



gazette du CCVP

informations du Club Cyclotouriste de Versailles-Porchefontaine

SOMMAIRE

Fonctions des élus et bénévoles	p. 2	Semaine Fédérale à Dijon	p. 9
Edito Patrick Loisey	p. 3	Sur une sortie : La Villedieu	p. 12
L'école cyclo en Morvan	p. 4	Rouler vite avec petits braquets	p. 13
Tour de France 2016 : les gains	p. 7	Pêle-mêle (vocabulaire cycliste 10)	p. 14



septembre 2016 n° 60

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 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.

[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

J'espère que les vacances ont permis à tous les membres du club de recharger les accus en vue d'aborder la dernière partie de l'année.

Trois événements importants viennent d'avoir lieu, ou nous attendent :

- Le forum des associations le samedi 10/09/2016 permettant de nouer des contacts en vue de nouvelles adhésions.
- Le Paris-Versailles pédestre le dimanche 25/09/2016. Le club compte sur votre présence dans le bois de Meudon pour assurer le succès de cette très belle épreuve.
- La préparation du rallye d'hiver VTT le dimanche 11/12/2016.

Cette fin de saison a vu deux jeunes cyclotouristes route adhérer au CCVP : c'est encourageant... en souhaitant que leur présence attire d'autres rouleurs de leur âge, car depuis plusieurs années c'est le calme plat. Quatre adultes entre quarante et cinquante ans ont contacté le club : deux d'entre eux ont roulé avec le groupe. Cette tranche d'âge est très importante pour le renouvellement des cadres et la survie du cyclotourisme au CCVP... elle est notre chaînon manquant inter générationnel.

En ce qui concerne les activités VTT jeunes et adultes, pas de soucis : le renouvellement des adhérents se passe bien.

Bienvenue et bonne route à tous.

Point très important : la pérennisation ou non de notre randonnée royale de château à château Versailles-Chambord les vendredi 16 et samedi 17/06/2017.

Comme vous le savez, et malgré notre investissement, la dernière édition n'a pas eu le succès escompté. Vous êtes tous invités à la réunion du comité directeur le jeudi 06/10/2016 à 19h30, pour débattre avec les membres du bureau de l'avenir de notre manifestation.

Dernier point : le samedi 15/10/2016 à 15h00, le CCVP route organise une sortie initiatique au vélodrome de St-Quentin-en-Yvelines. Pour avoir un tarif groupe, il faut au minimum 10 inscrits : si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à nous contacter (si besoin, nous pouvons remettre en novembre cette initiation sur piste).

En attendant, je souhaite à tous de belles sorties automnales, et amicales.

Patrick Loisey
Président du CCVP



l'école cyclo en Morvan

week-end de Pentecôte

L'école cyclo a organisé un séjour lors du week-end de la Pentecôte. Nous étions 11 : Valentin Prost, Louis Le Maignan, Jean-Marc et Florian Deu, François Dekkil, Cédric Noël et son père, Maël Thépot, Egor Arsukov, Christophe Divan ainsi que Balthazar Chove (que sa mère a emmené le samedi soir).



Notre gîte se situait à la ferme équestre de Traclun, à proximité du château de Chinon dans le Morvan.

Samedi 14 mai

- ─ Départ à 9h00 du centre sportif de Porche-fontaine avec 2 voitures ;
- ─ A 9h30, François a été récupéré chez lui ;
- ─ 13h00 : arrivée sur les lieux, avec accueil de Cédric et de son père, arrivés la veille.

Nous avons découvert un lieu charmant avec de nombreux animaux ; mais nous n'avons pas eu trop le temps de visiter le coin pour s'installer et préparer les affaires, pour une randonnée tout à fait inconnue des jeunes.

- ─ 14h30, départ sur une boucle partant de la ferme, et dès les premiers mètres, nous nous sommes rendus compte de l'environnement de cette région : « Toujours des montées, et en plus des chemins tout cassés ! ».

