



gazette du CCVP

informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine

SOMMAIRE

Fonctions des élus et bénévoles	p. 2	Les 24 heures VTT de Buthiers	p. 9
Edito Patrick Loisey	p. 3	Sur une sortie : Villiers-le-Bâcle	p. 11
Stage initiateur à St-Quentin	p. 4	Versailles-Chambord 1990	p. 13
Critérium départemental VTT	p. 5	Paris-Nice 2004 : la 7 ^e étape	p. 14
Les jeunes près de Fontainebleau	p. 7	Pêle-mêle (vocabulaire cycliste 9)	p. 16



juin 2016 n° 59

FONCTIONS DES ELUS ET BENEVOLES (en 2016)

Composition du Bureau

Président : Patrick LOISEY
Vice-président : Christophe DIVAN
Secrétaire : Guy GRASICA
Secrétaire adjoint : **Christian BLANC**
Trésorier : Gérard LECUELLE
Trésorier adjoint : Michel JAEGLÉ

Délégué sécurité : André RUCHAT

Président d'honneur : André RUCHAT

Réviseurs comptables : Laurent DÉROBERT
Henri LEMOINE

10 membres du Comité Directeur

Christian BLANC
Maxime CONVERT
Christophe DIVAN
Bertrand FAVIER
Guy GRASICA
Michel JAEGLÉ
Gérard LECUELLE
Patrick LOISEY
André RUCHAT
Joël RUET

Représentant des jeunes : **Maxime CONVERT** suppléant : **Baptiste LEROUX**

Commissions + bonnes âmes :

Activités ROUTE

Où nous serons « Route » : Laurent Dérobert, Guy Grastica, Patrick Loisey,

Commission Versailles-Chambord : Guy Grastica, **Christophe Divan**, **Bertrand Favier**,
André Ruchat, Patrick Loisey.

Randonnées permanentes : Cours d'eau de France : Didier Coponet.
Tour des Yvelines : **Guy Grastica**.

Activités VTT

Encadrement « école VTT » : Christophe Divan, **Benoît Becel**, **Max Cathala**, Etienne Chabrierie,
Rémi Cordier, **François Dekkil**, **Jean-Marc Deu**, Renaud Dufaure,
Michel Jaeglé, Valentin Prot, Eric Prot.

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

Activités TRANSVERSESES

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.
Gérard Lecuelle pour l'activité route.

Vêtements : Christophe Divan, **Guy Grastica**.

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

NOTA : *les noms en couleur indiquent une nouvelle affectation, confirmée à l'AG du 31 janvier 2016*
...pour les suppressions, il faut comparer avec les gazettes précédentes.

EDITORIAL

Notre organisation cyclotouriste Versailles-Chambord du samedi 18 juin 2016 a accueilli 280 cyclos (il y avait 287 inscrits). L'ensemble s'est globalement bien passé, sans problème majeur.

Malgré tout la participation est faible. L'érosion est vertigineuse en peu d'éditions : il y a deux ans, nous comptons encore plus ou moins 500 randonneurs.

Plusieurs interrogations peuvent déjà émerger :

- Le temps très pluvieux des mois et jours précédents a-t-il calmé les ardeurs de certains ?
- Le championnat européen de football a-t-il contribué à la baisse des participants ?
- Le choix de mettre notre randonnée en juin est-il judicieux ?
Beaucoup de manifestations de toutes sortes à cette période, et la chute du nombre de participants au Versailles-Chambord est apparue depuis le passage de septembre à juin ?
- Le cyclotouriste vieillit et réagit moins à toutes les sollicitations ?
- Faut-il remettre notre organisation tous les deux ans ?
- Y a-t-il un effet parisien sur les concentrations de personnes dans des espaces réduits ?
- Devons-nous continuer à organiser le Versailles-Chambord dans cette formule ?

Nous discuterons tous ces points lors des prochaines réunions du comité directeur.

En attendant, je tiens à vous remercier d'avoir contribué activement à la réussite de notre randonnée. Sans votre collaboration désintéressée, celle-ci n'aurait aucune raison d'être.

A tous, bonnes vacances !

