

L'Abeille de Rueil-Malmaison



Section cyclotourisme



L'année 2024 Illustrée



SOMMAIRE

Editorial	3
Composition du bureau de la section cyclotourisme de l'Abeille de Rueil-Malmaison pour l'année 2024	4
Réunion amicale.....	4
Site Internet.....	4
Les incontournables de l'Abeille cyclotourisme.....	5
Quarante et unième édition du trophée TRUFFY, 1 ^{er} mars 2024.....	5
Randonnées de la Malmaison	5
Séjour en Touraine.....	8
Pâques en Provence à Pernes les Fontaines	12
Séjour en Flandre française.....	17
Brevet fédéral de 100 km	22
Semaine Abeille 2024 à Majorque Du 14 au 23 mai 2024	25
Brevet fédéral de 150 km.....	30
Présentation de la Flèche Paris-Dieppe et retour	32
Flèche Paris-Dieppe et retour.....	33
Mes brevets des randonneurs mondiaux 2024	35
Marches-fourchettes et Vélos-Fourchettes.....	42
Les sorties club de l'année 2024.....	44
Assemblée générale de la section cyclotourisme	109
L'organisation 2025 de l'Abeille Cyclotourisme au programme de la FFvélo	110

Editorial

L'année 2024 a encore vu de multiples activités au départ de Rueil ou de Chatou mais aussi dans toute la France et quelques escapades en Europe.

Beaucoup de sorties mais peu de comptes-rendus de nos activités sortant du quotidien.

L'année 2024 illustrée a cependant un beau volume car les comptes-rendus des sorties des mardis, jeudis et des dimanches, avec photos, sont devenus presque systématiques. Ils reflètent nos activités et le bon état d'esprit de nos membres. Il est donc devenu indispensable d'en garder la mémoire et ils représentent plus de la moitié de cette année illustrée. Merci aux multiples rédacteurs et photographes. J'ai noté 18 contributeurs ce qui est particulièrement riche puisqu'on voit qu'il n'y a pas que les principaux animateurs des sorties qui alimentent ces comptes-rendus et peut-être en ai-je oublié un ou deux.

Avec les photos de ces mini comptes-rendus on peut voir la plupart de nos adhérents dont le renouvellement assure une stabilité des effectifs et chaque groupe rapporte ses aventures, parfois ses déboires mécaniques mais aussi les arrêts culturels qui permettent de faire découvrir monuments et souvenirs historiques souvent ignorés.

Notre nouveau président s'est beaucoup impliqué dans les recrutements en proposant des cyclo-découvertes au printemps et au mois de septembre juste après le forum des associations. Ses courts séjours font partie des activités illustrées par de nombreuses photos.

Le séjour Abeille à Majorque a permis de découvrir une île ensoleillée où il a fait bon pédaler et chacun est revenu avec le souvenir d'une semaine bien agréable. Dommage que le retour à Barcelone ait été terni par le vandalisme avec des voitures fracturées et des vélos dérobés.

Les randonnées de la Malmaison organisées encore cette année avec départ et arrivée à Rueil-Malmaison, ont vu les participants plus nombreux que l'année dernière. Le parc des bords de Seine n'était finalement pas disponible mais le barnum du stade de rugby a plus qu'assuré son remplacement. L'accueil a pu être effectué avec plus de confort car l'espace était plus généreux. Bien sûr avec le changement de site pour le ravitaillement à mi-parcours il y a des points à améliorer mais les remerciements des participants ont montré que cette édition était réussie.

Le programme prévisionnel de l'année 2025 présente déjà de beaux projets pour toutes les pratiques, chacun devrait trouver plaisir à rouler et peut-être à raconter ses activités pour la prochaine année illustrée.

Gérard Grèze

Composition du bureau de la section cyclotourisme de l'Abeille de Rueil-Malmaison pour l'année 2024

Patrice Dolley : président

Edwige Briand : vice-Présidente

Michel Bardin : secrétaire, trésorier adjoint

Christine Rambaux : trésorière

Claudine Auzet :

Christian Auzet : responsable du programme trimestriel et des parcours

Gérard Grèze : responsable de l'année illustrée et des formations

Jean-Pierre Smith : responsable du site internet

Hoc Thong : webmaster

Frédéric Rouzeau : délégué Sécurité.

Jean-Luc Germain : animateur et responsable de l'accueil des nouveaux

Annick Artison : en charge de la communication

Réunion amicale

Nos réunions ont lieu :
à 20h30 le premier lundi de chaque mois,

à la Maison de l'Europe,

312 avenue Napoléon Bonaparte
92500 Rueil Malmaison

Site Internet

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

Les incontournables de l'Abeille cyclotourisme

Quarante et unième édition du trophée TRUFFY, 1^{er} mars 2024

Retrouvailles vélo - rdv amitié Truffy

Malgré une météo peu engageante, environ 25 abeilles se sont retrouvées pour ce rdv traditionnel lancé il y a 40 ans par Patrice Micolon, le 4eme président de notre section, avec notre regretté ami Jean truffy.

Patrice est sur la photo mais malheureusement pas Anne-Marie, la compagne de Jean, arrivée un peu tard à cause de son vélo capricieux.



Bons moments de partage des vivres de chacun et de bavardages.

Claudine.

Randonnées de la Malmaison

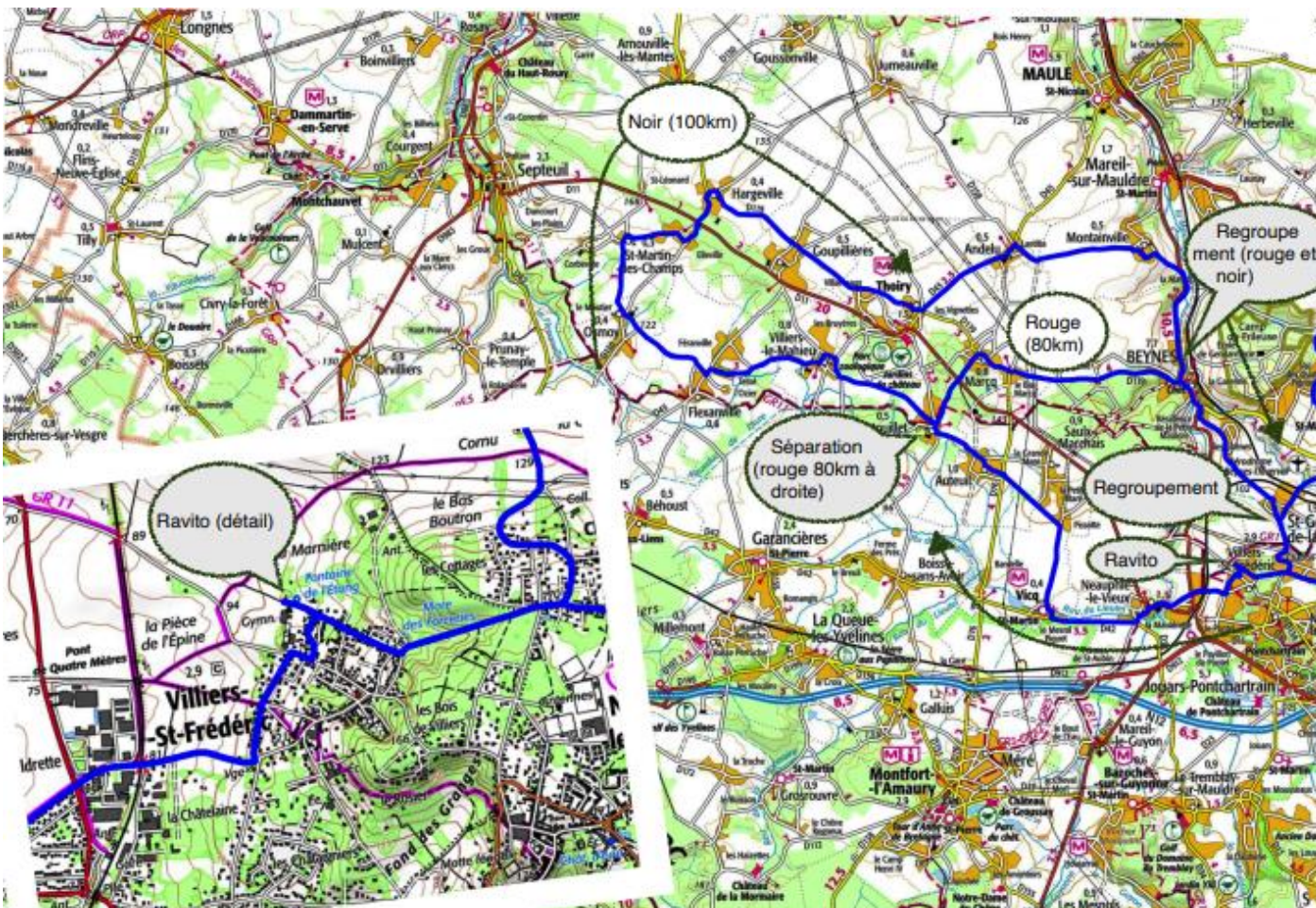
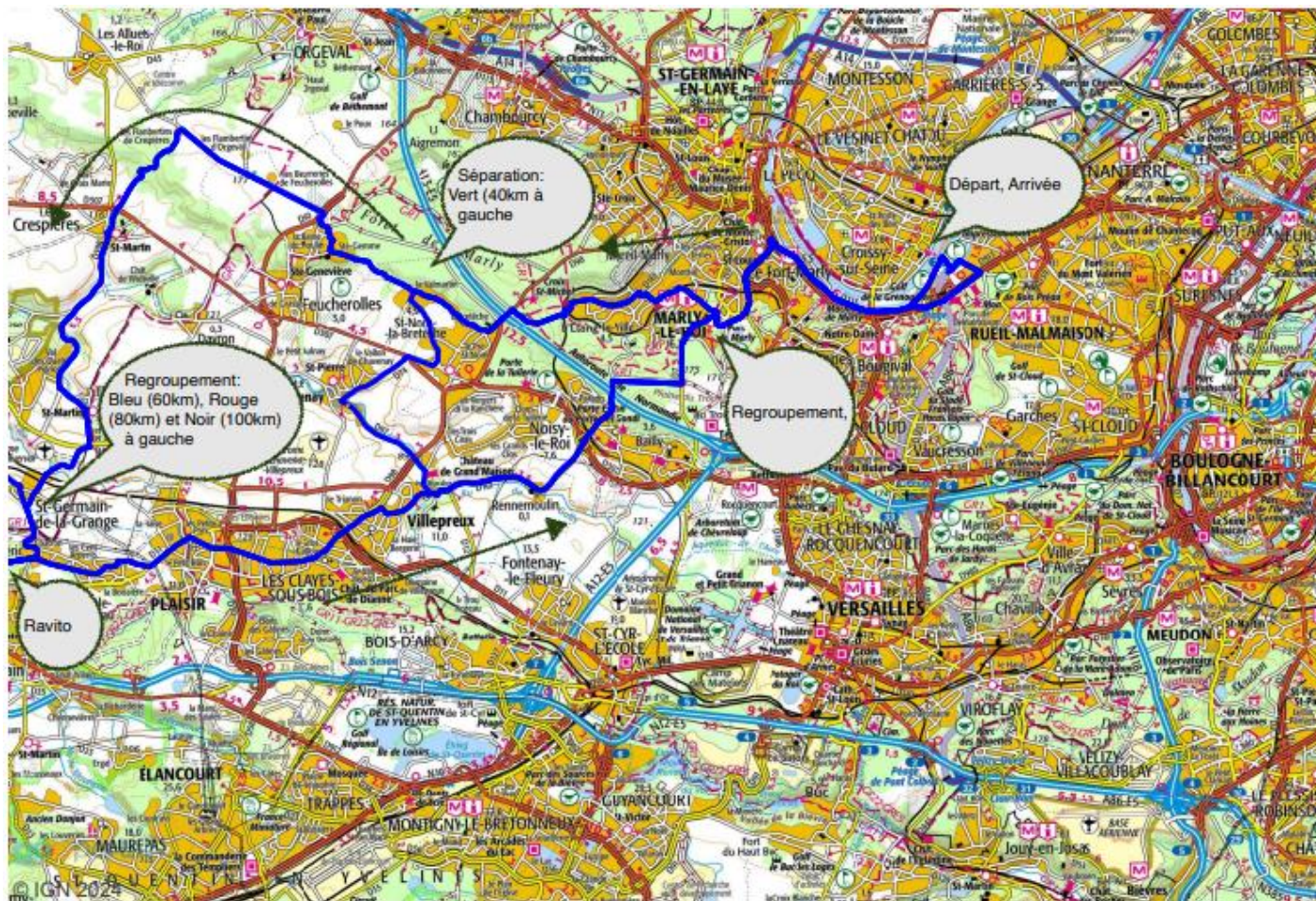
23 juin 2024

Nous avons eu le plaisir d'accueillir 200 participants (à comparer aux 157 de l'année dernière). Comme souvent, c'est le club de Levallois qui a remporté les 2 trophées : le plus de participants et le plus de féminines.

Cette année, les jeux Olympiques avec toutes les manifestations qui sont organisées en amont, font que nous n'avons pas pu utiliser le parc des Bords de Seine, et avons dû nous déplacer dans le stade de rugby attenant. Et le hasard faisant bien les choses, il s'avère que ce plan B s'est révélé bien meilleur que le plan A. A tel point que l'année prochaine, nous envisageons de partir du même endroit.

Les retours que nous avons de la part des participants sont bons, voire même très bons, même s'il y a eu quelques loupés, comme par exemple une flèche qui n'était pas orientée dans le bon sens. Ce succès est à mettre au crédit de tous les bénévoles, que je remercie. Il faut dire aussi que nous avons la chance de bénéficier d'une belle journée d'été, bien ensoleillée.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Jean-Philippe Pomykala, le directeur des sports de Rueil, et Camille Passeron, la présidente de l'Abeille.





Le dernier cyclo parti, vers 14h, nous avons partagé un moment de convivialité, autour d'un apéro et d'un repas agrémenté de saucisses cuites au barbecue. Nous avons terminé vers 17h, le temps de ranger les lieux, et de ramener le matériel au local Abeille.

Merci à ceux qui ont pris des photos de bien vouloir les adresser à Jean-Pierre Smith :

jean-pierre.smith@orange.fr

Merci également à ceux qui ont des critiques (forcément constructives) à émettre et/ou des axes d'amélioration, de bien vouloir me les adresser par mail, avant le 14 juillet. J'en ferai une compilation que je transmettrai au bureau.

Merci à nouveau pour votre implication. Je vous souhaite de bonnes vacances et un bel été.

Patrice

Séjour en Touraine de 4 jours, du 24 au 29 mars



Nous sommes 11 participants. Nous séjournons à l'hôtel du Lion d'Or à Chinon. Nous dinons tous les soirs au restaurant de l'hôtel. Chaque soir, nous avons le choix entre 2 entrées, 2 plats principaux et 2 desserts, différents d'un jour sur l'autre. La directrice de l'hôtel est très sympathique. Un soir, elle nous fera partager, par la conversation, son amour du vin et de la région.

Le séjour est perturbé par la pluie et le vent. Nous avons réussi à rouler 2 jours. Certains, nettement plus intrépides que les autres, ont bravé les intempéries, et ont roulé les 4 jours.

Lien vers l'album photo du séjour :

<https://photos.app.goo.gl/aMtA6nYGSUKAqsyv7>

Lundi

Nous avons rendez-vous à Huismes avec Pascal Bourcier, un ancien de l'Abeille. Tout au long du parcours des personnes de son club de Vernioil le Fourier se joignent à nous.

Nous déjeunons tous ensemble à Vernioil le Fourier, dans le restaurant de Sophie qui est également membre du club. Nous sommes environ 25.



Cette rencontre entre nos 2 clubs fera l'objet d'un article dans la presse locale.

Nous rentrons avec Pascal Bourcier, qui nous quitte peu après le pont franchissant la Loire.

Au cours de cette journée, nous avons eu l'occasion de longer la Vienne, l'Indre et la Loire, et d'apercevoir quelques châteaux, notamment ceux d'Ussé, Langeais et Gizeux.

Nous avons parcouru 101 km.



Château d'Ussé



Château de Gizeux

Mardi

Il pleut. 3 Abeilles bravent les intempéries et font le parcours prévu à vélo : Chinon -> Saumur -> Montreuil-Bellay -> Fontevraud -> Chinon.

Les 8 autres font du tourisme en voiture jusqu'à Saumur.

Nous nous retrouvons tous une première fois à Candes St Martin, puis une 2^{ème} fois à Saumur. Nous déjeunons tous ensemble.

Le groupe des visiteurs en voiture fait le tour du château de Saumur, visite le Cadre Noir et le musée des champignons.

Les 3 cyclos ont fait le parcours prévu en entier. Bravo à eux !



Les cyclotouristes de l'AS Vernioil ont rejoint, lundi aux Essards, ceux de l'Abeille-Cyclotourisme de Rueil-Malmaison.

PHOTO : AS VERNIOIL CYCLO

Mercredi

De la pluie et du vent sont annoncés vers le milieu de l'après-midi. Nous partons à vélo pour faire le parcours Chinon -> Azay le rideau -> Villandry -> Chinon.

Nous pique-niquons sur la place d'un village. Et comme prévu, la pluie et le vent arrivent. Nous avons le vent de face pour rentrer. Nous sommes bien contents de faire une pause dans un café, 10 km avant Chinon.

Au cours de cette journée, nous avons eu l'occasion de longer la Loire et l'Indre, d'aller au bec du Cher, confluence entre le Cher et l'Indre, d'apercevoir quelques châteaux, notamment ceux d'Azay le Rideau et Villandry, et de pédaler dans les vignobles.



Château d'Azay le Rideau



Château de Villandry



Nous avons parcouru 98 km.

Jeudi

Des averses orageuses sont annoncées, avec des rafales à 80 km/h.

A 7h30, avant que le temps ne se gâte, 4 cyclos font un aller-retour de 40 km pour aller pointer le BPF de Candes St Martin.





A 11h, nous nous retrouvons tous dans une cave sous le château de Chinon, pour déguster 5 vins de Chinon : 1 blanc et 4 rouges.



Puis, 7 personnes partent en voiture à Fontevraud, pour visiter l'abbaye, la Devinière (la maison de Rabelais), et pour 2 d'entre eux, une cave avec une nouvelle dégustation de vin.



Les 4 autres déjeunent à Chinon, et visitent le château, l'après-midi.

A 18h30, nous retrouvons Pascal Bourcier, pour prendre l'apéro dans un bar, et dîner avec lui à l'hôtel.



Vendredi

Retour à Rueil. Pascale rentre à Rueil à vélo, après une étape à Blois.

Patrice

Pâques en Provence à Pernes les Fontaines

Dimanche 31 mars 2024



Cette année, pour le centenaire de Pâques en Provence la concentration avait lieu à Pernes les Fontaines, village du Vaucluse qui a vu naître Paul de Vivie dit « Vélocio ». Enfin en 1853 on ne connaissait que Pernes, les Fontaines n'a été ajouté qu'en 1936, après une décision administrative, quelques années après le décès de Vélocio.

Bien sûr nous sommes dans le sud de la France mais à cette période de l'année il ne fait pas toujours beau. Dimanche matin c'est petite pluie, vent et température fraîche. Ça ne nous perturbe pas trop car nous sommes hébergés chez Pierrot et Claudette, à moins d'un kilomètre du lieu de concentration, nous pouvons y aller à pied.

Pour ce centenaire 12 abeilles sont présentes, soit un niveau de participation particulièrement important.

Il y a aussi beaucoup plus de monde que les années précédentes post-Covid.



Nous retrouvons de nombreux copains, des Parisiens bien sûr mais pas seulement. D'ailleurs nous retrouvons Eric ex-abeille retraité à Châteaurenard, tout près d'ici.



Au moment des discours les représentants de la FFVélo étaient bien visibles avec leurs vestes de pluie.



Elisabeth a réussi à amener au complet son équipe de 10 féminines sur 5 tandems ; elles avaient toutes un large sourire sur l'estrade

Bien que ce ne soit pas une année de Paris-Brest-Paris 52 équipes étaient inscrites pour des flèches Vélocio organisées par l'Audax Club Parisien. Toutes ne sont pas parties, la météo défavorable en a stoppé plusieurs. Il y a aussi eu des arrêts en cours de route car le fort vent du sud a grandement freiné les cyclistes.

La plus grande distance parcourue cette année sera de seulement 503 km, très loin du record à plus de 700 km. Mes copains de l'Audax Club Parisien ont tous terminé mais avec des distances très inférieures aux objectifs.

Cette édition a aussi été l'occasion de déposer une plaque souvenir pour Raymond Henry l'historien de la fédération qui présentait chaque année une partie de sa collection de vieux vélos. Décédé en 2020 une plaque rappelle son activité en souvenir de Vélocio. Elle est posée au pied de la stèle souvenir de Vélocio, inaugurée en 2003, autre année très arrosée à Pernes.



Rendez-vous en 2025 à Bollène dans le nord du Vaucluse.

Pas de vélo aujourd'hui, je dois retourner au musée Contadin du cycle, déjà visité hier, mais j'ai oublié de voir le vélo Singer pour lequel Pierrot m'avait chargé auprès des cycles Singer de récupérer les autocollants disparus après restauration.

Lundi la météo est bonne, 8°C vers 8h30 mais ça doit vite monter et le soleil est annoncé. 4 abeilles sont décidées à rouler mais pas toutes sur le même circuit.

Edwige, Anne-Marie et Michel veulent aller vers Fontaine de Vaucluse et Gordes et je veux plutôt aller vers le col de la ligne et revenir par les gorges de la Nesque.

Nous partons ensemble à 8h30, direction le col de Murs. Ce col arrive à une altitude de 627 mètres avec une pente modérée et régulière. Dès les premières pentes Michel qui n'est pas en VAE ralenti alors j'ai l'autorisation de partir à mon rythme car j'ai environ 25 kilomètres de plus à mon programme.



A l'approche du col de Murs apparaissent de jolies jonquilles. La descente est fraîche mais courte car voici bientôt la route du col de la ligne. C'est l'occasion de discuter avec deux cyclos de la région mais avec le bénéfice de l'âge je dois les laisser partir devant.

Je traverse le plateau de Vaucluse par de petites routes à l'écart de la circulation. Pas trop de dénivelé, petites vues sur le Mont Ventoux dont le sommet est encore couronné par de petits nuages.

A Monieux je retrouve la Nesque qui n'avait qu'un filet d'eau à Pernes samedi. Avec les pluies du week-end c'est un torrent boueux que je franchis.



Champ de lavande à Saint-Hubert avec le sommet du Mont Ventoux dans les nuages.



Aperçu de l'observatoire au sommet du Mont Ventoux

Les gorges de la Nesque à partir de Monieux ça commence par une montée jusqu'au belvédère de Castellaras qui fait face au Rocher du Cire. Des membres de la LPO sont postés avec des monoculaires pour l'observation des nids de faucons pèlerins qui nichent dans la falaise depuis l'année dernière. Cette année il y a 10 couples, venus naturellement mais sans doute issus des couples réintroduits dans les Alpes depuis quelques années.

Après cet arrêt la route ne fera presque que descendre jusqu'à Pernes les Fontaines. La moyenne va remonter et je vais pouvoir revenir avant 13h00 qui est mon objectif au plus tard.

La descente n'est pas très rapide, il faut pédaler mais aussi par endroit il est nécessaire de freiner car la route est sinueuse et il faut faire attention aux pierres tombées des falaises au-dessus.

A Pernes les fontaines la Nesque coule maintenant à flot, avec beaucoup de terre. La promenade est fermée, le niveau maximum a dû être atteint dans la nuit, on voit que l'eau a dû passer sous les trois arches du pont de la porte Notre Dame.

Finalement je serais le premier à revenir et j'aurai le temps de prendre une douche avant de passer à table avec des vêtements propres, plus agréables pour nos hôtes.



En complément à la concentration samedi après-midi nous sommes allés visiter le Musée Comtadin du cycle à Pernes-les-Fontaines où le thème mis en valeur cette année est une collection de vélos attribués à Vélocio et prêtés par le musée d'Art et d'Industrie de la ville de Saint-Etienne. Cette exposition temporaire sera visible jusqu'aux journées du patrimoine en septembre.





Vélo porteur de 1920
 Marque Royal Fabric des Etablissements Barbier de Saint-Etienne. Utilisé dans le commerce de Vélocio



Bicyclette Bi-chaîne de 1902
 La Gauloise, Constructeur Paul de Vivie de Saint-Etienne
 3 vitesses avec plateau débrayable



Polycyclette La Gauloise de 1903
 Constructeur Paul de Vivie de Saint-Etienne
 3 vitesses avec deux chaînes et un axe intermédiaire derrière la boîte de pédalier avec pignon débrayable



Touricyclette de 1905
 Modèle Acatène du constructeur Magnat Debon de Grenoble
 Transmission par arbre et couple conique
 Deux vitesses avec repédalage



Bicyclette Homme « Hirondelle » de 1925
 Manufactures d'Armes et de Cycles de Saint-Etienne
 Deux vitesses avec le système dit « retro-directe »
 Grand développement en pédalant dans le sens habituel et petit développement en pédalant en arrière. Changement de vitesse instantané sans autre opération que le changement de sens de rotation du pédalier.



Bicyclette de 1922
 La Gauloise
 Constructeur Paul de Vivie de Saint-Etienne
 Bi-chaîne et 3 plateaux
 Guidon à deux points d'appui, inventé par Vélocio qui l'appelait « de lutte contre le vent », préfigure le guidon des futurs vélos de contre la montre.

En plus des détails décrivant les caractéristiques techniques de ces vélos un historique de la vie de Paul de Vivie dit « Vélocio », père du cyclotourisme, 1853-1930, est présenté dans le cadre de cette exposition temporaire.

Il est rappelé que Paul de Vivie est né à Pernes le 29 avril 1853. Il en est parti à l'âge de 4 ou 5 ans et l'essentiel de sa carrière professionnelle s'est déroulée à Saint-Etienne.

Son premier bicycle sera un grand bi acquis en 1881, ce sera le début de ses activités de vélocipédiste.

