

L'Abeille de Rueil-Malmaison

Section cyclotourisme



L'année 2019 Illustrée



SOMMAIRE

Editorial	3
Composition du bureau de la section cyclotourisme de l'Abeille de Rueil-Malmaison	4
Réunion amicale	4
Site Internet.....	4
Les incontournables de l'Abeille cyclotourisme	5
Trente sixième édition du trophée TRUFFY, 2019.....	5
Randonnées de la Malmaison.	5
Marche de la Malmaison.....	5
Les sorties de janvier 2019	6
Pedifourchette du jeudi 17 janvier 2019	9
Pédi-fourchette jeudi 11 février 2019	9
BRM 200 km d'Andrésy	11
Pedicyclette 2019 au Havre	15
VÉLO-FOURCHETTE.....	19
Brevets de randonneurs mondiaux 300 km (Andrésy et Flins)	20
Vélo-fourchette du jeudi 11 avril 2019	24
Week-end à Rouen.....	25
Sortie « Les Grands Parcs » du 17 avril 2019	28
Trace Vélocio et Pâques en Provence	30
BRM 400 d'Andrésy	35
BRM 400 de Flins.....	36
Vélo-fourchette jeudi 16 mai 2019	37
Sortie Compiègne du 22 mai 2019.....	38
Sortie La Roche Guyon du 29 mai 2019	39
Alsace compilation	40
BRM 600 d'Andrésy.....	47
Une vélo-fourchette classique en ce jeudi 20 juin 2019.....	49
BRM 1000 d'Angers.....	50
Flèche de Briançon	53
Vélo-fourchette jeudi 18 juillet 2019	64
Tour du Mont blanc 365 km et 8000 m de dénivelé	65
Guipry-Messac Surdon	68
Paris Brest Paris 2019	74
Sortie en vallée de l'Eure du 12 septembre 2019	89
Vélo-fourchette à La Fourg'ette	90
PEDI-FOURCHETTE JEUDI 21 NOVEMBRE 2019	91
Les organisations 2020 de l'Abeille Cyclotourisme au programme de la FFvélo	92

Editorial

Encore une année riche en activité comme le montrent les divers comptes-rendus.

Il est toujours difficile de choisir les photos pour illustrer la « Une » de cette année illustrée.

Il aura été retenue la trace Vélocio pour fêter les 80 ans de Pierrot avec une belle randonnée, les vélofourchette avec des participants qui nous font maintenant part de leurs journées avec des comptes-rendus, les cyclos-campeurs traversant la France sur les routes des Flèches de l'Audax Club Parisien, cette année c'était Paris-Briançon et puis Olivier sortant de la nuit du Brevet Randonneurs Mondiaux de 600 km, en route vers son premier Paris-Brest-Paris qu'il a terminé avec beaucoup de volonté.

Patrice a proposé des sorties sur la journée, avec assistance ferroviaire pour aller un peu plus loin que lors de nos sorties du dimanche matin et nous avons de récits de ces nouvelles randonnées.

Gérard Grèze

Composition du bureau de la section cyclotourisme de l'Abeille de Rueil-Malmaison

Edwige BRIAND: Présidente,

Michel BARDIN : Vice-Président, secrétaire (Licences), responsable de la Marche de la Malmaison,

Jean-Pierre SMITH : Webmaster et trésorier,

Eric LESIEUR : Délégué sécurité club,

Claudine AUZET : Responsable des tenues vestimentaires Abeille,

Christian AUZET : Responsable des programmes trimestriels et des parcours,

Gérard GREZE: Membre de la commission parcours, représentant de l'Abeille auprès du CODEP 92,

Christine RAMBAUX : Trésorière adjointe.

Hoc THONG : Webmaster adjoint.

Membres de l'Abeille cyclotourisme hors du bureau, mais chargés de missions importantes

Guy PIOT, responsables des sorties vélo-fourchettes,

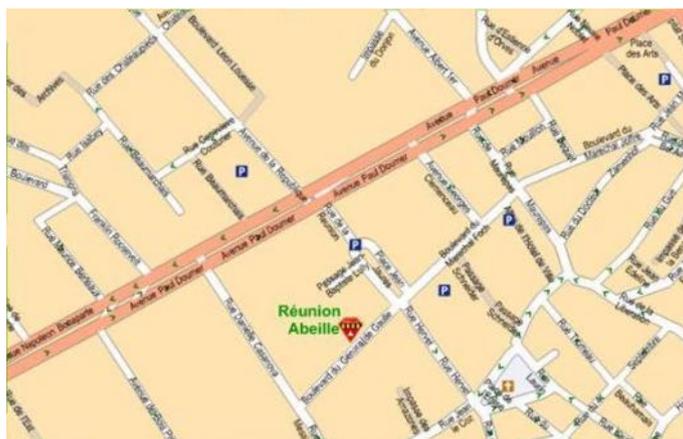
Jean-Luc GERMAIN : Membre commission Parcours.

Olivier MARGUIN : Membre commission Parcours.

Qui ? : Responsable VTT du mercredi

Réunion amicale

Nos réunions ont lieu :
à 21h00 le premier lundi de chaque mois,
10, Boulevard du Général de Gaulle
92500 Rueil Malmaison
(A droite au fond du passage)



Site Internet

<https://www.abeille-cyclotourisme.fr>

Les incontournables de l'Abeille cyclotourisme

Comptes-rendus : Edwige

Trente sixième édition du trophée TRUFFY, 2019

24 mars

40 à 50 Abeilles se sont réunies ce dimanche pour honorer la mémoire de Jean et lancer la saison officielle du vélo.

Comme le veut la tradition un tirage au sort a eu lieu et désigné Claude Robin lauréat 2019

Merci et bravo aux organisateurs qui nous ont présenté un buffet bien garni.



Randonnées de la Malmaison.

23 juin 2019

Fléchage le samedi 22 Juin 8 personnes

Christine, Jean-Pierre, Eric, Roger, Jean-Eric, Edwige, Patrice et Olivier

Nombre de participants : 273 + 3 abeilles (moins que l'année passée)

Commentaires : Tout s'est bien passé, quelques problèmes de flèches dans Jumeauville.

- Prévoir un panneau contrôle pour Thoiry
- Point de séparation des parcours à améliorer
- Peut-être faire un contrôle des circuits le dimanche matin avant 7 h
-

Marche de la Malmaison

24 novembre 2019

19 participants

- Fléchage le samedi et défléchage le dimanche : Claudine
- centre aéré Michel, Jean-Pierre, Gérard
- contrôle Kiki, Jean Luc, Bernard

2 parcours 13 ou 16 km

Départ de 7 h 3 à 9 h 30 avec des départs groupés à 8h30 et 9h)

Toujours peu de monde.

Merci aux abeilles bénévoles et marcheurs

Plusieurs pistes seront exploitées, avant peut être de mettre fin à cette organisation

Les sorties de janvier 2019

Premier dimanche de l'année 2019, le 6 janvier

Cette année encore le premier dimanche de l'année l'ACBO organisait la balade Ernest en souvenir d'Ernest Csuka, constructeur des cycles Alex Singer et président de l'ACBO.

Rendez-vous à 8h30 au magasin ALEX SINGER à Levallois pour une promenade touristique dans Paris, sur un itinéraire préparé par Olivier Csuka.

Premier arrêt rue Brancion pour au choix, une vue sur le parc Georges Brassens, le marché du livre ancien et d'occasion ou la boulangerie Poilâne.



Ensuite ce sera la bibliothèque François Mitterrand, le parc de Bercy, celui des Buttes Chaumont, avec une pause pour les Jolis mômes, avant le retour au magasin.

Voilà une belle manière de commencer l'année cyclotouristique.

Dimanche 13 janvier

Ce matin nous étions 12 pour le parcours « Chanteloup les Vignes », un nom qui annonce un programme prometteur.



Janvier c'est le mois des crevaisons pour Olivier M. Cette année ça commence au Vésinet, heureusement qu'il a des copains. Surtout des copains qui ont de vrais démonte-pneus, plus forts que les pneus récalcitrants. Voilà pour rappeler qu'il vaut mieux investir dans de bons outils.

Après cette interruption du parcours nous repartons et voici la fameuse côte de Chanteloup les Vignes au sommet de laquelle nous faisons un arrêt culturel devant la stèle qui rappelle qu'ici a eu lieu la première course de côte du monde, le 27 novembre 1898.

Ce n'était pas une course cycliste, mais automobile. Pas de course pour nous, l'important étant de la gravir sans y laisser trop d'énergie pour poursuivre la randonnée.



Pas d'autre anecdote pour ce dimanche particulièrement doux.

Dimanche 20 janvier 2019

Il fait beaucoup plus froid, entre 1 et 2° mais il ne gèle pas. Nous sommes tout de même 6 au rendez-vous. Les routes sont mouillées des pluies de la veille et avec un parcours qui mériterait un VTT à cette saison le risque de crevaison est important. C'est encore Olivier, le récidiviste et une fois de plus c'est la roue arrière qu'il faut réparer. Cette semaine il a de meilleurs démonte-pneus et puis il est entraîné, la réparation sera vite effectuée.



Le parcours n'est pas rapide, il est généreusement doté de côtes et avec l'humidité nous sommes souvent au ralenti pour ne pas risquer la chute sur des feuilles mortes abondantes sur les routes forestières. Aujourd'hui le retour à la maison sera tardif et avant de ranger le vélo il est utile de le laver au jet.

Dimanche 27 janvier 2019

Ce dimanche c'est la 53ème randonnée de Levallois "souvenir Monique Mareuil" organisée par le Levallois Sporting Club.



Bien sûr que les prévisions météo de la veille n'étaient pas bonnes du tout. Mais à 7h00 il ne pleuvait pas, pas plus à 8h00, alors puisque ce sont des copains qui organisent on peut faire un effort.

Jusqu'à l'accueil à la gare routière de Noisy le Roi tout va bien, il ne pleut pas et globalement la routé était abritée du vent. Il n'y avait pas grand monde au départ, alors je vais partir seul et dès le départ il n'y a plus d'abri et le vent est fort et défavorable. La côte de Grignon est difficile comme quand il y a du vent d'ouest, il faut patienter, ça ira beaucoup mieux pour le retour.



Le vent n'est pas défavorable pour gravir la côte de Villiers Saint-Frédéric et voici rapidement le contrôle, bien abrité du vent. Comme toujours Charles guide les cyclos au rond-point et Gérard fait les photos au moment où l'on quitte le contrôle.

Le parcours prend rapidement une bonne orientation et la forme revient avec le vent favorable.

La côte des Flambertins passe bien. Il n'y a pas de neige à notre abri du trophée Truffey et un peu plus loin la mare n'est pas gelée. On voit qu'il pleut un peu mais ça ne va pas durer.



A l'arrivée je note qu'il y a eu 185 participants : 88 au départ de Levallois et 97 au départ de Noisy le Roi, mais une seule Abeille !



Nous sommes félicités pour avoir osé sortir à vélo.

Voilà qu'il se met à bien pleuvoir. Dommage, il me reste environ 15 kilomètres pour rentrer à la maison.

Je profite d'une accalmie pour repartir, mais à l'approche de Marly le Roi la pluie revient et elle ne me quittera plus jusqu'à mon retour à la maison. Avec le vent favorable ça ne durera pas longtemps.

Encore un rinçage du vélo en arrivant et quelques affaires à faire sécher au garage.

Voilà un mois de janvier plutôt actif.

Et à minuit je peux me préinscrire pour le prochain Paris-Brest-Paris.

Numéro de dossier : 2222, c'est gagné dans l'ordre et dans le désordre ! Enfin gagné contre 30 euros.

Gérard

Pedifourchette du jeudi 17 janvier 2019

Nous sommes 17 sur le parking de la mairie de Brueil en Vexin. La pluie, sans y avoir été invitée, est là aussi, nous obligeant à installer la table du 'café-gourmand' sous le hayon du coffre de la voiture.

La température, 5°, n'est pas anormale pour la saison hivernale mais l'humidité ambiante nous glace un peu, mais 'pluie du matin n'arrête pas le pèlerin' !

Le signal du départ est donné. Roger est en VTT et les 16 marcheurs partent. Mais, non ! il nous en manque un : Kiki parti faire pot-pot dans un petit coin-coin.

9h30, c'est parti ! La montée qui nous conduit au hameau de Saint-Laurent nous réchauffe un peu. La traversée des bois de le Malmaison, du pas de St Martin, des Juliennes et de Dalibray s'avère boueuse et nos bâtons sont fortement sollicités pour maintenir notre équilibre.

Après 11km parcourus et des chaussures bien crottées nous arrivons au restaurant de Oinville. Nous y retrouvons Claude et M.Louise venus en voiture, et Roger. Potage, potée et galette des rois sont au menu. La fève qui est dans ma part est à l'effigie d'Astérix. Guy croit avoir reconnu Sheila sur la sienne mais, en réalité, il s'agit d'Obélix !!!

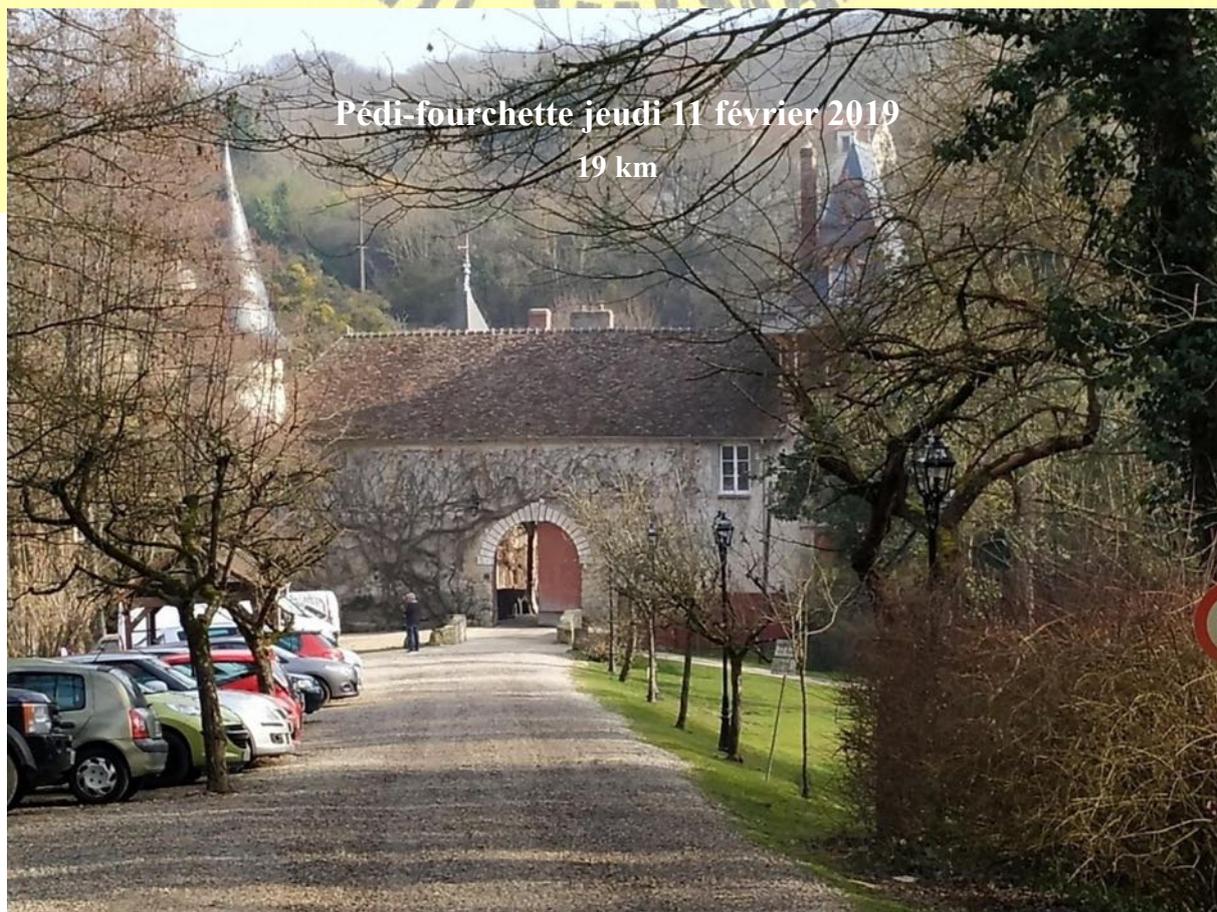
L'après-midi 14 marcheurs pour la deuxième partie du parcours qui est de 6km. Nous empruntons 'la coulée verte' joli petit chemin dans le parc de Oinville et montons sur le plateau où nous essayons une averse de pluie et de grêle qui fait chuter la température. Nous descendons sur Damply et Montalet et remontons ensuite sur le plateau d'où nous avons une belle vue sur la campagne environnante.

La descente sur Brueil est illuminée par un beau soleil qui nous accompagne jusqu'à l'arrivée et rayonne au-dessus de la table du gouter.

Après les bisous d'usage, chacun rentre dans ses pénates où un bon décrochage de chaussures va être nécessaire.

Merci à tous d'être venus.

Annick



par Annick, avec des photos d'Éric

Le rendez-vous est au cimetière d'Auvers-sur-Oise où sont enterrés Vincent et Théo Van Gogh.

La température est fraîche et certains ont eu un peu de brouillard sur la route qui les acheminait au point de rendez-vous. Rendez-vous où, avec le café, sont servis un cake pomme-noix et un cake aux marrons confectionnés par Jacqueline, des nougats chinois apportés par Hoc et des chouquettes par Eric : nous n'en sommes pas encore à l'abondance des petits-déjeuners servis au Pied de Cochon mais nous n'en sommes pas loin....

Mais notre but c'est la randonnée et le signal de départ est donné aux 16 Abeilles après avoir rangé la table. Nous nous apercevons qu'un sac à dos reste par terre : c'est peut-être celui de Kiki mais non car celui de Kiki est resté dans la voiture. Après quelques minutes, les sacs prennent place dans le dos de leur 'maîtres' et nous partons, Roger, à vélo, nous rejoindra au restaurant.

Nous longeons la partie la moins accueillante de la journée où chiens gueulards et ateliers semblants abandonnés n'inspirent pas à la flânerie. Notre chemin longe Les Belles Vues, les Grandes Vignes et avant Le Chemin Vert il nous faut tourner à gauche ce qu'oublie de faire la tête du peloton qui pourtant a le tracé du parcours à la main, (entre nous, ne le répétez pas, mais c'est le grand plaisir des organisateurs : laisser filer les premiers et tourner sur le parcours sans les prévenir : on ne s'en lasse pas !!!!!)

Ensuite, petit regroupement ce qui nous permet, vulgairement parlant, 'd'enlever une couche', car il fait beau.

Nous rentrons dans Valmondois où nous allons faire une grande boucle. Elle nous mène devant une ancienne porte de la ville adossée à un château et nous offre la vue sur le moulin à farine mu par les eaux du Sausseron. Un arrêt devant 'Le Trianon', joli petit castelet, permet aux femmes de satisfaire des besoins naturels et aux poneys et ânes, confinés dans l'enclos, de venir chercher quelques caresses.



Jacqueline et Robert font une petite coupe par la rue Dorée et nous continuons après un arrêt devant le jardin des abeilles où les ruches et le portail sur lequel notre emblème est représenté incitent les photographes du groupe à prendre quelques clichés et je pense que Claudine a dû en recevoir pour agrémenter sa collection.

12h30, arrivée 'Au Café des Filles' : adresse sympathique, cuisine soignée, service efficace, normal se sont des filles !!!! Nous y retrouvons Roger, Jean et Michèle venus en voiture, et Michel, Guy et Rayjane venus à vélos. Nous ne verrons ces derniers que le temps du déjeuner, déjeuner que 21 abeilles partagent.

Tenue légère pour l'après-midi car le thermomètre affiche 17° et nous commençons par une côte après qu'un jardinier nous ait expliqué les plantations de crocus, perce-neige et primevères fait dans un bout de terrain qu'il a acheté pour donner au quartier un coin fleuri et échapper ainsi à une construction.

Notre fin de parcours traverse Le Bois du Roi où nous avons la chance de voir 3 chevreuils, non 6 chevreuils car, comme dit très justement Christine, ils ont fait demi-tour, donc on en a vu 3 dans un sens et 3 dans l'autre sens.

Nous arrivons à 17h15. Jacqueline et Robert qui ont un peu coupé, ont eu la patience de nous attendre. La table est dressée et les boissons rafraîchissantes servies. Roger, un peu cabotin, en profite pour arriver et nous lui réservons un accueil digne d'un champion : nous l'aidons à descendre de vélo, nous lui servons une bière bien fraîche et les filles, après avoir écouté le récit de son épopée auversoise, lui font la bise : il ne manque qu'Antenne 2 pour se croire à une arrivée d'étape du tour de France....

Cette très belle journée conclut agréablement notre saison des 'pédi-fourchette'.

Nous vous donnons rendez-vous le 21 mars prochain pour la première 'vélo-fourchette' printanière.

Annick

BRM 200 km d'Andrésy

Dimanche 10 mars 2019

Par Gérard

En arrivant avec Hoc au départ il fait encore nuit et dans la pénombre nous ne voyons pas Olivier ni Alain. Nous allons récupérer nos cartes de route pendant que le gros des participants part dans l'obscurité.

Nous nous élançons à 7h15 et nous apprécions la force d'Eole, modérée au début mais ensuite ça souffle fort avec de très fortes rafales.

Tant que le vent n'est pas trop fort nous discutons et j'en profite pour donner à Hoc quelques recommandations pour les brevets longue distance et en particulier pour Paris-Brest-Paris, il a aussi de nombreuses questions sur le sujet. On peut même profiter du paysage.



Domaine de Villarceaux



Eglise d'Ecos

Après Civières nous affrontons de très fortes rafales. Je m'arrête pour faire une photo pour illustrer le vent et Hoc, déséquilibré par ce vent pose pied à terre et à ce moment le vent arrache le porte-carte fixé sur son sac de guidon par des boutons pression. Le porte-carte se met à traverser le champ en tournant sur la tranche, tellement vite qu'il est illusoire de le rattraper en courant.



Hoc regarde sa carte de route emportée par le vent



Vagues dans une mare vers Guiseniers, on voit que ça souffle fort

Le problème est qu'il me dit que sa carte de route est dedans et le porte-carte continue de s'éloigner en tournant. Finalement il se pose à plat et ne bouge plus, Hoc non plus. Il faut que je galope dans le champ pour récupérer la précieuse carte de route. Mon mollet abimé la veille en faisant de la course à pied n'apprécie pas du tout, heureusement que nous ne roulons pas comme des brutes, mais je me serai bien passé de l'exercice.

Face à ce vent nous sommes entourés de plusieurs cyclos qui renoncent et préfèrent rentrer directement. Hoc songe aussi à faire demi-tour. Je lui explique qu'il faut tenir jusqu'aux Andelys et qu'ensuite ce sera facile. Il faut que je le pousse dans la faible montée jusqu'à Tourny, avec son poids léger il peine face au vent. Je ferai encore un peu de poussette dans un autre moment difficile ou les compteurs affichent une vitesse à un chiffre, sur du plat! Avec un développement de 40x24 la progression est lente, mais les bornes kilométriques défilent peu à peu.

Finalement nous arrivons aux Andelys à 12h05. Le contrôle était supposé fermer à 11h24.

4h50 pour 66 km, une performance! (13,66 de moyenne), mais quel vent !



Les Andelys



Arc en ciel après l'averse

Nous repartons avec le vent favorable, mais de côté, nous avançons plus vite mais le vent est désagréable. Deux averses nous arrosent et avec le vent de côté la pluie tombe dans l'oreille, heureusement ça ne dure pas.. Après la deuxième averse le soleil revient et nous avons le plaisir de voir un arc en ciel complet.

À Gournay-en-Bray nous n'avons plus que 16 minutes de retard sur la fermeture du contrôle que nous effectuons à la boulangerie, encore ouverte en ce début d'après-midi.

Ensuite de Gournay à Noailles le vent est plein dos, ça roule tellement bien que nous arrivons à Noailles avec 46 minutes d'avance sur la fermeture du contrôle.



Relax avec le vent favorable



C'est fabuleux, en 46 kilomètres nous avons repris 62 minutes par rapport au délai max! Plus d'une minute au kilomètre.

Ensuite nous retrouvons le vent de face dans la côte à la sortie de Noailles, il est moins fort que ce matin mais j'imagine une arrivée tardive. Je dis à Hoc qu'il serait dommage d'être allé courir après sa carte de route pour qu'elle ne soit finalement pas homologuée



Ressons-l'Abbaye



Château d'Hénonville

A partir de Ressons l'Abbaye le vent repasse de côté, neutre ou favorable et nous retrouvons un peu de vitesse.

A Courdimanche il fait nuit noire malgré que le ciel était clair. Voici la dernière côte pour monter sur le plateau de l'Hautil où nous retrouvons 3 autres participants.

Nous faisons prudemment la descente de Chanteloup dans laquelle j'allume mon éclairage au maximum et finalement nous arrivons sous les applaudissements à 20h00, 30 minutes avant le délai maximum.

Nous ne sommes pas les derniers.

En tenant compte de circonstance exceptionnelle avec ce vent tempétueux les retards intermédiaires ont disparu à l'arrivée et le brevet est homologué, en 12h45.

Le lendemain le club d'Andrésy cyclo annoncera que sur les 131 cyclos au départ 109 sont revenus dans les délais.

Première étape de la qualification à Paris-Brest-Paris franchie.

Gérard

Par Olivier L.

Comment raconter le truc ?

- départ plutôt tranquille si ce n'est que j'ai effacé le parcours de mon Garmin en essayant de le lancer. Une 30ne de bornes pour se dire que ça ne va pas être simple avec le vent et au moins 40 km vent de face sans abri pour rallier le premier stop (ça doit vous parler !!!). Conditions hyper difficiles. Alain est d'ailleurs allé tondre l'herbe sans dégât ni pour le bonhomme ni pour la machine.
- La vitesse dépassait rarement 10km/h, il était impossible de s'abriter et dangereux de se glisser dans un peloton, et j'avoue que je me suis demandé comment cette aventure allait finir. Nous avons rallié les Andelys vers 10h30
- puis nous avons géré la deuxième section vers Gournay. Plus simple mais pas que du bonheur car il fallait toujours composer avec le vent sur de nombreuses sections. Arrivée à Gournay vers 12H30. Une demi-heure de pause pour recharger les accus et nous avons attaqué la troisième section.
- là, vent dans le dos, nous avons roulé comme des avions. J'ai même "pété" un score Strava dans une montée où nous étions poussés par le vent sans que j'ai quasiment besoin de pédaler. Nous avons rejoint Noailles vers 14h30.
- Puis redémarrage dans la douleur avec cette foutue côte de Noailles face au vent. Le temps de se rendre compte que ces psychopathes d'Andrésy terminaient leurs BRM par l'Hautil, nous étions arrivés, à 17h50 précisément. Près de 21 km/h de moyenne roulante, ce qui est convenable compte-tenu des circonstances. Et il y avait de la bière à l'arrivée. La fin était bien, donc.

Cool à raconter après coup mais j'étais bien cassé lundi matin en partant au boulot...

Olivier L.

Par Alain Moraine

7h10. Je viens de rencontrer une Abeille : Olivier Le Lamer du club l'Abeille de Rueil. Nous regardons autour de nous pas d'autres Abeille alors on décide de partir.

Andrésy / Les Andelys : Nous avons trouvé des pelotons (dont Croissy) qui nous ont aidé :

Vent 70km/h de face et parfois de $\frac{3}{4}$ face. Résultat 10km/h avec le vent de face ! J'ai été même envoyé par une rafale dans un champ !

10h15 / 10h30 : Les Andelys : pause Coca pudding

Souvent seuls entre Les Andelys et Gournay en Bray...

12h15 / 12h45 à Gournay en Bray : pause repas : pour Olivier : un repas moderne sous forme liquide. Il a dû attendre l'ancien et ses 2 sandwichs jambon + 400g riz au lait + café.

Départ vent dans le dos : 40km/h par moments sans forcer (c'est le seul moment où on a bien apprécié le vent)

14h30 Noailles : On a pris une photo en sortant de Noailles et on a perdu le peloton ! Du coup on a fait Noailles Andréys seuls face au vent et de 10km/h par moment.

Arrivés à Courdimanche, après 10h de bons et loyaux services mon GPS est arrivé à 0% et s'est éteint. Par chance et grâce à notre sens de l'orientation... on ne s'est pas perdus sur les 10 derniers km.

17h50 Andréys : sandwich + coca + pudding. Après avoir attendu l'homologation de notre carte de route c'est le retour à la casa.

Pour Olivier avec Zoé et pour moi avec Trek et vent dans le dos (presque pas besoin de pédaler).

Conclusion : Je ne chanterai plus jamais « vive le vent... » Pour info en 30 ans de vélo c'est la 2ème fois que je rencontre des conditions météo aussi « dantesques » !

Moyenne : 21km/h hors arrêts avec 2000m de dénivelé (avec 1100km d'entraînement depuis le 1er janvier 2019).

Pour info en 2015 sur le 200km de Longjumeau avec 1300m de dénivelé j'avais fait 27km/h hors arrêts (avec 1200km d'entraînement depuis le 1er janvier 2015) Merci le vent !



Au départ à Andréys 0 km

À Noailles après 150 km

Alain MORAINÉ



Pédicyclette 2019 au Havre

Marche, puis marche ou vélo (les 16 et 17 mars 2019)

Samedi 16 mars: Marche au Havre (par Patrice)

Une bonne moitié des participants à la pédicyclette se sont retrouvés ce vendredi soir à l'hôtel Le Richelieu, situé dans un immeuble de style « Perret » dont il sera beaucoup question le lendemain. Anne-Marie, l'organisatrice, a eu quelques émotions en arrivant : la propriétaire de l'hôtel avec qui elle avait organisé les nuitées avait revendu son établissement dans l'intervalle, sans le moins du monde chercher à la prévenir. Heureusement, le nouveau propriétaire a repris l'actif et le passif, et les réservations des chambres étaient bien maintenues. Les chambres sont simples, mais ont le confort minimal et la literie est bonne. Que demander de plus ?

Autres émotions pour Anne-Marie : la gestion des menus du repas du soir dont les échos reçus indiquent qu'elle ne fut pas de tout repos, mais enfin tout le monde a mangé.

Le lendemain matin, les arrivants vont mettre les vélos au garage, cherchent quelqu'un qui puisse héberger ses bagages et tout le monde se tasse dans la minuscule salle à manger de l'hôtel. Notre guide arrive bien à l'heure, et nous entraîne près du bassin du commerce, entre ville et port pour un historique du bombardement du centre-ville par les anglais les 5 et 6 septembre 1944, et une présentation de la reconstruction qui s'est étendue de 1946 au début des années 50, sous la tutelle du très réputé Auguste Perret, l'architecte du Théâtre des Champs-Élysées. Le moins que l'on puisse dire est que les avis sont partagés à l'Abeille, le froid ambiant et le vent ne favorisant sans doute pas les déchaînements d'enthousiasme, et on a même cru entendre fuser à mi-voix des qualificatifs tels que « soviétique » ou « stalinien ». Il a toutefois généralement été reconnu que l'urbanisme de Perret vaut largement celui de ses successeurs qui ont par exemple sévi à la cité des « 4000 » de la Courneuve.

Sous la direction de notre très enthousiaste guide, nous remontons l'Avenue de Paris en direction de l'Hôtel de ville, où s'offre à nous une belle perspective sur les « Champs-Élysées » du Havre, une large avenue fermée en bord de mer par la « Porte océane ».



Anne-Marie au Clapotis

Nous descendons l'avenue, et observons au passage les efforts de créativité déployés par les architectes en vue de s'affranchir autant que possible du cadre très contraignant défini par le cabinet d'Auguste Perret. Nous rejoignons la cathédrale Saint Joseph, caractérisé par son plan carré, et surtout son clocher dont la structure intérieure se laisse admirer sans que rien n'accroche le regard sur une hauteur de plus de 80 mètres, à part les jeux de lumière produits par des milliers de carreaux de verre colorés. « Stalinien, mais intéressant » commentent quelques Abeilles soudain prises d'une frénésie de bienveillance.



Lumières de la cathédrale

Le pique-nique est prévu square Saint Roch, non loin de là. Chacun cherchant l'abri du vent, le groupe se dissémine au pied des bosquets. Tout le monde se retrouve au bistrot du coin (et son unique WC).

Puis le groupe se met en route sur l'excellent itinéraire concocté par Patrick, lequel prend la tête du groupe sous la direction de son G.P.S. Cheminant vers Sainte Adresse, nous faisons une halte aux jardins suspendus, qui offrent un très beau point de vue sur la ville, le port et l'estuaire de la Seine. Les armateurs enrichis par le commerce triangulaire (une formulation light pour parler de la traite des esclaves) ont fait bâtir des villas de tous styles (dont une rappelant une pagode) sur les hauteurs. Nous longeons encore un peu le front de mer, puis nous rentrons par le port de plaisance et l'église Notre-Dame, un des rares édifices un tant soit peu préservés suite aux bombardements. Un rapide coup d'œil aux vitraux, ou plutôt au film de polyéthylène qui les remplace provisoirement, nous revenons prendre les voitures pour nous rendre au restaurant du front de mer « Le clapotis » (et non « le clafoutis », n'est-ce pas Michel ! Et pas davantage « le caillebotis », n'est-ce pas je ne sais plus qui !). Nous y mangeons excellentement, tout en observant d'un côté la mer et de l'autre le ballet des serveurs qui tentent désespérément d'attribuer le bon plat à la bonne Abeille.

