

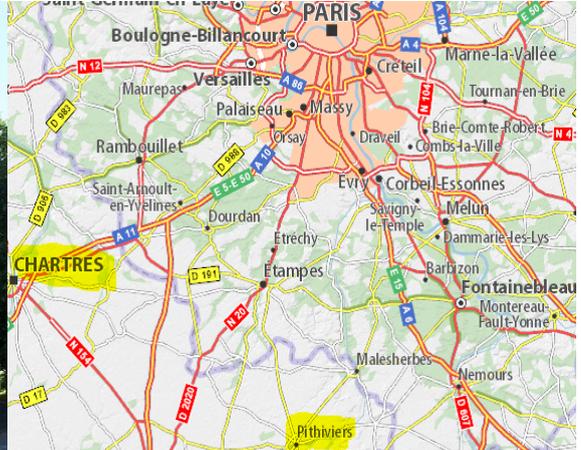


# Les *R*ayons *V*al de *M*arnais



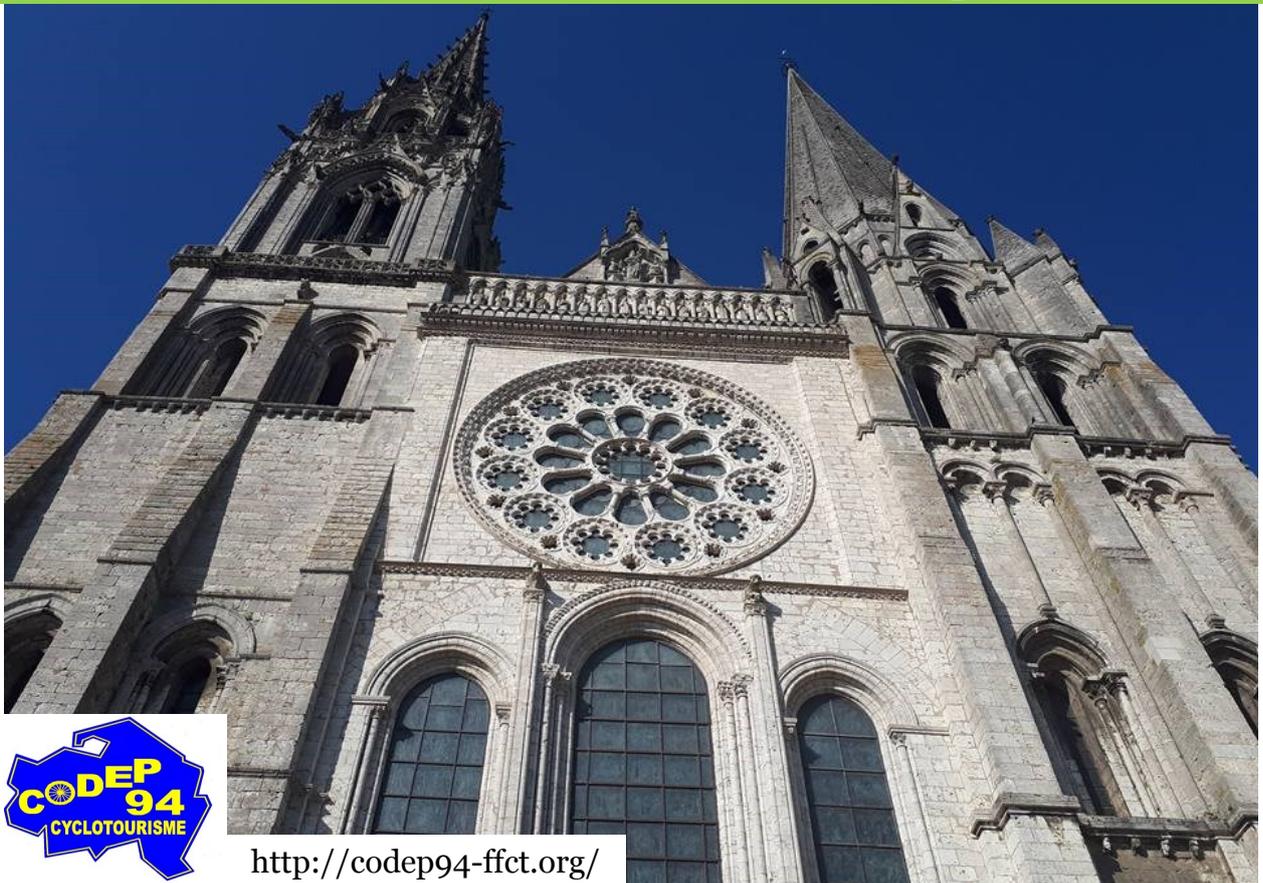
BULLETIN DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL  
DE CYCLOTOURISME DU VAL-DE-MARNE

n°105



À vélo tout est plus beau !

## une Rando Vélo Magistrale



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



**Editorial** \_\_\_\_\_ 2

## Vie fédérale

*Changement d'identité visuelle* \_\_\_\_\_ 4

*Les récompenses fédérales* \_\_\_\_\_ 5

## Vie du Comité départemental

### Commission sécurité

*Lettre aux Maires* \_\_\_\_\_ 6

*Incivilité & sécurité* \_\_\_\_\_ 9

*Une Randonnée Vélo Magistrale* \_\_\_\_\_ 10

### Commission Jeunes

*Audax 40 km* \_\_\_\_\_ 12

*Critérium départemental* \_\_\_\_\_ 13

## Vie des clubs

*Veloccio* \_\_\_\_\_ 15

*Sejour dans le Médoc* \_\_\_\_\_ 18

*Randonnée permanente* \_\_\_\_\_ 19

*De la bonne en Ardennes* \_\_\_\_\_ 22

*Entre Hurepois & Gatinais* \_\_\_\_\_ 24

## Carnet

*Stages mécaniques* \_\_\_\_\_ 26

Après une longue période hivernale, deux clubs du Val-de-Marne, l'US Villejuif et le Plessis-Tréville Cycliste ont été contraints d'annuler leur randonnée. Une chaîne de solidarité s'est naturellement formée par le rachat des denrées alimentaires, permettant ainsi à ces deux clubs de réduire leur perte budgétaire.

De toute évidence, ces deux randonnées inscrites au calendrier en tout début de saison auraient pour certains pénalisé leurs points au challenge départemental.

Aussi, il m'a été demandé de trouver une solution pérenne en accroissant le nombre de randonnées qui seront retenues au challenge René LE ROC'H en 2019. Croyez bien qu'avec les membres du Comité Directeur, nous étudierons et validerons ce calendrier 2019 en septembre prochain, en tenant compte de vos différentes remarques.

Sachez aussi, et nous nous en félicitons, que vous êtes de plus en plus nombreux chaque année à défendre ce challenge, notamment à titre individuel pour le Bronze. Néanmoins et comme vous le savez, le budget du CoDep est restreint depuis quelques années, par la baisse ou suppression de certaines subventions. Il a donc été décidé, avec l'ensemble des Présidents des clubs, de modifier le mode de récompense « Bronze » et de remettre à chaque participant, à la place d'un trophée, une médaille. Je sais que je peux compter sur votre compréhension, d'autant qu'à notre âge, certains préféreront, à l'occasion de notre Assemblée générale, l'affichage de leur nom noté au Palmarès.

Par ailleurs, en raison des conditions hivernales subies cette année, de très nombreuses dégradations sont apparues sur les chaussées. Avec l'ensemble des Présidents des clubs, nous avons adressé un courrier aux Maires des communes du Val-de-Marne et celles de proximité, pour les sensibiliser sur l'état des pistes cyclables et de la voirie. (À lire dans ce bulletin).



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



## Éditorial

Cet hiver et le début du printemps auront été marqués par la disparition de 4 de nos amis cyclos : Pierre CORDIER du SMUS, Roger RIOLAND du VC de Villecresnes, Daniel ALIX du SMUS et James SAVIN de l'AS Brévannaise.

Le 21 avril dernier, les Comités départementaux et régionaux assistaient à un séminaire à Paris et ont découvert la nouvelle identité visuelle de notre fédération : **FFVélo**. En résumé, **FFVélo**, c'est la marque de l'accueil pour toutes les pratiques et tous les pratiquants, du vélo sur route ou VTT, en passant par le vélo à assistance électrique.

L'objectif de ce changement d'identité visuelle est d'amplifier la dynamique et la pratique du vélo, fédérer un plus large public, des plus jeunes aux séniors, afin que le vélo se transmette de génération en génération et fasse partie intégrante du mode de vie en France. *À lire dans ce bulletin.*

Notre Comité ressent cette année une diminution du nombre d'adhérents et cette baisse est générale. Pour autant, nous accueillons un nouveau club : le Vélo Club Rungissois à qui nous souhaitons la bienvenue.

Cette année encore, notre Comité s'attachera aux demandes de récompenses fédérales. Pour éviter comme l'an passé un « couac » de dernière minute, je demande aux Présidents dès maintenant de m'adresser la liste des futurs bénéficiaires parmi leurs adhérents et ce avant le 12 juillet. Vous pouvez télécharger les documents sur le site de notre fédération. *À lire dans ce bulletin.*

La randonnée « RVM Pentecôte 2018 » a réuni 77 participants dont deux accompagnateurs. L'ensemble des participants s'est réjoui de l'organisation et de la logistique mises en place à cette occasion. L'année prochaine, une autre destination est prévue, profitant du week-end prolongé de l'Ascension, lors duquel nous arborerons les routes de la Charente-Maritime.