Il se lance dans le commerce du vélocipède en 1886

En 1887 il cré la revue « le Cycliste Forézien » dans laquelle il signe ses articles sous le pseudonyme « Vélocio ».

Pour en savoir plus il ne faut pas hésiter à visiter ce très beau musée, mais pas après les journées du patrimoine.

Enfin la collection permanente du musée contadin du cycle est très riche, notamment par ses pièces les plus anciennes qui montrent l'ingéniosité et la créativité des pionniers de la fabrication des bicycles et autres vélocipèdes.



Bien sûr, le musée rappelle les sept commandements de Paul de Vivie

1. Haltes rares et courtes, afin de ne pas laisser tomber la pression.
2. Repas légers et fréquents : manger avant d'avoir faim, boire avant d'avoir soif.
3. Ne jamais aller jusqu'à la fatigue anormale qui se traduit par le manque d'appétit et de sommeil.
4. Se couvrir avant d'avoir froid, se découvrir avant d'avoir chaud et ne pas craindre d'exposer l'épiderme au soleil, à l'air, à l'eau.
5. Rayer de l'alimentation, au moins en cours de route, le vin, la viande et le tabac.
6. Ne jamais forcer, rester en dedans de ses moyens, surtout pendant les premières heures où l'on est tenté de se dépenser trop parce qu'on se sent plein de forces.
7. Ne jamais pédaler par amour-propre.

Beaucoup de bon sens pour rappeler que le moteur sur le vélo c'est notre organisme. Bien que pourvu de capacités parfois exceptionnelles il faut en prendre soin et être attentif aux signaux qu'il nous envoie.

Gérard

Séjour en Flandre française de 5 jours, du 21 au 27 avril



Nous sommes 11 participants. Nous séjournons à l'hôtel Au tonnelier, en plein centre de Bergues, près de l'église. Nous dinons le soir au restaurant de l'hôtel, sauf 2 soirs où la restauration n'est pas assurée par l'hôtel, ce qui nous permet de découvrir 2 estaminets de Bergues : Le Bruegel et la Boustifaille.

Pour beaucoup, le repas du soir ressemble à un stage viande / frites / bière.

Finalement, nous réussissons à rouler tous les jours. La météo est moins pire qu'annoncée, du point de vue de la pluie. Les températures sont froides. Entre 4 degrés le matin, et 11 au meilleur de la journée. Les 3 premiers jours, il y a eu du vent. Et le mercredi, nous subissons un orage de grêle et une grosse averse. Nous sommes rentrés trempés.

Avec le froid, nous prenons tous nos repas du midi à l'intérieur.

De belles promenades dans la campagne, et en bord de mer. 2 escapades en Belgique. Visite de Dunkerque, St Omer, Aire sur la Lys, Ypres, Nieuwpoort, Veurnes, Gravelines. Nous avons gravi le mont Cassel et le mont des Cats. Des canaux, des moulins, des villages avec des noms imprononçables, des estaminets sympathiques, et de bonnes bières.

Lien vers l'album photo du séjour : <https://photos.app.goo.gl/wCJfmQKPNZAGueGe9>

Lundi

La météo annonce une météo pluvieuse pour la fin de semaine. Nous décidons de faire lundi et mardi, les 2 parcours qui nous semblent les plus intéressants.

Celui du lundi, nous mène à Aire sur la Lys (un BPF) en passant par le Mont Cassel.

Petit arrêt à Hardifort, pour voir la maison des cloches (Klockhuis), clocher en dehors de l'église.

Nous arrivons au pied du Mont Cassel où nous avons la surprise d'aborder un secteur pavé assez long. Heureusement la pente n'est pas très forte.

Nous arrivons à Cassel. Petite visite de l'église et tour du village. Nous prenons une petite ruelle avec une forte pente pour monter au point le plus haut du mont Cassel, quand nous entendons Anne-Marie s'exclamer. Elle vient de casser son dérailleur, plus précisément sa patte de dérailleur.

Après une intervention assez longue consistant à enlever le dérailleur, et à raccourcir la chaîne, comme il est presque midi, nous décidons de manger sur place. Anne-Marie nous offre sa tournée pour nous remercier.

Nous décidons, malgré le retard pris, de faire le parcours en entier, et d'aller jusqu'à Aire sur la Lys.

Nous repartons, mais malheureusement, après 2/3 sauts de chaîne, il faut se rendre à l'évidence, la réparation de fortune ne tient pas. La chaîne n'est pas assez tendue. Elle saute facilement. Nous laissons Anne-Marie. Les bons samaritains Jean-Luc et Roland reviennent la chercher en voiture.

Pour les autres, visite d'Aire sur la Lys, avant de prendre le chemin du retour.

Nous avons parcouru 95 km.



Klockhuis Hardifort



Porte d'Aire, à Cassel

Mardi

Anne-Marie va à Dunkerque en voiture, accompagnée de Roland, pour louer un vélo. Les 9 autres partent en direction de la Belgique (Ypres), en passant par le Mont des Cats (un BPF).

Sur le chemin, à l'aller, comme au retour, arrêt photo devant quelques moulins.



Au Mont des Cats, arrêt à la boutique de l'abbaye. Puis, nous passons en Belgique, et nous continuons jusqu'à Ypres. Visite de la ville et repas dans un restaurant sur la grande place. Le serveur, un français, nous apprend qu'en Belgique l'eau est payante (mauvaise nouvelle !), et que la plus petite bière est servie, non pas en 25 cl, mais en 33 cl (bonne nouvelle !).

Le repas terminé, pause photo sur la grande place, puis retour à Bergues.

Nous avons parcouru 102 km.



Mercredi

Un vent fort est annoncé. Nous décidons de raccourcir le parcours et d'aller le plus directement possible à Gravelines.

Nous traversons et nous longeons nombre de canaux, avec le vent de face. Peu avant Gravelines, nous longeons un plan d'eau dédié aux sports nautiques. Nous avons le vent de face, sans aucun obstacle pour le briser. Nous avons l'impression de faire du surplace.

Nous arrivons à Gravelines. Nous longeons les douves de la forteresse. Nous faisons le tour de la ville.



Nous rejoignons le bord de mer à Petit-Fort-Philippe.

Le vent souffle toujours et il commence à pleuvoir. Nous nous réfugions dans un restaurant pour déjeuner.

Nous repartons. A certains moments, face à la mer, nous subissons de bonnes bourrasques de vent, et de la pluie.

Nous rejoignons la digue qui mène à Dunkerque. Elle fait environ 6 km de long. D'un côté, nous avons la mer, et de l'autre un très large canal bordé d'installations pétrochimiques. Nous avons le vent dans le dos. C'est très agréable.



Nous arrivons au bout de la digue. Petit détour au phare. Nous repartons. Et là, surprise ! Pas de pont pour rejoindre Dunkerque ! Il a été supprimé, il y a quelques années. Nous sommes obligés de faire demi-tour, de refaire les 6 kms à l'envers, avec le vent de face. Pour corser le tout, nous subissons un orage de grêle. Nous empruntons la route, côté intérieur des terres, qui est en contrebas de la digue, et semble un peu plus protégée du vent. Mais celle-ci est jonchée de bancs de sable, que nous devons franchir prudemment, en mettant un pied à terre.

Enfin, nous arrivons au bout de la digue. Nous sortons du port au niveau de Grande Synthe. Nous décidons de ne pas aller à Dunkerque, et de rentrer directement à Bergues.

Nous rentrons avec le vent dans le dos. Nous subissons une grosse giboulée. Nous rentrons complètement trempés.

Nous avons parcouru 98 km. Heureusement que nous avons raccourci le parcours au début !

Le soir, Christine fête son anniversaire.



Jeudi

Le parcours du jour nous mène à St Omer.



Nous traversons plusieurs villages qui restituent l'ambiance flamande, dont Esquelbecq (village préféré des français en 2023).

Petit arrêt à la grotte de Lourdes à Clairmarais.

Nous repartons. Laurent qui bataille avec sa fermeture éclair se retrouve distancé. Il ne nous voit pas tourner à gauche, et prend la route de St Omer. Après un petit coup de fil, nous convenons de nous retrouver à St Omer. Les autres traversent la forêt de Rihoul Clairmarais.

Nous arrivons à Arques. Petit arrêt au niveau de l'ascenseur à bateaux des Fontinettes, qui n'est plus en service.



Un peu plus loin, toujours à Arques, le capitaine de route perd ses troupes. Elles ne l'ont pas vu tourner. Nous nous retrouvons tous à St Omer, dans un petit bouchon très agréable dégotté par Laurent, d'un très bon rapport qualité / prix.

Nous repartons, visite de St Omer. Nous traversons le marais Audomarois, avec ses canaux, et ses maisons auxquelles on accède par des passerelles enjambant les canaux.

Retour à Bergues.

Nous avons parcouru 84 km.

Vendredi

La sortie du jour nous mène à nouveau en Belgique. Nous remontons vers Dunkerque pour rejoindre la mer. Visite touristique de Dunkerque : la statue de Jean Bart, le beffroi, le hall de l'hôtel de ville.



Nous rejoignons la mer à Malo les Bains, puis nous la longeons vers la Belgique.

Petit arrêt au fort des Dunes. Nous franchissons la frontière belge. Anne-Marie nous quitte pour aller rendre son vélo de location à Dunkerque.

Nous enchaînons les parcours dans les dunes, et les incursions en bord de mer, notamment dans les stations balnéaires (Bray-Dunes, De Panne), jusqu'arriver à Nieuwpoort. Alain, le plus belge d'entre nous, en habitué des lieux en tant qu'organisateur de la Jacques Brel, nous emmène déjeuner dans un restaurant qu'il connaît bien.



Avant de quitter Nieuwpoort, nous marquons un arrêt au niveau du mémorial dédié au roi Albert 1^{er}. A cet endroit, 5 canaux et l'Yser se rejoignent.

Nous longeons le canal jusqu'à Veurne (Furnes). Visite du centre-ville, notamment la grande place.

Nous quittons Veurne. Une petite pluie fait son apparition. Nous nous abritons sous un pont. Mauvaise pioche, quand nous repartons Alain s'aperçoit qu'il a crevé.

Et c'est le retour en France, marqué par un petit arrêt à Hondshoote pour voir 2 moulins.

Nous avons parcouru 96 km.



Le soir, l'hôtel n'assurant pas la restauration, nous allons dîner dans un estaminet, dans lequel un couple est venu accompagné de son perroquet, comme d'autres viennent avec leur chien. Roland copine avec le couple, et adopte le perroquet.

Patrice

Brevet fédéral de 100 km

Quelques mots pour rappeler que dimanche prochain je propose de faire un brevet fédéral de 100 km.

Plusieurs Abeilles se sont déclarées intéressées mais d'autres peuvent se joindre au groupe.

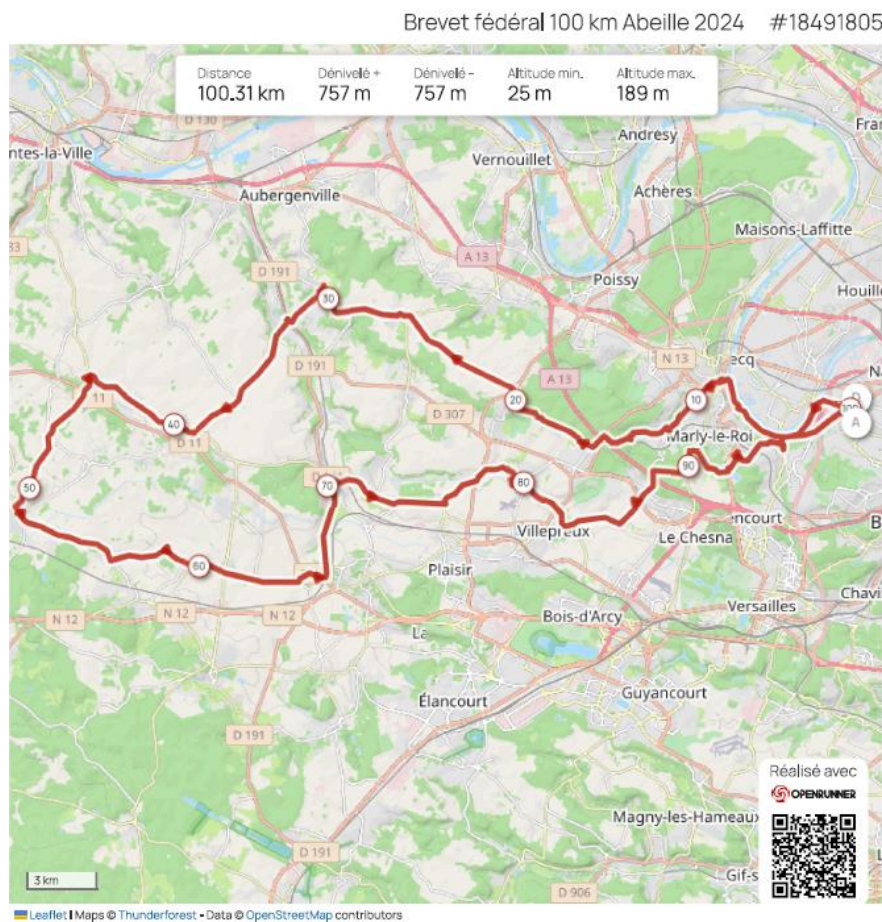
Comme je l'ai dit en présentant ce projet le but premier est d'encourager les nouveaux membres, plus ou moins expérimentés, d'oser aller au-delà des habituelles sorties du dimanche matin, de faire un premier pas vers de nouvelles expériences. Mais ce n'est pas limitatif, l'autre but est aussi de faire rouler ensemble les anciens du groupe 1 avec les nouveaux du groupe 2 qui aspirent à développer encore plus leurs capacités.

L'objectif de ce brevet de 100 km est de le faire en roulant en groupe à 20km/h en moyenne, sur un parcours à dénivelé relativement limité, bien moins vallonné que le toboggan suresnois d'aujourd'hui.

Donc départ de la médiathèque de Rueil à 7h30 pour revenir vers 13h00.

Dans l'esprit d'un brevet il y aura deux arrêts-contrôle. Le premier à Orgerus, après 51 km et le second à Beynes, après 70 km.

Vous trouverez ci-après le descriptif de ce brevet et le lien vers le fichier gpx pour vos GPS.



Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veuillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

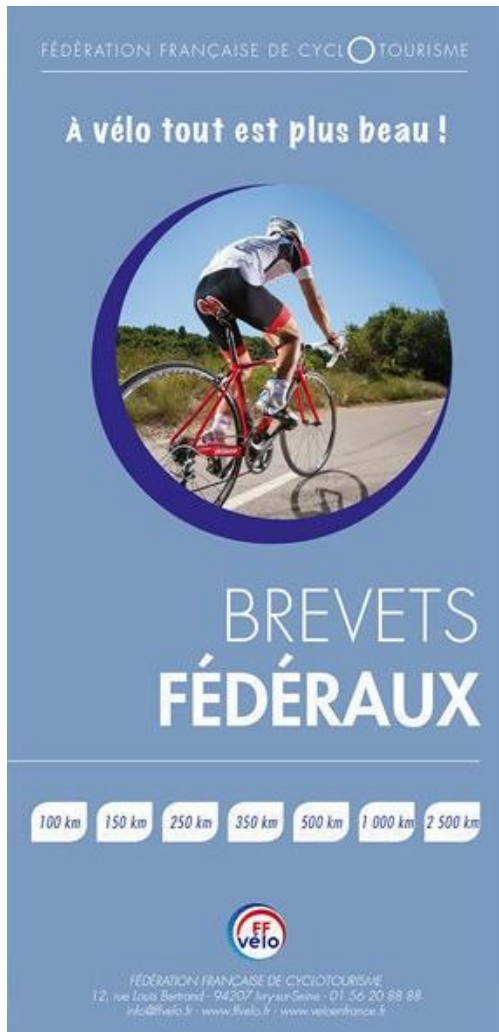
Vous pourrez aussi aller voir le parcours de ce brevet fédéral de 100 km sur Openrunner avec le lien suivant.

<https://www.openrunner.com/route-details/18491805>

Rendez-vous dimanche prochain un peu avant 7h30 pour partir à cette heure un peu plus matinale qu'habituellement.

Gérard

Dimanche 5 mai 2024



Rendez-vous matinal aujourd'hui pour un départ à 7h30 permettant de faire le parcours de 100 km en arrivant vers 13h00, pour déjeuner à la maison.

Six personnes s'étaient déclarées volontaires alors j'ai pris 8 cartes de route pour les éventuels non-inscrits mais finalement nous étions dix au départ. Je n'avais pas prévu de carte pour moi mais il en manquait une.

La météo devrait être assez bonne malgré un risque de pluie vers 8h00 ne devant pas durer, nous partons donc confiant sur le temps.

Difficile de rouler groupés avec les feux tricolores et la sinuosité du parcours dans les premiers kilomètres mais le groupe a pu se constituer après la première côte dans la forêt de Marly.

Le début du parcours n'était pas rapide mais arrivés à Sainte-Gemme on n'a pas le rythme attendu et Michel avec son VAE a du mal à suivre. Il nous semble déraisonnable qu'il poursuive avec nous au risque de retarder tout le groupe et de ne pas pouvoir lui-même terminer faute de batterie déchargée. Le parcours n'est pas difficile mais il a tout de même quelques côtes. Et sans vouloir utiliser l'assistance ce type de vélo n'a pas le même rendement qu'un vélo classique.

Pour mémoire le but de ces brevets n'est pas d'essayer de les faire en se disant que peut-être ça ne pourra pas se faire, mais le but est d'y arriver tous ensemble en arrivant dans la meilleure forme possible.

Je n'avais pas explicitement exclu les VAE mais 100 km en 5h30, tout compris, ça nécessite de rouler à plus de 25km/h dès que c'est possible et l'assistance s'arrête à cette vitesse.

Nous poursuivrons donc à 9 avec un léger vent défavorable mais il me faut limiter la vitesse des plus rapides pour ne pas mettre les moins rapides en surrégime.

Pour mener à bien un tel brevet et ramener tout le monde en bonne forme je me suis fixé comme objectif de limiter la vitesse à 24/25 km/h même quand on pourrait aller plus vite et bien sûr on doit ralentir suffisamment dans les montées pour ménager tout le monde. La limitation de vitesse peut bien sûr être un peu plus rapide si les conditions sont très favorables mais il faut toujours veiller à ménager les moins rapides.

En groupe on voit que l'effet d'aspiration est important et cela nous permet d'arriver à Orgerus, lieu du premier contrôle, après 51 kilomètres, avec juste quelques secondes de retard par rapport à l'objectif et ce malgré un vent défavorable mais de force limitée. Le parcours du retour doit plus descendre que monter ce qui doit facilement permettre de rattraper ce retard et puis le vent doit maintenant être favorable.

Contrôle à la boulangerie où la boulangère est très accueillante. Comme nous sommes bien élevés nous ne ressortons pas de la boutique sans quelques gourmandises qui doivent nous redonner un peu d'énergie pour aller sereinement vers le deuxième contrôle.

On repart avec une route très bien goudronnée, en légère descente et avec un bon vent favorable. Maintenant la vitesse peut être plus élevée, en gardant toujours une limite raisonnable entre 26 et 28 km/h voire un peu plus en fonction du relief. Le vent favorable et l'effet de groupe rend l'exercice facile.

Avec ces belles conditions de route on arrivera au deuxième contrôle à Beynes avec 13 minutes d'avance par rapport à l'objectif, mais cette partie était relativement plate.

Nouvel arrêt à la boulangerie pour récupérer le tampon humide du commerce, preuve de notre passage à ce point de contrôle.



Nous prenons la photo de groupe au bord de la Mauldre et nous repartons plus vite que prévu, l'arrêt n'ayant pas duré 15 minutes.

La montée vers le terrain de vol à voile commence avec le vent favorable, ça rend l'exercice presque facile et même si la dernière ligne droite voit le vent nous freiner un peu nous arrivons au sommet bien groupés.

Il ne reste plus alors que la montée de Rennemoulin suivie de celle de Noisy le Roi et le reste ne sera plus que plat et descente. Garmin compte même ces deux montées pour une seule car elles sont très proches l'une de l'autre.

Ça devient difficile pour les moins rapides mais d'autres semblent vouloir se défouler et le groupe va un peu se disloquer. La traversée de la N186 à Louveciennes remettra de l'ordre, les trop pressés de rentrer ne prenant pas la meilleure option pour traverser cette route on vérifiera encore que les premiers seront les derniers.

La descente à travers Louveciennes et Bougival est bien facile et il ne reste plus qu'à rentrer à Rueil.

Retour à la médiathèque pour valider ce brevet de 100 km et pour prendre la photo de groupe à l'arrivée, avec de larges sourires.



Mon GPS annonce les 100 km juste après la Mairie, c'était bien calibré.

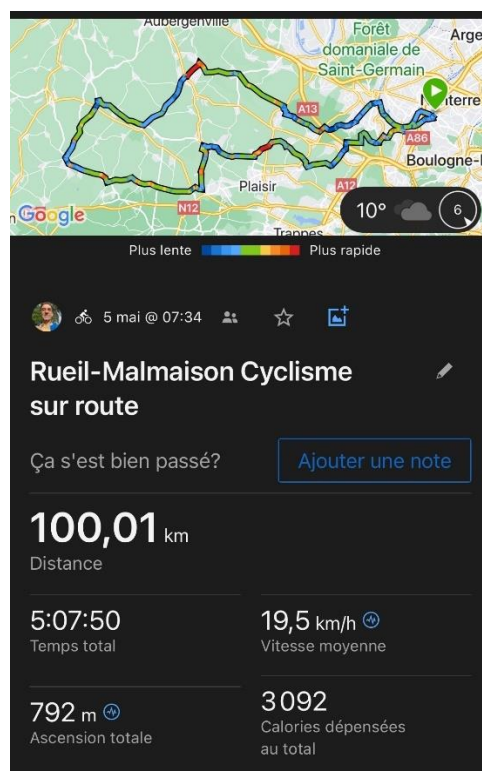
Et finalement on est arrivé avec une vingtaine de minutes d'avance puisque le GPS déclare que nous avons mis 5h7mn et 50secondes pour faire ces 100 km.

Pour les amateurs de moyenne ça fait une moyenne absolue à 19,5 km/h et une moyenne roulante à 21,5 km/h. Si ça peut paraître rapide il faut noter que le dénivelé positif n'est que d'à peine 800 mètres, ce qui est relativement modéré pour la région.

Félicitations à tous pour avoir tenu l'objectif des 100 km en moins de 5h30 avec deux arrêts pour les contrôles et le ravitaillement.

Et aussi félicitations à tous pour avoir respecté la règle de rouler en groupe en gardant une vitesse modérée pour amener tout le monde à l'arrivée sans souci.

Maintenant rendez-vous le 9 juin pour le brevet de 150 km.



Gérard

Semaine Abeille 2024 à Majorque

Du 14 au 23 mai 2024

Nous sommes 18 participants. Nous avons rejoint Palma de Majorque avec un ferry de nuit depuis Barcelone, avec nos vélos, et nos voitures. Nous laisserons ces dernières à Palma, pour faire le tour complet de l'île à vélo.

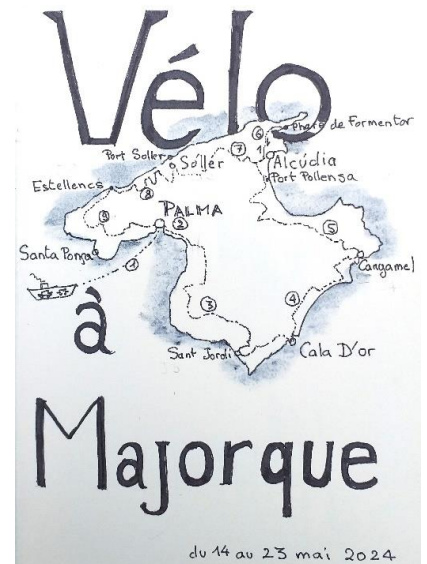
Très beau voyage, avec des hébergements de qualité (3/4 étoiles). Des paysages magnifiques, notamment dans le nord de l'île nettement plus montagneux, et en bord de la mer, avec de superbes criques.

Beau temps sur l'ensemble du séjour, malgré une journée bien arrosée.

460 km parcourus, 5.800 mètres de dénivelé et 26 cols franchis, en 7 étapes.

Jour 1

Il est consacré à la visite à pied de la ville de Palma, et de son centre historique, avec notamment : la rembla, les anciens bains arabes, le palacio de l'Almudaina, et la cathédrale gothique.



Jour 2

C'est le départ pour le tour de l'île à vélo, en 7 étapes, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Nos valises nous suivent, transférées chaque jour d'hôtel en hôtel.

Nous empruntons une belle et longue piste cyclable qui longe la mer. Nous traversons différentes stations balnéaires, avec de grandes plages. Nous quittons le littoral pour rouler un peu à l'intérieur des terres, avant de revenir vers la côte, et de rejoindre notre hôtel, en traversant des salines encore en exploitation.



Jour 3

Nous longeons la côte est pour remonter vers le nord. Nous traversons de charmants petits ports, et nous faisons quelques haltes pour admirer des calanques paradisiaques de sable blanc avec des eaux turquoise et cristallines.



Jour 4

Nous continuons à remonter vers le nord. Nous traversons des villages fortifiés. Dans l'un d'entre d'eux, nous grimpons sur les hauteurs de la ville pour accéder à la forteresse du 13ème siècle. De là, nous avons une vue à 360 degrés sur la ville et les alentours.



Jour 5

Nous faisons un aller-retour depuis Pollença, pour aller au cap de Formentor. 42 km aller-retour, avec 800 mètres de dénivelé. C'est une enfilade de montées, descentes, virages sinueux, agrémentés de vues superbes sur la mer et les parois rocheuses. La dernière montée nous mène au phare de Formentor, perché dans un environnement assez minéral. Petite halte pour y boire des rafraîchissements, avec de reprendre la route en sens inverse, pour le retour.



Jour 6

C'est l'étape la plus montagneuse du séjour (1.200 mètres de dénivelé pour 61 km). Petite Halte au monastère de Lluc. Il commence à pleuvoir. Nous nous mettons à l'abri pour pique-niquer.