Patrice



Dimanche 17 mars: Marche près d'Étretat (par Annick)

Dimanche 17 mars, devant les prévisions météorologiques n'incitant guère à la pratique du vélo, 7 abeilles se décident pour une randonnée pédestre. Marc et Dany tracent un parcours au départ de LA POTERIE CAP-D'ANTIFER, où le 28/2/1942 dans le cadre de l'opération Biting, 130 parachutistes britanniques, sous les ordres du major J.Frost, vont détruire un important radar avec l'aide des résistants normands. Un embarquement de la plage de Bruneval a permis, ensuite, leur retour en Angleterre.

10 heures, nous voilà partis après avoir attendu la fin d'une averse de grêle glaciale, direction le phare du cap d'Antifer. De forme octogonale de 38m de hauteur du sol et 130m au-dessus de la mer assure aux marins un repère efficace. L'édifice actuel fut construit en 1949 car l'ancien fut détruit par les Allemands en 1944. Je fus conçue également en 1949 mais, n'étant pas au patrimoine de l'Unesco, je ne bénéficie d'aucun crédit qui assurerait ma restauration...



Abeilles devant l'antre secret d'Arsène Lupin



La porte d'Aval et son aiguille percée, dite aussi "l'aiguille creuse"

Le cap d'Antifer : cet avant-port du Havre fut construit lors du conflit opposant les Egyptiens et les Israéliens en 1967 menant à la fermeture du canal de Suez. Les pétroliers devaient faire un détour par le cap de Bonne Espérance et, pour rentabiliser le voyage, leurs gabarits furent agrandis. Mais n'entrant plus dans les ports traditionnels, des avant-ports en eau profonde furent aménagés. La réouverture du canal de Suez en 1975 a mis fin à ce dispositif et l'activité de cet avant-port est depuis en sous-utilisation.

Notre parcours nous mène dans la vallée d'Antifer, zone naturelle d'intérêt écologique, faunistique et floristique. Des ajoncs bordent notre chemin très accidenté et la remontée, assez pentue, nous mène à la pointe de la Courtine. Le vent souffle fort et le terrain, assez boueux, est glissant. Les dénivelés contribuent au réchauffement de notre corps. Nous longeons le terrain de golf d'Étretat, annonce de notre arrivée proche. **La superbe porte d'Aval et son aiguille percée** furent le cadre choisi par Maurice Leblanc pour une aventure de son héros Arsène Lupin. Un rayon de soleil éclaire les magnifiques falaises de calcaire du crétacé.

Étretat ! Après 7 km parcourus, nous nous installons à la table du 'Homard Bleu' où nous retrouvons les Abeilles venues à vélo et celles venues en voiture. Moules marinières, raie au sabayon de moutarde accompagnée de riz, salade, fromage et tarte yportaise nous régalaient.

Un petit mot sur la ville : jadis modeste village de pêcheurs, elle devient au XIX^e siècle une station balnéaire de renom : Guy de Maupassant y organise des fêtes et Courbet, Boudin et Monet immortalisent sa beauté sur leurs toiles. La seconde guerre mondiale va mettre un frein à l'activité touristique et le front de mer va être mutilé par les Allemands qui détruisent le casino et des villas.



Les combats y furent violents et plusieurs épaves de la flotte de l'occupant reposent par plus de 20m de profondeur. La ville a, depuis, repris son activité balnéaire pour notre plus grand plaisir.

Après une rapide organisation pour une approche voiture des marcheurs assurant notre présence au goûter organisé par Anne-Marie, les chauffeurs nous conduisent jusqu'au lieudit Le Presbytère d'où nous partons à pieds en direction du Tilleul où nous découvrons un trône creusé dans la pierre. En ce lieu, pendant plusieurs siècles, les chevaliers de Fréfosse, Seigneurs du Tilleul, ont rendu justice à l'époque féodale. En ce lieu également, Philippe Auguste chargea Robert du Parc, seigneur du Tilleul, d'assumer le guet de la Manche suite l'annexion de la Normandie au royaume de France. Pendant la seconde guerre mondiale, René Coty, futur président de la république, se plaisait à prendre repos sur ce trône, ce que firent les Abeilles quelques 75 années plus tard ! Après ce repos, nous nous acheminons ensuite vers notre point d'arrivée, le terrain est moins vallonné que le matin et, aux ajoncs, s'ajoutent les jonquilles pour fleurir les bordures de nos sentiers. 16H15, nous récupérons les voitures et arrivons à l'heure pour partager avec les Abeilles, revenues un peu transies de leur randonnée vélo, le pot de fin de séjour. Merci à Anne-Marie pour ces bons moments et bravo pour l'organisation.

Annick

Dimanche 17 mars; Vélo avec coup de fourchette à Étretat (par Jean-Pierre), ou "treize à la douzaine"

Ce dimanche, le temps promet d'être encore plus favorable que prédit par la météo de samedi, qui annonçait juste un vent à décorner les bœufs, pluie et froid. Alors, une bonne douzaine d'Abeilles se décident pour le vélo: aller manger à Étretat, puis rentrer pour le goûter: c'est cool. Après le changement de cap des Courmont, nous serons 13 à la douzaine à l'aller et presque autant au retour. Lavoisier se serait-il trompé en postulant que rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. Des Abeilles se perdraient-elles nonobstant ce qui est devenu la loi de Lavoisier ?

Dans le premier épisode de Maya l'Abeille, la maîtresse d'école tente d'apprendre à Maya et Willy, bébé abeilles fraîchement sorties de leur alvéole, qu'une abeille ne doit pas sortir de la ruche quand il pleut. Mais le criquet, futur ami de Maya, est dehors quand Maya, bravant les interdits, sort de la ruche sous la pluie battante. C'est suite à cet épisode salvateur que, Maya ayant survécu, les autres épisodes de Maya l'abeille purent exister.

Entre nous autres Abeilles-fantassins, comme dans le 1er épisode de Maya l'abeille, comme l'an dernier et comme hier, face au froid, à la grêle et surtout au vent, même les plus vaillants ont chancelé. Mais pas Maya ! Après deux services au ptidej, bien en avance sur l'horaire nominal, nous sommes une bonne douzaine à nous rendre en voiture au départ vélo vers Étretat.



La gare de Bordeaux-Bénouville

Les approches voitures, on ne s'en lasse pas. Michel se perd sur la route sur fâcherie de son GPS. Relayée parmi les membres de l'essaim, cette nouvelle égare de nombreuses abeilles qui suivent Michel comme on suit le messie. Mais tout se finit bien.

Sitôt les voitures garées, la grêle commence. On avait oublié, depuis Uzerche il y a bien longtemps, que la grêle est une des spécialités de Michel. Il y a un bistrot à 100m du parking sur notre trajet de départ. Déjà frigorifié, j'y file incontinent mais personne ne suit. Même les Courmont sur leur tandem VAE passent fièrement devant moi. Chantal, toujours "Aware" comme Jean-Claude Vandamme, a vu les signes que je faisais depuis la porte du café, mais le tandem passe. Un long silence suit, et le groupe des abeilles congelées passe dans le hurlement des bourrasques de vent d'ouest.

Piti café bu, un peu dégelé, je les rejoins par l'arrière et là, le moment de l'élagage est arrivé. En effet, Patrick, traceur du parcours, qui nous guide avec tout le sérieux qui convient à la situation depuis l'avant du peloton, avait glissé un message éliminatoire subliminal dans le parcours: en haut du flanc de la colline, la rivière repoussée loin à notre droite par notre effort, nous trouvons soudain sur notre droite immédiate un escalier aux longues marches moussues qu'il nous faut descendre en free-style vers la rue en contrebas et la rivière. C'est le parcours, il faut y aller.

Comme hier parmi les gilets jaunes, l'essaim s'explode en invectives. D'accord, il n'y avait pas d'autre chemin, d'accord le capitaine de route a toujours raison, mais qu'importe, ça fait du bien, l'invective: ça nous réchauffe et ça nous prouve qu'on est encore vivants.

Bien peu après, il ne s'est pas passé quinze minutes, le ciel nous tombe sur la tête. Des trombes de grêlons se cachent dans les seaux d'eau glacée qui nous tombent dessus dans l'air polaire qui souffle des hauts nuages d'où Jupiter nous observe, rigolard. Nous perdons là, dans une côte dont la raideur est l'une des signatures de Patrick, Henri et Chantal, qui vont dare-dare se réchauffer dans mon café du point de départ.

Pour le vent, ce n'est vraiment pas de chance: on l'a dans le nez, mais quand même, aussi, suffisamment par le travers pour pouvoir l'avoir aussi dans le nez au retour. Prodiges météorologiques !

Nous ne sommes plus qu'à 13 abeilles: treize à la douzaine, qui tentent de rallier Étretat par des routes minuscules où une voiture ne peut pas doubler un vélo, même civilisé.

La fatigue aidant, car sur la route d'Étretat, après les côtes il y a des côtes, Bernard tombe dans la côte qui suit la côte suivante, sur son côté droit. Plus de peur que de mal, heureusement, pas de côte cassées.

À 10 km/h, il n'y a pas d'arrêt café, à 15 km/h non plus, à 20 km/h non plus. C'est chez les Audax qu'il faut aller chercher ce début d'humanité. La tempête qui a fait reculer les Courmont se calme un peu, on voit de moins en moins les Piot. Que se passe-t-il ? Quelque part sur le parcours, on assiste à un épisode rarissime de la vie de l'Abeille. À l'image des deux chambres qui tentent vainement d'infléchir le projet de Brexit de Theresa May, une question lancinante s'insinue en nous: peut-on infléchir le parcours de Patrick ? peut-on prendre la route jaune qui va vers Étretat et éviter ainsi le diverticule sous le vent d'Étretat ?

Jupiter lui-même, allié en cela à Patrick, nous donne sa réponse et, de là haut, consent à cesser de nous tyranniser. On peut enfin remettre nos mitaines sans risque de les tremper dans l'eau glacée. Du coup, le diverticule par la droite de la route jaune passe très bien, nous contourons, point chaud du week-end, la **gare de Bordeaux-Bénouville** et, notre douzaine néanmoins écornée, nous finissons la matinée en descente face au vent, rêvant tous au menu du seul resto qui a osé interdire à Anne-Marie de nous laisser choisir notre entrée. Ce sera moules pour tout le monde, face à l'aiguille creuse.

La seconde étape de la journée, c'est bien le repas. Le patron nous a mis au chaud comme l'avait fait l'an dernier le patron du père Magloire et on peut enfin féliciter Patrick du demi-devoir accompli. Derrière la porte vitrée du restaurant, on voit la mer s'ébrouer devant nous avec, en arrière-plan sur notre gauche, **l'aiguille creuse** d'Étretat où Isidore Beautrelet, élève de rhétorique au lycée Janson de Sailly, dénoua le secret d'Arsène Lupin. Annick vient de nous en parler car les marcheurs sont passés tout à côté. Dans un millénaire ou deux il n'en restera rien.



L'aiguille creuse (encore !)



Goûter du soir

Au retour, Anne-Marie nous a laissé deux choix: le parcours maritime qui roule presque les pieds dans l'eau et le circuit court. Écart: 6 km. La douzaine de l'aller se coagule en une demi-douzaine sur le grand parcours, l'autre demi-douzaine (après une minuscule entorse à la loi de Lavoisier) étant sur le petit. Réduits alors à une petite demi-douzaine, on peut bien se lâcher. Patrick nous a en effet sélectionné un parcours VTT sur chemin de terre de derrière les fagots. Tiens ! d'habitude c'était Christian. Pas de crevaison, pourtant, sur le chemin de terre, les abeilles peuvent féliciter leur fabricant de pneus.

Comme nous avons choisi le parcours "les pieds dans l'eau", parlons-en ! On n'a pas vu la mer. Il faut dire qu'on a doublé la vitesse de ce matin. On roulait à 10km/h à l'aller. Maintenant, Patrick, Michel, Claudine, Eric et tous les autres rivalisent d'énergie pour mener notre demi-douzaine d'Abeilles à 20km/h dans des pentes à 8% face à un vent qui demeure hostile. Seule Edwige, arborant pourtant un bien beau nouveau vélo électrique, reste sage.

Je regrette, pour ma part, l'absence, cette après-midi, d'Anne-Marie. Seule en effet, Anne-Marie aurait su civiliser ce peloton forcené. Patrick, adepte sans doute de l'évangile selon Saint Matthieu, manque parfois le chemin qui s'ouvre à droite ou à gauche (mais jamais en face), alors, furtivement, les premiers sont les derniers et je vire ces bouées en tête. Merci Patrick ! merci Saint Matthieu !

En dépit de notre célérité, les tenants du parcours court sont quand-même arrivés peu avant nous. Nous pouvons enfin, vélos posés, retrouver les autres sous le porche maçonné de l'église locale (oui, ce n'est pas du béton) pour le grand retour du **goûter du soir**, une tradition de l'Abeille qui commençait à se perdre.

Un bien beau week-end s'achève, bravo Anne-Marie pour ton indestructible organisation, qui a su si bien résister aux abeilles.

Jean-Pierre

VÉLO-FOURCHETTE

JEUDI 21 MARS 2019



20 Abeilles sont présentes au rendez-vous de Courdimanche. Jean nous apporte croissants et pains au chocolat tout frais et Jean-Pierre des tuiles aux amandes : la table du 'p'tit café' n'est pas assez grande pour accueillir toutes ces gourmandises! L'ambiance est joyeuse car le soleil s'est invité à notre randonnée et nous avons le plaisir d'accueillir Jean-Maurice et Claude Vétel.



Château de Vigny

Marie-Louise et Claude se joignent à l'Auberge de Cléry et, c'est repu que pour le parcours de l'après-midi.

9h30 le peloton s'élance sur les jolies routes du Vexin.

Un arrêt à **Vigny** nous permet d'appeler le restaurant pour confirmer le nombre de convives à table pour le déjeuner et d'admirer le beau château des lieux. À Aavernes, c'est sur le grand pignon que nous montons la cote nous menant à Gadancourt (enfin ceux qui ne sont pas en VAE) et un regroupement est fait à Wy-dit-joli-Village, lieu qui doit son appellation à Henri IV. Dany et moi, étant en période de rodage, préférons couper pour raccourcir le parcours. Nous sommes accompagnés de Bernard, Roger et J.Maurice. Notre coupe nous fait arriver très tôt à Cléry, nous en profitons, donc, pour aller faire le tour du hameau du Thillay, plus petit que Serans, oui cela existe !



nous pour partager un bon repas à nous enfourchons nos petites reines



Château de Dampont

Roger préfère faire un retour, plus court, en solo et promet de nous attendre à l'arrivée. Un petit vent du nord-est nous aide un peu sur ces routes vallonnées. Avant d'arriver à Us, les arbres, non encore parés de leurs feuilles, nous permettent d'admirer le joli **château de Dampont**, dit 'Château de la Belle au bois dormant'. Arrêt à Boissy l'Aillierie pour un regroupement et prendre un peu de repos avant d'attaquer la longue côte de Puiseux qui, en son milieu, voit le départ de 'la Chaussée Jules César'. La traversée de Cergy se fait sans encombre et c'est sur un chemin que se termine le nominal.

Roger est là à notre arrivée et nous installons la table du goûter sur un joli parterre fleuri : le printemps est vraiment la plus belle des quatre saisons ! Nos Abeilles gloutonnes se délectent des friandises servies et se désaltèrent abondamment car il a fait chaud.

Certains regagnent leur domicile à vélo et les autres en voiture.

Un grand merci à tous d'être venus et rendez-vous le jeudi 11 avril pour la prochaine 'vélo-fourchette'.

Annick

Brevets de randonneurs mondiaux 300 km (Andrésy et Flins)

Andrésy - Samedi 6 avril 2019

Par Gérard

La qualification pour le Paris-Brest-Paris 2019 se poursuit, avec le brevet randonneur de 300 km.

Alors comment s'est-il passé?

Samedi matin, à 4h00 du matin, nous nous sommes retrouvés à 4, Olivier, Alain, Hoc et moi-même, pour ce brevet à départ nocturne. Vérification des éclairages et gilet de sécurité et nous voici prêts au départ.

Hoc ayant un objectif de temps moins ambitieux que pour les trois autres nous n'avons eu que le temps de la photo du départ pour nous voir tous ensemble.

Donc les trois plus rapides sont partis avec un groupe trop rapide qui surtout roulait trop vite dans les côtes. J'ai fait part à Olivier et Alain de mon souhait de ne pas rester longtemps avec ce groupe pour ne pas risquer de nous retrouver rapidement à cours d'énergie. Alain et Olivier se sont accrochés mais j'ai préféré laisser filer ce groupe. Je me suis retrouvé seul dans la nuit, mais à mon rythme. J'ai même profité du soleil levant pour faire un arrêt photo, on est là pour rouler, mais il faut aussi profiter de ces agréables moments.



Nous nous sommes retrouvés à Lyons la Forêt d'où nous sommes repartis à un rythme plus raisonnable, mais un cyclo a trouvé que ce n'était pas assez rapide. Il est passé devant, trop vite, j'ai voulu le laisser partir sans nous, mais Olivier s'est précipité pour combler l'espace grandissant entre ce gars et ma roue avant. J'ai encore laissé le groupe partir, avec Alain et Olivier, toujours pleins d'énergie. Finalement je les ai retrouvés au pont sur la Seine à Saint-Aubin-les-Elbeuf et nous sommes arrivés ensemble au deuxième contrôle à La Bouille.



La Seine à Saint-Aubin-les-Elbeuf

Dans la montée vers Mauny, pour quitter la vallée de la Seine, Olivier a montré qu'il avait consommé toute son énergie, il vient de vérifier ce que le vieux, pas forcément sage, lui a recommandé d'éviter : l'excès du début qui laisse sans force après un certain temps d'illusion, bref il n'est pas loin d'être cuit, comme on dit parfois. Dommage, il reste encore 160 kilomètres avant de revenir à Andrésey.

Jusqu'à Montfort-sur-Risle nous avons profité du vent dans le dos, mais ce n'était qu'un court passage avant de virer face au vent.

Déjeuner à Montfort-sur-Risle, troisième contrôle.

Olivier n'est donc plus en état de prendre des relais dans le vent du retour et c'est bien dommage. Le vent vient de l'est, comme les prévisions météo nous l'avait promis et il a fallu assurer les relais avec Alain. Le parcours empruntait la voie verte qui part de Pont-Authou, à côté du Bec-Hellouin et nous l'avons prise jusqu'à Bacquepuis. Environ 30 kilomètres de ligne droite, face au vent avec très peu d'abri, ce qui a bien fatigué les deux relayeurs. J'ai d'ailleurs eu un moment de faiblesse à l'approche de Vernon, petite hypoglycémie et envie de dormir.

L'arrêt à Vernon pour le dernier contrôle a permis de récupérer et il le fallait bien puisqu'il restait trois belles côtes avant d'arriver à Andrésey.

La première de ces côtes était avant La Roche-Guyon, mais le parcours était sympathique, nous n'avons pas monté la fameuse côte de Gasny, droite face à la pente, mais nous sommes passés par Gommecourt. On arrive au même panorama sur la vallée de la Seine, avec ses falaises crayeuses, mais la pente est bien plus raisonnable.



S'il dit même pas fatigué vous le croyez ?

Ensuite direction Vétheuil, à un rythme de randonneur, afin de garder nos forces pour la longue côte qui nous mène de la vallée de la Seine à celle du Montcient.

Voici enfin Meulan et la dernière côte, la montée de l'Hautil vers Evéquemont, pour un beau final

Descente prudente vers Chanteloup et voici l'arrivée. Il est 18h30.

Les rapides de ce matin sont en train de ranger leurs vélos dans leur voiture, ils ont l'air fatigués et ne sont finalement pas arrivés beaucoup avant nous. On peut encore vérifier que qui va piano va sano, même si le vite est à peine supérieur au moins vite.

Nous avons une pensée pour Hoc en espérant qu'il ai pu trouver un groupe pour le retour face au vent.

Petit moment de repos à l'arrivée et nous repartons avec deux idées en tête, prendre une bonne douche et aller se coucher.

Et j'ai bien dormi.

2ème BRM de PBP : BRM 300 km

Andrésey - Samedi 6 avril 2019

Par Alain Moraine

BRM : Brevet Randonneur Mondial - PBP : Paris Brest Paris

4 brevets qualificatifs homologués obligatoires : 200km, puis 300km, puis 400km et enfin 600km.

Nous sommes le 6 avril 2019, il est 4h du matin à Andrésey.

Le temps est frais, la nuit est belle, étoilée. Un petit vent favorable nous aide dans notre progression. Nous sommes 4 copains. Je roule avec le club de l'Abeille de Rueil. Nous profitons de pelotons qui dans la nuit nous sont très utiles car ils connaissent mieux l'itinéraire que nous.

Conclusion: Sur les 120 cyclos au départ, 116 arriveront. Nous aurons 170km de vent favorable et 130km de vent de face. Nous arriverons 40ème en 14h30, soit 21km/h avec 2h d'arrêts (24km/h hors arrêts) – Dénivelé : 2150m – Entraînement : 2500km depuis le 1er janvier.

Vous voulez en savoir plus, alors voici le détail:

7h45 Lyons la forêt : 1er arrêt après 86km. Le temps d'admirer la magnifique halle du 18ème, de prendre un café, du pudding et c'est reparti.

10h00 La Bouille : 140km. Très jolie petite ville sur les bords de la Seine, déjà très large à cet endroit. Nous ne sommes pas très loin de Rouen. Je recommande pour un week-end en amoureux ! Vous pourrez aussi admirer la girouette de la mairie (qui rappelle le passage des Vikings). Pause Coca, flan et c'est reparti.

11h15 Montfort sur Risle : 167km. Pause repas : pour moi 800g de riz au lait + Orangina. Gérard, sûrement pour nous narguer, commande une bière. Il le paiera plus tard... Départ vent de face ! Ça fait bizarre car au lieu de rouler à 26km/h on se retrouve à 20km/h. Mais les effets de la bière sur Gérard sont foudroyant il est toujours devant. Dès que je prends un relais, il repasse devant ! Mais les meilleures choses ont une fin et l'effet de la bière aussi. Gérard a disparu ! On le cherche. Il n'en peut plus. C'est de la faute, du vent, des relais appuyés trop nombreux qu'il a pris... En fait c'est un coup de fringale. Ça rassure, ça arrive aussi au meilleur... Heureusement Vernon n'est pas loin.

15h45 Vernon : 250km. Très belle collégiale gothique. Nous ne lui accorderons qu'un coup d'œil. Nous rechargeons les batteries. Les 50 derniers km sont durs, durs, avec 3 très belles côtes avant Andrésey !

18h30 Andrésey : sandwich + St Yorre. Quelle belle journée !



Il est 4h, Andrésey s'éveille. 0 km tout va bien pour Alain, Hoc, Olivier et Gérard



Près de La Bouille sur la Seine après 140km. Très belle vue

Brevet de randonneurs mondiaux 300 km d'Andrésey

Samedi 6 avril 2019

Par Hoc

Pour moi, il s'agit du BRM 300 de qualification au PBP.

C'est aussi l'occasion de valider les nouveaux équipements : selle plus large de 4cm, nouvelles roues avec les pions amortisseurs Softwheel, pneus Hutchinson Fusion5 All Season 28mm au lieu de 25mm, éclairage avant alimenté par dynamo moyeu SON, sacoche arrière, miroir rétroviseur, nouvelle cassette avec grand pignon 30 au lieu de 32. Mon vélo de route commence à prendre forme d'une randonneuse adaptée aux sorties de quelques jours comme PBP, par exemple.

Au top départ, les trois abeilles Alain, Gérard et Olivier partent à vive allure. Moi, je roule derrière un grand groupe en attendant que mon GPS GARMIN veuille bien afficher l'itinéraire. Puis des pelotons s'échappent du groupe. Je reste avec le dernier peloton d'une douzaine de cyclo pendant les 30 premiers kilomètres. Après je préfère rouler à rythme au lieu de me forcer à coller à un peloton.

A chaque lieu de contrôle, je m'arrête environ une trentaine de minutes en consommant une boisson... Je m'arrange toujours pour arriver 2h avant l'heure limite fixée sur la feuille de route. Au retour, avec le vent d'est en face, je roule à 15km/h par moment.

En fin de compte, j'ai fait ce BRM en 18h15 avec une moyenne roulante de 19,1km/h.

Pour information, l'année dernière j'ai dû l'abandonner à cause de trois crevaisons successives à la roue arrière.



Vélo avec les derniers équipements



Vue à partir d'un pont à Saint-Aubin-Lès-Elbeuf

Brevet de randonneurs mondiaux 300 km de Flins

Samedi 13 avril 2019

Par Hoc

Le départ est à Flins à 5h. Il faisait -1° . Au bout de 2h, j'ai senti que mes pieds commencent à être gelés et les mains aussi malgré la paire de gants chauffants dont les batteries étaient déchargées au bout de 1h30.

J'ai songé à abandonner mais c'est impossible car je suis en pleine campagne avec des champs givrés et loin des grandes villes.

Heureusement, l'apparition du soleil à 8h m'a fait oublier l'idée d'abandon. Jusqu'au deuxième point de contrôle Authon du Perche, j'ai bouclé les 142km en 7h10 avec la vitesse moyenne roulante 22km/h. Un habitué de PBP que j'ai dépassé, m'a dit qu'il n'arrive pas à me rattraper. Il est à noter que la vitesse est 24,7km/h sur les derniers 40 kilomètres du tronçon.

Les 54km suivants jusqu'au LA FERTÉ VIDAME, ma vitesse roulante n'est que 18km/h !

Les 54km suivants jusqu'au NOGENT LE ROI, ma vitesse roulante est un peu moins 18km/h avec le vent d'est en face et froid !

Les derniers 54km sont bouclés en 3h40 à peine plus de 14km/h dans la nuit, le froid et avec la privation d'alimentation due à l'infection alimentaire (je n'ai plus d'envie de boire ni manger et j'ai vomi avant de rentrer en voiture).

J'arrive à Flins à 0h15 juste après un autre cycliste. L'organisateur Franck attendait encore deux cyclos dont un est dépassé par moi au kilomètre 260. J'ai dit à Franck qu'il faisait froid. Il m'a regardé et m'a demandé si je n'ai pas d'autre équipement chaud au pied. Il m'a dit que j'ai dû avoir les pieds gelés. Et il a raison!

En fin de compte, j'ai bouclé ce BRM300 en 19h15 avec la vitesse moyenne roulante de 18,6km/h.

Mon Garmin affiche les températures moyenne 3° , mini -6° , maxi 18° durant la randonnée. Merci à Garmin, indispensable pour le guidage dans la nuit où les panneaux routiers ne sont pas lisibles par l'éclairage du vélo et la feuille de route n'est pas lisible sans une lampe baladeuse.

Je suis content d'avoir terminé ce BRM300 mais pas sûr de le refaire à -6° .



La Ferté Vidame



Velo-fourchette du jeudi 11 avril 2019

Le petit café du matin, gourmandisé grâce aux chouquettes apportées par Jean-Pierre, réchauffé la vingtaine d'Abeilles présentes sur le parking de la mairie de Génicourt et parmi elles nous avons le plaisir d'accueillir une petite nouvelle : Catherine. L'appel téléphonique de Noël nous indique qu'il est à Ennery. Après quelques renseignements cartographiques donnés par Dany, il nous rejoint au bon point de départ, départ qui est donné par une température de 5° et un vent de nord-est : c'est frisquet ! Roger et Mimi chevauchent leur tandem nouvellement équipé en TAE (tandem à assistance électrique) mais un petit bruit suspect les oblige à s'arrêter. En repartant ils se trompent de route. Nous les retrouverons au restaurant. A cette époque de l'année, les champs du Vexin, plantés de Colza, offre à notre vue un chatouillant tapis jaune et vert assorti au maillot du club : nous sommes en osmose avec la nature !

Lorsque nous arrivons au restaurant, Le Tradi du Vexin à Drocourt, Marie –Louise et Claude sont déjà arrivés. Parlons de Claude : les propriétés quantiques des noyaux atomiques de l'IRM passé le matin l'ont découpé en tranche mais ceux-ci nous ont restitué un Claude en entier et en forme pour notre grand plaisir. Le babillage des 22 Abeilles assemblées autour de la table crée un fond sonore 'bourdonnant' (humour !).

C'est avec un vent peu favorable que nous attaquons le parcours de l'après-midi, qui, bien que plus court que celui du matin, n'en est pas moins vallonné sinon plus : Côtes de Rueil, de Longuesse, de Boissy et cette succession a raison de la batterie de Roger et Mimi qui finissent le parcours 'à l'ancienne'.

A l'arrivée, bilan de la journée : nous avons parcouru 73,5km avec 800 mètres de dénivelée positive. Pour nous refaire une petite santé, Mimi et Roger nous ont apportés des chouquettes et des chocolats de Pâques que j'accompagne de boissons rafraîchissantes.

Fraicheur, vent, soleil, bon repas, bonne humeur : voilà le résumé de cette joyeuse journée, merci à tous de faire de nos sorties un moment privilégié.

Merci également pour les provisions que vous apportez, me confortant dans l'idée de partage et pas dans celle de contribution financière.

Nous vous donnons rendez-vous au jeudi 16 mai prochain.

Annick





Week-end à Rouen

Une organisation de Marc et Laurence Aragier (13 et 14 avril 2019)

Prologue

Dès le vendredi soir, sur proposition de Laurence et Marc, les Abeilles participant au Week-end se retrouvent à l'hôtel Campanile de Mont Saint Aignan situé en périphérie de la ville.

Les chambres sont confortables et nos vélos sont installés dans le salon où nous nous retrouverons les 2 soirs pour le briefing.

Sur les 16 participants, 13 arrivent en voiture et 3 : Michel Bardin, Claudine et Christine ont décidé de nous rejoindre en vélo.

Nous les attendions avant 18h car la distance en ligne directe entre Rueil et Mont Saint Aignan est d'environ 130 km. Mais Michel a concocté en toute discrétion un autre itinéraire dans le cadre de son entraînement pour la trace à laquelle il participe la semaine prochaine. Ils arrivent à temps pour le briefing après avoir parcouru 170km avec un vent froid et défavorable. Bravo!

Après le briefing de Marc pour la journée de samedi et un dîner convivial, chacun rejoint sa chambre.

Samedi 13 avril

Comme convenu nous sommes tous prêts à 9h pour le départ pour l'Office de Tourisme de Rouen.

Nef de la cathédrale

Chacun a revêtu sa tenue d'hiver car si le soleil est présent, un froid vif, accentué par un vent de nord-est persistant nous accompagnera toute la journée.

Après une descente de 5km sur Rouen nous arrivons à l'Office de Tourisme, élégant édifice renaissance où nous retrouvons Jean Claude Brasseur, Marie Noël, Patrick et Françoise Lissonnet qui passeront la journée avec nous.

La visite guidée du vieux Rouen est prévue à 10h. Marc et Laurence ont pu obtenir de l'Office de Tourisme que nos vélos soient entreposés dans une annexe. Il y fait chaud et ils ont bien de la chance car sur le parvis de la cathédrale la température est toujours aussi glaciale.



Les Abeilles sont sages



Le guide nous propose de commencer la visite à l'abri du vent dans la cour du bâtiment de l'Office de Tourisme où est exposée la reproduction d'une peinture de la ville telle datant du 14ème siècle. À l'époque, Rouen était ceinturée par des fortifications avec des portes s'ouvrant pour l'essentiel sur la Seine d'où s'effectuait l'essentiel des échanges commerciaux. Grâce au commerce fluvial et maritime elle était alors la 3ème ville de France après Paris et Lyon. Les guerres de religion ont mis fin à cet âge d'or et provoqué son déclin; Aujourd'hui Rouen est classée au 15ème rang des villes de France comme Grenoble.

Devant le parvis de la cathédrale, nous admirons la richesse de cette magnifique façade immortalisée par Claude Monet. Nous apprenons que 4 siècles se sont écoulés entre l'édification de la 1ère tour Saint Romain au 12ème siècle de style gothique primitif et la tour de Beurre achevée au 16ème siècle financée grâce aux "dispenses" perçues sur les fidèles autorisés à consommer du beurre pendant le carême. D'où son nom.

L'immense façade de la cathédrale notre Dame, la plus longue de toutes nos cathédrales, de style gothique flamboyant présente une richesse de décors sculptés exceptionnelle.

Sur la proposition du guide nous entrons et nous asseyons pour écouter ses commentaires. La logique eut été de nous expliquer les particularités de cet édifice et d'en faire rapidement le tour avant d'en sortir pour continuer la visite mais peut être emporté par la relative chaleur ambiante qui règne (il fait toujours aussi froid dehors) le guide se laisse aller à des digressions et commentaires exhaustifs sur les diverses déviations du clergé au cours des siècles. Vaste débat ! On est loin de la découverte du vieux Rouen demandée par Laurence et Marc et le temps passe. Il est plus de 11h. Marc rappelle le programme et nous repartons après nous être arrêtés encore un assez long moment devant un catafalque qui contiendrait le cœur de Richard Cœur de Lion ce qui donne lieu à de nouveaux commentaires très imagés de la part du guide sur la façon de déplacer les morts à une époque où la chaîne de froid n'existait pas; A titre d'exemple: Guillaume le Conquérant aurait été transporté dans une peau de vache et les dépouilles de Saint Louis ont du être cuites avant d'être ramenées de Tunis. Je ne vous donnerai pas plus de détails bien qu'ils soient croustillants.

Pour rejoindre le palais de Justice renaissance qui, ravagé en 1944 a pu être restauré grâce à la carrière de pierres de Saint Maximin, nous passons rapidement devant l'église Saint Maclou puis dans une rue bordée de maisons à colombages ce qui donne lieu à des explications sur le mode de construction des habitations dites à pans de bois et l'occasion d'évoquer l'utilisation des rues comme réceptacle de tous les immondices des humains. C'est très réaliste. Je n'en dirai pas plus...

L'heure avance.