Du 13 au 16 septembre 2018, 24 féminines découvriront le Marais-Poitevin. En 2019 le canal de Bourgogne avant de s'élancer vers Toulouse en 2020.

Pour les jeunes, une nouveauté en 2019, un Brevet Départemental d'Éducation Routière se déroulera le 6 avril, suivi du Critérium départemental le dimanche 7 avril.

Notre assemblée générale ordinaire aura lieu à Thiais le 24 novembre 2018. Elle sera précédée d'une assemblée générale extraordinaire, nous permettant de modifier le logo de notre fédération, changer l'appellation de notre Comité Régional sur les statuts et le règlement intérieur, mais aussi de modifier le Challenge départemental René LE ROC'H. Nous procéderons également à l'élection de deux réviseurs comptables.

En attendant, je vous souhaite de passer d'excellentes vacances ensoleillées et de belles balades à vélo.

Bien amicalement,

*La Présidente,  
Marie-Christine DUDRAGNE*



# Vie fédérale

## SÉMINAIRE STRUCTURES CODEP/COREG

**Samedi 21 avril 2018 PARIS XVIIIe**

Chaque année, notre Fédération organise des réunions interzones précédant l'assemblée générale annuelle. Pour la deuxième année consécutive, je suis accompagnée d'Estelle LE POMMELLE, Secrétaire du CoDep. En début d'année, chaque comité, chaque club ont été sollicités pour répondre un questionnaire dans le cadre de la création de l'observatoire du tourisme à vélo.

À l'issue de ce sondage, le groupe ALTIMAX nous donne les résultats, avec quelques chiffres, ce qui a conforté le Comité directeur de notre Fédération à continuer son évolution et modifier son logo pour accompagner la tendance vélo : **FFVélo** avec un nouveau slogan :

**À vélo, tout est plus beau.**

ffvelo.fr remplacera ffct.org.

Les Présidents découvrent ce nouveau logo avec obligation de ne pas le divulguer avant l'ouverture du site de la FD, le lundi 23 avril. Dès aujourd'hui, vous pourrez donc accéder sur le nouveau kit de communication.

La Fédération française de cyclotourisme reste l'organe officiel du tourisme à vélo en France. Il s'agit grâce à cette identité visuelle de continuer à fidéliser nos licenciés actuels et d'être plus visible par le grand public.

En résumé, **FFVélo**, c'est la marque de l'accueil pour toutes les pratiques et tous les pratiquants, du vélo sur route ou VTT, en passant par le vélo à assistance électrique.

L'objectif de ce changement d'identité visuelle est d'amplifier la dynamique et la pratique du vélo, fédérer un plus large public, des plus jeunes aux seniors, afin que le vélo se transmette de génération en génération et fasse partie intégrante du mode de vie en France.

Tous les clubs recevront la newsletter « info structures » avec toutes les explications de ce choix et vous permettant de modifier vos documents avec ce nouveau logo. Parallèlement, vous en profiterez pour lire les nombreuses actions majeures de la **FFVélo**.

Les adresses courriels sont donc modifiées ffvelo.fr, exemple : [presidente94@ffvelo.fr](mailto:presidente94@ffvelo.fr)

Notre webmestre vous transmettra par courriel dans les meilleurs délais, toutes les informations concernant ces nouvelles adresses @ et le site web de notre Comité sera actualisé en ce sens.

Par ailleurs, concernant le tarif des licences **JEUNES**. Une nouveauté en 2019 : **un seul tarif** pour les jeunes de **7 à 25 ans**. Pour autant, **Attention pour les jeunes de 18 à 25 ans, l'assurance reste en sus**. Il est aussi à noter que lors des séjours jeunes, les plus de 18 ans ont interdiction d'être hébergés avec des mineurs, suivant l'Agrément Jeunesse et Sports. L'âge des Écoles Cyclo suivant le règlement fédéral reste inchangé : de 7 à 18 ans.

Pour les **FÉMININES**, rendez-vous à vélo **les 12 et 13 septembre 2020 à TOULOUSE**.

Les autres points évoqués dans l'après-midi à l'occasion de ce séminaire seront à retrouver dans la newsletter.

Je vous remercie de relayer toutes ces informations à vos adhérents et reste à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

Bien amicalement,

*La Présidente,*  
**Marie-Christine DUDRAGNE.**



# Vie fédérale

## LES RÉCOMPENSES FÉDÉRALES

### Informations aux présidents des CODEP

Organisation que nous souhaitons mettre en place cette année pour que tout se passe dans les meilleures conditions :

#### Respect des délais suivants :

- La Reconnaissance fédérale → retour au CoReg le 31/08
- Les Médailles FFCT (bronze, argent, or) → retour au CoReg le 31/08

Le Ruban bleu → visa CoDep + CoReg, puis retour au siège fédéral pour le 31/08 dernier délai. (Le ou les dossiers doivent donc nous parvenir bien avant (mais il ne devrait pas y avoir beaucoup de dossiers))

Ceci nous laissera un délai suffisant pour étudier les dossiers et éventuellement vous contacter en cas de problème.

#### Respect de la procédure suivante :

- Remise de tous les dossiers de votre département **en une seule fois**
- Formulaires transmis **au format Word avec les signatures et le cachet** de toutes les personnes concernées dans les bonnes cases

À défaut de formulaire Word un formulaire papier transmis par courrier à Evelyne (mais moins pratique et délais plus longs, donc à éviter).

Tout est à transmettre à Evelyne BONTEMS-GERBERT [iledefrance-presidence@ffct.org](mailto:iledefrance-presidence@ffct.org) qui sera signataire en me mettant en copie [iledefrance-secretaire@ffct.org](mailto:iledefrance-secretaire@ffct.org).

Pour info, afin de savoir si telle ou telle personne n'a déjà reçu une distinction, la FFCT a mis en place un fichier récapitulatif. Celui-ci a nécessité beaucoup de travail (j'ai transmis les infos concernant le 94 qui y ont été intégrées) et peut toutefois comporter des erreurs ou omissions (contacter Agnès à la FFCT pour demander une rectification le cas échéant). Vous le trouverez en pièce jointe. Il est également disponible dans l'Extranet fédéral ainsi que les formulaires de demandes de distinction.

En ce qui concerne les médailles JSEA, je vous ai transmis il y a plusieurs semaines les coordonnées de vos présidents de comités départementaux FFMJSEA à qui vous adresser.

Merci à tous pour votre aide dans le bon déroulement des « opérations » et n'hésitez pas si vous avez des questions...

Bien cordialement,

*Nicolas EDUIN*  
Secrétaire  
COMité REGional d'Île-de-France  
de la Fédération Française de CycloTourisme  
[iledefrance-secretaire@ffct.org](mailto:iledefrance-secretaire@ffct.org) - 06.63.53.68.56



# *Vie du Comité départemental*

## *Commission Sécurité*

### LETTRE AUX MAIRES

Comité Départemental de Cyclotourisme du Val-de-Marne Siège Social – 38-40 rue Saint-Simon – 94000 CRÉTEIL  
N° Préfectoral : 94 02 8259 – Agrément Jeunesse et Sport : 94 S 562

---

Créteil, le 9 avril 2018

À Mesdames et Messieurs les Maires des Communes du Val-de-Marne

Madame le Maire, Monsieur le Maire,

Permettez-moi de prendre votre attache au nom de l'ensemble des présidents des clubs de Cyclotourisme (FFCT) du Val-de-Marne, au sujet de l'état des pistes cyclables et de la voirie.

En raison des conditions hivernales subies cette année, de très nombreuses dégradations sont apparues sur les chaussées. Nous sommes conscients des difficultés que les villes peuvent rencontrer à obstruer rapidement une multitude de nids de poule sur la chaussée représentant un réel danger pour les usagers, qu'ils soient à pied, en vélo ou en voiture.

Néanmoins, le maire est tenu d'édicter les mesures nécessaires à l'entretien des voies communales, incluant les pistes cyclables.

Comme vous le savez, le cycliste est un usager particulièrement vulnérable car sans protection. Il utilise une « machine » qui a besoin pour rouler en toute sécurité, d'aménagements pourvus d'un revêtement relativement lisse, adhérent et sans obstacle ni déformation cassante, type nid de poule, bordures de trottoir, ou racines débordantes.

Ces aménagements pour être utilisés devraient être régulièrement entretenus, afin que disparaissent également les gravillons, les morceaux de verre et toutes sortes de débris rencontrés très souvent. Il est vraiment nécessaire pour pallier ces désagréments, de prévoir le balayage, le soufflage des feuilles et le petit élagage.

Aussi, il nous semble que pour chaque réseau cyclable, la collectivité qui en a la charge, devrait prévoir une enveloppe budgétaire dédiée à ces opérations de maintenance. Cette spécificité ainsi créée éviterait que la charge financière allouée aux aménagements cyclables, ne soit "diluée" dans l'enveloppe générale de la voirie.