J'espère vous retrouver en pleine forme en septembre pour répondre à de nouvelles sollicitations : la journée des associations, le Paris-Versailles pédestre, et le rallye d'hiver VTT à élaborer.

Patrick Loisey
Président du CCVP



STAGE INITIATEUR à Saint-Quentin-en-Yvelines

Max Cathala et moi-même, avons participé au stage initiateur à Saint-Quentin-en-Yvelines, les 19 et 20 mars 2016.

C'est le CODEP 78 qui organisait cette formation, animée par Claude Brûlebois et Jean-Philippe Stéphan.



Les thèmes abordés ont été :

- la conduite de groupe,
- l'organisation d'une sortie
(elle est différente, s'il s'agit de 1/2 journée, ou sur un séjour),
- que faire lors d'un accident ?
- l'organisation de l'effort physique.

Nous avons aussi :

- conduit un groupe (les jeunes de Plaisir),
- fait un parcours de maniabilité,
- effectué une course d'orientation à vélo,
- et fait de la mécanique.

Ce stage nous permet d'apprendre personnellement, mais aussi de le retranscrire à un groupe.

Deux revues ont été données au club à la fin du stage, concernant :

- le cyclotourisme à l'école (un outil d'éducation routière),
- la sécurité à vélo.

Elles seront rangées dans le conteneur du CCVP.

François DEKKIL



Critérium départemental des jeunes cyclotouristes VTT

Le Perray-en-Yvelines, dimanche 03 avril

Le 1^{er} week-end d'avril, 7 jeunes du CCVP ont participé au critérium départemental VTT au Perray-en-Yvelines, parmi 63 jeunes de 13 à 18 ans (issus de 10 écoles cyclos des Yvelines). Le critérium des jeunes cyclos est une épreuve, dans un premier temps départementale, avec les exercices suivants : de la mécanique, un sur la sécurité routière, découverte sur la nature à travers des photos ; puis les jeunes doivent effectuer une rando, et à la fin, répondre à des questions sur ce parcours. Ils partent avec un crédit de 1000 points, et chaque mauvaise réponse résulte à une perte de points.

Un de nos jeunes a terminé 4e dans la catégorie des 16-18 ans : c'est Paul Du Chazaud.



Eric PROT



Complément NDLR :

Ton reportage est excellent, Eric !... et pourquoi pas le prolonger... en ajoutant beaucoup de lumière sur votre groupe de l'école cyclo ?

Sur le site internet du CODEP 78, dans le classement général des 63 jeunes... il a suffi de repérer les sept participants du CCVP, pour réaliser le tableau ci-après :

7 participants	points	classement général	17/18 ans	15/16 ans	13/14 ans
DU CHAZAUD Paul	920	10	4		
BARSUKOV Egor	890	19			7
PHILIPPE He-Yang	860	28	9		
GALMEL Victor	829	37		14	
DU CHAZAUD François	721	52			21
LEROUX Baptiste	684	55		16	
DEU Florian	abandon				
totaux (10 écoles)	4 abandons	59 classés	16	19	23

...et afin que la fête soit toujours plus belle – toujours sur le site internet du CODEP 78 – j'ai encore sélectionné les 6 photos qui suivent sur le critérium départemental :



Source :
Le site internet
du CODEP 78

JR

Les jeunes VTTistes près de Fontainebleau

L'école cyclo a organisé le 17 avril 2016 une sortie VTT sur les bords de Seine à proximité de Fontainebleau. 7 jeunes et 2 encadrants (Christophe et François) ont participé à cette belle journée dominicale.

Un parcours de 42 km était prévu, avec une halte pour le pique-nique ; mais malgré le beau temps, des crevaisons, des travaux qui ont déformé les chemins, la fatigue... si bien que nous l'avons réduit à une trentaine de km.



Quelques détails sur la journée : nous sommes partis en voiture à 7h30 du centre sportif



de Porche-fontaine pour arriver à la base nautique de Samoreau vers 9h ; le temps de décharger les vélos, et nous pédalons à 9h30.

