



LE BYCLOUNE

Année 2016

Journal du Cyclo-Club de Gournay sur Marne

EDITORIAL

L'année se termine et il est temps de se retourner pour voir ce qu'il en restera.

Ce fut l'année des premières fois pour certains : premiers 200 kilomètres pour quelques uns, premiers cols pour d'autres ou encore, premier séjour avec le club. Et certains gourmands ont même cumulé.

Mais grâce à l'accompagnement et autres encouragements des « vieux rouleurs », et si cela n'empêche pas d'avoir mal aux jambes ou au cu..., les doutes et les appréhensions, fort légitimes au demeurant, disparaissent pour laisser la place au plaisir et à la satisfaction personnelle.

J'en retiendrai aussi la satisfaction de voir que sur une sortie comme Blandy les tours, où certains pourraient faire deux fois l'aller retour dans le temps pendant d'autres ne le feraient qu'une fois, tout le monde est heureux de sa journée.

Bravo à tous et vivement 2017 pour que cela recommence.

Thierry



LES BOUCLES DE L'EST

LE PERREUX

6 mars

(8 participants)

Tony.C
Pascal.V
Alain.D
Tonio.D
Denis.M
Jacques.L
Thierry.M
Jean-Marc.V



RANDONNEE DE LA MI-CAREME

OZOIR LA FERRIERE

13 mars

(15 participants)

Pierre.P
Jacques.C
Jacques.L
Tony.C
Pascal.V
Thierry.L
Michel.R
Denis.M
Yves.A
Serge.O
Richard.T
Jean-Philippe.S
Gabriel.C
Jacky.D
Thierry.M



BREVET RANDONNEURS MONDIAUX

NOISIEL 200 KM

19 mars

(10 participants)

Pascal.V

Jacques.L

Serge.O

Yves.A

Denis.M

Tony.C

Tonio.D

Philippe.R

Pascal.G



Il était 6h45 ce samedi 19 mars 2016, lorsque nous nous retrouvâmes aux inscriptions de Noisiel pour le premier « 200 » de l'année et 7h15, lorsque nous prîmes le départ. Il faisait gris, il faisait froid, la température n'a pas excédé les six degrés ce jour-là.

Un assez fort vent de NE constant nous fit face à l'aller et nous accompagna au retour. Pas un seul rayon de soleil et, en même temps, pas une goutte de pluie. Le parcours de ce 200 est caractérisé par une alternance de bosses à l'aller, à commencer par celle de l'Arche Guédon. En deuxième partie, nous sommes le plus souvent sur le plateau Briard qui fut plus facile à parcourir cette fois, car le vent était favorable.



Sur la fin du parcours, Yves qui était plus fainéant que d'habitude a voulu que le groupe évite Tigeaux, mais devant le refus général, il fut contraint de grimper cette côte. Nous avons eu la chance de ne déplorer aucun incident notable. Le groupe, composé des deux Pascaux, de Serge, Toni, Tonio, Philippe, Denis, Jacques et Yves restera soudé et groupé tout au long de cette randonnée.



Comme d'habitude, l'entraide et la bonne humeur furent nos compagnes de bout en bout. On s'est arrêté le matin à Luzancy pour une première pose, puis à 11h15, nous prîmes une légère collation (sandwich/coca/café) à Brasles situé à dix kms en amont de l'endroit habituel. Cette pose nous fit du bien, car nous étions bien entamés par les côtes et le vent de face. Après ¾ d'heure, nous reprîmes la route puis vers 14h30, arrêt au Bar des Trois Routiers à Rebaix ou une ravissante blonde nous servit nos commandes.



Nous avons terminé à 17h30 et parcouru plus ou moins 205 kms, a noter un kilométrage plus élevé pour Tony qui revenait souvent sur les attardés.

Yves



RALLYE HENRI HARDOUIN

MITRY MORY
20 mars
(1 participant)
Richard.T



BOULOGNE CHATEAUNEUF

BOULOGNE 220 km
2 avril
(14 participants)



Le 02 avril dernier s'est déroulé le 220 kms de Chateauneuf en Thymerais, une rando dont l'organisation est gérée par la ville de Boulogne Billancourt.