Un autre danger menace également les cyclistes : les avaloirs. Force est de constater que la plupart de ces grilles avaloirs sont parallèles au sens de la circulation, permettant aux roues de s'y coincer... avec les conséquences graves que l'on peut imaginer facilement.

.../...



# Vie du Comité départemental

## Commission Sécurité

### LETTRE AUX MAIRES

Par ailleurs, les obstacles implantés sur les voiries, pour lutter contre l'insécurité routière, sont nombreux et sont autant de pièges à cyclistes qu'il nous faut prendre en compte (ralentisseurs, murets de séparation, potelets, etc).

La présence d'arbres et de mobilier urbain (candélabres, bancs, abribus...) peut aussi rendre difficile la mise en place de pistes derrière la zone de stationnement des voitures. Elle constitue par ailleurs un masque à la visibilité des cyclistes par les automobilistes.

Autant de causes accidentogènes qui nuisent à notre pratique et freinent le développement du vélo.

Nous sommes conscients qu'afin de favoriser l'utilisation du vélo, l'expansion seule d'un réseau dédié ne suffira pas. En parallèle, en plus de son entretien, une politique de développement de places de stationnement sera nécessaire, en particulier près des gares.

Nous souhaiterions votre aide, afin de :

- Sensibiliser les automobilistes et autres pratiquants de la route au respect de tous les aménagements cyclables : bandes, pistes et trottoirs partagés autorisés aux vélos... - Dénoncer le manque de volonté politique pour lutter contre le stationnement sur les aménagements cyclables, qui met en danger les cyclistes et entrave le développement de la pratique du vélo. - Demander une véritable réflexion sur les aménagements cyclables pour maximiser autant que faire se peut le respect par les véhicules motorisés.

Enfin, Monsieur Jean-Claude BOUTREL, Délégué Sécurité du Comité départemental du Val-de-Marne, est à votre disposition pour échanger avec l' élu ou le responsable du service de la Voirie, en vue d'améliorer les aménagements, la conception d'autres dispositifs si nécessaires, qui concourront à l'essor de la pratique du vélo.

Certaine que vous comprendrez le bien-fondé de notre requête, nous vous prions de croire, Madame le Maire, Monsieur le Maire, en l'assurance de nos sentiments sportifs les meilleurs.

La Présidente, Marie-Christine DUDRAGNE

Copie : Monsieur le Président du Conseil départemental du Val-de-Marne

P.J. : Liste des Présidents des clubs du Val-de-Marne

---

Contact : Jean-Claude BOUTREL – [securite@codep94-ffct.org](mailto:securite@codep94-ffct.org) - 06.17.32.47.72.

Correspondance : Mme M-C DUDRAGNE – 6, allée du Clos des Cherche Feuilles 77170 BRIE-COMTE-ROBERT – 06.71.62.47.92. – [marie-thierry94@hotmail.fr](mailto:marie-thierry94@hotmail.fr)



# Vie du Comité départemental

## Commission Sécurité

### LETTRE AUX MAIRES

#### Liste des Présidents (ou représentants) des clubs du Val-de-Marne

135	CYCLOS ST MAURIENS	Mr Patrick LÉPINE
300	A C B EST LE PERREUX	Mr Jean-Pierre MAKOWSKI
742	UNION SPORTIVE CRETEIL CYCLOT	Mr Roland TROKIMO
1913	ASA MAISONS ALFORT	Mr Marius AUBERGER
2346	PÉPINIÈRE S C BRY SUR MARNE	Mr Nicolas COTTARD
2691	ST MAUR UNION SPORTS SECTION CYCLO	Mr Pierre GUÉNOT
3403	VELO SPORTIF VILLECRESNOIS	Mr Daniel TIBLE
3563	A.M.A. RUNGISSOISE	Mr Alain QUARTIER
4815	PLESSIS TRÉVISE CYCLISTE	Mr Gilles SACRISTE
4904	BOISSY CYCLO CLUB	Mr Dominique ARBELTIER
4923	ÉLAN CYCLO DE LIMEIL-BRÉVANNES	Mme Marie-Christine DUDRAGNE
4945	CSLG MAISONS ALFORT	Mr Philippe EHRHART
5143	A.V. THIAIS	Mr Lionel CHAUMOND
5605	UNION SPORTIVE DE VILLEJUIF	Mr Philippe LE BRIS
5743	VELO CLUB RÉGION DE MANDRES	Mr Gérard CLAUDON
5759	ASS. CYCLOS GENTILLY	Mr Rémy KESSENTINI
5775	AS BRÉVANNAISE - CYCLO	Mr Stéphane LE BRETON
6306	VELO CLUB DE SUCY EN BRIE	Mr Patrick DEGARNE
6406	LA RANDONNÉE DU SOURIRE	Mr Nadir AÏSSI
6470	RED.STAR.CLUB CHAMPIGNY	Mr Patrick MAREUIL
6936	PARI UTOPIQUE CYCLISTE	Mr Patrick FAGOT
7245	ESVC VILLIERS SUR MARNE	Mr Christian WATRIN
7256	ÉLAN DE CHEVILLY LARUE	Mr Jacques PAUGET
99094	MEMBRE INDIVIDUEL VAL-DE-MARNE	Mr Bernard COADOU
7383	USO SECTION CYCLOTOURISME	Mr Didier SAINTEAU
7504	PHILAUPAT VTT CLUB DE ST MAUR	Mr Laurent DEFER
7506	ASSOCIATION DES PERSONNELS DU 94	Mr Thierry REDONNET

#### Les Membres du Comité Directeur (non cités dans la liste ci-dessus) :

Monsieur Jean-Charles MORLOT, Melle Estelle LE POMMELLEC, Mr Pierre-Claude AUDIER, Melle Laurence DAGONET, Mr André MICHEL, Mr Valentin ABBALLE, Mr Claude BUTET, Mr Jean-Claude BOUTREL, Mme Claire-Lise HEID.

Contact : Jean-Claude BOUTREL – securite@codep94-ffct.org - 06.17.32.47.72.

Correspondance : Mme M-C DUDRAGNE – 6, allée du Clos des Cherche Feuilles 77170 BRIE-COMTE-ROBERT –



# Vie du Comité départemental

## Commission Sécurité

### INCIVILITÉ & SÉCURITÉ

Comme vous le savez, le 2 avril dernier, à l'occasion de la randonnée dominicale organisée par l'US ORMESSON, un cyclo s'est fait volontairement renversé, en présence de son épouse et de 3 ses enfants, âgés de 13, 15 et 21 ans.

Une simple remarque à ce chauffard et à juste titre, cela lui aura valu 63 jours d'ITT à minima et d'être resté 48 heures, immobilisé sur un brancard, sans n'avoir aucune information sur son état de santé et d'être transporté ensuite dans un autre hôpital, sans que la famille ne soit prévenue.

Ce chauffard très énervé a volontairement serré Serge en montant la roue avant de sa voiture sur le trottoir, ne lui laissant aucune chance d'éviter son véhicule, provoquant bien évidemment sa chute, pour laquelle il a été victime de nombreuses séquelles.

Sa fille aînée n'a alors pas manqué de sang-froid, relevant la plaque du véhicule en prenant des photos, ce qui lui a valu des menaces de la part du passager accompagnant le chauffard ! Sic : « *si tu ne bouges pas ton vélo et si tu prends des photos je te butte* ».

Fort heureusement, un automobiliste témoin de la « scène », a alors marqué l'arrêt pour venir au secours de cette famille en présentant sa carte de police nationale, afin de persuader ce chauffard de se calmer. Heureux hasard.

À double titre, j'ai souhaité me porter partie civile\*(1), mais les caméras de vidéo-surveillance devraient permettre d'avancer sur les poursuites à l'encontre de ce malotru prêt à tout, dans le seul but et le plaisir de détruire !

En premier lieu il a été diagnostiqué, que Serge souffrait d'une embolie pulmonaire.

Il y a fort à parier que l'enquête et les poursuites à l'encontre de cet individu nocif seront très longues ! Mais le traumatisme psychologique ne sera pas réparé pour Serge et sa famille.

Tout comme vous, je remarque de plus en plus d'incivilités de la part des automobilistes, refusant de partager la route avec les bicyclettes ; non-respect de la distance pour doubler, serrage volontaire, klaxons, insultes, doigts d'honneur...

Je suis confrontée, pour ma part, à ce genre de personnage tous les samedis pendant nos entraînements. Et ces chauffards, homme ou femme, jeunes et moins jeunes sans exception, n'ont aucune compassion à notre égard. C'est purement et simplement SCANDALEUX ! Nous devons réagir....

Il me tenait à cœur de vous faire part de l'histoire de Serge, espérant très sincèrement que ce personnage néfaste sera sévèrement puni. Ayons à cœur de faire valoir les valeurs du cyclotourisme à l'échelle nationale pour mieux rouler ensemble, en toute sécurité !

Marie-Christine DUDRAGNE, Présidente

NB : \*(1) - Serge BLANCON, licencié à l'ÉLAN CYCLO LIMEIL-BRÉVANNES.