Nous avons surtout suivi les GR, même si à certains moments... nous ne pouvions pas passer en péda-

lant à vélo : destruction du paysage par des pelleteuses !!! afin de créer des points d'observation sur la Seine pour les promeneurs (réaménagement du territoire).

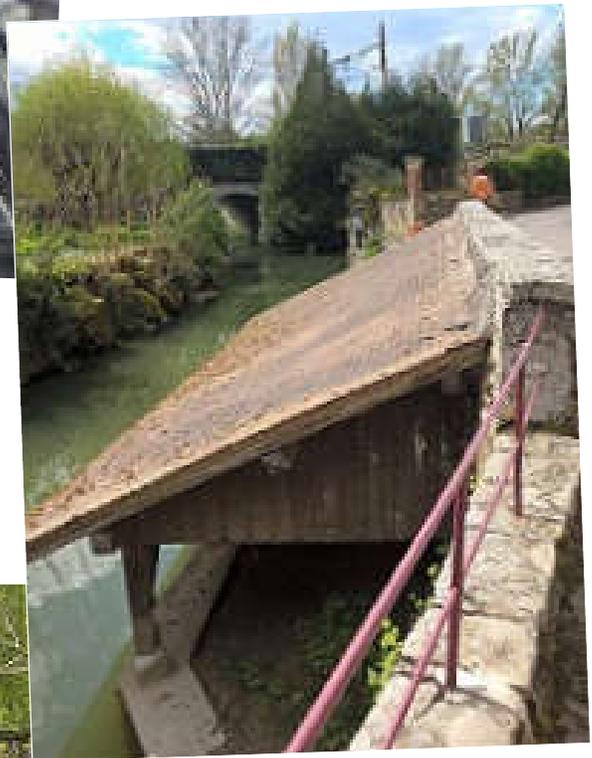
Et par la suite, sur ce chemin qui était étroit, on a dû faire des acrobaties à pied pour passer à travers les feuillages. Ce chemin est situé sur les hauteurs, le long de la voie ferrée, et on voyait la Seine : c'est un point magnifique du parcours, avec celui du passage sur le pont. A ce moment, on a été ravi d'apprendre que cela a provoqué 2 crevaisons !
.../...





La faim arrivant, on s'arrêta pendant une petite heure près d'un superbe lavoir pour prendre le pique-nique que chacun avait emporté... et nous avons découvert une loutre dans la rivière.

Après manger, le chemin était la plupart du temps endommagé, et nous avons décidé de raccourcir le circuit vu que la boucle passait par les voitures. Nous sommes rentrés vers 17h.



Contrairement à Versailles qui est vallonné, ce secteur est constitué par la vallée de la Seine, et sur ses rives... ça monte pour arriver sur de la plaine.

On peut retenir que les jeunes étaient super contents de cette journée !

François DEKKIL



Les 24h de Buthiers se déroulaient du samedi 30 avril à 15h au dimanche 1^{er} mai à 15h. Nous sommes partis à 10h du centre sportif de Porchefontaine pour arriver vers 11h30 à Buthiers (77 Seine-et-Marne).

Avant le RAID : nous avons un emplacement désigné dans le camping pour installer nos tentes, manger... et prendre la photo de chaque équipe avant de commencer le RAID.



Logistique du RAID : nous avons eu un départ groupé pour faire un petit tour d'échauffement, et pour ne pas avoir de bousculade au départ. Pour compter les tours, un capteur situé sous la

plaque de cadre détectait chaque passage devant l'arrivée.



Organisation du CCVP : Pour manger, nous avons installé le barnum du club, et pris des plats à faire réchauffer à la casserole pour le midi (riz, jambon, raviolis, crème dessert) ; sinon pour le soir et le matin, l'organisation avait prévu des repas.



Règles et obstacles

du RAID : le CCVP était constitué de 2 équipes de 5, et un seul de chaque équipe pouvait être sur le circuit de 9,5 km ; le but était de faire le maximum de tours en 24h, en se relayant.

Le terrain était sablonneux, et les roues pouvaient s'enfoncer jusqu'à 10 cm, mais aussi des singles, une roche à monter à pied, des passages techniques, des routes, des chemins remplis de cailloux.