Gros horloge

Nous arrivons au pas de course au **Gros Horloge** côté à l'ombre, autrefois édifice emblématique de l'autorité temporelle faisant face à la cathédrale siège de l'autorité ecclésiastique. Là, Marc se fâche, tance le guide et nous marchons de l'autre côté pour en admirer le côté ensoleillé, moins froid et plus riant. Quelques explications sur le mécanisme de fonctionnement de l'horloge et nous terminons place du Vieux Marché où Jeanne d'Arc périt dans les flammes après une agonie particulièrement cruelle.

Il est midi.

Il est temps de se préoccuper du pique-nique.

Sur proposition de Marc et de Laurence, ceux qui n'ont pas leur VTS vont l'acheter dans une boulangerie très gourmande. Nous ne sommes pas déçus. C'est vraiment bon.

Après le pique-nique suivi de l'incontournable café, nous visitons, place du Vieux Marché, l'église Sainte Jeanne d'Arc construite dans les années 60, sur les ruines d'un précédent édifice.

Sa forme très originelle est celle d'un bateau renversé et sa couverture, en écailles d'ardoise.

A l'intérieur une verrière de 500m2 constituée de vitraux renaissance provenant de l'Église St Maclou et démontés pendant la guerre pour les protéger des bombardements, qui lui confère une luminosité exceptionnelle.



L'heure de manger est venue



Vitraux de l'église Sainte Jeanne d'Arc

Il est un peu plus de 14h quand nous partons en vélo. Nous avons tous choisi le circuit de 51 km. Nous commençons par un tour dans la vieille ville pour avoir un aperçu des quartiers oubliés lors de la visite guidée puis rejoignons l'itinéraire de Marc après avoir évité les gilets jaunes et longé la voie verte très agréable aménagée le long du Robec que nous fait découvrir Jean Claude.

La campagne rouennaise est belle. Nous sommes heureusement surpris. Forêts, champs et villages pittoresques se succèdent, ainsi que des côtes, des faux-plats et des descentes. Le paysage est varié et vallonné.

Quand nous rentrons à l'hôtel les compteurs affichent près de 58 km et plus de 600 m de dénivelé. Jean Claude, Françoise et Patrick, qui sont retournés à Sahurs, ont parcouru près de 100km.

Après la douche, au briefing il faut choisir entre les 3 parcours proposés pour dimanche. Celui de 45 est éliminé d'office mais le choix n'est pas facile entre celui de 60 et celui de 86km avec un dénivelé de près de 1050 m pour le grand circuit. Finalement plus de la moitié des participants optent pour les 86km qui évitent une approche en voiture.

Jean Claude, Marie Noël, Patrick et Françoise nous rejoignent pour un dîner toujours aussi convivial.

En résumé une superbe journée. Il a fait beau, Rouen est une ville magnifique et le parcours-vélo proposé était très agréable. Merci Laurence, merci Marc pour cette journée dont nous garderons tous un beau souvenir.

Anne-Marie

Dimanche 14 avril. De Rouen à Lyons, et parfois retour

Le samedi soir, et ceci est d'ailleurs une des marques distinctives de l'hôtel où nous logeons, la nourriture est bonne. Elle pousse les abeilles à déployer des marques d'héroïsme, bien naturelles en somme. Presque toutes les abeilles feront le grand parcours demain: soit du haut de Mont Saint Aignan à Lyons la Forêt et retour après manger, un trajet qui avoue ses 1000m de dénivelé positive.



Vers la forêt de Lyons la forêt

Oui, bien sûr. Ensuite, la nuit porte conseil.

Dimanche matin au petit déjeuner, les rangs se sont éclaircis: Claudine, Michel, Christine et Geneviève partiront de Mont Saint Aignan. Les 8 autres (dont notre rédacteur) rejoignent Préaux en voiture. Contrairement au groupe de quatre roulants, dans les voitures, la parité est parfaite: Anne-Marie, Edwige, Annick, Joëlle; d'un côté, et Dany, Marc, Bernard et moi de l'autre. Comme souvent, la frénésie Abeille fait des ravages et c'est juste si, pour faire les 12 km nous menant à Préaux, les voitures ne partent pas avant les vélos. Avec Anne Marie, on décide donc de prendre un café à l'hôtel avant de partir. Laurence nous avait identifié un café près de l'église de Préaux, mais un « tiens » valant mieux que deux « tu l'auras », nous prenons notre temps.

Partis les derniers, nous arrivons les premiers à Préaux. Il faut dire qu'ils on tous été faire un pèlerinage à la maison natale de Laurence.

Pour les retours, les plans se sont faits et défaits pendant tout le week-end. Le plan final de ce matin dit que Michel rentrera de Préaux, en voiture mais sans vélo, avec les Aragier qui rentrent sur Rueil près de la maison « Voyeux ». Son vélo, pour sa part, sera avec nous et ira dormir à Poissy chez Anne-Marie.

Préaux est devenu la gare de triage abeille. Le

Marc nous guide. On s'arrête au **VOR** (un truc qui donne au pilote d'avion son angle sur le VOR mais pas sa distance). Un VOR, c'est comme un amer qu'on ne voit pas: un amer électronique. Ensuite, ça se trace au crayon gras sur la carte, sur les genoux. Pour s'arrêter au VOR, on s'arrête au VOR. Bernard, coincé dans ses cales, tombe au VOR. Pas de mal, heureusement.



VOR, qui guide les avions et les Abeilles



Château de Martinville

Au pays de mon camarade Laurent Scott de Martinville, à **Martinville**, en somme, on fait une pause devant le château, sans le visiter. Le château est tout au bout du jardin, il nous semble tout petit, comme une maison de poupées. On repassera à côté au retour et là, on le verra mieux.

Brocante à RY, qu'on doit traverser. Fête de Mme Bovary, sans Mme Bovary. Le groupe musarde à Ry. Coïncidence ou action divine ? La fanfare se met en marche pour les lères abeilles, dès leur arrivée. Le temps d'une photo dans ce froid glacial (il en faut, du temps, pour sortir l'appareil photos), je les perds, me lance à leur poursuite à travers la foule, puis dans la côte qui sort de Ry et les attends finalement une fois rendu en haut, tout seul.

Les Abeilles, pendant ce temps, ont musardé. Elles ont fait un "À gauche" stratégique à la fanfare, puis ont visité l'église au porche sculpté, sans Madame Bovary.

Ensuite, du haut de la côte de Ry où on s'est finalement retrouvés, rythme d'enfer jusqu'à Lyons. 12h15. On y retrouve les autres.

Un excellent déjeuner, marque de l'Abeille éternelle, ne nous déçoit pas. Ici aussi, Marc nous avait fait choisir nos plats: une dure contrainte pour lui car nos mémoires défontent presque toujours, et une heureuse surprise pour nous, ressemblant à ce qui suit: « J'avais commandé de la canette ! c'est de la canette, quelle heureuse idée, quelle bonne idée, Marc ! bravo à toi. ».

Mine de rien, Dany nous propose un café [gratuit] à Serans. Ce serait juste à 60km et ensuite, il n'y aurait plus qu'à rentrer. Une honnête proposition, en somme.



Lyons, nous voici

Les Abeilles n'étant plus tout à fait ce qu'elles étaient lors de leur jeunesse folle, personne ne donne suite. Dommage car « un café à Serans et on rentre à Rouen » aurait eu belle allure. Après avoir doctement considéré l'option offerte par Dany, on décide qu'on va plutôt rentrer. Les rodomontades kilométriques d'hier soir se sont bien évaporées entre la nuit et ses conseils, d'une part, et la matinée et ses côtes, d'autre part.

Alors on rentre à Préaux, gare de triage de l'Abeille, enfin, ceux d'entre nous qui font le retour à vélo.

Le parcours mitonné par Marc passe entre Crevons et Andelle (oui, ce sont bien deux rivières), il est subtilement différencié de celui de l'aller. Nous y découvrons une de ces côtes qui entrent dans la légende par l'idée qu'on s'en fait en arrivant en haut, et aussi par ce dernier virage à gauche où le traceur fou a choisi « tout droit dans la pente » au lieu d'aborder prudemment un lacet vers la gauche. 13%, ça calme. La montée fut un concours d'essoufflement car, à plus de 12%, monter à 5km/h (la limite de la chute) exige déjà, au kilo, une dépense de puissance bien peu « développement durable ». Les rythmes cardiaques s'affolent pour fournir le carburant subitement requis et les poumons font des heures sup. Tous dépassent le 130 et passent en surrégime, ce qui se paye cher, après. Les vendeurs de cardiofréquence-mètre feraient bien de mettre des grands panneaux de pub pour leurs matériels, dans ces côtes qui dépassent les 12%.

Bref, excellentement guidés par Marc, nous parvenons enfin à 12km de Rouen, à Préaux, notre gare de triage. Tous ont maintenant oublié que la majorité d'entre nous devait, selon la légende, retourner à Rouen.

Épilogue

Il ne nous reste plus qu'à rentrer pour reposer nos courbatures. et soigner nos coups de soleil. En Normandie, qui l'eût cru ?

Un grand bravo à Laurence et Marc pour cette organisation, et à Marc pour son [album de photos...](#) Pour ma part, j'y ai fait la connaissance d'une ville dont j'ignorais presque l'existence. Bravo Marc et Laurence.

Jean-Pierre

Sortie « Les Grands Parcs » du 17 avril 2019

Nous sommes 4 au départ du Pont de Chatou. C'est une belle journée de printemps, même si le fond de l'air est encore frais. Pas de vent. Ce qui change des jours précédents.

A 9 heures, nous prenons la route et commençons par la Côte Grise.

Nous traversons le Parc de St Cloud, et faisons une halte sur la terrasse face à Paris, qui est dans une légère brume.



Nous reprenons la route pour affronter la principale difficulté de la journée : la côte de Meudon (14 %).

Nous traversons la forêt de Meudon en longeant les étangs, et nous sortons au niveau de Clamart. Nous nous dirigeons vers le Parc de Sceaux, en empruntant peu avant d'y arriver, une portion de la coulée verte.

Nous traversons le Parc de Sceaux, et nous avons la chance d'assister au spectacle d'une centaine de cerisiers en fleurs.



Nous sortons du Parc de Sceaux et reprenons la coulée verte.

Puis, nous prenons la voie de la vallée de la Bièvre, bifurquons vers Verrières pour prendre la route de Bièvres, à mi-coteau.

Nous arrivons à Bièvres où nous déjeunons dans un restaurant. Menu à 13,90 Euros. Entrée + Plat + Dessert. Cuisine traditionnelle française : salade de tomate, salade de harengs pomme à l'huile. Andouillette, etc Certains s'autorisent une petite bière, d'autres un coca-cola.

Le départ est difficile. Nous repartons en direction de Jouy en Josas, toujours par la route à mi-coteau. Puis, nous longeons une nouvelle série d'étangs : ceux de la Minière.

Nous arrivons à Saint Cyr et rejoignons le Parc du château de Versailles. Nous effectuons le tour du grand canal. Il y a énormément de monde en ce mercredi.



Nous sortons du Parc et, contraintes horaires obligent pour certains : nous rentrons à Rueil par Saint-Cucufa où nous arrivons vers 17 heures, avec un peu moins de 80 Kms dans les jambes, et plein de belles images dans la tête.

Ce fût une très belle journée, avec beaucoup de cheminement dans la verdure, et au bord de l'eau.

Merci à Hoc pour le reportage photo.

Patrice

Trace Vélocio et Pâques en Provence

21-22 avril 2019

Vendredi 19 avril on se retrouve chez Pierrot et Claudette à Pernes les Fontaines pour les derniers préparatifs en vue d'un départ matinal, demain pour effectuer une Trace Vélocio.

Objectif : faire un parcours de 214 kilomètres pour rejoindre dimanche matin la concentration de Pâques en Provence à Upaix, à quelques kilomètres de Sisteron.

Le départ est fixé à 7h00, pour arriver assez tôt, ou plutôt pas trop tard, à l'hôtel à Sisteron.

Les cartes de routes sont pointées en avance à l'hôtel, afin ne pas perdre de temps au moment du départ.

Dîner rapide, pour se coucher tôt car le réveil est prévu vers 5h15, 5h30, au plus tard.

Samedi matin l'équipe est au complet chez Pierrot pour prendre le petit déjeuner avant le départ.



L'équipe est constituée de Pierrot, Michel B, Didier, Hoc, à vélo plus Eric et moi-même à tandem, ainsi que de Michel Kiki accompagnateur non inscrit car avec un VAE qui n'est pas autorisé par le règlement des Traces.

Claudette conduira la voiture accompagnatrice en compagnie de Maxime. Elles assureront le ravitaillement, notamment pour le pique-nique de midi.

Photo de groupe avant le départ, à comparer avec celle qui sera faite à l'arrivée dimanche.

Départ dans la fraîcheur, mais le soleil nous réchauffera rapidement.

Pierrot nous guide dans le dédale des petites routes au milieu des champs, son univers cycliste depuis une vingtaine d'années.

On règle l'allure avec Pierrot, 22-23 km/h ça va, tant qu'on est sur du plat, mais pas plus, il faut garder des forces pour la montée dans la vallée de l'Eygues dans l'après-midi et les cols à suivre.

Il n'y a pas de vent, ça se présente bien, il ne devrait pas y avoir le mistral que Pierrot redoutait.

Voici Grignan premier contrôle de la Trace et site BPF dominé par son château. Claudette arrive en même temps et nous apporte un peu de ravitaillement et surtout on en profite pour retirer les vêtements chauds devenus encombrants. Pointage à l'office de tourisme où nous bavardons le temps d'expliquer ce que nous faisons.



Nous repartons vers Rousset-les-Vignes et la route s'élève jusqu'au col de Novézan à 421 m d'altitude. Montée assez facile suivie d'une belle descente vers Nyons. Pierrot sait toujours bien faire du vélo et ne laisse pas le tandem partir sans lui dans la descente. Il est le seul à prendre cette précieuse roue, tant pis pour les autres.



Nyons avec le pont roman enjambant l'Eygues

Nous voici dans la montée de la vallée de l'Eygues, long faux plat assez facile. Claudette n'a pas compris que Pierrot lui suggérait de chercher un endroit pour le pique-nique avant Rémuzat et voilà que les kilomètres passent et il commence à faire faim. Didier et Michel s'arrêtent pour se ravitailler pendant que les autres continuent jusqu'à l'aire de pique-nique où Claudette et Maxime nous attendent, peu avant Rémuzat. La pause est bienvenue, elle sera assez longue pour que chacun récupère des efforts du matin. Déjà 114 km parcourus.



Nous repartons pour quelques kilomètres seulement car le deuxième contrôle est à Rémuzat. On bavarde encore un peu avec les personnes de la superette où nous trouvons le tampon justifiant notre passage.

Après Verclause nous quittons la vallée et la route s'élève davantage à l'assaut du Collet (592m). Kiki a essoré la batterie de son VAE et la montée commence à être difficile. A Rosans nous lui proposons d'alléger son vélo de la batterie mais il pense que ça ne changera pas grand-chose. Un peu plus loin Hoc le convaincra de s'alléger de la batterie devenue inutile, mais ça ne suffira pas, il finira par monter dans la voiture.

Pendant ce temps Pierrot ne veut pas s'arrêter de peur d'avoir du mal à repartir et finalement il arrive le premier au col de la Saulce, point culminant de la Trace avec 877 m d'altitude. Nous ne le retrouverons qu'à l'entrée de Serres où il nous attend avant de prendre la direction de Sisteron par de petites routes parallèles à la départementale.



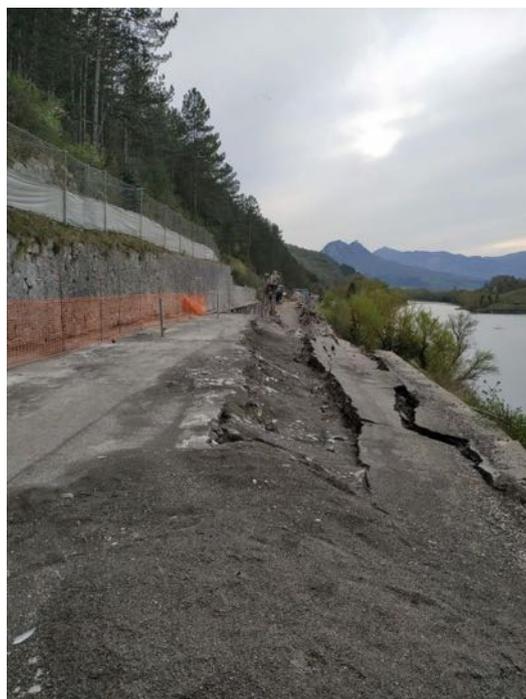
A Ribiers nous sommes attentifs à la circulation, avec piétons et voitures, et nous ne prêtons pas attention aux indications de route barrée et déviation et nous continuons sur la route prévue. Un peu plus loin nous voyons une indication de route barrée, mais nous espérons qu'à vélo nous pourrions passer. Nous nous demandons tout de même si nous n'allons pas trouver un pont coupé nous obligeant à faire demi-tour.

Voici le chantier, la route est barrée, il y a des barrières et on voit qu'un bout de route s'est affaissé et est en reconstruction sur quelques dizaines de mètres. Nous pouvons contourner la barrière et le chantier peut être traversé. Il y a juste un talus à escalader. Avec le vélo ce n'est pas facile, on prend celui de Pierrot avant de faire monter le tandem. Finalement c'est passé, surtout parce que le chantier était fermé, sinon en journée les ouvriers ne nous auraient pas laissé passer.

Plus que quelques kilomètres et voici l'hôtel où tout le monde arrive presque en même temps.

Michel, Didier et Hoc qui étaient un peu derrière nous ont été plus attentifs et ont prudemment pris la déviation. Ils en ont été quittes pour une bonne côte, courte mais très pentue.

A l'hôtel il y a beaucoup de monde, puisque l'Audax Club Parisien (l'ACP) a aussi choisi cet hôtel. C'est l'occasion de retrouver quelques copains, dont certains ont effectué des flèches Vélocio.



Après une chaude journée une bière est bienvenue avant d'aller prendre une douche.

Diner bien agréable et nuit au calme.



Dimanche matin on tarde un peu, petit déjeuner vers 7h30 pour un départ vers 8h30. Nous n'avons que 17 km à faire pour arriver à Upaix lieu de la concentration Pascale, mais c'est au sommet d'un village perché.

Belle montée avec un final particulièrement relevé. Tout à gauche dit Eric, c'est lent mais efficace. Le tandem arrivera le premier à la tour qui domine le village et offre une vue panoramique sur les Ecrins, la montagne de Lure et autres sommets plus ou moins lointains.

Nous allons ensuite dans le village, vers l'accueil de l'ACP pour les Traces Vélocio afin de faire homologuer nos cartes de route.



Il va être difficile de nous regrouper pour la photo à l'arrivée. Chacun discute avec des copains mais enfin nous voici souriant, satisfaits de cette randonnée bien sympathique, cadeau particulier pour fêter les 80 ans de Pierrot.



Ensuite quartier libre jusqu'à midi avant de se retrouver pour pique-niquer, pas trop tard, car les tandémistes doivent retourner à Pernes à la force de leurs mollets, les simples cyclistes mettront leurs vélos sur les voitures pour un retour trop facile.



Vieux vélos laissant Michel songeur



Eglise d'Paix avec un drapé théâtral



Mais avant nous pouvons visiter la chapelle où Raymond Henri expose quelques vélos anciens. Devant nous retrouvons des tandémistes de l'Amicale des Cyclos Tandémistes.

Un peu plus loin nous trouvons Evelyne la présidente du COREG Ile de France qui accueille les cyclotouristes de notre belle région.

L'église mérite aussi une visite guidée et puis les vendeurs de produits régionaux nous font volontiers goûter à leurs produits.

Le temps passe vite et à midi les discours officiels et la présentation de la participation aux flèches, fléchettes et Traces Vélocio, ne sont pas terminés. Dommage, mais nous avons encore des kilomètres à faire dans l'après-midi.



Pique-nique près du cimetière où nous avons trouvé un espace à l'abri du vent.

Vers 13h30 il est temps de penser à repartir avec Eric. On commence par une petite montée. Les jambes sont un peu raides, mais les muscles vont vite se réchauffer et tout rentrera dans l'ordre.

La route descend ensuite vers Laragne-Montéglin. Nous doublons quelques cyclistes très à la mode avec des vélos gravel et des tenues « branchées », la vitesse du tandem doit leur donner l'impression d'être au ralenti.

A Châteauneuf de Chabre nous prenons la route des gorges de la Méouge. La pente est assez faible et avec le vent favorable nous avançons à bonne allure. Voici bientôt Séderon où la route s'élève un peu plus et nous voici au milieu de champs de lavande.



Arrivés au col de Macuègne à 1068m deux routes se présentent à nous : la descente vers Montbrun les bains ou encore 4 km de montée vers le col de l'homme Mort, avec 144 mètres de dénivelé supplémentaire. Eric préfère Montbrun, tant pis pour le col.

La descente jusqu'à Montbrun est rapide et pas trop sinueuse. Dans la traversée de Montbrun un bruit sec se fait entendre après le passage d'une bosse sur la route. Que s'est-il passé, qu'avons-nous perdu ?

Rien de perdu, mais le garde-boue arrière du tandem s'est cassé net, il est maintenant en 2 morceaux. La qualité s'était déjà montrée insuffisante au niveau de la tringle à l'arrière, c'est maintenant au point de fixation au niveau des haubans. Le petit sandow qui retenait le pneu de secours servira à tenir la partie arrière du garde-boue contre le porte-bagage. Il faudra donc faire un peu de mécanique en rentrant à la maison.

La route remonte un peu jusqu'à Sault où nous faisons un arrêt ravitaillement, pour éviter la fringale avant l'arrivée.

Nous repartons vers les gorges de la Nesque que nous imaginions en descente dès la sortie de Sault, mais nous avons oublié que ça remontait un peu jusqu'au belvédère où nous nous arrêtons pour voir cette vue sur les gorges, sur fond de Mont Ventoux.



Il n'y a maintenant plus qu'à descendre jusqu'à Pernes. La route est sinueuse jusqu'à Villes-sur-Auzon, ensuite ce sont de grandes lignes droites très légèrement descendantes. C'est là que le tandem est appréciable, on emmène un grand développement et ça roule bien.

Finalement nous arriverons à l'hôtel à Pernes quelques minutes avant 19h00. Ça nous laisse le temps de prendre une douche et de nous changer avant d'aller fêter cette trace avec Pierrot et les copains.

Voilà un bon week-end de vélo qui restera un souvenir particulier pour tous les participants.

Bravo Pierrot et merci à Claudette et Maxime pour l'assistance efficace.

BRM 400 d'André

4 et 5 mai 2019

A 14h00, au moment du départ le nuage noir qui était au-dessus de nous craque et voilà que de la grêle nous tombe abondamment dessus. Nos voitures sont sur le passage, nous allons nous y mettre à l'abri le temps que l'averse passe.

Il pleut un peu ensuite mais c'est une pluie fine, nous pouvons partir avec un petit groupe qui va s'étirer au fil des kilomètres.

Après Montfort l'Amaury le beau temps est revenu. Nous ne sommes plus que trois, Olivier, Alain et moi-même.

Le vent est favorable et les côtes sont vite passées. A 17 h 45 nous voici déjà au premier contrôle à Châteauneuf-en-Thymerais, 91 kilomètres de parcours. Pointage à la pâtisserie et nous repartons vers Alençon.

En arrivant dans le Perche le paysage est champêtre mais vallonné. Le soleil est là et il fait plus chaud, mais pas trop, les vestes coupe-vent sont appréciées.



Avec le cap à l'ouest le soleil couchant nous éblouit, mais ça ne va pas durer et il faut bientôt mettre les gilets de sécurité et allumer les éclairages.

À Alençon le café qui propose des assiettes de charcuterie et de fromage est vite trouvé. Nous pointons les cartes de route en arrivant à 22 h 40, mais le service est débordé, il faudra attendre presque une heure pour être servi.

Nous en profitons pour nous réchauffer et faire sécher nos vêtements.

Nous repartons vers minuit, mais la digestion va être lourde.

La côte de la forêt d'Écouves arrive vite, dès la sortie d'Alençon, contrôle secret au sommet, au coin du feu où il fait meilleur que dehors dans la nuit froide.



Ensuite j'ai du mal à suivre mes équipiers, lourdeur d'estomac, fatigue et envie de dormir me laisseront en petite forme, notamment dans les côtes.

A Breteuil, après 287 km tout est endormi, sauf quelques randonneurs. Nous faisons un pointage moderne en envoyant à l'organisateur une géolocalisation avec nos téléphones.

Le jour se lève bientôt et la forme revient, la fin du brevet sera meilleure pour moi. Nous rêvons d'un café mais dans les villages il n'y en a plus. Finalement nous trouvons une boulangerie qui nous accueille avec un bon café et de délicieuses viennoiseries.

Voici Bonnières avec une belle descente vers la Seine.

Dernier contrôle à La Roche-Guyon, plus que 40 kilomètres avec deux belles côtes à gravir. La première est celle de Vétheuil, franchie avec le vent favorable. Ensuite c'est l'Hautil qui se présente devant nous, très régulière mais avec un palier au milieu. Une averse nous fait craindre d'arriver mouillés, mais il n'en sera rien, juste quelques gouttes avant l'arrivée à Andrésy.

Voilà nous avons terminé le troisième brevet qualificatif à Paris Brest Paris.

Il ne me reste plus que le brevet de 600 kilomètres à faire pour pouvoir confirmer ma pré-inscription.

Mais avant je vais tout de même faire le BRM 400 de Flins dans deux semaines.

Gérard

BRM 400 de Flins

18 et 19 mai 2019

Cette semaine le départ est à 15h00 et une soixantaine de participants sont présents, dont deux abeilles, Hoc et moi-même.



Les prévisions météo annoncent des averses mais une température assez élevée au départ et clémente dans la nuit.

Le parcours débute par une belle côte à Epône, après seulement quelques kilomètres.

Le groupe s'étire mais rapidement nous avons un peloton d'une vingtaine de personnes. La pluie et une chute vont éclater le groupe qui se reformera à Laigle, le premier contrôle, d'où nous repartirons avec une quinzaine de cyclos.

Laigle, 106 km où nous arrivons à 18h50, assez tôt pour pouvoir nous ravitailler à la boulangerie.

La deuxième étape en direction de la mer débute avec le vent de face, heureusement pas trop fort et il devient favorable à partir de Dives-sur-mer.

Nous arrivons au deuxième contrôle à Houlgate à 22h50. Là aussi il est encore assez tôt pour trouver un café ouvert. Nous pouvons nous reposer quelques minutes, confortablement installés au chaud.

L'étape suivante est la plus courte avec seulement 44 km pour aller à Conteville, par la côte.

Cette route est justement agrémentée de quelques côtes. Voici Honfleur où les pavés mouillés et glissants voient deux de nos compagnons chuter, ils repartent tous les deux mais Franck qui s'est fait bousculer par un cyclo inattentif a le petit doigt abîmé, une radio après l'arrivée révélera une fracture.

Nous atteignons Conteville à 1h10 et nous sommes chaleureusement accueillis par Séverine qui accompagne en voiture Didier du club de Fleury les Aubray. Café et brioche sont les bienvenus.

69 km pour la prochaine étape vers le Manoir où nous arrivons à 4h00, trop tôt pour que la boulangerie soit ouverte.

Séverine est encore là et c'est encore un café très apprécié.

Nous repartons pour la dernière étape longue de 89 km. Les jambes sont lourdes, le rythme est un peu ralenti pour finir ensemble.

Nous arrivons à Flins à 7h45, soit un brevet réalisé dans un très bon temps. Heureusement que nous avons un bon groupe qui a su rester ensemble, avec plusieurs très gros relayers.

Maintenant rendez-vous au brevet de 600 km, dernier brevet pour obtenir la qualification à Paris-Brest-Paris. Ce sera au mois de juin.

Gérard

Vélo-fourchette jeudi 16 mai 2019



Acheminement à vélo, en RER ou en voiture pour les 24 Abeilles présentes à Gaillon sur Montcient. Le café et ses gourmandises sont servis sous un beau soleil et c'est avec un peu de retard que le peloton s'ébranle. Le vent, peu violent, souffle du nord-est. Après quelques kilomètres, Alain, dont la roue avant pose problème, doit faire demi-tour. Il nous rejoindra en voiture au restaurant. Un raccourci à Villers est emprunté par certains, les autres font la boucle par Chérence. A Méré, un petit arrêt devant la ferme fortifiée du XIV^e siècle nous permet un aperçu du château du haut de Villarceaux puis, nous traversons Haute-Souris et arrivons à Genainville où des travaux nous obligent à un petit détour sans éviter les chevrons qui nous mènent sur le plateau. Nous descendons sur Hodent et arrivons à Magny. Une petite ruelle nous fait contourner le sens interdit et nous y déposons nos vélos à côté du restaurant : nous avons rarement eu un garage aussi étroit !

Le P'tit Bouchon accueille les 24 cyclos ainsi que Claude et Marie-Louise, nous sommes donc 26 à table. Le plus dur avec le restaurant c'est d'en repartir !



L'après-midi, la plupart des Abeilles sont sur le nominal mais j'encadre un petit groupe sur un diverticule tout aussi pentu mais plus court et qui permet, arrivés à Serans, de nous arrêter au château : l'indivision dont il faisait partie l'amenait petit-à-petit à une décrépitude visible et désolante. Heureusement l'édifice fut sorti de ce carcan et, de ce fait, restauré pour le grand bonheur des habitants. Deuxième arrêt : l'église devant laquelle se trouve Régine, notre dévouée employée municipale, qui me confie les clefs, le sésame pour visiter ce monument historique classé : son clocher en bâtière de style roman date du XII^e siècle, sa nef, du XVI^e siècle, est une réalisation impressionnante du gothique flamboyant en milieu rural et ses dais de niches de statues au-dessus des piliers sont sculptés façon fine dentelle. Après ces visites impromptues, nous nous retrouvons tous dans le jardin Piot, oh! ce n'est pas Villandry mais son accès et ses dégustations sont gratuits et la sieste y est autorisée.

Une trentaine de kilomètres à parcourir l'après-midi et le vent s'est un peu renforcé. Un arrêt à Hazeville permet à la ruche de se regrouper. Finies les côtes, nous n'avons plus qu'à nous laisser glisser jusqu'à l'arrivée, où boissons fraîches et gâteaux reconstituent les participants.

Retour à vélo, en voiture ou en RER afin que chacun regagne ses pénates et finisse la journée en faisant de beaux rêves après cette belle journée ensoleillée au cours de laquelle 72km furent parcourus et 825m de dénivelée positive grimpée : encore verts les retraités !!!!!



Annick

Sortie Compiègne du 22 mai 2019



Nous sommes 3 au départ. J'ai rendez-vous avec Michel à la gare de Rueil à 6h. Nous prenons le RER pour Paris. Christine nous rejoint à Nanterre Ville. Nous descendons aux Halles, et prenons le RER B jusqu'à la gare du Nord.

Nous prenons le transilien pour Crépy en Valois, où nous arrivons vers 7h30.

Nous sortons de la gare et c'est parti ! Le fond de l'air est plutôt frisquet. Nous nous en rendons compte lors de la 1ère descente. Nous prenons la direction de Pierrefonds. Nous traversons de grandes plaines agricoles, et la vallée de l'automne.

Nous arrivons à Pierrefonds. Nous faisons le tour du château jusqu'à la terrasse où se situe l'entrée. Nous profitons de la vue sur Pierrefonds.

Nous repartons. Erreur de navigation, nous avons loupé l'embranchement. Ce n'est pas grave, nous continuons, nous sommes sur une route forestière. Je crève 2 fois coup sur coup. La 2ème fois, je change le pneu.

Nous continuons sur notre route forestière jusqu'à arriver sur une grande route (Soissons – Compiègne) avec beaucoup de circulation, et de camions. Nous la prenons sur environ 3 kilomètres et la quittons pour retrouver notre trace, et la quiétude des petites routes.

Nous tombons sur la piste cyclable Pierrefonds – Compiègne que nous prenons pour rejoindre Compiègne. Piste cyclable très agréable en site propre à travers la forêt.

Petit arrêt devant le château de Compiègne, puis traversée du centre-ville. Nous prenons la piste cyclable qui longe l'Oise au sud.

Puis, Verberie, Pontpoint, Pont Saint Maxence, où là nous perdons Michel. Un petit coup de téléphone, et nous le retrouvons devant l'hôtel de Ville.

Nous déjeunons à Verneuil en Halatte dans une pizzeria, sur la terrasse, après avoir attendu 10 minutes que quelqu'un vienne ouvrir la grille pour que nous puissions rentrer avec nos vélos.

Nous prenons le menu : buffet d'entrée, pâtes, dessert, et une petite bière bien méritée. Nous avons fait 75 kms.

Après le café, nous repartons et arrivons à Creil. Nous traversons l'Oise pour changer de rive. Voulant suivre l'Oise au plus près, nous tombons dans un cul de sac face à une grille qui barre la route, coincés entre l'Oise d'un côté et la voie de chemin de fer de l'autre. Nous sommes obligés de revenir sur nos pas. 4 kilomètres pour rien.

Nous prenons la route en direction de Saint Leu d'Esserent. C'est une grande route avec beaucoup de circulation, et de camions. A Précy sur Oise, nous la quittons et retraversons l'Oise pour passer sur la rive sud. C'est tout de suite plus tranquille. Nous faisons une pause à l'Abbaye de Royaumont.

Nous repartons, et prenons l'itinéraire balisé pour les cyclistes menant à Cergy Pontoise. C'est une alternance de petites routes et de petits chemins, souvent caillouteux. C'est très agréable, nous longeons des champs, des étangs, et l'Oise. Nous le suivons jusqu'à l'Isle Adam.

