

Levallois - Cabourg

Samedi 10 septembre 2016 (223 km)

par Stéphane, Éric, Olivier et Gérard

https://abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2016_levallois_cabourg.html



**Gilet de sécurité et éclairage obligatoires avec un départ une heure avant le lever du jour
De gauche à droite : Eric, Olivier, Gérard et Stéphane**

Stéphane nous raconte sa randonnée :

C'est ma première participation à ce Rallye "ex-Honfleur", ma plus longue distance, mon second 200km. Je retrouve les Abeilles à Levallois, ainsi que mon ami Paulin, cyclotouriste parisien et très entraîné. Nous sommes probablement les deux seuls sur Randonneuses 650B, car je prends le départ sur ma JEAN VALERO que certains ont déjà vu. Dans la nuit et la foule des cyclistes, les Abeilles se perdent vite de vue. Mon rythme est aussi plus lent, la route est longue et mon entraînement insuffisant. Je suis les préceptes de Vélocio et donc reste légèrement en deçà, seuls les vingt derniers kilomètres sont effectués à une cadence plus soutenue. Nous avons eu une météo idéale, le fléchage était très bien fait, le parcours est relativement plat, l'organisation des ravitaillements est remarquable (ou comment nourrir 3 000 personnes à l'heure du déjeuner). L'arrivée est chaleureuse.

Stéphane



À droite la "Jean Valéro"

Version d'Eric

Nous partîmes quatre de Rueil de bonne heure mais par un prompt renfort, nous vîmes 2465 participants au départ de Levallois.

Nous retrouvons notre ami Stéphane déjà sur place pour récupérer notre dossard et la feuille de route. Dans une ambiance bon enfant les participants préparent leur départ et posent la plaque d'identification. Premier coup de pédale vers les 6h36.

Quelle ambiance, en roulant de nuit sur les quais des Hauts-de-Seine un long ruban de feux rouges s'étale devant nous. Nous suivons, nous doublons et certains ménagent les 223km à parcourir.

Nous nous sentons des ailes car la fraîcheur matinale pique. La petite collation à Thoiry nous réchauffe il est 8h 15 et déjà 45 km parcourus.



Au départ, avec le sourire

À Thoiry tout le monde se sent encore en pleine forme

Avec Olivier, Xavier et Louis nous apercevons Maxime et Gérard à notre départ suivis de près de Stéphane et son ami.

Olivier et son collègue Louis nous sèment parmi les groupes en direction de Septeuil. Je continue avec Xavier qui participe à sa première longue distance mais malheureusement il abandonnera au 150ème km, bravo Xavier.



Départ de La Bonneville-sur-Iton

Arrêt obligatoire à Beaumont le Roger, pointage des BPF et BCN sous un ciel clément. Au passage du village de Fontaine-la-Soret notre jeune Xavier a renoncé à continuer. Je continue avec le tandem. La montée d'Aclou me paraît facile par rapport à ma première participation. Des paysages superbes et des routes tranquilles malgré une petite brise l'après midi.




Dernier ravito à Moyaux petit village charmant de l'arrière pays Normand mais nous visiterons une prochaine fois car nous avons 20 mn d'attente pour manger quelques grignotis.

Superbe journée et merci à Patrice malgré son abandon de nous avoir suivis sur la journée.

Eric


Entraînement pour l'Eroica raconté par Olivier

J'avais trois motivations :


-  J'avais digéré la dantesque édition 2013 avec pluie, violentes averses et vent de face toute la journée,
-  Le changement de destination aiguissait mon intérêt,
-  Je souhaitais surtout préparer, avec mon ami Louis, la prochaine édition de l'Eroica (209 km & 3200 m de dénivelé). L'idée étant de synchroniser au mieux nos coups de pédales. Avec un certain handicap de mon côté car Louis vient de faire - comprendre réussir jusqu'au bout de la montée vers l'Alpe d'Huez - la Marmotte cet été. Le niveau n'est clairement pas le même, spécialement quand la route s'envole.