Les équipes pouvaient être constituées de 3, 5 ou 7 personnes ; sinon il y avait aussi des concurrents solitaires.

Description 1 tour du

RAID : le parcours se déroula de la sorte :

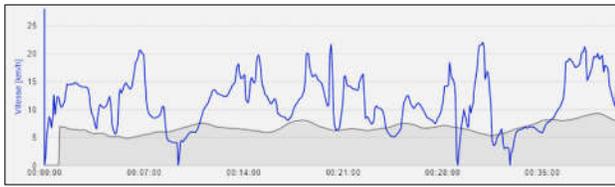
- au début on passe à côté des tentes ;
- descente étroite ;
- passage de rochers en descente ;
- on remonte rapidement sur le campement (passage de racines) ;
- on redescend (passage étroit) ;
- on arrive près de la route mais on reste sur le

- chemin ;
- on monte sur une dune de sable ;
- passage sur la route plate ;
- on remonte sur des passages peu compliqués ;



- plusieurs montées et descentes avec passage dans du sable, sauter des racines ;
- passages de lisières de forêt (et vue sur un champ) ;
- on arrive sur la route ;
- on arrive sur un rocher à monter à pied... et soulever de vélo ;
- passage de single ;
- arriver au campement ;
- fin du parcours !

ci-dessous, profil de la boucle de 9,5 km (dénivelée d'environ 135 m D+ par tour)



Le CCVP sur le RAID : nous avons commencé par des relais courts, en faisant seulement un tour chacun à chaque relais, et ainsi jusqu'à la nuit, puis 2-3 tours faits par Paul Hugo et Nestor.

Nous avons alors décidé de ne plus rouler, pour

nous reposer (...ce n'était qu'un petit regret, tellement il faisait froid !). Reprise des relais à 7h, pour finir à 15h.



Malheureusement, le niveau des repas prévus par l'organisation n'était pas terrible : riz et poulet le soir ; et petit déjeuner de faible quantité le matin ; et ils n'avaient rien prévu le dimanche midi... alors que l'épreuve n'était pas terminée.



Nos résultats sur le RAID : pour faire un



tour, nous mettons à peu près 40 mn de jour, et 50 mn de nuit ; les meilleurs le bouclaient en 25 mn. Au final, nous avons fini 84 et 85e sur 107 équipes.

En tout cas il faisait beau... donc ce n'était pas déplaisant.

François Dekkil

NDLR : toutes les photos ont été extraites du site internet des organisateurs (excepté le profil du parcours, fourni par François).



sur une sortie route !...

Villiers-le-Bâcle *un village d'ascension !*

A peine 10 km de Versailles pour accéder à ce village intéressant. Cette fois, traversons-le au retour d'un parcours, en montant la côte redoutée par certains d'entre-nous :

La Grande Barrerie : situé au pied de la côte, cet édifice extravagant – bâti au 19^e S sur les ruines d'une masure – comporte



des éléments néo-gothiques, néo-mauresques, néo-Louis XV, néo-Louis XVI et Art déco : ses tourelles aux toits coniques, ses épis de faîtage à crochets et fleurons, ses lucarnes à gâbles en accolade, sa chapelle voûtée... et les statues de lions du jardin escarpé, lui donnent son allure de château de "La Belle au Bois Dormant".

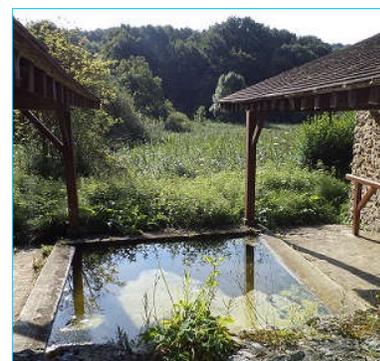
Le lavoir : situé au bord de ce qu'on nomme aujourd'hui « le marais », rendu à la roselière et hérissé d'aulnes et de saules, ce lavoir communal du 18^e S à deux appentis, a été restauré au 20^e S ; il était alimenté par un ruisseau provenant d'un petit lac situé au bas du parc du château, et régulé par une



écluse. Ce fond de vallée noyé était autrefois tapissé de prés bien entretenus qui nourrissaient les vaches et les chevaux.

