainsi qu'un recueil de parcours très fourni et détaillé qui permet de sillonner la région en étoile au départ de l'hôtel. Le cyclo-club de Montoux était déjà venu il y a deux ans. Enchanté par ce séjour, il y est retourné cette année et je me suis jointe à eux pour découvrir la région à vélo.

Une région à découvrir à vélo :

Naussac se situe au carrefour de trois départements : la Lozère, la Haute-Loire et l'Ardèche, et de trois régions : Languedoc-Roussillon, Rhône-Alpes et Auvergne.



C'est un endroit idéal pour randonner à vélo. On y roule sur de petites routes tranquilles, à travers des paysages essentiellement agricoles, où on rencontre plus de vaches que de voitures. Ici, les vaches sont reines, dans les prés qu'elles égayent des couleurs variées de leurs robes, mais aussi sur la route qu'elles traversent nonchalamment sans se soucier des cyclistes. La race prédominante est l'Aubrac avec son pelage froment, bien reconnaissable à ses cornes en forme de lyre, et ses yeux qui semblent



maquillés de khôl.

Les paysages sont le plus souvent ouverts sur de vastes étendues, mais s'enfoncent parfois dans les bois, comme la traversée de la forêt de Mercoire : c'est là qu'au 18^e siècle, de nombreuses personnes furent victimes de la Bête du Gévaudan, mais nous n'en avons vu aucune trace. L'Allier prend sa source en son sommet à 1500 mètres d'altitude, et cette balade en forêt est loin d'être plate, comme d'ailleurs tous les itinéraires tracés dans la région, qui alternent montées et descentes en continu. Même le tour du lac de Naussac qu'on s' imagine suivre le bord de l'eau, n'est pas du tout une promenade tranquille, car le circuit s'élève à plusieurs reprises pour proposer des vues panoramiques sur le lac.

Certes, nous ne sommes pas dans la haute montagne avec ses cols mythiques, mais nous avons tout de même gravi de nombreux petits cols aux noms chargés d'histoire ou de légende :

- **Le col des Trois Sœurs**, théâtre d'une funeste tragédie : trois sœurs qui revenaient tardivement d'un bal à La Villedieu se laissèrent surprendre par la *fournelo*, sorte de



tempête de neige fréquente en hiver en Margeride, sur les hauteurs ventées et dénudées du col. Elles s'égarèrent et périrent ensevelies sous un épais linceul de neige. Lorsque le brouillard ou la neige recouvrent la Margeride, les trois sœurs reviendraient hanter le sinistre col. Mais nous y sommes passés sous le soleil, et nous n'étions que deux sœurs : ma sœur et moi).



- **Le col du Cheval Mort**, dont la légende illustre encore les terribles tourmentes de neige qui font souvent rage sur ces hauts passages exposés aux vents : pour échapper à la mort, un paysan rentrant d'une foire, tua le cheval qui l'accompagnait pour le dépecer... et se servir de sa dépouille comme manteau pour passer la nuit. Avec nos montures en acier, nous n'aurions même pas pu recourir à cette solution extrême, mais le coupe-vent nous a suffi pour nous protéger de l'air vif du sommet.
- **Le col de la Pierre Plantée** qui a la particularité d'être le point de partage des eaux le plus élevé de France à 1264 m, ce qui fait de ce coin de Lozère le toit de la France. La question qui se pose en ce lieu : que fait une goutte d'eau quand elle tombe au col de la Pierre Plantée ? Elle peut choisir d'aller se noyer dans la Garonne, dans le Rhône ou dans la Loire. Cette curiosité géographique est signalée par une pierre taillée triangulairement... où sont indiqués les noms des trois fleuves.

Les fiches descriptives des parcours indiquaient un choix de bonnes adresses, sachant qu'il n'y a pas énormément de possibilité de restauration sur la route, car la plupart des villages sont désertés... et souvent l'accès à ces auberges se mérite.

