



Les *R*ayons *V*al de *M*arnais



BULLETIN DU COMITE DEPARTEMENTAL
DE CYCLOTOURISME DU VAL DE MARNE

n°104



A vélo, on ne se découvre pas



On découvre et on partage



<http://codep94-ffct.org/>



www.ffct.org



Editorial _____ 2

Vie du Comité départemental

Commission Féminines

D'Amsterdam à Rotterdam, mini-séjour des féminines du Val-de-Marne _____ 5

Les Pays-Bas par une participante _____ 8

La sortie RVM du 11 novembre _____ 10

Vie des clubs

BCN—BPF _____ 11

Sortie cyclopopulaire _____ 13

Baroudeuses _____ 14

Le Tour de la France _____ 16

Le Tour du Mont Blanc _____ 19

Le Tour de Corse _____ 21

Ballade familiale VCR Mandres _____ 22

Libre expression

Un grand moment de solitude _____ 23

Rapport moral

Assemblée générale du 25 novembre 2017

Exercice du 1^{er} novembre 2016 au 31 octobre 2017

Une nouvelle Olympiade, une nouvelle équipe. Continuité et innovation au sein de notre Comité.

Le Critérium départemental du Jeune Cyclo, le Brevet des Audax Juniors, les formations animateur, initiateur, cartographie et PSC1, le stage mécanique, le mini-séjour au féminin, les jeux du Val-de-Marne, le bulletin les Rayons du Val-de-Marne, le challenge départemental René LE ROC'H.

Nouveauté : Nous avons organisé le 11 novembre dernier une randonnée portant le nom de notre bulletin, réunissant adultes et jeunes du Val-de-Marne.

L'occasion de nous retrouver avant de remplacer dès 2018, la rand'oh par une autre sortie «**LES RAYONS DU VAL-DE-MARNE**». Le week-end de la Pentecôte a été retenu. Les cyclos s'élanceront vers le Centre du Val de Loire en passant par la capitale de la lumière et du parfum, Chartres. Puis Pithiviers, bordée par l'Œuf et située sur le socle calcaire de l'ancien lac de la région naturelle de la Beauce et présentant peu de reliefs. Nous lancerons les inscriptions dès la 1^{ère} réunion trimestrielle de 2018, en vous laissant une quinzaine de jours pour clôturer celles-ci.

FÉMININES : La Venise Verte, prochaine destination pour ce 7^{ème} mini-séjour dans le Marais Poitevin. Il devrait avoir la particularité de ne fixer qu'un seul point de rencontre pour l'hébergement et ainsi de permettre des itinéraires en forme d'étoile.

LES JEUNES : «l'année des premières fois». Le Critérium aura lieu le samedi 9 mars et notre Comité accueillera le Critérium Régional le 6 mai à Sucy-en-Brie.

La continuité pour les Brevets des Audax Juniors permet aux jeunes vététistes de découvrir la pratique sur Route. En 2017, plusieurs jeunes seront décernés de l'Aiglon de Bronze et d'Argent. J'encourage les jeunes de moins de 13 ans, qui portent les couleurs du Val-de-Marne, à s'inscrire au Concours Régional d'Éducation Routière. J'encourage les jeunes de moins de 13 ans, qui portent les couleurs du Val-de-Marne, à s'inscrire au Concours Régional d'Éducation Routière.



Bulletin du Comité Départemental
de Cyclotourisme du Val-de-Marne,
association de loi 1901.



Editorial

Le 21 mai dernier, 8 jeunes y ont participé, dont 7 jeunes de l'ECLB et 1 jeune du VC Sucy. Lukas N'GOMA de l'ECLB termine 9ème au classement général sur 59 participants.

Notre comité a également à cœur de mettre en place ce concours à l'échelon départemental.

Je félicite les jeunes qui représentent leur club lors de ces Critériums et tout particulièrement Xavier CARON du Vélo Club de Sucy-en-Brie en VTT, qui termine au Régional 1^{er} dans sa catégorie 17-18 ans et 1^{er} au classement général d'Île-de-France. Sur Route, deux jeunes de l'Élan Cyclo Limeil-Brévannes, 1^{er}, Mathis CHAPON, ainsi qu'Axelle N'GOMA qui termine 3^{ème} et 1^{ère} des Féminines.

À l'échelon national, Xavier CARON termine 6^{ème} dans sa catégorie 17-18 ans et Mathis CHAPON termine 8^{ème} dans sa catégorie 17-18 ans. Bravo à ces trois jeunes méritants.

Les **JEUX DU VAL-DE-MARNE**. Depuis deux années consécutives notre comité a repris sa place en y participant. Néanmoins, notre calendrier planifié à N-1 ne facilite pas la participation des clubs qui prennent d'autres engagements cyclo touristiques, connaissant tardivement le lancement de ces Jeux.

Cette année, il a été décidé d'organiser une concentration dans nos villes respectives, en facilitant l'appel à la population et en favorisant la pratique en milieu urbain, plus délicate avec des débutants.

Les festivités ont commencé pour certains clubs le 3 juin. Cette manifestation ouverte à Tous s'associait à la Fête du Vélo. Plusieurs clubs ont répondu présents : l'Élan Chevilly la Rue avec un groupe de 15 cyclos, l'US Créteil avec un participant, La Randonnée du Sourire avec une dizaine de participants, tout comme le Vélo Club Région de Mandres les Roses, ainsi que les deux clubs de Limeil-Brévannes, l'ASB et l'ECLB réunissant 15 participants que ce soit en VTT ou sur route. Quant au Vélo Club de Sucy-en-Brie, il a réalisé cette sortie à la fin des Jeux, le 17 juin.

Nous avons sollicité les élus afin de promouvoir cette organisation en faveur des habitants, la plupart novices. Cela nous a également permis d'expliquer aux participants les atouts majeurs d'adhérer à un club pour que la pratique perdure. Espérons qu'en 2018 nous pourrions réitérer notre participation et que le calendrier (bien chargé en juin) s'y prêtera.

Comme vous le savez, notre Comité a pour but notamment de coordonner l'activité des associations de cyclotourisme affiliées à la Fédération. Le Comité est votre lien entre la Fédération et le Comité Régional d'Île-de-France. Son fonctionnement repose principalement sur la subvention de fonctionnement allouée par le Conseil départemental, que je tiens à remercier. En effet, les contraintes budgétaires des collectivités territoriales ont baissé et pourtant notre subvention de 4 000 € est maintenue depuis deux ans.

Notre Comité réunit l'ensemble des clubs quatre fois par an. Un moment d'échanges et de partages constructifs. Cependant, j'ai bien compris vos inquiétudes concernant les décisions prises par notre Fédération au sujet des licences, en créant dès 2018, trois catégories dont la licence sport.

Vous avez unanimement compris la politique de notre Fédération, qui souhaite augmenter le nombre d'adhérents en palliant la perte de nouveaux clubs.

Pour autant, cette décision n'a pas été validée en Assemblée Générale par les clubs. C'est pourquoi, nous avons adressé une lettre à la Présidente de la Fédération, co-signée par l'ensemble des présidents des clubs. Sans réponse à ce jour, il y a fort à parier que tout se décidera lors de la prochaine Assemblée Générale les 9 et 10 décembre à Moulins.



Editorial

J'ai également bien pris en compte votre appréhension quant aux nouvelles mesures vous contraignant à scanner les certificats médicaux, décuplant ainsi la charge de travail des dirigeants.

La Fédération a également travaillé sur un domaine qui implique tous les adhérents : «sport et santé».

Dans notre pratique, le sport doit être adapté aux besoins de tous. Un facteur de santé et de bien-être tout au long de la vie. Le sport est un outil majeur de la politique de la santé publique. La sédentarité constitue un facteur de risque important, plus particulièrement pour les publics les plus éloignés de la pratique sportive et pour les publics dit « à besoin particulier » comme les personnes en situation de handicap, les personnes atteintes de maladies chroniques et les personnes avançant en âge. Nous devons accompagner tous les publics vers la pratique sportive. Considérons que cette pratique est préventive et peut intervenir dans un cadre thérapeutique comme le sport sur ordonnance pour les pathologies telles que le cancer, le diabète, l'hypertension artérielle ou encore les maladies cardiovasculaires.

Les nouvelles formations liées au «sport et santé» au sein de notre Fédération doivent permettre aux dirigeants de s'impliquer dans cette démarche. Aussi, je vous encourage à y participer en vous remerciant d'adhérer à cette sensibilisation.