Marais de la vallée Bonnard :

à droite du lavoir et avant le début de la côte, le site du marais est classé, protégé et répertorié au titre de "milieu humide sensible" ; ses 8 hectares offrent une mosaïque complexe de peuplements remarquables.



Maison-atelier Fujita : Tsuguharu Fujita (1886-1968) est un peintre-graveur-dessinateur de l'École de Paris, connu sous le nom de Léonard Foujita. Vers la fin de sa vie



(de 1960 à 1965), il a habité une maison située entre la ferme pédagogique du Bel Air et le bourg. Il a transformé les combles en atelier, pour y créer des objets décoratifs.



Depuis que sa veuve a légué l'habitation au département de l'Essonne, la maison-atelier Foujita est devenue un petit musée, ouvert au public.

Le château : il a été construit vers 1650 par Michel Lucas (familier de Louis XIII), sur les ruines de l'édifice précédent. Il est entouré d'un parc de 40 ha (36 en forêt). Une restauration importante a été réalisée au début du 19^e S par la famille Biver. Il a été partiellement inscrit aux monuments historiques en 1946.



Le château est la résidence principale du propriétaire actuel Yves Lecoq ; il l'a acquis en très mauvais état en 1995, et a effectué de nombreuses réparations. Une parcelle du parc, qui contenait le tribunal et la prison, a été cédée à la commune de Villiers-le-Bâcle pour agrandir le cimetière.



Le château est régulièrement loué pour des événements privés ou des films : des scènes de "Ridicule", des "Âmes grises", et de la série télévisée "Nicolas Le Floch" y ont été tournées. Le château est fermé au public, mais des visites sont organisées l'été.

Architecture extérieure : le bâtiment est de style Louis XIII, en H. Il est composé d'un corps de logis simple, complété de deux ailes. Il est construit en pierres meulières, avec un toit en ardoise. La façade est revêtue de briques. Le château était entouré de douves, comblées au début du 19^e S. Une horloge a été ajoutée au fronton au 19^e S.



À l'origine, le château pouvait fonctionner en autarcie : une petite ferme était exploitée au 17^e S... par Antoine Lecoq ; il existe en outre un potager, une basse-cour, une orangerie et des serres ; des écuries ont été construites au 17^e S et au 19^e S.



Un presbytère était situé près du château ; il a été transféré dans le village au début du 20^e S, à l'emplacement de l'actuel musée Foujita.



Source : sites internet

J R

VERSAILLES-CHAMBORD 1990

***Samedi 15 septembre** : les 8 protagonistes sont tous à 6h45 au stade de Porchefontaine pour ce "ville à ville" de fin d'été... si bien que dès 7h les alternateurs ronronnent sur le nouvel itinéraire du club de Versailles. Grâce au ciel limpide, l'horizon s'éclaircit rapidement et permet de retirer l'éclairage, afin d'avaler plus facilement le début du parcours assez bosselé ; comme nous sommes « à l'ouvrage », nous supportons assez bien la fraîcheur matinale. Presque tous les cyclos s'allègent de leurs vêtements au contrôle de Châlo-St-Mars d'où nous repartons à 10h. Le boulanger du pays a été dévalisé, car plus de 500 cyclos participent à cette rando royale.*

Nous roulons alors dans la Beauce où l'on ressent une bonne brise de nord-est, soufflant de côté lorsque les routes bifurquent un peu. Avec Guy nous nous remémorons

forcément l'édition 1988 de cette épreuve... où nous avons dû batailler dur contre les éléments déchaînés, dans ce secteur sans le moindre abri. Cette année, c'est tout le contraire : soleil radieux et vent arrière transforment presque la randonnée en une balade de santé. La Beauce est devenue comme une immense savane maigrichonne, jaunie par des mois de sécheresse, et les maïs font peine à voir. Ces 45 km assez mornes s'achèvent, et à midi l'heure du casse-croûte sonne pour nous à Chilleurs-aux-Bois (km 110). Nous reprenons la route une heure plus tard à travers la forêt solognote. Le nouveau parcours contourne Orléans par l'Est, ce qui raccourcit la traversée beauceronne, avantageusement remplacée par la Sologne boisée, que nous allons suivre jusqu'à l'arrivée.