Pour atteindre l'auberge de la Vallée à Saint-Haon, dont le nom laissait supposer une situation en contrebas dans la vallée, il faut affronter une montée sèche qui tétanise les jambes avant de pouvoir mettre les pieds sous la table.

A l'inverse, l'auberge des Pêcheurs à Vielprat nous a contraints à plus de trois kilomètres de descente vertigineuse qu'il a fallu remonter aussi sec après manger. Mais partout où nous nous sommes arrêtés, nous avons toujours été très bien accueillis, et rassasiés de plats copieux « fait maison ».

Pour parfaire encore ce séjour, la météo a été favorable toute la semaine : beau temps pas trop chaud, avec des orages en soirée ou dans la nuit. Le soleil et le jaune éclatant des genêts en fleurs ont illuminé le paysage, loin de ressembler à ces étendues désertiques noyées dans le brouillard ou balayées par les vents, qui caractérisent souvent la Lozère.

Monique ECK



A la Semaine Fédérale d'ALBI

3 cyclos : Michel Gondré - Frédéric Proust - Joël Ruet

Samedi 01 août : aller, installation

Michel arrive à Vélizy dès 7h00 pour charger mon vélo et un sac : avec l'accordéon, 2 vélos aux roues démontées, et 3 bagages, la voiture est bien remplie... et tout tient à l'intérieur.

Pendant ce temps, Frédéric devait se rendre à la gare d'Austerlitz avec son vélo à 9h40 pour un train "intercités", suivi d'un TER à Toulouse, et rallier Albi vers 18h00.

C'est un jour de grand départ, la circulation se densifie au fil des heures, et les ralentis-arrêts deviennent très nombreux. Michel préfère sortir de l'autoroute A20 avant Cahors, pour terminer

les 700 km sur le réseau secondaire, nettement plus fluide.

En arrivant, nous retirons les dossiers administratifs, et Michel me dépose au lycée agricole de Fonlabour, avant d'aller [planter sa tente sur le camping fédéral](#) (plus de 3000 emplacements sur l'aérodrome d'Albi). Avec le message tél de Michel, Frédo a fini par trouver

notre dortoir... sur son vélo, tandis que je posais son gros bagage dans notre chambre du lycée professionnel.

Dimanche 02 : Carmaux, et Ségala (nord)

Michel nous rejoint au petit-déj. vers 8h00 : choix assez complet, seuls les fruits manquent ! Pour le rodage vélo, la boucle 2 de 93 km aurait convenu, mais Frédo chasse les BPF et Pampelonne est sur le parcours 3 de 117 km. Hier soir j'avais tracé un itinéraire intermédiaire de 103 km ; mais Frédo est devant à la sortie de Carmaux, au moment de bifurquer ; je guette son demi-tour... en vain ½ h pour rien... et continue seul sur notre projet : la chaleur bien présente (15 à 33°) et le relief soutenu incitent à un effort mesuré pour tenir toute la semaine. Au retour à la chambre un peu après moi, Frédo m'indique qu'il a effectué entièrement la boucle 3. Les dîners sont servis dans l'immense salle du Scénith (2500 m2) équipé de l'air conditionné... et de suite [Michel y anime sa 1^{re} soirée d'accordéon !](#)



Lundi 03 : pays de Cocagne (sud)

Ce matin, nous partons pour le parcours P3 sans avoir vu Michel, qui se repose sans doute, après sa soirée accordéon énergique.