Nous retraversons l'Oise pour repasser sur la rive Nord. Puis, Auvers sur Oise, et Pontoise, où là nous repassons l'Oise pour la rive Sud, et nous la suivons jusqu'à la hauteur de la gare de Neuville-Université, où nous arrivons après avoir grimpé un dernier petit raidillon.

Nous prenons le transilien pour Nanterre-Université. De là, nous rejoignons nos domiciles à vélo, où nous arrivons vers 19h30.

Au total, nous avons effectué 137 kilomètres.

Patrice

Sortie La Roche Guyon du 29 mai 2019



Nous sommes 3 au départ : Christine, Catherine et moi.

Nous avons rendez-vous à 6h25 devant l'église de Chatou. De là, nous rallions la gare de Houilles-Carières sur Seine. Il nous faut une vingtaine de minutes pour parcourir un peu moins de 6 kilomètres.

Nous achetons nos billets, et nous prenons le train de 7h05 pour Mantes La Jolie. Nous montons dans le wagon avec le pictogramme « vélo ». C'est parfait, il y a un recoin pour suspendre 3 vélos. C'est un peu sportif pour les accrocher. Les vélos sont lourds, avec les sacoches. Et quand les 2 premiers vélos sont accrochés, l'espace restant est assez restreint. C'est plus difficile pour suspendre le 3ème.

Nous arrivons à Mantes la Jolie vers 7h50. Nous sortons de la gare et c'est parti ! Le fond de l'air est plutôt frisquet. Nous traversons Mantes la Jolie, et franchissons la Seine.

Plutôt que de prendre la route, nous prenons un petit chemin qui longe la Seine jusqu'à Dennemont, où là nous reprenons la route pour Vétheuil, et La Roche Guyon.

Petit arrêt à l'église troglodytique de La Roche Guyon. Puis arrêt collation à la Roche Guyon, au niveau de la promenade, face à la Seine. Nous nous installons sur le muret. Il n'y a pas grand monde, si ce n'est quelques pêcheurs.

En repartant, nous repérons le restaurant « Les bords de Seine » dont la carte nous accroche bien.

Nous quittons la Roche Guyon, et longeons la Seine jusqu'à Limetz-Villez.

Nous décidons de ne pas faire le détour prévu par Giverny. Nous prenons directement la direction de Gommecourt, en suivant la vallée de l'Epte. Il commence à faire nettement plus chaud. Petit arrêt pour enlever une couche. Nous croisons quelques cyclotouristes étrangement lourdement chargés.

A Gommecourt, nous changeons de rive. Puis, nous arrivons à Gasny, où nous prenons la voie verte jusqu'à Bray et Lu. Puis, Chaussy, et le château de Villarceaux, dont nous pouvons apercevoir la pièce d'eau et les jardins. Nous faisons le tour du terrain de golf (petite montée) et nous prenons la direction de Chérence. Nous prenons en sens inverse le chemin que nous avons effectué quinze jours plus tôt lors du vélo fourchette.

Nous prenons la route des crêtes. D'un côté, nous avons la vallée de l'Epte. De l'autre, nous avons la vallée de la Seine. Autant, nous avons une vue dégagée sur la Vallée de l'Epte. Autant, de l'autre côté, il y a beaucoup de végétations nous empêchant d'avoir une vue d'ensemble sur la vallée de la Seine. Il faut profiter des trouées pour apercevoir quelque chose.

Au cours d'un arrêt face à la vallée de l'Epte, nous avons la chance d'apercevoir, coup sur coup, un héron qui se pose, un lièvre et un faisán. Le lièvre en courant faisán s'envoler le faisán.

Nous descendons vers la Roche Guyon et rejoignons le restaurant « Les bords de Seine » que nous avons repéré le matin, pour la pause repas.

Le repas terminé, nous prenons la route du retour : Vétheuil, Vienne en Arthies, avec une côte sévère que certains d'entre nous montent à pied. Puis Drocourt, Meulan. A triel sur Seine, nous faisons une petite pause en bord de Seine. Nous repartons en suivant les bords de Seine jusqu'aux carrières. Puis Poissy, St Germain.

Nous arrivons à Rueil vers 17h30. Au total, nous avons effectué 129 kilomètres.

Patrice

Alsace compilation

Séjour Abeille du 1er au 12 juin 2019)



Pour moi, cette semaine Abeille est une réussite car les sites d'hébergement étaient parfaits pour notre activité, la région avec ses routes forestières était très agréable et il y avait chaque jour des parcours adaptés pour tous les niveaux.

Les 3 visites : ligne Maginot, la citadelle de Bitche et Schirmeck étaient très complémentaires et m'ont fait découvrir une histoire que je ne connaissais pas. Le dosage culturel était parfait et sortait du patrimoine religieux habituel. Cerise sur le gâteau : un seul jour de pluie et j'ai pu pointer les 3 BPF du Nord de la Moselle et les 6 BPF du Bas-Rhin.

Bien amicalement,

Henri

Une semaine comme on les aime avec des parcours pour tous les goûts sur de petites routes champêtres entre vignobles et montagne.

L'aspect culturel n'a pas été oublié avec des visites intéressantes et instructives sur l'histoire compliquée de l'Alsace Moselle.

Merci Mimi pour cette organisation parfaite.

Tu as même réussi à nous assurer le soleil alors que des dépressions balayaient la France. La classe!

Anne-Marie



Royal Palace : Comme ils étaient tous beaux en arrivant on aurait dit qu'ils allaient à un mariage ils sont tous repartis enchantés de cette bonne journée.



Jeudi 6 juin

Saverne, Dabo

Après le pointage de Dabo, nous nous retrouvons 7 faisant le moyen parcours pour pique-nique, ne voyant pas les autres arriver, nous continuons notre parcours vers le Haut Barr. Nous nous sommes sûrement trompés à un moment. Guy part à gauche pour pointer le Haut Barr, les 6 autres se retrouvent sur la route de Saverne. Après réflexion, 4 décident de pointer à Saverne pour ne pas avoir à remonter la bosse, Edwige et moi-même décidons de faire demi-tour et de prendre le circuit prévu. En chemin, nous rencontrons la deuxième partie du groupe, et là c'est tellement joli que nous ne regrettons pas, nous retrouvons tout le monde à Saverne et puis retour par la piste cyclable.

Dimanche 10 juin

Mont sainte Odile. Il fait assez beau ce matin, la route est dégagée pour cause du triathlon2 prévu ce jour, la montée se fait donc aisément et tout le monde arrive content d'avoir fait cette belle montée, difficulté du jour. La descente est glaciale, je pense que nous avons tous pris un peu froid et nous continuons sur la route mêlés avec les triathlètes. Nous ne sommes pas particulièrement à l'aise entre les motos et les coureurs mais nous continuons. Il fait froid, nous rentrons après le pique-nique par de vraiment jolis villages typiques d'Alsace et les nids de cigognes sur les toits, nourrissant leurs petits.



Rayjane

L'Alsace. Ça roule ?

Non ça tourne.

Roger

Cette semaine Abeille était parfaite avec une bonne ambiance et un temps qui nous a été propice.

Merci aux organisateurs et à toi [Edwige].

Les randonnées vélo, il y en avait pour tous les niveaux dans ces belles forêts vosgiennes avec de beaux dénivelés.

Les visites des sites, instructives et émouvantes, nous laissent plein de souvenirs : citadelle de Bitche, musée de Colmar, musée de Shirmeck.

Fanfan

Nous avons vu l'Alsace et la Lorraine,

Je retiendrai particulièrement:

La traversée des villages fleuris aux maisons colorées bien entretenues;

Les petites routes forestières au départ de Bitche, sans voitures, au calme, en écoutant le bruit des oiseaux;

Les pistes cyclables le long des canaux, en regardant passer les bateaux de plaisance aux écluses



Marqué par la visite des entrailles d'un ouvrage de la ligne Maginot d'où l'on ressort remué et frigorifié;

Étonné lors d'un café en terrasse dans un restaurant de village à la déco chargée, baroque et loufoque;

Émerveillé par les cigognes dans les prés, immortalisées par un bataillon de photographes.



et admiratif de l'opiniâtreté des Abeilles, le jour du circuit Vigne, Chou et Tabac qui, malgré les prévisions météo très défavorables annonçant de la pluie toute la journée, ont effectué le parcours prévu, même rallongé pour certains.

Jean-Paul



1/ j'ai adoré les petites routes ombragées de la Moselle sans circulation.

2/ le point important pour moi à été la région de Bitche en souvenir de mon père, fait prisonnier dans ce secteur par les Allemands en 1940. Il reviendra chez lui en 1945.

3/ la visite de la ligne Maginot à été pour moi un complément très intéressant sur l'arrivée des allemands et l'occupation de la région. Très étonné de la vie difficile des soldats à l'intérieur de la ligne Maginot.

4/ enfin. Le spectacle organisé par Guy. Sympa.

Voilà. Pas génial mon résumé mais bon...

Patrick

Mes deux plus belles journées de la semaine alsacienne ' sans' effort' :

- La visite de Colmar suivie du pique-nique avec dégustation chez les Scherb à Guebreschwihir et achats souvenirs puis retour avec haltes à Eguisheim et Riquewihir

- Le repas et le spectacle à Kirrwiller

Merci Michel et Guy

Le reste : classique, pédalage, paysages et visite.

Dany



Résumé très succinct de la semaine :

L'organisation avec 2 points de rayonnement a permis à tous de faire du vélo à la carte, sans stress.



Les animations des VVF étaient simples et divertissantes.

Le temps était beau, sauf une après-midi, ce qui nous a permis de profiter pleinement des paysages.

Les divers parcours proposés ont contenté tous les participants. Je retiens les forêts de la Moselle sauvage et les parcours mal plats en pleine nature, les contreforts des Vosges et les panoramas sur la plaine d'Alsace.

Nous avons été plongés au cœur des trois dernières guerres telles qu'elles ont été vécues par les Mosellans et Alsaciens eux-mêmes : Bitche, Le Simserhoff, Schirmek. Un pan d'histoire pas forcément complètement connu de tous.

En outre, aucun incident notable à signaler. Une clôture pour certains au Royal Palace était une bonne idée.

En résumé, un excellent séjour. Bravo à l'organisateur.

Christian Auzet

En trois mots: que du bonheur. Ce qui est bien avec les semaines Abeilles, c'est que j'en rêve avant, je prends mon plaisir pendant et j'y repense après. Celle-ci ne fait pas exception. Je n'ai pas roulé le matin pluvieux. J'ai beaucoup apprécié les visites et l'organisation en général.

Merci aux organisateurs

Roland



Voici le compte rendu pour la visite de Colmar.



On passe devant le musée Hansi, le célèbre dessinateur et l'on chemine à travers la vieille ville, maison du bourreau, Église des Dominicains, maisons à colombages... Ces maisons étaient conçues pour être démontées et remontées, d'où le numérotage des poutres. Les encorbellements augmentaient la surface habitable quand les taxes étaient calculées d'après la surface au sol. La cathédrale est en grès rose et jaune et coiffée d'un nid de cigognes habité. Les Protestants, nombreux en Alsace, n'ont pas été trop maltraités par Louis XIV.

On apprend que les églises protestantes sont surmontées d'un coq au lieu d'une croix. On continue avec la Petite Venise, un faux Palais Vénitien puis l'Ancienne Douane avant de terminer cette superbe visite. Après la culture.... la viticulture ! Départ pour Scherb à Guebenschwihr, mais ceci est une autre histoire.

Christiane est notre guide enjouée et passionnée qui nous fait découvrir Colmar, 70 000hab. Colmar vient du romain Columbarium, citée pour la première fois en 823 dans une charte de l'empereur Louis Le Pieux. Un passage par la Maison des Têtes qui est surmontée de la statue d'un Tonnelier (1902), œuvre d'Auguste Bartholdi, l'enfant du pays qui construisit avec son compère Gustave Eiffel la statue de la Liberté de New York.



Laurence et Marc ARAGIER



Le jeudi 6 juin découverte de l'ascenseur à bateau sur le parcours du canal de la Marne au Rhin où nous pouvions observer un bateau prenant l'ascenseur dans le sens de la descente devant le regard émerveillé des "Abeilles" présentes à ce moment-là...

Michel lassoer

À côté de Colmar et d'Obernai, Sélestat fait un peu figure de ville endormie. Pourtant dès le VIII^e siècle elle connaît un grand rayonnement religieux avec la venue des moines du célèbre monastère de Sainte Foy de Conques. Puis au XIII^e siècle Sélestat s'enrichit car elle est le passage obligé du commerce entre l'Italie et les grandes villes du Nord. Enfin à la Renaissance son école

latine qui comptera un millier d'élèves rayonnera dans toute l'Europe et attirera de nombreux humanistes. Réforme, peste, famine et guerre de Trente ans auront raison de sa renommée et de sa prospérité.

La ville deviendra site défensif et sera fortifié selon les plans de Vauban.

De cette période il reste un intéressant patrimoine à découvrir en ville en suivant sur le sol des flèches directionnelles à empreinte de lion (l'animal qui orne les armoiries de la ville).

- Deux beaux édifices religieux : l'église Sainte Foy chef d'oeuvre de l'art roman en grès rouge et gris avec ses trois tours (dont deux flèches à toiture en losanges). L'église Saint Georges aux tuiles colorées et vernissées et sa tour de croisée en cuivre et ses splendides vitraux.
- La Renaissance a légué à la ville la Bibliothèque humaniste, l'une des plus riches du monde dont le fonds provient en partie de l'école latine de Sélestat et de dons et legs de professeurs, élèves et humanistes du 15^e siècle : 450 manuscrits, 530 incunables, 2000 imprimés du 16^e siècle et un exemplaire de l'acte de baptême de l'Amérique. Depuis 2011 le fonds est inscrit au registre des Mémoires du Monde de l'UNESCO.
- Enfin c'est à Sélesta que figure la plus ancienne mention de la tradition de l'arbre de Noël en 1521, héritage probable des romains qui décoraient leur maison de branches vertes à cette période de l'année.

Un peu à l'écart du parcours des Abeilles, Sélestat a été une jolie surprise en ce lundi de Pentecôte plutôt pluvieux.

Isabelle

Voici qq commentaires sur le dernier séjours Abeille à Bitche et Obernai :

- Nous avons apprécié que le séjour se passe dans 2 lieux seulement ce qui limitait les transferts ;
- Très bien également la possibilité de choisir chaque jour différents parcours et de disposer d'un paquet pique-nique même si à Bitche celui-ci était très quelconque ;
- Les nombreuses visites étaient intéressantes ;
- Les conditions d'accueil en VVF sont tout à fait convenables et d'un rapport qualité/ prix correct.

Compte tenu de notre âge ça sera peut-être la dernière semaine à laquelle nous participons et nous en gardons un très bon souvenir.

Henri



Côtoyer :

-la légèreté et l'élégance des œuvres de Lalique, la beauté et la pureté exposées à la cristallerie royale de Saint Louis, la plus ancienne de France,



Et

-le tragique de la guerre avec la visite de Simserhof, la forteresse de Bitche et le musée de Chirmeck.

C'est ce que le programme de Michel a permis, merci à toi.

Moments forts :

Pour le cyclotourisme, la montée du mont Saint Michel, sans la mer, d'où la vue est panoramique sans oublier la belle statue en bois de la vierge dans la chapelle du lieu.

Pour la partie historique, l'histoire des Malgré-nous, connue mais toujours aussi bouleversante à entendre.

Pour la partie humoristique, l'explication, par les Allemands lors de la guerre 39-45, sur la bêtise des Français qui serait due au port du béret : "celui-ci empêcherait le développement du cerveau et bloquerait ainsi l'intelligence" ; Heureusement, nous, les cyclos, portons un casque à ouvertures multiples permettant aux idées de fuser dans tous les sens comme ce fut le cas au cours de cette semaine.

Annick



Le choix judicieux des deux villages d'hébergement Bitche et Obernai permettait d'avoir de pittoresques circuits avec des dénivélés relativement peu élevés dans une région montagneuse. Malgré mes nombreux séjours à Strasbourg, le séjour m'avait fait découvrir les richesses des Vosges du Nord !

Hoc

Pour nous, super séjour qui a tenu lieu de médicaments !!! plus de stress loin des soucis grâce à la bonne organisation pour nous faire apprécier cette belle région. Parcours vélo superbes et excellentes visites. Merci aux organisateurs.

Evelyne et Gérard

Je conserverai un très bon souvenir de ma première semaine Abeille. J'ai découvert une région bien jolie et des camarades bien sympathiques. Cela faisait plus de 35 ans qu'il ne m'était pas arrivé de rouler deux jours de suite, mais finalement j'ai pu suivre avec beaucoup de plaisir ces parcours savamment concoctés par Michel, que je félicite pour l'organisation « aux petits oignons. »

Jean Eric



Journée retenue : le Mont Sainte Odile

Ce fut la dernière journée que nous ayons faite en tandem; la montée au Mont Sainte Odile convenait en ce dimanche de Pentecôte. Des chapelles écorées de mosaïques mordorées m'ont rappelé les églises d'Italie vues l'an dernier. On a apprécié la vue sur la vallée. Le retour par Barr, joli village viticole, fut très agréable avec ses maisons à colombages au dégradé de couleurs, typiquement alsaciennes.

Chantal



Un séjour qui m'a permis de découvrir(enfin) l'Alsace et la Moselle . Michel a su nous ménager des visites incontournables tout en proposant des circuits variés. J'ai été très impressionnée par la visite du Simserhof et la citadelle de Bitche. Parcourir ces lieux de mémoire nous replonge directement dans l'histoire de cette région qui a tant souffert de toutes ces guerres.



La montée au Mont Ste Odile fait partie de mon best of. Le départ groupé depuis le village de vacances. Mais bientôt le peloton s'étire.



Chacun monte à son rythme, ou bien au rythme de son moteur (!). Pierrot du haut de ses 80 berges trouve le moyen de me dépasser haut la main ou plutôt haut la pédale. Rayjane et Guy caracolent.

La fraîcheur de la forêt facilite l'effort. La présence des cyclistes du Triathlon est stimulante. D'ailleurs, tout au long du parcours que nous ferons en commun, quelques-uns de ces athlètes auront la gentillesse de nous encourager en nous dépassant. Nous les retrouverons plus loin en poursuivant vers le Champ du feu, deuxième belle montée de cette étape. Enfin la pancarte est en vue.

De là, nous apercevons les Courmont et Claude Morel qui font courageusement partie des inconditionnels du "vrai vélo" (expression que nous avons entendue souvent au cours de notre flèche Paris-Briançon qui s'est terminée ce matin) arrivent en fin de peloton. Les Abeilles se rassemblent à l'entrée du monastère. Ceux qui n'ont pas encore le tampon vont présenter leur carton et font le tour qui permet d'admirer la vue magnifique, ainsi que la belle chapelle ornée de mosaïques dorées. Après la pause-café dans la descente du Champ du feu, nous traversons plus bas le joli village d'Andlau et repérons à Goxwiller la grande boutique d'un spécialiste du pain d'épices....

Geneviève



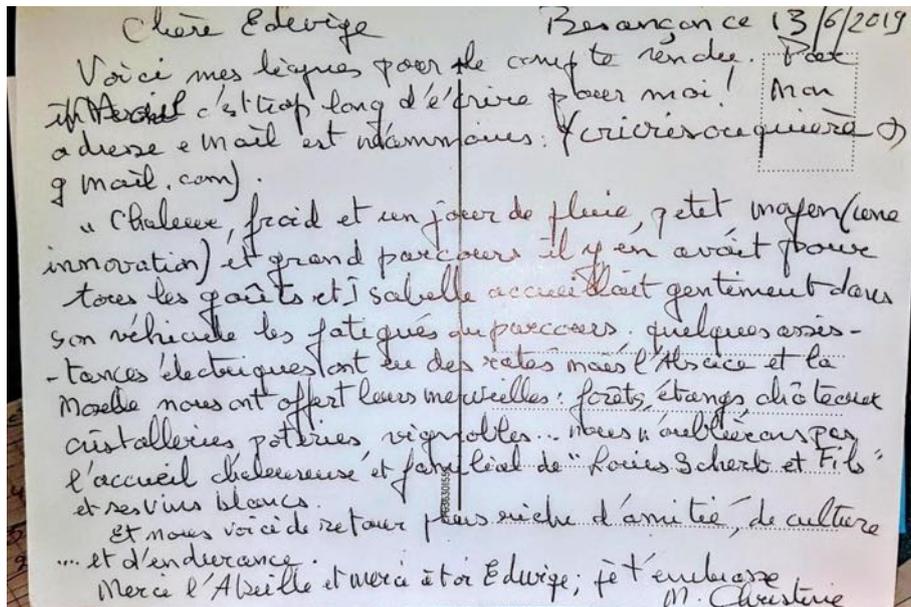
Il s'agit d'une photo de la fontaine miraculeuse située dans la descente de Ste Odile vers St Nabor, descente rapide et il me semble que pas mal de cyclos l'ont loupée.

Cette source, Ste Odile l'aurait fait jaillir du rocher en frappant la pierre pour calmer la soif d'un vieillard venu implorer la Sainte pour guérir son enfant aveugle.

Pour ceux qui souffrent des yeux, ce serait un lieu de pèlerinage.

Au cas z'ou pour éventuellement un C.R.

Robert



Marie-Christine



Merci à tous.

BRM 600 d'André

8 et 9 juin 2019

Départ à 6h00 pour le dernier brevet qualificatif pour Paris-Brest-Paris.

Je retrouve Alain et Olivier au départ. Il y a une soixantaine d'inscrits et nous partons plutôt groupés, avec un peloton d'environ 25 cyclos.

La tempête Miguel est passée hier, il a bien venté et plu et aujourd'hui le vent est encore là.

Heureusement que le parcours a la bonne idée d'aller dans le sens du vent.

Après Pont-Sainte-Maxence quelques cyclos pressés de rentrer vont accélérer alors que nous sommes dans un secteur un peu vallonné et le groupe va éclater. Je l'accompagne jusqu'au premier contrôle à Vic-sur-Aisne mais ensuite j'attends mes complices de l'Abeille et du Codep92. Nous avons convenu de faire ce brevet ensemble, tranquillement en prenant le temps de dormir un peu. Pour cela Alain a réservé une chambre à l'auberge de jeunesse de Tournai, quatrième contrôle au kilomètre 366.

Encore quelques côtes à passer après Vic-sur-Aisne, mais nous allons rapidement retrouver des routes plutôt plates, notamment le long du canal latéral à l'Oise.

Berlaimont 235 km, deuxième contrôle. L'endroit n'est pas bien choisi, il y a peu de ravitaillement, on doit puiser dans les réserves de nos sacoches.



Le long du canal latéral à l'Oise



Abribus ou abricyclo ?

Nous repartons après avoir reçu quelques gouttes, mais pour le moment pas de pluie, même si les nuages s'amoncellent au-dessus de nous.

A Houdain lez Bavay, à quelques kilomètres de la frontière belge un orage commence à nous arroser à grosses gouttes. Heureusement que notre route passe bientôt devant un bel abribus. Nous y ferons quelques minutes d'arrêt en attendant que ça passe. Avec le vent encore fort les nuages sont vite partis.

Nous approchons de Geraardsbergen et de la mi-parcours, en passant par de petites routes. L'arrivée sur Geraardsbergen se fait par une voie cyclable le long de la Dender. Ce n'est que pour mieux arriver au pied du « Muur » car oui Geraardsbergen c'est Grammont pour les wallons et pour les français.

La montée est progressive, d'abord un bon raidillon tout droit, puis une légère montée plutôt bien pavée et pour terminer encore un raidillon mais mal pavé. Après ça on regarde le tour des Flandres autrement.



Pointage au restaurant 't Hemelrijck où on peut encore manger rapidement. Pour les cyclos plus tardifs ça deviendra compliqué car l'endroit sera ensuite complet avec la réception d'un mariage.

Après une bière et des pâtes bolognaises on peut repartir vers la chapelle au sommet de la colline, avant de redescendre pour prendre la direction de Tournai.

Maintenant le vent n'est plus favorable et il y a quelques monts à passer. Heureusement un groupe de cyclos nous rattrape et on peut se relayer pour mieux passer ce moment moins facile.

Le vent tombe un peu avant Tournai où nous arrivons devant l'auberge de jeunesse à 22h00.

L'accueil n'est pas encore fermé, c'est plus simple pour accéder à notre chambre.

Après une bonne douche il y a discussion sur la durée du sommeil, avec deux souhaits : 2 heures d'un côté contre 4 de l'autre. On tranche à 3 heures.

Le réveil est laborieux. Heureusement que le petit déjeuner est prêt on peut repartir repus.

Cette AJ est une très bonne adresse trouvée par Alain. A garder si on songe à refaire ce brevet.

Départ dans la nuit vers 2h30, il fait relativement doux et il n'y a pas de vent. Le relief est assez plat et ça roule bien.



Nous voici au contrôle de Péronne, 458 km, un peu avant 7h00. Nous retrouvons les philippins avec qui nous avons roulé hier, ils ont dormi un peu dans un abri bus.

Il nous faut attendre quelques minutes pour que la boulangerie ouvre. On en profite pour nous renseigner sur la possibilité de trouver un café ouvert et il y en a un peu plus loin sur notre route. Ce sera café ou thé suivant les envies.

Étape courte pour le contrôle suivant à Saint-Just en Chaussée, 523 km. Nous y arrivons vers 10h30. Le vent s'est levé mais il a tourné de 180° depuis hier, il est donc encore favorable, mais beaucoup moins fort.

La traversée du Val d'Oise se révèle laborieuse, avec une succession de côtes qui usent les organismes fatigués.

Voici enfin Andrésy où il faut monter la rue de la Gare. Nous avons bien vu qu'à descendre ça partait vite, mais à monter après 600 km ce n'est pas un cadeau !

Il est 14h45, mission accomplie, nous avons homologué les quatre brevets qualificatifs à Paris-Brest-Paris. Il reste maintenant quelques jours pour décider si on confirme notre inscription.

Si on confirme il faut alors maintenir la forme jusqu'au 18 août pour le départ de Paris-Brest-Paris.

Même pas fatigués, mais nous n'avons fait qu'un demi Paris-Brest-Paris.



Gérard

Une vélo-fourchette classique en ce jeudi 20 juin 2019.



Sur le parking de la rue de l'Aubette à Condécourt, le café et le moelleux au chocolat précèdent le départ 'vélo' des 14 Abeilles.

La pluie du petit matin a laissé place à un temps un peu frais mais dégagé et les 42 km de la matinée, assez vallonnés, ont permis le réchauffement de nos vieux os.

Au restaurant, le Capriccio à Génicourt, 6 personnes 'voiturisées' nous rejoignent : Marie-Louise et Claude, Edwige, Philippe et Magali, et mon gamin Calou. La météo clémente nous permet de déjeuner sur la terrasse.

Les 30 km de l'après-midi sont avalés rapidement ce qui nous laisse du temps pour déguster une boisson fraîche à l'arrivée. Robert et Jacqueline, profitant d'une petite coupe dans le parcours, se sont arrêtés à la jardinerie de Sagy pour agrémenter leurs parterres. Leur arrivée sur le parking avec leurs sacoches de vélo, fleuries de leurs achats, est très applaudie.

Puis, chacun regagne ses pénates, à vélo, en voiture ou en RER.

Rendez-vous le jeudi 18 juillet prochain avec une formule repas originale.

Annick



BRM 1000 d'Angers

22 au 24 juin 2019

La qualification pour Paris-Brest-Paris est déjà acquise et l'inscription confirmée, mais il faut poursuivre la préparation pour être au mieux de la forme au moment du départ du Paris-Brest-Paris.

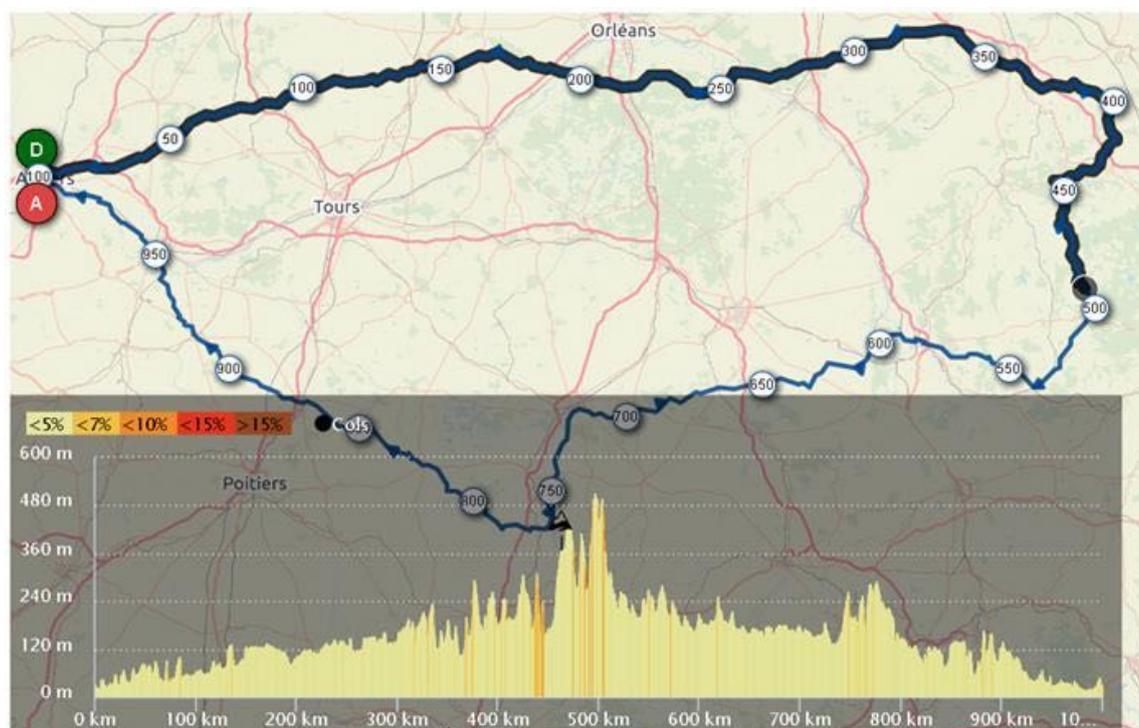
Jean-Gualbert m'a proposé de l'accompagner sur le brevet randonneur de 1000 km organisé par le club d'Angers, le RC Anjou.

C'est un élément essentiel pour que l'ACP nous délivre un « Randonneur 5000 », pour 5000 km de brevets randonneur dont un Paris-Brest-Paris.

À Angers, c'est toujours une belle organisation avec deux groupes, un rapide et l'autre plus raisonnable. Pour ceux qui le veulent le RC Anjou organise les repas du soir, les hébergements et les petits déjeuners. La première nuit se passe sur le vélo, ensuite à l'hôtel. L'objectif du groupe rapide est d'arriver le lundi soir, vers 20h00 et l'autre groupe vise une arrivée le mardi matin, le délai maximum autorisant d'arriver jusqu'à 11h00.

Et puis il est toujours possible de le faire de manière libre, ce que Jean-Gualbert m'a proposé, avec le luxe de dormir à l'hôtel les deux nuits, à Auxerre puis à Châteauroux, tout en visant une arrivée lundi soir avant 20h00.

Ca peut paraître confortable mais c'est tout de même une randonnée de deux étapes de 360 km et une troisième de 280 km et on totalise environ 8000 mètres de dénivelé. La deuxième étape promet d'être difficile avec la Bourgogne et le Morvan, avec le point culminant aux environs de Château-Chinon. Et puis on vise tout de même de faire ce brevet en moins de 60 heures. Enfin nous nous connaissons assez pour savoir que l'objectif est atteignable.



Samedi matin à 8h00 nous sommes 42 au départ. 13 sont en version "libre", 11 dans le groupe 1 et 18 dans le groupe 2.



La traversée d'Angers se fait tous ensemble à allure modérée, mais le groupe 1 hausse le rythme en arrivant dans la campagne et nous sommes donc dans un peloton de 24. Avec un vent de nord-est assez fort c'est bien d'être dans un tel groupe, même si on

prend des relais on arrive à être souvent abrité. Dans ces conditions il ne nous faudra que 4 heures pour arriver au premier contrôle à La Chartre sur le Loir après 102 km. Arrêt ravitaillement et tampon à la boulangerie. Pas de précipitation, on s'arrêtera près d'une demi-heure.

En repartant il commence à faire chaud et on va vite vider les bidons. Un arrêt à un cimetière nous permettra de refaire le plein et de nous rafraîchir.

Nous arrivons au deuxième contrôle à Beaugency, 191 km un peu avant 16h00. Départ à 16h15 pour une étape longue de 127 km.

Le repas du soir du groupe 1 est prévu à Châtillon-Coligny, soit dans 103 km. Il fait meilleur dans les bois de Sologne.

Avec Jean-Gualbert nous décidons de quitter le groupe pour profiter des derniers commerces ouverts à Sully-sur-Loire. Il y a deux tables et des chaises devant le magasin alors nous dînons sur place. Nous sommes sur les terres de ma grand-mère paternelle, ce sont un peu les miennes. J'ai d'ailleurs les clés de la maison, pour le cas où il serait nécessaire de faire de la mécanique ou pour un repos anticipé si besoin. Pas de souci, nous repartons vers 19h15. La route sur la levée de la Loire n'est pas très agréable à vélo, il y a un peu de trafic, mais ça ne va pas durer. Arrivés à Ouzouer, les commerces sont fermés, il n'y a plus beaucoup d'animation.

Après Chatillon-Coligny on sent l'approche de la Bourgogne, la route s'élève un peu.

A Charny, troisième contrôle, 318 km la patronne du restaurant ne veut pas nous servir à boire car elle ne fait pas bar, mais elle tamponne tout de même nos cartes de route et nous propose d'aller faire un tour à la fête de la musique à la sortie du village où nous trouverons une buvette.