# Vie du Comité départemental

## UNE RANDO VÉLO MAGISTRALE

### Première édition de la randonnée des Rayons du Val-de-Marne !

Organisée de main de maître par le comité départemental les 19-20-21 mai, cette première randonnée a permis à 77 cyclotouristes des clubs Val-de-Marnais de se rassembler et se retrouver pour se diriger vers le Centre-Val-de-Loire.

Au programme, trois jours de cyclotourisme, deux étapes en hôtel, et des pauses méridiennes gourmandes, autant de moments pour favoriser la découverte et le partage entre les participants.

Plus de 10 clubs représentés : les cyclotouristes saint mauriens, VCR Mandres-les-Roses, AS Brevannaise, Gentilly, AV Thiais, Elan cyclo Limeil Brévannes, Plessis-Treviso Cyclo, ACBE Le Perreux, US Villejuif, le club de la Randonnée du sourire, ESVC Villiers, ASA Maisons-Alfort, Bry sur Marne et les Joyeux cyclos parisiens.

Le comité départemental était lui aussi largement représenté car 7 membres sur les 12 étaient présents.

Dont certains se sont fortement mobilisés pour organiser cet événement : création des parcours et des feuilles de routes, préparation des dépôts et des retraits des bagages, réservations des hôtels et des restaurants...

De quoi en surmener plus d'un ou plus d'une ? De l'entraînement avant de se mettre en selle ? Tellement motivée (mais à quoi pensait-elle donc ?) notre Présidente a même osé, toujours dans le souci que nous ne manquions de rien et se sans doublons dans les différents repas prévus, nous commander une salade de fessiers lors de la réservation d'un des déjeuners ! Mmm, miam miam, cuisante l'anecdote ! Je suis sûre qu'à l'issue de ces trois jours de randonnée nos fessiers en seront reconnaissants :-)

### Samedi 19 mai

Pour faciliter l'organisation de chacun des clubs, deux points de départ étaient possibles. L'un depuis le Plessis Treviso (Gymnase Dieuleveut), l'autre depuis Chevilly-La-Rue. La possibilité était également offerte aux clubs de prendre le départ ailleurs selon leur souhait, dans l'objectif collectif tout club confondu d'être à 12h30 au rdv déjeuner !

Le début pour certains a été quelque peu laborieux pour sortir de la dense circulation de la banlieue parisienne jusqu'à atteindre la limite de la vallée de Chevreuse.

En ce matin du 19 mai, nous devions parcourir environ 72km avant d'arriver à Saint Arnoult en Yvelines dans un restaurant italien ensoleillé. La pause a été l'occasion de retrouvailles avant de repartir, un peu tardivement il est vrai pour parcourir pour les plus aguerris les 92km restants et pour les moins audacieux 43km, afin d'arriver à Chartres.

Une journée de 115 à 142km selon les cas avec un vent plutôt porteur et une quasi absence de dénivelé... une balade de santé qui s'est couronnée d'un apéro convivial organisé par le comité départemental suivi d'un repas non moins amical. Extinction des feux à 22 heures au Campanile de Chartres pour 77 cyclos prêts à repartir dès le lendemain...





# Vie du Comité départemental

## UNE RANDO VÉLO MAGISTRALE

### Dimanche 20 mai

Le dimanche c'est le jour du vélo, donc normal que ce soit l'étape la plus longue ! Les plus motivés ont parcourus 143km pour rallier Chartres à Pithiviers par la boucle longue, quelques aventuriers sont allés et ce collectivement en interclubs, rechercher des itinéraires voisins pour atteindre Pithiviers au bout d'une petite centaine de kilomètres, et d'autres ont plutôt opté pour la boucle courte initiale de 75km.



Pour ce second jour de périple en Beauce, même si on n'est pas forcément un spécialiste de la montagne, on regrette qu'il n'y ait pas la moindre côtelette à se mettre sous les pneus.... parcours plat... la Beauce n'est pas le royaume de la bosse !

Seulement 378m de dénivelé sur le parcours le plus long, dont presque 40 effectués dans Chartres pour monter au parvis de la Cathédrale. C'était quand même une côte à 17%. Il y en avait donc une et de taille !

Le reste du parcours, assez venté, s'est déroulé sans incident pour chacun, si ce n'est quelques erreurs de trace GPS, décelées et corrigées grâce aux feuilles de routes et aux bonnes vieilles cartes routières !

Un bon verre à l'arrivée dans l'espace au combien agréable et arboré du Relais Saint Georges de Pithiviers et toutes les fatigues étaient oubliées !



### Lundi 21 mai

Jamais deux sans trois ! Donc pour ce 3ème et dernier jour des Rayons du Val de Marne, départ de Pithiviers ! Au revoir la Beauce au travers d'un parcours vallonné et boisé avec des petites routes très agréables, pour rapidement rejoindre Arbonne la forêt pour la dernière pause gourmande méridienne. En effet, c'est au bout de 42km le matin que nous arrivons pour déjeuner.

Chaque groupe repart ensuite pour environ 70km restants, parfois même en s'écartant du parcours officiel afin d'éviter de fastidieuses traversées urbaines à circulation, pour finir à sa destination finale avec pour certains une halte aux bagages ! Et quelle hâte ! Quelle halte ! Bien gardée par notre Jean-Charles au chapeau... Chapeau bas l'ami d'ailleurs pour cette organisation et toujours avec le sourire de l'altruisme qu'ont te connaît !

Une très belle randonnée sous un beau soleil où chacun peut trouver des roues à prendre à son niveau parmi tous les participants. Cet événement a aussi été l'occasion de rouler en interclubs, de se mélanger un peu pour le rendre encore plus convivial pour ses 77 participants. Merci à toutes et tous pour votre présence !

Allez, cher comité, visons un bon chiffre pour le cru 2019 qui se profile du 30 mai au 2 juin à priori en Nouvelle Aquitaine : **94** participants pour une **Randonnée Vélo Magistrale** par un comité départemental qui le mérite bien !

*Laurence DAGONET,  
Secrétaire-Adjointe du CODEP*



# Vie du Comité départemental

## Commission Jeunes

### BREVET AUDAX JEUNES 40 KM



**Samedi 7 avril 2018, Mairie de Mandres-les-Roses.**

Comme les années précédentes, les jeunes des clubs val-de-marnais étaient invités à participer à un brevet audax de 40 km, organisés par le Comité Départemental du Val-de-Marne avec l'aide du V.C.R. Mandres.

Les participants ont eu de la chance car c'est certainement la 1<sup>ère</sup> journée de beau temps de l'année qui s'annonce. Après que les responsables de ce brevet aient communiqué les consignes à respecter, le départ est donné vers 14 h 00.

C'est un petit peloton qui s'élance composé de 7 jeunes, 6 de l'Elan Cyclo de Limeil-Brévannes et 1 du V.C.R. Mandres, encadrés par une douzaine d'adultes dont plusieurs éducateurs de ces 2 clubs, de l'AS Brévannaise et de l'EC Gentilly. La météo est agréable mais le vent fort fatigue les organismes ; heureusement 2 arrêts ravitaillements sont prévus pour permettre aux enfants de se "refaire une santé".

Grâce à ces pauses ainsi qu'à l'allure régulière caractéristique des brevets audax, les jeunes n'ont pas faibli et tous étaient de retour à Mandres-les-Roses, aux environs de 16h45.

A l'arrivée, le CODEP 94 a offert une collation bien méritée aux lauréats.



Nos sincères remerciements aux accompagnateurs qui ont contribué à la réussite de cette organisation et bien sûr, un grand bravo à tous les enfants !

Gérard CLAUDON,  
V.C.R. Mandres



# Vie du Comité départemental

## Commission Jeunes

### CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL

Cette année, nous avons tenté une expérience, en programmant le Critérium départemental du jeune cyclo un samedi. Malheureusement, le hasard du calendrier a voulu que ce samedi succédait à deux semaines de vacances, invitant les collégiens dès leur reprise, à un forum consacré à leur orientation professionnelle.

Malgré cela, 19 jeunes y ont participé.

Sur le plan régional, nous regrettons de n'avoir été prévenus que très tardivement sur la liste des jeunes sélectionnés au Critérium Régional. D'autant, qu'il se déroulait dans le Val-de-Marne et plus précisément à Sucy-en-Brie, et que cela faisait fort longtemps que notre Département n'avait pas été choisi.

Néanmoins, je souhaitais remercier très sincèrement Patrick DEGARNE, Président du Vélo Club de Sucy-en-Brie, ainsi que Pierre-Claude AUDIER du même club, élu au Comité Directeur du CODEP du Val-de-Marne, qui me représentait. Ils ont su répondre à l'attente du COREG pour satisfaire cette organisation de taille.

Également, je tenais à « tirer mon chapeau » à notre Présidente du Comité Régional, Évelyne BONTEMPS, omniprésente, assumant de front la logistique de manière conviviale et ce depuis de nombreuses années. Un dévouement exemplaire, sans faille auprès des jeunes franciliens !

Afin de relancer la dynamique du Brevet d'Éducation Routière, notre Département organisera son premier brevet le 6 avril 2019, suivi du critérium départemental le 7 avril 2019.