Le circuit a la forme d'un huit, avec le nœud formé à



Graulhet, patrie de rugby ; le 2^e accueil est à Lavaur où [l'ombrage des platanes à l'entrée du ravito est tentant,](#)

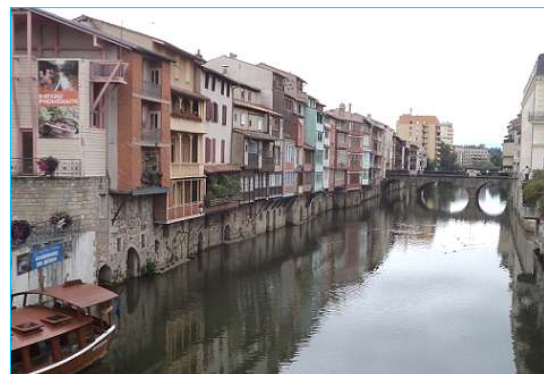
mais nous ne faisons que le plein d'eau fraîche à 11h30, et revenons vers Graulhet 26 km plus loin, le "point d'accueil" traversé à l'aller : l'air est devenu brûlant vers 13h, et la pause casse-croûte attendue. Sur les 30 km restant pour rentrer sur Albi, j'ai rarement vu autant de cyclos arrêtés pour récupérer à l'ombre des arbres, l'air torride étant irrespirable (les compteurs indiquaient 42 à 45°).

Et le soir au dîner, Michel un peu mal en point, nous a fait le détail de ses déboires * de la journée.

Mardi 04 : Castres, et Sidobre (sud-est)

Un petit orage a éclaté dans la nuit, et le ciel gris a bien rafraîchi l'atmosphère au petit-déj. Nous partons sans Michel qui doit se reposer aujourd'hui. J'ai encore "bricolé" le parcours afin d'aller avec Frédo cueillir le BPF Lacrouzette sur le parcours P4... sans augmenter la distance du P3. Quelques bruines éparses en début de matinée, et 22° : on respire et nous avançons à l'aise !

Il faut mériter le BPF : c'est une montée de petit col, et dans la brume !



Pointage dans un petit commerce, et on redescend sur Castres, une ville du rugby où le soleil a envie de poindre : [le ravito est ici, mais assez loin de l'Agout.](#)

* voir la page de Michel à la fin (page 4)

C'est alors le retour, et nous allons couper 2 fois par des raccourcis hors du circuit ; ainsi à 17h30, à peine 130 km sont bouclés sans trop de fatigue.

Nous retrouvons Michel au dîner : sans avoir pédalé, il n'a pas encore retrouvé son allant habituel.

Mercredi 05 : bastides, Grésigne (ouest)

Notre petit-déj. est toujours en tête-à-tête, sans

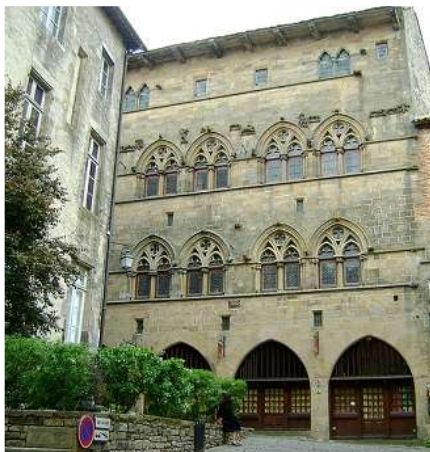


Michel. Rendez-vous au [départ... avec Maryse et Jean-Jacques](#) ! Oui, nos amis Tarbaïs sont venus rouler à la SF comme prévu pendant 3 jours, et nous avançons de concert : Maryse est heureuse sur un beau vélo blanc en location, et semble assez à l'aise au milieu de cette foule de vélos ! Le ciel est bleu et

la chaleur supportable. Maryse est encore un peu tendre pour oser 100 km, et nous nous séparons à la bifurcation du P2 et P3 = 26 km ensemble, et l'envie de recommencer vendredi ! Frédo et moi poursuivons sur le P3 vers Castelnau-de-Monmirail, superbe bastide du moyen-âge ! [Quelques villages perchés se succèdent dans le vignoble gaillacois](#) en cheminant vers Cordes : c'est au pied de la cité médiévale qu'il faut

poser son vélo, et passer un moment à arpenter les ruelles escarpées, pour apprécier [les anciennes demeures gothiques des tisserands de Cordes](#), élevées voilà 6 à 7 siècles.