Nous mettons le gilet de sécurité et allumons nos éclairages avant de repartir. Nous sommes maintenant 3 puisque nous avons retrouvé un participant à la buvette. Nous le perdrons cependant un peu plus loin, après une belle descente que Jean-Gualbert et moi dévalons à vive allure, avec nos éclairages particulièrement efficaces nous voyons très bien la route.

Nous arrivons à Auxerre à 23h30. Le temps de trouver la maison du randonneur, de taper les codes d'accès et nous sommes couchés vers minuit. Longue nuit prévue avec réveil à 5h00. Ce n'est pas un hôtel alors pas de petit déjeuner hormis quelques provisions sorties de nos sacs.

Nous repartons vers 5h45, il fait déjà jour. La température est douce, pas besoin de jambières. Et puis voici rapidement les premières côtes qui nous réchauffent.



Noyers sur Serein

Nous arrivons à Noyers sur Serein à 7h30. Il n'y a pas encore de touristes, mais ça se bouscule à la boulangerie pour ramener des croissants pour le petit déjeuner. Il faut attendre notre tour pour avoir le tampon du contrôle.

Le contrôle suivant est à Vézelay à 45 km. Ce sera une étape relativement facile si on ne compte pas la montée finale.

Nous retrouvons le groupe 2 qui n'a pas dormi et termine de prendre son petit déjeuner.

Crevaision pour moi au moment de repartir. Une belle épine, longue et fine, difficile à retirer. Une deuxième crevaision un peu plus loin nous retardera encore un peu.



Vézelay au loin, on voit que c'est au sommet d'une colline !

Nous voici à proximité du secteur le plus difficile, de Bazoches à Château-Chinon. Il commence à faire chaud et je perds de l'efficacité dans les côtes. À Lormes un arrêt ravitaillement s'impose.

De Lormes à Château-Chinon la succession de côtes ne passe pas bien, j'ai chaud et je n'arrive pas à garder un bon rythme.

Nous arriverons à Château-Chinon vers 14h15. Le groupe 2 arrivera peu avant que nous repartions. Nous ne les reverrons plus, ils doivent dormir à Nevers alors que nous devons aller jusqu'à Châteauroux.

Le départ de Château-Chinon se fait par une belle descente et la route est facile jusqu'au contrôle suivant à Cercy-la-Tour, 36 km plus loin. Heureusement qu'une superette est ouverte, on peut se ravitailler, notamment en boisson.



On repart pour encore une étape courte, seulement 45 km jusqu'à Nevers où un café nous accueillera dans une rue relativement fraîche.

La dernière étape qui doit nous conduire à l'hôtel à Châteauroux est beaucoup plus longue avec 133 km. Plus de côte et un vent plutôt favorable, ça roule bien maintenant que la température est plus fraîche.

A Dun-sur-Auron, Jean-Gualbert aperçoit un bar où on peut manger rapidement. Ce sera merguez frites que j'accompagnerai d'une bière et d'un Ice Tea. Pas de doute on a l'air un peu fatigués, mais il faudra encore parcourir 74 km avant d'arriver à l'hôtel.

La nuit tombe et nous allons rouler dans la pénombre un peu plus qu'hier. Nous arrivons à Châteauroux à 00h30. L'hôtel est facile à trouver. Jean-Gualbert veut dormir assez longtemps. Je ne cherche pas à négocier, ça me fera aussi du bien de dormir plus que je ne prévoyais. Réveil à 6h00. Pas de petit déjeuner, on se contente encore du contenu de nos sacoches.

Jusqu'à Gargilesse la route est facile, mais ensuite nous voici dans les gorges de la Creuse et nous rencontrons quelques belles côtes. Le point culminant de cette dernière journée est à proximité d'Eguzon-Chantome, avant-dernier contrôle.

L'étape suivante est la plus longue avec 172 km. Nous pensions que ça roulerait bien, avec un vent plutôt favorable, mais finalement il est plutôt du nord et ne nous aide pas.

Il n'y a plus de commerce dans les villages traversés et les 20 derniers kilomètres jusqu'à Châtellerault sont laborieux, il fait chaud et je n'avance plus bien vite dans les montées. A Châtellerault, la superette nous fournit le déjeuner que nous consommons dans le jardin en face.

Repus et rafraîchis, nous repartons vers Brézé, contrôle à 940 km. Le soleil est caché par des nuages, il ne fait pas trop chaud et ça roule plutôt bien. Nous passons vite ce contrôle car il ne reste plus que 60 km et bien qu'il soit déjà 17h40 nous pensons pouvoir atteindre l'objectif d'arriver avant 20h00. Le vent n'est toujours pas favorable mais le parcours est plutôt plat.

Mais voilà que les nuages ont disparu et la température remonte. Je ne régule pas bien et aux environs de Saumur je commence à chercher un robinet, une fontaine ou toute pièce d'eau pour me rafraîchir. Quelques kilomètres plus loin voici des sanitaires avec un robinet à l'extérieur. Quel bonheur de pouvoir se rafraîchir !

Ça va beaucoup mieux mais quand on traverse à Loire à Saint-Mathurin-sur-Loire s'il ne reste plus que 22 km il est déjà 19h10.

Va-t-on tenir l'objectif d'arriver avant 20h00 ?

Bien que le vent ne soit pas favorable il est modéré et la route est plate jusqu'à Angers. On roule plutôt bien et on voit bientôt qu'on devrait arriver quelques minutes avant 20h00.



Le paysage est sympa avec la Loire et sa flotte d'embarcation en bois

La traversée d'Angers est longue mais c'est fait, on arrive à 19h55. Fatigués mais satisfait de notre brevet et puis l'accueil est bien sympa, d'autant plus qu'un groupe de quatre randonneurs arrive quelques minutes après.

Il n'y a plus qu'à rentrer à l'hôtel pour prendre une douche réparatrice avant d'aller dîner, et de s'offrir une bière bien méritée.

Encore presque 2 mois avant le départ de Paris-Brest-Paris. Ce sera la dernière épreuve avant de pouvoir postuler au « Randonneur 5000 ».

Gérard

Flèche de Briançon

En cyclo-camping, pour certains (829 km, 28 juin 2019)

Participants

- Christine
- Daniel (Membre d'honneur, aurait été barbu)
- Geneviève
- Henri (campeur)
- Hoc
- Jean-Pierre (campeur et barbu)
- Laurent

Ce parcours, qui emprunte largement le trajet de la flèche de Briançon version "Touriste" de l'Audax Club Parisien, a été tracé essentiellement avec Daniel qui, empêché, a ensuite participé exclusivement à titre de membre d'honneur. Ensuite, le parcours a été finalisé avec Laurent. Conforme à sa destination, son tracé est établi pour des campeurs. Ensuite, les participants logeant à l'hôtel ou en chambres d'hôtes ont établi une liste d'hôtels et y ont réservé leur passage. Le respect du planning en est devenu impératif pour tous.

Vendredi 28 juin 2019 (Jean-Pierre) Le Pied de Cochon (jusqu'à l'oasis de Moret sur Loing)

Cette année, pour imiter Henri Courmont, j'ai investi (ce n'est pas cher) dans deux longueurs de feuille plastique bulle (spécial emballage), pour les utiliser comme footprint sous le tapis de sol de la tente. J'en attends protection du tapis de sol contre les petits cailloux et surtout contre l'humidité du sol ou de condensation. Avec son sac, cela ne pèse que 230g (encore plus léger qu'un footprint du commerce) mais prend de la place, avec ses bulles. Pas grave. J'ai éliminé les deux énormes sacoches arrières de 1 kg chacune, les ai remplacées par deux sacoches Kirtland bien plus légères et ai choisi de mettre la tente, le matelas auto-gonflant et le footprint dans un sac tuyau étanche Ortlieb. Drôle d'allure sur le vélo, mais ça marche et c'est bien plus léger.



Le Pied de Cochon - Nous avons rendez-vous avec Didier



Au Pied de Cochon

Cette flèche partira du Pied de Cochon, c'était écrit. Pour permettre à tous de venir avec son vélo, à vélo ou en train, l'heure de départ (de rendez-vous, en fait, par erreur) a été fixée à 10 heures au Pied de Cochon. Cette heure est par ailleurs cohérente avec l'heure de départ quotidienne de 10 heures: une heure réaliste quand on doit partir d'un camping. Le premier briefing et la distribution des tâches pour la collectivité est prévu au Pied de Cochon, avec un petit déjeuner offert par l'organisateur.

Le temps étant à la canicule, ces horaires ont tous été sévèrement bousculés et l'heure de réveil moyen au camping a été de manière presque récurrente 6 heures du matin, pour permettre des départs à 7h 30 ou 7h 45.

Pour ma part, je parts à vélo des Alluets pour Saint Nom la Bretèche où je prends, quai au niveau de la route, un train pour Saint Lazare. Un dernier tronçon à vélo et je rejoins le Pied de Cochon en avance.

Bien vite, Henri, Laurent et Hoc arrivent. Hoc nous a déjà créé un groupe dans What's App pour nous permettre de communiquer facilement. Ainsi, Henri et Hoc se sont concertés pour partager un RER. Néanmoins, Hoc, toujours à la bourre, montera dans une autre voiture que Henri.

Cette année, pour tenir les comptes de la collectivité, Share-A-Bill n'ayant pas fait sa mise à jour sur iOS, j'adopte un autre logiciel (Willio), français, pour la même fonction. Contrairement à l'an dernier, le solde des comptes tenus ainsi sera [très] laborieux. Il faut dire aussi que les dépenses de cette année seront largement celles d'électrons libres, et donc rarement collectives, ce qui multiplie les écritures partielles et casse la règle de comptabilisation "à chaud" des dépenses.

Enfin et surtout, on n'y croyait pas, tous feux rouges grillés, Didier arrive de Nice via Milly la forêt en passant toutes les traversées d'affluents de la Seine de Milly la Forêt au Pied de Cochon... et il offre le pot, sans permettre la discussion. Tout ceci forme la communauté des hommes, qui perdurera. En effet, Geneviève et Christine manquent ce premier matin à l'appel, appelées par une visite privée et par la volonté de partir à la fraîche, sans passer, comme au Monopoly, par la case "Pied de Cochon", et sans saluer Didier venu pour nous voir. Dommage !

10h20. Un dernier salut à Daniel et à Didier, et c'est le grand départ de la communauté des hommes. Traversée des halles vers l'est, puis passage place des Vosges, immortalisé par une photo (comme le 11 juin 2012 lors de l'Orient-Express Abeille vers Zürich, Vaduz, Bergame et Venise, mais quand-même sept ans plus tard). C'est tout ce qu'il y a à dire du parcours. Ensuite, c'est moche, ça roule mal, circulationnne et lent. Après un temps infini, on arrive au contrôle décalé. Les filles sont déjà arrivées à Moret sur Loing et nous narguent sur What's App. Pendant ce temps, je pointe les VI pour Geneviève et les flèches pour Laurent (qui ira vers l'hôtel de la première étape et ne passera pas par Moret sur Loing).

Courses. Circulation, chaleur, de la voiture pressée, une interminable sortie de Paris, en somme, et cela jusqu'à St Mammes au PK 80. Vérification faite au retour, c'est bien le trajet tracé voici bien longtemps par l'ACP. Depuis, la circulation s'est densifiée et il faudrait chercher des passages moins fréquentés.

Enfin l'oasis de calme de st Mammes (un haut lieu des brevets de 400 et 600 de l'ACP. Bière et séparation entre campeurs et non-campeurs, qui vont à l'hôtel Formule 1 de Moret-Fontainebleau, que nous ne rejoindrons pas demain matin (normalement). Pour le camping, Openrunner nous fait traverser la passerelle, avec des marches à monter et descendre. Openrunner est parfois très créatif dans ses tracés pour vélos. Il faut dormir tôt car demain, exceptionnellement, départ tôt pour l'étape de qualification (111km). Ce caractère exceptionnel deviendra vite la norme, canicule aidant. La communauté des filles sera avec nous, ce qui, nous le constaterons, sera encore rarement la norme.

Les campeurs, qui voyagent légers, n'ont pas de popote et réchaud. Ils dînent ensuite tranquillement en ville, où ils prendront demain leur petit déjeuner. Rendez-vous avec les "Hôtels" au premier pointage (du moins c'est ce qui est prévu).

(Christine, le même jour, sans le Pied de cochon)

Pour 2 raisons, Geneviève et moi ne prenons pas le même départ que les autres. Nous avons peur de la canicule et décidons de partir tôt le matin et nous voulons faire un détour par "La Tuilerie", propriété de Geneviève. Nous optons donc pour le départ décalé de Draveil

À 6 heures, nous prenons le RER et nous nous retrouvons au Chatelet pour aller jusqu'à Vigneux et, à 7h 40, nous sommes à Draveil.

La route de banlieue est très pénible avec beaucoup de circulation même en forêt de Fontainebleau, mais heureusement c'est ombragé. Nous arrivons à Moret sur Loing et partons tout de suite pour la tuilerie ou nous pique-niquons

. Retour à Moret par le canal et nous profitons de la rivière.



À la place des Vosges



Geneviève



Christine



Nous cherchons un restaurant pour le dîner et retrouvons les garçons à l'hôtel.

Samedi 29 juin (Laurent) Moret sur Loing - Tannerre en Puisaye



Une crevaison de Hoc, découverte avant le petit-déjeuner, diffère notre départ, effectif à 9h30 de l'hôtel Formule 1, après une réparation en terrasse s'accompagnant d'une intense contribution des Abeilles et de la pose d'une rustine sous la direction de Maître Jean-Pierre.

Paysage vallonné de bocage et petits champs de céréales. Fraîcheur matinale sous les couverts le long d'une petite rivière, qui ne dure hélas pas, au cours de cette journée d'intense chaleur... Jean Pierre crève avant Vallery et notre entrée dans l'Yonne ; on attend notre organisateur et Hoc qui l'accompagne dans un sympathique café à l'orée du village, où les Abeilles tamponnent ce BPF : "Le beau soleil", bien nommé en ce jour de canicule. On y reste deux heures avec les courses à l'épicerie située à 30 m à peine...

La présence d'un château du Grand Condé, dont la construction s'est étalée du moyen-âge au XVIIIème siècle, qui ne se visite pas mais se loue exclusivement pour des mariages ou d'autres événements, explique l'octroi du statut de BPF pour ce lieu hors du monde... Déjeuner pique-nique à 14h sous un pont au bord de l'Yonne à l'entrée de Véron. Grosse chaleur !!! 36 degrés sous le pont mais avec une petite brise on a presque l'impression qu'il fait frais...

On laisse à gauche la cathédrale de Sens visible au-dessus de la zone industrielle. Premières vaches charolaises : on se sent enfin en Bourgogne... Pot glacé revigorant (coca tranche ou diablo menthe) à Villeneuve sur Yonne à la « Pizzeria du pont » où on rentre les cyclos et leurs montures en salle à l'abri du soleil de plomb, et où la jeune serveuse nous apporte moult boissons fraîches et carafes remplies de glaçons (séparation avec les campeurs qui vont en direction de Toucy).



Reprise de la route puis douche au bidon à l'eau glacée à St Martin d'Ordon grâce à un gentil papy qui fermait ses volets... Soleil direct et 45 degrés au soleil dans les champs de blé où commencent à sortir les moissonneuses batteuses.



Hoc re-crève car la rustine du matin a fini par se décoller. Christine revient en arrière avec une pompe en état de marche dépanner Hoc. Geneviève et moi attendons à l'ombre du monument aux morts de la Grande Guerre, à la fraîcheur bienvenue.

Arrivée, épuisés, à 20h à nos chambres d'hôtes au moulin de la Forge à Tannerre en Puisaye après 110km et 700 m de dénivelé en passant par Champignelles et dîner au restaurant « Le Coup de frein », amenés en voiture à 20h45 par un couple d'amis de Hoc qui nous offre généreusement l'apéro. Excellent dîner sur une terrasse arborée et un frais gazon. Après notre séparation d'itinéraire à Villeneuve sur Yonne, les campeurs ont pris le frais devant la danse macabre de l'église de La Ferté Loupière avant de dîner à 20h à leur destination de Toucy. Pas de chance ! A leur arrivée au camping les douches ont fermé à 22h !

Dîner à Toucy

Dimanche 30 juin (Christine)



Nous sommes 4 à dormir à Tannerre-en-Puisaye en chambre d'hôtes, les campeurs sont à Toucy, ils auront moins de km à faire que nous.

N'ayant pas pu profiter de la piscine hier soir, je me lève à 7h30 pour ne baigner, vers 8h Laurent me rejoint dans la piscine. Ça fait du bien après la canicule que nous avons subie hier!



À 8h30 petit déjeuner et départ à 9h30 pour Toucy où nous faisons nos courses à l'Intermarché. Direction Mailly Le Château. Nous profitons de 2 belles et longues descentes qui nous font oublier les montées. Nous n'arrivons pas à rattraper Jean-Pierre et Henri qui pique-niquent à Méry sur Yonne, assommés par la chaleur nous nous arrêtons à Mailly le château avec un superbe panorama sur le Morvan. Après une petite sieste et provision d'eau fraîche nous repartons sous la canicule.

Les campeurs n'étaient pas loin devant nous et nous les rattrapons vite. Un petit arrêt au cimetière pour se doucher... Nous longeons le canal jusqu'à Chatel Censoir où nous trouvons enfin un café ouvert (coca, glaces...)

À 17 km de Vezelay la route commence à monter, heureusement elle est bien ombragée. Après 2 belles côtes nous découvrons le beau panorama de Vezelay.

Enfin nous méritons bien notre bière à l'arrivée dans Vézelay, juste avant le camping et l'auberge de jeunesse.

Le soir nous avons encore le courage de remonter à Vézelay pour dîner. De toute façon nous n'avons pas le choix si nous voulons manger!



Lundi 1er juillet (Geneviève)

Vézelay



Visite de la Basilique avant le petit déjeuner avec une montée « à froid ». Un peu frustrés car la basilique est en pleine restauration à l'extérieur. Nous devons nous contenter d'admirer une photo grandeur nature du célèbre tympan. Nous redescendons pour prendre un petit déjeuner-buffet à l'hôtel du Morvan, notre base logistique.

Départ groupé vers 9h10 avec cette fois une température supportable. Arrêts réguliers, regroupements, rythment ce parcours à travers le parc du Morvan. Vers 11h, arrivée à Quarré-les-Tombes. Nous sommes déjà à mi-parcours. C'est l'heure de la pause café-coca-Vichy St Yorre selon les goûts. Nous sommes surpris de trouver plusieurs cafés et supérettes dans cette petite bourgade. En fait elle doit son animation à sa proximité avec le lieu de naissance de Vauban, Saint Léger les Vauban.

Nous repartons vers 11h45. Le peloton s'étire, on monte, on monte, mais c'est que du bonheur après les températures des trois premiers jours. 13h, Christine, Hoc et Geneviève atteignent le point culminant et trouvent dans les bois des pierres bien mousseuses pour s'asseoir et pique-niquer. Jean-Pierre, Henri et Laurent se sont arrêtés un peu plus bas à la maison du parc.



Après une bonne sieste sur un tapis moelleux de feuilles mortes, nous reprenons la route vers 15h. Encore un peu de montée jusqu'à Saulieu où nous arrivons vers 15h30. Visite de la Basilique en face de laquelle nous dégustons notre bière bien installés sur des canapés. Laurent s'acquitte de sa mission cartons flèche tandis que Geneviève fait tamponner les cartons de VI. Laurent nous suggère d'aller admirer le toro et l'ours de Pompon ainsi que la fourmi géante. Au passage nous jetons un coup d'œil sur la carte du célèbre relais Bernard Loiseau. Hoc entre à l'intérieur se renseigner. Pas de chance, il n'y a plus de place au restaurant ce soir !

Vers 17h30, nous montons pour la deuxième fois la côte de 24m de dénivelé qui mène à l'hôtel. Il n'y aura pas de troisième fois car nous dînerons au restaurant de l'hôtel. Le patron très sympa, a même la gentillesse d'aller chercher en voiture les deux campeurs pour qu'ils dinent avec nous.

Mardi 2 juillet (Henri) Saulieu / St Boil

Nous partons du camping avec Jean-Pierre à 6h45. Le démontage des tentes est rapide car il n'y a pas de rosée le matin depuis notre départ de Paris. Nous nous arrêtons en ville pour prendre un petit déjeuner complet à la terrasse d'un café. Nous repartons plein d'énergie pour cette 2ème journée dans le Morvan. Le matin, à la fraîche, les kilomètres défilent plus facilement. La campagne est découpée en parcelles, les unes pour laisser brouter les charolaises, les autres pour faire le fourrage pour les nourrir. C'est l'époque des moissons et le foin est déjà mis en balles. L'autre activité locale est la plantation de sapins de Noël.

Vers 9h00 Jean-Pierre me dit qu'il a le cou un peu raide et qu'il serait bien de faire une pause. Nous nous arrêtons à Lucenay l'Evêque pour boire un café. Nous n'avons pas de nouvelles de nos quatre compagnons qui ont passé la nuit à l'hôtel et qui avaient prévu de partir un peu plus tard.

Le regroupement se fera à Autun qui est un site BPF où nous devons pointer. En arrivant nous nous installons à la terrasse d'un café sur la place de la Mairie et tamponnons nos cartons. Nous voyons passer Geneviève et Christine qui foncent directement vers la cathédrale sans voir nos vélos au bord de la route, puis Laurent qui se rend à la Mairie pour avoir un beau tampon pour son BPF.



Le téléphone bip, c'est Hoc qui nous envoie une géolocalisation de chez un vélociste chez lequel il est allé chercher des vis pour son porte bagages et une chambre à air. Nous nous retrouvons tous à la cathédrale. Malheureusement elle est en travaux de restauration et l'intérieur n'est pas accessible au public. Nous prévoyons de faire les courses en partant. La trace GPS nous emmène sur une petite route dont la pente devient de plus en plus raide pour atteindre 13% d'après le GPS de Hoc. C'est un premier entraînement pour le Galibier. Il n'y a aucun commerce sur cette sortie d'Autun qui mène directement sur la campagne.



Nous devons aller jusqu'à Marmagne où nous trouvons une petite épicerie qui est sur le point de fermer. C'est un ancien relais de poste, une des plus vieilles maisons du village. Nous nous dépêchons de faire nos emplettes et passons aussi par la boulangerie juste en face. L'épicier nous indique un lieu de pique-nique fort agréable au bord d'une rivière. Trois grosses sculptures d'oiseaux en métal veillent sur nous. En partant, nous passons par la petite auberge qui elle aussi allait fermer, pour prendre le café.

Nous voilà reparti en direction du Creusot. Juste avant d'y arriver un 2ème coup de Garmin nous fait passer par une nouvelle côte à 13%. Jean-Pierre se moque un peu de nous car la navigation à la carte lui a permis de prendre une route un peu plus longue mais beaucoup moins pentue. Après Montchanin nous croisons et longeons la ligne TGV pendant quelques kilomètres. Deux mondes se côtoient, celui de la lenteur et du temps de vivre, celui de la vitesse et d'un monde qui va toujours plus vite. Il nous faut 5 à 6 jours pour faire un trajet que ces flèches d'argent parcourent en deux heures.

À 15 km de l'arrivée, Jean-Pierre envoie un Whatsapp pour dire qu'il fait une pause coca. Laurent se joint à lui. Christine, Geneviève et Hoc préfèrent continuer.

Je m'installe sur une aire de repos pour les attendre et prendre quelques notes pour le compte-rendu de la journée. Ce soir le camping est loin de l'hôtel de St Gengoux le National. Nous prendrons donc le dîner séparément. Nous nous rejoindrons demain à l'hôtel pour prendre le petit-déjeuner et pointer ce BPF de Saône et Loire.

Mercredi 3 juillet (Hoc) de Saint Boil à Pont-de-Vaux 54 km 635 m de dénivelé.

Le petit déjeuner est prévu 8h30 à l'hôtel- restaurant à 6km du camping.

Sur le chemin du camping à l'hôtel, JP a encore une crevaison, la troisième, et a fini par changer aussi le pneu arrière, bien utilisé. Malgré le temps passé à la réparation, les campeurs, Henri et Jean Pierre, sont arrivés à l'heure pour le petit-déjeuner.

Le petit déjeuner pris, les abeilles partent en ordre dispersé : les campeurs visitent la cité médiévale Saint Gengoux le national, déjà visité hier soir par les non-campeurs, les féminines prennent le départ dare dare, Laurent retourne à l'office de tourisme, et moi, je prends mon temps pour le départ après tout le monde. A 15 km plus loin, tous les abeilles se retrouvent à Brancion : pointage BPF 71, visite du village médiéval, rafraîchissement sur une terrasse.

Après les achats dans un supermarché, à l'entrée de Tournus, j'ai trouvé un lieu ombragé de pique-nique grâce à la vue satellite de Google Maps.

Le lieu choisi, le long du quai BARDIN, est du goût des abeilles : pelouse sous les platanes, berge de la Saône, vue sur la ville Tournus, **Abbaye Saint Philibert**, une église romane du XII siècle.

Après la sieste habituelle de certaines abeilles, nous allons au café sur le berge en face de la Saône, côté ville.

Sur la suggestion d'un cycliste local, nous avons pris la décision de changer le parcours en prenant la piste cyclable le long de la Saône. Pendant notre visite de l'abbaye, Henri part en reconnaissance de la piste cyclable et nous communique par WhatsApp.

La piste cyclable est aussi parallèle à la voie ferrée.

Au moment du passage d'un TGV, je profite de l'occasion pour dépasser Laurent en lui disant: "attention le TGV dépasse".

Geneviève, roulant avec des roues sous gonflées, a finalement droit à une crevaison à la roue arrière. Christine et moi, nous assistons Geneviève au changement de la chambre à air.

Jean Pierre et Laurent se dépêchent pour aller à la fameuse boutique Gilles Berthoud où JP a pu faire ses emplettes.

A Pont-de-Vaux, Jean Pierre retrouve Henri au camping. Les autres abeilles ont droit aux vastes chambres d'hôtes en ville.

Nous dînons ensemble dans une brasserie en centre-ville, bien calme.

Jeudi 4 juillet (Jean-Pierre) La Bresse

Aujourd'hui, c'est la Bresse, traversée des Dombes. Miam ! (en principe). Henri connaît déjà la ville de Pont de Vaux comme sa poche. Mais le thermomètre refuse toujours de descendre. Au plus froid de la nuit, la température n'est descendue qu'à 18°C à 5 h du matin. Avec un point de rosée vers les 14°, pas de risque de rosée. Pas de rosée, ce qui facilite grandement les départs matinaux, car les tentes sont pratiquement sèches, ce qui supprime toutes les complications que cette humidité occasionne usuellement.

Mon chargeur à 4 sorties USB ayant rendu son dernier souffle à Vézelay par une chaleur torride, je suis abonné au chargeur de secours Samsung de Henri. Comme nous partageons par ailleurs ma prise DIN de camping pour nous connecter aux alimentations extérieures des campings (à ce standard), cela ne nous fait qu'un appareil à recharger à la fois, pour nous deux. Par ces nuits sans pluie ni rosée, cela (et l'incontournable halte technique de la nuit) occasionne des leviers multiples pour charger les divers appareils. Pour moi c'est un Garmin vorace à recharger chaque nuit, un iPhone communiquant "de sécurité" à ne pas laisser sans courant, plus une batterie de secours qui sert de temps en temps dans divers rôles.

Cette nuit, c'était Garmin branché au coussin après le dîner, le iPhone à 1h30 et la batterie à 4h30. Tant qu'on reste au sec, ça peut marcher.

À part Mezeriat qui est signalé par Geneviève comme étant écrit sur la carte IGN dans une police plus forte que les autres villages, nous présumons qu'il se peut qu'on ne trouve pas de commerce avant l'arrivée à Priay. On fait donc les courses au départ au City Market. C'est fou les économies de sous qu'on fait quand on fait ainsi les courses, longtemps avant d'avoir faim. Néanmoins, chaleur et lenteur aidant, cela suffira bien.

Au milieu de la matinée, quand l'heure du café de 11 heures a sonné, les "hôtels" sont encore tous derrière. Vers Marsonnas, on voit une coupe évidente sur l'écran du Garmin et sur la carte et on coupe, Henri et moi. Cela suffit à faire surgir les filles de nulle part (exactement comme des bédouins surgissent dans l'immensité du désert quand on s'arrête pour pisser debout). Hoc, pour sa part, a distancé Laurent. Traces pour GPS aidant, chacun vit sa vie mais, il faut dire, nous n'avons pas de vent contraire à combattre. Du coup, on prend un café à Mezeriat où, comme le subodorait Geneviève, il y a des commerces. Christine, suivant en cela la tradition de Daniel, fournit le chocolat, noir. Certains s'arrêtent au château de Loriol.



Abbaye Notre Dame des Dombes



Ensuite, arrêt pique-nique et sieste à St André de Bouchoux, à l'entrée des Dombes.

D'aucuns visitent l'abbaye notre Dame des Dombes: une imposant bâtisse, pas très belle, en briques rouges (il n'y a pas de pierre, dans les Dombes. Par contre, la boue y abonde). Ensuite, sur le conseil avisé de Geneviève, Christine met son grand plateau. La route est plate, et Christine sème tout son monde (sauf ceux qui sont devant elle).

À Chalamont, la seule montagne de l'Ain (de 5 mètres de haut), la pâtisserie est à l'ombre. C'est là que tous se retrouvent, dont Christine avec Geneviève dans son sillage. Pas de café, pas de cocas, tous prennent des glaces. Patrice devrait voir ça. Ensuite, c'est la séparation en deux groupes: les campeurs vers l'étape nominale de Priay et les "hôtels" vers une table d'hôtes de Chatillon la Palud.

Ce soir et demain matin, les deux groupes mangeront séparément. Les briefings quotidiens ont du plomb dans l'aile, mais What's App y pourvoit.

Chaleur aidant, pas de gastronomie dans les Dombes. On se rattrapera plus tard.

Vendredi 5 juillet (Laurent) Châtillon la Palud - lac d'Aiguebelette

Hoc et moi quittons à 9h nos chambres d'hôtes une vingtaine de minutes après les membres féminins de notre équipe, par une bonne descente suivie de la traversée de l'Ain à Saint Maurice de Rémens et de la découverte des falaises du Bugey à Saint Sorlin. Jolie route touristique qui s'élève doucement au pied des barres rocheuses. Barrage sur le Rhône dans la petite station touristique de Sault Brénaz. On se fait dépasser par 2 jeunes cyclotouristes de 17 ans en randonneuses rétro et sacoches partis d'Oyonnax pour Marseille en 6 jours à travers le Vercors à la moyenne de 25 kms à l'heure.

Ascension du village BPF de l'Ain de Bénonces, en guise de diverticule d'entraînement avant le Galibier prévu quelques jours plus tard. Jean-Pierre qui nous attend sagement au village en bas de la côte échange quelques mots avec 2 autres jeunes cyclos qui roulent comme nous vers Briançon.

Courses au Vival de Serrières de Briord et reprise de la route puis pique-nique au bord du Rhône au port de Groslée ; coca rondelle de citron à la terrasse d'un restaurant le long du Rhône.

Courte traversée du département de l'Isère puis entrée en Savoie à St Genix sur Guiers et rude montée vers le **lac d'Aiguebelette**, terme de notre étape.

Arrivée à 16h45 à la gare de Lépin le Lac et rafraîchissement dans un bar PMU 3 kms avant notre hôtel des « Sirènes » où sont parties en avant-garde Geneviève et Christine.



Belle vue du balcon de nos chambres sur le lac aux eaux turquoise et agréable baignade depuis le ponton même un peu branlant de l'hôtel. Vue splendide et fraîcheur revigorante après une chaude journée.

Excellent dîner en terrasse à la Villa du lac au port d'Aiguebelette après 90 kms à vélo et 800 m de dénivelé avec un orchestre country local et un beau coucher de soleil sur la rive opposée du lac d'Aiguebelette où se trouve notre hôtel. Rentrée au phare à notre logis après le repas et 3 kms sur des routes tranquilles, obscures et vallonnées de desserte locale.

Samedi 6 juillet Jour de repos.

Vérification obligatoire des vélos (freins et pneus). Déjeuner ensemble terrasse de l'hôtel. Bains. Bulle. Débats sur le parcours de demain: prendre le col du parcours nominal ou rallonger pour étrenner le passage vélos, moins haut, dans le tunnel du Chat. Le nominal gagne par KO.

Dimanche 7 juillet (Christine)



Après une journée de repos à Aiguebelette nous sommes prêts à affronter notre premier vrai col : le col de l'épine de 7 à 11% sur 8 Km avec en avant-première un passage à 14 % que Jean Pierre a intelligemment évité... il nous a dit "Il n'est pas défendu d'être intelligent et de regarder la carte".

Quelques petits arrêts pour admirer le paysage (bonne excuse pour souffler en même temps)



À 10h30 nous sommes tous les 6 au col. Il n'y a plus qu'à se couvrir pour la descente.

Courses et pique-nique près de Chambéry puis café et pointage à Chambéry.

Nous traversons les vignobles de Savoie (Apremont, Myans, Francin) et arrivons à 17h à Saint Pierre d'Albigny par une route de corniche qui ne cesse de monter et descendre. Une bonne bière à l'arrivée.

Les campeurs décident de se joindre à nous au gîte car le camping est tout en bas de la ville et le gîte tout en haut et il était prévu qu'ils viennent dîner avec nous. Nous avons un délicieux dîner plein d'épices puis nous nous entassons un peu pour la nuit.