CONTINUITÉ : L'élaboration de notre budget prévisionnel nous permet de restreindre autant que faire ce peu, les dépenses sur certains postes. Si la subvention de fonctionnement est stable depuis 2 ans, en revanche la somme allouée par notre Fédération décroît et elle s'explique par la baisse constante de licenciés. Concernant les formations, le Comité Régional attribue une aide à la formation aux Comités départementaux. L'année prochaine cette aide devrait être supprimée. Quant au CNDS, si rien n'est encore clairement arrêté aujourd'hui, dans l'hypothèse où les Comités départementaux n'auraient plus le monopole de gérer l'attribution de leur subvention. Il y a fort à parier que ces dispositions impactent d'une façon ou d'une autre nos Comités. Ils seraient alors dépendants des Comités Régionaux. La perplexité est de savoir sur quels critères une somme pourrait nous être allouée ? En fonction des licenciés sur le Département ou en fonction des actions menées par notre Comité ? Je tiens à souligner que les Comités départementaux seraient fragilisés par une telle décision, d'autant que le CNDS a déjà diminué notre subvention depuis 2016, soit une perte annuelle de 1 000 €.

Indépendamment de ces perspectives alarmantes, je tiens à remercier tous les clubs qui participent régulièrement à nos réunions et à nos organisations départementales.

Je remercie également tous les membres de mon comité directeur. Sans eux, il ne serait pas possible de suivre le programme fixé à l'occasion de cette nouvelle Olympiade. Je m'engage à persévérer afin de conserver nos organisations départementales, qui défendent les valeurs du cyclotourisme et qui représentent les qualités de notre Comité : Être et rester dynamique ! Je sais pouvoir compter sur vous Tous.

En ce sens, je vous en remercie.

Marie-Christine DUDRAGNE
Présidente du Comité départemental
de la Fédération Française du Cyclotourisme du Val-de-Marne



Vie du Comité départemental

Commission Féminines

D'AMSTERDAM A ROTTERDAM, 6^{ème} MINI-SEJOUR DES FEMININES DU VAL-DE-MARNE

Nous étions 22 à quitter le territoire français et nous rendre aux Pays-Bas, d'Amsterdam à Rotterdam, du 13 au 17 septembre 2017.

Le 13 septembre : cette 1^{ère} journée était consacrée à notre voyage en Thalys avant de nous retrouver le soir à Amsterdam pour notre première nuitée. Cet hôtel avait tout de même une particularité et certaines se souviendront des escaliers tortueux ! Un autre épisode fût malencontreusement subi par Jean-Charles et Marie-Agnès son épouse, qui nous accompagnaient et assuraient le transport de nos vélos et de nos bagages tout le long de notre séjour.



Impossible de garer le fourgon et encore moins de pouvoir accéder à un parking accueillant ce type de véhicule. Fort heureusement, Catherine L, maîtrisant la langue, les a conduits dans un parking à l'autre bout de la ville, les contraignant pour leur retour à prendre différentes lignes de tramways.

NB : Cet hôtel n'a pas pu être réservé lors de notre repérage en avril dernier. Ensuite il était bien compliqué de faire entendre nos exigences...

Le 14 septembre : d'Amsterdam à IJmuiden - matinée consacrée à la visite d'Amsterdam «à pieds», accompagnées de notre guide Michèle FISCHER, dont l'histoire de ce pays n'a plus rien à lui cacher. Ville d'art, Amsterdam abrite également de nombreux musées connus à l'instar du musée Van Gogh, le Museumplein ou « quartier des musées » de nombreuses maisons d'art à visiter.

Non loin de notre hôtel, une première photo de groupe auprès des statues de Rembrandt, né à Leyde, sa ville natale. L'Opéra et la mairie, le Mémorial juif, la Tour de la Monnaie, Spinoza le philosophe, la place d'Amsterdam, la place du Dam, etc. Par chance nous avons découvert Amsterdam sans pluie jusqu'à l'heure de notre repas.

Jean-Charles avait récupéré le fourgon et nous prenions possession nos vélos sous une pluie battante.

L'aventure commençait réellement !

Catherine LACASSAGNE et moi-même étions en tête du peloton. Nous guidions le groupe grâce au tracé sur nos GPS, sans oublier notre serre-file Catherine MALTER. Nous sommes restées très prudentes sur les pavés glissants, en faisant attention aux rails des tramways et surtout aux Hollandais à vélo roulant à vive allure !

Nous avons quitté la ville sans problème en direction d'IJmuiden sous la pluie et nous avons dû stopper quelques minutes notre parcours, tellement le vent et la pluie étaient forts (sans oublier la grêle) au risque de tomber. Dommage pour Haarlem, nous avons trop froid pour nous y arrêter. Heureusement, l'hôtel d'IJmuiden était spacieux et notre dîner copieux.

Le 15 septembre : d'IJmuiden à Delft. Notre sommeil fût écourté par un orage et des trombes d'eau. Nous sommes parties sous la pluie, avant d'arriver à Leyden pour y déjeuner. Nous sommes passées par Keukenhof, ville réputée pour ses champs de fleurs. En avril des tulipes et des jacinthes, au mois de septembre des dahlias et des glaïeuls. Puis Leyden, magnifique petite ville entourée de canaux, avec le plaisir de réaliser des photos automnales chatoyantes grâce au soleil. Un déjeuner atypique et ces fameux Wraps...

Nous avons longé le canal dans l'après-midi jusque DEN HAAG, puis DELFT. Pause, afin de suivre une autre visite guidée par Michèle. Avant de repartir, nous profitons d'une terrasse pour nous altérer : café ou thé fort appréciables et direction le Campanile.



Vie du Comité départemental

Commission Féminines

D'AMSTERDAM A ROTTERDAM, 6^{ème} MINI-SEJOUR DES FEMININES DU VAL-DE-MARNE



Le 16 septembre : De Delft à Gouda dans la matinée sous la pluie, un déguisement des plus sexys pour chacune, nous ne risquions pas de nous faire aborder ! Ce parcours a été réalisé rapidement, nous avons hâte de pouvoir pour certaines essuyer entre autre nos lunettes. Visite fort sympathique de la ville le jour du marché, sans oublier la dégustation de ce fabuleux fromage local : le Gouda et faire quelques emplettes.

Un déjeuner sympa sans envie de reprendre la route sous la flotte ! Quelques kilomètres encore avant d'arriver à notre destination finale ce jour-là : De Bilt,

Province d'Utrecht et « cerise sur le gâteau », un hôtel magnifique et un dîner très apprécié. Certaines non lassées d'être mouillées ont profité de la piscine.

Le 17 septembre : De Bilt à Rotterdam, après un petit-déjeuner copieux, nous sommes reparties avec un brouillard « à couper au couteau », sans problème pour sortir d'Utrecht, mais avec beaucoup de difficultés pour suivre le tracé du GPS : BUG et encore, encore contourner les travaux.... Regret de n'avoir suivi le parcours prévu, mais il aurait été très difficile d'apercevoir la chaîne de moulins de l'autre côté du fleuve. Pour autant, nous avons retrouvé Gouda sous le soleil et notre priorité était de ne pas retarder le fourgon, le temps de nous changer, de charger les vélos et de laisser nos accompagnateurs rejoindre la France.

Arrivée à Rotterdam, les GPS n'ont pas fait défaut. Avec hâte, certaines se changent dans la rue utilisant leur cape pour se cacher des passants. Jean-Charles et Marie-Agnès reprennent la route à l'heure prévue.

Nous nous dirigeons au centre de Rotterdam en face de la gare pour déjeuner avant de reprendre le train.

Une aventure hors du commun, dans un pays que nous ne connaissons pas en roulant uniquement sur des pistes cyclables. Pour rejoindre notre itinéraire (de ville en ville), grâce au formidable travail de Pierre-Claude AUDIER, qui avait effectué le tracé sur nos GPS vélo avant notre départ. Merci.



Un grand merci à **Jean-Charles et Marie-Agnès MORLOT**, nos accompagnateurs depuis quelques années. Le fourgon est indispensable pour transporter nos vélos et acheminer nos bagages tous les jours. Un merci supplémentaire, car chaque jour, notre bagage était monté devant la porte de notre chambre – (utile de faire la répartition des chambres avant de partir).

Je réitère mes remerciements à **Michèle FISCHER**, qui a accepté mon défi, en acceptant d'une part de m'aider au tracé de notre itinéraire sur carte papier et de venir avec moi lors du repérage en avril dernier. Il était primordial de trouver un hébergement ayant la capacité d'accueillir un groupe et de trouver ensuite sur notre parcours un restaurant pour le midi. Cela permet aussi de finaliser le budget et d'annoncer le coût individuel des participantes.