C'est vraiment différent de Versailles et sa région (chemins parsemés de cailloux, terre grasse, brouillard, des côtes qui s'enchaînent). Malgré la dureté du parcours, l'émerveillement que l'on avait pour cette nature nous a fait oublier les douleurs. Surtout l'accueil des



vaches lors d'une montée (bien drôle) : Florian et consort ont essayé de leur donner de l'herbe !

- ─ Au retour le soir vers 18h00, une bonne douche s'imposait... et il n'y avait que 2 douches !
 - ─ Nous avons mangé des spaghettis à la bolognaise, avec la viande du charolais... bien préparé par notre cher Christophe.
 - ─ Par la suite, détente des jeunes et des adultes après la vaisselle (heureusement un lave-vaisselle était là) ;
- un film nous a été présenté.



Les animaux dans la ferme : vaches, lama (oui, un lama : surprenant !), cheval, chiens de ferme (j'en ai vu 5), poules, brebis et chèvres.

Dimanche 15 mai

Nous nous sommes réveillés au fur et à mesure, la nuit s'est bien déroulée... malgré les ronflements de certains). Un bon petit déjeuner fut proposé, avec du pain de mie, de la confiture...

Nous sommes partis au lac des Settons à 9h00 pour un parcours officiel (proposé dans les offices de tourisme) ; celui-ci nous faisait



passer par le saut de Gouloux, une belle chute d'eau.

Encore un parcours différent de la veille, mais



tout aussi difficile : plus de cailloux étaient présents, des passages de ruisseaux en plein sur le chemin... même à un moment

c'était la rivière ! Tout ceci était bien amusant, et chacun s'est éclaté sur ce parcours.

Le lac des Settons et la ribambelle de motards nous « accueillit » à la voiture ; on a eu du mal à partir à 15h00. Pour une fois, lors de la sortie, il n'y a pas eu d'accident.

Sur le chemin du retour, nous nous sommes arrêtés rapidement dans un village où c'était la foire à la fleur et au vin : juste pour voir, et prendre du pain.

Arrivés à la ferme, les hôtes nous apprirent que des agneaux étaient nés : donc tout le monde est allé faire un tour dans la grange, jusqu'au repas !



J'ai demandé aux jeunes d'écrire un ressenti du séjour : que ce fut difficile ! Voici leurs écrits :

Egor : quand on est arrivé, on a découvert la région en faisant une balade au gîte où il y avait plusieurs animaux. Arrivés, on a tous pris une douche et on est allés dormir. On s'est levé à 8h et on est parti en balade ; ma balade était longue et amusante. Quand on est rentré au gîte on a encore pris une douche, et on a joué avec les animaux.



Cédric : j'ai bien aimé faire du VTT pendant ce week-end ; ça m'a plu, même s'il n'a pas fait très beau. J'ai bien aimé les paysages, la région, l'ambiance. Le parcours était gadouille mais technique. Nous avons vu le lac des Settons. Nous avons terminé le séjour par la visite du château de Guédelon. Le gîte était spartiate et manquait de confort.



Florian : nous sommes arrivés samedi après-midi, nous nous sommes installés puis partis voir le bois du Morvan où il y avait plein de flaques d'eau. Nous sommes rentrés au gîte, nous avons fait 20 km. Le gîte est dans la ferme, nous avons joué avec les chiens, et il y a un chien qui n'arrêtait pas d'aboyer. Nous avons regardé un film puis nous nous sommes couchés. Dimanche balade, pique-nique au Gouloux et nous sommes rentrés (douche puis manger). Nous avons vu des petits agneaux qui venaient de naître : ils étaient trop mignons !

Maël : au premier jour, on a été se balader en vélo, on a fait une boucle autour du centre équestre où on dormait. C'était « KOH LANTA VELO » parce qu'on traversait des chemins remplis d'eau et de gadoue. Après avoir fini la balade nous



sommes rentrés au centre équestre pour se reposer. Au centre équestre, il y avait 5 chiens dont un qui ne faisait qu'aboyer ! Après on a mangé les pâtes excellentes de Christophe, qu'il a préparées avec amour. Puis on a regardé un



film et on s'est couché. Au 2^e jour, on est parti se balader au lac des Settons ; on a fait une énorme balade. C'était la suite de « KOH LANTA VELO » parce qu'il y avait encore plein de gadoue et d'eau. Mais le pire, c'est que pendant 1

km on a traversé un ruisseau et un mini lac ! Puis nous sommes rentrés, on s'est reposé et on a mangé.