Enfin, il me tenait à cœur de remercier et de féliciter tous les jeunes qui ont dignement représenté les couleurs du Val-de-Marne, sans oublier Valentin ABBALLE, Responsable Jeunes du CODEP 94 et son Adjoint Claude BUTET. Tous deux dévoués auprès des jeunes cyclos de notre Département. Sans oublier le soutien de nombreux bénévoles. Sans eux, le Critérium ne pourrait pas se dérouler dans de bonnes conditions.

En conclusion, gardons à l'esprit que : « C'est en prenant la voie de l'humilité que l'on parviendra à la plus belle des grandeurs » Alexandra Julien.



La Présidente.



# Vie du Comité départemental

## Commission Jeunes

### RÉSULTATS DU CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL

#### CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL DU JEUNE CYCLO

PODIUM DES VÉTÉTISTES PAR CATÉGORIE				
17/18				POINTS
1	CARON	Xavier	VC SUCY	962
15/16				
1	DELEU	Quentin	VC SUCY	952
2	HIRSCH	Clarence	VC SUCY	948
3	NUNES	Andy	E.C.L.B.	891
13/14				
1	ARROTEIA	Killian	VC SUCY	963
2	CARON	Jérôme	VC SUCY	961
3	PETIT	Matthieu	VC SUCY	954
-12				
1	LIMA	Nuno	VC SUCY	837
2	CHAMPENOIS	Yann	VC SUCY	834
3	DE ALMEIDA	Maëlys	VC SUCY	825
4	FOUCAULT	Aurélien	E.C.L.B.	820

Le + jeune 7 ans

PODIUM DES ROUTIERS PAR CATÉGORIE				
15/16				
	N'GOMA	Axelle	E.C. L.B.	847
13/14				
	N'GOMA	Lukas	E.C. L.B.	773

#### LISTE ET POINTS DES PARTICIPANTS TOUTES CATÉGORIES CONFONDUES

	Point	Âges	Noms	Prénoms	Clubs
1	963	13-14	ARROTEIA	Killian	VC SUCY
2	962	17-18	CARON	Xavier	VC SUCY
3	961	13-14	CARON	Jérôme	VC SUCY
4	954	13-14	PETIT	Matthieu	VC SUCY
5	952	15-16	DELEU	Quentin	VC SUCY
6	948	13-14	LIMA	Ruben	VC SUCY
7	948	15-16	HIRSCH	Clarence	VC SUCY
8	944	13-14	COLLET	Noah	VC SUCY
9	899	13-14	DA COSTA	Daniel	E.C.L.B.
10	891	15-16	NUNES	Andy	E.C.L.B.
11	847	15-16	N'GOMA	Axelle	E.C.L.B.
12	837	-12	LIMA	Nuno	VC SUCY
13	834	-12	CHAMPENOIS	Yann	VC SUCY
14	825	-12	DE ALMEIDA	Maëlys	VC SUCY
15	820	-12	FOUCAULT	Aurélien	E.C.L.B.
16	806	-12	SADORGE	Victorine	E.C.L.B.
17	800	-12	SAHEL	Aksel	E.C.L.B.
18	773	13-14	N'GOMA	Lukas	E.C.L.B.
19	768	-12	WINCZLAWSKI	Yana	E.C.L.B.

#### 4 FÉMININES

25 INSCRIPTIONS - 6 NON PARTANT -  
11 du Vélo Club de Sucy-en-Brie et 8 de l'Élan Cyclo Limeil-



# Vie des Clubs

## VÉLOCIO

### 6 mois pour préparer...5 femmes motivées... une Vélocio de solidarité

Tout est parti de l'euphorie des 70 ans de l'ACBE Le Perreux. 75 des 112 licenciés du club ont roulé en relais à Vincennes pendant 24h avec un objectif de 7.000kms en cumulé pour 8.174 réalisés ! L'idée a germé : une Vélocio 100% féminine. Les 3 autres C – Carole BENDAVID, Carole Mace et Christelle SEMELIN étaient partantes, Marie-Paule TRAISNEL a sorti son casque de capitaine de route, alors...j'ai laissé de côté les "trop ceci", "pas assez cela"... et j'ai dit "oui". "C'est simple, la plus petite, c'est 360". En fait, c'est +/- 20% ce qui nous amène à signer pour 400 km... 4x100 ! ou 8x50. Tournez le comme vous voulez...c'est beaucoup...

Fin novembre, mon premier 200. Partie de bon matin pour Provins, la sortie n'a pas été trop douloureuse. J'avoue avoir été fière d'avoir tenu sans trop souffrir même si les genoux ont piqué sur les 60 derniers ; mais en rentrant, soudain j'ai compris que ce n'était que la moitié de notre objectif...

On s'emballa, on est toutes excitées à l'idée de faire partager notre projet. Très vite et grâce à Whatsapp, la team girls est née. L'AG ACBE approche, on n'a que quelques jours pour faire nos tee-shirts et annoncer officiellement que nous nous lançons dans la première Vélocio 100% féminine du club. Ça y est ! Les dés sont jetés. Maintenant, plus question de reculer... à nous BARBENTANE ! La gent masculine est emballée par l'idée et tous nous soutiennent déjà !



Le parcours prend forme. Deux copains du club - nos coaches Pascal Sousa et Lionel DROCHON - nous suivront durant le voyage. Ils feront notre assistance. C'est rassurant de les savoir près de nous. Mais pas trop près, sous peine d'être disqualifiées... Je me suis prise au jeu et ne pars plus avec le même objectif le dimanche matin.

Quelques achats par ci, une commande ou deux par là, il faut s'organiser car le week-end de Pâques sera vite arrivé et nul ne sait dire qui de la pluie ou du beau temps nous accompagnera...

**Janvier** : Je prépare déjà ma liste. Les batteries pour la lumière, l'arnica, les chaussures, le casque...ben oui ! Le casque ! ça paraît évident mais ce n'est pas une fois arrivée à Chalons sur Saône qu'il faudra s'en inquiéter. Les évidences sont parfois bonnes à écrire. Dimanche le Rdv est donné 30 mn avant l'heure officielle car nous rallongeons (ce sera la surprise !) la sortie. En espérant que la Marne ne continue pas de monter...



**Février** : La neige a perturbé toute la semaine mais la sortie a quand même eu lieu. C'est dur de se faire violence en février et de partir par 5 degrés. Mais le compte à rebours est en marche... je n'ai pas une super forme et j'évite de penser à ce qui m'attend au départ de Chalon. Rentrée après 83km, une selle plus haute...c'est le début des petits tests, des ajustements...

Arrive la réunion de préparation. L'équipe au complet.

Marie-Paule sort une carte longue comme deux fois mon salon. Quand elle l'a dépliée, piouuu !... tous ces A3 mis bout à bout pour nous expliquer que le parcours n'était validé qu'à 399Km et qu'il nous faudrait pédaler jusqu'à "un peu plus loin" pour dépasser le symbolique 400. Un peu plus ou .... Ce sera donc 407 au GPS.

**4 mars** : Notre première sortie à 5 uniquement... 150 km...Pluie. Je n'ai pas envie. Pas envie de sortir; pas envie de rouler; pas envie de parler Velocio pour la énième fois. Se dire que l'on va en prendre sur la tête toute la journée n'est pas la meilleure des motivations pour partir mais je sais qu'une fois lancée ça va le faire...enfin je l'espère.



# Vie des Clubs

## VÉLOCIO

Notre capitaine de route est aux anges. Elle qui a plus d'expérience est tellement heureuse de ce projet à 5 femmes, dont 3 novices en longue distance ! les 2 temps de pause sont limités à 15 mn; le casse-croûte d'une demi heure a filé plus vite qu'un déjeuner de soleil et après, ma foi ...on a roulé, rincées mais contentes. 10h plus tard, on rentre ensemble sans galère. On dégouline! 2 heures de nettoyage en arrivant mais avec l'impatience de remettre ça le samedi suivant pour la sortie club.

**Une semaine plus tard...même punition et pour 110km :** C'est résignées que nous avons suivi les premières flèches puis une fois bien mouillées, nous nous sommes concentrées sur la moyenne à tenir : 23km/h, c'est notre repère. Ça y est ! on prend nos marques.

**15 jours avant le départ,** la nouvelle tombe : le 200 de Longjumeau est annulé pour cause de neige. La team filles commence à réfléchir à comment rattraper le coup : un jour de congés dans la semaine ? Une sortie longue samedi ? C'est décidé, ce sera le 200 de MOURS. C'est où ? Loin. Heureusement que nous devons faire cool avant le jour J !

**BRM de MOURS :** Le beau temps est annoncé mais c'est sous la pluie que nous démarrons à 7H30. Carole se bat toujours avec sa sinusite. A une semaine de BARBENTANE, elle nous manque. ça monte et ça descend. Ça passe vite une demi heure de déjeuner ! On remonte et là ...je sens que le genou va me pourrir l'après-midi. Les amis coaches ont insisté... " Dès que tu as une douleur, tu soignes avant d'avoir vraiment mal". Autant commencer dès aujourd'hui ! Une dose de doliprane plus tard, on file car vraiment, c'est loin, mais c'est beau... On sait toutes qu'on doit être au-dessus de 23 de moyenne ; c'est ça ou entendre la capitaine de route nous le répéter... L'excitation commence à monter.