La pluie cesse, nous repartons. Ce n'est que partie remise. Nous prenons une bonne giboulée. Nous sommes trempés. Nous passons le point le plus haut (887 mètres) de l'étape, et nous entamons la descente vers Port Soller.

Arrivée à Port Soller, charmant petit port dans une baie, avec son tramway centenaire reliant le centre-ville au port, et ses innombrables bars et restaurants avec des terrasses où il fait bon s'attarder pour prendre un verre.



Jour 7

Nous longeons la côte, la plupart du temps en retrait, sur les hauteurs. Nous traversons quelques villages typiques.

Le parcours est assez escarpé. Nous passons de nombreux petits cols. Nous avons l'occasion de voir des cultures en terrasse qui descendent vers la mer, ainsi que des champs plantés d'oliviers séculaires.

Nous arrivons à notre hôtel qui est dans un petit village en hauteur, en surplomb de la mer. C'est la seule fois du séjour où nous ne logerons pas en bord de mer.



Jour 8

C'est la dernière étape pour terminer la boucle. Nous rejoignons Palma. Nous évitons de prendre la grande route, et nous prenons des petites routes à l'écart de la circulation. Nous enchaînons encore une fois nombre de petits cols.

Arrêt touristique à Andratx, et pour certains d'entre nous, un aller-retour au port d'Andratx, distant d'environ 6 km.



Jour retour

Le voyage se termine. Il est maintenant temps de reprendre le ferry, de jour cette fois-ci, pour rejoindre Barcelone et le continent. De ce voyage, nous rapportons d'excellents souvenirs, des photos, et les croquis de notre dessinateur.



Lien vers l'album photos du séjour :

<https://photos.app.goo.gl/TbkjmgMTc1BahgNr5>

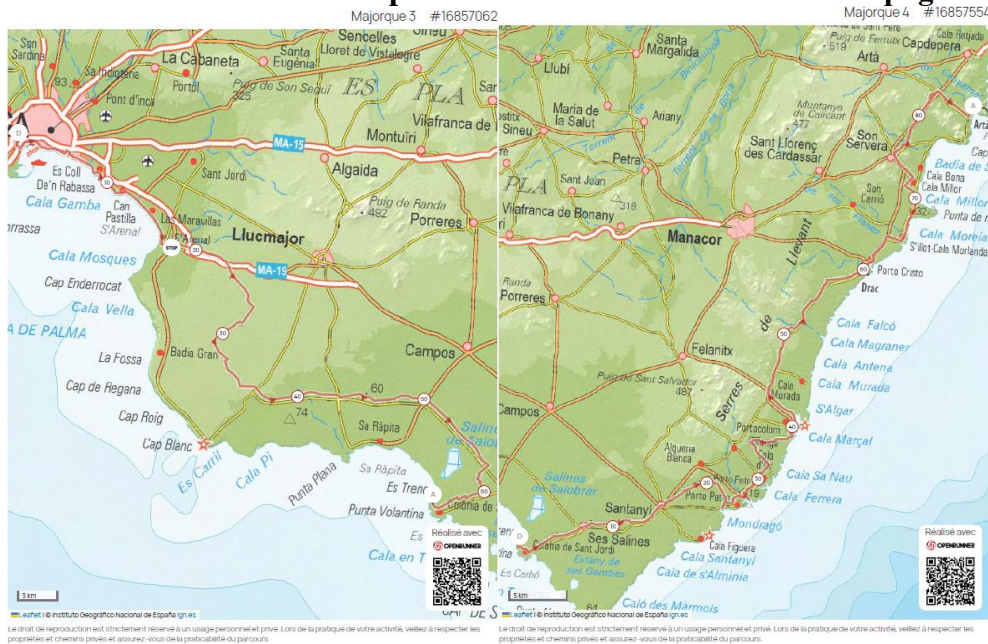
Patrice

Le programme du séjour :

SEJOUR MAJORQUE		Du 14 mai au 23 mai 2024			
	ETAPES	Lien Openrunner	KM	M	info
Jour 1	Ferry depuis Barcelone (14/05/2024 départ 22h05)				
Jour 2	Visite de Palma				
Jour 3	PALMA → ST JORDI	https://www.openrunner.com/route-details/16857062	65	241	traversée de route juste avant KM 18
Jour 4	ST JORDI → CANMAYEL	https://www.openrunner.com/route-details/16857554	82	802	Possibilité d'un tunnel qui évite un col
Jour 5	CANMAYEL → PORT DE POLLENÇA	https://www.openrunner.com/route-details/16857796	75	634	Peut être raccourci par route cotière(MA12)
Jour 6	POLLENÇA → POLLENÇA	https://www.openrunner.com/route-details/16852354	42	802	circuit en A-R (peut être raccourci)
Jour 7	POLLENÇA → PORT DE SOLLER	https://www.openrunner.com/route-details/16855763	61	1187	2 tunnels de 400m
Jour 8	PORT DE SOLLER → ESTELLENCS	https://www.openrunner.com/route-details/16855953	46	950	
Jour 9	ESTELLENCS → PALMA	https://www.openrunner.com/route-details/16856270	44	832	
Jour 10	Ferry vers Barcelone (23/05/2024 départ 11h30)				

Liens avec Départ/Arrivée depuis les hôtels

Les itinéraires tracés avec Openrunner sur les cartes de l'IGN espagnol :



Brevet fédéral de 150 km

Quelques mots préliminaires sur ce brevet de 150 km :

Vendredi dernier j'ai fait le repérage du parcours du brevet fédéral de 150 km du 9 juin.

Avec une température clémente et un vent très modéré c'était bien agréable.

Je confirme qu'il n'y a pas trop de difficultés et les pentes sont globalement modérées, bref c'est assez roulant.

Bien sûr la trace présentait quelques écarts par rapport à ce que je pensais avoir tracé alors j'ai dû faire quelques retouches de détail, que vous retrouverez avec le nouveau fichier gpx et la fiche en pdf.

Vous êtes invités à charger la nouvelle trace Openrunner avec le lien suivant :

<https://www.openrunner.com/route-details/18846512>

Les contrôles seront aux endroits suivants : Vétheuil 50 km (15 minutes), Bennecourt 62 km (15 minutes), Gasny 72 km (30 minutes), Vigny 104 km (15 minutes).

Les contrôles se feront dans les commerces, sauf peut-être à Vigny où je serai être le contrôleur car le dimanche après-midi il n'est pas sûr qu'il reste un commerce ouvert, la boulangerie de Vigny fermera à 13h00.

Les photos ci-jointes ont été prises à la Roche Guyon et au Domaine de Villarcieux, mais il y a d'autres endroits touristiques sur le parcours, tel que Vétheuil qui est un lieu de contrôle pour le Brevet de Cyclotourisme National (BCN : un site contrôle à visiter par département) et le Brevet des Provinces Françaises (BPF : 6 sites contrôles à visiter par département).

Pour en savoir plus sur le BCN et le BPF : [Les plus beaux sites de France \(BCN - BPF\) \(ffvelo.fr\)](#)

En particulier le mode d'emploi : [Description et mode d'emploi des brevets BCN-BPF \(ffvelo.fr\)](#)

Depuis la création du club c'est l'Abeille qui achète les cartes et les donne aux adhérents. Si vous voulez profiter du brevet fédéral pour commencer il faudra demander des cartes à Michel lors de la réunion du 3 juin

Vétheuil est dans le Val d'Oise, département associé à l'Essonne et au Val d'Oise, ce qui ressemble à l'ancien département de Seine et Marne.



Sur le parcours de la Flèche Paris Dieppe on pourra aussi pointer :

Chaumont en Vexin, dans l'Oise

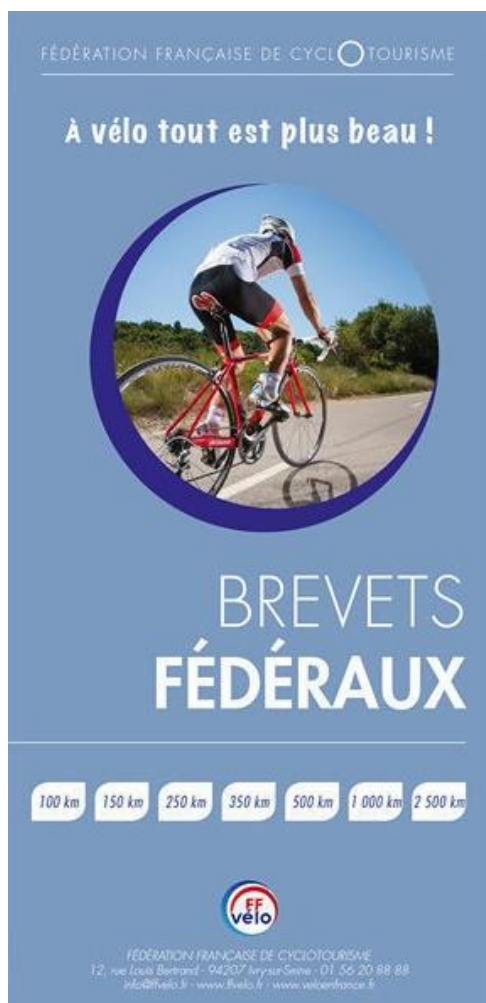
Lyons la Forêt, dans l'Eure

Arques la Bataille, dans la Seine Maritime.

Avec les inscriptions déclarées actuellement nous devrions être 7 au départ du brevet fédéral de 150 km, il y a donc de la place pour quelques personnes en plus.

Gérard

Dimanche 9 juin 2024

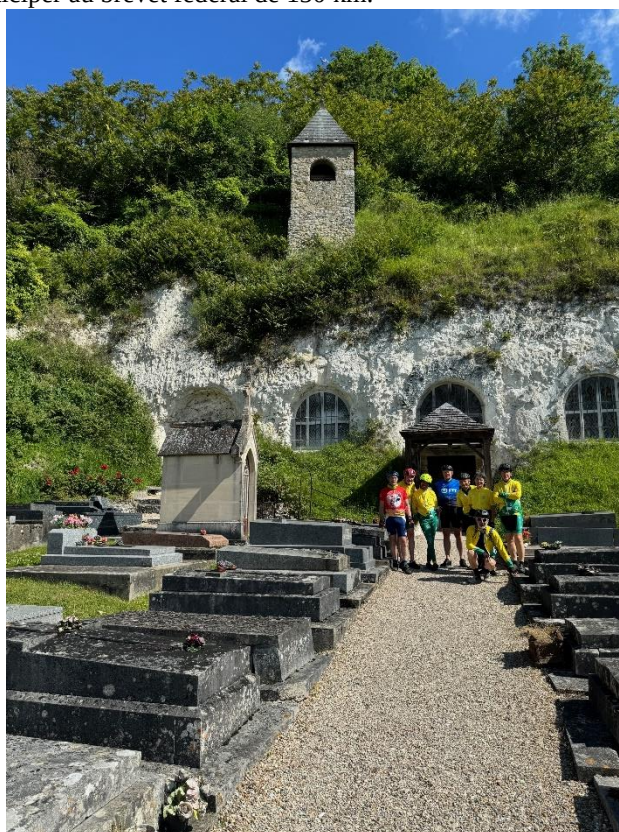


Nous étions 8 à participer au brevet fédéral de 150 km.

La météo était très bonne avec des températures du matin agréables et de l'après-midi chaude sans trop.

Léger vent défavorable par moment le matin, pas vraiment gênant, mais devenant favorable l'après-midi pour un retour plus facile.

Il a fallu arriver à Meulan pour trouver la campagne mais ensuite nous avons profité de paysages champêtres et boisés que nous ne parcourons pas souvent.



Après le premier contrôle à Vétheuil nous avons fait un arrêt touristique à Haute Isle, à l'église troglodytique de l'annonciation. Eglise creusée dans la falaise au XVII^{ème} siècle et toujours ouverte au culte.

Notre photographe nous a avoué s'y être marié il y a 52 ans.

Peu après Gasny, le long de la voie verte de l'Epte nous avons trouvé une table pour le pique-nique à mi-parcours.



Arrêt bienfaiteur pour ensuite attaquer la longue montée passant devant le domaine de Villarceaux pour arriver à Enfer et Wy-dit-Joli-Village.

Pas de commerce ouvert à Vigny, sauf un restaurant où nous ne voulons pas perturber la quiétude des personnes à table. Nous prendrons une photo de groupe devant le château en cours de restauration.

Il ne reste plus que 45 kilomètres avec juste une montée pour arriver à Courdimanche puis le retour sera descente et plat pour une fin facile.



Château de Vigny



Photo avec le sourire à l'arrivée devant la Mairie de Rueil.



Comme il faisait assez chaud pour avoir soif, mais avec modération, nous avons profité d'une terrasse accueillante avant de nous séparer.

Le brevet a été effectué en moins de 9 heures, conformément à ce que j'avais proposé.

Félicitations pour cette réussite.

Gérard

Présentation de la Flèche Paris-Dieppe et retour

Les grandes lignes de la flèche Paris-Dieppe :

En partant de Rueil pour rejoindre le départ décalé à Corneilles en Paris, ça fait un parcours de 190 km avec environ 1400 mètres de dénivelé positif.

La dernière montée est à la sortie de Forges les Eaux et à partir du kilomètre 137 ce n'est pratiquement plus que de la descente sur les 53 kilomètres restants, avec la voie verte qui commence à l'entrée de Beubec la Rosière et se termine à proximité de la gare de Dieppe.

Les arrêts pour les contrôles seront :

Corneilles en Paris 12 km (10 min d'arrêt)

Pontoise 9 km (10 min d'arrêt)

Chaumont en Vexin 65 km (15 min d'arrêt)

Lyons la Forêt 104 km (30 min d'arrêt) (Vivres tirés du sac ou VTS, selon la formule utilisée par Jean-Bernard)

Duranthon le fondateur de la section cyclotourisme de l'Abeille, en 1968/1969)

Neufchâtel en Bray 152 km (15 min d'arrêt)

Les contrôles se feront dans les commerces, notamment des boulangeries pour s'approvisionner en alimentation et en boisson.

Je sais où il y en a à Pontoise, Lyons la Forêt et Neufchâtel en Bray. A Corneilles en Paris je n'ai jamais pointé car j'ai fait la flèche en partant de la Porte d'Asnières, avec l'ancien parcours et à Chaumont en Vexin je n'ai pas de souvenir de pointage.

Départ de Rueil à 6h30 pour ne pas arriver à Dieppe trop tard (17h30/18h00)

Pas trop de contrainte à l'arrivée puisque je propose que nous passions la nuit à Dieppe.
Soirée moules frites avec une bonne bière et retour le lendemain après une nuit de repos bercée par le bruit des vagues.
Je réserverai les chambres et le restaurant.

Lien vers le parcours de la Flèche : <https://www.openrunner.com/route-details/16059614>

Options pour le retour :

1. Retour à vélo par un parcours de 170 km et 1200 mètres de dénivelé, bref cool !
2. Retour mixte vélo+train : Trajet Dieppe – Gare de Rouen à vélo, 65 km et 500 mètres de dénivelé, puis Rouen-Paris en train, Intercity. La réservation est nécessaire pour le vélo.
3. Retour en train : Dieppe-Rouen en TER, pas de réservation nécessaire pour le vélo, puis Rouen-Paris en train, Intercity. La réservation est nécessaire pour le vélo.

Ça ne vous étonnera pas si je suis plutôt partant pour l'option 1, bien sûr à un rythme adapté à tous, même si je dois être le seul à prendre cette option.

Gérard

Flèche Paris-Dieppe et retour

20 et 21 juillet 2024

Finalement nous étions 5 au rendez-vous de la médiathèque de Rueil à 6h30 samedi matin pour le départ de la flèche Paris-Dieppe.

Patrice, Stéphane, Hervé (invité par Patrice) et Philippe invité dans le cadre des sorties d'essai pour les nouveaux venus et moi-même l'organisateur.

Globalement la météo a été bonne avec des températures assez douces pour le départ et pas trop élevée dans la journée. De plus le vent n'était pas trop fort mais plutôt favorable. Le parcours ne présente pas trop de dénivelé et pas de routes très pentues.

Compte tenu de la composition de l'équipe au moment de faire les inscriptions j'avais déclaré partir pour une flèche en argent, en formule randonneur. C'est-à-dire qu'il faut rouler à 20 km/h en moyenne, tout arrêt compris. L'argent n'était pas le but mais semblait atteignable si les conditions de vent étaient favorables. Ça pouvait être la cerise sur le gâteau.



Photo du départ décalé à Cormeilles en Parisis

Bref l'équipe a bien roulé et bien que nous ayons toujours pris le temps nécessaire à chaque contrôle, notamment à Lyons la Forêt, nous sommes arrivés avec 15 minutes de marge pour gagner l'homologation en argent, tout en ayant modéré l'allure par moment en pensant au retour du lendemain.

Bravo à mes équipiers pour cette performance.



On prend tout de même le temps de regarder le château d'Arque la Bataille qui domine la vallée.



Même pas fatigués en arrivant sur la plage de Dieppe, surtout satisfaits après cette belle randonnée



Après une bonne pause sur le port nous avons rejoint l'hôtel pour la nuit et le repos nécessaire pour faire le retour à vélo dès le lendemain.



Ambiance festive au restaurant à Dieppe

Nous n'étions plus que 4 pour le retour car Philippe voulait avoir un peu de temps pour récupérer avant de se lancer mercredi prochain dans un raid de Fontainebleau à Violès au pied du Ventoux.

Dimanche matin le vent a eu l'idée de changer de direction et de nous être aussi favorable pour le retour.

Le parcours du retour était plus court, avec seulement 170 km et 1200 mètres de dénivelé. N'ayant pas de contrôle à faire pour ce retour nous avons fait moins d'arrêts mais Lyons la Forêt a encore été le lieu d'un arrêt prolongé pour un ravitaillement sérieux.

Le retour a aussi été assez rapide et pour nous reposer après la douche réparatrice nous avons pu faire du vélo à la télévision avec la dernière étape du Tour de France, avec les leaders qualifiés de plus en plus « d'extra-terrestres » par leurs performances démesurées. Enfin les nôtres nous suffisent, il n'y a qu'à voir nos sourires sur la photo à l'arrivée de la flèche.

Voilà donc un beau week-end de vélo.



Gérard

Mes brevets des randonneurs mondiaux 2024

Du 9 mars au 8 juillet

Après avoir dû renoncer sur la route du Paris-Brest-Paris en 2023, en raison d'une déchirure musculaire arrivée un mois avant le départ j'avais besoin de vérifier que tout était bien remis.

J'ai donc essayé de faire la série complète des brevets randonneurs, soit 200, 300, 400, 600 et 1000 kilomètres.

Ayant fait peu de longues sorties avant le brevet de 200 kilomètres le samedi 9 mars je me suis présenté au départ du brevet d'Andrésy en petite forme.

Ce brevet s'est bien passé mais avec une série de belles côtes dans les 50 derniers kilomètres je suis arrivé un peu fatigué.

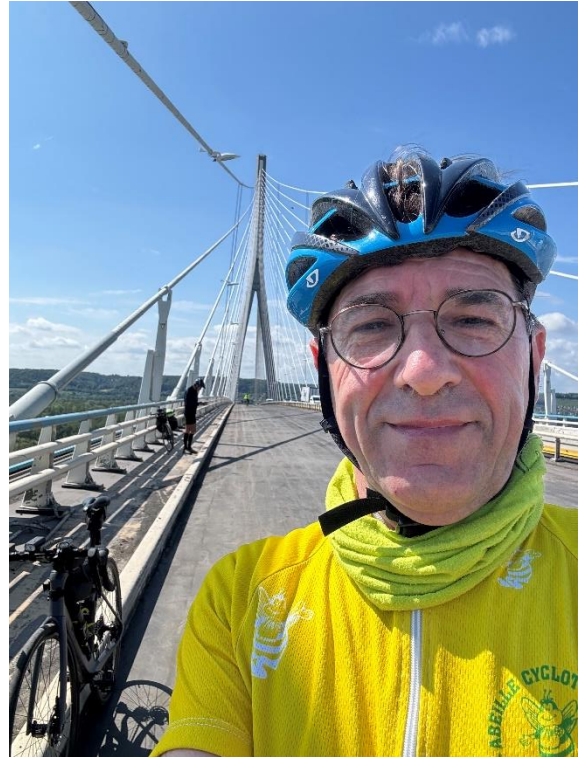
Avant de passer au brevet de 300 kilomètres j'ai fait un deuxième 200, à Flins, le dimanche 24 mars. Là ça roulait un peu plus vite, avec aussi de belles côtes sur la fin.

J'ai roulé prudemment en veillant à ne pas réactiver la blessure de l'année dernière et je n'ai pas eu la moindre sensation de faiblesse.

Il est ensuite temps de se lancer sur les 300 kilomètres, encore à Flins, avec un départ de nuit, tôt le matin, le samedi 20 avril. La température est très fraîche dans la forêt de Rambouillet, je garderai le coupe-vent jusqu'à midi. Aujourd'hui je roule avec un bon groupe et nous terminerons assez tôt pour pouvoir dîner à la maison avec le temps de prendre une douche avant de passer à table.

Le brevet de 400 kilomètres de Flins part tôt le matin, le samedi 25 mai, pour profiter des paysages normands. Nous ne passerons pas la nuit sur le vélo mais une bonne heure de nuit au départ et un peu plus de deux heures le soir.

C'est agréable de faire de jour la traversée de la Seine par le pont de Normandie et ensuite de longer la côte jusqu'à Fécamp, surtout que nous avons un très beau temps.



Au loin Le Havre et son port



Vue sur les falaises de Vattetot-sur-mer

Du haut du pont on a une vue sur les installations portuaires et au loin la ville du Havre. Les années de Paris-Brest-Paris ce brevet part le samedi après-midi et on passe de nuit dans cette partie du parcours et ça nous prive de ces beaux paysages. A Fécamp le parcours ne passe pas le long de la côte et c'est bien dommage. J'ai dû être le seul à faire le détour pour ce moment au bord de la mer et j'ai suggéré à Franck l'organisateur de modifier son parcours qui passe à 100 mètres de la plage.



Fécamp, la plage et le port

Cette fois le groupe roule vite, notamment quand la route monte. Par précaution je me laisse distancer quand je considère qu'il est déraisonnable de rouler si vite. Finalement le groupe attendra ceux qui ont fini par craquer face aux difficultés qui sont encore concentrées sur la fin, sans compter la côte à 20% pour quitter la vallée de la Seine qui a aussi fait mal aux jambes.

Arrivée à 00h15, donc dimanche matin.

À rouler trop vite, jusqu'à faire craquer les moins costauds et enfin ralentir pour les attendre nous avons finalement mis plus de temps qu'il m'avait fallu l'année dernière en roulant tout seul. Ça ressemble au lièvre et la tortue.

Toujours pas de problème avec la déchirure de l'année dernière.

Le 15 juin c'est le brevet de 600 kilomètres de Flins. Un vent violent du sud-ouest va nous freiner jusqu'à la centrale nucléaire de Chinon, soit pendant 290 kilomètres. La Beauce est encore un endroit pas agréable pour faire du vélo, le paysage manque d'intérêt et le vent rend l'endroit encore moins sympa. La vallée du Loir et l'approche de la Loire présentent des paysages plus variés.

À partir de la centrale de Chinon le vent est toujours très fort et comme il est maintenant favorable la vitesse descend rarement sous les 30 km/h. Quelques courtes averses nous mouillent à peine mais nous arrivons beaucoup plus tard que d'habitude au contrôle de Montbazou.

J'ai réservé une chambre à Contres après 385 kilomètres. Nous sommes nombreux à venir à cet hôtel car c'est un lieu de contrôle pour le brevet mais nous ne serons que 5 à y dormir. Nous y arrivons à 23h45.

Je propose de prendre le petit déjeuner à l'ouverture, à 6 heures pour partir à 6 heures 30.

Il n'y a que Jean-Claude de l'ACP qui est prêt à 6 heures, les autres arriveront un peu plus tard. Nous partons donc tous les deux sous une petite pluie fine mais le coupe-vent léger suffira. Le vent est encore favorable et ça roule bien malgré les efforts d'hier, la nuit à l'hôtel a permis une bonne récupération.

La pluie cesse avant le contrôle suivant à Meung sur Loire. Encore un arrêt dans une boulangerie. Nous sommes étonnés de ne pas voir les trois autres personnes ayant dormi dans notre hôtel, nous ne devons avoir que quelques minutes d'avance au départ ce matin et nous pensions les revoir rapidement. Enfin en roulant à notre rythme avec des arrêts suffisants mais pas trop longs nous ferons le retour à deux en discutant beaucoup, ce qui fera passer le temps plus vite.

Dans l'après-midi nous ne trouvons pas de commerce ouvert sur notre parcours à Epernon, une photo nous servira de preuve de notre passage.

Nous arrivons à Flins quelques minutes après 16h00, plutôt en bonne forme



Pour terminer la série des brevets il reste celui de 1000 kilomètres.

Je suis inscrit avec quelques copains à celui de Mayenne, le brevet des vignobles.

Il est programmé du 8 au 10 juillet, avec un délai de 75 heures.

Départ de Mayenne à 8 heures.

Aujourd'hui le vent doit être favorable et assez fort dans l'après-midi.

Un groupe rapide se constitue mais il roule trop vite à mon goût quand la route monte. Après trois heures très rapides je décide de le laisser partir dans une montée que je passe à mon rythme. Finalement je roule plus vite dans les descentes, sur le plat et dans les légers faux plats montants, je rattrape donc le groupe et nous arrivons ensemble au premier contrôle à Rillé sur le Loir.

J'ai bien un tampon de la boulangerie mais je prends tout de même la photo au vignoble des coteaux du Loir recommandé par l'organisateur.



Eglise de Souvigny-en-Sologne avec son très grand caquetoire

Là plusieurs cyclos commandent des sandwiches et le temps d'attente promet d'être long. Ayant emporté assez de nourriture pour être presque autonome Je décide de ne pas les attendre et de repartir à mon rythme. Je pense les revoir plus tard mais finalement je n'en verrai que quelques un après le deuxième contrôle à Court-Cheverny mais je ne resterai pas avec eux car ils sont trop rapides pour moi, d'autant plus que comme nous avons de l'avance pour arriver à l'étape je préfère ne pas me mettre en sur régime et ne pas me fatiguer inutilement. Je prends même le temps d'un arrêt-photo à l'église de Souvigny-en-Sologne, très belle avec un ciel bien bleu à l'arrière.