Ce parcours est connu pour être de difficulté soutenue ; il est long et exigeant. Les paysages sont beaux et nous traversons des endroits comme Saint Rémy les Chevreuses, Nogent le Roy, une partie des Yvelines. Nous devions partir à 15, mais jamais nous ne vîmes le 15 ème. C'est donc à 14 que nous nous retrouvâmes à 5h15 près de l'église de Gournay pour charger vélos et compétiteurs dans les véhicules et remorques. Il fallait rejoindre Boulogne le plus tôt possible pour ne pas rentrer trop tard. En effet notre Président avait un engagement en soirée.



Vers 6h15 nous arrivâmes sur place et nous commençâmes à rouler vers 6h30. Température fraîche, vent modéré, un peu de pluie sur la fin. Les participants, il faut le souligner furent nombreux : Thierry M, Thierry L, Jean-Marc V, Philippe R, Jacques L, Pascal V, Antoine C (77ans), notre aîné, Denis M, Pascal J, Alain D, Jean-Marie R, Tony, Tonio, Yves A.



Vers midi, nous nous sommes arrêtés à Châteauneuf pour y déjeuner rapidement, certains ont pris leur temps et se sont fait huer en sortant du local ou nous étaients servis les repas, par ceux qui attendaient dehors.



A l'aller comme au retour nous fîmes une halte aux étangs de Hollande pour se ravitailler. Comme d'habitude, l'esprit d'équipe a dominé cette épreuve, aux trois quart de la course, les leaders ralentirent la cadence globale pour que tous, nous puissions arriver le mieux possible à Boulogne.



Boulogne/Chateauneuf est une randonnée qui a fait ressortir une fois de plus la valeur de notre groupe. Pas de plainte, chacun a produit un véritable effort en faisant appel à son physique et à son mental, bravo les gars !

Yves

De retour à Boulogne, les vélos ont été rechargés sur les remorques, il faut là aussi, remercier ceux qui malgré la fatigue, s'impliquent dans la réinstallation des vélos et leur maintien sur les remorques.



Un petit rappel : il faut raison garder, même dans les efforts exceptionnels, par exemple pour une « pancarte » et laisser le libre espace à tous les compétiteurs susceptibles d'arriver en vainqueurs.

RANDONNEE DU TEMPS LIBRE



GOURNAY 13 avril



Encore un succès pour notre randonniee du temps libre qui malgré la pluie du matin et un temps très incertain ensuite, a tout de même réuni quatre vingt courageux.



Bien sûr quelques flèches avaient disparues (à cause de l'humidité m'ont répondu les flècheurs. Bizarre que cela soit devant un bistrot à chaque fois !!!!!) mais nous n'avons pas reçu plus de plainte que ca. Nous avons juste eu à déplorer une chute sans gravité sur le pont en bois de la piste cyclable de Vaires



Encore un grand merci à tous ceux (et ils étaient nombreux) qui se sont rendus disponibles pour faire de cette organisation soit une réussite.



Thierry

VELODROME DE SAINT QUENTIN EN YVELINES

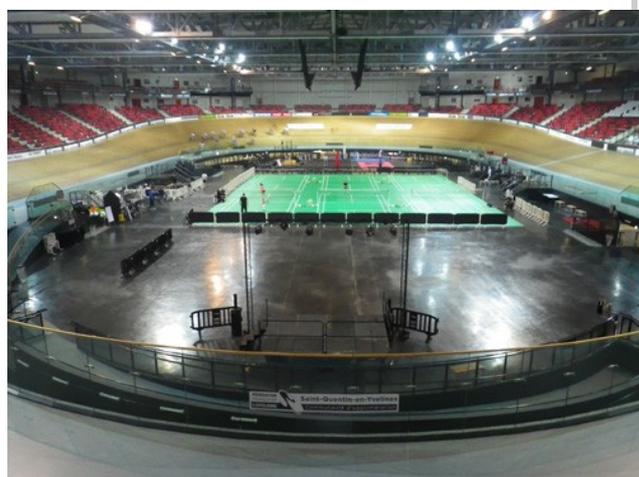
Une idée pour tous :

Plutôt que de faire tourner les autres en bourrique, allez plutôt tourner et faire des ronds sur le vélodrome de St Quentin en Yvelines.