**Mercredi juste avant :** J'ai usé l'appli météo ! Les vents sont toujours défavorables. J'ai peur de la nuit, j'ai peur des douleurs, j'ai peur des descentes mais je sais que pour le reste, ça va le faire... il suffira de trouver les bons points d'ancrage aux bons moments... à J-pas grand chose, j'aimerais y être. Pas de news de Carole et de sa sinusite. On la laisse tranquille mais on y pense...Notre Vélocio, on l'a décidée à 5, on la veut à 5.

**J-1 :** Oui mais J comme quoi ? "J'veux pas y aller laissez-moi tranquille ! ?", "Je sais que tu peux le faire" ? "J'ai envie de partir loin...mais dans une autre direction" ? "Je suis sûre que je vais oublier un truc" ? "J'ai hâte d'en finir" ? "J'ai mal à la gorge" ?...Non. Seulement J comme BARBENTANE... Cette fois on y est bien, les vélos déboulent chez moi, la salade de pâtes est prête. Qu'est ce que j'en ai marre des pâtes ! J'ai l'impression d'être gavée aux féculents depuis des semaines ! Les copains du club publient sur FaceBook pour supporter les 3 équipes (nous étions 3 équipes ACBE inscrites sur 38 cette année). Carole se remet et sera avec nous. Elle n'a pas du regarder la météo car elle qui n'aime pas le vent...ça l'aurait fait rechuter ! Toutes les batteries sont chargées, la répartition des fringues faite en fonction des créneaux horaires de pause, "Ah oui les filles ! Vous ne savez pas... Mais quand Marie-Paule a crevé dimanche, elle a dit qu'une crevaison = une pause officielle qui saute! Donc une en moins sur votre petit tableau ! RDV dans quelques heures...".

**Clap de fin :** Les 3 équipes prennent le train du matin. On essaie de dormir, plus ou moins ; nous déjeunons avant d'arriver à Chalons sur Saône. Le mauvais temps nous accueille à la descente mais il est compensé par le sourire de nos coaches... On récupère les sacs, on se change à même le parking de la gare. Il pleut...fort. Nous sommes prêtes mais il faut attendre 13h, l'heure officielle, pour enfourcher...Le temps d'une photo et l'aventure démarre. Je ne vais pas passer en revue les 407 km. Mais pour les moments forts : le premier ravito: ROYAL: un abri bus avec table mise et victuailles.





# Vie des Clubs

## VÉLOCIO

On repart avec de l'avance sur le timing en se disant que l'on sera sur Neuville plus tôt que prévu. L'arrivée en ville se fait sous une pluie battante, les garçons n'ont rien trouvé d'ouvert pour 18h alors nous continuons, dégoulinantes jusqu'à Lyon. Les gazelles ne sont pas fraîches... On se change à tour de rôle dans le camion avant d'aller manger un plat de pâtes au chaud, on installe nos lampes, on repart sèches et prêtes à affronter la nuit. La traversée de Lyon à 20h30 a permis de voir la ville sous un autre "jour". La pleine lune est avec nous malgré les nuages, ce qui nous rassure. Plus de pluie, l'envie de remporter ce challenge et surtout la volonté de se soutenir dans les moments difficiles à venir. 200 km passés... on fait la bascule, nous avons la pêche. Les arrêts sont plus fréquents, on change les batteries des lampes, coca, thé, un tour de cou en plus, une fringue en moins, NON ... en plus..., les heures à venir vont être les plus difficiles... On se fait couper la route par un renard, on se relaie, l'une de nous a mal au genou, le doliprane est de sortie. On chante, on se vanne, on blague, la route est à nous, même si on appréhende les sorties de boîtes de nuit. Les croissants de la veille ont un goût de délice, le thé et le café nous réchauffent. Pas un soupir, pas une plainte, pas un "j'ai mal"... on se soigne, on prend sur nous et on blague.



Puis arrive 5 heures du matin, le p'tit coup de barre. Un bon coup de sifflet dans la campagne embrumée et Hop ! Tout le monde dans le rang... On admire le lever du jour. Le soleil sera avec nous. Le petit dej' est pris à Pont Saint Esprit : à 7h ; il ne nous reste que 70 km ; ce devrait être une formalité. On se change, on met les cuissards courts. Impensable



d'arriver dans le sud avec un attirail d'hiver!

Nous étions à Sauveterre pour la 22<sup>ème</sup> heure, juste comme il faut. Alors, que je vous explique : une histoire de pointage : on pointe sur le chemin, OK, mais après ...ça se complique : pas trop tôt, pas trop tard, les 2 derniers coups de tampon, il faut les avoir révisés pour ne pas faire d'erreur.

Bon OK, on n'est pas encore complètement au point pour s'abriter, on aurait pu encore gagner en avance avec un peu plus de méthode mais on s'en moque! ... on arrive à 5 à BARBENTANE. On se tombe dans les bras et on immortalise avec 25 fois la même photo ! Et déjà ...c'est terminé. 24h, c'est long et c'est tellement court à la fois...



Le lendemain nous retournons sur BARBENTANE pour porter nos cartons aux organisateurs et faire valider notre flèche. Seule équipe féminine... seules à avoir les félicitations de tous ! Mme HUGUON a le sourire de voir une équipe 100% femmes de retour sur la Vélocio après plusieurs d'années d'absence.

### Et maintenant...

Les premiers jours ont été un grand vide. J'espère vivre dans les années futures de nombreux moments intenses sur mon vélo mais celui-ci gardera une importance particulière... Nos sorties de préparation nous ont amené à mieux nous connaître toutes les 5, probablement déjà soudées par les conditions météo qui ne nous ont pas épargnées mais pas dissuadées non plus ; tout l'ACBE nous a portées. C'est l'histoire de la première équipe féminine du club, seule équipe 100% femmes sur la Vélocio en 2018, on se devait d'y arriver... Les garçons avaient réussi en 2017 à battre le record du club avec 633 km en 24h. Nous aussi avons désormais notre record. Encore une fois, merci les filles pour ce beau -déjà- souvenir...

Corinne Saulnier-Eude, Club ACBE Le Perreux  
Membre de la Commission Féminine CODEP 94



# Vie des Clubs

## SÉJOUR DANS LE MÉDOC

Du 7 au 13 mai 2017, les cyclos et les marcheurs de l'Elan Chevilly-Larue se sont retrouvés en Gironde et dans le Médoc pour une semaine de vélo, de marches et de visites touristiques, le tout dans la joie et la bonne humeur.

Hébergés d'abord quelques jours sous les pins dans un grand hôtel sur le golf de Lacanau, les cyclos se sont évadés sur les pistes cyclables dans la forêt girondine, en direction du Sud vers le bassin d'Arcachon et la dune du Pyla pendant que d'autres visitaient le Parc Ornithologique du Teich.



Pique-nique le midi (comme toute la semaine, approvisionné par Jacqueline et Jeannot) La vue imprenable sur le bassin et le Cap Ferret en haut de la dune du Pyla mérite bien quelques efforts pour la gravir !

Cap le lendemain vers le Nord de la Gironde toujours sur des pistes cyclables ou des routes peu fréquentées longeant la côte, alors que le vent jouant les trouble-fêtes, a contribué à nous rafraichir. Pique-nique au pied du phare Richard au bord de la Gironde, avant de visiter une cave dans le Médoc et l'incontournable dégustation.



Le lendemain, cap sur ... le Cap Ferret (randonnée cyclo entièrement sous les pins qui nous ont longtemps abrités de la pluie, seul jour de la semaine où le ciel s'est épanché) avant une promenade en bateau vers les parcs à huitres du bassin d'Arcachon, soporifique pour certains !

Jeudi nous avons quitté Lacanau pour un hôtel à Salleboeuf dans le Médoc avec une belle salle à manger, taillée dans des vieilles pierres. Au passage, visite de la ville de Bordeaux pour les amateurs.

Vendredi randonnée cyclo dans le Médoc jusqu'à Saint-Emilion, avec davantage de bosses (enfin ! pour certains), alors que les marcheurs ont foulé des sentiers au cœur du vignoble. Passage à la cave coopérative et petit train autour de la ville.

Visite du centre de Saint Emilion, dont les très belles maisons anciennes et quelques grandes tables sont à la mesure de la richesse de ses grands crus et de leur clientèle !



Avant le retour dans nos foyers le samedi, visite de la citadelle de Blaye pour tout le groupe, où l'on a fortuitement croisé les Marathonniens du Médoc à leur arrivée. Les cyclos ont parcouru environ 370 km en cinq jours de randonnée.

Marcheurs ou cyclos, tous sont rentrés ravis de cette semaine réussie !

*Philippe SCHIELE,  
Elan Chevilly-Larue*



# Vie des Clubs

## RANDONNÉE PERMANENTE

### Randonnée de la Vallée de la Marne—700km—Chaumont

Dimanche 15 avril 2018 : Départ sous le soleil et passage à Choisy pour pointage. Pour monter sur le plateau Briard nous passons par le centre de Limeil où nous nous retrouvons à pied ; pas à cause de la pente, mais c'est jour de marché et toute la chaussée est occupée. Après Chevry nous tombons sur un contrôle de l'AS Brévannaise. Petit arrêt pour saluer les bénévoles et échanger quelques propos de cyclotourisme. Après La Houssaye et Faremoultiers nous arrivons à Coulommiers où nous déjeunons.