Nous traversons la Loire à Jargeau, et filons à bonne allure poussés par le vent, jusqu'au goûter-contrôle vers 15h en pleine forêt : nous y apprécions le cadre champêtre, et la prestation servie.

Sur le dernier tronçon du parcours, toujours aussi ensoleillé au milieu des bois... et des étangs presque à sec, nous ne flânon guère. Pourtant on rencontre des voitures chargées de vélos, qui remontent déjà vers Paris sans avoir profité de cette belle région. A 17h, nous sommes au terme de la randonnée de 205 km,

avec pour toile de fond – le grandiose rendez-vous de chasse Renaissance de François 1^{er} – je voulais dire le château de Chambord.

Si l'on compare avec l'épreuve de 1988 – et comment y échapper ? – nous arrivons 1h30 plus tôt, et pourtant la

distance est rallongée de 20 km. Le vent nous a poussés à 24,5 km/h de moyenne ! Mais vouloir comparer les deux éditions, c'est comme chercher une ressemblance entre le blanc et le noir, ou le jour et la nuit. La seule similitude se trouve dans notre planning : en effet peu avant 18h, nous remontons en selle pour rallier Blois à 20 km, où nous passons une bonne soirée en attendant le train du dimanche matin.

Depuis la gare d'Austerlitz sur le vélo, c'est la traversée bien plaisante de la capitale encore somnolente à 11h30, avant l'éparpillement peu après midi dans notre banlieue. Encore une savoureuse tranche de vélo que chacun rangera sans doute dans le tiroir des excellents souvenirs.

J R

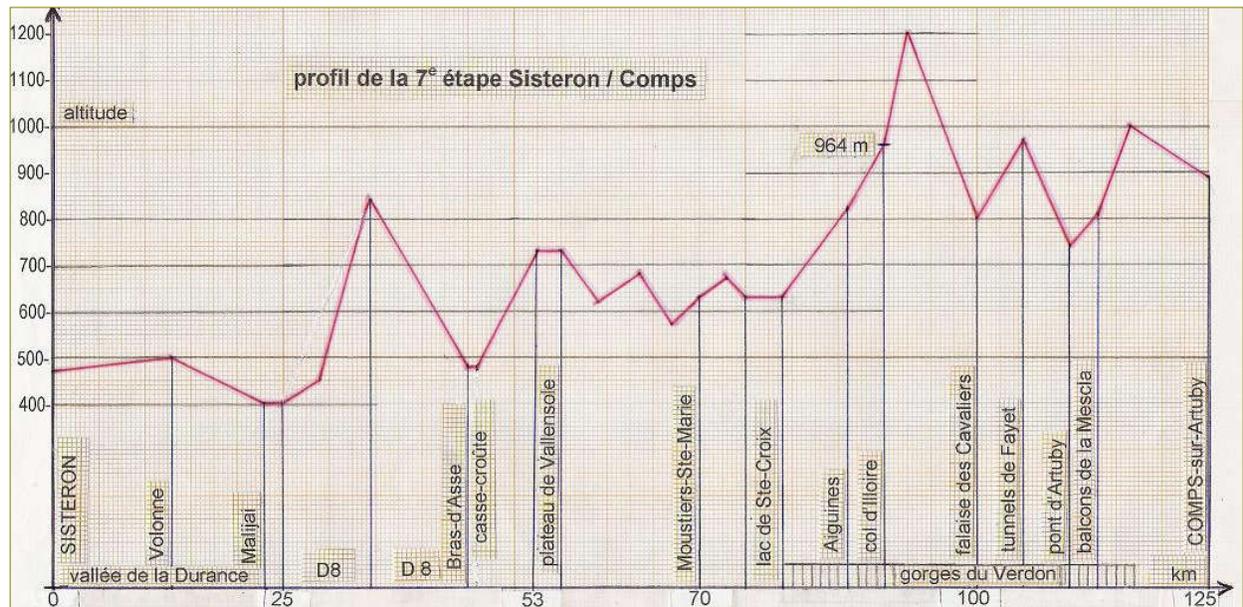
NDLR : c'est le compte rendu (à peine retouché)... qui avait été rédigé voilà plus de 2 décennies !