Le jour J, je note que le temps est de la partie. Eroica oblige, j'ai sorti ma bête de course, version 1983. En me réjouissant d'avance d'aller taper quelques carbones sur la route... pas très avouable comme motivation, je sais...

La balade se déroule globalement comme prévu :

 Un rush vers Thoiry. On se dit au début qu'on va être raisonnable et dans l'euphorie dangereuse de 50 premiers km, on s'amuse à suivre et parfois à mener des groupes qui tangentent les 40 km/h. Avec Louis, ça colle bien, et le groupe Abeille est encore avec nous presque au complet, Eric ayant improvisé une nouvelle route à la sortie d'un rond point.

 On se pose à Thoiry et Eric nous rejoint, une poignée de secondes plus tard.

 Là dessus, on réenquille assez vite et je me retrouve avec le copain Louis, en constatant que je n'ai pas de souci à suivre le tempo. C'est une bonne surprise car ça roule méchamment vite. J'arrive sans m'en rendre compte à la pause déjeuner, content de voir que ça tient de mon côté car ce deuxième temps du parcours est d'habitude celui où je dois le plus serrer les dents, spécialement dans les 20 derniers km avant la pause. Louis arrive un peu après moi. Il ne goûte guère ces pelotons mal menés par des cyclistes manifestement pas toujours très au fait du sujet. Il pose son vélo, regarde son compteur et m'annonce : 28 km/h de moyenne sur les 120 premiers km. Méchamment vite, je vous disais...

 On prend le temps de manger, on salue les copains de l'Abeille qui nous ont rejoints et nous sommes déjà sur nos montures d'acier (Louis aussi a ressorti son vieux clou).

Là je repense au copain Eric et à sa première sortie sur le Levallois en 2011. Il avait très mal vécu la reprise après le déjeuner, entre digestion difficile et pause un peu longue. Cette année, c'est pour bibi. Pendant 50 km, je pense plus au fonctionnement de ma petite personne qu'à la route. Pour autant, ça continue de bien rouler dans un environnement un peu moins drôle : vent de face ou tourbillonnant sont de la partie.

Le temps de me remettre en ligne et c'est déjà le troisième stop. Là, on s'en tient au strict minimum avec Louis ; les vélos n'ont pas le temps de refroidir. On fait tamponner, on remplit la gourde et on fonce vers Cabourg.

RAS sur la 4ème partie du parcours. Les niveaux des participants se nivellent de façon impressionnante. Ça commence à tirer pour tout le monde et il y en a qui font moins les marioles. J'en fais partie... Le seul petit coup de mou de la journée, c'est cette foutue côte à proximité de Cabourg. Je me fais dépasser par un tout petit bout de femme, 35 kg tout mouillé, qui me laisse collé à la route. Une bonne âme en bord de route m'annonce "vous y êtes presque, plus que 500 m". Je suis sûr qu'elle n'a jamais mesuré la distance... Mais je l'ai crue ; c'est le plus important.

La fin, c'est de la rigolade. Avec Louis, on se retrouve dans un groupe sponsorisé par Eiffage construction. Ça donne une belle arrivée aux couleurs du bâtiment (j'avais fait une infidélité à l'Abeille et mis le maillot de la Fédération du Bâtiment). J'adore le passage sur le front de mer, assez magique.

Louis m'annonce 26 km/h de moyenne. Le vent de face, sûrement...

Et puis c'est le retour en bus. Pas la partie la plus marrante d'autant que comme nous sommes arrivés vite à Cabourg, nous sommes les derniers à récupérer nos vélos à Levallois, un peu après 23h30.

Sympa encore cette année. Et puis au moins je suis clair sur mon niveau pour l'Eroica : ça roule super sur le plat. Et comme ça fait 30% du parcours, je pars déjà avec un acquis théorique de 60 km. Pour le reste, ça risque de piquer un peu...