Nous repartons en remontant le cours du grand Morin. Nous croiserons une course cycliste et aurons l'occasion d'encourager deux très jeunes de l'AV Thiais. A Montigny, courte, mais rude bosse pour redescendre aussitôt et franchir la rivière qui fait un coude à 90°. Suit une longue montée pour rejoindre le plateau et après dix kilomètres de plat nous dévalons vers Verdilot et la vallée du petit Morin. Encore quelques tours de roues et nous sommes à notre chambre d'hôtes à Viels Maison.

104 km Dénivelé 633 m.



Lundi 16 avril 2018 : Départ à 08h30 sous le soleil, mais le fond de l'air est frais. Les douze kilomètres qui nous séparent de Montmirail sont vite avalés malgré un arrêt à la colonne de Napoléon (bataille en 1814). Par une toute petite route dans le bocage nous découvrons de beaux points de vue sur le Morin avant une belle descente qui nous ramène à la rivière à Boissy le repos. Ça monte et ça descend sans cesse. Mais il fait beau et le printemps a sorti sa palette : vert sombre pour les prés, vert tendre pour les premiers feuillages, bouquets blancs pour les aubépines en fleurs et quelques touches discrètes de jaune pour les colzas qui s'ouvrent à peine. Talus St Prix et les premières vignes apparaissent sur les coteaux. Nous traversons le marais St Gond et changeons totalement de décors. Nous entrons dans la champagne crayeuse ; colza, luzerne et céréales à perte de vue. Faux plats et longues montées se succèdent. A Fère champenoise nous faisons nos emplettes pour pique-niquer. Rassasiés, avec en point de mire les éoliennes, nous sautons de crête en crête jusqu'à Arcis sur Aube. Sur une route avec trop de poids lourds à notre goût, les vallonnements s'enchainent ; mais cette fois le vent est favorable et les trente six kilomètres qui nous séparent de Brienne le château sont effectués sans difficulté. 121 km Dénivelé 752 m.

Mardi 17 avril 2018 : Le ciel est tout bleu mais il fait froid ; après quelques kilomètres nous avons les mains glacées. Après Morvilliers, par une bonne bosse nous entrons dans la forêt ; ça nous réchauffe. Le chant des oiseaux nous accompagne. Les côtes succèdent aux côtes et chaque fois dévoilent de beaux panoramas. Passé les trente kilomètres nous attendent les quatre kilomètres de la sévère montée pour atteindre Colombey les deux églises. Nous quittons Colombey par une belle descente dans la forêt des Dhuits. Encore vingt bornes et nous déjeunons à Bricon. Pour rejoindre Chaumont, c'est plus roulant mais la circulation est « agressive ». A Chaumont nous rejoignons la piste qui suit le canal longeant la Marne. A Condes le canal passe en tunnel, la piste aussi. A Bologne avec 95 kms dans les jambes il nous en reste 12 dont 10 de faux plats montant pour arriver à Andelot terminus de cette journée « montagnarde ». 107 km Dénivelé 975 m.





# Vie des Clubs

## RANDONNÉE PERMANENTE



Mercredi 18 avril 2018 : Départ sous un ciel bleu immaculé. Paysage de bocage, vallonné mais roulant. Dans les zones humides, les aigrettes, hérons et autres volatiles sont nombreux. A Saucourt, nous bifurquons à droite et атаquons une montée de deux kilomètres à 7%.

Les 200 premiers mètres font mal aux cuisses, puis on s'habitue à mouliner petit. En haut c'est la récompense : une route toute droite sur la crête avec un super panorama à droite et à gauche, puis la belle descente sur Poisson où nous retrouvons la Marne.



Une succession de raidards nous amène à Chamouilley où nous déjeunons. Pour repartir, belle grimpe pour rejoindre la vallée de la Saulx à Haironville.. Le vent s'est levé et nous

luttons sur les vingt derniers kilomètres, bien pentus parfois pour arriver à notre gîte à Revigny sur Orvain.

Jeudi 19 avril 2018 : Sortie de Revigny sous un ciel tout bleu. Une longue ligne droite, toute plate : idéal pour l'échauffement. A Villiers le sec nous prenons à droite une petite route à travers bois ; calme et bucolique mais...totalement défoncée. Vanault le Chatel et débute le saute mouton sur chaque crête. Longues montées à 5, 7%, on redescend et on recommence.



En fait nous passons les bosses plus facilement que nous l'avions envisagé. Vingt kilomètres plus loin nous retrouvons la plaine à Somme Vesles. Puis après être passé à L'épine et sa basilique nous arrivons à midi tapante chez Juju à Bouy pour déjeuner (Juju c'est le patron du resto). En repartant nous avons le vent dans le nez, et il a forci. Ambonnay et nous virons à droite ; vent dans le dos mais ça grimpe dans les vignes de Bouzy. Descente rapide vers Louvois et devant nous la « montagne de Reims » à franchir. C'est long mais la pente n'est pas rude ; le plus dur c'est la noria de poids lourds qui nous double.

Plongeon pour rejoindre Ludes et pointer notre carte. A travers le vignoble pour rallier Reims nous sommes littéralement asphyxiés par les odeurs de toutes les saloperies répandues sur les vignes. 115 kms Dénivelé 765 m.





# Vie des Clubs

## RANDONNÉE PERMANENTE

Vendredi 20 avril 2018 : Hier, l'arrivée dans Reims fut compliquée. Pour en sortir c'est pareil. Aucune signalétique. Nous perdrons une demi-heure pour parvenir à Thillois. Nous y retrouverons les vignes...et les bosses. Ça pue toujours autant les produits chimiques. Après Gueux une longue montée nous fait passer dans la vallée de l'Ardre et entrer dans le Tardenois. Les vignes sont remplacées par céréales et bocage et les bosses par ... des bosses. A Saint Gilles (jolie église) une petite route ombragée nous fait grimper sur la crête ; vaste panorama sur des kilomètres.

Une belle route avec vue dégagée nous conduit, de montées en descentes canons, à Fère en Tardenois et sa halle magnifique. Encore huit kilomètres et nous déjeunons à Coincy. Petit resto sympa ; attablés dans le jardin, sous les arbres nous ne sommes pas pressés de repartir. De retour sur le vélo le thermomètre affiche 37°. Il reste une trentaine de kilomètres et le régime montagnes russes continue. Les dernières bosses sont difficiles à avaler et c'est la délivrance. Deux kilomètres de descente pour arriver à notre gîte à Crouy sur Ourcq. Nous nous attendions à une rude journée ; nous l'avons eue, mais par un temps magnifique. Alors, elle n'est pas belle la vie ? 96kms Dénivelé 923 m.



Samedi 21 avril 2018 : Toujours grand soleil. Après quatre kilo-



mètres, arrêt au château de Gesvres pour quelques photos de la belle pièce d'eau et du corps de ferme. Suit une rude montée pour atteindre le plateau à May en Multien. Le vert du blé en herbe et le jaune des colzas dominant. Montées, descentes et portions plates alternent. Après trente cinq kilomètres nous traversons la Marne à Trilbardou. Nous passons sous le viaduc SNCF de Chalifert et attaquons la côte du même nom. Les 150 derniers mètres se feront à pied ; 12% plus les bagages ça fait un peu beaucoup. Ensuite Jossigny, le plateau Briard et déjeuner à Noisseau. Enfin la banlieue, plutôt calme sous la chaleur étouffante de ce début d'après midi.

101 kms Dénivelé 700 m

A l'arrivée à Malakoff nous n'avons pas vu la semaine passer. Sept jours de vélo, sept jours de soleil et 750 kilomètres parcourus. Que du bonheur, on repart quand ?

*Evelyne Petit, Lionel Chaumond,  
AV Thiais*



# Vie des Clubs

## DE LA BOSSE EN ARDENNES

En mai fait ce qu'il te plait, et il plait chaque année aux cyclotouristes Saint Mauriens d'y organiser leur séjour club ! Après le Morvan en 2017, les Vosges en 2016, c'était le tour des Ardennes cette année !

### Mercredi 9 mai

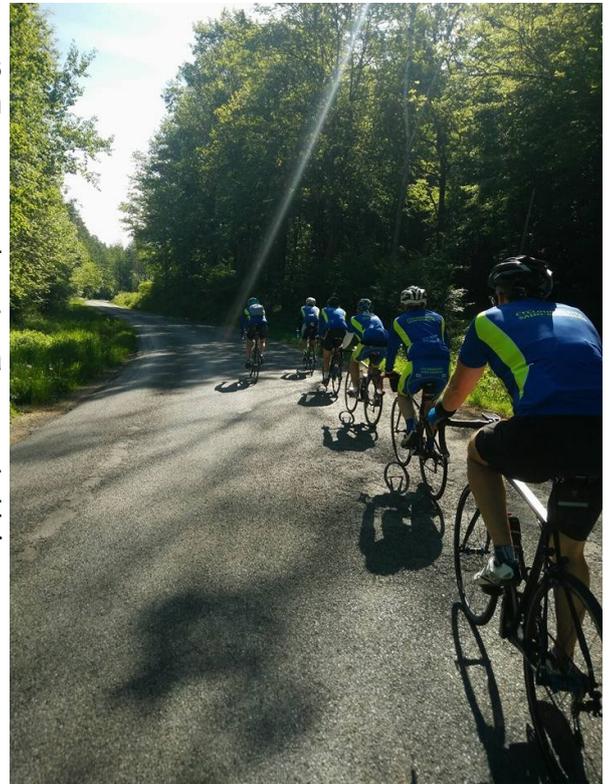
Ardennes, nous voilà. Quelques uns du groupe sont arrivés à Charleville-mézières dès le mercredi matin.