Vie du Comité départemental

Commission Féminines

D'AMSTERDAM A ROTTERDAM, 6^{ème} MINI-SEJOUR DES FEMININES DU VAL-DE-MARNE

Je remercie aussi une femme qui a travaillé dans l'ombre. Elle maîtrise parfaitement la langue et elle m'a aidée à communiquer avec tous les hôteliers pour confirmer nos réservations et surtout trouver un hôtel à Amsterdam en fonction de notre budget. Il s'agit de Sandrine MAILLOT. Mille mercis Sandrine.

Je n'oublie pas, Catherine LACASSAGNE, une jeune femme que j'ai découverte à l'occasion de ce séjour et qui a toujours été d'une aide précieuse pour suivre le parcours GPS. Son appareil et ses connaissances sur ce système n'ont pas fait défaut. Merci Catherine.

Merci à Catherine MALTER qui a accepté comme «Toutes à Strasbourg» d'être notre serre-file.

Merci à une jeune fille très méritante, âgée de 15 ans, Axelle N'GOMA. La première fois qu'une jeune de moins de 18 ans s'inscrit. Nous lui adressons nos sincères félicitations.

Souignons en toute sympathie la bonne humeur de nos aînées, Jacqueline LEGOURD et Françoise COGNÉ, pas un mot, pas une plainte et toujours le sourire.

Enfin, j'ajoute, que c'est un immense plaisir pour moi d'organiser ce mini-séjour dédié aux féminines, c'était mon 6^{ème} ! Effectivement cela demande beaucoup d'investissement personnel, du temps, mais un réel plaisir de constater à chaque fois, les moments privilégiés que nous partageons. De partager également notre passion, en aidant les féminines qui débutent. Souignons la solidarité du groupe sans faille depuis 6 ans.

Quel plaisir aussi de voir tous ces liens qui se tissent au fur et à mesure de ces séjours. Ils se traduisent bien souvent par une formidable amitié. Sans aucun orgueil, je suis tout de même ravie d'avoir créé depuis 2012 ce périple au féminin. J'affectionne tout particulièrement ce bébé, précisant qu'à l'appui d'une section féminine qui est composée depuis 2016, de Michèle FISCHER, de Corinne SAULNIER, d'Estelle LE POMELLE, et de Claire-Lise HEID. La continuité de ces mini-séjours au féminin perdurera sans aucun doute.

Pour conclure, je remercie toutes les participantes. Sans elles, cette organisation n'aurait pas lieu d'exister. Il est à noter des cyclottes fidèles depuis 2012 : Jacqueline LEGOURD, Martine ADAM-RAPIN, Marie-Alex CELANIE. (Je ne nomme pas celles élues au CD).

Bravo à toutes et à l'année prochaine pour le Marais Poitevin.

NB – nous étions 22, 9 du club de Mandres, Claire-Lise HEID, Jocelyne JASEK, Jacqueline LEGOURD, Françoise COGNÉ Josette CIESCO, Corine BRAY, Christine RAOUL, Catherine MALTIER, Martine ADAM-RAPIN. De l'ECLB, Muriel MORGE, Béatrice ADAM, Laurence MOREAU, Carole PIERDET, Axelle N'GOMA et moi-même. De l'Elan Chevilly, Sylvie PLOT. L'ACBE Perreux, la «grande cyclotte» Agnès BILDÉ accompagnée de Chantal DESIRÉ de la Pépinière de Bry-sur-Marne, Catherine LACASSAGNE du Plessis-Trévisse et Marie-Alex CELANIE, Michèle FISCHER et Fabienne CUYBERS du CSM.

Bravo et à l'année prochaine, avec toute mon amitié !

**La Présidente,
Marie-Christine DUDRAGNE**



Vie du Comité départemental

Commission Féminines

MINI-SEJOUR AUX PAYS-BAS

Du 13 au 17 septembre 2017

Comme chaque année depuis 2012, le Codep 94 a organisé une randonnée cyclotouriste réservée aux féminines des clubs du Val-de-Marne. C'était donc le 6ème mini-séjour, il a eu lieu aux Pays-Bas d'Amsterdam à Rotterdam. 22 féminines dont 9 mandrionnes, Françoise, Josette, Jocelyne, Catherine, Martine, Jacqueline, Corinne, Christine et Claire-Lise ont participé à ce séjour.



Paris gare du Nord

Mercredi 13 septembre

Départ 5h45 de la gare RER de Brunoy, pour rejoindre la gare du Nord et prendre un Thalys à destination d'Amsterdam, lieu de départ de la randonnée à vélo. Le train aura un retard d'une heure, sans incidence sur le programme puisque le rendez-vous avec les autres participantes est prévu vers 18 heures.



Nous arriverons à la gare d'Amsterdam à 11h30, ce qui nous laissera du temps pour flâner dans la ville et visiter le musée Van Gogh. Sur le parvis de la gare nous sommes agressées par des rafales de vent et des trombes d'eau, pas engageant pour nos balades à vélo !!!!!

On rejoindra le groupe vers 18 h devant le City Hôtel au centre d'Amsterdam, Jean-Charles et Marie-Agnès nous attendent un peu impatients, car il faudra après avoir déchargé nos bagages, déplacer le camion et trouver un parking à l'extérieur de la ville. Nous serons 6 à partager la même chambre et l'unique douche.



étage ou rdc?

Jeuudi 14 septembre : Amsterdam / Ijmuiden

Ouf ! Il ne pleut pas, au programme ce matin visite guidée, à pied, d'Amsterdam. Notre guide est Michèle incollable sur l'histoire des Pays-Bas. On l'écouterait pendant des heures nous raconter les secrets, anecdotes sur les rues quartiers, statues, vieilles demeures, au fil de notre balade.



Pendant le déjeuner au restaurant, le ciel commence à s'assombrir, il pleut, il faudra quitter Amsterdam, pas simple, avec des vélos dans tous les sens, les rails du tramway, les pavés glissants, heureusement les capitaines de route sont parfaites, sans oublier Catherine notre serre-file qui tout au long des 4 jours veillera à ce qu'aucune des 22 participantes ne s'égare.

Cette fois le périple à vélo commence sous une pluie qui ne nous quittera pas jusqu'à Ijmuiden terme de la première étape de 41 km. Nous traverserons Harlem sans y faire une halte tellement la pluie est violente. La fin du parcours sera difficile, pluie, vent, travaux sur la piste cyclable, déviations nous arriverons à l'hôtel à 18h. Ce soir c'est le luxe, chambre de deux, peignoirs, chaussons....mais avant d'en profiter ma colocataire doit sécher au sèche-linge nos chaussures et vêtements de vélo, elle est trop gentille.



Vie du Comité départemental

Commission Féminines

MINI-SEJOUR AUX PAYS-BAS

Vendredi 15 septembre : Ijmuiden / Delft

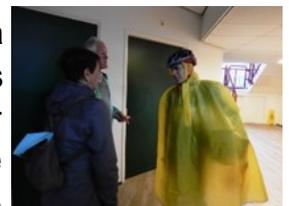
Départ d'Ijmuiden à 9h, chacune a retrouvé après une nuit confortable force et moral, d'autant que la pluie a cessé. Nos 2 plus "méritantes", Jacqueline et Françoise ont le sourire tout va bien. Nous devons rejoindre la ville de Leiden pour le déjeuner, soit 45 km à parcourir. Nous pourrons enfin profiter de la campagne néerlandaise. Les pistes cyclables longent souvent les canaux, bordés de jolies maisons de briques rouges, entourées de petits jardins magnifiquement entretenus. Nous ferons une halte à Keukenhof, célèbre parc floral au printemps lors de la floraison des tulipes. En cette saison il n'y a plus de tulipes, mais des champs de dahlias et de glaïeuls. Nous aurons quand même deux averses avant de rejoindre Leiden. Au menu des "wraps" au saumon, délicieux, nous repartons sous le soleil à destination de Delft. A nouveau Michèle fera une visite guidée de la ville, réputée pour ses faïences et berceau du peintre Johannes Vermeer. Nous rejoindrons à vélo l'hôtel Campanile situé à 7 km du centre-ville. Belle journée, nous aurons parcouru 80 km et nous arriverons sèches à l'hôtel.