Ce soir j'ai prévu une étape en solitaire dans ma maison de campagne près de Sully sur Loire. Ça me fait quitter l'itinéraire à Isdes pour le retrouver demain matin à Gien mais ce sera un bon relais. Ça m'a permis de faire le premier jour sans bagage et d'avoir assez de rechange pour avoir des vêtements propres pour les étapes suivantes.

Dimanche matin réveil très tôt et départ à 4h40. Il fait encore nuit mais la température est assez douce et surtout il n'y a pas de circulation. Le jour n'est pas encore levé quand j'arrive au premier contrôle à Briare, à la cave Poupat et fils, mon producteur régional., je n'ai donc pas de difficulté à trouver l'endroit pour faire la photo preuve de mon passage.



Le soleil apparaît à Ouzouer-sur-Trézée, on approche de la Bourgogne et des premières côtes de cette étape qui promet d'être difficile et très chaude.



Col de Crémant

Le col de Crémant n'est pas haut mais la pente est sévère, c'est le genre de col pour lequel il faut anticiper le changement de vitesse. Le début de la montée est juste au bord de l'Yonne et les premières pentes sont les plus raides. Le pourcentage moyen est de 12,5%, même si ça ne monte que pendant 1,3 km ça fatigue un peu.

Ensuite les côtes de Bourgogne vont s'enchaîner et la température élevée rend le parcours plus difficile.

Après Chablis c'est plus facile mais maintenant le vent n'est plus favorable mais finalement pas trop gênant.

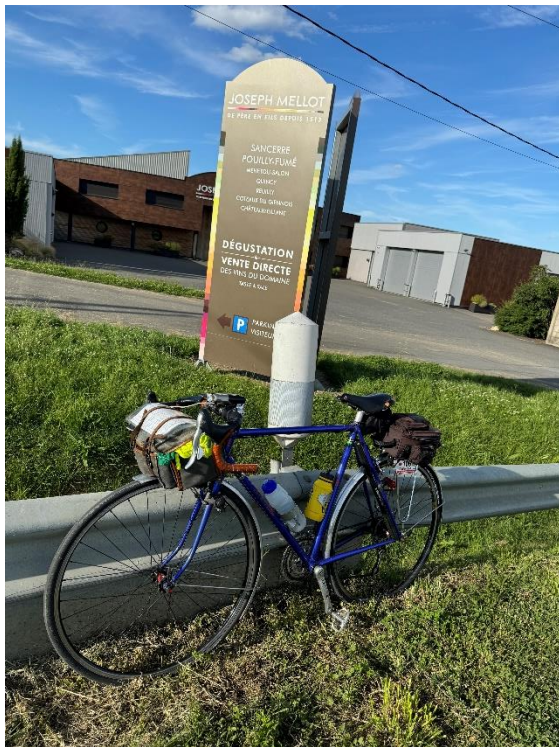
Aujourd'hui il faut boire beaucoup mais le dimanche après-midi il n'y a plus de commerce et pas de café ouvert. Il reste les cimetières mais il n'y a pas de robinet partout. À Donzy je n'en ai pas trouvé et je ne pourrai refaire le plein de mes bidons qu'à Pouilly où je vois un robinet dans la cour de la cave du domaine Champeau où il faut prendre la photo preuve de notre passage.



Panorama sur le vignoble de Bourgogne

Enfin on descend vers la Loire avant de remonter vers Sancerre pour une nouvelle photo. Pas de dégustation mais une grande bière juste avant la fermeture du café, quelques minutes avant 19h30.





Encore environ 70 kilomètres jusqu'à Vierzon où j'ai réservé une chambre.

Heureusement que j'ai averti d'un risque d'arrivée tardive car l'accueil ferme normalement à 22 heures. J'y arriverai vers 23 heures.

Courte nuit mais pas trop car le petit déjeuner n'est servi qu'à partir de 7 heures.

Départ à 7h30 avec un vent faible mais favorable.

Accueil sympathique à la cave du domaine Mérieau à Montrichard où je peux refaire le plein des bidons, ce sera encore une chaude journée à la recherche régulière de boisson. Pas de dégustation mais une invitation à passer sur le stand au salon des producteurs indépendants à Paris.



Pont de Montrichard sur le cher

À Thésée il y a de l'animation, la rue est barrée car on s'apprête à accueillir la flamme olympique dans le jardin à côté du site archéologique. Je peux tout de même passer car j'ai un peu d'avance sur la flamme.

On arrive à Amboise par une route que je n'avais pas encore emprunté malgré plusieurs passages dans ce lieu. On a une vue inhabituelle sur le château.

Pointage à Vouvray, au château Moncontour, d'où on repart par une belle côte qui mène au vignoble.

Il fait très chaud et à défaut de dégustations dans ces vignobles il est difficile de trouver de l'eau pour remplir les bidons. Voilà une belle fontaine mais elle n'est pas potable. Pour compenser il y a un robinet à côté contre le mur de la Mairie avec une mention : « Eau potable ».



Au loin le château d'Amboise

À Bourgueil les indications pour trouver la cave pour la photo ne sont pas assez précises et je me demande si je ne suis pas allé trop loin sans la voir mais finalement la Maison Jamet apparaît au milieu des vignes.



Ravitaillement en eau et rafraîchissement du cycliste



Encore quelques côtes après avoir traversé la Loire à Varennes sur Loire.

Près de Thouarcé voilà l'AOC Bonnezeaux où il faut encore prendre une photo. Je profite de l'arrêt pour endosser le gilet de sécurité car le soleil commence à baisser vers l'horizon

Au moment du coucher du soleil me voici sur la corniche angevine.



Coucher de soleil sur la corniche angevine



Je profite des dernières lueurs du jour pour descendre vers la Loire puis prendre la petite route qui se termine en chemin empierré pour aller prendre l'ultime photo du jour à la Coulée de Serrant, c'est aussi le dernier vignoble du parcours il n'y a plus qu'à rejoindre l'arrivée au pont sur la Mayenne, à Daon.

Il est trop tard pour terminer aujourd'hui surtout que la fin du brevet est à 68 kilomètres de Mayenne.

Ce matin j'ai senti que je devrai terminer le quatrième jour sans avoir de souci avec le délai. J'ai donc réservé une chambre à Beaucouzé à côté d'Angers. Là ça se présente mal ma réservation n'est pas trouvée sur la borne automatique. Après quelques essais infructueux un résident de l'hôtel me dit que j'ai peut-être réservé dans un autre établissement de la même chaîne hôtelière qui se trouve à 300 plus loin. C'est bien ça je trouve ma réservation et je peux m'installer pour encore une courte nuit.

Mardi matin départ à 7h00. Il me reste 40 km pour terminer le brevet avec un délai de 4 heures, donc pas de difficulté, sauf que ce matin il pleut. Il ne tombe que quelques gouttes quand je démarre mais un peu plus tard la pluie se renforce et me voilà sous un orage. Je compte les secondes entre les éclairs et les grondements, ça va, l'épicentre est assez loin mais la pluie est abondante.

J'arrive au pont sur la Mayenne, en bas d'une belle descente. Avec la pluie diluvienne les freins sont inefficaces et je n'arrive pas à m'arrêter avant le panneau à photographier, je vais devoir faire un demi-tour.



C'est la fin du brevet de 1000 kilomètres.

Plus que 68 kilomètres pour rejoindre l'arrivée où des vêtements secs m'attendent dans ma voiture.

L'orage va bientôt s'arrêter mais un autre se déclenchera un peu plus loin. Il durera moins longtemps. La route est facile et le vent est favorable je vais pouvoir arriver juste avant midi ce que je m'étais fixé comme objectif pour avoir le temps de me laver et me changer avant de prendre la voiture pour rentrer à la maison.

Accueil sympathique à Mayenne et la médaille est belle.

Voilà une série de brevet qui s'est plutôt bien passée en prenant soin de ne pas suivre les groupes trop rapides notamment dans les côtes, ce qui est d'autant plus inutile que je roule mieux sur le plat et dans les descentes. Dommage que ces groupes ne sachent pas rouler en s'adaptant aux autres dans les côtes. Enfin ce n'est pas très important puisque je peux faire ces brevets sans eux, mais c'est dommage !

Conclusion : la déchirure musculaire semble oubliée mais je dois toujours m'appliquer à monter les côtes à mon rythme sans tenir compte des autres dans ces brevets.



Gérard

Marches-fourchettes et Vélos-Fourchettes

Marche-fourchette du Jeudi 18 janvier 2024

Neige fraîche ce matin mais pas trop épaisse pour arrêter les marcheurs.



Foret de Marly sous la neige, une première pour Linda



Sortie du restaurant à Marly



Le parc de Marly-le-Roi qui était fermé aux marcheurs le matin fut ouvert l'après-midi.

Claudine et Michel

Vélo-fourchette du Jeudi 18 avril 2024

Nous étions 10 au départ de Chatou hier matin, météo frisquette mais ciel bien dégagé.

Nous retrouvons Patrick sur la piste cyclable entre St-Germain et Poissy.

Et au sommet de la côte de Chanteloup, Edwige nous attendait.

Guy et Rayjane, rejoignait à vélo le restaurant par une autre route.

A 12h00, nous retrouvions, Annick, Dany, Claude Sauvage, et Jean-Pierre.



Photo à la sortie du restaurant de Génicourt.

A 14h30, après une petite boucle dans le Vexin, histoire de retrouver les quelques bosses maintes fois gravies, retour sur Rueil.

Nous avons eu beaucoup de chance, cette vélo fourchette, s'est déroulée entre 2 dépressions, peu de vent et du soleil.

A 18h00 on se quittait, pour ma part 100km et 850 m de dénivelé, bon entraînement pour la semaine, qui approche, à Majorque.

Michel

Vélo-fourchette du jeudi 19 septembre

Nous étions 10 au départ du carrefour Royal, pour cette Vélo-fourchette de septembre.

A noter que nos vaillantes 10 abeilles sont parties de chez elles à vélo, soit une moyenne de 120 km sur la journée, et 900m de dénivelé.

Cela méritait bien un bon couscous au relais d'Anje où nous avons retrouvé, Jacqueline, Robert, Rayjane et Guy, et Jean-Pierre, manquait malheureusement, Claude Sauvage, qui a du mal à conduire sa voiture.

Au sommet de la côte de Villiers Saint Frederic, nous avons profité du "Groupir", pour la traditionnelle photo, Frédéric notre Monsieur Sécurité se tenant prêt de son Saint Patron.

Le mois prochain, dernière vélo fourchette de l'année avant de reprendre la marche.



Michel

Les sorties club de l'année 2024

Sortie du jeudi 4 janvier 2024

Nous étions donc 11 au départ de la sortie de ce matin. Malheureusement, Michel B. a été victime d'une double crevaison au début du parcours et nous n'avons pas pu trouver ce qui perçait la chambre à air. Il a dû renoncer à la sortie et nous espérons qu'il a pu rentrer chez lui sans problème.

Les participants ont réclamé une photo avec un monument inédit, elle a donc été prise avec la ferme du Val-Martin en arrière-plan, sur la commune de Saint Nom la Bretèche.

Cette ferme, toujours en activité, fut le siège d'une seigneurie dépendant de Villepreux. Abandonnée pendant la guerre de Cent Ans, la grande bâtisse fut vendue en 1600 et servit de dépendance aux religieuses de l'abbaye royale des Dames de Poissy. Elle fut par la suite transformée en ferme et abrita au XVIII^e siècle, un élevage de moutons Mérinos. À la Révolution, elle sera vendue comme bien national. Ses murs extérieurs, appareillés en chaîne, sont en pierre calcaire. Au corps principal de l'édifice ont été ajoutées deux granges agricoles. La grande porte charretière de la ferme est quant à elle aujourd'hui en partie fermée par un mur, mais toujours visible (Source : Le petit futé).

Pour les Abeilles intéressées par l'architecture :

Une remarque technique concernant la ferme du Val-Martin : on observe sur la photo que le mur est sujet à des remontées importantes d'humidité, par capillarité en provenance des fondations. On observe aussi en haut de la photo que la toiture n'a pas de gouttières, juste un petit débordement, toute l'eau de pluie tombe donc au bas du bâtiment, ce qui explique les quantités importantes d'humidité dans le mur.

Au Moyen-âge, on utilisait essentiellement des débordements de toiture ou des gargouilles pour éloigner les eaux de toiture des murs de l'édifice. La collecte des eaux de toiture par des gouttières et descentes pluviales n'a commencé à être couramment utilisée qu'au 18^{ème} siècle.



Jean-Luc

Dimanche 14 janvier

-5° au réveil le VTT était recommandé

Devinette : Où peut-on trouver ce vestige de fortifications ?



Réponses :

Stéphane : Facile. Petit bunker à la sortie du Bois de Saint Cucufa à l'aplomb du Vert Bois. En dessous il y a le club de tennis ancien site loisirs EDF et il y en a encore 2 ou 3...

Jean-Pierre H : je pense qu'il s'agit du chemin des Gallicourts, je l'emprunte chaque matin (en voiture) pour profiter du Belvédère sur la Défense un peu avant.



C'est bien à Rueil chemin des Gallicourts

Gérard

Dimanche 21 janvier 2024 sortie annulée pour cause de neige

Pour ceux qui auraient pu avoir des regrets voici quelques vues de la côte grise, prises vers 9h30.

Sur la neige le VTT était très bien, mais sur la glace ça ne tenait pas vraiment.



Gérard



Pour renouveler notre album photos, nous avons choisi comme arrière-plan une belle fresque sur un mur de Croissy. Nous laissons deviner aux absents où se trouve cette fresque.

Réponses :

Maya : Pour la fresque devant laquelle les habitués du jeudi passent régulièrement (sous le pont de Bougival), voici un article du parisien de 2016 lorsqu'elle fut inaugurée

<https://www.leparisien.fr/yvelines-78/une-fresque-geante-sous-le-pont-de-bougival-29-07-2016-6002059.php>

Voici aussi quelques informations trouvées grâce à internet concernant l'artiste :

Jessy Monlouis-Bonnaire alias Doudou'Style @doudoustyleart , peintre, graffeuse, illustratrice, intervenante... a plusieurs cordes à son art. Née à Paris en 1984, cette artiste autodidacte rencontre le monde pictural dès son plus jeune âge. Influencée par le graphisme des bandes dessinées et de tout ce qui l'entoure, Doudou nous propose un univers coloré, éclectique et poétique. C'est en 2006 que Doudou touche à sa première bombe aérosol qu'elle ne lâchera plus. Artiste aux multiples compétences, Doudou nous propose un large choix de créations: portrait, décorations d'ambiances, graffiti, trompe œil, performance live. Elle ne cesse de surprendre par ces différents styles, réaliste, bd ou encore onirique !

Olivier S : C'est la fresque sous le pont de Bougival me dit google...

Signalons une petite chute de Linda, heureusement sans gravité, mais qui lui a permis de pimenter la fin de parcours et tester la boîte à outils de l'animateur, puisqu'il a fallu gérer une rupture de patte de dérailleur. Test réussi : une réparation de fortune lui a permis de repartir et rentrer à bon port.

Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 28 janvier

Commençons par rendre hommage à ceux qui se sont levés dès potron-minet pour faire la randonnée de Levallois.

Moins courageux, partis de la maison après le chant du coq, nous étions

6 pour le parcours 0W1, malgré le froid de canard.

La séance photo s'est faite avec le château du Val en arrière-plan.



Nous nous sommes autorisé un court diverticule dans la forêt de St Germain pour aller voir la "Mare aux canes", jolie pièce d'eau de forme parfaitement circulaire, malheureusement sans cane ou autre volatile amphibie ce matin. Notons un amusant malentendu entre Linda et moi, qui a traduit ma phrase "Nous allons aller voir la mare aux canes" en "Nous allons aller voir la Marocaine". Qu'est-ce donc qui lui fait penser que je puisse connaître une Marocaine œuvrant dans la forêt de St Germain ?

La suite du parcours a emprunté des chemins forestiers forts bucoliques, malgré certaines portions riches en nids de poules.

Étonnamment, nous n'avons croisé ni chat, ni coq, ni canard, ni cane, ni Marocaine, ni poule lors de notre périple.

Jean-Luc

Sortie mardi 30 janvier

Belle sortie. Merci Patrice.



Sortie cyclo jeudi 1er février 2024

Ce matin nous étions 9, moins celui qui prend la photo, cela fait 8.

En comptant sur leurs 6 pattes, les abeilles ont du mal à aller jusqu'à huit, mais tout de même nous ne sommes que 7 sur les photos !



Eh oui, il manque Frédéric qui, pour ne pas faire mentir l'adage :

« pluie sur Abeilles,
crevaison qui veille,
routes humides
pneu qui se vide »

nous a quitté pour crevaison dès le début. Mais si Frédéric est champion pour la sécurité, il a plus d'une corde à son arc et a pu réparer rapidement et nous rattraper vers la fin du parcours... malheureusement après la photo.



En observant bien ces clichés, vous découvrirez une nouvelle Abeille du nom de Laurence R. qui bien qu'en partie en rose respecte le jaune abeille sur son casque. Bienvenue à elle au sein de notre essaim.

Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 4 février

Commençons par un peu d'arithmétique.

Nous étions 14 au départ de cette sortie dominicale du 4 février, avec une parfaite parité entre les "costauds" et les "normaux".

Par contre, la parité femmes-hommes était loin d'être respectée avec du 2-12. Mais la qualité a compensé la quantité.

Un groupe de 9 s'est formé au fil de la route pour le parcours 1. Je vous laisse calculer l'effectif du parcours 2 et le nombre de "costauds" dans le groupe 1, sachant qu'aucun "normal" ne s'est aventuré à essayer de suivre les "costauds".

Pour finir dans le domaine des chiffres, notons la prestigieuse présence de 3 participants au dernier Paris Brest Paris.

Un arrêt du groupe 1 a permis de démarrer des échanges hautement philosophiques sur les contrepèteries, pratique bien gauloise inconnue de nos amis anglais et allemands.



Bien sûr, comme à son habitude, l'indécrottable animateur du groupe 1 a réussi à placer la visite d'un lavoir, prétexte pour la photo.

Inquiétant calme plat côté Pavy : pas de problème mécanique pour pimenter la sortie et tester l'animateur ! Que nous réservent-ils ?

Jean-Luc

Le groupe sur le parcours 2 a aussi fait une photo. Nous avons fait un arrêt à l'entrée des ruines du château de Beynes. Nous étions bien 5, même s'il n'y a que 4 personnes sur la photo. Devinez qui était le 5ème.

Au retour nous avons osé faire l'intégralité du parcours. Pas facile mais tous ne connaissaient pas la fin avec les petits raidars un peu fatigants en fin de parcours.

Ceux qui connaissaient la fin se sont bien sûr un peu économisés avant.

Pas plate la région parisienne.

Le GPS a enregistré 770 mètres de dénivelé pour 69 km. Même si la précision en altitude n'est pas très bonne ça fait un gros ratio aux 100 km.



Gérard

Sortie cyclo dimanche 11 février



Et voici la photo du jour, prise au confluent de l'Oise et de la Seine.

Sur le parcours N2 nous avons fait un arrêt à l'église de Chanteloup les vignes pour une photo devant la plaque commémorative de la Polymultipliée.

Ensuite nous avons apprécié les bienfaits des dérailleurs lors de la montée vers le plateau de l'Hautil. Pas de polymontée, une fois nous a suffi.



Gérard

Sortie du jeudi 15 février

Et voici la photo du jour prise dans la cour du château du Val.



Sortie mardi 20 février

Vous trouverez en pièce jointe la traditionnelle photo de la sortie. Grosse participation pour un mardi ! 13 participants ! A croire qu'ils apprécient les parcours avec des bosses ! Cela tombe bien, j'en ai encore plein d'autres en magasin, à refourguer !

Nous avons fait 44 km et 550 mètres de dénivelé. Nous n'avons pas fait le tour du parc du château de Versailles, la grille était fermée.



Au retour, nous avons fait un bref arrêt chez Laurence et Marc qui étaient en plein travaux de jardinage. Ils préparent leur jardin pour l'arrivée du printemps.

Sortie cyclo dimanche 25 février

Voici les deux photos du groupe qui a choisi le parcours 0X, ce dimanche.

Nous étions donc 4 au départ à 8h30.

Notons une crevaisson de Thierry dans le parc de Saint Cloud, causée par un méchant petit éclat de silex, mais vite réparée par une équipe au top.

Le parcours 0X est célèbre au sein du club pour son "coup de cul" de Meudon, avec sa pente estimée à 13 %, qui a évidemment provoqué un éclatement du peloton. Le trophée du meilleur grimpeur est revenu à Philippe.



Selfie dans le bois de Meudon, avec le hangar Y en arrière-plan. Cet ancien hangar à dirigeables a été superbement restauré récemment et est devenu un centre de tourisme d'affaires avec une dimension culturelle.

Pour en savoir plus : https://fr.wikipedia.org/wiki/Hangar_Y

Christian nous quitte devant le hangar pour faire le 0X1 et nous restons trois pour boucler le 0X2. Pour être honnêtes, nous en avons raccourci la fin, afin d'arriver à l'heure pour le déjeuner.

Finalement, pas de pluie notable. Juste quelques gouttes bien timides qui n'ont même pas fait sortir les vêtements de pluie.

Il a fallu le GPS de Thierry et les souvenirs de Jean-Luc pour ne pas se perdre dans ce parcours rarement emprunté, mais ô combien attrayant avec le parc de Saint Cloud, le bois de Meudon cher à Brassens, la coulée verte en pleine banlieue sud et la vallée de la Bièvre.

Jean-Luc

La photo de notre petit groupe, prise au retour à Versailles. Nous étions 3 au départ de Rueil.



Sympathique balade dans la vallée de la Bièvre. Nous avons roulé un moment avec nos amis de Levallois.

Patrice

J'ai profité de la météo plutôt favorable pour faire le grand parcours du rallye de Versailles, il nous amène dans des endroits où on ne va pas souvent car un peu loin pour nos parcours au départ de Rueil.

De ce fait j'ai anticipé les rendez-vous pour rentrer à Rueil quelques minutes avant 13h00. Retour avec le vent favorable, c'était sympa. Les plus gros clubs étaient le Levallois Sporting Club et l'Amicale Cyclo du Mont-Valérien.

206 personnes ont participé au rallye de Versailles, souvenir Eve Rousseau.

Pour les nouvelles Abeille, Eve était une copine qui roulait dans l'esprit de l'Abeille et elle a été victime d'un tragique accident en se rendant avec son club, l'ACV, au rassemblement du 11 novembre 2013 à la clairière de Rethondes.

La photo du jour est un mirage, mais ce n'est pas une illusion. On peut le voir à l'entrée de Buc en venant de Toussus le Noble.



Le dernier Mirage III dans les forces françaises était affecté au Centre d'Essais en Vol de Cazaux.

J'ai assisté à son dernier vol le 25 novembre 2005. Ce jour-là je travaillais sur le toit d'un des bâtiments les plus proches de la piste. Mirage 2000 et Rafale accompagnaient ce Mirage III.



Gérard

Sortie mardi 27 février

Nous étions 5 au départ de cette sortie, dont Olivier, dont c'était la première sortie en semaine au départ du pont de Chatou. Certainement un avant-goût de sa prochaine retraite.... dans 5 ans !

Nous avons eu la surprise de croiser Claudine qui reprend peu à peu le vélo, au niveau du pont de Maisons-Laffitte, et de rouler quelques centaines de mètres avec elle.

A Conflans, nous avons été rejoints par Edwige. Et direction l'Hautil avec une montée assez raide et un petit vent du nord assez frisquet.



Patrice

Sortie cyclo 29 février

Voici la photo de notre sortie du 29 février, prise avec l'église d'Orgeval en arrière-plan.



Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 3 mars

Nous avons eu le grand plaisir de rouler avec Michel, récemment inscrit, qui s'est intéressé au club Abeille lors du dernier forum des associations et qui a déjà participé à des sorties du mardi. Il n'a eu aucun problème à suivre le rythme soutenu de la sortie.

Pour la photo, j'ai choisi un monument atypique, très peu connu du public : un blockhaus de la ligne Chauvineau datant de 1939-1940. Bien moins célèbre que la ligne Maginot, cet ensemble d'ouvrages légers avait pour mission de défendre le nord et l'est de Paris. Cela nous a changé des abbayes et des lavoirs ...

Pour les férus d'histoire qui voudraient en savoir plus :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Ligne_Chauvineau

<http://lignechauvineau.free.fr/>



Bien sûr, nous aussi avons fait un arrêt devant l'église d'Auvers sur Oise, chère à Van Gogh.

Jean-Luc

Ce matin il y avait aussi 2 abeilles parmi les 104 participants au Rallye Singer.

Rallye à l'ancienne avec la table de camping au départ de la Porte Maillot dans une ambiance animée.

C'est un rallye organisé par un club du 92, notre département.



Accueil à la Porte Maillot



La photo de groupe a été prise au moulin d'Ors où se tenait le deuxième contrôle du rallye.

Gérard

Pédicyclette 2024, 2 et 3 mars

Samedi, nous étions 11, dont 2 futures abeilles ? les petits enfants de Claudine et Christian, à découvrir le château de Rambouillet, résidence des présidents de la République, jusqu'en 2018.

Le château était surtout utilisé pour recevoir les hôtes de haut rang, reine d'Angleterre en autre.

Puis visite sous la pluie de la laiterie de la Reine, la maison de coquillages et la ferme nationale, on l'on a pu voir, agneaux, moutons (mérinos venus d'Espagne sous le règne de Louis 16), traite des 50 vaches laitières de la ferme.

Félicitation aux enfants, 8 et 10 ans qui ont fait sans rechigner leur 10 km.

Aujourd'hui balade de 67 km avec passage à Maintenon, sous un ciel plus clément, ouf.