Après un déjeuner frugal, profitant d'une météo engageante, les 7 cyclos déjà prêts à pédaler décident de partir pour une petite balade à vélo jusqu'à Sedan (50km aller/retour).

En route, malheureusement ils ont essuyé une pluie pas très importante, mais suffisante pour faire remonter sur leurs jolis maillots et cuissards toutes les poussières et chatons de la piste cyclable sur laquelle ils étaient :-)

Mais à quoi ça sert de nettoyer son vélo avant de partir ?! :-/

La sortie est restée agréable malgré tout.



### Jeudi 10 mai

Rude journée de vélo. Les circuits prévus et effectués, le matin vers l'étang de Bairon et l'après-midi jusqu'en Belgique, le long de la vallée du Semoy puis de la Meuse étaient magnifiques.....

et particulièrement vallonnés (146km pour près de 1400m de dénivelé).



Un groupe 3 a décidé d'aller jusqu'à Sedan pour réviser des jambes meurtries de la sortie du matin.

D'autres sont arrivés de la région parisienne juste avant le déjeuner pour être prêts à rouler l'après midi.

Une très belle journée de vélo pour les 24 cyclos que nous étions clôturée par une pause diner à l'hôtel suivie d'un bon verre collectif et amical en terrasse sur la place Ducale avant d'aller recharger ses batteries...



# Vie des Clubs

## DE LA BOSSE EN ARDENNES

### Vendredi 11 mai

Vive le ven vive le ven vive le vendredi, car aujourd'hui c'est permis c'est le gros circuit !

Ce fut en effet en ce vendredi 11, la grosse journée vélo. 124km pour le groupe 1 et 105 pour le groupe 2. Les deux circuits aboutissaient, pour le déjeuner, à l'auberge du mont Malgré tout, au dessus de Revin ..... très au dessus !

Pour y arriver il nous à fallu gravir une côte de près de 3km à, peu s'en faut, 10% de moyenne .... donc avec des tronçons constatés jusqu'à 15%.... du très lourd. Tout à gauche et vive le triple plateau !! Après l'effort le réconfort car nous avons eu un super repas à l'auberge du mont qui nous a requinqué et fait oublier ce dénivelé. Notamment une parfaite joue de boeuf sauce à la bière. Une très bonne adresse pour une prochaine occasion.

Le retour après midi fut beaucoup plus calme malgré un peu de fatigue et quelques douleurs d'assise cumulées...

### Samedi 12 mai

Nos chers prévisionnistes météo nous avaient annoncé du mauvais temps, c'est donc sous un soleil radieux que nous avons roulé. Le matin, le parcours jusqu'à Signy l'abbaye était plutôt exigeant, mais les deux groupes en sont venus à bout dans les temps requis pour pouvoir, pour certains, participer l'après midi à une sortie culturelle à Charleville-Mézières.

Huit irréductibles ont toutefois décidé de continuer à pédaler pour aller jusqu'à Bouillon. C'était leur sortie culturelle à eux.... Bouillon de culture !

Encore une bien belle journée qui s'est terminée par la rencontre des douze tableaux de l'animation 'la légende Ardenaise des quatre fils Aymon' au Grand Marionnettiste qui s'est animé à 21h15 précises !

Les Ardennes et leurs côtes valent le détour.

Pousser jusqu'en Belgique a été aussi fort sympathique.

Les paysages sont verdoyants, les routes sont tranquilles même si parfois certaines d'entre elles mériteraient d'être rénovées.



*Laurence DAGONET & Patrick LEPINE,  
Cyclotouristes Saint Mauriens*



# Vie des Clubs

## ENTRE HUREPOIS ET GATINAIS

### Randonnée permanente - CODEP 91 - Mercredi 11 octobre 2017

Une nouvelle randonnée permanente voit le jour en Essonne nommée « Entre Hurepoix et Gâtinais ».

Cette randonnée peut se réaliser en deux boucles : une de 64 km avec un dénivelé positif de 541 m plus une de 62 km avec un dénivelé de 620 m ou en une fois, soit 126 km avec un dénivelé de 1161 m.

Je décide donc de m'y inscrire et je reçois mon carton de pointage portant le N° 1. Et oui je suis le premier à la demander.

Il faut donc que je sois le premier à la terminer !

Je choisis de la faire le Mercredi 11 octobre. Je pose donc un RTT. Après avoir déposé mon fils au collège, je me dirige vers le point de départ en voiture à savoir Milly La Forêt que je commence à bien connaître car, avec les trèfles et les randonnées permanentes cela fait plusieurs fois que j'y passe.

Arrivé sur place, je me gare près du lavoir, la zone est calme, les places sont gratuites et sans limite de temps.

Le départ n'est pas encore pris que déjà l'appareil photo est de sortie.

Il faut dire que la feuille de route est très bien faite et que tous les points touristiques y sont notés.

La météo est clémente et je ne le sais pas encore mais, 60 km plus loin le vent va se lever fortement !



J'annonce à mon vélo la distance à parcourir et là, il me fait un petit malaise : il se couche. Après l'avoir bien rassuré : ne t'en fais pas, on ne cherche pas la moyenne mais juste le plaisir de faire du vélo, il revient à lui et maintenant il est bien décidé à y aller. Il ne faut surtout pas le brutaliser mon fidèle Btwin !

La trace GPS fournie par l'organisateur est enregistrée dans mon GPS et elle s'avérera nickel car même les petits crochets pour les visites et points photos sont dessus, ça c'est cool. Ils nous ont vraiment préparé ça aux petits oignons.

Me voilà donc parti sur les routes de l'Essonne en direction d'Etampes, les petites routes sont agréables et peu fréquentées.

Au Km 10, le petit village de Buno Bonnevaux et son polissoir du néolithique : je ne l'ai pas reconnu tout de suite car je le confondais avec une simple pierre plate, honnêtement si tu as un caillou comme ça dans ton jardin, si tu ne sais pas de quoi il s'agit, tu le fais sauter à la masse.





# Vie des Clubs

## ENTRE HUREPOIX ET GÂTINAIS

Les villages se suivent mais ne se ressemblent pas et les pauses photos sont nombreuses.

Étampes est déjà là, la ville est superbe et il faut absolument prendre le temps de s'y arrêter. J'ai fait pointer ma carte de route à la bibliothèque. Ils travaillent dans des locaux magnifiques et les bibliothécaires sont très accueillantes.

Dourdan et son Office du Tourisme où je ne pourrais pas faire tamponner car c'est fermé. Je crois que je n'y arriverais jamais à y entrer.



Le musée du château est fermé également, tant pis, direction le premier commerce ouvert et là, sur quoi je tombe et oui la charcuterie et sa charcutière qui gentiment m'appose le précieux tampon.

Un nouveau compagnon de route se joint à moi non pas un cyclo mais ce fameux vent qui ne me quittera plus !

Chamarande et un nouveau contrôle et toujours des pauses photos.

Milly La Forêt et son cyclope signe la fin de cette formidable randonnée permanente où il faut prendre son temps, oublier la moyenne et favoriser la découverte.

Mon bilan est le suivant : les informations fournies sont très bien détaillées et invitent à la flânerie, la trace GPS est complète et la feuille de route est parfaite.

De plus, le prix est dans la moyenne générale. Par contre, le vent peut être ton ennemi.

Autre point positif, il y a des gares RER très souvent sur le parcours donc une possibilité de retour rapide au cas où.



*Stéphane LE BRETON,  
AS Brévannaise*



## *Carnet*



### **7ème édition du Stage mécanique**

**C'était le 16 décembre 2017** avec 48 personnes et 46 repas.

Dans une ambiance conviviale, les participants ont pu parfaire leur connaissance du vélo !

Un grand merci à tous les participants ainsi qu'aux formateurs qui ont animé les 7 ateliers : Jacques PAUGET, Stéphane LE BRETON, Gérard CLAUDON, Alain MARCEL, Jean-Pierre DE ALMEIDA, Arnaud PETIT, Pierre-Claude AUDIER, Rémy DE ALMEIDA, également Claude BUTET qui m'a aidé pour toute la partie logistique, sans oublier l'aide d'Anne-Sophie FERREIRA, Anaïs FEGHOUL et Muriel MORGE. **MERCI À TOUS**



**8ème édition prévue à Limeil-Brévannes  
salle Larousse le samedi 15 décembre 2018**

*Alors si vous souhaitez vous aussi gagner au autonomie face aux*



## *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