Balthazar : *on est parti en voiture, puis une fois arrivés, nous avons pris un chemin avec plein de ruisseaux et de pierres. Nous sommes arrivés à une cascade où nous avons déjeuné ; on est reparti et nous sommes arrivés devant une rivière que l'on a traversée en vélo. Ensuite nous sommes rentrés.*



La fin de journée se termina par la préparation des bagages, un bon film... et l'heure du départ pour aller au château de Guédelon.

Lundi 16 mai château de Guédelon

Nous sommes arrivés vers 10h00 par beau



temps au château de Guédelon ; celui-ci est en pleine construction, selon les méthodes du

temps du Moyen Age, par du personnel bénévole au début... et maintenant des salariés et des stagiaires. Il devrait être terminé en 2025.

Vue l'heure de notre arrivée, faire une visite



était quasiment impossible le matin : donc nous l'avons prévue l'après-midi. En attendant, nous sommes allés faire un tour des ateliers



(cordage, moulin, menuisier, ferme, tuilerie...). Le midi, notre repas avait des noms de plats moyenâgeux, et c'était bon.

La visite était uniquement du château, avec les manières de construire. Le guide parlait tellement, que les jeunes se sont vite désintéressés de son discours et sont partis faire un tour. Mais c'était passionnant.

Retour vers 18h00

NB : le Morvan est à 2h30 de route de Paris, et c'est un super endroit bien préservé pour y séjourner.

François DEKKIL

Tour de France 2016

3 semaines de primes et gains

Les primes de courses sont importantes pour plusieurs raisons. Tout d'abord, celles-ci sont souvent partagées dans l'équipe. Un leader qui remporte une course, reverse à ses équipiers – les acteurs de son succès – tout ou partie de ce qu'il gagne. C'est habituel, car les stars du vélo gagnent beaucoup sans les primes de courses (grâce aux sponsors, opérations publicitaires, apparitions lors d'événements)... et grâce à des contrats qui peuvent atteindre des millions d'euros à l'année : l'italien Vincenzo Nibali gagne 4 millions € nets par an (selon son manager Alexandre Vinokourov).

A l'inverse les équipiers des stars, et les coureurs du peloton français, gagnent plus modérément leur vie. Certains coureurs ne gagnent pas plus que la plupart d'entre nous.

1/3 du peloton gagne 33 000 € par an

Un cycliste professionnel doit gagner au minimum 33 000 € pour courir (accord légal imposé par l'UCI). Environ 30 % du peloton gagne donc 2 750 € par mois ; est-ce suffisant ?

A côté de ce minimum, 3 à 4 coureurs dans chaque équipe gagnent environ 450 000 € à l'année ou plus, puisque certains dépassent largement ces contrats très importants. Les leaders des grands groupes (Froome, Nibali, Contador, Quintana, +) touchent plus de 200 000 € de salaire par mois... sans compter les accords de sponsoring avec leurs partenaires.

Regardons en détail ce que peuvent remporter les coureurs en cas de bon classement :

Classement général = maillot jaune

Le classement général récompense les coureurs les mieux placés. Le maillot jaune à Paris (Froome) a remporté 500 000 €.

Les 10 premiers ont été bien servis mais la dotation descend vite, puisque le 10e ne



touché que 3 800 euros :

1er : 500 000 € (hausse 50 000 € sur 2015)	
2e : 200 000 €	
3e : 100 000 €	7e : 11 500 €
4e : 70 000 €	8e : 7 600 €
5e : 50 000 €	9e : 4 500 €
6e : 23 000 €	10e : 3 800 €

Les primes décroissent jusqu'au 20e coureur.

Du 20e au 160e classé, chaque coureur a touché 1 000 euros.