Samedi 16 septembre : Delft / Utrecht

Ce matin pas besoin de commentaires, les images suffisent, il pleut. Mais rien n'arrête les filles, calfeutrées sous leurs capes, ponchos ou vestes de pluie. Elles partent à 8h30 direction Gouda qu'elles rejoindront en milieu de matinée. Ce matin c'est le marché sur la "Markt"(Grand-Place) autour de l'hôtel de ville, cela tombe bien les

filles font le plein de fromages de Gouda, ça va sentir bon dans le camionAprès le déjeuner le groupe repart toujours sous la pluie, pour rejoindre Utrecht, terme de l'étape. 72 km sur une piste cyclable très agréable qui longe les grands axes routiers, ou des canaux, 16h30 nous arrivons à l'hôtel. Mais avant de monter dans nos chambres il faudra passer les vélos au jet. L'hôtel est superbe, les chambres également, quant au repas du soir, de l'entrée au dessert rien ne restera dans les assiettes. Nous terminons magnifiquement notre séjour.



Allo! Pierre je rentre ce soir, mon train est à 17h55.....

Dimanche 17 septembre : Utrecht / Rotterdam

Le départ est avancé à 8h, il nous faut rejoindre Rotterdam en début d'après-midi, charger le camion, permettre à Jean-Charles de prendre la route le plus tôt possible. Nous n'emprunterons pas à regret, l'itinéraire prévu, mais un circuit plus court, qui nous permettra d'arriver à Rotterdam à 13h45. On se change comme on peut sur le trottoir, on charge vélos et bagages dans le camion, fin de notre périple. Au fait j'ai oublié de préciser lorsque le brouillard matinal s'est dissipé nous avons roulé sous le soleil, très belle journée.

Notre périple aux Pays-Bas se termine donc à Rotterdam, après 265 km, uniquement en empruntant des pistes cyclables. Malgré le temps, pas une seule crevaison, pas de souci mécanique, pas de défaillance des participantes, bravo à toutes.

Je ne puis terminer sans remercier très sincèrement Marie-Christine, Catherine nos deux GPS-girl, Michèle notre guide, et bien entendu Marie-Agnès et Jean-Charles toujours à notre disposition, efficaces, et si sympathiques.

Jocelyne JASEK, Mandres les Roses



Vie du Comité départemental

LA SORTIE RVM DU 11 NOVEMBRE

Le samedi 11 novembre, le CODEP a organisé une randonnée réunissant adultes et jeunes du Val-de-Marne.



14 clubs Val-de-Marnais ont en effet répondu présents à la première organisation de ce type du CODEP.

C'est près d'une centaine de cyclos qui ont convergé, au départ de différents points du département selon les clubs, vers Villeneuve-le-Comte. Pour certains, un trajet aller (qu'il leur a fallu doubler pour rentrer bien sûr) d'un peu plus de 40km, pour d'autres un peu plus de 60 et peut être même plus... Il y en avait donc pour tous les niveaux !

Courageux et motivés, les cyclos ont bravé la météo pas très clémente pour répondre à ce rendez-vous. Solidaires et engagés sur l'évènement également, d'autres ont préféré se covoiturer.

Résultat, **136 convives** se sont retrouvés à 12h30 à la Taverne, sur la place de l'Eglise de Villeneuve-le-Comte bien connue des cyclos pour les nombreux rallyes clubs passant par là.



Une très bonne occasion pour les retrouvailles intra et inter clubs. Il n'y avait pas de place pour le passage des anges au dessus des tablées dans les deux salles de la Taverne ! Des anecdotes de cyclos, des histoires de voyages cyclotouristiques mais pas seulement ont été autant de sujets partagés dans les conversations.



Ainsi dans une ambiance chaleureuse, les tablées ont dégusté, après un kir d'accueil, une bonne et riche choucroute.

Une récompense énergétique bienvenue avant de reprendre le bitume et rentrer malgré l'humidité.

Une organisation qui a beaucoup plu aux participants et qui de toute évidence sera à refaire !

Alors mention spéciale à nos GO pour cette journée, et bravo aux cyclos !

**Laurence DAGONET, Secrétaire Adjointe
CSM**





Vie des Clubs

UNE QUETE PATIENTE ET PASSIONNEE

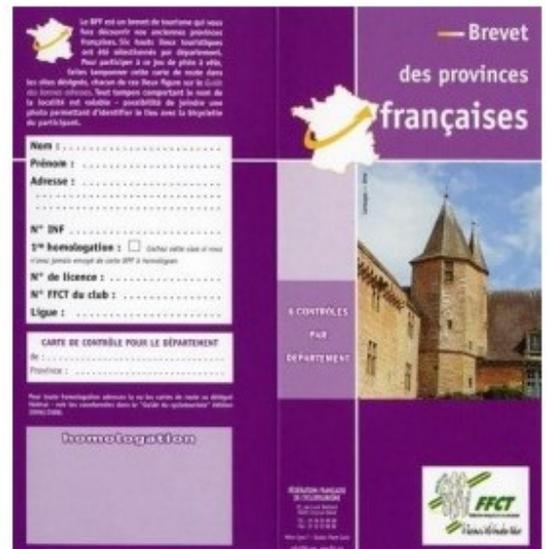
J'ai fait une virée dans les Deux Sèvres en ce mois de mai 2017 pour aller quérir mes derniers tampons BPF sur les 540 possibles. Mon épopée avait commencé en 1972, il y a donc 45 ans, à l'occasion de la Flèche Vélocio que nous avons faite chaque année pendant 12 ou 13 ans. Nous étions alors plusieurs à nous intéresser au Brevet Cyclotouriste National et au Brevet des Provinces Françaises, ces deux brevets étant intimement liés.

Nos escapades en Provence pendant le week-end de Pâques m'ont permis de collectionner assez rapidement les 6 contrôles du Vaucluse, du Gard et de la Drôme.

Depuis, j'ai eu l'opportunité de profiter des 21 flèches de France ainsi que des brevets cyclo-montagnards, et des tours permanents de départements comme l'Ain, le Jura, le Rouergue, la Corse, les Alpes et les Pyrénées, pour compléter mes provinces.

Il y a maintenant une vingtaine d'année que je me retrouve un peu seul dans le club à être passionné par ces deux brevets, mais mes compagnons de route ont rarement renâclé lorsque je leur proposais de rechercher avec moi le dernier commerce d'un petit village, voire même lorsque je m'évertuais à trouver la secrétaire de mairie ou le maire lui-même pour avoir mon tampon.

Mieux, j'ai souvent fait dévier une flèche de France pour pouvoir quérir un BPF de plus, sous les quolibets de mes camarades, mais malgré tout en leur compagnie.



Ce Brevet des Provinces Françaises est une occasion unique de découvrir à vélo toutes les régions françaises et mes meilleurs souvenirs sont d'une part les BPF en haut des cols, d'autre part la découverte de petites routes tranquilles dans des paysages superbes comme dans l'Ain, la Haute Saône, la Creuse ou les Deux Sèvres. Jamais je ne me serais donné ces destinations comme objectif cyclotouriste sans ma recherche de BPF.

J'ai moins aimé les BPF sur les côtes envahies de touristes, en été, et ceux qu'il fallait pointer dans une grande ville. Il a pu arriver de rares fois que le dernier commerce du village soit fermé, ainsi que la Mairie. Comme le prévoit le règlement, j'ai alors fait une photo avec mon vélo sous le panneau du village.

Je profite de ces quelques lignes pour remercier très chaleureusement les deux personnes qui valident ces brevets et qui ne manquent pas d'ajouter aux documents un petit mot d'encouragement. Sans leur dévouement, ces BPF et BCN n'existeraient pas, ce qui serait fort regrettable. Je n'ai pas réussi à convaincre de nouveaux cyclos de mon club d'aller à la recherche de ces tampons et je le regrette, mais maintenant que j'ai terminé ces brevets, je profiterai toujours d'une occasion pour me les fixer comme l'objectif d'un jour, sans refaire une seconde série, la première ayant duré 45 ans.