Le retour sur Albi s'achève vers 17h30



avec 110 km : une belle journée d'amitié, et de cyclo-tourisme.

Michel nous a prévenus au tél qu'il était parti ce matin "au vert" chez sa sœur à Montauban, et qu'il devrait revenir samedi soir.

Ainsi, le dîner du traiteur – chaque jour excellent – se déroule à deux, Frédo et moi, au milieu de 1000 autres cyclos !

Jeudi 06 : pique-nique à Cap Découverte

Grasse matinée de 30 mn (très symbolique), et nous démarrons sous un ciel gris, vers le nord comme dimanche puisque nous repassons à Monestiés ; mais cette fois, nous visitons le joli village.

En chemin, nous avons croisé Maryse et J-Jacques... en voiture, et confirmé le RV vélo pour demain vers 8h30. Le soleil a fait le ménage, et après 50 km, nous



arrivons [au bord de l'ancienne mine à ciel ouvert](#) pour le pique-nique ; classique, il faut suivre une file... d'environ 20 mn pour avoir l'aligot et canard confit, à déguster à l'ombre.

Le retour fait 27 km... essentiellement de la descente : à chaque SF, le jeudi est toujours un jour de détente !

Vendredi 07 : vignoble Gaillac (ouest)

Maryse et J-Jacques arrivent à la fin du petit-déj. et nous partons sous un ciel nuageux. Le secteur du jour est le moins escarpé de la semaine, autour de la vallée du Tarn. Après 34 km ensemble, Maryse bifurque avec Frédo sur le P2 pour la boucle de 72 km sous le soleil rayonnant, alors que J-Jacques poursuit avec moi sur le P3 ; peu avant [13 h, il est temps de manger et récupérer à l'ombre](#) dans un point d'accueil. Nous retrouvons Maryse au retour à la permanence, tandis que Frédo





est allé se promener dans le centre d'Albi.

Pour parfaire cette convivialité à la SF, nous

dînons tous les quatre dans la salle du Scénith, où les repas du soir sont tous arrosés des vins de Gaillac. Nous saluons nos amis qui logent à 20 km, et ils devraient rentrer près de Tarbes demain matin.

Samedi 08 : vallée du Tarn (est)

En allant au petit-déj. le ciel est bien gris ; méfiants, nous avons



pris le

k'way. L'itinéraire suit le Tarn au plus près vers le BPF [d'Ambialet, site pittoresque dans un méandre très resserré](#). Nous poursuivons le long de la rivière jusqu'à Villeneuve, et voici 10 km d'ascension, et un peu de pluie ! Au point d'accueil d'Alban, on a gravi 400 m. Il reste alors à rentrer sur Albi, 40 km souvent en descente... plus ou moins pluvieux : un peu dommage de finir la semaine ainsi.

Ce soir, c'est le repas de clôture, et Michel nous a assuré qu'il serait avec nous. Alors que nous patientons au début de la queue (1/2 h avant l'ouverture), une voiture arrive de Montauban, et [Michel radieux sort son accordéon pour distraire les cyclos dans la file](#) qui s'allonge à chaque minute : évidemment il obtient la complixité attendue !



Un seul petit regret, c'est de n'avoir pu lui réserver une place auprès de nous, en attendant la fin de son animation !

Autre souci : Frédo avait son train de nuit vers 10h25 ; le repas de gala traînant sur toute la soirée,

nous avons été contraints de solliciter une action particulière pour que Frédo soit servi rapidement... il a seulement raté son dessert, un fraisier !

Dimanche 09 : voyage retour

Pas de défilé de clôture cette année ; Michel doit démonter sa tente, avant de venir au lycée pour charger la voiture ; ainsi la logistique est assurée avant le début du repas buffet froid... vers midi !

Pendant tout le voyage retour, nous avons eu le temps d'échanger pendant les 700 km, sur des routes plus fluides qu'à l'aller.