Chaque jour aussi, le porteur du maillot jaune a touché 500 € (+150 € sur 2015).

Classement par points = maillot vert

Le maillot vert est porté par le leader du classement par points (aussi appelé classement du meilleur sprinteur).

Les 8 premiers à Paris ont touché le prix suivant :

1er : 25 000 €		
2e : 15 000 €		
3e : 10 000 €	5e : 3 500 €	7e : 2 500 €
4e : 4 000 €	6e : 3 000 €	8e : 2 000 €



.../...

A chaque étape, lors du sprint intermédiaire, des gains sont attribués aux 3 premiers qui passent la ligne : 1er 1 500 € + 2e 1 000 € + 3e 500 €.

Ces gains peuvent s'ajouter à la prime de victoire si le sprinteur gagne en plus l'étape.

Le porteur du maillot vert touche 300 € par jour.

Classement de la montagne = maillot à pois

Le classement de la montagne récompense également à Paris les 8 premiers de son classement...

selon le même barème que le porteur du maillot vert :

1er : 25 000 €
2e : 15 000 €
3e : 10 000 € 5e : 3 500 € 7e : 2 500 €
4e : 4 000 € 6e : 3 000 € 8e : 2 000 €



Lors des passages de cols, les coureurs sont gratifiés de primes, selon le détail ci-dessous :

Col hors catégorie :

1er 800 € 2e 450 € 3e 300 €

Col de 1ère catégorie :

1er 650 € 2e 400 € 3e 150 €

Col de 2e catégorie :

1er 500 € 2e 250 €

Col de 3e catégorie :

1er 300 €

Col de 4e catégorie :

1er 200 €

Le porteur du maillot à pois touche également 300 € par jour. En haut de certains cols, des primes spéciales sont versées (voir à la fin).

Classement du meilleur jeune = maillot blanc

Le maillot blanc est porté par le meilleur coureur de moins de 25 ans au classement général. Son porteur touche 300 € par jour en blanc.

En plus, le meilleur jeune de chaque étape remporte 500 €.



Le classement final a récompensé les 4 meilleurs jeunes avec les dotations suivantes :

1er 20 000 € 3e 10 000 €
2e 15 000 € 4e 5 000 €

Victoires d'étapes

Les 20 premiers sont dotés d'une prime lors des arrivées d'étape en ligne, et contre-la-montre :

1er 11 000 € (+ 3 000 € sur 2015)
2e 5 500 € (+ 1 500 € sur 2015)
3e 2 800 € (+ 800 € sur 2015)
4e 1 500 € (+ 300 € sur 2015)
5e 830 € 7e 730 € 9e 650 €
6e 780 € 8e 670 € 10e 600 €
Les primes vont jusqu'au 20e qui touche 200 €.

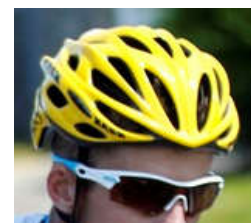
Classement de la combativité

C'est la récompense du coureur le plus combatif d'une étape, et au final le super-combatif du Tour. Ce classement est fait par le vote d'un jury de journalistes (le coureur porte un dossard rouge le lendemain). Le combatif d'une étape remporte 2 000 €, le super-combatif final 20 000 €.



Classement par équipes

Lors de chaque arrivée d'étape, la meilleure équipe remporte 2 800 € (les coureurs de l'équipe portent un casque jaune + un dossard jaune).



Le classement général par équipe récompense les 5 premières équipes, avec les sommes suivantes :

1re équipe : 50 000 €
2e équipe : 30 000 € 4e équipe : 12 000 €
3e équipe : 20 000 € 5e équipe : 8 000 €



Primes exceptionnelles

Sur le parcours du Tour, d'autres primes en montagne, au premier coureur à franchir un col :

- souvenir Henri Desgranges au sommet du port d'Envalira (étape 10) : 5 000 €
- souvenir Jaques Goddet au sommet du col du Tourmalet (étape 8) : 5 000 €
- prix Bernard Hinault pour le coureur qui a réalisé le meilleur temps dans la côte de Domancy (étape 18) : 5 000 €

Tout cumulé, les gains et primes distribués sur le Tour 2016... totalisent 2 295 850 €.