Vie des Clubs

UNE QUETE PATIENTE ET PASSIONNEE

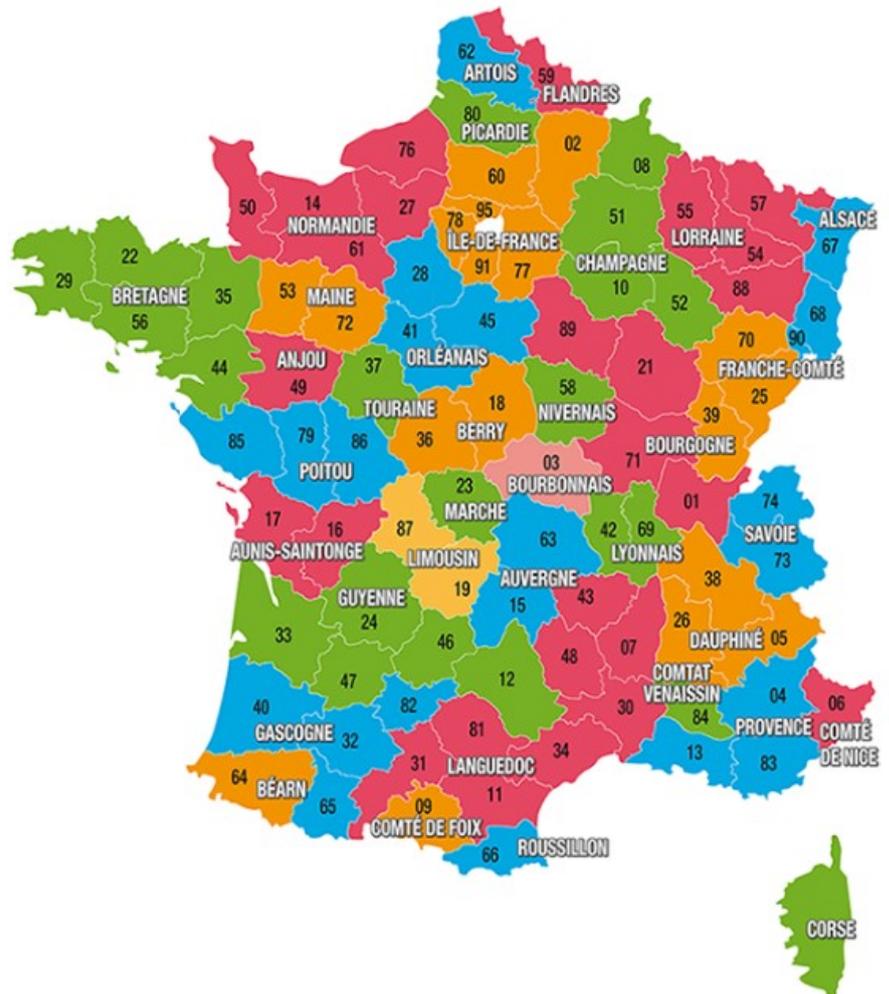
J'avais terminé mon BCN il y a 6 ans, très discrètement, mais il me restera avant tout, de ces BPF, toutes les anecdotes qu'ils ont engendrées avec les copains sur les petites routes françaises, et ça, ça n'a pas de prix.

Il reste un département facultatif où il me plairait énormément de parcourir les BPF, c'est celui de la Réunion que je connais pour y être allé sans mon vélo. Ses paysages sont formidables et ses routes ont des pentes très sévères, mais c'est un département de rêve. À cogiter.

Puis-je imaginer qu'à travers quelques commentaires passionnés sur mes collectes de BPF, j'arriverai à convaincre des copains de s'adonner à une semblable recherche ?

Le Brevet des Provinces Françaises a été pour moi un formidable challenge, qui peut effrayer par la quantité de lieux à parcourir, mais pourquoi ne pas le commencer, même si l'on n'est pas sûr de le terminer un jour, uniquement pour avoir des destinations très attrayantes à élaborer pendant l'hiver, pour réaliser ensuite de formidables escapades pendant l'été.

Jacques PAUGET





Vie des Clubs

SORTIE CYCLO POPULAIRE

Le 3 juin 2017

Le temps qui paraissait incertain en ce samedi matin nous a été très favorable. Nous étions 25 ce matin sur le parking de la Mairie de Chevilly pour participer à la journée du vélo et à une des randonnées organisées par le Comité Départemental de Cyclotourisme dans le cadre des jeux du Val de Marne.

Comme tous les participants n'avaient pas le même niveau, nous sommes partis tous ensemble à 9 h 30 en direction du parc de Sceaux, puis nous avons fait 3 groupes. Ceux-ci ont réalisé respectivement 10, 18 et 25 km.

Pour les premiers, l'itinéraire a épousé le tour du parc tandis que les autres partaient vers la Coulée verte.

Plusieurs élèves du collège St Exupéry ont participé à cette randonnée, encadrées par deux professeurs de sport, avec comme perspective un voyage itinérant à vélo vers le Futuroscope dans 15 jours. L'Elan cyclo accompagnera les 20 jeunes concernés pour leur première étape le 14 juin.

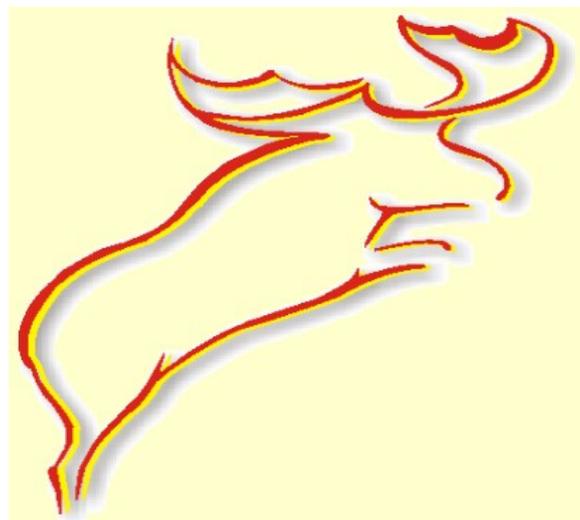
Tous ces cyclotouristes se sont dits très satisfaits lorsque nous nous sommes retrouvés sur le parking à 11 h 30 autour d'une collation très conviviale. La plus jeune avait 10 ans.

Une barre de céréales et un bidon ont récompensé l'ensemble des participants.

Un grand merci aux cyclos de l'Elan qui ont permis la réussite de cette sortie ainsi qu'aux professeurs de sport de St Ex pour leur collaboration très sympathique.

Pour ceux qui souhaitent prolonger cette initiative, l'Elan cyclo Chevilly organise tous les mois une sortie sport-santé d'environ 25 km le samedi. Renseignements au 06 32 25 70 03.

**ELAN
de CHEVILLY-LARUE**





Vie des Clubs

BAROUDEUSE

De la performance au rite initiatique...

En une semaine, on aura participé avec Pascal à deux évènements VTT aux antipodes l'un de l'autre : un 6h VTT sur un circuit de 4,8 km conçu comme une suite de relances et de petites bosses qui nous mettront les crampes dès 3h de VTT (d'ailleurs, je suis un peu inquiète de l'état de mes muscles et tendons à quelques jours du départ de la Baroudeuse) et une première édition bikepacking dans le sud de la France pour laquelle j'ai dû me plonger dans les problèmes techniques d'autonomie totale.

Finalement le premier évènement est juste une étape pour se préparer aux vrais objectifs de défis longs où ce qui me motive est la découverte, le défi, l'aventure et l'acceptation de l'inconfort, pas physique car avec les raids, au niveau inconfort la barre est très haute ! Mais mental car je me lance dans une épreuve où je ne serai pas seulement l'équipière (modèle 😊) mais l'investigatrice !

Alors sur la Baroudeuse, je suis venue chercher de nouvelles problématiques et tout a été tellement fluide et « facile » ...et pourtant on a choisi le timing le plus serré (départ samedi matin) et surtout l'absence de tente et duvet mais deux couvertures de survie chacun et un bivi bag pour 4/5 personnes. J'ai le parcours bien en tête, une idée sur l'endroit où on pourrait s'arrêter mais je sais qu'en raid, le problème arrive toujours là où tu ne l'attends pas.....J'ai même un moment l'idée de faire comme en raid...tu t'arrêtes pas, c'était possible vue la douceur des températures mais je ne suis pas en raid et avec Pascal et je ne suis pas obligée de lui faire vivre des hallucinations pour 48 h d'épreuve !! Je m'attendais à du bikepacking et je me demandais si nos VTT seraient pas trop balourd mais en fait c'était du « bike-secouing » et on a bien apprécié nos sections de pneus VTT et nos fourches !! Sur cette édition j'ai adoré :