Lundi 8 juillet (Geneviève) De Saint Pierre d'Albigny à St Jean de Maurienne

9h pile, nous quittons Saint Pierre d'Albigny. Départ groupé puisque les deux campeurs en mal de camping ont dormi et dîné au gîte avec les habitués du logis en dur. Petite descente vers la rivière. Mais très vite, la montée commence, dans la forêt jusqu'à St Georges de Hurtières. Nous y arrivons avant 11h. Finalement après le col de l'Épine hier, cette ascension nous paraît plus facile.

Pourtant Henri et Jean-Pierre se disent qu'il est dommage de grimper alors que l'on pourrait suivre la vallée de l'Arc sur des pistes cyclables. Mais apparemment le tracé de la flèche n'a pas été revu en fonction de l'amélioration du réseau routier... Arrêt boisson. Josette, la propriétaire est un peu perdue dans les commandes, surtout quand Hoc demande son habituel Coca-Citron-glçons.

11h45 nous repartons. Petite montée puis arrêt déjeuner sur un chemin forestier pas très frais. Il fait chaud encore une fois. Sieste pour la plupart après le pique-nique.

Que c'est dur de redémarrer à 14h sous le soleil. Vers 15h, arrêt à St Etienne de Cuines, dans un café au pied de la route qui mène au col du Glandon. La terrasse est remplie de cyclistes étrangers venus se mesurer aux cols français sur des vélos poids plume. Avec nos sacoches, nous faisons figure d'OVNIs. En route, nous continuons notre éducation bovine sous la houlette de Laurent. Après la Charolaise blanche, la rustique Limousine au muflé clair, la Holstein noire et blanche -la laitière - la Montbéliarde pie rouge (en clair marron et blanche), nous découvrons la Tarine, endémique à la vallée de la Tarentaise, avec sa belle robe caramel, ses petites cornes droites et ses yeux « maquillés ».



Charolaise

Limousine

Holstein

Montbéliarde

Tarine

Nous arrivons vers 16h à St Jean de Maurienne, où nous retrouvons Henri et Laurent déjà attablés devant une bière car ils avaient déniché un raccourci. La ville pavaise aux couleurs du Tour qu'elle va accueillir très bientôt et fourmille de cyclistes venus grimper les divers cols alentour. Et pour nous, cette fois, c'est du sérieux car nous sommes au pied du Galibier.

Mardi 9 juillet (Henri) St Jean de Maurienne - Valloire



Il pleut ce matin. Le petit-déjeuner prévu pour 7h30 est retardé. Vers 8h00, Jean-Pierre prévoyant une éclaircie, décide de plier bagages. C'est la première fois que nous devons ranger notre campement sous la pluie. Nous allons rejoindre le reste de la troupe à l'hôtel pour prendre le petit déjeuner. Le camping et l'hôtel sont essentiellement occupés par des cyclistes venus de toute l'Europe pour gravir les grands cols de l'Iseran, de la Madeleine, du Glandon, de la Croix de Fer, du Télégraphe et bien sur le Galibier. Geneviève a déjà réparé son vélo qu'elle avait trouvé dégonflé lors du chargement.

Nous partons enfin. Les 12 km entre St Jean de Maurienne et St Michel se font sur une bande cyclable longeant la nationale. Le sol est détrempe. Chaque passage de camion nous asperge d'un mélange boueux. Nous nous arrêtons à l'office du tourisme de St Michel pour pointer les cartons de la Flèche.

Laurent se charge de la tâche puis nous partons pour l'ascension du Télégraphe. 13 km de côte régulière. Le temps est avec nous, pas de pluie et de la fraîcheur. C'est la 2ème grosse difficulté depuis Paris après le Col de l'Épine entre Aiguebelette et Chambéry. Nous arrivons au sommet vers 12h30. Hoc en bon camarade redescend un peu pour faire les derniers mètres avec Jean-Pierre.

Nous prenons les traditionnelles photos souvenirs au sommet du col. Il est bien décoré car le Tour de France va faire étape dans quelques jours à Valloire. La pluie arrivant, les premiers décident de rejoindre Valloire au plus vite. Avec Jean-Pierre, compte-tenu des conditions météo peu favorables, nous décidons de prendre une chambre à l'hôtel. A 14h30 nous nous retrouvons à la terrasse de l'hôtel pour le déjeuner. Nous avons tout l'après-midi pour visiter Valloire et les campeurs en profitent pour faire sécher leurs tentes. Laurent part pour une balade à pied qui le mènera à une exposition de sculpture en paille à quelques kilomètres du village. Pour le dîner, nous avons choisi un restaurant spécialisé dans les raclettes et les fondues. La diététique des abeilles est un peu différente de celle des sportifs de haut-niveau.

**Mercredi 10 juillet (Hoc)
de Valloire à Briançon 57 km 1230 m de dénivelé**

C'est la dernière étape de la flèche Paris-Briançon.

La journée commence par le petit-déjeuner à l'hôtel avec Jean Lou venu pour nous apporter de l'assistance très appréciée à savoir le transport de nos sacoches dans sa voiture. Ce qui nous facilite grandement la montée au col du Galibier tant redoutée par nous tous.

A la sortie de Valloire, j'ai pris quelques photos des sculptures sur paille & foin du 8ème concours international.



Geneviève Christine Henri Laurent Hoc Jean-Pierre

Au Plan Lachat, l'altitude 2000 m, Jean Pierre s'arrête pour déguster la tarte aux myrtilles du seul restaurant-bar.



Christine et Henri

Christine

Geneviève

Hoc

Laurent

Jean-Pierre

Au col du Galibier, notre organisateur a droit de nos encouragements et applaudissements.



Après la photo du groupe, nous descendons au col du Lautaret où nous déjeunons, pointons le BPF puis visitons le beau jardin botanique. Le paysage est à la fois grandiose et splendide.



A Monétier-les-bains, Marie Christine et Jean Lou nous accueillent chez eux pour le champagne et un délicieux goûter. C'est un moment de convivialité fort sympathique.

Grand MERCI à Marie Christine et Jean Lou pour tous.

Une fois les sacoches récupérées, nous continuons notre chemin jusqu'au Briançon où le train de nuit m'attend à 20h mais le groupe ne rentre que demain.

Ainsi se termine en beauté la flèche Paris-Briançon.

Jeudi 11 juillet

La flèche s'est terminée hier et Hoc, pris par le temps, est parti dès hier soir. Aujourd'hui, pour les autres, c'est journée de décompression avant de retourner ce soir par le train.



Conduits, d'un train d'enfer, par le clan des filles, nous explorons le vieux Briançon, là-haut sur la colline, sans en oublier le moindre recoin, au pas de charge. Néanmoins, nous trouvons un moment et un lieu propice à un déjeuner, et il s'en faut de peu que nous ayons aussi trouvé le lieu qui va bien pour une sieste réparatrice. Notre train est du soir, il roulera toute la nuit: c'est le dernier des trains couchettes français. Évitant les voies TGV, pour ne pas retarder leurs seigneureries, ce train passe par de petites voies secondaires et s'arrête à presque toutes les gares sous le moindre prétexte, comme laisser la voie libre à un hypothétique train de marchandises ou TER de nuit.



Le vendredi matin, nous arrivons en gare d'Austerlitz (la gare de Lyon étant maintenant réservée à leurs altesses sérénissimes les TGV). Les cafés sont à l'avenant et, tandis que Christine, Henri et Laurent partent en vélo vers leurs tanières respectives, Geneviève et moi allons gare de Lyon prendre un petit ptidej. Ensuite, c'est le train de Saint Lazare vers, pour moi, Saint Nom la Bretèche, ma station fétiche.

La boucle est bouclée et, le soir venu, nous pouvons constater que nous sommes tous rentrés en bon état.

Un grand bravo à:

- Daniel, membre d'honneur, pour ses choix de parcours;
- Olivier, pour son choix de la journée de repos, choix que nous avons finalement copié et pour sa photo promotionnelle du lac d'Aiguebelette;
- Nos utilisateurs d'hôtels pour préparer la liste d'hôtels;
- Laurent pour ses pointages de nos cartons de flèche;
- Geneviève pour ses pointages de nos cartons de voyages itinérants;
- Hoc pour nous rendre presque intelligents avec ses outils internet;
- Henri pour avoir osé tester la flèche en cyclo-camping (et avoir prouvé que c'était facile);
- Jean-Lou et Marie-Christine pour leur formidable coup de pouce pour le passage du Galibier, et leur accueil à la descente vers Briançon, au Monétier; et
- Christine pour avoir gagné la course du premier compte-rendu, à laquelle tous ont participé.

Vélo-fourchette jeudi 18 juillet 2019

Nous sommes 17 à Brueil autour du p'tit café et des chouquettes apportées par Anne-Marie. Nous nous équipons, sauf Bernard qui a oublié une partie de son équipement et repart chez lui. Christine remplace son casque oublié par une coiffe Abeille plus seyante mais certainement moins efficace en cas de chute....

Robert et Jacqueline font une approche voiture jusqu'à Villers et l'essaim de 14 Abeilles part en campagne. A la hauteur de Aincourt, Hoc se joint à nous : pour pallier à des contraintes horaires il a déposé sa voiture au 'point repas' et est venu à notre rencontre à vélo ; Sur la route des crêtes, le temps couvert ne nous permet pas d'admirer le point de vue d'où l'expression 'il n'y a point de vue'.

A la fin de cette belle route il nous faut tourner à droite puis prendre la première à gauche. Alain, grisé par la descente, file tout droit à toute allure jusqu'à Gasny, nous le retrouvons plus tard. Pour nous mettre en appétit l'itinéraire est vallonné et nous ne nous arrêtons pas à Bois-Jérôme malgré une odeur de pain et de viennoiserie qui titille nos narines. Aux dires de Jacqueline et Robert, qui y ont fait salon, la saveur égale l'odeur.

C'est avec un peu de retard que nous arrivons à la ferme des Ruelles où Claude Sauvage et Jacqueline Vetel nous attendent. Pour Jacqueline c'est une première participation à nos organisations, nous lui souhaitons la bienvenue !

Un exposé d'une petite heure permet au propriétaire des lieux de nous conter l'historique du domaine et son inclination vers une culture plus saine et plus naturelle. Cet exposé est suivi du déjeuner pris dans la grange joliment décorée : pommeau, kir normand, terrines, fromages, brioche, confiture de lait et de fruits, cidre : que des produits locaux.

Jean-Pierre, que les coussins confortables ont incité à une petite sieste, a eu peur d'avoir loupé le dessert mais je pense que pendant son sommeil ses détecteurs olfactifs sont restés en éveil et l'ont prévenu de l'arrivée du sucré...

Pour terminer notre halte à la ferme, visite de la cave avec explications sur l'élaboration du cidre, du calva, du pommeau accompagnée d'une dégustation pour certains et, ensuite, passage à la boutique.

Mais il est 14h45 et il nous faut partir car le kilométrage et la dénivellation de l'après-midi sont plus importants que ceux du matin : Heubécourt, Le Bosc-Roger, Fourges où la prise de la piste cyclable jusqu'à Bray et Lu apporte un peu de repos musculaire mais de courte durée, Villarceaux, Maudétour, Arthies, Lainville et un final flamboyant, la cote de Damply : oh, ce n'est pas la montée de la Planche des Belles Filles, petit clin d'œil à l'étape au tour de France suivi à la télévision quelques jours auparavant, là pas de soldats suédois à la poursuite de jeunes vierges, les uns et les autres n'étant pas représentés dans le groupe, mais une montée assez pentue pour une fin de parcours !

A l'arrivée, les boissons fraîches combleront nos gosiers assoiffés et c'est, désaltérés, que nous nous quittons.

Petite anecdote : nous avons croisé plusieurs groupes de jeunes scouts et Guy s'est arrêté à chaque fois pour leur donner des précisions géographiques relevées sur sa carte Michelin : peut-être la naissance d'une vocation....



Annick



Tour du Mont blanc 365 km et 8000 m de dénivélé

Du mercredi 24 au vendredi 26 juillet 2019



En vue de la préparation finale de PBP 2019 j'ai réalisé le tour du Mont Blanc. Je n'étais pas seul : nous nous sommes retrouvés 4 copains du CODEP92 à Albertville (ville de départ) pour notre périple : Éric, Patrice (du club Abeille de Rueil), Jean-Christophe et moi (du Club92CMCAS).

Nous sommes le **mercredi 24 juillet** il est 7h30 et nous voilà partis sous le soleil. 32km de montée jusqu'au col des Saisies (ça nous change de la vallée de Chevreuse et de la côte de Chateaufort ou des 17 tournants !). Récompense après la montée : très belle descente de 15km. Il en sera ainsi pendant 3 jours... A midi arrêt déjeuner chez des amis à Megève qui nous ont préparé un repas adapté : viande blanche et pâtes, fromage et tarte aux poires. A 14h nous repartons. Alternance de routes très fréquentées et de toutes petites routes très pentues (15%) entre St Gervais et Chamonix. La température s'affole jusqu'à 40°C.

Il est 18h30 lorsque nous arrivons à notre hôtel à Vallorcine.

Bilan de la journée : 117km, 2700m de dénivélé +, 10 litres d'eau consommés (dont 1L à la Fontaine du Centenaire - celle utilisée pour confectionner la bière du Mont Blanc - avis aux amateurs !).

Jeudi 25 juillet départ 7h30 après : 3km de descente et nous passons en Suisse. Col de la Forclaz 13km, puis très belle descente où le record de vitesse est réalisé par Jean-Christophe : 78km/h... En bas c'est Martigny et en haut c'est le col du Grand St Bernard. YAPUKA faire 40km d'ascension, traverser 10 tunnels (dont un de 4 km), faire les 7 derniers km à 9% sous une chaleur caniculaire : 40°C (et re 10L d'eau consommés par chaque cyclo dans les fontaines Suisse). Repas à mi col et au sommet. Après le sommet nous basculons en Italie. Descente de 40km jusqu'à Aoste. La route est très belle, mais le record de la veille n'est pas battu. Notre hôtel est à St Didier (toujours en Italie) nous y sommes à 18h30. Le ciel s'est assombri. Et 2h après notre arrivée c'est le déluge.

Bilan de la journée : 132km, 2800m de dénivélé +

Vendredi 26 juillet : col du Petit St Bernard : 23km d'ascension. Après le sommet nous sommes en France. Attention prudence car les routes en France sont mal entretenues par rapport à la Suisse et à l'Italie. Descente sur Bourg St Maurice. Repas.

Col du Cormet de Roselend : 20km sous la canicule. Très dur. Au col c'est la veille du passage du Tour de France. Des passionnés sont stationnés au bord de la route et un couple nous remplit gentiment nos bidons.

En haut le ciel s'assombrit. Nous décidons de descendre juste après un arrêt Coca. Nous avons évité un orage qui a bloqué la chaussée après notre passage (voir photo). Beaucoup de virages, une route en mauvais état, nous sommes prudents. Beaufort, quelle chaleur subitement ! Ça sent le Beaufort (devant la coopérative) et l'écurie : à tour de rôle chacun y a va de son accélération.

Bilan de la journée : arrivée à Albertville à 17h30 après 116km et 2500m de dénivélé +.

Conclusion :

Matériel : aucune crevaison – aucun problème technique.

Les hommes : tous en forme grâce à une très bonne préparation, aux bières du Mont Blanc et aux Spritz. Bravo à tous et merci de m'avoir accompagné dans cette très belle aventure aux paysages très souvent époustoufflants. Je recommande.

Et pour 2020 ????



24 juillet : Après 32km d'ascension



Arrivée à Megève chez Bernadette et Gérard



Départ de Megève 35°C



Cascade au-dessus de St Gervais



À la Fontaine du Centenaire près de Chamonix



et en se retournant très belle vue sur le Mont Blanc



En Suisse 1er col de la journée



40km d'ascension par 40°C



en Italie Col du Petit St Bernard



Col du Cormet de Roselend

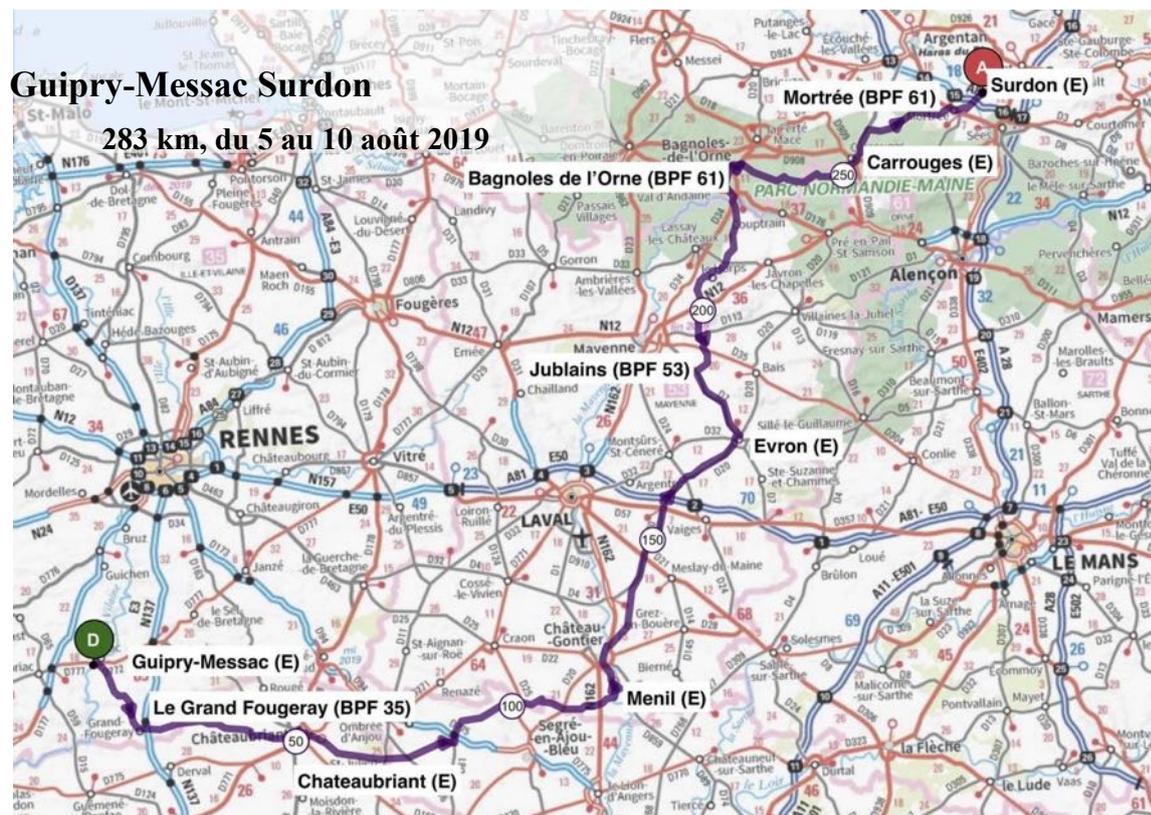


Dans la montée du Cormet de Roselend 2 heures après notre passage



Arrivée à Albertville en même temps que le Tour

Alain Moraine



Guipry-Messac Surdon

283 km, du 5 au 10 août 2019

Par le Grand Fougeray (BPF 53), Chateaubriant (BPF 44), Menil (BPF 53), Jublains (BPF 53), Bagnoles de l'Orne (BPF 61), Carrouges (BPF 61) et Mortrée (BPF 61)

5 août 2019 - Jusqu'à Guipry-Messac

[L'année dernière à la même époque, je m'étais arrêté là](#) et y avais repris le train vers Paris. Vannes-Mortrée me revoilà.

Pour mon train, j'ai réservé TGV et place vélo par l'appli "Oui SNCF". Oui SNCF stocke sur sa base de données mes données SNCF telles que ma carte de réduction et mes billets, mais il faut m'authentifier pour y accéder, ce qui se fait tout seul à la maison. Ça a marché comme sur des roulettes. Hors de la maison, on verra que c'est une autre histoire.

Les habitudes sont tenaces: difficile de prendre les transports en commun en région parisienne si on n'est pas coutumier de la ligne. Mon intention est de prendre le train à la gare de Saint Nom la Bretèche, où le quai est de plain-pied avec la route: pas d'escalier ni de portillon infranchissable avec un vélo lourd. Mais la ligne est fermée pour travaux. On s'en rend compte "en creu" en cherchant un train dans viaNavigo et en ne le trouvant pas. Par contre, le nombre de sites secondaires, qui ressortent avant la SNCF dans les moteurs de recherche et donnent obligeamment ces horaires, en omettant l'essentiel: que les trains ne roulent pas; est impressionnant. Je prends donc le RER de Saint Germain, descends à Auber (une station à éviter) et parviens par miracle à ne monter qu'une dizaine de marches. Auber est à proscrire avec un vélo lourd. Ensuite, traversée de Paris dans la circulation réduite du mois d'août, jusqu'à la gare Montparnasse, où je parviens sans peine (escalators) jusqu'au quai du train. La cabine vélos est dans le compartiment avant d'une voiture 1^o classe: il faut monter et tourner à angle droit pour y entrer, et toutes les place vélos sont occupées par des gens et des valises. Il faut d'abord chasser tout le monde. Bonheur !!! (Sinon, pas de place pour le vélo, en dépit de sa réservation payante).

La gare de Rennes, c'est du bonheur: entre les voies, le souterrain de desserte est accessible par un plan incliné. Facile, donc, de me rendre au quai du TER qui m'attend avec le vélo. Ici, 10' suffiraient pour ne pas manquer sa correspondance.

À Guipry-Messac je cherche un abri pour la nuit, car il pleuvra demain toute la journée et je ne veux pas replier la tente sous la pluie. Cherchant un lit au gîte communal (à 15€), on me propose une cabine à 20€ au camping. J'essaye.



Petite cabine dans la prairie

Les cabines sont une construction en bois équivalente à une tente ultra-basse pour deux, matelas fourni. On dirait un hôtel japonais pour salaryman. [La cabanerie](#) (fournisseur). Françoise n'y logerait pas, mais Françoise ne dormirait pas non plus sous une tente. Demain, je n'aurai pas à démonter sous la pluie. De plus, l'électricité pour recharger les appareils et la batterie est fournie, dans la cabine. Comble du confort, pour 15€ la nuit.

On est lundi soir: lundi 5 août. Tous les restaurants sont fermés, sauf une crêperie où j'entre à 7:00. À 8:00, je l'entendrai refuser du monde, entrant sans avoir réservé.

Il y a ici une voie verte, qui longe la Vilaine. C'est cette voie verte qui charrie des vélos. Mon itinéraire, vers des BPF, semble hors norme. Ici, l'essentiel des touristes sont de passage. Il reste des places au camping et l'autre cabine (sur un total de deux, construites cette année) est disponible. Pourtant, le resto affiche « complet ». Où est l'erreur ?

6 août 2019 - Guipry-Messac, Le Grand Fougeray (BPF 35) Chateaubriant (BPF 44) - 42 km

Départ à 9:15. Il pleut depuis 9:00. Il a plu pendant la nuit et la température mini frisait le point de rosée. Il aurait été possible de replier sans pluie, mais le double toit (donc la tente car on ne peut pas replier la tente intérieure sous le double toit) aurait été mouillé, et n'aurait pas pu sécher du fait de la pluie quasi-continue de la journée. Café au village. La pluie redouble, je m'incrute au café. Il ne reste que 42 km à faire sur l'étape Paimpont - Chateaubriant de l'année dernière.

Départ pour de bon à 10:30.

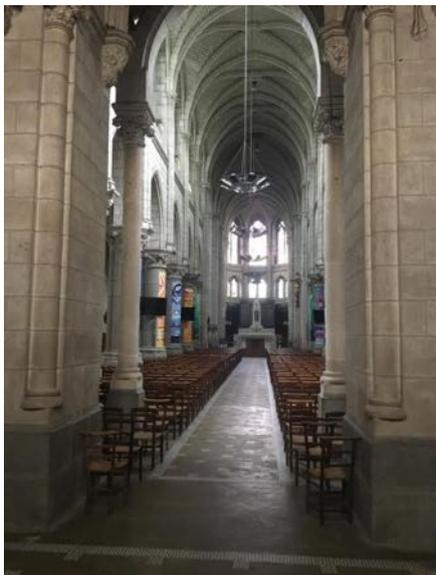
11:30. Le Grand Fougeray. Feu rouge arrière clignotant en permanence, il pleut tout le temps. Temps parfait pour les canards. Dernier arrêt en Bretagne. Je vais déjeuner à la crêperie, qui pointe mon BPF dans la foulée. La patronne n'avait jamais pointé de BPF. Comment est-ce possible ?



Le Grand Fougeray (BPF 35)

Toujours sous la pluie et avec le feu rouge clignotant, je repars vers la frontière du duché d'Anne de Bretagne. 14:00 Sion les mines. J'ai passé la frontière sans la voir et sans montrer mon sauf-conduit aux gabelous.

La météo de Chateaubriant annonce une accalmie de quatre heures, la pluie reprendra à 18:00. Il me faut donc monter la tente, sur son footprint étanche, le plus tard possible pour laisser au sol de Chateaubriant le temps de sécher, mais pas après 17:00 pour ne pas monter la tente sous la pluie. Après, il pourra bien pleuvoir... vers 23:00, la pluie s'arrêtera et il fera grand soleil demain matin pour replier. Parfait.



Église de Chateaubriant (BPF 44)

C'est là ma perspective actuelle.

Châteaubriant. Voie verte à l'entrée de la ville, Église, château, bière, puis remonter au camping avant 17:00 et monter la tente entre deux ondées. Dîner dans un resto asiatique en franchise à 3 km du camping en haut de la colline (dans la zone commerciale : wok au forfait comme aux Alluets, avec une bière :21,40€).

7 Août 2019. Châteaubriant - Menil (BPF 53, 64km, 360m ascension, vent dans le dos)

Le camping remporte la palme du plus moche à ce jour, du voyage depuis Vannes ou de Paris-Briançon, mais le seul sans bruits nocturnes : pas de train comme à Guipry. Réveil 7:00 pour départ 9:00. Le camping est en haut de la colline à côté de la zone commerciale. Je vais faire les courses pour midi avant de partir. Sur le trajet, il est improbable de trouver une épicerie. Courses à l'Intermarché et petit dej au snack de l'Intermarché.

Je quitte Châteaubriant par la petite route de la forêt de Juigné à 10:00, vent dans le dos. Ça roule vite et c'est plat. 1er café à St Michel et Chanvaux après seulement 20 km. Même Daniel trouverait que cet arrêt est exagéré.

11:45. Arrêt déjeuner au terrain de sport à l'entrée de Bouile-Menard. Cela permet de sécher le double toit de la tente au soleil et de trouver un café dans le village. On est déjà près de Menil.



Séchage de tente à Combrée



Des vaches (des Charolaises ?)

Menil est sur la Mayenne, qui descend plein Sud de Lassay les Châteaux, Mayenne, Laval, Château Gonthier, Menil, le Lion d'Angers, Angers; ou la Mayenne et sa sœur la Sarthe forment la Maine, qui se jette dans la Loire. Sur la route, je croise la piste cyclable qui suit l'ancienne voie ferrée de Ségré à Château Gonthier. Invisible sur la carte.



Le bac qui va au château et à l'école

À Menil, il y a encore le bac qui permettait d'accéder au château sur l'autre rive, et à l'école pour les enfants riches du village (car il fallait payer, et cher, le droit de passage que le châtelain confiait contre pré-paiement à un métayer). Il sert maintenant à passer les vélos. Il y a en effet une piste cyclable le long de la Mayenne qui, entre autres, va à Château Gonthier. Openrunner ne l'avait même pas détectée. Comme d'habitude, on peut imaginer que les concepteurs de ces pistes n'ont même pas l'idée de passer l'information aux cartographes. Le camping est juste à côté du bac et la buvette du bac fait resto. Parfait !!

8 août 2019. Ménil (BPF 53) - Evron- 52 km

La piste vers Château Gontier n'est pas revêtue. Je prends donc le nominal d'Openrunner, par-là route.

Rien à dire de Chateau-Gontier.

Déjeuner à Bazougers dans un resto ouvriers à 11,50€. Ce soir, il va pleuvoir de minuit à midi demain... Difficile de trouver quelque hébergement que ce soit à Jublains avec juste un téléphone dans un resto. Je réserve à Evron même, sans prendre le risque. Le gagnant des outils est Google Map, où je cherche, puis trouve, une chambre d'hôtes à Evron sous le label "Table d'hôte à Evron". Je ne passerai pas par Ste Suzanne sur la droite. Certes les vestiges y sont celtes, mais j'y suis passé en 2002, je n'y repasserai pas. Par contre, je m'arrête pour une sieste et séchage de la tente. Demain matin, je visiterai Jublains, ville romaine et BPF 53.



Séminaire de la communauté Saint Martin, à Evron

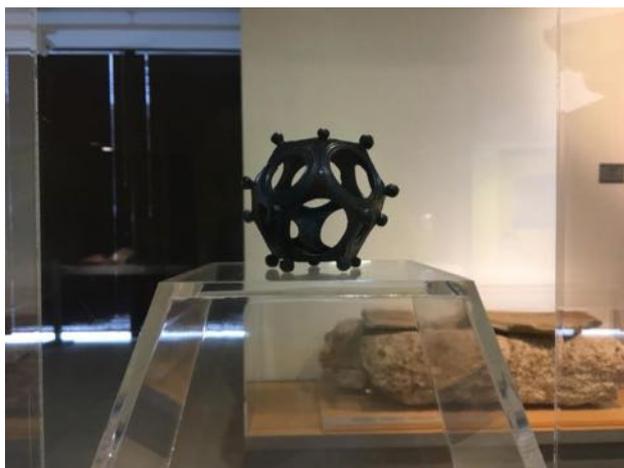
Le soir, visite d'Évron. J'y vois une base de la communauté Saint Martin: un séminaire qui compte parmi les plus grands, je dîne de mon sandwich de midi acheté à Château-Gontier, dans le parc de la mairie et finis le tout par une glace au resto, comme Patrice.

Longue conversation avec mes hôtes et nuit excellente à la chambre d'hôtes.

9 août 2019 - Evron, Jublains (BPF 53), Bagnoles de l'Orne (BPF 61), Carrouges (BPF 61) - 80 km

7:30. Ptidej à la chambre d'hôtes, excellent. Dehors il pleut. Je suis mieux dedans. Long bavardage avec les propriétaires. Enfin départ vers 9:00. Il pleut toujours. Tenue de pluie, donc, mais les affaires sont sèches, et au sec. C'est l'essentiel.

Route jusqu'à Jublains, ancienne capitale gauloise de ce pays des Diablintes. Visite des Thermes, du théâtre antique et du musée archéologique, très bien doté.



La ville vue de la scène du théâtre antique



Le toujours inexplicable isocaèdre du musée de Jublains

Du coup, re-départ vers 11:00, ce qui me met en retard sur tous mes plans. Heureusement un petit vent dans le dos de 33 km/h me rassure sur mon état d'entraînement: je suis très très fort. Montée, par le travers de Villaines la Juhel, une cote raide et interminable qui est l'exact parallèle de la cote du Bel Air de Paris-Brest-Paris.



Château de Marcillé la ville



Route de campagne, un peu humide



Le fastueux restaurant routiers de Couterne

Enfin, à Couterne, ma route rejoint la nationale qui vient de Lassay les Châteaux, et là, miracle, un restaurant routier me rend les bras. 15h45: il n'est pas trop tard pour y manger. On est vendredi et les chauffeurs vont rentrer chez eux après 5 jours de conduite entrecoupée de douches dans les relais routiers (2€, voire gratuit).

14:00 passe. Je regarde Joséphine ange gardien sur la 1 au resto routier. Grâce au vent portant, j'ai le temps !



Bagnoles de l'Orne

Passage à Bagnoles de l'Orne. Joli village dans un site exceptionnel. Rempli d'hôtels. Les pâtisseries que j'y achète me serviront finalement au dessert ce soir, dans le camping.

Déjà, 16h30 il est temps de prendre la trace cyclable vers Carrouges. De vraies montagnes russes, avec de fortes pentes. La dénivellée totale pour l'étape dépassera les 800m.



Saint Patrice du désert, sur la route de Carrouges

Château de Carrouges, le soir, fermé

Carrouges est tout en haut d'une colline (2 km d'ascension). Le château est en bas, mais fermé à cette heure tardive. Je monte, il est 19h passé et je file au camping sans pointer. La route du camping me redescend tout en bas de la colline. Du coup, ce soir, pour ne pas avoir à remonter, ce sera popote au camping (soupe de légumes, paella de l'oncle Bens et mes pâtisseries de Bagnoles de l'Orne).

La nuit, tempête de vent et un peu de pluie. Au matin, néanmoins, la tente sera sèche. Ce vent est une véritable aubaine: il sèche la tente et me pousser en direction de l'est ou du nord-est.

10 août 2019. Carrouges, Mortrée (BPF 41), Surdon (moderne gare SNCF)

D'abord, après le ptidej popote assis dans l'herbe à peine humide, le premier point à l'ordre du jour est de remonter à 9h00 en haut de la colline pour pointer et prendre la route de Mortrée, qui part d'en haut. Café au seul bistrot du village, puis départ vers Mortrée. Vent de dos, soufflant en tempête. Je roule parfois à 33, voire 37 km/h, dans le plat. À Mortrée, j'aurai 30 km à faire vers Alençon, plein sud, vent du NNO dans le nez avec des rafales à 60 km/h. Très mauvaise perspective !!!

Voyons: je n'ai rien d'autre à faire à Alençon que d'y passer la nuit pour prendre un train du lendemain vers Paris. Alors, peut-on éviter Alençon ? Oui. Argentan, peut-être, voire Surdon, qui est une gare de correspondances où passent des TER et Intercités vers Paris Vaugirard (la Gare Montparnasse des fantassins, sans TGV) et se situe à 5 km sous le vent de Mortrée.