Michel

Sortie mardi 5 mars

Vous trouverez ci-après la photo de cette agréable sortie ponctuée de montées (pas mal !), de rayons de soleil (très peu !) et d'averses (beaucoup !). Nous sommes rentrés trempés, pour nous rendre compte qu'à Rueil, la chaussée était sèche et qu'il n'était pas tombé de pluie !

La photo est prise au niveau des étangs de Ville d'Avray.



Patrice

Sortie cyclo jeudi 7 mars

14 participants à cette sortie qui a bénéficié d'un superbe soleil et du réveil printanier et fleuri des premiers arbres fruitiers.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir à nouveau Vincent, qui avait participé en octobre à la session d'introduction au cyclotourisme.

La photo a été prise avec le musée de la batellerie de Conflans en arrière-plan.



Jean-Luc

Sortie cyclo du jeudi 14 mars

Nous étions 12 au départ de la sortie de ce jeudi 14 mars.

La photo officielle a été prise à Médan, avec la maison d'Émile Zola en arrière-plan.

Pour l'autre photo du groupe en train de rouler, je ne suis pas satisfait des résultats. Les photos prises en rafale ont une dominante bleue et la séquence en vidéo a un problème de décalage des entrelacements. Je vais essayer de corriger la dominante bleue.



Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 17 mars

Ce matin le club de Montrouge, donc un club des Hauts de Seine, très impliqué au niveau du Codep depuis des années, organisait sa randonnée annuelle.

Certes Montrouge n'est pas bien placée pour un départ de randonnée mais nous étions tout de même 3 au départ à 8h00.

Oui, il tombait quelques gouttes mais Alain avait dit hier que Météo France ne prévoyait pas de pluie pour aujourd'hui. J'avais bien émis des doutes sur cette absence de pluie mais entre clubs du même département on fait parfois des efforts et puis nous avons des équipements pour nous protéger de la pluie alors on vérifie parfois leur efficacité.

Voici donc la photo du jour au retour après le circuit de La Montrougienne :



La pluie n'empêche pas d'avoir le sourire !

Il y avait 145 autres participants à cette randonnée.

Gérard

Sortie du mardi 19 mars

Je vous fais parvenir la traditionnelle photo de la sortie d'hier qui nous a menés jusqu'au lieu où nous envisageons de mettre en place le stand de ravitaillement lors des Randonnées de la Malmaison, à Villiers St Frédéric. C'est au fond d'une petite rue tranquille, en cul-de-sac, au bout d'une bonne descente, qui se transforme en bonne montée quand on repart dans l'autre sens.

La photo est prise devant le château de Plaisir.



Nous avons eu le plaisir d'accueillir Michèle. Nous avons également le plaisir de voir revenir Christine. Elle n'est pas sur la photo. Elle nous a accompagnés jusqu'au Carrefour Royal. Ce qui n'est pas mal pour une reprise, au vu de la côte à monter pour y parvenir.

Nous avons effectué 63 km, avec 635 mètres de dénivelé. Le parc de Marly étant fermé, nous l'avons contourné par le bas, et eu le plaisir de rajouter une petite montée.

C'est Frédéric qui animera la sortie de mardi prochain.

Patrice

Cyclo-découverte du jeudi 21 mars

Nous étions donc une vingtaine de personnes pour participer à cette 1ère Cyclo découverte 2024 dont 5 nouveaux participants (3 femmes et 2 hommes)

Voici la traditionnelle photo pour le groupe du parcours de 50 km.



La photo est prise à proximité d'Achères devant la stèle érigée en souvenir du premier véhicule électrique qui dépassa, sur cette route, la vitesse de 100 km/h en 1899.

Je rajoute la photo du second groupe qui effectuait un parcours de 30 km déjà diffusée par Jean-Luc, avec les grilles du château de Maisons Laffitte en arrière-plan.



Merci à toutes les abeilles pour cette forte participation et aux 5 personnes ayant répondu à l'invitation du Club ; ce fut donc une belle réussite !

Annick

Sortie dimanche 24 mars

A 8h30 ce matin, nous étions donc 10 Abeilles au bureau d'inscription de la randonnée des Hauts de Gally organisée par le Vélo Club Bailly Noisy le Roi (VCBN).

L'inscription a été facile et rapide grâce à la liste envoyée à l'avance par Michel B. Plusieurs Abeilles ont aussi apprécié le café proposé par nos hôtes.

Au départ, avec grand plaisir, nous avons accueilli Isabelle dans notre groupe, cyclote esseulée du VCBN, dont le peloton était déjà parti.

Bonne rouleuse et très sociable, son intégration a été facile.

Catherine et Bertrand ont choisi le circuit de 65 km et nous ont rapidement quittés en vue de boucler leur sortie à temps pour le déjeuner. Moins ambitieux, nous nous sommes contentés du 45 km.

Au même moment, pour d'autres raisons dont il ne nous a pas fait part, le soleil nous a aussi abandonnés pour laisser la place à des nuages radins qui ne nous ont octroyé que quelques gouttes timides.



La photo a été prise avec l'église de Thiverval en fond de scène. Nous n'avions pas encore ce monument dans nos albums photos. Certains ont profité de cette pause pour enfiler leurs vêtements de pluie, ce qui a logiquement entraîné l'arrêt immédiat du crachin.

Indécrottable, je n'ai pas pu m'empêcher de placer aussi la visite rapide du lavoir de Thiverval, dont la belle charpente mérite le coup d'œil. Sur ce sujet des visites inopinées de lavoirs, abbayes, églises, blockhaus et autres monuments, il faut reconnaître que la patience des Abeilles est admirable.

Le gros de ce peloton est rentré à l'écurie vers 12h30, avec environ 75 km au compteur.

Jean-Luc

Sortie cyclo jeudi 28 mars



Nous étions quatre courageux pour affronter le vent lors de cette sortie du jeudi matin.

Parmi lesdits courageux, nous avons retrouvé avec plaisir Jean-Luc et Bertrand, déjà participants de la cyclo-découverte de 27 km de la semaine dernière.

Nous avons adapté le circuit en leur proposant un menu de 40 km épicé avec la côte de l'Étang la Ville. Ils ont bien avalé et digéré ce parcours et sont en bonne voie pour des 50 km plus corsés en côtes.

Le passage en forêt (voir photo) nous a abrité du vent qui, globalement, n'a pas été trop méchant.

Le soleil nous a même souri en fin de parcours. On a bien fait de sortir !

Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 31 mars

Nous partîmes 3.

Philippe nous a brillamment piloté, Michel et moi, sur un parcours urbain, direction Saint-Leu, scandé de quelques côtes que les mollets apprécient.

Nous arrivâmes 3.

Joyeuses Pâques.

Gérard P.

Sortie cyclo du vendredi 5 avril

Ce 5 avril, la pluie a été fourbe avec nous puisqu'elle a attendu 9h pour se manifester. Pas question pour les six courageux de retourner se coucher sous la couette, nous avons donc décidé à l'unanimité de faire la sortie.

Claude a quitté le peloton au pont du Pecq.

Magnanime après sa démonstration de duplicité, la pluie n'a pas déclenché d'averses, juste des gouttes éparses, histoire de tester mollement notre détermination. Finalement, elle a fini par se lasser au bout d'une heure trente, jusqu'à laisser filtrer quelques rayons de soleil entre les nuages sur la fin de parcours.

La photo a été prise dans une cour du château de Neuville, bâtiment qui était encore en ruine il y a une dizaine d'années, mais qui a été superbement remis en état et qui abrite maintenant un EHPAD.



Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 7 avril

Ce matin, nous étions 11 au départ de la médiathèque pour le circuit club 1P, avec le grand plaisir de retrouver Sébastien O., recruté lors du forum des associations de septembre dernier.

Gérard G. et Patrice M. se sont senti la forme de faire le circuit n°3, le reste du peloton a prudemment choisi le circuit n°2. Gérard et Patrice partent devant, les reverrons-nous (suspense) ?

L'inquiétude s'empare du peloton en haut du bois de St Cucufa : mais où donc est Linda ? Égarée dans ledit bois, elle finit par nous retrouver et le peloton 1P2 reprend son périple.

Après accord du peloton, peu emballé par la D307, je m'écarte du trajet nominal à Noisy Le Roi pour des petites routes plus bucoliques.



Nous perdons Michel B. à Mareil sur Mauldre à cause d'un petit diverticule vers l'église, histoire d'avoir un beau monument en arrière-plan pour la photo. Un couple charmant, embarqué dans une quête de géo-caches façon Tomb Raider, nous propose gentiment de prendre la photo.

Ainsi qu'un chromatographe en phase gazeuse, La terrible côte d'Herbeville sépare les divers constituants du peloton. Personne ne met pied à terre, question d'orgueil. Malgré cet épisode digne du pire bizutage des grandes écoles, Sébastien garde le sourire. C'est admirable.

Après Herbeville, à l'approche des Alluets, nous sommes doublés en trombe par Gérard et Patrice qui ont 15 km de plus dans les jambes. C'est admirable.

Au retour à l'écurie : 71 km au compteur et 18,8 km/h de moyenne. Bravo Sébastien !

Jean-Luc

Sortie de mardi 9 avril

En l'absence de notre guide du jour, Michel B, trahi par son vélo, nous étions 8 au départ.

Devant les nuages menaçants, Michel L et Rolland C nous ont quitté au pont du Pecq.

Nous ne sommes donc que 6 sur la photo prise sur les bords de Seine un peu avant Andrésey.

Une belle sortie avec 2 bonnes mais courtes averses, du ciel bleu et même un grand soleil sur le retour vers la Frette.

Annick



Sortie du jeudi 11 avril



Et voici la photo du jour.

Jean-Luc

Sortie vélo du dimanche 14 avril

Beau temps ce matin et pas trop frais au départ. Vent très modéré et côtes pas trop raides.

Bref un parcours sympa pour 5 abeilles sur le circuit 3.

Allure modéré et attention portée à tous, ce qui donne un retour à une heure raisonnable à peine fatigué.

Nous avons même pris le temps de dépanner Jean-Claude à l'approche du parc de Marly, abandonné par le groupe 2, sauf Laurent. Une petite séquence de mécanique et nous sommes repartis ensemble.

Je laisse Jean-Luc préciser combien de personnes sont parties avec le groupe 2, je pense que j'en oublierai.

Nous avons même pris le temps de la photo du jour à Thoiry. En fait il y a deux photos avec quelques différences.



Gérard

Du côté du groupe 2, nous étions 10, dont Sébastien qui découvre les sorties du dimanche, pas rancunier malgré la terrible côte d'Herbeville de la semaine dernière, première injection d'un vaccin de cheval contre l'ennui généré par les parcours trop plats.

Nous repassons par ladite côte, mais dans l'autre sens, ce dont personne ne se plaint.

Pour une seconde injection dudit vaccin, nous grimpons la face nord de la côte de Montainville, la plus facile. Michel nous prend en photo devant le porche de l'église et nous évoquons Bourvil qui habitait ce village et y est enterré. A cette époque, Bourvil fréquentait Georges Brassens qui habitait Crespières, dans un ancien moulin à quelques kilomètres de là.

Descente par la face sud de Montainville, la plus raide, où l'histoire raconte que Gérard G. aurait loupé un virage et fini dans un champ.

Au bas de la côte, je propose un petit détour pour passer devant le moulin de Georges, moulin isolé au bord de la Mauldre où il vécut peinant avec sa compagne et ses copains de passage, mais qu'il abandonna illico quand un lotissement se construisit en face de chez lui.

Retour classique par Chavenay et Rennemoulin.

A l'entrée de Louveciennes, il nous manque Jean-Claude et Laurent. Comme ils sont deux, que nous sommes proches de l'écurie et que ce sont des cyclos expérimentés qui connaissent le parcours, je décide de ne pas les attendre. J'aurais dû leur passer un coup de fil.

Bravo à Sébastien, toujours souriant et qui a bien suivi le rythme du groupe pour un total de 71 km à 19 km/h de moyenne.

Jean-Luc

Ci-contre la photo prise à Montainville, village qui porte bien son nom, puisque de chaque côté on ne peut y accéder que par une côte.

A noter que le célèbre comédien Bourvil y habita, et il repose dans le cimetière du village.

Après une descente bien raide, arrêt devant la maison de Georges Brassens.



Nous étions 10 pour cette sortie, très cyclo - Touriste.

Avons perdu Laurent et Jean-Claude au retour, problème mécanique, ne jamais jouer du dérailleur dans une côte, changer ses vitesses au bon moment, sinon ça coince...

Heureusement le groupe numéro 1 était là pour les secourir.

Michel

Précisions des témoins du virage manqué en bas de la descente de Montainville :

L'histoire du virage loupé dans la descente de Montainville me fait penser à une histoire du grand Duduche de Cabu, l'amoureux de la fille du proviseur. Voir la pièce jointe.

La transmission orale transforme rapidement l'information comme j'ai aussi pu le vérifier dans des exercices de communication qui donnent des résultats édifiants.

J'ai été témoin de la cabriole mais pas acteur. Ce jour-là quand c'est arrivé j'étais déjà arrêté au stop juste après le virage que j'aborde toujours prudemment car je sais que ce virage est serré et le stop ensuite est très proche et il serait dangereux de ne pas pouvoir y marquer l'arrêt.

Maintenant que j'ai vu la tranchée bétonnée dans laquelle on arrive en loupant le virage je dois aussi aborder cette descente avec un peu plus de prudence, même si je descends toujours assez vite.

Je ne dénoncerai pas celui qui a fait la cabriole mais il m'a fait très peur quand je l'ai vu filer tout droit. Finalement il s'en est bien tiré car ni le cyclo ni le vélo n'ont été trop abîmés, la sortie a pu se terminer après récupération des émotions. Il n'empêche qu'il ne faut pas oublier de freiner bien avant le virage.

Pour information complémentaire hier nous avons fait 82 km à une moyenne roulante de 20,4 km/h. Bref ceux qui hésitent à venir avec le groupe 1 devraient oser essayer. Gérard P. était encore assez en forme à l'arrivée pour faire du mauvais esprit, donc même pas fatigué.

Gérard

Je confirme car j'étais aussi présent le jour où l'incident s'est produit en bas de la descente de Montainville. L'intéressé que nous ne nommerons pas était 30 m devant moi. Il a bien freiné mais trop tard et la roue arrière a dérapé sur de la terre ou des graviers l'obligeant effectivement à faire un tout droit ... dans une énorme tranchée fraîchement bétonnée à cette époque dans laquelle il est entré tout entier ainsi que son vélo ... Un petit miracle qu'il n'y ait pas eu de dégâts pour le bonhomme et le vélo tous deux très robustes il est vrai !

Attention donc de ne pas descendre trop en confiance les petites routes de campagne qui sont parfois couvertes par endroit d'un léger lit de sable ou de gravillons amené par les ruissellements issus de chemins perpendiculaires ou par des engins agricoles ; c'est très souvent dans un virage au bas d'une descente (évidemment !). En Corrèze où j'ai pas mal roulé c'était un piège classique ! J'ajouterai que dans le cas de Montainville, le cycliste était un peu fatigué et pas encore tout à fait remis d'une très longue randonnée faite quelques jours avant. Autre situation défavorable à prendre en compte.

Patrice



Sortie cyclo jeudi 18 avril

Et voici la photo du jour, avec la chapelle St Jean d'Orgeval en arrière-plan.



Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 21 avril

13 au départ, nous roulons ensemble jusqu'aux arcades de Buc, puis les plus forts prennent de l'avance.

Après la sécession des 4 plus costauds qui font le circuit N°3, restent donc 9 cyclos pour le circuit N°2.

Le froid et les premières bosses n'altèrent la bonne humeur du peloton.

A mi-parcours, je pensais avoir une bonne touche pour la photo avec une jolie petite chapelle de mes souvenirs entre Chevreuse et Dampierre.

Hélas, trois fois hélas, elle est en travaux avec des échafaudages moches qui nous font chercher un autre décor.

Après Dampierre, second vaccin de rappel contre l'ennui des circuits plats pour Sébastien, avec la fameuse côte des 17 tournants. Il est toujours vaillant et souriant en haut de la bosse. C'est une très bonne recrue.

A la recherche d'un décor pour la photo et d'un circuit plus protégé de la méchante bise que nous prenons en pleine face sur le chemin du retour, je propose un diverticule par le col du Manet.



Le peloton me fait la grande confiance d'accepter. Audit col, comme la semaine dernière, nous avons à nouveau la chance de croiser un couple d'aventuriers qui a la gentillesse d'immortaliser notre passage

La fatigue accentuée par le froid commence à se faire sentir sérieusement en fin de parcours et le peloton s'étire, s'étire. Un peu avant Louveciennes, nous perdons Philippe G. (2ème du prénom) et Thierry qui caracolaient en tête de course. J'espère qu'ils sont bien rentrés.

A mon compteur : 73 km et 17 km/h de moyenne. 720 m de dénivelé au GPS de Geneviève.

Jean-Luc

Le groupe des 4 a bien fini le parcours 3 avec quelques diverticules et une crevaison malgré un pneu neuf. Nous avons parcouru aux dires de mon GPS 86km pour 950 m de dénivelé

Bertrand & Catherine

Merci Jean-Luc pour cette super randonnée.

Un peu fatigué à la fin avec le vent de face/coté, mais au final une très belle balade.

Je me suis retrouvé entre deux groupes vers Marly et ne connaissant pas le chemin exact du retour, je suis rentré par mes propres moyens à Rueil-Malmaison.

Du coup je n'ai pas pu essayer le nouveau vélo de Pascale !

Je suis arrivé chez moi vers 13h environ. Pile à l'heure.

Philippe

Ce matin il y avait deux absents qui ont un peu roulé hier et avait besoin de dormir pour récupérer.

Hier Olivier S. et moi-même avons fait un brevet randonneur de 300 km. Nous étions sur deux organisations différentes, mais aussi sur des réalisations différentes.

De mon côté je suis allé faire le brevet de Flins-sur-Seine où j'ai quelques copains avec lesquels je fais ces brevets depuis une quinzaine d'années, avec un groupe plus que costaud, au sens de l'Abeille. De son côté Olivier est allé faire celui de Franconville.

Parcours et équipiers différents, mais le vent devait être le même et la température équivalente.

Au lever du jour, dans la campagne, la température était à 0 degrés. Il valait mieux avoir prévu les vêtements en conséquence.

Brevet bien terminé pour nous deux, mais la météo a rendu l'exercice un peu laborieux.

Enfin je suis rassuré, je devrai être en forme pour le brevet fédéral de 100 km du 5 mai. J'espère que les intéressés se préparent aussi.

Gérard

Sortie du mardi 23 Avril

Nous étions quelques bons copains.ines
Y avait Annick y avait Pascale
Y avait Philippe, Bertrand et Frédéric
Et puis LaBiseduNord

On la détestait tous
On se sentait pousser des ailes
A bicyclette
Sur les côtes d'Ile de France

De Louveciennes, Villepreux et des Bois des Fonds Maréchaux
On a souvent vécu l'enfer
Pour ne pas mettre pied à terre
A cause de LaBiseduNord
Faut dire qu'elle y mettait du cœur
C'était la fille D'Eole ...



Photo du groupe aimablement tiré par une famille de touristes provenant d'Australie

Nous étions 5 au départ, avec un soleil glacial. On n'a pas trainé pour se réchauffer. A Saint Nom la Bretèche Annick nous a alertés sur le niveau de sa batterie. On a poursuivi en accompagnant Annick sur le mode maximisant la propulsion musculaire. Arrivé dans le parc de Versailles (ci-joint :), nous avons pris la décision de se séparer, car une partie du groupe avait des contraintes de fin d'après-midi. Pour leur part, Philippe et Bertrand ont fait le tour du parc afin de vérifier l'état d'avancement de la préparation pour les J.O.

A mon compteur : 51 km et 17 km/h de moyenne.

Frédéric

Sortie cyclo jeudi 25 avril

Et voici la photo du jour prise avec le pavillon de la Muette, à Maisons-Laffitte, en arrière-plan.



Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 28 avril

Ce matin c'était bien venté mais pas trop doux et nous avons eu un peu de crachin mais nous n'avons pas été trop mouillés.

Une douzaine d'Abeille ont participé au Toboggan Suresnois qui avait sélectionné quelques belles côtes, surtout sur la fin du parcours.

Michel est parti le premier pour le parcours de 60 kilomètres, avec sa randonneuse Routens.

Stéphane et moi-même sommes partis peu après pour faire le parcours de 90 kilomètres. Pas facile mais finalement le vent bien que fort n'a pas été trop défavorable, notamment dans les côtes.

Le gros de la troupe est parti vers 8h30 pour le parcours de 60 kilomètres.

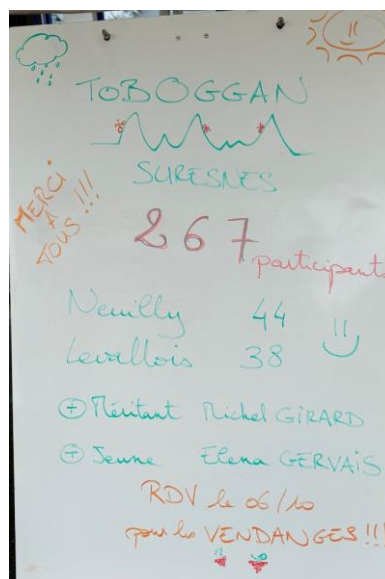
Avec Stéphane nous avons retrouvé ce groupe au moment des montées les moins faciles, à partir de Marly, mais c'est passé dans la bonne humeur.

Pâtes et saucisses à l'arrivée pour un accueil plus chaleureux que le temps.

Une belle randonnée même si elle n'a pas toujours été facile.



Je n'ai pas la photo de groupe mais j'ai ramené une vue champêtre qui faisait penser à un très gros peloton d'Abeilles avec le maillot vert et jaune.



J'ai aussi ramené le tableau de participation :
Au total 267 participants dont 82 avec les deux plus gros clubs.

Gérard

Merci Gérard pour ce compte rendu. Voici la photo où nous sommes tous (le groupe 60km) Même olivier en fond en train de réparer sa crevaison. J'ai fait la sortie sans la bonne trace GPS et heureusement que Suresnes avait mis les Flèches vertes sur la route.



Avec les croisements de trace Nous avons quand même pour certains réussi à louper le ravitaillement. Et je crois ... que tout le monde est rentré à bon port.

Olivier S.

Sortie cyclo du jeudi 2 mai



Et voici la photo de notre sortie de ce jeudi 2 mai matin, prise dans le parc du château de St Germain.

Nous étions donc 12 au départ de Chatou. 3 ont écourté le parcours en ne faisant pas la boucle de l'Oise.

Le départ à 8h30 a présenté l'inconvénient de rencontrer plus d'encombrements de circulation qu'avec un départ à 9h, notamment du fait des conduites scolaires. Par contre, nous avons pu allonger le parcours, ce qui a permis à certain(e)s de découvrir la boucle de l'Oise avec quelques curiosités touristiques (maison de Gérard Philipe, Port Cergy).

Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 5 mai

Ce matin du 5 mai, avant 8h, je reste seul assez longtemps à côté de la médiathèque, au point d'aller vérifier sur mon téléphone portable qu'on est bien dimanche. En effet, je confesse qu'avec les méfaits de l'âge, ma mémoire me joue parfois des tours pendables.

Heureusement, l'arrivée de 3 cyclos me rassure sur mon état de sénilité mentale : nous sommes bien dimanche.

Ils sont accompagnés d'un léger crachin qui nous conduit à tenir un conseil de peloton pour savoir si on ne ferait pas mieux de retourner se coucher sous la couette. La majorité (3 sur 4) décide de tenter l'aventure. Bonne décision puisque le pernecieux crachin finit rapidement par renoncer à nous gâcher la sortie.

A Louveciennes, nous avons le plaisir de retrouver Christine et Nathalie qui viennent étoffer le peloton et redresser la parité femmes-hommes.

Le début de parcours est une répétition du Toboggan suresnois de la semaine dernière : des bosses, des bosses et des rebosses.

Pause technique dans les hauts de Plaisir, avant d'aborder la belle piste cyclable qui permet de passer le gros carrefour de la N12 et de la D58 sans risquer sa vie dans la circulation des voitures. Le soleil fait une timide apparition. Après la vidange des vessies, on discute vélo et notamment technique de rayonnage des roues. Ainsi, on observe que mon vieux vélo vintage utilise un rayonnage à 4 croisements, alors que certains vélos modernes ont des roues avant à 0 croisement. Je laisse les petits curieux aller sur internet pour découvrir avec délices le pourquoi de cette différence.

Parti plus tard de Rueil, Thierry nous rejoint peu après. C'est le ciel qui l'envoie car je connais mal la portion de parcours dans Montigny et Voisins-le-Bretonneux et son GPS évitera qu'on se perde dans ces lotissements modernes où je n'ai pas de repères.



Pause photo dans le hameau de Villaroy où un sympathique jogger accepte d'immortaliser notre passage.

La suite est une jolie balade autour de Toussus-le-Noble et des Loges-en-Josas.

Vu l'heure tardive, à Versailles nous écourtons la fin de parcours sans repasser par Marnes-la-Coquette.

Au compteur à l'arrivée : 71 km, 17,4 km/h.

Jean-Luc

Sortie mardi 7 mai

Nous étions 11 lors de cette sortie. Nous avons fait le tour de la forêt de Montmorency, avec pas mal de bosses au menu. 615 mètres de dénivelé au compteur. Petit bémol : pour y parvenir et en revenir, il faut traverser pas mal d'agglomérations avec leurs lots de feux rouges, stops et sens interdits. Ce qui prend pas mal de temps. Nous sommes rentrés vers 18h30.

Sinon, quand nous n'étions pas face au vent, la température était plutôt agréable. On a vu réapparaître quelques cuissards et maillots à manches courtes. Prémisse de la belle saison, tant attendue.



Photo prise lors de la sortie de ce jour devant le château de la Chasse dans la forêt de Montmorency.

Patrice

Sortie cyclo du jeudi 9 mai

Voici la photo du jour, avec l'abbaye de Maubuisson en arrière-plan.



Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 12 mai

Nous étions donc 11 au départ de cette sortie dominicale, avec le soleil et des températures estivales.