Pour y avoir fait une initiation avec le « Sieur » Virgili, je puis vous assurer que vous passerez un bon moment. Nous en sommes revenus ravis et surtout nous avons découvert une autre forme de pratique du vélo ; certes très accée sur la compétition, mais vraiment chouette à vivre.

Je regarderai maintenant les courses sur piste avec un autre regard.

Thierry



DOMINIQUE

Et voilà que le jour J est arrivé. Elle est partie à la campagne pour suivre son « Taximan » chéri.

Je remercie Dominique pour le temps qu'elle a donné à ce club qu'elle aimait. Je la remercie d'avoir su fédérer la naissance de ce deuxième groupe pour lequel elle a beaucoup œuvré. Je remercie aussi la personne que j'appréciais beaucoup et je n'ai nul doute que la distance ne nous empêchera pas de partager à nouveau des kilomètres ensemble. Et même si Jacky veut se joindre à nous, ce sera avec grand plaisir.

A bientôt.

Thierry



RANDONNEE BREUILLOISE

BROU

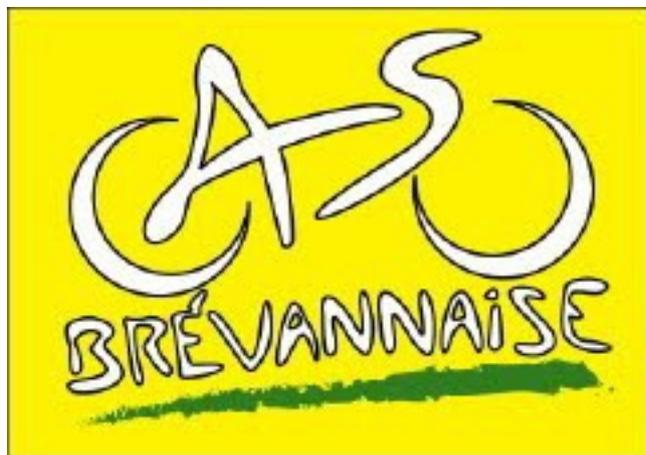
17 avril

(14 participants)

Yves.A
Antoine.C
Jacky.D
Michel.F
Michel.J
Pascal.J
Jacques.L
Thierry.L
Guillaume.L
Dominique.M
Jean-Louis.P
Michel.R
Jean-Philippe.S
Richard.T



23ème RANDONNEE BREVANNAISE



LIMEIL-BREVANNES

17 avril

(9 participants)

Alain.D
Tony.C
Tonio.D
Denis.M
Thierry.M
Jean-Marc.V
Philippe.R
Jean-Marie.R
Pascal.V

RANDONNEE DE MONTAPEINE 150km

Meaux
23 avril
(8 participants)
Jean-Marie.R
Pascal.V
Alain.D
Thierry.L
Jacky.D
Serge.O
Denis.M
Jean-Marc.V



SEJOUR EN AUVERGNE

Du 4 au 8 mai
Introduction



Séjour du cyclo club de Gournay dans le Cantal dans la ville de Pierrefort. (Historique)
Pascal VIRGILI est l'un des tout bons cyclo de notre club. Il a épousé Anne-Marie native de cette belle région qu'est le Cantal. Un projet de séjour a été retenu par notre président et communiqué à l'ensemble des licenciés. Le week-end retenu fut celui de l'Ascension 2016. Le club avait connu un vrai succès lors de ses trente ans à Vaison la Romaine, ce séjour à PIERREFORT fut une véritable réussite.



Qu'il s'agisse de l'accueil de l'Hôtel du midi, de la qualité de sa cuisine, de la disponibilité et de la gentillesse de Marie-Noëlle et de ses collaboratrices, tout fut rassemblé pour que nous soyons tous heureux d'être là, ensemble.

