

## Le VTT du mercredi à l'Abeille

par Christian Auzet

[http://abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2010\\_vtt\\_mercredi.html](http://abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2010_vtt_mercredi.html)

### Les circuits du VTT du mercredi :

Tout d'abord, il faut dire que sans Roger, le VTT du mercredi n'existerait pas. Il n'a pas son pareil pour débusquer de nouveaux chemins, tous plus agréables les uns que les autres. Alors que nous partons directement à VTT depuis Montesson, Chatou ou Rueil-Malmaison, et rayonnons dans un périmètre limité, Roger nous trouve toujours un sentier que nous n'avons pas encore parcouru.

Toujours variés, toujours dans le vert, même dès le départ, nous parcourons des chemins agréables, des single-tracks faciles ou un peu moins.

C'est un excellent complément pour

notre activité de cyclotouriste, et l'on n'a pas l'impression de refaire les mêmes parcours, comme c'est parfois le cas de quelques sorties d'agglomération.

L'année dernière, les participants ont été par ordre d'assiduité : Roger, Claudine, Christian, Noël, Alain, et les invités.



### Les chiffres du VTT du mercredi :

Sur une année, c'est au minimum (relevé sur GPS) 1200 Kilomètres avec 12000 mètres de dénivelées, répartis sur 26 sorties et 90 heures de VTT environ.

Cela nous fait en moyenne une sortie tous les 15 jours, 45 Kilomètres par sortie, 450 mètres par sortie, 10 mètres de dénivelée / Kilomètre, à la vitesse de 14 Kilomètres / heure.

A titre de comparaison, à vélo le dimanche matin, nous effectuons en moyenne 70 Kilomètres par sortie, 500 mètres par sortie, 7 mètres de dénivelée / Kilomètre, à la vitesse de

20 Kilomètres / heure.

De même pour les sorties en Week-end et le vélo itinérant, nous effectuons en moyenne 100 Kilomètres par sortie, 1000 mètres par sortie, 10 mètres de dénivelée / Kilomètre également, à la vitesse de 18 Kilomètres / heure.

### Les lettres du VTT du mercredi :

Lors des sorties, nous effectuons des arrêts culturels : c'est ainsi que Roger nous a fait découvrir la stèle de " La jamais contente " vers Conflans-Sainte-Honorine, le banc de Giffard en forêt de Saint Germain-en-Laye, le centaure du musée du Prieuré à Saint Germain-en-Laye, les biches du golf de Joyenval avec les ruines du château, les statues des chevaux de Marly, le parc de Jardy, de nombreux parcs de la région avec des essences rares, dont nous regardons les étiquettes pour savoir.



Nous pouvons même demander à notre organisateur de choisir un parcours sur un Thème, comme les moulins de Sannois et d'Argenteuil.

Nous avons également participé à la visite guidée du château de Sceaux, proposée par le groupe de Claudine.



### Les à cotés du VTT du mercredi :

Les arrêts ne sont pas tous culturels, car nous ne sommes pas que de purs esprits ; nous avons aussi besoin de charger (et de décharger - c'est poétique) la chaudière.

A quasiment toutes les sorties, les pâtes de coin de Claudine sont appréciées par tous les participants et sont un prétexte à l'arrêt repos.

Lorsque le temps est pourri, un arrêt bistrot est également bien vu pour se réchauffer un peu, avant de repartir.

Aux beaux jours, lorsque le temps le permet, nous prolongeons la sortie

jusqu'après midi. En conséquence, nous pique niquons en route, comme cela nous est arrivé au bord de l'Oise, ou bien un petit restaurant est bienvenu, comme celui situé sur la place de l'église de Saint Denis.

Des arrêts sont également improvisés pour ramasser des châtaignes, des noix, des raisins et autres fruits.

### Les panoramas du VTT du mercredi :

Enfin il nous faut terminer ce tour d'horizon du VTT du mercredi par, justement, les panoramas, qui sont en général la récompense après une rude montée ou un long chemin creux. Citons, ceux qui me viennent à l'esprit :

La terrasse de saint germain en laye, La base de loisir de Vauréal, les moulins de Sannois et d'Argenteuil, le fort de Taverny, le plateau de Frépillon, les hauteurs de l'Hautil, le Parc de Colombes, le lac de Saint Cucufa, les bassins du château de Versailles, l'observatoire de Meudon la forêt, les vergers de Marly le Roi, le Rû de Rennemoulin, les coteaux de Chambourcy, la plaine de Maisons Lafitte, etc...



**Vive le VTT du mercredi, et encore bravo à Roger qui nous enchante avec ses parcours.**

Christian Auzet

---

*"Le Cyclotourisme, un art de vivre"*