La photo a été prise dans le parc de St Cloud, avec palmiers et piscine ...

Arrêt touristique à l'église de Châteaufort. D'aucuns ont alors réclamé la visite d'un lavoir que je n'ai pas pu proposer.

Bravo à Laurence, dont c'était la première sortie du dimanche, et qui a facilement tenu la distance et grimpé les côtes.

A l'arrivée chez moi : 70,7 km et 17,7 km/h sur mon compteur.

Jean-Luc

Sortie du mardi 14 mai

La cloche de l'église de Chatou, a donné le signal du départ à l'heure dite. Accompagné de moi-même nous avons fait cette balade sous un agréable petit temps breton. Le ciel gris lumineux nous a protégé d'un excès d'UV et l'humidité ambiante était bienvenue pour rafraîchir et hydrater. Un petit vent SSE, une mer calme nous a poussé jusqu'à l'Axe majeur. Après le virement de bord, pour rentrer, la navigation au vent a nécessité de border la voilure pour éviter de tirer des bords



Frédéric

Sortie jeudi 16 mai

Quelle aventure !

Nous étions six au départ, Catherine, Linda, Claude, Gérard, Vincent et moi. Le temps était correct, la route sèche y compris en forêt, avec bien sûr d'énormes flaques d'eau, conséquence des averses de la nuit. Claude fit l'ascension de l'Étang la Ville en compagnie de Linda, deux pointures sportives bien devant, moi et Vincent entre les deux groupes. Au Carrefour Royal, un promeneur nous a tiré le portrait (ci-joint), puis Claude est resté et nous avons poursuivi vers Sainte Gemme par la route de Saint Nom la Bretèche.

Au retour, dans la forêt, nous filions bon train quand ayant parcouru les deux tiers de la Route Royale le signal d'une crevaison se propagea dans le groupe jusqu'au cyclo de tête. Le pneu arrière du VAE de Vincent était à plat. Chic un atelier mécanique, nous nous sommes tous réjouis intérieurement.

C'est le moment du grand déballage des outils. En particulier la clef pour desserrer le moyeu. Celui-ci se montre récalcitrant, la force des bras ne suffit pas. À l'évidence, aucun d'entre nous ne dispose de quoi que ce soit qui puisse faire levier. Vincent essaye en frappant l'extrémité de la clef avec l'antivol en U. Après de longs efforts, le constat est à l'inutilité des efforts. Un dernier essai avec la bombe anti-crevaison s'avère infructueux. Vincent, accompagné de Gérard, reprend la route, nous suivons. À plusieurs dizaines de mètres du croisement avec la Route Plantée, la chambre à air sort de son logement et s'enroule autour de la cassette en quelques tours de roue, arrêtant le vélo. Là encore, le manque d'un petit couteau rend l'opération d'extraction de la chambre à air quasiment impossible. Une clef de serrure permet de la scier, mais impossible de la dérouler, un nœud bloque l'ensemble. On craint que le dérailleur ne soit endommagé. Vincent appelle un taxi van, qui le conduira chez le vélociste de Port Marly, qui remettra rapidement le vélo en état de marche. Dans l'attente du taxi, un cyclo de l'Étang la ville proposera son aide.



Remarque : On n'a pas tenté de sortir la chambre à air et de la réparer avec une rustine. Intuitivement, cela ne nous est pas venu à l'esprit. Le problème étant de localiser le percement avec la roue fixée au vélo. Mais c'est peut-être à tenter la prochaine fois.

Leçon N°1 : Il y a longtemps, longtemps..., mes grands-pères avaient toujours un canif dans leur poche. Maintenant, je les comprends, ils n'avaient pas de smartphone ! Privé d'internet, ils devaient se débrouiller tout seuls. Aujourd'hui, si tu n'as pas de canif (ça ne passe pas à l'aéroport, ni en Eurostar, ... sauf en soute), tu as intérêt à avoir un bon smartphone dans une zone bien couverte. Ou attendre l'aide d'un passant !

Leçon N°2 : Avant d'en arriver au stade de découper la chambre à air en confettis, il existe une meilleure pratique consistant à réparer la crevaison (changer la chambre à air). Pour cela, il faut démonter la roue. Donc être en capacité de le faire, même si l'écrou a été serré à l'extrême. Pour pouvoir exercer la force suffisante, il faut un levier (20 à 30 cm) qui s'adapte à la clef, dans son petit outillage.

Frédéric

Réponse au problème de démontage de roue de VAE ou de moyeux à vitesse :

Je comprends un peu le problème du démontage de la roue arrière car sur mon vélo décathlon avec le moyeu à vitesses j'ai aussi un axe plein avec des écrous qui nécessitent une clé de 15 mm pour le montage/démontage.

Bien sûr il faut avoir la bonne clé avec soi pour pouvoir démonter la roue afin de changer la chambre à air en cas de crevaison.

J'ai bien cette clé dans la trousse à outils qui accompagne ce vélo, mais je n'ai aucun problème de démontage.

Ce vélo ne voit que très peu un vélociste et je monte la roue arrière avec la clé qui me sert au démontage. Elle suffit à serrer et donc aussi à démonter.

Sur une roue de voiture je conçois qu'il faille serrer fortement car on n'a pas le droit de perdre une roue en route et les efforts dessus sont d'un autre niveau que sur un vélo.

Certes je n'ai que ma puissance physique, sans ajouter les 250 Watts d'un moteur d'assistance, mais le serrage à la main avec ma clé, qui n'a qu'un levier d'à peine 150 mm et un poids de seulement 60 grammes, suffit pour que la roue reste en place. Il n'y a pas besoin d'une clé d'atelier comme peut utiliser un vélociste.

Voilà la clé qui me suffit pour démonter la roue arrière de mon vélo et à la monter en serrant avec un effort suffisant pour que ça tienne bien et surtout pour être capable de desserrer pour réparer une crevaison.



Plutôt que d'avoir à emporter un grand levier qui rajoute du poids inutile il serait plus judicieux de demander au vélociste, avant de sortir de chez lui, de montrer qu'on peut démonter la roue avec une clé standard.

Serrer comme une brute n'a aucune nécessité mais provoque cette situation qui n'est pas acceptable en sortant de chez un professionnel du vélo.

Comme le rappelle Jean-Luc le problème d'absence de la clé nécessaire est déjà arrivé lors d'une sortie, il serait bien de passer le message à toutes les personnes qui peuvent être concernées.

Si j'ai bien la clé utile dans la trousse du vélo Décathlon je ne l'ai pas avec les autres vélos équipés de blocage plus ou moins rapides.

Il serait peut-être utile que les vélos susceptibles d'être concernés par un tel problème viennent au local abeille cyclotourisme le samedi 8 juin pour la séance d'initiation mécanique, pour qu'on puisse ensuite éviter d'être encore confronté à la difficulté de démonter ces roues arrière.

Bien sûr pour cette séance de mécanique il faudra venir avec son nécessaire de réparation habituel pour vérifier qu'il y a au moins l'indispensable.

Gérard

Sortie dimanche 19 mai

Ce dimanche matin, 11 cyclos et cyclotes au départ de la médiathèque, dont Oksana et Oleg parrainés par Linda pour tester notre sortie cycliste dominicale. Ils parlent russe, mais je ne sais pas quelle est leur nationalité. Qu'importe, ce sont des cyclistes et ils sont les bienvenus, d'autant plus que O. et O. font baisser de manière drastique la moyenne d'âge du groupe. Une bonne bouffée d'O2 en quelque sorte...

Si j'ai bien compris, ils pratiquent tous les deux le "trail" et ont donc un bon niveau cycliste. Il leur faudra toutefois plus d'endurance que de puissance sur un long parcours routier.

Oksana se débrouille bien en français, mais Oleg a besoin d'utiliser l'anglais ou la traduction de Linda ou Oksana pour échanger avec nous.

Nous sommes à nouveau très admiratifs devant les compétences polyglottes de Linda.

Olivier S. propose le parcours de 80 km tandis que je propose le 65 km.

Nous décidons que le choix de chacun se fera en haut du bois de St Cucufa, une fois la côte montée. J'arrive bon dernier en haut de ladite côte et en déduis que je serai seul pour le 65 km. Bons princes, Philippe C. et Thierry acceptent gentiment de rester avec moi. Costauds : 8 / normaux : 3.

La suite du parcours jusqu'à Rocquencourt est plutôt complexe et le peloton reste groupé. Malgré une erreur vite corrigée, j'arrive à retrouver le bon chemin jusqu'à la D307.

A la sortie de Bailly, Olivier S. revient en arrière pour récupérer un objet aperçu au bord de la rue et la majorité des autres costauds le suivent fidèlement, tandis que les normaux prennent de l'avance.

Costauds : 8 / normaux : 3.

Le feu rouge de Rennemoulin bloque les normaux, les costauds nous rattrapent. Costauds : 8 / normaux : 3.

Tant que le peloton est au complet, je propose une photo avec l'église St Germain de Villepreux en arrière-plan



Les costauds s'échappent à la sortie de Villepreux, mais les normaux maintiennent une bonne allure régulière. Costauds : 8 / normaux : 3.

Nous rattrapons et doublons les costauds qui font un arrêt technique au rond-point de Grignon. Costauds : 8 / normaux : 3. Échange de quolibets amicaux entre les deux groupes.

Les costauds reviennent sur nous dans Saint Germain de la Grange, mais leur peloton est étiré. Il est vrai qu'Oleg monte un lourd VTT qui le handicap dans les côtes. Costauds : 8 / normaux : 3.

Avant la descente vers Beynes, nous faisons un arrêt et démarrons une assemblée générale où il est finalement décidé qu'Oleg et Oksana feront le 65 km, histoire de ne pas prendre le risque de les épuiser lors de leur première sortie. Linda assume sa responsabilité de marraine-interprète et reste avec les deux O. Costauds : 5 / normaux : 6.

A Beynes, Olivier M. nous attend et se joint à notre peloton. Costauds : 4 / normaux : 7. Arrêt touristique devant les ruines du château de Beynes.

Avec les costauds repentis et des normaux en forme, le reste de la sortie se poursuit à bonne allure.

L'accumulation de nuages noirs au-dessus de nos têtes nous conduit à simplifier le parcours en évitant l'Etang-la-Ville et l'abreuvoir des Chevaux de Marly. Nous rentrons au bercail avec les premières gouttes d'une petite ondée.

A mon compteur : 71,3 km, 19,5 km/h. On a bien roulé, surtout les deux nouveaux qu'on espère revoir.

Jean-Luc

Quelques photos complémentaires prises par Oleg lors de l'arrêt au château de Beynes :



Côté costauds... arrivée à Rueil vers 12h30 avec 83km au compteur... on a dû remettre nos vestes de pluies vers 12h00 depuis les hauts de Marly. Nous avons aussi simplifié par une "jean lucerie"...mais personne ne s'est plaint de l'opération. J'ai bien essayé de semer mes acolytes dans les bois ... mais ils m'ont suivi vaillamment.

Quelques-uns ont dû faire une sieste bien méritée en début d'après-midi.

Olivier S.

Sortie cyclo jeudi 23 mai

Nous étions 8 au départ de cette sortie du jeudi matin.

Claude R. nous quitte au pont du Pecq, mais nous récupérons Patrice qui nous attend à Rennemoulin.

Crevaïson lente du vélo de Pascale (ou valve mal refermée ?) détectée à Plaisir. Je me heurte à une difficulté de démontage de la roue arrière :

C'est un montage moderne avec un axe plein qui se visse dans le cadre grâce à une empreinte femelle 6 pans à l'extrémité de l'axe, où il faut introduire l'outil de démontage fourni avec la roue. Peu familier de ce montage, je tombe dans un piège : c'est qu'il y a deux empreintes femelle 6 pans, une à chaque extrémité ! L'une est bien visible, l'autre, invisible, se trouve en fait en retrait à l'intérieur de l'axe.

En essayant de démonter à partir de l'empreinte visible, on est du mauvais côté et on serre au lieu de desserrer. Loué soit Patrice qui découvre le pot aux roses et qui permet enfin le démontage.

L'examen de la chambre à air ne révèle pas de trou détectable. L'examen de l'intérieur du pneu ne révèle pas d'objet perçant, d'où l'hypothèse d'une valve mal refermée. On change quand même prudemment la chambre à air et on remonte le tout. Pas d'autre souci mécanique à déplorer ensuite.

Arrêt technique et discussion philosophique en haut de Plaisir. J'en profite pour vanter les mérites de deux grands philosophes français: René Goscinny et Albert Uderzo, humoristes adeptes de l'autodérision et fins observateurs des petits travers humains.

Nous empruntons et admirons le superbe dispositif de pistes cyclables qui permet aux cyclos de passer le redoutable croisement de la N12 et de la D58, sans risquer leurs vies.

Avant l'arrivée aux étangs de St Quentin, la piste cyclable de la D912 est justement en rénovation : cela nous promet un vrai billard pour nos futures sorties.

Photo classique avec le grand étang de St Quentin en arrière-plan.



Avant de prendre le chemin du retour, nous nous arrêtons à l'huis du vélodrome pour lorgner sa superbe piste au travers des vitres.
A mon compteur : 65 km, 18 km/h.

Jean-Luc

Sortie dimanche 26 mai

Nous étions finalement 9 à nous retrouver à la Randonnée Royale de St Germain en Laye.

Restera au club Abeille à régler la facture des inscriptions ...

Il manque Olivier S. sur la photo prise au ravito de la Maladrerie de Beynes.



Jean-Luc

Pour notre part, nous sommes 5 au départ de la maison Gicquel pour rejoindre le parc des Chanteraines, où nous retrouvons Alain et Véronique, et d'autres cyclos, notamment ceux de Levallois.

Nous avons le droit aux discours de 2 élus, un pique-nique offert par le département, et des animations autour du vélo.

Retour à Rueil, vers 16 h, sous la pluie.



Patrice

Sortie cyclo jeudi 30 mai

Dans la mythologie grecque, Zeus est le dieu suprême, maître de la foudre et de la pluie.

Ce jeudi matin, Zeus est d'humeur farceuse et il nous gratifie d'une petite ondée pile au-dessus de Rueil-Chatou et pile à l'heure du rendez-vous de notre sortie cycliste, histoire de faire mentir les puissants ordinateurs des météorologues qui nous prédisaient une matinée sans pluie.

Certains cyclos renoncent sagement à la sortie qui s'annonce mouillée.

D'autres, plus confiants dans la technologie moderne, consultent leur téléphone pour avoir les dernières prévisions météo. Après conciliabule, un groupe de sept samourais décide de tenter l'aventure, en réduisant toutefois le kilométrage vu la pluie annoncée vers 11h-12h.

Zeus, qui rigole bien de sa petite farce, récompense quand même notre détermination en entrouvrant la couverture de nuages au-dessus de St Germain en Laye, et il nous gratifie de quelques morceaux de ciel bleu.

Ainsi encouragés, nous poursuivons jusqu'à Conflans, puis Herblay où nous jetons un coup d'œil à l'entrée des carrières, ce qui permet la photo de groupe avec un arrière-plan inédit dans l'album photo du club.



Rongées de curiosité, certaines cyclotes font quelques pas dans l'entrée des carrières, mais sans aller au-delà. Peut-être la peur de croiser Hadès, dieu des enfers et du monde souterrain ?

Nous reprenons la route des bords de Seine. Toujours de bonne humeur, Zeus va même jusqu'à dégager suffisamment le ciel au-dessus d'Herblay pour qu'on bénéficie de quelques rayons de soleil revigorants. Le moral remonte : nous avons bien fait de tenter la sortie.

Finalement, le retour se fait à sec, la pluie annoncée en fin de matinée n'est pas au rendez-vous. Zeus aime se moquer des météorologues et de leurs puissants ordinateurs.

Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 2 juin

Belle affluence ce dimanche 2 juin matin avec un peloton qui a compté jusqu'à 20 cyclos, malgré une météo plutôt maussade.

Aujourd'hui, il faut faire de l'arithmétique complexe : compte tenu d'un participant qui fait le circuit 4, plus cinq participants partis pour le circuit 3, restent quatorze cyclos qui prennent la pose dans la forêt de Marly.



A Morainvilliers, nous expérimentons encore une crevaison compliquée avec un vélo moderne dont l'axe de roue arrière nécessite une procédure de démontage du type casse-tête. Vous savez : les casse-têtes, ces petits objets du genre deux clous tordus, imbriqués l'un dans l'autre et qu'il faut séparer après une manipulation magique. Lorsqu'enfin, après des heures de manipulations compulsives et frénétiques, vous avez un clou dans chaque main, vous n'arrivez plus à vous souvenir de ce que vous avez bien pu faire.

Autant cela peut être jouissif quand on est bien au chaud dans sa maison, calé dans un fauteuil moelleux, un verre d'excellent porto à portée de main et personne pour vous regarder, autant cela peut être stressant dans le froid, au bord de la route, debout au milieu de nulle part, un misérable bidon d'eau plate pour tout réconfort, plus douze paires d'yeux inquisiteurs pour évaluer votre pitoyable QI.

Laissons les clous et revenons à notre pneu crevé. Cette fois-ci, c'est Nicolas qui trouve le truc qui permet de démonter le machin : il faut d'abord dévisser un petit boulon à une extrémité avant de pouvoir dévisser l'axe par l'autre extrémité. Comme disaient nos sages Shadocks : pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ?

Las d'attendre la réparation, une grosse partie du peloton reprend la route. Après ladite réparation, nous sommes quatre à les suivre.

Le groupe du circuit 3 nous rattrape à Poissy, puis s'échappe, emportant au passage deux des quatre rescapés de la crevaison.

Je reste avec Nicolas. Séquence amicale dont nous profitons pour bavarder et mieux nous connaître.

Bravo à Armelle et Nicolas, dont c'est la première sortie avec notre club, qui ont bien suivi le rythme du peloton et tenu la distance.

Jean-Luc

La photo du groupe 81km sans son serviteur. A la cabane des Flambertins.



Olivier S.

Du côté de la Cipale il y avait au moins deux Abeilles en bénévoles et staffer à la concentration « Ensemble à vélo »

Un bel événement avec un tour dans Paris qui s'est beaucoup mieux déroulé que lors du Toutes à Paris en 2012. Avec un groupe de motards civils habitués à encadrer des manifestations cyclistes et des policiers à vélo c'était bien mieux 😊

Je ne sais pas combien il y avait de personnes mais on parlait de 4000. Enfin ça faisait un long peloton qui a bloqué la circulation pendant assez longtemps pour énerver quelques parisiens.



Gérard

Sorties mardi 4 juin

Nous étions 7 au départ de l'île de Chatou, que nous avons eu du mal à rejoindre, le trottoir étant fermé pour cause de travaux.

Il y a bien une déviation mise en place avec un fléchage, mais elle nous fait emprunter le trottoir d'en face avec des escaliers, ce qui n'est pas très pratique. Certains d'entre nous, n'ont rien trouvé de mieux, pour passer de l'autre côté, que de traverser la grande voie de circulation. Ce qui n'est pas du tout recommandé, et dangereux !

Il vaut mieux éviter les départs depuis l'île de Chatou pendant le temps des travaux.



Photo prise en haut du tapis vert de Meudon.

Nous sommes finalement 8, Hoc nous rejoignant au niveau du parc de Bois Préau, pour cette balade au cœur du parc de St Cloud, des forêts de Meudon et Verrières. Beaucoup de verdure, de plans d'eau, et de points de vue.

Et aussi beaucoup de dénivelé. Nous avons parcouru 52 km, pour un dénivelé de 625 mètres.

Après un tel effort, nous nous octroyons le droit de boire une petite bière en terrasse, sur les hauteurs de Rueil. Pour ma part, c'est la première, cette année. Et je n'espère pas la dernière !



Sortie jeudi matin 6 juin

Nous étions 7 mercenaires pour ce périple.

J'ai pris les fonctions d'accompagnateur de groupe, heureusement aidé par mon mentor Jean-Luc, qui m'a remis sur les rails du tracé à plusieurs reprises.

Il est vrai que le tracé a été pris à l'envers pour éviter les encombrements de Rueil et qu'il fallait déjouer quelques sens interdits.

Nous avons profité des sections du parcours en forêt, pas trop peiné sur la côte des Princesses mais quelque peu souffert sur les pentes de la Celle Saint-Cloud, avant d'abrégé le circuit pour rentrer par St Cucufa.



Photo prise en surplomb du parc de Marly.

Jean-Yves

Sortie jeudi 6 juin toute la journée

Nous étions 4 à profiter de cette belle journée ensoleillée, un peu fraîche le matin.

Au programme : bords de Seine, parc des Chanteraines, cathédrale de St Denis, parc de la Courneuve, fort et Château d'Ecouen, pique-nique en forêt d'Ecouen, forêt de Montmorency, Collégiale de Montmorency, lac d'Enghien et butte d'Orgemont.

Nous sommes de retour à Nanterre à 16h30 où une aussi belle journée ne pouvait se terminer que par une pinte de bière.

Lien vers l'album photos de cette sortie :

<https://photos.app.goo.gl/dcASj4kHqGEpmZgf6>

Si la météo le permet ce prochain jeudi, j'envisage d'effectuer une nouvelle sortie toute la journée. A suivre.

Patrice

Sortie cyclo dimanche 9 juin



Grosse affluence ce matin au départ de Rueil, avec trois parcours au menu : la cyclo Mansonienne, le brevet de 150 km et un 65 km jusqu'à Boisemont.

14 cyclos font le circuit jusqu'à Boisemont, dont Geneviève et Michel L. qui montent leur mulet, pour cause de pur-sang volé en Espagne. Nous notons aussi avec plaisir la participation de Sylvie et Nicolas, récentes recrues de notre club.

Bons rouleurs, les deux Olivier partent devant. Nous avons encore la chance de les apercevoir au loin, avant le pont de Bougival. Ensuite, nous ne les reverrons plus.

La montée de l'Hautil depuis Triel permet au peloton de se réchauffer.

Il faut dire que malgré le soleil et à cause d'un petit vent du nord pernicieux, la température reste fraîche pour un mois de juin.

Le sympathique petit village de Boisemont séduit celles et ceux qui le découvrent.

L'escalier de la petite église est un décor idéal pour la photo de groupe.

Après un rapide coup d'œil au château, nous filons vers le superbe point de vue sur la boucle de l'Oise depuis Cergy le Haut.

A Cergy Village, le timing est parfait puisque les cloches de l'église Saint Christophe (clocher et transept du XII^{ème} siècle) nous saluent joyeusement au passage.

Puis retour classique par Conflans et St Germain en Laye.

Jean-Luc

Participation au rallye de Maisons Laffitte du 9 juin

Nous étions 4 au départ du plus petit parcours de 67 kms : Armelle, Thierry, Hoc et moi-même.

Je crois qu'Alain Moraine roulait sur un parcours plus long.

Malheureusement, Armelle a dû abandonner pour crevaison, n'ayant pas de chambre à air pour du 38 mm et a rebroussé chemin après Poissy.

Le parcours était difficile en 1^{ère} partie, comme il empruntait des axes à forte circulation. Un abruti m'a dangereusement serré à Meulan.

Après le ravitaillement à Seraincourt, ça allait mieux sur les petites routes du Vexin.

Pour info, le fléchage était majoritairement peint au sol.

Rien à dire sur l'organisation. Plus de 200 participants.

J'ai aussi donné les flyers de la Rando de la Malmaison au départ.

Nous avons aussi été pris en photo au départ.

Plus de 100 kms au compteur avec plus de 20kms/h de moyenne mais c'était moins bucolique et culturel que la sortie du jour avec Jean-Luc.

Et enfin, j'ai été la seule Abeille à gagner à la tombola : une pompe GEM garantie 5 ans.

Jean-Yves

J'ajoute au compte-rendu de Jean-Yves, les photos prises par le club de Maison Laffitte de nos participants.



Patrice

Sortie cyclo jeudi matin 13 juin

Ce jeudi 13 juin matin, nous étions 10 au départ de Chatou.

Trois cyclos ont quitté le peloton à Poissy, mais nous avons récupéré Edwige, son nouveau vélo et Patrick à Morainvilliers, puis Henri sur la route des radars.

Ce qui fait deux photos à Morainvilliers avec son église comme décor.

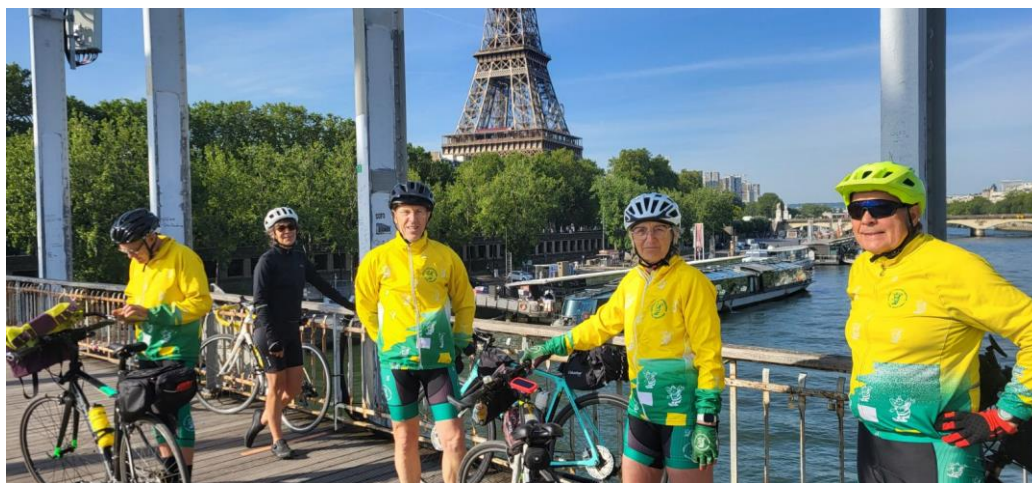


Jean-Luc

Sortie cyclo jeudi journée 13 juin

Pour notre part, nous étions 6. 5 au départ de l'église de Rueil, dont Michel. Ce qui en a étonné quelques-uns. Pour le fun, il est descendu des hauts de Rueil, pour avoir le plaisir de remonter. A l'église de Buzenval, nous retrouvons Christine.