Yves

Premier jour

Petit-déjeuner vers 7h 30 pour les cyclos et 8h pour les accompagnants.



Départ à vélo pour un mini parcours de 41km sur la route de St Flour avec sa sortie de village plutôt abrupte...Belle descente de Rochebrune, où les premiers, bille en tête ont oublié de tourner à droite sur la petite route en direction d' Oradour. Première crevaison de Jean-Marc, suivie de celle de Jean-Marie. Belle descente de Sainte Marie, (le village) jusqu' au pont de Tréboul avec une pause photo donnant sur le lac au milieu. Deuxième et dernière belle montée en direction de Pierrefort sous un agréable soleil.



Départ des conjoints pour une balade avec Anne-Marie comme guide, sur la route de Cezens, vers le château de la Chassagne, remontée sur la grand-route vers le bois de Chabridet, où personne apparemment, ne s'est risqué au parcourt de santé... descente par l'ancienne voie romaine en direction de Pierrefort pour un total de 8km!!! Puis, déjeuner.

L'après-midi a réuni tout le groupe pour aller à Laguiole village des couteaux, journée de foire avec beaucoup de monde, où il a fallu jouer du téléphone pour se retrouver afin de faire une belle photo de groupe où certains grattouillent les coucougnettes du taureau, n'est-ce pas Christiane...



Départ en véhicule vers Chaudes-Aigues pour la visite de la source d'eau chaude (82°) et de son musée, pour certains. Pour d'autres, ce fut plutôt la pause bière devant le casino. Petit coup d'œil au lavoir où Jean-Marie a fait l'équilibriste sur le bord. S'il était tombé, il en serait peut-être ressorti, mais sûrement bien cuit...Retour sur Pierrefort en passant par le village de Neuvéglise pour un peu de temps libre avant le dîner.

2ème jour



Petit déjeuner pour tout le monde puis départ des cyclos vers le col de La Grifoul 1368m, pour un pourcentage moyen de 6,78%, un pourcentage maxi de 8% sur 6 km... Déjà, mise en bouche avec le faux plat en direction de Cezens, bâbord toute aux quatre routes, pour découvrir la vallée de Brezons, beaux paysages, avec en toile de fond les montagnes encore blanches de neige. Arrêt pipi aux panneaux de direction «col de la Grifoul, du côté droit, et cascade du saut de la truite, du côté gauche», certains de nous auraient à ce moment-là bien pris sur la gauche...



Nous attaquons la montée, chacun à son rythme, et gagnons le sommet pour une photo de famille au pied de la pancarte. Nous avons prévu ce matin de faire aussi le col de Prac de Bouc avec ses restes de neige, mais vu l'heure, nous décidons tous de rentrer directement sur Pierrefort pour finir de partager nos avis autour d'un verre avec Gégé au bar de Muriel, sur la place de la fontaine et grignoter quelques rondelles de saucisse sèche avant le déjeuner...Ce fut une belle sortie d'environ 40km.



Pour les conjoints, ce matin, Pierrette (celle de Gégé), s'était jointe à eux pour leur faire découvrir la cascade de la Borie, un site magnifique, avec ses cinquante mètres de haut sur trois niveaux, mais surtout ses 160marches!!!, petit clin d'œil, encore à la plus jeune : Christiane, qui les a gravies sans aucune difficulté.



La visite groupée de l'après-midi se dirigea vers le barrage de Sarrans. Du haut d'un point de vue aménagé dominant le barrage et donnant d'un côté sur les installations, donc d'une hauteur conséquente et de l'autre sur le lac, des images de toute beauté, sauf pour Jean-Marc en retrait, non pas intéressé, mais plutôt gêné par une sensation bizarre de vertige... On a senti aussi que Mr EDF, dit Francis, était particulièrement intéressé par cette visite, c'est vrai qu'il en connaît un rayon dans ce domaine.



Nous avons poursuivi l'après-midi vers la presqu'île de Laussac, un site qui donne accès au lac où Daniel, le patron du Chalet du Lac, tient une petite brasserie où l'on peut déguster de bonnes entrecôtes, de l'aligot, et plein de produits régionaux. Toujours souriant et de bonne humeur, il assure un service agréable, il nous a même prêté les clefs de la chapelle située dans le voisinage pour une visite rien que pour le CC Gournay...