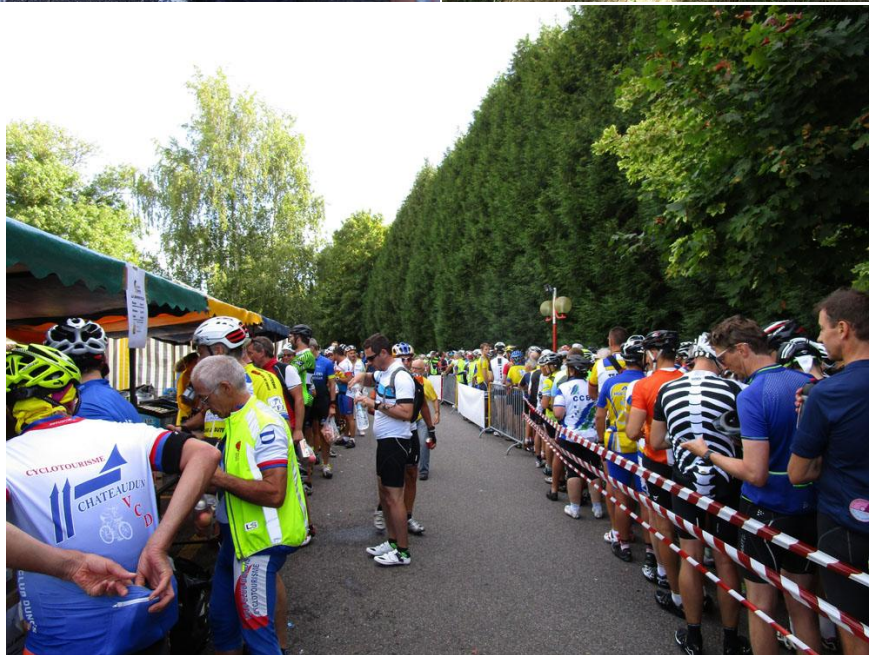
Olivier

Version du tandem

Avec un départ très matinal et une distance record pour Maxime je suis allé à Levallois en solo pour lui éviter un lever trop tôt et quelques kilomètres qui auraient pu être de trop en fin de journée. Je suis donc repassé rapidement à Rueil avant de poursuivre la randonnée avec Maxime et le tandem.

Nous avons retrouvé l'itinéraire à Grignon et nous avons rattrapé Stéphane à l'approche du contrôle de Thoiry où il y a beaucoup de monde. Nous avons aussi retrouvé Eric et Olivier déjà prêts à repartir. Eric s'est laissé tenter par le rythme qu'Olivier et son copain entendaient garder assez rapide jusqu'à l'arrivée, en vue de leur préparation à l'Eroica qui se déroulera dans deux semaines. C'était sans doute trop vite pour Eric, il s'est calmé un peu plus loin !

Après Thoiry le relief est plutôt favorable au tandem et nous avons bien roulé jusqu'au ravitaillement où il y a plusieurs options pour avaler le repas. Sur l'herbe, mais aussi sur un trottoir pour Eric, en compagnie de Xavier, mais avec Maxime nous avons préféré l'espace vert au calme, un peu à l'écart de la foule.



Pour avoir le panier repas il fallait faire la queue patiemment

Eric nous accompagnera ensuite jusqu'à Cabourg, à une vitesse plus modérée, qui conviendra à Maxime pour son premier 200 km et pour moi aussi car dimanche il est prévu de rentrer à tandem avec des copains randonneurs.

À Breuil-en-Auge, Eric nous avait avertis que la côte était longue, mais en la montant avec deux autres tandems elle est plutôt bien passée. Ensuite la route reste en plateau avant de descendre rapidement sur Cabourg, une très belle arrivée.

Nous avons fait la boucle finale pour rouler en bord de mer avant l'arrivée dans un gymnase moins typique que la halle de Honfleur mais tout aussi pratique.



Même pas fatigués à l'arrivée, mais avec un tel numéro ça ne pouvait être que sensationnel !

Le cadeau surprise à l'arrivée : Tourgoule pour tout le monde, souvenir de Normandie.

Gérard

"Le Cyclotourisme, un art de vivre"