Bilan sommaire de la SF :

Nous avons ressenti une bonne organisation pendant toute la semaine, sans gros défaut de logistique, ou de files d'attentes aux accueils.

De même, les routes empruntées par les cyclos nous ont semblé plutôt moins encombrées que certaines années : meilleure discipline des participants ? Ou bien la police plutôt discrète, a été très efficace ? Ou encore les bénévoles plus nombreux, et

très motivés ?... mais tout ça n'est qu'un ressenti, d'où mon questionnement.

La commodité pour nous, c'était notre logement à proximité de la permanence : ainsi notre détente était obtenue chaque soir en marchant sur les 2,1 km entre notre lycée et le dîner, aller et retour. Les matins, nous allions au petit-déj à vélo, avant de démarrer la randonnée !

Le principal ennui, ce fut la canicule du lundi, qui aurait occasionné plusieurs centaines d'interventions des pompiers... dont notre Michel, qui va bien mieux, merci !

J R



joli rond-point, n'est-ce pas ?

Mauvaise Semaine Fédérale pour moi !



Samedi après avoir déposé Joël au dortoir à Albi, j'allais monter ma toile de tente. Après une bonne nuit, le lendemain matin petit-déjeuner fini, j'enfourchais mon vélo

pour un parcours de 97 km ; Joël et Frédo faisaient un circuit différent. Le soleil était au rendez-vous, avec une chaleur convenable pour rouler.

Ce dimanche soir comme convenu, j'animais une soirée musicale.

La transpiration me faisait boire énormément d'eau, noyant mon estomac, qui par la suite m'empêchait de manger... et j'étais pris soudainement de vomissement : trop d'eau avalée ?



Le lendemain lundi, pas trop la forme. Sur le parcours, le coup de pédale n'y était pas. Je m'arrêtais souvent à l'ombre, car pas très bien sur le vélo. Je décidais de faire un petit parcours et de ne rouler que le matin. Après 22 km, je passais un petit village et dans la plaine de nouveau vomissement. Mon compteur affichait déjà 28° à 10 h. Au loin, une petite côte que je montais péniblement, et au sommet je m'arrêtais de nouveau. Après un moment d'hésitation,

j'ai dû appeler les pompiers qui m'ont transporté à l'hôpital. Après quelques examens, rien à signaler : un bon repos l'après-midi à l'hôpital ; ensuite je récupérais ma bicyclette pour un retour au camping. En sortant à 17h, la température était de 38° : c'est du feu qui tombe ! Donc je roulais sans trop for-



cer. Mais à 5 km du camping, j'étais pris de crampes aïe, aïe, aïe ! A l'entrée du camp, un bénévole a pris mon vélo dans sa fourgonnette et m'a conduit à mon campement, vu l'étendue du camping. Dure journée : 300 interventions des pompiers ce jour-là pour les cyclos.

Le soir au repas, pas d'appétit, je donnais ma part aux collègues. Je passais une nuit paisible.

Le lendemain mardi, j'ai vu le temps : encore prévision de chaleur ; comme je n'étais pas au top de ma forme, je décidais à trouver un resto pour manger une assiette de pâtes pour me reconstituer. Mais le coup de fourchette n'y était pas. Je me forçais. Une journée tranquille mais pas à 100 %.

Mercredi matin, aucune motivation... la santé pas terrible. Après avoir fait le plein de la voiture... et non de mon énergie, je décidais de me refaire une santé chez ma sœur qui habite à Montauban, non loin d'Albi. Quatre jours ont passé et je retrouvais de l'appétit et la forme !

Le samedi soir, j'ai réapparu à Albi... et en arrivant vers 19h30, j'endossais mon accordeon pour animer comme chaque année cette longue file d'attente pour rentrer au repas de clôture.