Retour sur Pierrefort où chacun a pu aller faire quelques achats à la fromagerie locale ainsi qu'à la boucherie Dutrévis... La soirée s'est terminée autour d'un excellent repas où le chef, Gilles, a bien voulu sortir de sa cuisine (après un vrai forcing), pour recevoir des compliments et nos applaudissements pour ses plats de qualité.



Rappel: hier, Marc a voulu quitter son fiancé Jean-Marie à cause de ses ronflements, n'en pouvant plus, il a demandé à Marie-Noëlle s'il pouvait changer de chambre, mais c'était quand même aux environs de minuit, et en plus pieds nus dans le couloir.... ne le reconnaissant pas, elle lui a dit qu'il serait mieux qu'il aille sur Saint-Flour pour trouver une chambre... Après quelques explications, et après avoir compris qu'il faisait partie du groupe, elle lui a dit que pour l'instant, elle ne pouvait régler son problème, alors Marc a dû, la mort dans l'âme, rejoindre son ex fiancé...

3ème et dernier jour...



Départ des cyclos pour le parcours préféré de Gégé... Petit faux plat montant en sortie du village pour se chauffer les jambes puis descente vers Saint Martin Sous Vigoureux, puis Billiez, avant d'attaquer la première côte de Cantaloup. Chacun monte à son rythme, sauf Jean-Marc qui préfère s'arrêter pour un changement de pneu, la gomme est trop tendre, et pour la seconde fois du séjour, il a encore balayé un silex...



Grand faux plat descendant après le beau village de Théronnel en Aveyron où tout le monde se laisse aller à de belles accélérations où les premiers attendent LE dernier... Jean-Marc, qui selon les dires d'un cyclo roulait à environ 72,7km/h lorsque son pneu a éclaté!!!! La mort dans l'âme, et la colère montante, il décida, avec son assistance rapide (les copains...), de changer son pneu pour la troisième fois du séjour, (ça devrait compter pour le challenge)... Il paraît que son vélo a failli finir dans le fossé...



Direction le barrage de Sarran, dernier faux plat avant un mur de 15% heureusement descendant où un arrêt pipi s'organise. Nous avons pu à cet endroit apprécier les joies de la lecture avec quelques livres de "belles plantes" trouvés dans le fossé. Jean-Marie s'est laissé aller à quelques commentaires sur ces photos bien sympathiques... Dernière montée de La Devèze, (anciens bâtiments le long du lac où sont soignés des malades mentaux) où nous nous fixons sur un point stratégique, "l' hermitage" car sur 1km, la pente est d' environ 9%, ensuite, elle s' adoucit à 4,5% sur environ 5km. Arrivée sur Pierrefort pour la dernière photo de groupe à la pancarte soldant cette sortie de 57km. Petite douche rapide avant l'avant dernier déjeuner... Les conjoints, quant à eux, ont visité la chapelle de Turlande datant du 13ème siècle, puis ont été jusqu' à la croix et ses 106 marches, donnant encore un beau point de vue sur le lac où les enfants n' ont pas résisté à faire quelques figures d' équilibristes...



L'après-midi a permis à certains de visiter rapidement Saint-Flour, sa cathédrale, et ses rues où les commerces sont de moins en moins nombreux mais bons... Les absents de cette visite étaient l' ancien couple encore à peine déchiré, j' ai nommé: Jean-Marie et Marc, qui ont fini leurs achats de fromage, de vin et de charcuterie, "ça creuse l' amour" ...



Vers 17h, gros concours de boules carrées, rue de la bourrée, où tout le monde a pu s'essayer à la précision avec des cubes de bois en guise de boules, où les règles sont les mêmes qu'à la pétanque, mais où le "facteur chance" semble d'un plus fort pourcentage... Une partie a même failli briser l'amour de plusieurs années de vie commune, Antoine et Christiane se sont disputés la victoire, mais elle a bien failli passer sa dernière nuit à Pierrefort ailleurs que dans le lit commun...