Semaine Fédérale à Dijon 3 cyclos : Michel Gondré, Frédéric Proust, Joël Ruet

Samedi 30 juillet : aller, et installation

Michel arrive de Versailles vers 8h30 pour effectuer ensemble 350 km vers la Côte-d'Or, et la voiture va être bien remplie : nos 2 vélos, 3 gros bagages (dont celui de Frédo)... et aussi l'accordéon !

Comme l'an dernier, Frédéric va se rendre à la gare avec son vélo, pour un train TGV dans l'après-midi.

Malgré ce jour classé "grand départ", notre circulation est restée fluide d'un bout à l'autre.

En arrivant, nous retirons les dossiers administratifs à 15 km de la ville... avant de me déposer au campus universitaire avec mes bagages/vélo et le sac de Frédo ; Michel repart alors vers son camping fédéral de Quétigny à 5 ou 6 km, afin d'y planter sa tente. Malgré les indications téléphonées de Michel, Frédo a bien du mal à trouver l'Université avec son vélo : il arrive à 20h30, juste à la fermeture du dîner... mais trop tard pour la clé de sa chambre : je l'héberge avec son bagage pour la nuit... couché sur le sol !

Dimanche 31 : la vallée de l'Ouche, et canal de Bourgogne

Le service du petit-déj. est assez embouteillé pour le 1^{er} jour : la logistique a besoin d'être remaniée ! Frédo reçoit sa clé de chambre contigüe à la mienne, et transfère son bagage avant de partir en rando.

Nous allons tester les routes de Bourgogne à l'ouest, sur le parcours P3 (130 km, dénivelé 1170 m). La traversée de Dijon semble un peu longue pour un dimanche, mais la campagne assez bosselée nous



apaise ; à peine 11h00, et l'imposante forteresse 12^e S de Châteauneuf-en-Auxois nous impressionne, Frédo y tamponne un BPF. Bientôt la route retour passe le long du canal de Bourgogne : sans côte sur 12 km, c'est très apprécié le 1^{er} jour !

La cérémonie d'ouverture de la SF débute à 17h00 au stade Colette Besson (à 600 m du dortoir) : nous y allons, ne serait-ce que pour goûter au Kir... servi à profusion des cubitainers, dès la fin des discours officiels : et vive la SF 2016 !

Le soir au dîner du restaurant universitaire, Michel a bien transpiré avec son instrument, heureux de communiquer à sa façon, la joie de vivre la SF.

Lundi 01 août : pays des sources... et de la cocotte

Nous faisons encore le P3 (130 km, dénivelé 1025 m) vers le nord. A peine à 30 km, et beaucoup de cyclos encombrant le centre de



Villecomte, pour voir la résurgence "le Creux Bleu" alimentée par la Tille : des algues microscopiques créent ce phénomène coloré.



20 km plus loin, c'est à Selongey que la Super-Cocotte fut lancée en 1953 (invention de la

Société d'Emboutissage de Bourgogne) = SEB, et depuis ½ siècle quel renom mondial pour cette firme !

Une journée de tourisme curieux jusqu'à 17h30 ; détente avant le dîner... sans reprendre le vélo.

Mardi 02 : la route des grands crus

L'attente du petit-déj. a disparu, et beurre/ confiture sont moins rationnés : tout est apprécié !

Nous optons pour le P3, vers le SO (125 km, dénivelé 815 m). Dans la matinée, nous traversons les villages des crus de Bourgogne les plus prestigieux, dont



certains tronçons sur des chemins à peine goudronnés, qui méritent les vignobles.



Au ravitaillement du midi, [Frédo pointe le BPF de Beaune](#), mais les hospices ne sont pas ouverts aux cyclos (...et photo internet).

Le retour s'effectue alors, plus facile car le vent de SO nous

pousse, sur un relief modéré. Non loin de la permanence à Dijon, nous passons par le bouldrome (lieu du pot de la ligue IdF à 18 h), avant de rentrer prendre la douche.