Nous traversons Paris, C'est le matin, il y a beaucoup de rues embouteillées, beaucoup de vélos, des rues fermées pour cause de JO, et des gradins qui poussent partout.



Nous empruntons la grande boucle de la Marne, et remontons la Marne pour arriver au restaurant. Après de féroces négociations (aucun lien avec les événements politiques actuels), nous trouvons une table qui contente tout le monde. Ceux qui veulent être à l'ombre, le sont. Ceux qui veulent être au soleil, le sont également. Et nous pouvons enfin commander le repas, et savourer notre petite bière.

Le repas terminé, nous continuons à remonter la Marne, en passant par nombre de parcs, avec des chemins plutôt "gravel". Pour cause de jeux Olympiques, nous ne pouvons pas contourner comme nous l'avions prévu le plan d'eau de Vaires / Marne. Nous faisons le tour par l'autre côté, par un chemin gravel++. Arrivé près de la base nautique, nous sommes arrêtés par les vigiles qui ne veulent pas nous laisser continuer. Nous ne verrons pas grand-chose, si ce n'est d'immenses gradins en cours d'installation.



Plutôt que de revenir par le même chemin, Pascale, la locale de l'étape, nous propose de franchir la Marne, et de rentrer par l'autre rive.



Arrêt photo à la chocolaterie Menier, dont le bâtiment est classé.

Retour à Rueil. Il est 18h45. 109 kilomètres au compteur.

Belle balade, commencée sous le soleil, et qui se termine sous la grisaille, avec du vent.



Patrice

Fête du Codep 92, dimanche 16 juin

Ce dimanche 9 Abeilles ont participé à la Fête du Codep 92, et ne sont pas dégonflées malgré la pluie présente pendant la première heure suivant le départ. Le reste de la sortie s'est passée sans soleil mais sans pluie.

Nous traversâmes l'intégralité de l'esplanade de la Défense pour rejoindre le pont de Neuilly départ de la sortie. Au total 19 participants : donc une majorité d'Abeilles.

Nous sommes montés au Sacré Cœur puis descendu vers la Seine : des travaux, des estrades en construction, des ponts interdits à la circulation, des policiers. Un avant-gout de jeux.

Déjeuné sous la tente du Codep au bois de Boulogne. Rentrée par le lac du bois de Boulogne, le parc de Saint Cloud en plein travaux lui aussi. Arrêt obligatoire devant l'ancienne maison de Linda.

Rentrée joyeuse des participants dans leurs foyers.



Christian

Sortie cyclo jeudi 20 juin

Nous sommes donc 5 Abeilles au départ de cette sortie du jeudi 20 juin matin, avec comme but un tour rapide dans la ville de Pontoise.

Bien que ce soit le solstice d'été, le soleil n'est pas au rendez-vous et nous scrutons les nuages gris au-dessus de nos têtes en nous demandant si les prévisions météo (pas de pluie) seront respectées.

Nous retrouvons Geneviève à Sartrouville avec son vélo mulot musculaire qui étrenne de belles roues toutes neuves.

La grimpe à vélo dans Pontoise pour atteindre le haut des remparts est digne de la terrible côte d'Herbeville, heureusement en plus court. Nous arrivons essoufflés devant l'entrée du parc du musée Pissarro juste au moment où le gardien en ferme la grille. Heureusement, on peut accéder gratuitement au parc par le musée, à condition de laisser nos montures dehors. Pontoise n'est pas Barcelone, mais Gérard M. se dévoue pour surveiller nos vélos pendant que le reste du peloton visite le parc et le haut des remparts.

Photo depuis le point de vue :



Autre photo dans le parc dont voici la légende :
<https://www.ina.fr/ina-eclairage-actu/video/i05272471/les-freres-jacques-c-que-c-est-beau-la-photographie>

Avant la sortie du parc, nous voyons une classe scolaire qui s'engouffre dans un escalier dérobé, dont l'entrée est normalement cachée par une plaque métallique. C'est une visite des fameux souterrains de Pontoise. Nous sommes malheureusement trop grands pour nous fondre dans le groupe.



Avant de reprendre nos vélos, le gardien qui nous a claqué au nez la grille du parc accepte gentiment d'immortaliser notre passage devant le musée Pissarro :



Après une visite rapide de la cathédrale St Maclou nous prenons le chemin du retour et le soleil fait de timides apparitions.

Pour ceux qui ne connaissent pas Pontoise, ce petit aperçu devrait donner envie d'y revenir pour une visite plus longue. Notons que le club a déjà organisé une telle visite (à pied !).

Jean-Luc

Mission Impossible cyclo du jeudi 27 juin

Rappel des objectifs de la mission

Cette mission, si vous l'acceptez, a pour objectif principal de localiser et photographier trois anciens puits autour de l'église St Germain de la commune de Fontenay le Fleury, département des Yvelines. Il s'agit du puits du chemin aux Bœufs, du puits du Prieuré et du puits de la cour Poulbot.

Comme objectif secondaire, vous visiterez et photographierez ladite église St Germain. Les raisons de ces localisations et photographies ne vous sont pas révélées : moins vous en savez, mieux c'est.

Le plan de ladite commune avec la localisation des objectifs vous a été fourni dans une précédente communication, sous forme d'un dépliant intitulé "La ville au fil de l'eau". Vous détruirez ce document ultra confidentiel après usage.

Pour accomplir cette mission, vous aurez à faire face à une circulation importante de véhicules à moteur dans l'axe St Germain en Laye - Rueil Malmaison, à la possible présence d'agents étrangers hostiles ainsi qu'à de fortes chaleurs pouvant atteindre 31 °C.

Bien sûr, si vous êtes interceptés par des agents étrangers hostiles, le département Abeille niera toute implication dans vos agissements.

Compte rendu

Nous sommes 6 agents secrets au départ de l'île de Chatou, tous munis de vélos pour éviter les embouteillages de véhicules à moteur et de bidons d'eau pour faire face à la canicule. Après le pont de Chatou, nous récupérons discrètement deux autres agents secrets à vélo. Nous utilisons les pistes cyclables de Chatou, Croissy et les petites rues du Pecq pour éviter les embouteillages et repérer les agents étrangers hostiles. Tout va bien : nous ne sommes pas suivis par des cyclistes suspects.

Le pont du Pecq est complètement embouteillé dans les deux sens. Le choix du déplacement en deux roues s'avère fort judicieux.

Arrivés à Fontenay le Fleury, notre commandant peine à trouver le chemin aux Bœufs, minuscule charmante ruelle à l'entrée bien dissimulée entre deux maisons. Objectif 1 rempli.



Les deux autres objectifs sont plus faciles à trouver.

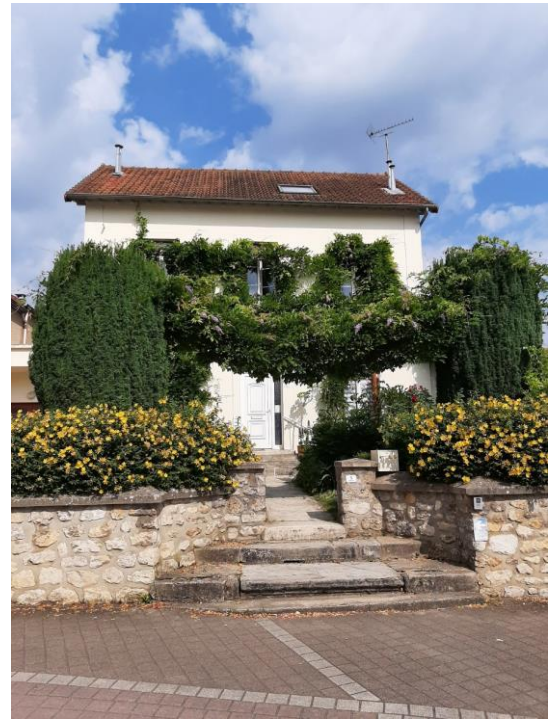


Le puits du Prieuré est un endroit sympathique et fleuri, avec un banc et un arbre à l'ombre rafraîchissante. Notre section d'agents s'y installe délicieusement tandis que le commandant surveille anxieusement les environs au prétexte de regonfler le pneu d'un vélo.

Après conciliabule, la section décide fort courageusement d'atteindre l'objectif secondaire : l'église St Germain. Il faut dire que l'église est petite mais belle, bien restaurée avec de beaux vitraux.



Nous repérons aussi un bâtiment suspect en face de l'église : une jolie maison, fleurie, avec une superbe glycine.



Peut-être le repaire de dangereux espions ?

Une petite brise se lève, le ciel s'ennuige et tout cela apporte un rafraîchissement bienvenu à notre escouade d'agents secrets.

Pour tromper l'ennemi, nous empruntons des petits chemins détournés, préalablement repérés par l'agent Christian. Tout en faisant semblant d'apprécier la vue des champs alentour : les blés verts et jaunes (aux couleurs de notre maillot) en train de mûrir, l'orge et le colza bons à moissonner, le jeune maïs au vert profond, les coquelicots qui bordent les champs de taches rouges, nous surveillons nos arrières par crainte d'agents étrangers hostiles. Ouf, rien à signaler.

Finalement, nous rentrons sans encombre dans nos bases. Les bidons d'eau sont vides, nous avons bien transpiré, mais la mission est remplie.

Jean-Luc

Sortie du jeudi 4 juillet

J'ai de la matière pour commenter la sortie du jeudi 4 juillet.

Le parcours vallonné et tortueux ne se prêtait pas à une moyenne record.

Néanmoins, nous avons effectué un bon tour dans les forêts au sud de Rueil.

Le temps était idéal, l'ambiance conviviale.

A l'entrée du parc de Saint Cloud, crevaison de Jean Yves. La première chambre à air de rechange est elle aussi crevée. Pas la deuxième. Ouf !

Trop de monde inefficace + pas d'anticipation + pas les meilleurs outils = perte de temps

En forêt de Verrière Gérard M. crève roue arrière sur vélo électrique avec moteur dans le moyeu.

Sa clé d'opérette ne permet pas de desserrer la roue. Une vraie clé est trouvée. Le fil de commande ne se débranche qu'à condition de couper le serflex qui le tient au cadre !

Michel pressé décide de rentrer seul.

Le pneu semble coller à la roue. La force de Patrice en vient à bout. Silex trouvé. Remontage difficile. Bout de ficelle pour remplacer le serflex. On repart : le constat précédent s'applique aussi.

Au retour de la forêt de Meudon, Gérard M. crève roue avant cette fois. Le public s'impatiente. On décide d'utiliser la bombe anti-crevaisson pour aller plus vite. Hélas son embout n'est pas le bon !

Jean Yves et Nathalie pressés partent à leur tour.

Le tube de dissolution est séché. Le pneu est fendu, Claudine fourni son tube et une pièce de pneu pour pouvoir rentrer à la maison.

La réparation, forcément classique, dure encore un certain temps, toujours dans la convivialité, avec une meilleure efficacité, à force.

A l'entrée de Versailles, nous retrouvons Michel qui s'est bien fourvoyé. Nous le reconnaissons de loin grâce au maillot Abeille. Finalement tout le monde rentre.



En conclusion et à chaud, je me permets d'insister sur le message suivant, et je ne parlerai volontairement que des crevaisons, puisque c'était le thème du jour :

- 1 Avoir emporté le minimum : chambre à air de rechange adaptée, démontes pneus adéquats, pompe efficace, patch en caoutchouc, rustines, dissolution.
- 2 Pour les vélos électriques et les vélos modernes : avoir les outils nécessaires et suffisants pour démonter et remonter les deux roues.
- 3 Avoir changé au moins une fois chez soi tranquillement une chambre à air ou un pneu (de préférence roue arrière) avec les outils que l'on va emporter.

C'est tout pour aujourd'hui.

Christian

Sortie Abeille dimanche 7 juillet

C'était une belle journée, avec pas mal de montées assez difficiles.

Là encore, le parcours ne se prêtait pas à une moyenne record.

Nous étions 13 au départ jusqu'à la première photo.

Puis, 4 courageux sont partis sur le 85 km.

Peu après la deuxième photo, nous avons déploré la crevaison du jour de Pascale.

Si l'on reprend les critères de mon mail de jeudi, les deux premiers ont été validés. Ouf!

Le troisième n'a pu être vérifié. C'est le privilège féminin que de trouver des assistants bénévoles pour les réparations.



Le démontage des roues des vélos dits modernes n'est toujours pas évident et l'extraction de la chambre difficile pour les jantes profondes.



Pour toutes ces raisons, nous sommes rentrés tard. Après nous être séparés :

Geneviève m'a appelé pour me dire qu'elle s'est accrochée avec un diable (un vrai) sur la place du marché de Rueil, ce qui lui a valu la main gauche bien éraflée, sans doute par le frein (décidément les poignées de frein sont dangereuses).

Heureusement les mitaines ont atténué les éraflures. Les urgences n'ont pas posé de points de suture. Le vélo reste un sport à risque même quand on est, selon ses dires, pressée, fatiguée et bientôt arrivée. A priori sans gravité.

Christian

Sortie du jeudi 11 juillet

Voici 2 photos de notre sortie du jeudi 11 juillet matin, prise avec la porte de la Prévotais de Cergy-village en arrière-plan.



Notons que nous sommes passés de nombreuses fois devant cette petite madeleine touristique, sans jamais nous arrêter. Cette injustice est maintenant réparée.

Nous étions donc 6 pour ce circuit du jeudi matin, dont Anne-Marie, croisée par hasard sur la route de Poissy et qui a eu la gentillesse de nous accompagner.

Jean-Luc

Sortie Abeille du 18 juillet

Nous sommes encore 8 participants malgré les vacances.

Quelques passages gravel et Linda qui en redemande sur la fin et nous propose de rentrer intégralement par la piste de la boucle de la Seine.

Beau temps, comme en témoigne les deux photos suivantes.



Aucun incident à signaler.

Christian

Sortie mardi 6 août

Ce matin, nous étions 6 à nous retrouver à 8 heures pour profiter de la température clémente.

Patrice nous a proposé un parcours direction Paris où se déroulent actuellement ces merveilleux JO.

Patrick, notre collectionneur de cols, est venu de Poissy car il lui manquait 2 cols à Paris. Et oui, vous avez bien lu ! il y a des cols à Paris et ce n'est pas où vous pouvez croire !...

Comme indiqué, certaines portions étaient style gravel (merci Patrice ☺).

Bords de Seine, avec franchissement de nombreux ponts ou passerelles (dont la superbe Éole) pour varier les rives. Rapide petit tour dans le parc des Chanteraines. Nous quittons la Seine pour longer cette fois le canal St Denis d'où l'on voit le stade de France où se dirigeaient les spectateurs des épreuves d'athlétisme. Quelques mètres au bord de l'Ourcq puis bassin de la Villette jusqu'à la Rotonde Stalingrad (souvenir d'un départ de la flèche européenne Paris-Vienne il y a quelques années ☺). Nous laisserons le canal St Martin pour aller grimper à Montmartre sans oublier de faire le diverticule pour le 1er col rue de la Chapelle (une gentille dame qui nous à photographiés pour immortaliser cet événement était surprise d'apprendre qu'elle habitait près d'un col ! 🤔).



Notre 2ème col sera au parc Monceau !



Nous quittons Paris par l'Étoile, l'avenue Foch, le bois de Boulogne et retrouvons la Seine que nous traversons à nouveau à Suresnes. Certains la retraverseront à Chatou.

Merci Patrice pour ce beau parcours et cette bonne idée de l'avoir proposé en cette période exceptionnelle de Jeux Olympiques.

Claudine

Sortie de dimanche 11 août

Finalement nous étions deux ce matin par une température encore supportable à notre retour.

Super ciel bleu et presque personne sur les routes, c'était plutôt agréable.

Le parcours 002, Chauvry avec 65 km nous a suffi, d'autant plus qu'il y avait quelques jolies montées.

Nous avons pris la photo du jour à la fontaine-abreuvoir et au lave-sabots de Béthemont-la-Forêt. C'est labellisé « patrimoine d'intérêt régional » depuis 2021.



La fontaine ne coulait pas mais même si on a beaucoup bu ce matin nos bidons n'étaient pas encore vides.

Gérard

Sortie cyclo jeudi 28 août

Ce jeudi 28 août, nous étions 12 au départ d'un circuit de 58 km jusqu'à Port Cergy.

Pas de grosses difficultés sur ce parcours plat, idéal pour se remettre en jambes après les vacances.

Première photo à Saint Germain en Laye et seconde photo prise dans le charmant petit port de Cergy-Village, au bord de l'Oise.



Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 1er septembre

Pour ce retour de vacances nous étions nombreux au rendez-vous de la Médiathèque de Rueil.

Je n'ai pas compté mais Jean-Luc a dû le faire et il a la photo prise à l'orée du bois de Saint-Cucufa pour confirmer le nombre.

Le groupe 1 qui est parti sur le parcours 2 un peu plus vite que le reste du groupe était composé de 5 Abeille.

Parcours sympa avec quelques belles côtes et la traversée du parc de Saint-Quentin en Yvelines perturbée par les jeux olympiques qui ont réquisitionné les abords du vélodrome pour en faire un parking pour les visiteurs des jeux.

Nous avons donc fait le tour du lac par le nord, par un chemin gravel plutôt roulant et agréable.

Au retour nous avons fait un arrêt à Rennemoulin, d'abord parce que le feu tricolore était rouge et puis j'ai proposé un tout petit détour pour aller voir le lavoir à côté duquel nous passons régulièrement sans soupçonner ce joyau historique juste sous la route.

Et voilà une autre photo de groupe de cette belle sortie ensoleillée et un peu chaude au retour.



Gérard

Merci à Gérard pour ce compte-rendu, que je complète :

Nous étions 14 au départ de la médiathèque, dont Amelia, jeune amie de Linda et Gérard Pavy, de nationalité américaine et allemande, qui doit commencer demain un cycle scolaire à l'école Danielou. Nous nous sommes donc arrêtés à l'orée du bois de St Cucufa pour montrer l'école à Amelia et prendre une photo avec l'ensemble du groupe, tant qu'il était complet.



Même difficulté que le groupe rapide au niveau du vélodrome national aux abords bloqués par les jeux paralympiques, mais de sympathiques policiers et bénévoles nous ont montré comment accéder au parc de St Quentin, où nous avons contourné le lac par le sud (route goudronnée).

Après séparation du groupe de Claudine, nous étions 6 pour rentrer au bercail, avec 2 petits arrêts touristiques à Pontchartrain et Neauphle le Château.

Bravo à Amelia qui a bouclé le parcours malgré la fatigue apparue à la fin du circuit. Nous espérons la revoir, elle a du potentiel !

Jean-Luc

A mon tour de compléter !

Christine, Michel et moi avons donc quitté à Ergal (30 km du départ) le groupe de Jean-Luc d'où celui-ci nous montrait à l'horizon l'originalité le clocher de l'église de Jouars Pontchartrain en forme de bulbe recouvert d'ardoises.



Malgré ma proposition d'y aller tous les 9, nous fûmes que 3 à y aller.

Le grand parcours nous fit emprunter de jolies petites routes bucoliques jusqu'aux Étangs de Hollande puis de belles routes forestières dans la forêt de Rambouillet. Nous nous sommes un peu écartés du parcours pour aller tester les pavés de Montfort L'Amaury. Nous y avons piqué-niqué et pris notre café en prenant notre temps et ainsi évité de repartir au moment de la chaleur.

Après quelques traversées de champs et la montée un peu fastidieuse jusqu'à Neauphle le château, nous avons rejoint le parcours 2.



Malgré ma proposition de bière fraîche à la maison, Christine choisit de rentrer chez elle mais Michel accepta l'offre.

Nous avons levé nos verres à cette belle journée et à nos 100 km.

Claudine.

Sortie cyclo vendredi 6 septembre

Nous sommes six au départ de cette sortie cyclo de semaine, improvisée un vendredi à cause des pluies de la veille.

Objectif : l'abbaye de Maubuisson.

Il fait plutôt frais, mais un timide soleil commence à nous réchauffer et nous promet une belle promenade.

Dans la plaine de Montesson, ledit soleil n'a pas encore évaporé totalement la brume, ce qui donne de jolis effets lumineux avec l'astre en contre-jour.

Francis et Élisabeth nous quittent au bas de la côte qui nous conduit au centre d'Herblay.

Après une portion très urbanisée, l'abbaye est un petit joyau caché dans la ville sans charme de Saint Ouen L'Aumône. Peu familier de l'exercice, je me risque à faire un selfie du peloton avec l'abbaye en arrière-plan.



Au retour, on ne se lasse pas de la vue sur les remparts de Pontoise, ni du charme champêtre des bords de l'Oise.

J'appuie un peu sur les pédales, mais le petit groupe suit bien, sans rechigner.

Retour à Chatou peu après 12h.

Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 8 septembre

Voici donc la photo du groupe qui a fait le 65 km des Randonnées de la St Fiacre.



Jean-Luc

Sorties Abeille cyclo découverte du jeudi 12 septembre

Pas de nouvelle personne pour le circuit de 50 kilomètres de cyclo-découverte, mais 6 abeilles pour une sortie fraîche et ensoleillée.

224 mètres d'ascension pour 50 kilomètres ça donne un parcours presque plat et donc facile.

Nous faisons un arrêt à la stèle du centenaire du record de vitesse de la Jamais Contente, premier véhicule automobile à dépasser la vitesse de 100 km/h. C'était en 1899, dans la plaine d'Achères, lieu particulièrement plat avec de longues lignes droites propice aux records de vitesse.

Ça mérite bien une photo souvenir.



Nous ferons un autre arrêt touristique au bord de la Seine à Conflans mais sur la rive gauche puisque l'itinéraire ne traverse pas la Seine à cet endroit.

Bien que très proche des zones urbaines ce parcours aura été très champêtre et forestier.

Un bon moment de vélo.

Gérard

Cyclo-découverte 30 km dimanche 15 septembre

Voici la photo du groupe de notre cyclo-découverte 30 km de ce matin, prise au château de Maisons Laffitte.



Jean-Luc

Pour cette cyclo-découverte de 50 km du 15 septembre nous étions un groupe de 7 avec uniquement un nouveau équipé d'un « speedbike » impressionnant : Je pense que c'est Jean Laguerre (Il mais je n'en suis plus tout à fait certain car Jean-Luc l'a aussi mentionné dans son groupe ...

Son VAE qu'il utilise tous les jours pour travailler était en très bon état à l'exception de la plaque d'immatriculation qui n'était pas en place mais il nous a assuré qu'il l'avait sur lui et qu'il était bien en règle au niveau de l'assurance ...

Il s'est bien comporté dans le groupe et n'a pas cherché à prendre la tête du groupe respectant ainsi les éléments de la charte VAE que nous lui avons indiqué avec le départ.

En discutant sur le parcours il nous a indiqué qu'il serait dans quelques mois en retraite et qu'il recherchait des activités pour cette nouvelle phase de sa vie.

Au débriefing, il s'est montré très content du parcours et de l'ambiance. Il s'est dit intéressé par l'essai d'un vélo de route à force musculaire et par un achat éventuel. Il s'est dit aussi intéressé par une inscription à l'Abeille et devrait prendre prochainement contact avec Patrice D à cet effet.

Patrice H.

Mardi 17 septembre

Mardi après-midi nous étions 6 au départ de Chatou. Après-midi ensoleillé.

Une première partie bitumée, la seconde gravel, en forêt de Maisons Laffitte.

Arrêts devant la collégiale de Poissy, puis photos aux étangs Cora.



Michel

Sortie du jeudi 19 septembre

Pour cette sortie ensoleillée, Jean-Luc que j'ai remplacé nous avait concocté un circuit sans trop de bosses en direction de Neuville Université avec un retour surplombant la vallée de la Seine.

Nous étions 7 au départ dont Alain qui est venu au forum des associations puis 10 à St Germain.

Henri et Nathalie ont ensuite raccompagné Christian qui souffrait d'un genou.

Nous avons visité l'église St Martin d'Herblay avec le groupe restant (4 sur la photo dont Alain) et sommes rentrés tranquillement en suivant les bords de Seine vers 13 heures.

Alain, bien équipé m'a aussi aidé avec la trace GPS.



Jean-Yves

Sortie cyclo dimanche 22 septembre, Boucles Chatenaysiennes

Bien qu'il y avait un petit risque de pluie ce matin nous avons bien fait de ne pas nous laisser impressionner puisque finalement on dira qu'il est tombé quelques gouttes au moment de partir de la médiathèque, pas assez pour nous décourager et nous avons pu participer aux boucles chatenaysiennes avec 79 autres cyclos, voir le tableau du palmarès sur la photo jointe.

Encore un bon accueil mais un club déçu par la faible participation, les prévisions météo ont découragé trop de monde.

Nous avons reçu quelques gouttes complémentaires au ravitaillement, mais encore symboliques puisque nous pouvions dire : "même pas mouillés".

Saucisses et boissons à l'arrivée pour un trio souriant.



Des gouttes un peu plus nombreuses nous ont juste un peu mouillés à l'approche de Rueil au retour mais sans nécessiter de s'arrêter pour enfiler un vêtement de pluie.

Bref nous avons fait une belle sortie sur des routes qui ne nous sont pas trop familières sur un itinéraire avec peu de trafic routier.

Gérard

Sortie cyclo du jeudi 26 septembre

Ce jeudi matin, je re-consulte la météo en visitant deux sites qui annoncent avec optimisme une matinée sans pluie, voire même des éclaircies vers 11h.

Nous sommes cinq Abeilles au rendez-vous de l'île de Chatou. Pas de problème de pluie annonce-je, nous pouvons enfourcher nos vaillantes machines et pédaler jusqu'à Davron, objectif de la sortie du jour.



Hélas, les ordinateurs et les grenouilles se sont fourvoyés. En haut de la forêt de Marly, une succession de crachin et de pluie arrose malicieusement notre petit groupe. On se dit que cela va cesser, on roule, puis on enfle nos vêtements de pluie, on roule encore, puis on re-re-consulte la météo sur nos portables qui nous prédisent maintenant de la pluie toute la matinée.

On s'arrête et on tient conseil. Prudemment, nous renonçons à Davron où un autre jeudi nous irons.

On fait quand même la traditionnelle photo à Louveciennes, avec le château du Pont comme décor.