J'avalais un bon repas, et ma soirée se terminait bien en jouant les derniers morceaux de musique avec l'orchestre présent dans la salle. Le lendemain, comme l'écrivait Joël, une fois tout rangé, nous faisons un bon voyage.

Pour conclure cette semaine, ma prestation musicale y était... mais pas les kilomètres à vélo. Pour moi, trop d'eau avalée le dimanche soir sans pouvoir manger après, m'aurait déclenché ce handicap les jours suivants... un manque de carburant.

L'année prochaine sera mieux, à Dijon !

Michel GONDRÉ



Notre tonnelle pliante

La naissance d'une idée pour notre confort lors des rallyes, et en particulier en hiver où la météo n'est pas toujours au rendez-vous.

Au cours d'une réunion de comité directeur, il est apparu le besoin de s'équiper d'un barnum ou tonnelle pliante : pas de problème, ceux qui sont équipés de smartphone demandent une recherche à notre grand ami Goggle... et voilà un choix monstre qui se présente à nous. Notre ami Christophe ayant utilisé ce dispositif, nous conseille de prendre une structure en alu avec une toile ignifugée. On relance la recherche, et on trouve notre bonheur : dimensions 3 m par 4,5 m, de couleur blanche, avec un prix de 450 €. Tour de table, et nous demandons à Didier de prendre en charge la commande. Quelques jours plus tard, le devis tombe et nous agresse d'une valeur de 950 € ! Mais pourquoi une telle différence ? Le projet est à deux doigts de basculer... on se concerte par mail pour voir



ce qui avait cloché ! La première recherche n'avait pas tous les critères (panneaux latéraux, lests, et sardines avaient été omis). Cet achat devenant indispensable, nous optons pour son achat ; et au vu de nos finances, on peut réaliser cet achat qui sera amorti sur plusieurs années.

Ça y est, on l'a reçu :

wouah ! C'est un "monument"... indéplaçable tout seul.

On est à trois semaines du Rallye d'Hiver, et il faut absolument le monter pour voir si tout se passe bien : comme d'habitude, la notice est ce que sont les notices... pas grand-chose ! Et nous voilà pour une partie : chacun a son coin, et on tire... rien ne se passe ! On relit la notice, et on remarque qu'il faut être au moins six pour ce montage... vu que les pattes centrales bloquent l'élévation. On y arrive... zut, on a oublié la toile ! On refait marche arrière et voilà le 7e



et le 8e qui rentrent dans la danse pour poser la bâche sur l'armature : grrr ! La bâche est juste : il faut tirer d'un côté à la fois... pour l'enfiler avec un chausse-pied : et le voilà monté !

Je propose qu'on se retrouve la semaine suivante pour la même opération... mais pas de chance, les acteurs ne sont plus les mêmes : pas grave, deux d'entre nous on la maîtrise de l'objet !

Le jour J, c'est le montage au point de ravitaillement avec Jean-Louis et Didier... mais pas assez de

personnes pour réaliser au mieux l'opération qui mettra bien 20 mn... juste le temps de dresser les tables, de couper les oranges, bananes, que déjà pointent les premiers VTTistes !

Heureusement, la côte qu'on leur a concoctée est bien sévère et très grasse. Un petit vent délicat nous oblige à placer les pans latéraux, et à faire une rotation du barnum.

En bref cet achat nous en a fait baver, mais quel confort... et quelle image de notre club jusqu'à présent mal protégé.

A bientôt pour un nouveau montage, et pourquoi pas pour le Versailles-Chambord à Chalo-St-Mars, dans la cour du boulanger ?

Michel Jaeglé

(photos Vincent Legrand, au Rallye d'Hiver 2015)



sur une sortie route !...

Beynes (7000 âmes)

église St-Martin 13-16^e S
château fort 11^e S

Beynes est nichée au creux de la vallée de la Mauldre, 25 km à l'ouest de Versailles.

Nous traversons souvent cette petite ville par la rue principale, qui contourne la grande église St-Martin : ce vaste monument fut élevé au 13^e siècle, puis très remanié au 16^e siècle.