Mercredi 03 : les sources de la Seine



Notre petit-déj. terminé, nous partons sous un ciel d'azur pour effectuer le P3 vers le NO (120 km, dénivelé 1270 m).

Au passage à [Ste-Seine-Abbaye](#), [Frédo ajoute un BPF à sa collection](#), mais nous arrêtons plus



longtemps 15 km plus loin à [la source de la Seine](#), [vénérée depuis 2000 ans](#) (en 1864 le



site est devenu propriété de Paris, qui l'a aménagé).

Cette journée est la plus bleue et chaude de la SF ; son relief exigeant fait transpirer et [la jolie fontaine à Baulme-la-Roche permet de boire frais](#). La belle vallée de l'Ouche termine notre boucle vers 16h30... et l'envie d'arrêter à la permanence pour visiter les stands commerciaux est reportée à demain.

Jeudi 04 : pique-nique au lac Kir

Après 1 h de grasse matinée suivie du petit déj., nous démarrons sous un ciel gris : en ce jour allégé, certains osent même prévoir l'orage !

Sans ambition, nous roulons sur le P1, vers le SO (55

km, dénivelé 200 m), [en cheminant dans le vignoble, avec la visite d'un pressoir... du 15^e siècle !](#)



Peu après midi, aucune file d'attente à la distri-

bution de notre plateau pique-nique : c'est parfait !

Parmi les autres cyclos, nous dégustons le plateau-repas assis dans l'herbe au bord du lac Kir, tandis que des gouttes d'eau nous menacent déjà.



Arrivé à vélo avec son accordéon sur le dos, [Michel distille des airs connus, dehors avant la pluie... et plus tard autour des tables sous le grand chapiteau](#), car le ciel bouché déverse des cataractes... et ça ne cesse de tomber !

A l'aide d'un tissu synthétique récupéré, [j'ai le temps de confectionner un "vêtement de pluie" pour protéger Frédo...](#) parti ce matin en léger maillot.

Ensuite, nous espérons patiemment une brève accalmie : mais il faut enfin partir après 18h00, hélas sous la pluie ; elle cesse pourtant, peu avant d'arriver à l'université : mais quel déluge !



Vendredi 05 : escapade en Auxois

La grosse pluie d'hier PM nous ayant privé de Dijon, nous décidons plus court : P2 (87 km, dénivelé 1060 m) vers l'ouest, afin de visiter la ville cet après-midi.



La matinée est ventée, ponctuée de plusieurs averses de bruine ; [les vallonnements se succèdent](#),

et vers 14h nous sommes de retour à Dijon avec le

soleil, enfin bien décidés à découvrir le cœur de ville.



Outre le palais des ducs de Bourgogne, la cathédrale gothique, l'hôtel

Aubriot aussi du 13^e S, d'autres monuments et maisons à colombages... l'intérêt est grand de déambuler à Dijon le vélo à la main avant le dîner.

Samedi 06 : le val de Saône



Pour le dernier circuit de la SF, nous roulons encore sur le P2 (100 km, dénivelé 600 m) vers le SE.

C'est une belle journée d'été :

brise de nord, matinée limpide, quelques nuages ornent l'azur au retour, et un relief assez roulant.

Le soir nous partons à la permanence à vélo (3 km) pour le repas de clôture à 19h : environ 1500 convives ont souscrit pour déguster des plats régionaux soignés, suivi d'une animation dansante avec un bon orchestre.



Dimanche 07 : voyage retour

Par mesure de sécurité, le défilé de clôture a été supprimé cette année ; la cérémonie de clôture subsistait à 9h00 (ci-contre photo internet), au stade Colette Besson : juste pour écouter moult discours... nous n'y sommes pas allés !

Michel a démonté sa tente, avant de venir à notre dortoir pour charger la voiture : la logistique a été assurée avant le repas buffet froid... vers midi !