Les Abeilles sont mouillées, mais souriantes avec 35 km au compteur.

C'est mieux que zéro

Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 29 septembre

Certains l'appelle la scoumoune, ou le mauvais œil, ou le coquin de sort, ou un mauvais alignement des planètes, ou le hasard malheureux, etc. Bref, c'est la malchance.

Pourtant, malgré le froid, la sortie de ce matin s'annonçait bien : 8 Abeilles au départ (puis 9 dans la forêt de Marly) plus 7 nouvelles et nouveau curieux de découvrir nos pérégrinations cyclo-touristiques.

Comme bonus, la météo de la veille avait même annoncé que le soleil serait de la partie.

Eh bien, le mauvais sort s'est abattu sur notre peloton, histoire de tenter de ruiner notre organisation.

Déjà, le soleil nous a fait faux bond. On aurait bien aimé qu'il nous réchauffe un peu ou plus simplement que ses rayons lumineux subliment le charme du joli village de Chavenay. Que nenni.

Ensuite, deux problèmes mécaniques se sont malicieusement invités à la fête : un axe de roue arrière certainement cassé et une perte de pédale.

On est loin de la banale crevaillon.

Enfin, Il nous a fallu subir deux brocantes de rue, dont celle de Feucherolles où nous avons dû remonter à pied une interminable grande rue, encombrée de badauds, poussettes et étals de tous genres.

Mais tout cela n'a pas entamé la patience, la vaillance, la bonne humeur, le plaisir de la balade et l'esprit d'entraide du peloton.



Je certifie à nos nouvelles et nouveau que ce n'est pas du bizutage et que nous espérons les revoir pour d'autres aventures plus chanceuses.

Un grand merci aux Abeilles qui ont encadré cette sortie.

Jean-Luc

Pas autant de mésaventures du côté de l'Asniéroise où nous étions 11 sur la photo prise au départ mais sur la liste il n'y avait que 10 inscrits et puis bien que le parcours était fléché de bonne manière nous avons perdu Laurent et Jean-Yves à proximité du ravitaillement.

Parcours relativement facile puisqu'avec l'aller-retour Rueil-Asnières nous avons fait 78 km avec seulement 550 mètres de dénivelé.

Il y avait tout de même quelques côtes qui nous ont permis de nous réchauffer car ce matin il faisait bien frais.

De ce côté de la banlieue la zone urbanisée est assez étendue et il a fallu arriver à Montmorency pour trouver la forêt puis la campagne mais nous avons parcouru des routes que nous ne fréquentons pas souvent.

Très bon accueil et bonne ambiance.

176 participants dont presque la moitié avec les deux plus gros clubs. Voir les détails du palmarès sur la photo ci-après.



ASNIÉROISE 2024	
1 ^{er} club	LSC Levallois - 43
2 ^{ème} club	ACMV Suresnes - 35
3 ^{ème} club	VC Nanterre - 16
- 176 participants au départ Nanterre	
- participants au départ MAFFLIERS	
- plus fréquente participant BOYER Adrien 14 runs	

Gérard

Jean-Yves et moi avons effectivement perdu le groupe des costauds juste avant le ravito de Maffliers car pas vu le fléchage à l'entrée du village ; nous avons erré une quinzaine de minutes dans la campagne avant trouver la halle polyvalente et de profiter du bon accueil de l'équipe d'Asnières Cyclo et d'un excellent ravitaillement.

Ci-joint une photo souvenir que nous a fait mon ami et voisin de Puteaux Manu (ex sociétaire du CSMP Puteaux comme moi et ex secrétaire du Codep, que les anciens ont bien connu), devant le château de Dino à Montmorency

Vive le cyclo-tourisme et Bonne soirée



Laurent

Sortie cyclo du jeudi 3 octobre

Nous étions donc 11 cyclos pour cette sortie du jeudi 3 octobre matin, malgré la température froide (12 °C), le ciel couvert et une soumoise petite bise venue du nord.

La photo a été prise avec l'église St Martin de Triel en arrière-plan.

Entre autres particularités, il faut noter que sa première travée est traversée en dessous par une rue que nous avons toujours plaisir à emprunter, tant cette curiosité architecturale nous intrigue.



Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 6 octobre

Ce dimanche 6 octobre matin, nous sommes 12 Abeilles au départ de Rueil, confiants dans les dernières prévisions météo datant de moins de deux heures, qui annoncent une matinée sans pluie. Philippe confirme cette prévision en annonçant que son chat a voulu rester dehors, signe incontestable de l'absence de pluie prochaine.

Nous avons le plaisir de revoir Alain, cyclo rencontré au forum des associations, qui teste pour la seconde fois une sortie du club.

Deux groupes se forment pour le 65 et le 80 km. Le groupe 65 est vite distancé par le groupe des 7 costauds qui disparaît à l'horizon peu avant le pont du Pecq.

Au fil de Croissy et du Pecq, par un prompt renfort, notre groupe 65 s'enrichit successivement de Christine, Claudine et Jean-Eric. Je vous épargne un calcul savant et précise qu'on se retrouve donc à 8.

Dans les ruelles de Carrières-sous-Bois, il apparaît alors que la fiabilité de l'instinct des animaux, grenouille ou chat, est surfait : une petite pluie insistante vient s'inviter à la sortie. Nous sortons les vêtements de pluie, que nous garderons, car petite pluie et crachin vont longtemps se relayer pour tenter de refroidir nos ardeurs.



Victime d'une crevaison lente, Jean-Eric nous quitte à St Germain pour rentrer au bercail.

A l'occasion de la photo dans la forêt de Marly, nous improvisons une assemblée générale qui décide de modifier le parcours en vue d'éviter des nids de poule (mouillée au demeurant) et de raccourcir un peu le circuit. Mais le moral reste bon.

Le crachin refusant de nous abandonner, nous tenons une nouvelle assemblée générale à Ste Gemme et une forte majorité décide de raccourcir encore le parcours. Ledit crachin finit par se fatiguer avant nous et il nous quitte à regret à la hauteur de St Nom-la-Bretèche.

Finalement, vu nos sourires et l'ambiance blagueuse, nous avons fait une chouette sortie de 55 km.

Conclusion : le crachin n'arrête pas le pèlerin, mais il lui fait raccourcir son chemin.

Jean-Luc

Sortie du mardi 8 octobre

Belle sortie sous le soleil ce mardi conduite par Frédéric, un peu raccourcie pour être rentrés avant la pluie.



Christine

Sortie cyclo vendredi 11 octobre



Nous sommes finalement quatre au départ de cette sortie décalée au vendredi matin pour cause de mauvaise météo.

Nous faisons vite un selfie à St Germain en Laye, avant que Claude nous quitte pour un trajet plus court.

En parlant de trajet, il a fallu que je crée hier un circuit qui ne passe pas par des forêts, ce qui est totalement à l'encontre de nos goûts et habitudes.

Le soleil est au rendez-vous, mais il y a encore de la brume par endroits, ce qui donne lieu à des ambiances fantasmagoriques comme en témoigne cette photo prise en bord de Seine à Andrésy.

Notre petit groupe de trois cyclos roule bien, avec des pointes à 27 km/h sur le plat. Pas de quoi prétendre à une promotion dans le groupe des costauds, mais ça décrasse.

Au final, une jolie petite sortie agrémentée par un cocktail de soleil et brume, sans pluie, plus le plaisir de se retrouver tous les quatre.



Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 13 octobre

Je vous fais partager quelques photos prises à l'arrivée après notre sortie.



Les crêpes sont toujours succulentes et l'accueil au top!! ☺

François-Xavier

Et voici la photo des 18 Abeilles au départ de cette randonnée Pierre Lina.

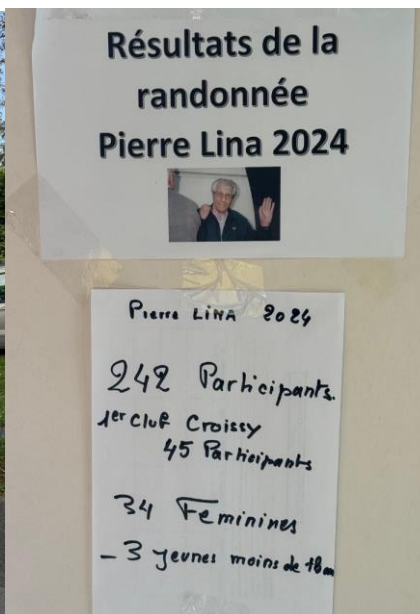


Nous avons bien profité d'une organisation impeccable par le club de Marly et d'une météo idéale.

Jean-Luc

Nous avons pu profiter d'une belle matinée ensoleillée et finalement pas trop fraîche.

Je vous joins une photo du ravitaillement à Herbeville et le palmarès du jour.



Il avait été fait 300 crêpes, il y en avait donc pour tout le monde.

Le groupe 1 n'a pas voulu rentrer de Marly directement par la D913 alors avec l'approbation de Philippe nous sommes passés par la rue des Vauillons, le chemin des Rougemonts et le chemin des Vauillons. Il est possible qu'il y ait eu des jurons mais pas trop car la montée nécessite de garder son souffle pour pédaler. Ceux qui ne connaissaient pas cet itinéraire s'en rappelleront.

Enfin avec 518 mètres d'ascension pour 65 km la journée n'a pas été trop difficile, d'ailleurs le groupe a bien profité du calme de la matinée pour rouler presque en costaud.

18 abeilles dont 3 féminines, c'est loin des 5 personnes de Croissy, mais c'est tout de même une participation très active, à reproduire.

Gérard

Sortie cyclo dimanche 20 octobre

La météo était juste et nous avons profité d'une belle sortie, le parcours 1H2, vers Cergy et surtout vers l'Hautil pour le plaisir de la descente vers Triel. Descente prudente car la route était mouillée et les virages serrés pouvaient être glissants.

Nous avons fait l'arrêt photo du groupe 1 à la passerelle de l'Axe Majeur à Cergy. Œuvre monumentale que tout le monde ne connaissait pas. A ce niveau la vue ne porte pas très loin mais on y ressent une certaine sérénité dans cet espace assez végétal.

Bien sûr la vue est plus lointaine quand on est au niveau des 12 colonnes, mais ça fera l'objet d'un arrêt à l'occasion d'un autre parcours.



Beaucoup de feuilles mortes, de châtaignes et de glands sur les chaussées mouillées, en particulier sur les voies cyclables qui ne sont pas nettoyées par le passage des voitures. Prudence pour ne pas altérer le bilan sécurité de l'année.

Gérard

Ce dimanche matin, il y avait une belle participation à ce parcours 1H2, avec un total de 17 cyclotes et cyclos, au sein desquels nous avons le grand plaisir de compter quelques "nouveaux" : Véronique, Christelle, Jean et François.

Le club ne reculant devant rien pour satisfaire ses membres, la présence de deux animateurs a permis de former deux groupes de niveau. Gérard a donc emmené les plus rapides et nous avons suivi à une allure plus modeste, histoire aussi de faire connaissance avec François dont c'était la première sortie avec le club.

La météo grisâtre n'a pas altéré la bonne humeur du groupe. Moyennant quelques recommandations de sécurité faites en cours de route pour éviter les risques de chute dus aux feuilles mortes, flaques, boues, etc., la balade a montré qu'on pouvait sereinement passer un bon moment et profiter pleinement du charme de l'automne.

Pour la photo, nous avons fait un choix plus classique que les costauds, avec la chapelle Ste Jeanne d'Arc sur les hauteurs de l'Hautil. Deux décors touristiques qui manquaient à l'album photo du club.

Le fait marquant se résume par la formule : "nos nouveaux ont le niveau".



Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 27 octobre

16 participants à notre sortie de ce dimanche 27 octobre.

La photo a été prise sur la jolie petite place centrale des Loges en Josas, dotée d'une fontaine et entourée par l'église, la mairie et la police municipale.



Tout le monde est bien rentré, malgré les quelques déboires (3 crevaisons, 1 rupture de chaîne, 1 route inondée, 1 piste cyclable impraticable) qui n'ont pas réussi à entamer notre moral.

Jean-Luc

Sortie cyclo jeudi 31 octobre

9 cyclos au départ de ce jeudi 31 octobre matin.

Malheureusement, Michel B. s'est fait renverser par un chauffard à trottinette juste avant d'arriver et il doit renoncer à la sortie pour faire soigner une coupure à un doigt.

Claude nous quitte en haut de la côte de la forêt de Marly.

Restent 7 abeilles qui poursuivent le périple.

Photo sur la place de l'église à Davron, avec la grille du château de Wideville en toile de fond.

Malgré la grisaille et le froid, sortie bien agréable grâce au charme suranné du village de Davron et à l'ambiance automnale de la forêt et des champs moissonnés.



Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 3 novembre

Voici la photo du jour prise depuis le belvédère de l'église d'Herblay.



Sortie cyclo jeudi 7 novembre

Nous sommes 7 au départ de cette sortie cyclo du jeudi 7 novembre matin.

La météo est grise, un peu froide, mais au moins il ne pleut pas. Pas de quoi décourager les participants !

Nous retrouvons Claude dans la côte de St Germain en Laye. On se regroupe devant le château où nous faisons un peu de mécanique pour localiser la source du petit bruit de guimbarde diffusé par le vélo d'Annick. Rien de grave, juste la fixation d'un garde boue à resserrer.

Claude nous quitte avant Achères pour un circuit plus court.

Photo avec la gloriette de Neuville en fond de décor. Les amateurs d'architecture échangent sur la différence entre gloriette et folie. Les lecteurs curieux pourront consulter Wikipédia pour en savoir plus à ce sujet. Comme quoi dans les sorties vélo de l'Abeille, on utilise ses jambes mais aussi sa tête.

Le feu vert du croisement avec la N184 est maintenant bien connu des participants. Il est si court en durée que tous démarrent sur les chapeaux de roue, histoire de ne pas se retrouver bloqué avant d'avoir pu passer ledit croisement. C'est aussi l'occasion de chambrer gentiment l'animateur qui, systématiquement à cet endroit, radote le même avertissement sur la durée du feu.

Jean-Luc

Sortie cyclo dimanche 10 novembre

8 partants,

0 problème,

8 bonne humeur...

... ce dimanche pour une petite balade très parisienne.

Pascale

Merci Pascale pour le message et la photo. En complément, je me suis autorisé une crevaillon, en toute fin de parcours, à la hauteur de Danielou.

Gérard

15 participants ce matin pour innover le circuit 1T1 vers Paris et sa banlieue sud.

Nous formons deux groupes de niveau, en respectant les dernières pertinentes recommandations de notre président.

Notre groupe moins véloce perd rapidement de vue le groupe de tête, qui s'échappe dans la montée du Mont Valérien.

Traversée du Bois de Boulogne, puis on entre dans Paris par la Porte de la Muette.

Curieusement, sans s'être concertés, les deux groupes prennent successivement la pose au Trocadéro, avec la Tour Eiffel en arrière-plan.

La traversée de Paris à vélo, en longeant la Seine, puis en traversant le 13ème et son quartier asiatique, est facile et agréable grâce aux nombreuses pistes cyclables.



Curieusement, dans la rue Regnault (près de la porte d'Ivry), j'aperçois le groupe des costauds 200 m devant nous. Je me demande comment nous avons bien pu rattraper notre retard ? Mais la rue est pentue et ils disparaissent rapidement. On ne les reverra plus.

Je peste contre mon Garmin qui a déclenché automatiquement l'enregistrement d'un second parcours, sans me demander mon avis ; du coup, je loupe des bifurcations de parcours. Au bas des côtes, il s'amuse aussi à afficher malicieusement le profil altimétrique à venir, alors que j'ai simplement besoin de savoir où aller au prochain carrefour. Heureusement, Nathalie et Sylvie maîtrisent mieux leurs GPS et nous remettent sur la bonne route. Nota : de retour à la maison, j'ai fini par découvrir comment désactiver ces fâcheuses options dans le dédale complexe des menus du Garmin.

Nous quittons Paris par la Porte de Châtillon. La fin du parcours est assaisonnée de nombreux "coups de cul", segments de route bien pentus, heureusement pas trop longs. On y reconnaît la patte du créateur du parcours. A Meudon, la fatigue pointe le bout de son nez et notre moyenne s'en ressent.

Retour à la maison à 13h.

Jean-Luc

Sortie jeudi 14 novembre matin

Nous étions 6 ce matin au départ de Chatou avec cette fois Patrice D comme animateur.

Temps frais au départ mais soleil sur le retour depuis Medan. Pause au bord de la base de loisir de Triel sur Seine.

Bref encore une belle sortie bien agréable !



Annick

Sortie dimanche 17 novembre

5 au départ, 5 à l'arrivée. Bref, l'équivalent de la dream team des JO de 1992 version FFCT France 2024.

Pour le détail du périple des 5 performers :

Que du sec et de la bonne humeur.

Une parité presque atteinte.

Et une photo dédicace à l'initiative de Claudine pour ne pas dépayser Jean-Luc.

Bon dimanche à toutes et à tous.



Pascale

Bravo aux 5 abeilles.

La route était pas mal détrempée et avec des feuilles.

Nous étions 2. Mon GPS n'était pas très réveillé. Et nous avons fait une plus petite sortie en terrain que je connaissais, mais avec une pente à 13/16% sur 100m. Belle bosse. Et une nouvelle gamelle a l'arrêt à cause de mes cales-pied : juste du verni et des gouttes de sang :-)

François

Sortie jeudi 28 novembre

Nous étions 7 ce matin au départ du pont de Chatou.

L'un d'entre nous a quitté rapidement le groupe lorsque nous nous sommes arrêtés pour attendre Patrice, victime d'une crevaison peu après notre départ.

Belle balade plutôt fraîche même si le soleil s'est levé en fin de parcours comme on le voit sur notre traditionnelle photo prise à Meudon



Annick

Sortie cyclo dimanche 1er décembre

En dépit de la grisaille et du froid hivernal, nous sommes 11 courageux au départ de cette sortie dominicale du 1er décembre.

Chacun s'est emmitouflé de son mieux et, même si la température est basse, le moral des participants est élevé.

Nous organisons deux pelotons afin que chacun se sente physiquement à l'aise dans son groupe.

Dans la montée vers St Cucufa, la commande du dérailleur arrière de Christelle se met en grève. C'est certainement l'effet du froid qui fige la graisse du délicat mécanisme à indexation. Christelle doit malheureusement renoncer à la sortie.

La montée de St Cucufa permet aux costauds de s'échapper. Restent 5 cyclos dans le peloton de queue.

Après les étangs de la Minière, c'est au tour de la commande du dérailleur indexé de Jean-Claude de déclarer forfait. Heureusement, il arrive à débloquer le mécanisme, mais il nous quitte quand même pour couper par Buc. Restent 4 cyclos avec une parité femmes-hommes parfaite.

Au bas de Châteaufort, je propose d'ajouter le lavoir à mon tableau de chasse. L'endroit est charmant, il sert de décor à la traditionnelle photo.



Le retour se fait sans problème, avec même une agréable petite remontée de la température ambiante. Malgré le froid et la grisaille, la sortie a été bien appréciée.

Jean-Luc

Sortie vélo du 6 décembre



Ce vendredi 6 décembre, une fenêtre de beau temps (pour la saison) permet de proposer une sortie hors programme, en remplacement de la sortie du jeudi annulée à cause de la pluie. En ces mois de mauvais temps, il faut savoir saisir les opportunités offertes par la météo.

Au départ, je retrouve Claude R. pour un petit bavardage amical, mais il ne nous accompagnera pas et fera un circuit plus court.

Finalement, nous sommes trois pour la sortie, dont Rose-Marie qui a déjà participé à deux cyclo-découverte. Malgré un vélo un peu lourd et une selle bloquée trop bas, elle caracole en tête dans les côtes. A la traîne, Jean-Yves et moi, nous tirons la langue tout en essayant d'imaginer ses futurs exploits avec un vélo plus léger et bien réglé.

Le circuit a l'avantage d'éviter les grands axes et de passer à côté de petites madeleines touristiques. Avec le soleil et la température douce en prime, la balade est bien agréable.

Arrêt classique à l'abbaye d'Abbecourt pour la photo.

Retour au bercail vers 12h30.

Jean-Luc

Sortie cyclo mardi 10 décembre

Nous sommes cinq mordus de vélo au départ de cette sortie du mardi après-midi ; cinq braves qui bravent la grisaille, la froidure et la bise du nord-est.

La montée vers St Cucufa permet de réchauffer les organismes et de remonter le moral des troupes.

Je shunte le passage dans le parc de St Cloud, histoire de raccourcir le parcours et de rentrer avant la tombée du jour.

La circulation des voitures est modérée, c'est l'avantage des sorties en début d'après-midi. Cela élargit notablement le champ des parcours possibles par rapport aux sorties du matin en semaine.

Nous faisons un arrêt photo au monument à la gloire de Lafayette et du général Pershing.



Je choisis la statue de Pershing comme décor de la traditionnelle photo, ce qui nous fait deux américains sur la photo (non, le cheval ne compte pas).

Je ne résiste pas au plaisir de passer revoir un puits ancien dans la commune de Fontenay Le Fleury. C'est la petite madeleine touristique du jour. Cela me rappelle de lointaines vacances d'enfance en Bretagne, dans une maison sans eau courante, où il fallait actionner une pompe à grand levier pour tirer l'eau de la nappe phréatique. Et, comme dirait la petite Cosette, je ne vous parle pas du seau à transporter ensuite.

Nostalgie, nostalgie.

Nous rentrons sans problème avant la nuit.

Jean-Luc

Sortie dimanche 15 décembre

Nous sommes 14 au départ de cette sortie dominicale. Très belle participation compte tenu de la météo hivernale.

Nous faisons deux groupes de niveau, les plus affûtés partant pour un 65 km, les autres pour un 50 km. Par l'effet d'un sortilège malicieux, dans les traversées des villes, les feux rouges favorisent le groupe de queue et on se trouve réunis au pont du Pecq, puis ultérieurement dans Poissy.

Finalement, c'est l'Hautil qui parviendra à nous séparer, par l'effet de la redoutable grimpe de Chanteloup.

Je fais la photo en fin de parcours, près de la Mare aux canes de la forêt de St Germain ; c'est la petite madeleine touristique du jour, agrémentée d'un rayon de soleil timide. Nous ne sommes plus que quatre, Claudine et Michel ayant pris un chemin plus direct par le centre de St Germain.



Jean-Luc

Coucou. Je rebondis sur le message de Jean-Luc pour vous donner des nouvelles sur le groupe 65 km où nous étions 7. Effectivement, au cours du début du parcours nous nous sommes tous retrouvés dans la forêt de Saint-Germain en attendant le très long feu pour traverser le carrefour et les voies du tramway. Bien sympa ! Malheureusement, nous perdons à cet endroit Patrice (pas Patrice Haudebourg, l'autre Patrice) qui avait la roue avant tubeless dégonflée... pas facile à gérer ce genre de pneu et du coup Patrice a préféré rentrer chez lui.

Après la côte de Chanteloup, nous nous sommes donc retrouvés à 6 : Linda et Gérard, Marine, les 2 Philippe, et moi-même Stéphane.

Tout s'est bien passé à une allure homogène du groupe en suivant scrupuleusement notre GPS (Philippe et moi-même, à deux c'est bien il y a toujours l'autre qui veille à l'erreur). Pas d'incident à déplorer... Juste une petite surprise à la sortie de

Courdimanche avec un tracé qui nous a fait traverser une centaine de mètres dans l'herbe mouillée... bon pour ceux qui ont préféré protéger leur cher vélo et qui ont marché à pieds... cela a lavé les chaussures :-)

Voilà voilà, petite séance photos en fin de parcours devant l'école de la Légion d'Honneur....s'il vous plaît !



Stéphane

Assemblée générale de la section cyclotourisme

23 novembre 2024

Rapport moral et d'activité de l'année 2023-2024 : <https://www.abeille-cyclotourisme.fr/rapport.html>

De ce rapport on retiendra notamment les effectifs

Adhérents

Nous sommes 99 adhérents à l'Abeille Cyclotourisme :

- 84 Licenciés à la FFCT, via l'Abeille Cyclotourisme. Soit 3 de plus que l'année dernière. Sachant qu'en début d'année, nous en avons perdu 12, cela fait 15 nouveaux licenciés cette année.
- 8 licenciés à la FFCT, via un autre club. Nous avons accueilli 5 nouveaux cette année.
- 7 sympathisants qui ne sont pas licenciés à la FFCT, et qui ne roulent plus.

Nous avons profité des manifestations organisées par la ville dans le cadre des JOP pour organiser une cyclo-découverte le jeudi 21 mars. Nous avons eu 5 participants.

Lors de la journée des associations du 8 septembre, nous avons accueilli une trentaine de personnes.

La semaine suivante, nous avons organisé 2 cyclo-découvertes, le jeudi, et le dimanche. Nous avons accueilli en tout 7 personnes.

Nous avons aussi quelques personnes qui nous ont rejoint par le biais du site internet.

Remarques par rapport au département et à la région (hors assemblée générale de l'Abeille cyclotourisme):

En regardant les années précédentes on peut voir une certaine stabilité malgré une variation de +/- 4% ces dernières années :

Adhérents FFVélo

2020 : 88

2021 : 81

2022 : 86

2023 : 81

2024 : 84

Cependant il faut noter que les effectifs du Codep 92 ont progressé de 32% entre 2020 et 2024 mais ceux du Coreg Ile de France ont baissé de 2%.

Bref plutôt dans la moyenne régional mais pourrait mieux faire au niveau départemental.

L'organisation 2025 de l'Abeille Cyclotourisme au programme de la FFvélo

En 2025 l'Abeille organisera une manifestation ouverte à tous :

A l'approche de l'été, **la Randonnée de la Malmaison**. Il s'agit d'une randonnée "classique" offrant aux participants le choix entre quatre parcours d'environ : 30, 50, 75 et 100 km. Le départ et l'arrivée auront lieu au parc des bords de Seine à Rueil-Malmaison. Les traces GPS de ces parcours seront mises à disposition des participants.



Le 22 juin 2025

Contrôle ouvert : de 07 h 30 à 09 h 30 pour le départ
et jusqu'à 13 h 30 pour l'arrivée.