J'arrive à Mortrée plus vite qu'il ne faut pour le dire. Là, que voir à Mortrée ? (sans doute son château ?) Je ne trouve rien qui demande, avec ses petits bras, à être vu. Aucune raison de m'y éterniser. Alors je pointe, achète un sandwich pour midi et file à Surdon: encore 5 km de vent dans le dos par derrière la cravate.

Surdon est un embranchement ferroviaire, de nombreuses correspondances s'y font, c'est donc un "hub" de la SNCF, mais sans personne pour faire tourner la boutique (sauf un employé soigneusement caché, enfermé à l'intérieur, qui me dit juste, quand je martèle à sa porte, de me plaindre au contrôleur en montant dans le train).

Là, je galère pour acheter un billet. Personne sauf une machine, qui ne marche pas (que je ne parviens pas à faire marcher: celle-ci me demandait mon année de naissance et refusait obstinément d'enregistrer l'année de naissance que je lui donnais: pat, au bénéfice de la machine), et des panneaux accusateurs qui interdisent de monter dans un train sans billet et conseillent d'utiliser l'appli "Oui SNCF". J'achèterai finalement un billet par Oui SNCF sur mon téléphone (coût 30€ sans m'authentifier, car l'appli omet de me dire que je dois m'authentifier), et 22,50€ (tarif Senior+) quand je suis enfin parvenu à m'authentifier grâce à la magie de mon gestionnaire de mots de passe 1Password (mais comment font les autres pour toujours maîtriser ces situations ?). Je et monte à 12h19 dans un TER qui s'arrête à 2 ou 3 stations dont Laigle puis Dreux, puis Paris non-stop. Le contrôleur, qui contrôle, ronchon et me dit que c'est ça le train du futur, sans employés. Pas d'arrêt à Plaisir (où le train passe) ni à Versailles Chantier (où le train passe aussi). Je ne descendrai pas à Dreux car 77 km de route pour les Alluets, même vent dans le dos, cela me semble encore beaucoup.

Ensuite, je commets l'erreur de me rendre à Auber et non à l'Etoile. Pas d'ascenseur ni d'escalator, tout en bas, pour cause de travaux. Après une longue discussion inutile avec une stagiaire qui ignore totalement le plan de la station, après une exploration en règle de la station, je descendrai 30 marches en portant le vélo, sacoches avant détachées et posées en haut de l'escalier. Moralité: Ne jamais descendre à Auber.

Le dernier tronçon notable du voyage se situe sur le plateau des Alluets, entre le haut de la montée d'Orgeval et les Alluets: 2 km face à un vent de forcené. Je mettrai près de 15' pour parcourir ces 2 km, arc-bouté sur les pédales, sur la moulinette.

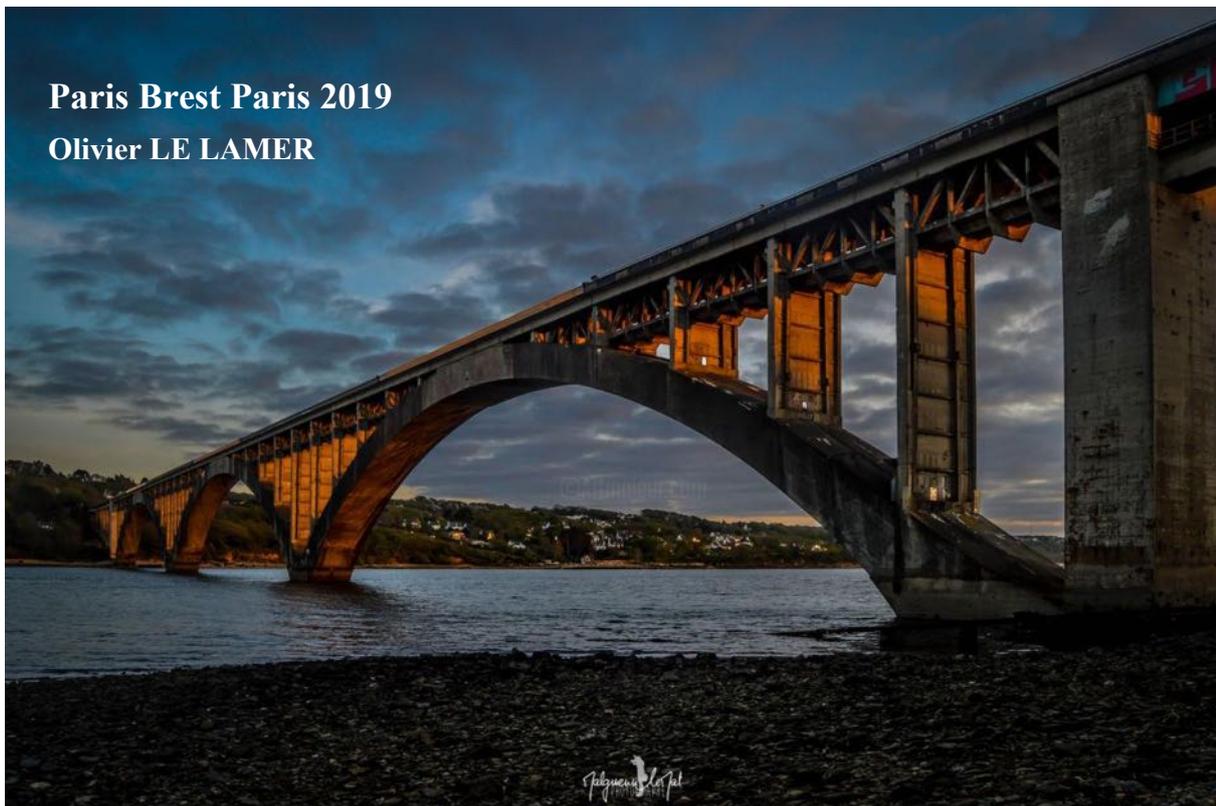


Que voir à Mortrée ?

Jean-Pierre

Paris Brest Paris 2019

Olivier LE LAMER



Mon état d'esprit à l'approche du départ, le dimanche 18 août à 20h15, était excellent. Je me sentais bien préparé, ayant réussi à réaliser l'intégralité du programme d'entraînement concocté début 2019, au sortir d'un mois de juillet particulièrement copieux (21 000 m de dénivelé effacés en Auvergne, Ariège et dans l'Aude dans le cadre du brevet montagnard de Limoux).

Sur le plan mental, j'avais anticipé un certain nombre de difficultés prévisibles : réapparition de la tendinite du tendon d'Achille droit contractée lors du brevet 600 km, bobos divers et inévitable coup de moins bien, plus ou moins long à digérer. J'abordais tout cela avec philosophie, une trousse à pharmacie soigneusement préparée et une formule – « patience et courage » – glanée dans un forum internet, qui allait devenir un mantra pour moi tout au long de l'épreuve.

Pour tout dire, après 8 mois d'entraînement assez intensif, il était temps que cela commence, la blague de 1200 km !

Côté météo, cela se présentait bien, avec un temps très pluvieux qui avait le bon goût de s'interrompre en début d'après-midi le dimanche du départ. Et la perspective de plusieurs jours sans pluie avec des températures clémentes. Tout au plus les prévisions de vent (vent de face à l'aller et vent de face au retour) gâchaient un peu le tableau, mais s'agissant des prévisions les moins fiables, je me disais que le pire n'est jamais sûr.

Je profitais du contrôle de vélo le samedi – bien arrosé celui-là : 2h00 sous une pluie battante qui ont permis de confirmer que mes sacoches n'étaient pas complètement imperméables – pour solliciter les derniers conseils auprès cyclistes expérimentés. Un charmant couple normand, la veille d'attaquer leur 4ème PBP, se faisait un plaisir de partager avec moi quelques impressions et conseils.

- Lui : le premier PBP, j'ai abandonné, c'était trop dur.
- Elle : profitez bien de votre premier Paris Brest Paris. Vous avez encore l'insouciance du novice. Après, on sait ce qui nous attend.
- Ambiance...

Et déjà, il y a quelque chose qui frappe quand on parle avec des vétérans du PBP. Ils ne plastronnent et ne fanfaronnent pas, surtout à quelques heures du départ. Et ils sont tous extrêmement réservés et avarés en conseils quand il s'agit d'aborder la question du trajet retour.

Le dimanche, j'arrive vers 16h00, bien avant l'heure de départ et je sympathise avec un finlandais. A ce sujet, avec un peloton composé à 75% d'étrangers, l'AUDAX est une aussi une méthode d'apprentissage des langues qui n'a rien à envier à la méthode ASSIMIL.

C'est sa deuxième participation et il a mis 20 ans avant de venir se frotter à nouveau au Paris Brest Paris, un peu traumatisé par sa première expérience. J'espérais tomber, avant le départ, sur quelqu'un qui me dirait que le PBP n'est pas si difficile que cela pour quelqu'un de bien préparé. Je décide d'abandonner mes recherches.

¼ d'heure avant le départ, je me présente, comme tous les membres du groupe S, dans le SAS de départ. L'occasion cette fois de sympathiser avec deux américains, un de San Francisco et l'autre de San Diego, qui s'attaquent à l'épreuve pour la première fois. J'ai une nouvelle fois l'impression d'être le moins nerveux du groupe. Je me dis que c'est peut-être lié au fait qu'ils sont

venus tous les deux avec leur épouse et que ces dernières vont bénéficier de presque quatre jours de shopping effréné dans Paris d'ici à leur retour...

Les américains sont à ma connaissance la délégation étrangère la plus importante sur le Paris Brest Paris. Je découvrirai qu'ils sont, avec les anglais, des compagnons de route très agréables, sachant rouler, ouverts à la discussion et souvent équipés de superbes randonneuses.

A 20h15 précises, les fauves sont lâchés, précédés par deux motards. Ça démarre tranquillement, le temps de mettre en route la machine. J'observe autour de moi. Un groupe de 350 cyclistes, c'est tout de même sacrément impressionnant. Et concernant les nationalités, toutes les parties du monde sont représentées, avec une délégation asiatique assez conséquente.

Je me sens bien et je reste très concentré car tout le monde, dans ce bel équipage, n'a visiblement pas la même aisance quand il s'agit de rouler en peloton. J'essaie de trouver un groupe qui pourra m'emmener dans ces premiers kilomètres. Je dois faire avec les injonctions contradictoires de Gérard et d'Alain : « ne te grille pas en partant trop vite mais évite à tout prix de te retrouver tout seul ». Je repère un groupe de français arborant un magnifique maillot 53. Ça roule bien, sans excès, et suivre des mayennais sur le parcours d'un Paris Brest Paris, c'est rassurant.

Sans que je m'en rende compte vraiment, cela accélère sensiblement dès que la lumière du jour décroît. Les costauds ont mis en route devant. Alain m'avait prévenu : « tu verras, on ne met pas un coup de pédale pour rejoindre Mortagne au Perche ». Il y a tout de même une forme d'exagération dans son propos, mais il faut reconnaître que, bien blotti dans le peloton, on ne se fatigue pas des masses.

Une chose me donne de l'entrain ; ce départ me confirme ce que j'avais découvert lors des brevets : j'adore rouler la nuit. Les kilomètres défilent et pendant plusieurs heures, nous doublons sans discontinuer d'autres participants. Mon garmin m'indiquera à mon retour que j'avais avalé les 300 premiers kilomètres à 25,2 km/h de moyenne roulante.

Je découvre mon premier gisant du Paris Brest Paris – un participant qui s'allonge au bord de la route pour dormir, écrasé par la fatigue – à Châteauneuf en Thymerais, après 60 km seulement. Je me demande s'il a bien compris le concept de l'épreuve.

Je fais mon premier stop à Mortagne au Perche, un peu long sans doute car j'ai plaisir à découvrir les installations et à échanger avec les bénévoles. Je constate que certains participants, chinois japonais ou indiens pour la plupart, sont déjà bien entamés. Cela nourrira une polémique à l'arrivée. Un nombre important d'inscrits n'était manifestement pas prêt à affronter le PBP. Cela interroge aussi sur la valeur des brevets et sur leurs conditions d'obtention dans certains pays.

Ensuite les contrôles défilent – pas assez vite à mon goût car il y a tout de même un paquet de tampons à obtenir – et je me rends compte que je devrais être en mesure de tenir mon plan de route en rejoignant Saint Nicolas du Pelem pour dormir. C'est chose faite vers 21h00 le lundi. Le temps de manger, je rejoins le gymnase et je demande à être réveillé 2h30 plus tard. Je prends une douche et j'arrive à faire un cycle complet de sommeil particulièrement réparateur.

Bien en forme au réveil, je prends le temps de me restaurer – dans ce domaine, je dois avouer que c'est rapidement le grand n'importe quoi. Je mange ce dont j'ai envie à n'importe quel moment de la journée, principalement du salé car je sature très rapidement sur le sucre. Puis je file. Il me reste un peu plus de 200 km pour rejoindre Brest.

J'entame ma deuxième nuit de vélo. Je constate que je roule avec des cyclos des pelotons F, G et H. Cela signifie que j'ai repris plus de 2 heures le premier jour à de nombreux participants. Et que je tiens globalement mon plan de route basé sur un temps de 80 heures. Je comprends vite aussi que je fais des envieux au sein des pelotons avec mon S sur ma plaque de cadre, qui atteste du fait que je suis allé beaucoup plus vite que la moyenne.

Il faut dire que cette première journée a été très dure pour beaucoup de participants, avec un vent de face persistant. Tous ceux qui ont choisi de partir doucement ou de ne pas rouler en peloton vont le payer cash.

Seule ombre au tableau à ce stade, ma tendinite s'est réveillée au bout de 300 km. L'occasion de sortir mon produit miracle, indiscutablement mon secret sur ce premier PBP : une bombe de gel froid à l'arnica. Il ne m'en faudra pas moins de deux – que j'avais achetées sur les conseils de mon kiné – pour rallier l'arrivée à Rambouillet. C'est la première rubrique d'un carnet de santé qui n'aura de cesse de se remplir tout au long des quatre jours du Paris Brest Paris.

Je poursuis donc ma route, à un rythme plus modéré. Je commence à fatiguer et le roc'h trévél de nuit, ça reste le roc'h trévél. J'arrive à Brest au lever du soleil ; j'en profite pour prendre une photo que j'adresse à tous mes proches. Dans la famille, c'est l'effervescence. Nous avons créé un groupe WhatsApp lors d'une cousinade organisée en juillet. Les amis et les copains du boulot ne sont pas en reste. Tous ces encouragements font vraiment du bien. Ils deviendront essentiels quand les choses tourneront vinaigre.

A propos d'encouragements, je découvre ce qui rend le Paris Brest Paris unique. Dès que l'on arrive en Bretagne, on se trouve soutenu et applaudi quasiment sans discontinuer jusqu'à Brest. Certains – et ils sont très nombreux – vont même jusqu'à installer tables et chaises longues au bord de la route en proposant gâteaux, boissons et café contre la promesse de leur envoyer une carte postale à notre retour. Simplement parce que pour tout breton – et je sais de quoi je parle – le vélo est sacré. Et aussi pour témoigner de leur attachement à ce rendez-vous hors norme, de par son format, de par son côté très international, de par ses participants auxquels il est si facile de s'identifier.

Je reste très peu de temps à Brest, remplissant simplement les formalités au contrôle. Il faut dire que l'étape est sans doute – au grand désarroi d'un brestois avec qui je repars – une des moins intéressantes du parcours. En remontant sur le vélo, je pense

immédiatement que chaque kilomètre à partir de ce stade me fera battre mon record de la plus longue distance parcourue à vélo.

J'aborde avec beaucoup de prudence cette étape Brest – Carhaix. D'abord parce qu'il s'agit du segment qui m'a donné le plus de fil à retordre depuis le début. Ensuite parce que je ressens une vive douleur à la cheville gauche lors de l'ascension de la longue rampe qui permet de sortir de Brest. Très rapidement suivie par mon genou gauche qui se rappelle à mon souvenir. J'imagine que j'ai inconsciemment compensé ma tendinite à droite. Et pour finir avec la rubrique « tout va mal », le vent a tourné pendant la nuit et se présente de $\frac{3}{4}$ face...

A partir de cet instant, j'applique à la lettre les règles suivantes :

- Je redémarre ultra doucement de tous les contrôles, systématiquement sur le petit plateau,
- Je fais un usage extrêmement réfléchi du grand plateau, une fois les muscles et articulations à bonne température,
- Je profite du moindre arrêt pour traiter les zones douloureuses avec mon spray cryo et ma crème anti-inflammatoire.

Moyennant ces précautions et un moral intact car, honnêtement, à presque 50 ans je m'attendais à ce que l'exercice Paris Brest Paris fasse quelques dégâts sur le plan physique, je reprends vaillamment la route. Toujours sur le même mode : « patience et courage » dès que ça grimpe, c'est-à-dire globalement tout le temps !

Je n'avais pas aimé Carhaix – Brest de nuit. J'aime encore moins Brest – Carhaix de jour. Notamment parce que je suis désormais tout seul à rouler face au vent. La configuration du voyage retour n'a rien à voir. Les vrais costauds, dont Gérard, sont loin devant, les groupes de cyclos se sont clairsemés et globalement ça roule trop doucement pour moi. C'est parti – et je ne le sais pas encore à ce moment là – pour près de 500 km en solo...

Passé Carhaix, j'ai retrouvé le rythme et je me rapproche de Loudéac où j'ai l'intention de faire mon deuxième stop. J'y arrive un peu après 20h00 mardi. La fatigue se fait vraiment sentir. Le temps de constater que l'infirmier est pleine - les kinés ne manquent pas de boulot manifestement – et d'engloutir rapidement une barquette de frites, je me précipite au gymnase pour dormir 2h00.

Pour essayer de dormir plus exactement. Tous les gros ronfleurs de l'édition 2019 du Paris Brest Paris semblent s'être donné rendez-vous à Loudéac au retour. J'ai bien prévu le masque pour me couper de la lumière mais j'ai omis de prendre des boules Quiès. Une vraie erreur de débutant !

Le bilan de ce deuxième temps de repos est catastrophique. Je n'arrive pas à m'endormir et je me lève complètement groggy. Inutile toutefois de prolonger l'expérience ; je décide de m'octroyer quelques micro-siestes d'une 15ne de minutes dans la journée.

J'avale une marmite de café – de la lavasse comme à chaque fois – et je retrouve mon giant vers 23h00. Franchement, jusqu'à là, ça le fait plutôt bien. Strava me le confirmera à l'arrivée : 25,2 km/h de moyenne roulante sur les 300 premiers kilomètres, 21,8 km/h sur les 300 km suivants jusqu'à Brest, 20,6 km/h sur les 310 km entre Brest et Fougères au retour. Quant à mes petits bobos, j'ai découvert qu'il suffisait de focaliser son attention sur celui qui fait le moins mal pour atténuer la perception de la douleur.

Je rejoins Fougères un peu avant 9h00 du matin. Mon objectif est de rallier Mortagne au Perche dans la soirée pour m'accorder un troisième temps de repos. Deux éléments contrarient un peu ce projet : je commence à être vraiment très fatigué – un signe ne trompe pas : j'ai parfois du mal à me rappeler de mon fameux mantra... - et commence à avoir le fessier affreusement douloureux, à vif dans certaines zones. Bien sûr, je ne suis pas le seul car à présent, près d'un cyclo sur deux se dresse sur les pédales à intervalle régulier pour soulager ledit postérieur.

Fidèle à mes principes d'automédication, je décide de faire un stop pour me soigner et pour pratiquer une courte sieste de 15 minutes. Je programme le réveil et je sors mes remèdes miracles. Je dois dire que l'utilisation d'une bombe cryo à l'arnica sur un fessier à vif a au moins un mérite : il réveille très efficacement son homme et permet de se passer pour une bonne période de caféine !

Passée cette période un peu délicate, les remèdes font leur office et je peux repartir presque normalement.

J'arrive à Villaines la Juhel à 14h42 très précisément. Villaines la Juhel au retour du Paris Brest Paris, c'est l'équivalent d'une arrivée du tour de France. Des centaines – milliers ? – de personnes se pressent contre les barrières installées par l'organisation. Et les applaudissements fusent généreusement à mon passage, toujours solitaire à ce moment. Des centaines d'yeux vous détaillent de haut en bas au moment de poser son vélo. En plus, je n'ai pas la chance de faire partie d'un groupe qui distrairait un peu leur attention.

Le speaker annonce sur un ton désolé : « les coureurs ont pris beaucoup de retard car ils ont eu vent de face à l'aller et, ce qui assez rare, vent de face au retour. Nous en attendons encore plus de 4000 ».

Je dois avouer qu'à cet instant, je préférerais être un peu plus tranquille et incognito. Je me sens sale et pas très présentable – j'ai pourtant pris deux douches depuis le départ et je me suis changé à Fougères pour arborer fièrement les couleurs de l'Abeille dans la dernière ligne droite.

Par ailleurs, j'ai franchi un nouveau stade de fatigue et mon projet de m'allonger sur l'herbe, dans cette ambiance de fête foraine, a du plomb dans l'aile. Je décide de me restaurer, de repartir ensuite et de me trouver un petit coin champêtre pour me reposer.

Pour le déjeuner, c'est génial. Tous les gamins à la ronde ont été mobilisés pour accompagner les participants au self. C'est donc flanqué d'une gamine de 12 ans au maximum qui porte gaillardement mon plateau bien chargé que je m'installe pour manger. J'échange quelques mots avec un sarthois assisté de son épouse et d'un de ses meilleurs copains. Il m'explique qu'il a pris cher aussi au niveau de son fessier. Il a fallu lui arracher les pansements qui lui avaient été posés par le médecin lors de l'étape précédente. Je me dis que finalement le gel cryo, ce n'est pas si mal...

Je repars vers 15h30. Il me reste 205 km à accomplir et je commence à bien le sentir, le truc. Je roule une vingtaine de kilomètres et je m'accorde la sieste tant attendue derrière une haie après l'indispensable –et de plus en plus longue – séquence soin.

Au réveil, j'attaque la dernière ligne droite.

Et là, les choses vont se compliquer nettement. Tout d'abord parce que je suis victime d'une belle hypoglycémie. Je ne l'ai pas vue venir mais elle est sans doute méritée compte-tenu de l'anarchie alimentaire que je pratique depuis le départ. La moyenne tombe radicalement et la traversée du Perche me semble interminable. Ce qui me rassure toutefois, c'est que je voisine toujours avec les cyclos du groupe H.

Tout cela est casse-pied et mon objectif des 80 heures s'éloigne. Pour autant, avoir une fringale sur une distance de 1200 km, cela faisait clairement partie des scénarios envisagés. Le moral reste donc excellent. « Patience et courage », ça fonctionne aussi très bien avec une hypoglycémie !

La vraie galère, c'est 15 kilomètres avant Mortagne qu'elle survient. Mes cervicales lâchent d'un coup. Concrètement, cela veut dire que je ne suis plus capable de tenir ma tête droite et que si, au prix d'un bel effort, je peux de temps en temps jeter un œil 50 mètres devant moi, j'en suis réduit, 80% du temps à regarder la roue arrière du cycliste qui me précède. Quand un cycliste me précède.

Là, je dois avouer que je prends un gros coup au moral, pas encore au point d'envisager d'abandonner l'épreuve toutefois. Par contre, ma belle assurance a disparu.

Ne plus pouvoir tenir sa tête à vélo, c'est très dur. D'abord parce qu'il devient techniquement impossible de dépasser les 10 km/h. Ensuite parce que c'est nerveusement épuisant de ne pas pouvoir anticiper les pièges de la route.

Si je veux aller au bout, il va me falloir un coup de main. Je ne suis pas forcément très optimiste. Le Paris Brest Paris, et c'est le seul reproche que je formulerai, ce n'est pas toujours une ambiance cyclo bienveillante. Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai emmené d'autres participants 10 ou 20 kilomètres durant pour les voir me dépasser dès que je baissais un peu le pied, en donnant le coup de rein qui va bien pour m'empêcher de prendre la roue. Et si j'ai été remercié chaleureusement 2 fois pour avoir mené longuement des groupes – toujours de nuit bien sûr, et par des américains, décidément mes compagnons d'aventure préférés – cela reste anecdotique.

Je repère du coin de l'œil deux très belles randonneuses. Le rythme adopté me semble compatible avec mon état. Je demande à leurs propriétaires s'ils acceptent que je me glisse dans leur roue, sans effectuer ma part du travail, mes cervicales me faisant défaut. Ce qu'ils font bien volontiers en tant que spécialistes du Paris Brest Paris.

Je découvrirai rapidement que l'un d'entre eux, Bernard AUSSILLOU n'est autre que le pilote du prototype de randonneuse construit par Philippe ANDOUARD dans le cadre du concours des machines. Accessoirement, il s'agit aussi du Président de l'amicale des diagonalistes. Son compagnon est haut en couleur aussi. Il pilote une magnifique randonneuse en titane qui doit être une rareté dans nos contrées. Et il possède une collection de vélos à faire pâlir les plus grands amateurs.

Avec leur aide, je finis par rejoindre Mortagne vers 21h00. Nous dînons rapidement. Je manque singulièrement d'entrain et je me force à ingurgiter un plat de spaghettis bolognaise. Ils ont choisi de repartir dans la foulée et de s'accorder une pause à Dreux. Je leur embraye le pas car j'ai le sentiment, à ce moment-là, qu'ils constituent ma seule chance de boucler mon périple. Je préfère également rouler de nuit, pour minimiser les dangers liés aux véhicules automobiles et je suis conscient que parcourir les 121 km pour rallier l'arrivée va me prendre un peu de temps.

Moins d'une vingtaine de kilomètres après, je demande toutefois à Bernard AUSSILLOU de poursuivre sa route sans moi. Il refuse dans un premier temps, mais fini par accepter. Je suis littéralement écrasé de fatigue et j'ai eu du mal à négocier les deux dernières descentes. Je veux éviter de me mettre en danger mais aussi de mettre en danger mes compagnons de route.

A cet instant, je ne donne pas cher de ma peau. D'autant que mon éclairage donne des signes de faiblesse en plein cœur de la nuit, ce qui achève de me démoraliser. Je décide de dormir, sans mettre de réveil, dans un abri bus que j'ai eu bien du mal à dégouter au milieu de la campagne. Je sors ma couverture de survie - objectivement, jamais je n'aurais pensé l'utiliser – et je m'endors rapidement. Au réveil, deux heures plus tard, la situation n'est pas plus brillante mais j'ai retrouvé mon sang froid.

J'installe, non sans mal, ma lampe de rechange, je fixe ma minerve – quand je vous dis que j'avais tout prévu, sur le papier en tout cas...- et je relance la machine.

Je ne tarde pas à croiser un nouveau cycliste qui progresse à une vitesse compatible avec la mienne. Je rejoue le même numéro « acceptez-vous que je me glisse dans votre roue ». L'homme – il me donne son nom mais dans l'état second dans lequel j'évoluais, j'ai fini par l'oublier, ce qui est sans doute mon plus grand regret sur ce Paris Brest Paris - décide de m'emmener jusqu'à Dreux, dernier contrôle avant l'arrivée. Il m'explique que pareille mésaventure lui était arrivée lors de son premier Paris Brest Paris et qu'il avait même bricolé un câble reliant son casque à la selle en vue de la deuxième édition, sans en avoir besoin toutefois. Nous allons ainsi rouler ensemble pendant 3 ou 4 heures, notre conversation rendant plaisante cette portion du parcours.

A 10 kilomètres de Dreux, il m'explique un peu gêné qu'il va devoir ré-accélérer s'il ne veut pas se retrouver hors délai. C'est à mon tour de m'excuser platement, vraiment désolé de l'avoir entraîné dans ma chute.

En l'espace de deux rencontres, j'ai trouvé ce que le cyclotourisme a sans doute de mieux à offrir. Et si cette histoire de cervicales relevait finalement plus du coup de chance que du coup du sort ? Mais, à cet instant précis, je n'en suis pas encore là de mes réflexions. Il me reste à rallier Dreux puis enchaîner directement vers Rambouillet.

J'arrive finalement à Dreux vers 4h30. 77 km en 6h30. Pas fameux comme moyenne, vous en conviendrez. Je retrouve au contrôle mon ami Philippe MARGUET, le repreneur des cycles Berthoud, qui pilote une superbe randonneuse conçue pour le concours des machines. Il a plus de 3 heures de retard sur moi compte-tenu de son horaire de départ, mais il est aussi nettement plus vaillant que je ne le suis.

Il a prévu de dormir un peu à Dreux pour profiter de la dernière étape. Ce n'est bien sûr pas mon cas. Sur les conseils du bon samaritain qui m'a escorté jusqu'à Dreux, je fais relever mon guidon à la verticale pour me tenir plus droit sur le vélo. C'est mieux, mais pas miraculeux non plus, et le pilotage du vélo devient très pointu.

C'est parti pour le dernier morceau de 44 kilomètres. J'ai prévu de me l'avalier, même si je dois porter mon vélo sur mon dos ! A mon rythme et vu mon état de fatigue, cela devrait me prendre 4 heures au minimum. Et dire que j'ai des jambes de feu !

Depuis le départ, la petite cousine de mon épouse, qui a 12 ans, n'a pas arrêté de m'envoyer des messages d'encouragement. Je n'ai pas le droit de la décevoir.

Selon une méthode bien rodée, j'intercepte un cyclo qui pourrait m'aider à aller au bout.

- - « bonjour, vous êtes français ? »
- - « No, i'm english »
- - « oh, I have problem with my neck and it's very difficult for me to ride. Can I stay beside you to reach Rambouillet ».

Il m'explique qu'il s'appelle Peter Walton, qu'il est originaire de Hartford au nord de Londres et qu'il souffre affreusement de son genou gauche. A partir de là, il me demande de passer devant et me guide en fonction des obstacles qui se présentent.

Notre curieux équipage – je l'appelle le bal des éclopés – rallie la bergerie nationale de Rambouillet à 7 heures 58 minutes et 36 secondes, et, en ce qui me concerne, 83 heures 42 minutes et 32 secondes après le départ.

Fait extraordinaire – le Paris Brest Paris est décidément un tout petit monde – j'arrive quasiment en même temps que Thierry STREIFF avait qui j'avais intégré l'Abeille en 2010 au même moment que moi. Lui vient de boucler son troisième Paris Brest Paris. On ne boxe pas dans la même catégorie. Je lui trouve une très sale tête avec des cernes en triangle qui descendent quasiment jusqu'au menton. Il faut dire que je ne me suis pas encore regardé dans un miroir. J'ai les yeux complètement gonflés, juste traversés par deux petites fentes très fines, j'ai l'air d'un repris de justice avec ma barbe de quatre jours et je peine à tenir ma tête droite.

Le temps de se saluer chaleureusement et d'échanger nos coordonnées avec Peter - ce dernier me remerciera d'avoir adopté un rythme qui lui aura permis d'épargner son genou - je repars à pied, péniblement et au ralenti, rejoindre ma voiture.

Sur le parcours, je suis félicité deux fois par des cyclos qui aperçoivent ma médaille dans le casque que j'ai retiré. Le deuxième vient d'abandonner son 3ème Paris Brest Paris en raison de ses cervicales. Quand je lui explique mes malheurs, il a l'air sincèrement très heureux que j'ai réussi à boucler mon premier PBP.

Un drôle de truc, ce Paris Brest Paris et une jolie histoire pour finir, je trouve.

Si je l'ai réussi, c'est à l'Abeille que je le dois. L'Abeille qui m'a appris à utiliser correctement un vélo et à reconnaître une belle randonneuse artisanale quand j'en croise une. L'Abeille qui m'a donné le goût des longues distances et qui m'a fait rêver très tôt au Paris Brest Paris.

Avec une mention particulière pour Alain Moraine, sans qui j'aurais peut-être abandonné dès le BRM 200 tant les conditions climatiques étaient difficiles et à Gérard GREZE. Gérard, ce n'est pas compliqué, il m'a accompagné depuis mon premier Vallois-Honfleur en 2011 jusqu'à quasiment le dernier tour de roue du BRM 600 cette année. Quelque part, c'est comme s'il avait fait deux PBP cette année.

Un petit message pour finir concernant notre club. Cela fait près de 10 ans que je l'ai rejoint. J'ai une conviction simple que je voudrais partager avec vous. Au-delà de tout ce qui fait sa spécificité et son attrait – les voyages à l'étranger, les semaines abeille et toutes les occasions de rencontres – l'Abeille Cyclotourisme ne doit pas renier son histoire et doit rester un club qui prépare au Paris Brest Paris.

Cela suppose de conserver un espace qui encourage un certain niveau de performance, sans que cela soit contradictoire avec les valeurs du cyclotourisme. Et sans se faire traiter en permanence de « couraillon ».

Nous constituons un très beau club, auquel je suis fier d'appartenir. J'espère que mon témoignage suscitera des vocations et que nous serons encore plus nombreux en 2023.

Olivier

Paris-Brest-Paris

18 au 22 août 2019



Quatre ans après une organisation autour du vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines la 19^{ème} édition du Paris-Brest-Paris randonneur était basée cette année à la Bergerie Nationale du Parc du château de Rambouillet.

Pour les participants le premier rendez-vous avait lieu le samedi 17 août avec la vérification des vélos et la remise des dossiers.

C'était aussi une grosse journée pour les bénévoles dont j'ai fait partie, avec Claude, Hoc et Robert, autres membres de l'Abeille de Rueil-Malmaison.



Samedi, après avoir fait contrôler mon vélo et avoir récupéré mon dossier j'ai pris place à la remise des dossiers pour les étrangers. Les cartons avec les sacs contenant les dossiers des participants étaient impressionnants, surtout qu'au début on ne les voyait pas se vider, malgré l'affluence.

Chaque participant attendait patiemment son tour sous la pluie qui s'est invitée à la fête.



Avec leurs tee shirts bleu turquoise les bénévoles étaient facilement reconnaissables.