Il faut être un peu plus curieux pour découvrir le château, pourtant au cœur du village, mais en direction de La Maladrerie et du camp de Frileuse... autres jolies directions pour le vélo !



Le château de Beynes est un château fort un peu en ruines, qui fut racheté par la municipalité de Beynes en 1967. Il devrait être prochainement restauré, et son artère principale deviendra peut-être accessible à tous.

De l'extérieur, ce château ressemble un peu à un tas de pierres en reconstruction, mais dès que l'on se trouve dans les douves, on peut déjà imaginer son histoire et sa vie.

C'est un château du 11^e siècle... et la barbacane* qui est remarquable, est une des seules en bon état (dans un château des Yvelines).



* **barbacane** : au Moyen Age, c'était un ouvrage de fortification avancé qui protégeait un passage, une porte ou poterne.

La barbacane permettait à la garnison d'une forteresse de se réunir sur un point saillant à couvert, pour faire des sorties, pour protéger une retraite, ou l'introduction d'un corps de secours.

Comme il est facile de l'imaginer, le centre culturel de Beynes a été bien nommé... "La Barbacane".



Photo insolite du château... peut-être vu d'un drone ?

Source : sites internet

J R

Les 3 futures SF (Semaines Fédérales)

Quelques infos : chaque 1^{re} semaine d'août (du dimanche au dimanche inclus), un club de la FFCT rassemble entre 12.000 et 15.000 cyclos (dont les familles), dans une région de France différente chaque année.

Nota : du 01 au 09 août 2015, la SF se déroulait à Albi, dans le Tarn
(voir gazette n° 56, pages 11 à 14)

Activités quotidiennes d'une SF : vélo de route (4 à 5 boucles entre 50 et 150/200 km) + VTT + cyclo-découvertes + randonnées pédestres + excursions touristiques + animations + visites.

Près de 2000 bénévoles pour assurer la logistique de la semaine, et les clubs organisateurs sont déjà connus trois années avant leur mission.

Quelques renseignements illustrés :

SF 2016 du 31 juillet au 07 août

DIJON (21 Côte-d'Or)

150 000 habitants (350 000 avec la banlieue)

Capitale de la Bourgogne, elle est située à 350 km au sud-est de Versailles.



SF 2017 du 30 juillet au 06 août

MORTAGNE-au-Perche

(61 Orne) 4 000 habitants (8 000 avec la banlieue)

Un petit bourg à l'orée de la Normandie...
à peine 150 km à l'ouest de Versailles.



SF 2018 du ? juillet au ? août

EPINAL (88 Vosges)

30 000 habitants (90 000 avec la banlieue)

La Moselle y coule au pied du massif Vosgien, environ 400 km à l'est de Versailles.

J R



Vocabulaire cycliste

(7e)

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 !

Eclat (prendre un) : avoir une défaillance soudaine.

Exemple : « J'ai pris un éclat, j'étais vraiment pas bien ».

Flinguer : attaquer, placer des démarrages.

Exemple : « Ça flingue dans tous les sens ».

Gauche (mettre tout à) : mettre le plus petit braquet possible (le petit plateau et le gros pignon sont à gauche) : c'est une option catastrophique...

Exemple : « J'étais cuit, j'ai mis tout à gauche, et bonsoir ! ».

Source internet **JR** (à suivre)

Ils ont participé à l'élaboration du n° 56 :

ÉCRIVONS !

Monique Eck

Michel Gondré

Michel Jaeglé

+ Renaud, Jean-Pierre, Rémi, Benoît

Vincent Legrand

Patrick Loisey

Mireille Normand

Joël Ruet

Sénèque* a dit :

« Ce n'est pas parce qu'écrire est difficile, que nous n'osons pas
...c'est parce nous n'osons pas, qu'écrire est difficile ! »

* Sénèque était un philosophe romain (1^{er} siècle après JC)

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