Tandis que Frédo attendait l'heure de son TGV, notre voyage retour s'est déroulé dans l'après-midi, avec 2 bouchons en région parisienne : d'abord pour des travaux routiers, et à cause d'un accident qui a figé la circulation au final.

Bilan sommaire :

Cette SF nous a semblé bien organisée : les imperfections du début ont été vite rectifiées, et les rares files d'attente aux accueils pas trop perturbantes.

Les circuits proposés n'étaient pas trop encombrés... sauf pour sortir de Dijon lorsque les boucles étaient à l'opposé de la permanence : à 9h00 le long ruban n'en finissait pas de traverser la ville de 150 000 habitants !

Merci aux 1700 bénévoles au "maillot or" qui ont été efficaces, et plutôt souples avec les cyclos.

Notre commodité, c'était le dortoir à 300 m du restaurant universitaire : après le petit déj. à pieds, on prenait nos vélos au garage pour la rando ! Michel, installé au camping à 5/6 km, a trouvé "sa solution" avec un abonnement A/R en tramway durant tout le séjour.

La permanence de la SF avec le bar, et les stands des exposants, se situait à 3 km de la restauration (excepté le repas de clôture du samedi soir, contigu à la permanence).

L'année prochaine, la SF sera à Mortagne-au-Perche, un gros village de 5 000 habitants dans l'Orne... à moins de 150 km de Versailles !!!

Y serons-nous assez dépayés ?

J R



sur une sortie route !...

La commanderie de La Villedieu

Le site est situé vers l'ouest, à 15 km de Versailles ! On monte sur le plateau à St-Cyr pour aller vers Trappes. A l'extrémité de la longue Zone Industrielle, prendre à droite en direction d'Elancourt. La route enjambe la RN10 sur un pont, qui mène à un rond-point orné de la statue d'un chevalier sur sa monture : c'est là qu'on découvre (sur la gauche) la grande chapelle, et les nombreux bâtiments de la commanderie des Templiers de la Villedieu.



Histoire de la commanderie

Sur le riche plateau agricole de Trappes, les défrichements opérés par les moines de l'abbaye de Saint-Denis furent déterminants pour élever ici la chapelle de la Ville Dieu, puis une commanderie : depuis Paris, c'est le premier jalon sur la route de Chartres, pour les pèlerins se rendant à Saint-Jacques-de-Compostelle.

La commanderie a été fondée avant 1180 par les moines-soldats de l'ordre du Temple (un document indique que « les terres, la chapelle Saint-Thomas et le grand vivier qui constituait la commanderie, avaient été données en 1181 par Godefroy d'Ambleville, aux frères de Jérusalem).

La commanderie, sinon la chapelle, eut à souffrir de pillards, puis de l'occupation anglaise durant la

guerre de Cent Ans. Alors, le domaine fut rattaché à l'hôpital Saint-Jean de Latran de Paris, dépendant du Grand Prieuré de France, en 1474. Vers cette époque, et jusqu'à la Révolution française, qu'il n'y eut plus à sa tête... qu'un receveur des terres (le fermier) ; la chapelle continuait d'être entretenue, mais rarement desservie par un moine de l'ordre, ou par le curé d'Elancourt, les jeudis, comme l'atteste un acte de 1750. Il ne reste aujourd'hui des bâtiments d'origine que la chapelle en pierre de meulière (inscrite en 1926 à l'inventaire des monuments historiques).

Les autres bâtiments ont été construits ultérieurement, entre les 17^e et 19^e S. En 1792, la Révolution française confisque les biens français de l'ordre de Malte, et vend l'ensemble en tant que bien national.

...et depuis le XXe siècle ?

La commanderie était alors devenue une ferme ; elle sera en 1900, une des plus importantes de la région avec une douzaine d'ouvriers agricoles.

À partir de la fin des années 1930, suite à une expropriation, le site resta à l'abandon jusqu'à la création de la ville nouvelle de St-Quentin-en-Yvelines, en 1970 : l'Etablissement Public d'Aménagement (EPA) en devient propriétaire. Une importante restauration est réalisée de 1971 à 1978. Les locaux ont abrité un office d'information de l'EPA, et un centre culturel polyvalent (expositions, séminaires, ateliers, logements d'artistes, et restaurant). Les lieux – en cours de réaménagement – appartiennent à la communauté d'agglomération de St-Quentin-en-Yvelines.