Pour la remise des dossiers la procédure était la même avec chaque participant, vérifier d'abord que le vélo avait été contrôlé et était conforme au règlement et surtout respectait les obligations de sécurité, avec des éclairages fixes.

Ensuite il nous fallait aller chercher le sac dans les cartons ou demander à un autre bénévole d'aller le chercher puis vérifier avec le participant que le contenu est bien conforme à la demande. Il faut bien sûr répondre aux questions et parfois aller chercher la réponse un peu plus loin. Tout le monde était patient et ça s'est bien passé. J'ai été assisté pendant quelques heures par une chinoise de Taiwan dont le mari participait à la randonnée, elle m'a bien aidé avec les participants de Taiwan ou de République de Chine Populaire. En partant elle m'a donné un porte-clé fait par Taiwan pour le Paris-Brest-Paris 2019.

J'ai profité de la pause déjeuner pour bavarder avec quelques copains et aussi pour aller voir l'exposition des vélos du concours des machines. De belles machines mais des résultats sujets à questionnement.

Quelques photos pour illustrer ce concours. Noter que ces vélos devaient faire le Paris-Brest-Paris. Ils devaient être remarquables, mais surtout être capables de faire la randonnée.





Quelques vélos du concours

Dans le parc à vélo on peut aussi voir quelques vélos un peu particuliers.



J'avais négocié avec Monique de pouvoir partir avant la fin pour pouvoir me reposer et me préparer pour le départ du lendemain. Je suis parti un peu avant 19h00 alors qu'il y avait peu de monde.

Diner calorique mais assez rapide, dernière préparation des sacs, de guidon et du porte bagage avant d'aller dormir assez tôt. Le réveil est mis par précaution, mais suffisamment tard pour en principe ne pas servir.

Lever vers 8h30, petit déjeuner et ultimes préparatifs avec les bidons et le démontage et l'emballage des flancs prévus pour quelques contrôles, dont Carhaix au retour car c'est généralement saturé et la restauration est difficilement accessible.

Il pleut et les prévisions annoncent un risque de pluie jusqu'à au moins 14h00. J'avais prévu d'aller à vélo jusqu'à la gare de Versailles chantiers puis prendre un train jusqu'à Rambouillet. Voyant le temps je décide finalement d'aller en voiture jusqu'à proximité de Rambouillet. Le village le plus proche avec un parking en centre-ville est Cernay-la-Ville, j'y déposerai la voiture et ferai à vélo les 14 kilomètres jusqu'à la bergerie. Il ne pleut plus alors ça va bien. J'ai un peu d'avance dans le parc alors je vais faire une petite sieste, adossé à un arbre près de l'aire de départ. Sina m'interpelle en passant à proximité. Je la retrouverai un peu plus tard près de la ligne de départ où je verrai plusieurs copains, Victor, Didier, Jean-Gualbert, Guy, Jean-Yves qui lui ne roulera pas et Hoc qui fera une photo, pour comparer avec celle qu'il fera à l'arrivée.



Château de Rambouillet et quelques instants avant le départ

Le temps passe, l'heure de départ aussi et voilà que l'animateur habituel commence son animation. Bref nous partirons avec quelques minutes de retard.

Les motos à l'avant limitent la vitesse et nous voilà partis en groupe. Même après le retrait des motos l'allure restera modérée, sauf à quelques kilomètres de Longny-au-Perche, mais ça se calmera rapidement. Cette année nous n'avons pas eu la côte de Montfort-l'Amaury pour faire la première sélection. Ce sera celle de Longny-au-Perche qui secouera le peloton. Je passe la première côte dans le deuxième groupe, mais je ne résisterai pas à la deuxième côte. J'arriverai au ravitaillement de Mortagne au Perche dans un tout petit groupe.

Après avoir refait le plein des bidons je repars seul, un groupe se constituera un peu plus loin.



Dernières photos avant de s'enfoncer dans la nuit

La nuit tombe au voisinage de Ségrie où il ne faut pas louper le changement de direction. Villaines la Juhel est atteint vers 22h30, ravitaillement léger avant de repartir vers Fougères.

Il faut passer quelques côtes autour du Ribay et de Lassay les Châteaux. Finalement le groupe qui m'accompagne ne monte pas trop vite et je trouve que ça va très bien. Nous arrivons à Fougères à 3h10, le ravitaillement n'a pas besoin d'être très important, l'étape suivante est la plus courte avec 54 km.

A Tinténiac il ne fait pas encore jour, mais il sera temps d'un petit déjeuner. Je fais connaissance de Nicolas du club d'Argenteuil dont Jean-Pierre, le président du club et par ailleurs un collègue, m'a parlé. Nous ferons un peu de route ensemble jusqu'à Loudéac.



Je suis étonné en montant la côte de Bécherel où j'avais eu beaucoup de mal en 2015.

Cette année j'ai roulé plus raisonnablement et je n'aurai pas de défaillance. A Ménéac il faut tout de même que je m'arrête pour manger un peu, je sens que la fringale n'est pas loin. Loudéac, il n'est que 9h30 mais il est temps de songer à un gros repas.



Le jour se lève encore :

Pas besoin de descendre du vélo pour se regarder pédaler

L'étape suivante fait 86 km avec encore quelques belles côtes. Je retrouve des groupes dont un avec Jan des randonneurs de Seattle, je les accompagnerai un moment avant de les laisser partir car ils montent les côtes un peu trop vite à mon goût.

A Saint-Nicolas-du-Pelem arrêt pour un contrôle secret. Il est midi et je n'y retrouve pas Michel comme d'habitude, il prend son service à 13h00. Je ne m'attarde pas, Brest n'est pas loin mais il faut encore passer Carhaix. J'y arrive à 13h30 et ça va encore bien. J'y ferai un arrêt assez court, j'en prévois un plus long à Brest pour pouvoir sauter le ravitaillement de Carhaix au retour.

Voici la dernière étape avant la mer, mais il y a un peu de dénivelé au programme avec un passage à Huelgoat suivi de la montée au Roc'h Trévezel. Le vent est défavorable et ça n'avance pas trop vite. Je suis seul alors qu'un petit groupe aurait été apprécié pour assurer quelques relais.



Roc'h Trévezel et pont de l'Iroise à Brest



En pleine forme à l'arrivée à Brest

Plus que 609 km à parcourir

Revoici le Roc'h Trévezel, plus facile dans ce sens car moins pentu et avec le vent favorable.

J'espère arriver au sommet avant de devoir mettre le gilet de sécurité, mais il faut rouler car le soleil est bien descendu. Il n'est pas encore couché quand j'arrive au sommet. J'en profite pour faire quelques photos et m'équiper pour la nuit.



Couché de soleil au Roc'h Trévezel

La descente se passe bien et j'arrive à Carhaix à la nuit.

Le parc à vélo est bien rempli mais il n'y a pas de bousculade à la restauration. Tant pis, je mangerai tout de même mes provisions prévues pour ce contrôle.

Je repars et me voici rapidement avec des randonneurs de Seattle, dont encore Jan. Ils roulent vite mais sans forcer pour les suivre dans les côtes je reprendrai les roues dans les descentes.

A Saint-Nicolas du Pelem j'hésite à dormir car je n'ai pas sommeil. La route vers Loudéac est la plus difficile alors je décide de dormir 2 heures et de prendre une douche.

Je me réveille et j'ai l'impression d'avoir dormi trop longtemps. Je regarde l'heure, oui j'ai dormi 2h50 et personne n'est venu me réveiller. Il va être difficile de mettre moins de 60 heures pour terminer.

Je repars dans la nuit, il y a beaucoup de monde en face et par moment j'ai du mal à voir la route car quelques cyclos m'aveuglent. Heureusement cette année une grande partie de cette étape a été modifiée pour limiter les croisements.

Arrêt traditionnel au Pont Albert Louppe, avec vue sur celui de l'Iroise. Photo du randonneur avec la rade de Brest au fond, finalement il n'a pas vraiment l'air d'être fatigué !

Dernière montée pour arriver au contrôle, elle semble interminable.

Il n'y a pas beaucoup de monde alors je prends le temps de l'arrêt prolongé, comme prévu, pour me restaurer et aussi pour masser les pieds un peu douloureux. Le tube de Voltarene amené par précaution sera très utile pour soulager surtout le pied gauche, assez douloureux quand la route s'élève. Ça irait mieux si je roulais moins vite, mais les jambes sont là, alors pourquoi les priver d'un peu de défoulement ?

En repartant j'aperçois Geneviève et Michel qui se sont restaurés à la boulangerie.

Juste devant moi je vois les maillots roses de Victor et Sina. Je fais un effort pour les rattraper. Sina me dit qu'elle a mal aux jambes et a du mal à monter les côtes. Ils ne se sont pas ravitaillés au contrôle et cherchent une épicerie. Nous sommes au mois d'août et tout est fermé à Guipavas.

A Landerneau je les perdrai, ils ont dû trouver un endroit pour manger avant de se lancer dans la nuit vers Paris.

Les routes sont sinueuses et sans marquage, ni latéral, ni central. Il faut utiliser l'éclairage au maximum et rester prudent à l'abord des virages.

Le jour se lève à l'approche de Loudéac. Le petit déjeuner comme à la maison ne me semble pas le repas le plus efficace pour faire le plein d'énergie. Ce sera plutôt yaourt, fruits, boisson un peu sucrée, mais pas trop.

Voilà la courte étape vers Tinténiac, a priori facile, mais il ne faut pas oublier que la colline de Bécherel présente une belle côte. Pas trop pentue, mais assez longue et proche de la fin de l'étape.

La forme est toujours bonne et Bécherel est passé sans difficulté.

Arrêt assez bref avant de repartir vers Fougères. Encore une étape en solitaire, mais le temps est clément et bien que je chasse les 50 minutes de sommeil dépassé je reste constant, il n'y a pas de moment de faiblesse. Moins de 60 heures ça semble réalisable, mais ce sera difficile.

A Fougères il est l'heure d'un vrai repas. J'en profite pour faire une bonne pause et masser encore le pied gauche, toujours un peu douloureux.

En repartant la route met le cap vers le nord, c'est un faux-plat mais avec le vent de face ça ressemble à une vraie côte. Heureusement la route reprendra rapidement la direction de l'est, avec vent neutre ou légèrement favorable.

Encore une étape avec de belles côtes notamment avant et après Le Ribay. Cette année je suis surpris de ne pas les trouver aussi dures que j'en avais le souvenir. Je pense que tous les cyclos n'auront pas le même avis que moi.

A Villaines-la-Juhel il y a comme toujours beaucoup d'animation et quantité de personnes venues nous encourager. On me propose de m'aider à porter mon plateau vers la salle à manger, mais non merci, ça va bien, j'arrive à descendre avec mon plateau. Cette sollicitude est très sympa et j'imagine que beaucoup de cyclos apprécieront cette assistance.

Comme en 2015 je repars en me disant que j'arriverai à Mortagne juste au début de la nuit. Mais avant il y a encore 80 km à parcourir. Encore de belles côtes dont celle après les Mées. A Mamers il y a toujours le ravitaillement proposé sous la vieille halle. Je salue ce comité d'accueil très enthousiaste, mais je n'ai pas besoin de m'alimenter avant le prochain contrôle.

Voici Mortagne avec son petit raidillon à l'entrée du gymnase. J'ai bien anticipé le changement de vitesse et il faut vraiment un petit développement pour passer ces quelques mètres peut-être les plus raides du Paris-Brest-Paris.

Le contrôle est aussi comme d'habitude joliment décoré.



Contrôle de Mortagne

Restauration rapide mais copieuse car je prévois que ce soit le dernier ravitaillement, avec un arrêt très bref à Dreux. J'ai compensé un peu de mon retard et je commence à penser que j'ai maintenant une bonne chance de terminer en moins de 60 heures.

Je passe les dernières collines du Perche en solitaire et là je me dis que le plus dur est fait. Mais voilà, après Longny-au-perche le parcours est différent des précédentes éditions. Un changement de direction doit être trop peu visible de nuit et voilà que je ne tourne pas à gauche vers Senonches. Je m'en aperçois quelques kilomètres plus loin quand je traverse Manou qui ne me semble pas être sur la bonne route. Le temps de vérifier et de constater mon erreur, je cherche la meilleure solution pour retrouver le bon itinéraire. Là je me dis que c'est trop bête d'avoir forcé toute la journée pour rattraper les 50 minutes de sommeil supplémentaires et quand je crois avoir réussi voilà que je manque une flèche et mes efforts deviennent vains. Il aura été dit que je ne devais pas faire moins de 60 heures.

Les abords du contrôle de Dreux sont toujours aussi laborieux avec de petites routes sinueuses et en plus le parc à vélo est loin du contrôle.

Malgré le bref passage au contrôle la sortie de Dreux n'est pas rapide. A Prouais il manque une flèche et dans la nuit j'ai un doute de m'être trompé une nouvelle fois de route. Je fais demi-tour pour vérifier au centre-ville que j'ai bien pris la bonne direction. Il n'y a pas de flèche, mais il y a une croix de Saint-André sur la route de droite montrant bien que ce n'est pas la bonne direction.

Voici bientôt la forêt de Rambouillet où il fait bien frais. La Bergerie Nationale a l'avantage de nous éviter la traversée de Rambouillet. Les quelques mètres de gros pavés à l'entrée du parc secouent généreusement. Encore un bon kilomètre avant l'arrivée et le poste de chronométrage au bout d'un chemin de terre dans la cour, il est 4h30, donc j'aurai mis 60h et 30 minutes, soit 50 minutes de plus qu'en 2015. Ne serait-ce pas les 50 minutes de Saint-Nicolas du Pélem ?

J'ai l'agréable surprise de voir que Hoc est là pour m'accueillir. Il doit prendre un poste de bénévole à 6h00 et s'est levé plus tôt en voyant mes temps de passage aux derniers contrôles.

Il m'accompagne jusqu'au contrôle d'arrivée où Evelyne, la présidente du COREG Ile-de-France, assure une permanence. Je vais donc vers elle pour mon contrôle d'arrivée et pour recevoir ma médaille, une belle pièce qui se mérite.



Arrivée avec Evelyne notre présidente du COREG Ile de France

Nous allons ensuite au restaurant où un repas est apprécié, malgré l'heure matinale.

Il est temps de dormir un peu dans le dortoir installé dans la salle où l'on remettait les dossiers aux étrangers, samedi dernier. Des lits picot sont installés avec une petite couverture. Il fait bon quand j'arrive, mais trois heures plus tard c'est le froid qui me réveille, la lourde porte est laissée ouverte par la plupart des personnes qui passent aussi la température est celle de l'extérieur, soit environ 10°C.



Dortoir et ligne d'arrivée

Ensuite Hoc me ramène à ma voiture et je serai à la maison vers 10h00.

La douche fait un grand bien. Je regarde ensuite où en sont les copains et un peu après midi il est temps de dormir.

6 heures de sommeil, pas plus, pour reprendre un rythme normal avec un dîner vers 20h00 et ensuite une nuit normale avant d'aller au travail jeudi matin.

Au réveil je suis étonné par ma récupération avec une descente d'escalier à peu près normale. Cette année le départ aura été plus raisonnable qu'en 2015 et je n'ai jamais été dans un état proche de la défaillance, juste une petite faim vers Ménéac à l'aller. Pas de jambes douloureuses et une bonne capacité à rouler jusqu'à l'arrivée.

Finalement une bonne aventure, même si je dois bien avouer quelques moments difficiles avec le pied gauche douloureux, mais j'avais dans mon sac le gel salvateur.

Souvenirs de ce Paris-Brest-Paris



GÉRARD GREZE



Temps de Randonnée
60:29:38

Point	Temps	Heure	Vitesse
RAMBOUILLET	00:00	16:03:02	
VILLAINES-LA-JUHEL	7:47:21	23:50:23	27.86
FOUGERES	11:07:16	3:10:17	26.71
TINTENIAC	13:27:30	5:30:31	23.11
LOUDEAC	17:20:50	9:23:52	21.86
CARHAIX-PLOUGUER	21:29:32	13:32:34	18.34
BREST	25:54:33	17:57:35	20.15
CARHAIX-PLOUGUER	30:27:23	22:30:24	18.36
LOUDEAC	38:43:20	6:46:22	10.40
TINTENIAC	42:37:07	10:40:08	22.20
FOUGERES	45:10:52	13:13:54	21.07
VILLAINES-LA-JUHEL	49:33:11	17:36:12	20.36
MORTAGNE-AU-PERCHE	53:38:31	21:41:33	20.66
DREUX	58:05:41	2:08:43	17.40
RAMBOUILLET	60:29:38	4:32:39	18.34

Moyenne: 20.08

Paris Brest Paris - 2019-08-18

RÉSULTATS EN DIRECT PAR  & CHRONOMÉTRAGE PAR 



Tout ça pour ça !

Oui, mais pas seulement, mais il faut l'avoir fait pour mieux comprendre, surtout pour les cas particuliers des multirécidivistes.

Gérard

Sortie en vallée de l'Eure du 12 septembre 2019

Nous sommes 3 au départ : Christine, Catherine et moi.

Avec Christine, nous avons rendez-vous à 6h00 devant l'église de Chatou. En sortant de mon garage, je la vois passer juste devant moi. Nous rallions la gare de Houilles à vélo. Nous prenons le transilien pour Mantes La Jolie, puis le TER jusqu'à Val de Reuil où nous arrivons vers 8h30. Nous sommes rejoints par Catherine qui était dans le même TER que nous, elle à l'arrière, nous à l'avant. Elle l'a pris à Saint Lazare.

C'est parti. Nous rejoignons la Seine à hauteur de Tournedos / Seine, et nous la longeons sur une dizaine de kms jusqu'à Pont de l'Arche. Le style des maisons est résolument normand.

A Pont de l'Arche, nous sommes obligés de pénétrer dans un camping pour pouvoir voir l'endroit où l'Eure se jette dans la Seine. Et là, nous avons la surprise de voir une pelleteuse traverser le cours d'eau. Elle est sur une sorte de replat qui crée une différence de niveau de quelques mètres entre l'Eure et la Seine.

Nous repartons et nous remontons l'Eure. Nous prenons la véloroute Seine / Eure. Nous repassons près de la gare de Val de Reuil. Ce parcours avec une boucle a un peu perturbé nos GPS qui n'indiquaient pas toujours la bonne direction.

Le temps est nuageux. Il le restera toute la journée. Nous avons rarement vu le soleil. Nous avons même eu droit à un petit crachin le matin.

Nous déjeunons à Pacy sur Eure dans un restaurant avec terrasse au bord de l'Eure. Nous prenons tous les trois, un plat japonais à base de saumon froid, accompagné d'une tarte tatin.

Nous reprenons la route, toujours en longeant l'Eure. Nous empruntons une portion de la voie verte, avec comme annoncé par Didier des barrières à franchir, ce qui est un peu lassant. Nous rejoignons Dreux, où nous prenons le train pour Versailles.

A Montfort l'Amaury le train s'arrête alors qu'il n'est pas complètement en gare. Nous sommes dans le dernier wagon. Au bout de quelques minutes, le conducteur nous annonce que le train a percuté une personne. Le trafic est arrêté jusqu'à 20h.

Par chance, par rapport aux autres voyageurs, nous avons nos vélos. Nous décidons de rentrer à Rueil à vélo. Catherine et Christine établissent un parcours sur leurs GPS. Nous avons un peu moins de quarante kms à parcourir.

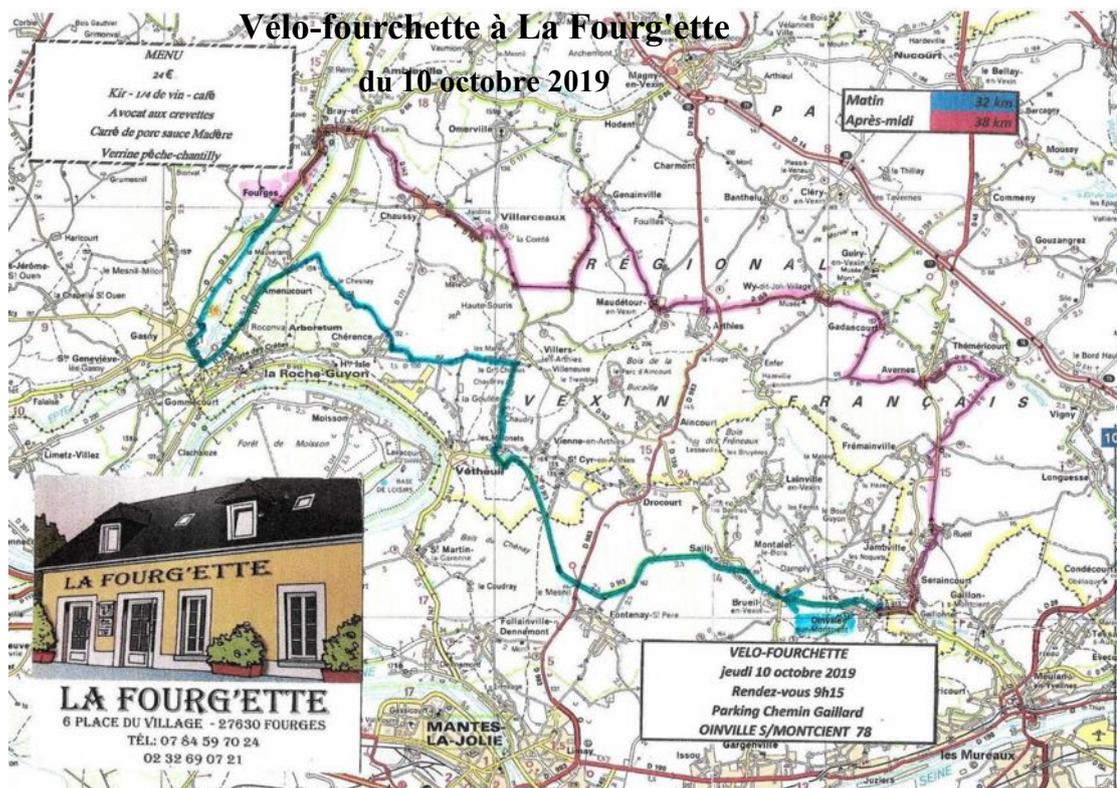
Nous remontons quelques wagons avec nos vélos afin de pouvoir descendre sur le quai. Et c'est parti : Neauphle le Château, avec une super côte fermée par une barrière qui nous coupe dans notre élan. Nous la montons à pied. Puis, Plaisir, Rennemoulin. Nous prenons la D307 sur la première partie qui a été refaite avec une piste cyclable matérialisée. Nous n'osons pas emprunter la 2ème partie qui nous paraît trop dangereuse. Nous repiquons vers Versailles, traversons le Chesnay, jusqu'à prendre la côte habituelle de la route de Rueil menant vers la Seine St Cloud. Nous nous séparons en haut de la côte grise.

Nous arrivons à nos domiciles vers 20 h. Nous avons parcouru 150 kms.

Hormis notre mésaventure de fin de journée, nous avons emprunté majoritairement que des petites routes. Nous avons dû en tout faire 5 kms sur une route plus importante, avec camions. Finalement, nous n'avons pas tellement vu l'Eure. Elle était souvent cachée par la végétation.

Belle journée de vélo, avec un petit restaurant bien sympathique à refaire.

Patrice



9:00. Parking de Oinville sur Montcient À 9h00 (oui, 15 minutes avant l'heure fatidique où on devient en retard) : Quelques Abeilles matinales battent la semelle de patte. Les organisateurs manquent à l'appel. Mais que fait la police ? Enfin une rumeur enfle dans le peloton: ils arrivent.

Ils arrivent en effet, avec le visage affichant les marques inimitables d'une de ces choses douteuses qui s'apparentent à la dingue, sans doute récupérée aux Marquises ou dans une des îles de la Polynésie, d'où ils reviennent juste. La dinguerie des petits Piots, dirons-nous, ne serait-ce pas encore un pléonasme ? En tout cas pas de Piti Piots aujourd'hui sur les vélos. On les reverra à midi à La Fourg'ette (nom prédestiné).

Les Piti Piots ont apporté le Piti café, des Piti gâteaux, auxquels s'ajouteront les pitites chouquettes apportées par Eric, toujours dans le ton, où les pitites tuiles du boulanger des Alluets, chaudes de ce matin. On ne va pas être en manque.

En ce 10ème jour d'octobre 2019, un maximum d'abeilles (23) a répondu à l'appel pour la vélo-fourchette d'honneur des Piti Piots et Annick m'a confié l'honneur d'en faire un compte-rendu fidèle. Fidèle ? Quelle erreur !

On roule.

L'avant du peloton turbine, car qu'y faire, à l'avant, à moins qu'on n'y turbine ? Il est animé par Guy et Rayjane, tandis qu'à l'arrière, où se trouvent mes quartiers, on ronronne doucement, entre deux apparitions de Rayjane.

C'est un parcours d'exception. Après un bref passage par Vetheuil, on file au milieu des côtes du Vexin, comme si on disputait, mais sur un bien petit braquet, la "Stephen Roche" en direction de la route des crêtes. Route des crêtes vers les hauteurs de la Roche Guyon, qu'on esquivait à dernier moment par un "À droite" fulgurant, pour finalement rejoindre au plus vite l'Epte par une descente vertigineuse vers Amencourt, descente dont Patrick nous avouera que c'est un de ses terrains de jeu favoris (donc raide).

En fin de peloton, on pense donc on est, et on a moins de jambes ; mais on compense ce manque gravissime par une activité intellectuelle qui décoiffe. Monique a, rompant la belle harmonie de sa roue libre bien lisse, une maxi-couronne destinée à l'accompagner quand l'envie lui prend de grimper aux arbres.

Parfois, la Chaîne, résolument non-coopérative, décide de sauter et de se mettre au chaud dans l'espace douillet entre la roue-libre ainsi magnifiée et les rayons. Il s'en suit une discussion sur la correspondance entre le braquet, cet être impalpable, la pente, le poids et la puissance instantanée. Nous parlons, comme on parlait à Camelot de l'éternelle conquête du Graal, de la quête du braquet parfait, de l'allure parfaite au braquet parfait. Impossible de décrire cette complexité avec des simples phrases Twitter : Appuyer, oui mais pas trop, mouliner, oui mais pas trop: c'est l'histoire d'une vie.

Ceci, après la traversée de l'Epte et un bout de piste cyclable la longeant, mais SANS Christian et Monique, qui ont coupé et n'ont pas longé l'Epte, nous amène au but ultime de cette vélo-fourchette d'exception: à La Fourg'ette.



La vie reprend. Certains (on ne dénoncera point) marquent leur retour à la civilisation par un petit jaune, animé de questions profondes sur les caractéristiques essentielles des RICARD et autres pastis. D'autres, ayant sans doute oublié la règle d'or du cyclo : faire une pause technique à l'approche immédiate du lieu d'étape, se transmettent la place aux toilettes salvatrices. Marie-Louise, qui est venue avec Claude, a pour sa part fière allure avec son bras plâtré de frais, et Claude, l'inventeur de la vélo-fourchette devant l'éternel, nous apparaît tout petit, du seul fait de ce contraste : sans plâtre.

Bref, c'est l'heure du repas qui honorera les Piti Piots.

Pour le retour, Guy régnera sur le grand peloton et j'aurai l'honneur de gérer les coupes, ces formidables warp zones postulées quantiques qui permettent de violer, sans risquer l'outrage, la thermodynamique de Poulidor, en ce qu'elle nous affirme encore -à tort- que moins on va vite, plus on met de temps à arriver au but.

Au Château de Maudétour, Robert et Jacqueline retrouvent leur voiture. On les reverra au parking du départ. "Approche voiture": encore une inimitable stratégie abeille pour contourner les lois de Poulidor, de la nature et de la chute des corps.

Après la coupe suivante, alors que les Abeilles véloces sont encore loin derrière, en bas et sous le vent, Bernard, qui fonce vers l'écurie, néglige fièrement la traversée de Rueil (un village du Vexin) et arrive détaché au pot du retour après de multiples sauts sans faute dans diverses warp zones non signalées par l'organisateur. On sent la patte du professionnel. Naturellement, Christian et Monique le suivent.

Jamais nous ne reverrons Rueil.

C'est enfin la troisième célébration. Que de souvenirs ! combien de parcours collineux, venteux, pluvieux, grêlex, neigeux (on dirait la narration de l'inoubliable Uzerche-Tulle de Michel !) que nous, un nombre impressionnant d'Abeilles, avons endurés. Pourquoi ? Pourquoi ? Pour le simple plaisir d'être le VIP d'une organisation "Annick & Dany", d'être chouchoutés à l'arrivée au parking, à ce moment de bascule où on regrette encore d'avoir quitté son lit douillet pour venir battre la semelle sur ce parking pluvieux. Un piti café, le sourire d'Annick, une grosse connerie dite par Dany l'air hilare, et ça repart... Ça repart en direction du resto où le menu a, lui aussi, été mitonné, testé, négocié, dans le seul but de faire plaisir aux abeilles participantes (et tout cela en laissant Picsou bec dans l'eau, enfermé dans son coffre-fort).

Bravo, donc, et surtout, pour tout cela, et pour tout le reste que j'ometts de mentionner, merci, trois fois merci ; Si nous étions en réunion Abeille, j'ajouterais : "Ça vaut un triple ban ; Garçon, remettez-nous ça !"

Jean-Pierre

PEDI-FOURCHETTE JEUDI 21 NOVEMBRE 2019

Les premiers froids s'installent petit à petit et ce sont des Abeilles bien emmitoufflées que nous retrouvons sur la place de l'église d'Avernes. Joëlle est là malgré un zona à l'œil et Edwige est là également grâce à une infiltration au genou qui lui permet à nouveau de randonner.

Notre fils Pascal fait une petite halte avant de se rendre à ses rendez-vous professionnels pour déposer des affiches concernant le téléthon du samedi 7 décembre prochain dont il assure l'organisation à Chaussy.

Boissons chaudes et gâteaux sont servis. Nous partons réchauffés et d'un pas alerte sur des sentiers peu débroussaillés mais bucoliques. A la sortie du village, les chemins deviennent plus praticables et à la croix du Plant nous croisons la piste du Paris-Londres à vélo. Nous passons sur le petit pont qui enjambe l'Aubette et attaquons la côte qui traverse le bois Pendu. A sa sortie, il nous faut éviter les feux des tireurs du ball-trap et ceux des chasseurs, mais visiblement aujourd'hui c'est calme et nous pouvons continuer notre rando sans problème. Nous longeons les carrières de la Reine, le bois d'Aulnaye et descendons par la route jusqu'à Guiry en Vexin. Nous quittons la route à La remise des Alouettes et nous empruntons un petit chemin qui nous mène au restaurant de Cléry. Les Abeilles motorisés, Marie-Louise, Claude et Guy, sont arrivées ainsi que Michel, notre secrétaire, venu courageusement à vélo car en partant de chez lui à 8 heures du matin il ne faisait que 3 degrés. Après avoir enlevé nos chaussures crottées, nous nous installons à table et le menu du jour est arrosé de Beaujolais nouveau, tradition oblige !

Plus que neuf personnes pour le parcours de l'après-midi car Rayjane est repartie en voiture avec Guy. Nous entrons dans le bois de Morval et faisons un détour pour une petite visite à ' l'allée couverte ' sépulture collective datant du Néolithique. Nous reprenons notre marche et nous attaquons une côte assez raide qui nous mène sur le plateau. Il nous faut presser le pas car le temps se couvre. Nous traversons Wy-Dit-Joli-Village, justement baptisé ainsi par Henri IV, et longeons le bois de la Pierre Droite, pierre que nous ne voyons pas car elle est à l'intérieur du bois. Nous entrons dans Avernes et nous nous arrêtons devant la maison où Joseph Kessel a résidé et où il est décédé en 1979. Il y a terminé, notamment, l'écriture de son roman ' Les Cavaliers '. La plaque, apposée sur le mur, nous apprend qu'il a composé avec son neveu Maurice Druont en 1943 'Le Chant des Partisans'. Il repose au cimetière Montparnasse. Encore quelques encablures et c'est l'arrivée.



Je sers les boissons chaudes et fraîches ainsi que les petits gâteaux pendant que Dany monte la roue de secours de notre voiture en remplacement de la roue avant droite dont le pneu tout neuf monté la veille est complètement dégonflé : la qualité du service se perd !!!!

Un grand merci aux participants de cette sortie et rendez-vous jeudi 19 décembre pour la dernière pédi-fourchette de l'année.

Annick

Les organisations 2020 de l'Abeille Cyclotourisme au programme de la FFvélo

En 2020 l'Abeille organisera deux manifestations ouvertes à tous :

A l'approche de l'été, la **Randonnée de la Malmaison**. Il s'agit d'un rallye "classique" offrant aux participants le choix entre quatre parcours fléchés d'environ : 30, 50, 75 et 100 km. Le départ et l'arrivée ont lieu à proximité de la forêt de Marly, ce qui permet d'emprunter des itinéraires évitant les grandes agglomérations.



Le 28 juin 2020

Contrôle ouvert : de 07 h 30 à 09 h 30 pour le départ

(Sortie d'initiation encadrée d'environ 30 km à 9 heures)

et jusqu'à 13 h 30 pour l'arrivée.

En automne, la **marche de la Malmaison, "Amitié Jean-Claude Bernard"**. Deux parcours en forêt sont proposés (13 et 16 km). Cette marche est généralement appréciée par les adeptes de la discipline mais aussi par un grand nombre de cyclos qui entretiennent ainsi "leur forme" en attendant la nouvelle saison de vélo.



Le 22 novembre 2020

Départ de 7 h 30 à 9 h 30

Centre de Loisirs, 10 boulevard Bellerive - 92500 Rueil-Malmaison

(500 m de la gare de Rueil)

Possibilité de départs groupés :

8 h 30 et 9 h 00 (16 km)