- La convivialité et la taille de l'organisation : deux casseroles de lentilles « saucisses » (je sais ce n'était pas des saucisses !) ont suffi à nourrir tous les participants !
- Croiser Benoit avec qui l'accroche est passée par son casque Kong ! Croiser Samuel et nos deux fat boys qui connaissent Seb le Fatteux mais je ne le sais pas encore, croiser une fille qui fait du VTT 😊 et qui envoie ! Croiser un charpentier qui sait en découdre avec ses pneus ! et bien sur croiser Cedric qui n'aura pas compter on temps pour nous faire découvrir sa région et sa passion du gravel bikepacking
- Le départ à 7 et la patience de Pascal qui prend la pose pour les photos
- La première descente sur petite route après le col de Turini où tu lâches enfin les freins et celle qui t'amène sur Pigna, troooooop biennnnnn 😊
- LES PAYSAGES sauvages, des cirques grandioses, des montagnes à perte de vue, le lever de soleil du samedi, la brume du samedi soir. Le soleil, la température idéale et les couleurs d'automne incroyables !!
- La fluidité du parcours où tu sais que Cédric a passé des dizaines d'heures pour concevoir ce tracé jamais monotone
- L'épicerie de Saint Dalmas de Tende où j'ai demandé s'il y avait un Sherpa (que j'avais repéré sur une carte OSM) « Mais c'est quoi un Sherpa ??? » qu'ils ont dit les locaux !!
- La gentillesse de la tenante du restau de Castérino qui m'a donné de l'eau chaude pour préparer mon lyophilisé qui a fait le tour du monde et dont la date devait être dépassée depuis fort longtemps mais qui a été un régal à Monesi et qui surtout m'a permis d'économiser de l'eau pour la longue traversée sauvage.
- Le local à ski de Monesi pour passer la nuit et voir qu'on n'est pas seuls et que Jeanne dort déjà
- Le Mac Do de Ventimille mais surtout le chocolat chaud et sa crème chantilly à Pigna...



Vie des Clubs

BAROUDEUSE

- Le coucher de soleil sur la mer et ses vagues à la Brice de Nice
- Fort central de Tende et me revient le raid EDHEC
- Gorbio et me revient encore une course d'orientation de nuit avec les deux équipes Issy Aventure
- Les préparatifs qui te font découvrir un univers et du matos que tu ne sais même pas que ça existe !!
- ET des participants venant d'horizons tellement différents avec chacun un cheminement différent pour finalement se croiser ici
- Du matos vélo qui va du gravel affuté électronique, en passant par les VTT semi rigide, tout suspendu et de big big fat bike
- L'arrivée où je suis mieux que bien !!

J'ai moins aimé mais c'est aussi pour ça que je suis venue !

- D'être déstabilisée en descente avec le poids et la répartition des charges sur le VTT, oublie les sauts sur les bosses si tu veux rentrer avec ton matos entier. Me faire secouer dans les montées, dans les descentes malgré le VTT, mais comment ils font en gravel ???!!!! par contre, je pense au fat qui doivent se régaler en descente !!
- La montée interminable après Pigna mais nécessaire pour descendre directement vers la mer
- Les montées à 5 km/h et donc tu vas aussi vite à pied qu'en vélo...mais quand est-ce que tu vas prendre de la puissance, bon sang !! Des p...de problèmes de selle (enfin liées à l'anatomie féminine) et on aura partagé ça avec Pascal mais lui c'est bien mal au c..
- Le taureau sur le chemin et les chiens qui aboient...
- Le peu de temps passé avec les participants avec lesquels j'aurais bien échangé mais on arrive trop tard et tout le monde est déjà sur le chemin du retour !
- Et le GPS....ah le GPS, une angoisse sourde mais finalement peu de soucis sauf en fin de première journée quand il s'éteint...je rallume, parcours enregistré ...aucun..., what ??!!, je reprends et là pendant 15 min c'est bip bip, le GPS va s'éteindre dans 15s. non !!!! et rebelote pendant trop longtemps, je suis fatiguée et j'ai hâte d'arriver sur Monesi où l'on doit absolument trouver un abri au bout de 170 km et 5150 D+.....

Cette expérience bike packing est une réussite de par les conditions météo, le tracé magnifique, l'accueil aux petits oignons, l'entente tranquille avec Pascal et c'est une nouvelle étape où la confiance se renforce.

Partir, ressentir, grandir, revenir, partager. Pour aller vers La Turbie, je suis passée par Gap pour voir Cat rencontrée cet été au Chili en ski de rando, par Tallard où j'ai fait un saut en chute libre pour mes 30 ans, par Veynes où j'ai pris le train m'a sauvé le jour de mes 50 ans pour rejoindre les élèves à Briançon, et pendant la Baroudeuse par les forts de Tende et Gorbio et d'autres endroits où je suis passée en raid avec les équipiers d'Issy Aventure et même m'est revenue le Costa Rica. C'est plus un événement sportif cette baroudeuse mais le qualificatif qui me convient comme si les morceaux du puzzle s'étaient mis en place pour aboutir à moi, une baroudeuse épanouie.

Christine, AS Brevannaise

Des remerciements particuliers pour Cédric sans qui toutes ces émotions n'auraient pas été possibles, Pascal sans qui je ne n'aurai peut-être pas osée, Rodolphe mon mécanicien attiré et Hervé et son indéfectible soutien et patience dans le numérique.



Vie des Clubs

LE TOUR DE LA FRANCE

Du 30 mars au 2 juin 2017

En 2015 le projet de réaliser le tour de la France par les côtes et les massifs a germé dans nos esprits. Nous nous sommes donc lancés dans cette aventure après avoir minutieusement préparé ce périple à l'aide d'une quinzaine de cartes Michelin.

Après l'étude et l'élaboration des étapes en fonction du kilométrage et des difficultés, il a fallu choisir une date de départ et de retour... et prévoir le budget nécessaire. Le midi nous avons privilégié une pause-déjeuner rapide mais le soir dîner au restaurant pour goûter aux spécialités régionales et ainsi se requinquer pour l'étape suivante.

Les parcours ont été tracés sur le site GPSies et téléchargés sur nos GPS Garmin ce qui nous a permis de rallier sans trop de difficultés les hébergements choisis sur Internet en tenant compte en priorité de la possibilité de remiser en sécurité nos vélos et carriole.

Le départ se faisant de Champigny sur Marne, deux étapes de transition étaient nécessaires pour rejoindre la Manche. La première nous a conduits à Beauvais avec pour escorte des membres de notre club « Cyclotouristes Saint-Mauriens » jusqu'à Anet sur Marne.

Nous avons rejoint Le Tréport sur la côte d'Albâtre pour véritablement entamer le tour de la France en suivant au plus près les côtes de la Manche et de l'Atlantique puis en « traversant » les Pyrénées de Bayonne à Canet plage. Là, nous avons suivi le littoral Méditerranéen jusqu'à Fréjus puis « remonté » par les Alpes, le Jura, l'Alsace, et la partie Nord de notre pays au plus près des frontières, pour atteindre la Mer du Nord et longer la côte d'opale jusqu'à Mers les Bains près du Tréport. Comme à l'aller, le trajet du retour à Champigny sur Marne s'est déroulé en deux jours en faisant étape à Agnetz près de Clermont dans l'Oise.



1 Champigny ⇨ Beauvais	21 Soulac ⇨ Andernos	41 Oyonnax ⇨ Champagnole
2 Beauvais ⇨ Le Tréport <i>Repos</i>	22 Andernos ⇨ Mimizan	42 Champagnole ⇨ Ornans <i>Repos</i>
3 Le Tréport ⇨ Fécamp	23 Mimizan ⇨ Bayonne	43 Ornans ⇨ Belfort
4 Fécamp ⇨ Cabourg	24 Bayonne ⇨ Mauléon	44 Belfort ⇨ Neuf Brisach
5 Cabourg ⇨ Ste Honorine des Pertes	25 Mauléon ⇨ Nay	45 Neuf Brisach ⇨ Kilstett
6 Sainte Honorine des Pertes ⇨ Granville	26 Nay ⇨ La Barthe de Neste	46 Kilstett ⇨ Bitche
7 Granville ⇨ Cancale <i>Repos</i>	27 La Barthe de Neste ⇨ Saint Girons	47 Bitche ⇨ Metz <i>Repos</i>
8 Cancale ⇨ Pleneuf Val André	28 Saint Girons ⇨ Quillan	48 Metz ⇨ Longuyon
9 Pleneuf Val André ⇨ Perros Guirec	29 Quillan ⇨ Canet Plage <i>Repos</i>	49 Longuyon ⇨ Charleville Mézières
10 Perros Guirec ⇨ Carantec	30 Canet Plage ⇨ Villeneuve Lès Béziers	50 Charleville Mézières ⇨ Fourmies
11 Carantec ⇨ Portsall	31 Villeneuve L. Béziers ⇨ Aigues Mortes	51 Fourmies ⇨ Saint Amand les Eaux
12 Portsall ⇨ Le Faou	32 Aigues Mortes ⇨ Martigues	52 Saint Amand les Eaux ⇨ Steenvoorde
13 Le Faou ⇨ Plomodiern	33 Martigues ⇨ La Seyne sur Mer	53 Steenvoorde ⇨ Wissant
14 Plomodiern ⇨ Bénodet	34 La Seyne sur Mer ⇨ St Aygulf <i>Repos</i>	54 Wissant ⇨ Berck
15 Bénodet ⇨ Belz <i>Repos</i>	35 Saint Aygulf ⇨ Le Logis du Pin	55 Berck ⇨ Mers les Bains
16 Belz ⇨ Guérande	36 Le Logis du Pin ⇨ Digne	56 Mers les Bains ⇨ Agnetz
17 Guérande ⇨ Beauvoir	37 Digne ⇨ Gap	57 Agnetz ⇨ Champigny sur Marne
18 Beauvoir ⇨ La Tranche sur Mer	38 Gap ⇨ La Motte d'Aveillans	
19 La Tranche s/Mer ⇨ Rochefort <i>Repos</i>	39 La Motte d'Aveillans ⇨ Chambéry	
20 Rochefort ⇨ Soulac par le bac à Royan	40 Chambéry ⇨ Oyonnax	