Les 8 cyclos étaient inscrits, les uns au club de Vélizy (CCVV), et les autres au CSLMT. Trois femmes dont Eliane, étaient dans le groupe.



Paris-Nice : la 7^e étape... sublime

LES GORGES DU VERDON ! En rentrant de Nice dans le train, les participants ont pensé que la 7^e étape était probablement la plus belle pour le tourisme, mais sans doute aussi la plus fatigante. Depuis, j'ai tracé le profil pour essayer d'apprécier, et je vous associe à la réflexion en vous narrant la journée du vendredi 4 juin dernier par le menu, sur un dénivelé cumulé estimé à 2000 m. Assez bavardé, et en route... millimétrée :



Dès la sortie de l'hôtel à Sisteron, Michel quitte la flèche pour passer une semaine de détente en famille. Nous étions huit au départ de Versailles... et le dernier carré sur le vélo traverse la rivière Durance que nous allons suivre au plus près jusqu'à Volonne, et même au-delà. Une courte portion sur la N85 (c'est la route Napoléon) ne peut être évitée ; plus loin – peut-être a-t-il voulu compenser ? – Robert a su dénicher une petite route improbable : la Michelin blanche D8 fort étroite, seulement fréquentée par les corbeaux... que nous sommes. Au début, la route longe la rivière Bléone, en léger surplomb ; le ravissant secteur ombragé permet de contempler à l'ho-

rizon lointain une chaîne alpine avec son sommet enneigé *. Mais on bifurque soudain à droite et la pente se cabre : il nous faut franchir une crête à 838 m, avant de dégringoler dans la vallée de l'Asse. C'est là que nous allons récupérer des forces à midi sonnante, avec quelques achats dans une épicerie, que nous dévorons aussitôt sur les bancs du terrain de boules très proche.

* en consultant une carte de la région, il est probable que la montagne soit le Mercantour (situé à 60/80 km) et le sommet couvert de neige pourrait être le mont Pelat qui culmine à 3050 m, au-dessus du col de la Cayolle.

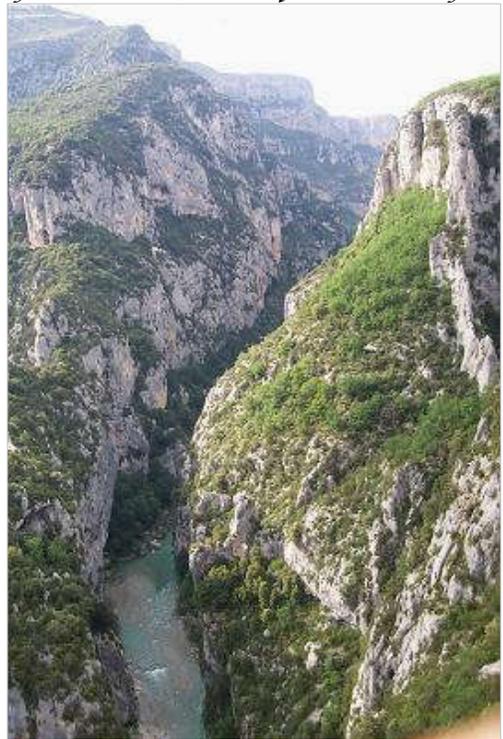




Nous repartons sous le soleil qui plombe fort, et à peine la vallée traversée, voilà une nouvelle rampe de 6 km - certes plutôt ombragée - mais tout de même 250 m de dénivelé... pas vraiment cool pendant la digestion ! En haut, le poteau de Telle sert de ralliement, au bord du plateau de Vallensole. Quelques ondulations plus loin, et voici Moustiers-Ste-Marie qui s'expose avec élégance en balcon, au pied d'immenses falaises : il nous est indispensable de grimper dans la petite cité, car il faut tamponner les cartons de route. En repartant, le lac de Ste-Croix nous offre son vaste miroir, une belle retenue de 2.200 hectares pour les loisirs nautiques, et sans doute l'irrigation.

qui alimente le lac... et ça monte, longtemps, et c'est pentu, en passant par un seul village : Aiguines (altitude 823... c'est d'ailleurs le nom d'un hôtel !); surtout ne pas s'arrêter, on risquerait de ne pouvoir repartir ! Plus haut, on franchit le col d'Illoire à 964 m, mais curieusement ça monte toujours : d'habitude derrière un col, on bascule dans l'autre vallée ; ici on grimpe... jusqu'à 1200 m !