Rouler vite avec des petits braquets

**Le cycliste qui roule sur de grands développements travaille en force
il n'augmente pas pour autant sa puissance !**

Prenons l'exemple de 2 pratiquants de même corpulence, sur un vélo identique, roulant à 35 km/h. L'un tire un braquet de 52x13 à 60 tours/minute, l'autre utilise 39x17 à 120 tours/minute. L'un pédale en force (c'est déconseillé), l'autre tourne en souplesse (c'est excellent). Or nous voyons trop souvent à l'entraînement des cyclistes qui pédalent au ralenti sur des braquets inadaptés à leur puissance.

Ne perdons pas de vue que la puissance résulte du produit de la force par la fréquence de pédalage.

Osons la comparaison entre le couple et le régime du moteur de notre voiture.

Avec une cadence accrue, le cycliste enroule de toute évidence mieux le braquet. Les pertes d'énergie se trouvent ainsi réduites par le passage plus rapide des points morts haut et bas lors du cycle de pédalage (tour complet du pédalier). Les muscles des jambes travaillent alors plus (et mieux) en souplesse. Notons que la brève relâche entre la phase d'appui sur la pédale et la phase de remontée de celle-ci permet un petit temps de récupération indispensable à l'oxygénation des muscles.

A l'entraînement, on travaillera donc systématiquement la vélocité pour augmenter notre

cadence de pédalage. Exemple : sur une route plate, avec un braquet de 39x15, on effectuera une séquence de 5 minutes à 100 tours/minute (33,1 km/h), puis une 2e séquence de 3 minutes à 105 tours/minute (34,8 km/h), enfin une 3e séquence de 1 minute à 110 tours/minute (36 km/h).



Photo d'archives : 18 participants sur la route de La Rochelle le 6 mai 2005... une randonnée Flèche de France !

Dernier point, ne pensez pas que la cadence élevée augmente le rythme cardiaque. C'est une idée reçue derrière laquelle se retranchent de trop nombreux cyclistes, à tort.

Dans tous les cas de figure – dans un col, sur les pavés, au sprint, contre la montre, sur piste – il faut pédaler en souplesse.

Peut-on rouler vite en enroulant des petits braquets ? La réponse est... oui !

NDLR : une fois de plus, cet article a été rédigé par Jean-Michel Richefort pour l'équipe de compétition amateur à Vélizy (des ados et jeunes adultes, adhérents à la FFC).

Les cyclos de notre club de cyclotourisme peuvent aussi s'inspirer de cet article... sans être astreints à un entraînement aussi rigoureux, bien sûr !

Nota : l'article est déjà paru dans la gazette n° 25, en décembre 2007 :

La photo semble un peu défraîchie... mais ceux qui se reconnaîtront auront plaisir à s'y revoir !



Vocabulaire cycliste

(10e)

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 !

Plaque : Le gros plateau. Egalement appelé "grosse" ou "galette".

Exemple : « Il est trop fort, il monte sur la plaque ! »... ou encore : « J'ai mis la grosse ».

Raidard : raidillon, passage raide.

Exemple : « Fais gaffe, après y'a un raidard à 15 % ! ».

Renfermé (ne pas sentir le) : quand on a pris du vent... ou qu'on est échappé... ou qu'on fait tout le boulot devant le peloton.

Exemple : dans une échappée qui roule : « Eh ben, ça sent pas le renfermé ! »

ou à propos d'un coureur échappé seul : « Ce gars-là, il va pas sentir le renfermé ! ».

Source internet **JR** (à suivre)

Ils ont participé à l'élaboration du n° 60 :

ÉCRIVONS !

François Dekkil + Egor, Cédric, Florian, Maël, Balthazar

Sénèque* a dit :

Patrick Loisey

« Ce n'est pas parce qu'écrire est difficile, que nous n'osons pas

Joël Ruet

...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)