Nos 57 étapes



Vie des Clubs

LE TOUR DE LA FRANCE



Le départ

Quelques photos de notre périple



Pause déjeuner au Havre devant la Mairie



Port en Bessin



Arrêt avec vue sur le Mont Saint Michel



Mr Hulot sur la plage à Saint Marc près de Saint Nazaire

Coucher de soleil à Soulac sur Mer



Les Pyrénées



Martigues



En route pour les Alpes



Chambery



Mulhouse





Vie des Clubs

LE TOUR DE LA FRANCE



L'Alsace



Charleville Mézières

Rocroi



Le Portel



Retour sur la Mer du Nord et la Manche...
Ici au Cap Blanc Nez...



Mers les Bains



Retrouvailles avec le C.S.M. à Montévrain venu à notre rencontre pour notre dernière étape



Notre Tour de la France en quelques chiffres :

5 600 km parcourus
40 000 m de dénivelé positif
65 jours (57 étapes et 8 jours de repos)
2 crevaisons vélo
et **2** pour la carriole.

Le retour



Notre périple s'est déroulé comme prévu, sans problème mécanique, ni de santé.

Bien sûr quelques frayeurs ont émaillé notre périple heureusement sans conséquence : par exemple, dans le port du Havre, la difficulté à trouver la route autorisée aux vélos pour franchir le pont de Normandie, long de plus de 2 km. Obligation de rester concentré sur le tracé de la piste cyclable, du fait du déplacement d'air généré par les énormes camions porte-conteneurs très bruyants.

Ce n'est pas sans une pointe de nostalgie que nous regardons les nombreuses photos prises lors de cette « aventure ». La variété des paysages, les rencontres, les témoignages de l'histoire de notre pays croisés au fil des jours rendent désormais un peu fades nos sorties en Ile de France.... mais nous incitent à préparer une nouvelle escapade.

Alain et Josy Guilmeau, Cyclotouristes Saint Mauriens



Vie des Clubs

LE TOUR DU MONT BLANC CYCLOTOURISTIQUE

Point de vue de l'accompagnateur d'Estelle LE POMMELLE & de Sandrine MAILLOT

La formule lapidaire « À chacun son Everest » résume bien le désir irréprensible que chacun porte en soi un jour.

L'Everest d'Estelle et de Sandrine s'était transmuté en *Tour du Mont Blanc*, épreuve permanente labellisée de 320 km, organisée par les Cyclotouristes chambériens, d'une dénivelée 7100 m, passant par 3 pays : France, Suisse, Italie, à réaliser dans un délai de 3 jours maximum. Une véritable gageure !



L'assistance n'étant pas interdite, il était compris qu'elle était autorisée... J'assumai cette tâche avec d'autant plus de plaisir que j'étais 7 fois lauréat de l'épreuve. Je savais où je posais mes pneus.



Le départ se prit de Chamonix à l'heure bleue, le *Toit de l'Europe* dans le dos. La journée s'annonçait belle. Après avoir escamoté le col des Montets, les deux cyclotes laissèrent quelques plumes dans la Forclaz qui veut dire col, avant de basculer sur Martigny (Suisse). Le col du Grand St-Bernard (2469 m) ne se laisserait conquérir qu'après un combat de 45 km dont les ultimes 6 kilomètres se défendaient âprement avec une pente de 10%. Après une rapide collation prise à l'auberge de l'Hospice du Gd-St-Bernard, ce fut la descente vélocé, sécurisée par une belle route sèche de 30 km avant d'atteindre l'étape du jour : Aoste (Italie) dont le nom n'a plus aucune filiation avec certaine charcuterie française...

L'hébergement et la restauration se firent dans une école publique mettant ses locaux à disposition pour une somme modique durant les vacances scolaires.

La deuxième étape promettait de longues et éprouvantes escalades. Le ciel restait d'azur, le « *vent nul, plutôt favorable* ». Il fallait remonter la Dora, en suivant la pente modérée d'une antique voie ferrée, jusqu'à Pré-Saint-Didier. À Arvier, Estelle et Sandrine, dûment avisées, allèrent saluer la mémoire de Maurice Garin, natif du lieu, statufié comme vainqueur du premier Tour de France en 1903. Estelle caracolait en tête, tandis que Sandrine en délicatesse avec son petit déjeuner moulina sa moulinette sur des développements de sécurité. Le col du Petit Saint Bernard (2188 m) marquait le retour en France et l'espoir pour elle, de se refaire la cerise dans la descente vers Bourg-Saint Maurice.

L'une et l'autre affichaient une belle lucidité si l'on considère leur vitesse de descente aux environs de 60 km/h sur 20 km. Mais la route se redressa traîtreusement dans la remontée sur la vallée des Châpieux et les 10 lacets qui la précèdent.





Vie des Clubs

LE TOUR DU MONT BLANC CYCLOTOURISTIQUE



Les 5 km restant à gravir pour accéder au Cornet de Roselend (1968 m) furent pour Sandrine un pensum qu'elle assuma sans se défaire, grâce à une parfaite connaissance de soi, alors qu'Estelle *montait en fumant la pipe*, selon une expression populaire du milieu cycliste du siècle dernier.

Ce fut alors l'émerveillement, en descendant vers la dépression de Roselend, de la petite chapelle reconstruite en bord de route, face au lac ayant englouti le village éponyme et le soulagement en atteignant le col de Méraillot (1605 m), qu'on passe en roue libre.

Il restait à faire une descente de 20 km vers l'étape de Beaufort, lieu de contrôle et havre de paix. Sandrine avait retrouvé son appétit, son coup de pédale et sa verve !

La dernière journée concédée par l'organisateur permet un détour par Albertville et les Gorges de l'Arly. L'Administration, elle, interdit la remontée de la Vallée Blanche aux cyclistes et leur impose un détour par Le Fayet, Passy et Servoz. En cyclo-tourisme comme dans d'autres domaines, l'adaptation reste un maître-mot.

Estelle et Sandrine optèrent pour la route du Col des Saisies, peu urbanisée. La pente, inscrite sur les bornes kilométriques s'établit à 7% en moyenne pour atteindre la station de ski, toute à la gloire de son champion olympique de super-G, Franck Piccard. Après la descente vers Megève et St-Gervais, ce fut la remontée vers Chamonix dans un décor majestueux offert par les environs de Vaudagne, la traversée du village des Houches et le lac des Gaillands dans les eaux duquel se mirent le Mont Blanc et le Dôme du Goûter.

Le Tour du Mont Blanc est une randonnée alpine de grand renom, accessible à tout cyclo entraîné, même ne présentant pas de disposition particulière à l'effort en montagne. La réaliser en groupe est un gage de succès. L'équipe est porteuse et suscite l'émulation et le plaisir. Elle peut encourager un membre sujet à un passage à vide à mieux gérer son effort.

Quant à l'accompagnateur, même s'il n'est pas nécessaire, il peut contribuer au confort à l'étape, constituer un élément de sécurité ou mettre ses talents divers à disposition des pédalants.