Regroupement photo, et alors on plonge jusqu'à 800 m à la falaise des Cavaliers vers 17h30 ; il reste environ 20 km, donc arrivée dans 1 heure?... à voir, car la platitude n'existe guère par ici. En effet la route s'élève à nouveau pour rejoindre les tunnels de Fayet, une autre curiosité des gorges à 935 m. On retombe jusqu'à 735 m pour enjamber l'Artuby, sur le pont en béton d'où l'on peut chercher le grand frisson avec le saut à l'élastique, mais la plate-forme n'est pas ins-tallée aujourd'hui. Après le pont, une autre rampe nous conduit jusqu'aux balcons de la Mescla ; je connaissais déjà le site, mais pas à vélo, et j'arrête pour une photo plongeante au creux des gorges, tandis que les copains poursuivent en achevant la montée bien sûr, et jusqu'à 1000 m à la sortie de la "Corniche Sublime" (le nom touristique de la route entre le lac Sainte-Croix et ce côté des gorges).*



Les huit derniers kilomètres sont assez faciles car nous perdons 100 m d'altitude jusqu'à Comps-sur-Artuby. Il est largement 19 h en arrivant à l'hôtel Bain, un très ancien relais de poste, de père en fils depuis 1737 : le confort est garanti, car l'hôtel a été restauré ; heureusement car la superbe journée fut quelque peu éprouvante. Le tourisme a même été plutôt boudé sur la fin, puisque les quatre compagnons connaissaient déjà les gorges du Verdon... sauf sur un vélo, le seul véhicule qui perçoit le relief à la perfection.

*** Robert avait songé à prospecter l'hôtel des Cavaliers pour y faire étape ; hélas c'était complet... il avait bien raisonné le bougre !*

nota : les mots bleus soulignés dans le texte sont la légende des illustrations en vis-à-vis.

J R



NDLR : parmi les routiers, les rédacteurs semblent assez peu inspirés ! Alors, j'ai osé ressortir le CR d'un superbe secteur effectué à l'ancienne, avec les sacoches... c'était début juin 2004.

pêle-mêle

Vocabulaire cycliste

(9e)

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 !

Niveaux (refaire les) : prendre des vitamines, des oligo-éléments, ou tout médicament ou complément légal (ex. fer, magnésium...) destiné à pallier une carence due à l'excès d'entraînement ou de compétition.

Exemple : « Avant d'attaquer la saison, il faut refaire les niveaux ».

Nuit (finir à la) : être lâché par tout le monde, et finir avec un gros retard.

Synonyme, "être à la campagne".

Exemple : « Si t'es pas prêt, tu vas finir à la nuit ».

Oreilles (pédaler avec les) : quand on est fatigué, et qu'on dodeline de la tête pour accompagner le mouvement. On dit aussi "pédaler carré".

A ne pas confondre avec (moins usité) "se faire mal aux oreilles" ou "avoir mal entre les oreilles", qui signifie qu'on roule vraiment à bloc.

Exemple : « Il est cuit, il pédale avec les oreilles ».

Source internet **JR** (à suivre)



Dimanche 26 juin

Nous étions 9 cyclos du CCVP

au départ du rallye de Rueil-Malmaison
en forêt de Marly, au carrefour Royal.

(le 10^e était parti sur la grande boucle
dès 7h30 avec les costauds).

Ils ont participé à l'élaboration du n° 59 :

François Dekkil

Patrick Loisey

Eric Prot

Joël Ruet

ÉCRIVONS !

Sénèque* a dit :

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

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

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