Aimé GALDIN, accompagnateur

Amicale des Diagonalistes de France

Equipe de rédaction de Cyclotourisme

Président du concours photos, cinéma, vidéo de la FFCT

Chargé de la photothèque fédérale

19 août 2017



Vie des Clubs

LE TOUR DE CORSE

Du 24 mai au 5 juin 2017

Le club avait fait le Tour de Corse en 2004 et, sans me tromper, je crois, pouvoir dire que depuis, nous rêvions de le refaire.

Notre rêve est devenu réalité cette année !

Le Tour de Corse, en quelques chiffres : 1000 km, un dénivelé de 14600 m, 11 étapes de Ajaccio à Ajaccio dans le sens des aiguilles d'une montre...



Au delà des chiffres, cette Randonnée Permanente, organisée en interne par Claude, est une formidable aventure humaine qui exige des qualités physiques importantes, un bon entraînement et une grande résistance.

Notre circuit a démarré à l'arrivée du bateau à Ajaccio puis Zicavo, Corte, Cargèse, Saint Florent, Macinaggio sur la côte orientale, Bastia, Piedicrocce, Travo, Guzgasu (Solenzara, Col de Bavella, Porto Vecchio), Bonifacio, Porto Pollo, Ajaccio pour prendre fin à l'embarquement.

12 jours passés ensemble exigent aussi une bonne entente surtout quand les kilomètres et la fatigue s'accumulent. Je pense que çà a été le cas.

Félicitations aux 15 cyclos et remerciements à l'équipe d'organisation.

Et pourquoi pas d'ici quelques années, un troisième Tour de Corse...avec les plus jeunes !



Pierre GUÉNOT, Président du SMUS



Vie des Clubs

BALLADE FAMILIALE

Le samedi 3 juin 2017, à l'occasion des 51èmes Jeux du Val-de-Marne associé à la Fête du Vélo, le V.C.R. Mandres a proposé une balade familiale aux mandrions et aux habitants du plateau briard.

Cette initiative s'inscrivait également dans le cadre de la Fête du Vélo, sous l'égide de la Fédération Française de Cyclotourisme.

Cette balade familiale de 14 km, accessible à tous, était destinée aux débutants, aux familles et aux enfants. Malheureusement, malgré une météo agréable, seules 6 personnes dont 2 enfants, étaient présentes à 14h00, sur le parking de la Mairie de Mandres où les attendaient les membres de notre club.

Guidés par Jean-Louis, l'organisateur du jour, les participants ont cependant beaucoup apprécié la traversée du domaine de Saint-Leu, ce grand domaine maraîcher qui fait la fierté de la région ainsi que la visite du site bucolique des étangs de Servon, paradis des pêcheurs et des promeneurs.

A l'issue de cette sortie bien sympathique, chacun a pu se désaltérer et reprendre des forces grâce au pot de l'amitié offert par le V.C.R. Mandres.

Merci aux participants pour leur bonne humeur et rendez-vous en septembre !



Gérard CLAUDON, VCR Mandres-les-Roses

9 DECEMBRE 2017

*Fontenaython
un défi
pour la vie !*



Association pour la promotion de l'usage du vélo

Défithon Vélo 10h à 18h

Venez au Gymnase Salvador Allende à Fontenay sous-bois pour pédaler avec nous au profit du Téléthon sur un parcours imaginaire vers les Pyrénées

Parcours familial 27km de Fresnes à Fontenay

Départ 14h Mairie Fresnes, Pause 15h Parc de la Brèche Créteil,
Arrivée à 16h au lieu du Défithon à Fontenay sous-bois



Libre expression

UN GRAND MOMENT DE SOLITUDE



Un dimanche comme beaucoup d'autres qui commence par un rallye sympa à Marolles en Brie. "Chéri, tu veux bien m'aider à installer les 2 vélos dans la voiture ?" Il faut dire qu'un coffre de C1, ce n'est pas énorme ! Le premier challenge était de lever l'ado à 6H30 pour partir à 7 ! Mais pour une fois qu'il était décidé, il fallait en profiter. Nous voilà au départ avec pour première activité de la journée le remontage des bicyclettes. Heureusement qu'on avait un peu d'avance. « Maman, mon compteur ne marche pas ! ». C'est bien mon fils ! La roue était à l'envers ! Bref, la matinée se passe parfaitement bien, un ptit coucou au groupe un qui nous décoiffe en nous croisant et deuxième challenge... rentrer les 2 mêmes vélos à nous deux sous une pluie battante. Mais bon... on a fini par y arriver sans tout cochonner.

L'après-midi s'annonce calme, j'ai envie de me poser et j'apprécie qu'il pleuve ...je vais rester cool. Et là ! « Quand même je devrais laver mon vélo ! ». Je m'installe dans le sous-sol, avec la précaution d'étendre un drap sur le carrelage. Je redémonte les roues. Fastoche ! Zut ! J'ai trop dévissé et je me retrouve avec un ressort, bien sûr plus petit à un bout qu'à l'autre dans les mains. Je suis obligée de démonter l'autre pour vérifier comment le remettre. Pfff ! Puis je nettoie : eau, savon, puis j'enlève la graisse car ça fait désordre sur le blanc du cadre. La chaîne est sale, elle mériterait elle aussi un coup de propre ! Aïe ! Je tourne autour du vélo, une fois, deux fois en me demandant bien par où elle est rentrée ! J'ai des bons copains sur Messenger qui me donnent des conseils entre 2 fou-rires (je les entends de là). Une quoi ? Attache rapide ? Trop tard, je l'ai sortie. J'ai déjà les mains beurrées mais avec un petit outil j'arrive à dévisser une petite chose puis je me retrouve avec des rondelles, des trucs et un machin en métal (en tout cas ça y ressemble) dans les mains. Je prends des gants parce que ça commence à être chaud ! Mais contente, j'enlève la chaîne que je mets à trempouiller. Y'a plus qu'à... La brosse à dents rend l'âme car j'appuie comme une brute. Le sous-sol commence à prendre des allures de garage mal entretenu et j'ai mis les pieds dans la graisse ! « Purée les mecs ! Elle a tout démonté ! » Ben oui, j'ai besoin de me prouver que je sais faire aussi bien que les gars ! Mais je commence à me dire que le remontage va être compliqué. C'est vrai que nettoyer la chaîne sans astiquer le reste, c'est comme passer l'aspirateur sans laver la voiture... Alors me voilà partie dans les détails... "La caissette, ça s'appelle". "Ok les mecs mais je ne peux plus vous écrire là car le téléphone est dans le même état que le reste"... à force de persévérance tout brille et "Ya plus qu'à"... mais c'est là qu'il faut une bonne dose de persuasion et d'hypocrisie pour faire remonter à mon mari ce qu'il m'a fallu 2 heures à dézinguer. Bilan : le dimanche après midi parti en fumée, un sous-sol à dégraisser et une bonne résolution... on n'est pas égaux sur tout, laisse faire à ceux qui maîtrisent...

Ce n'est pas parce que j'ai encore quelques progrès à faire dans les relations avec mon vélo que je ne suis pas à même de parler au nom des cyclotes... J'ai accepté il y a quelques mois déjà une mission au niveau de la Commission Féminine du CODEP 94. J'invite celles -et ceux - qui auraient des suggestions pour faire avancer le cyclotourisme féminin (inscription dans les clubs, suggestion d'événements ou autres) à m'en faire part lors des réunions ACBE ou d'une sortie dominicale. Je m'engage ici à faire remonter toute suggestion à la Marie-Christine Dudragne, Présidente (oui, une femme !) du CODEP 94.

*Dès maintenant, notez Mesdames que le **Toutes à Vélo 2020** aura pour point de rassemblement **Lyon**...*

La pluie avait accompagné les femmes à Strasbourg, le soleil est déjà réservé pour Lyon...

Corinne Saulnier-Eude



Les Rayons Val-de-Marnais comptent sur vous

Ce bulletin d'information RVM est édité à intervalles réguliers par le CODEP 94 en s'alimentant de l'actualité mais également grâce à vos propositions d'articles.

**Alors n'hésitez pas !
Toutes les contributions sont les bienvenues.**

Elles seront examinées par le comité de rédaction de ce bulletin qui est avant tout le vôtre et celui des licenciés du Val-du-Marne.

La rédaction



<http://codep94-ffct.org/>



Bulletin du Comité Départemental
de Cyclotourisme du Val-de-Marne
association de loi 1901.

Responsable de Publication : Marie-Christine DUDRAGNE
6 allée du Clos des Cherche Feuilles,
77170 Brie-Comte-Robert 06 71 62 47 92
presidente@codep94-ffct.org

Conception et mise en page : Laurence DAGONET
ldagmail-codep94@yahoo.fr