Dernier dîner, encore très apprécié de tous, et dernière nuit bercée d'images...



POINT DE VUE D'UNE NON ROULANTE

Suite à notre séjour dans le Cantal, voici rédigé par Geneviève ROUS.

Partir presque cinq jours avec une bande de joyeux cyclos n'était pas sans m'inquiéter. Mais voilà, il y avait aussi un nombre non négligeable de « non roulantes » qui, très vite, a formé une bande non moins sympathique et rieuse de « marcheuses » .



Sous la houlette de Anne-Marie, enfant du pays, et de son amie Pierrette -toujours au pays-, nous avons découvert quelques merveilles de ce magnifique endroit du Cantal et de ses alentours verdoyants : cascade spectaculaire –tout comme la montée de l'escalier qui la borde, pittoresques chapelles exilées sur les hauteurs mais pas abandonnées, points de vue hauts perchés au-dessus du lac de Sarrant, prairies constellées de pissenlits grassouillets.

Pour ne rien gâter, un hôtel accueillant, confortable où le chef et la pâtissière nous ont enchantés midi et soir avec les spécialités du pays revisitées avec art ; point besoin d'aller chercher à 14 heures, l'Hôtel du Midi !



Les fromages et charcuteries des artisans de Pierrefort nous régalaient encore.

Merci à Pascal et Anne-Marie de cette superbe idée et à Pierrette de nous avoir accompagnées .

Geneviève.

PS : J'ajoute que les non roulantes ont été très impressionnées par les connaissances de Geneviève en botanique et que leur plaisir fut décuplé au fur et à mesure des explications fournies par elle.

RANDONNEE ROUTE DE COUPVRAY

VAL D'EUROPE

8 mai

(3 participants)

Pascal.J

Tony.C

Tonio.D



VILLEPREUX LES ANDELYS 215km

21 mai

(10 participants)

TonyC

Tonio.D

Jean-Philippe.S

Yves.A

Thierry.M

Jean-Marie.V

Jacques.L

Philippe.R

Alain.D

Pascal.J



LE MERLAN

EMERAINVILLE

29 mai

(8 participants)

Alain.D
Jean-Marc.V
Tony.C
Tonio.D
Michel.R
Pierre.P
Jacques.L
Denis.M



LES VALLEES SEINE ET MARNAISE

Pontault-Combault



PONTAULT COMBAULT

12 juin

(13 participants)

Antoine.C
Cedrick.D
Pascal.J
Jacques.L
Thierry.L
Denis.M
Thierry.M
Pierre.P
Michel.R
Jean-Marie.R
Philippe.R
Jean-Philippe.S
Pascal.V

RANDONNEE COSETTE

MONTFERMEIL

19 juin

(11 participants)

Thierry.M

Jacques.L

Pascal.V

Pascal.J

Jean-Marie.R

Philippe.R

Jean-Marc.V

Jean-Claude.D

Thierry.L



RANDONNEE DES 3 BALLONS

25 et 26 juin

204 km / 4100 mètres de dénivelé

La montagne ça vous gagne !!!!

Celui qui a inventé ce proverbe a dû certainement grimper les cols en voiture, car en ce qui me concerne je ne l'ai pas gagné tout de suite et je suis encore loin de l'avoir conquise.



Nous sommes partis ce samedi 25 juin à 9 coureurs (Antoine, Alain, Thierry, Jean Marc, Tony, Jean Marie, Philippe, Pascalou et moi-même) d'Enguishem en Alsace : à noter que c'est l'un des plus beaux villages de France. Mais le temps nous était compté donc pas eu le temps de le visiter.



C'est avec une envie collective que le groupe s'est lancé à l'assaut des plus grands sommets des Vosges pour 1 journée et demie d'aventure.

Pour ma part, je suis parti impatient mais aussi soucieux de ce qui m'attendait. Après avoir vécu mes premiers 200 km de ma jeune carrière de cyclo, j'allais m'attaquer à mes premières montées et mes premières descentes et franchir un nouveau cap de cyclotouriste.

Alors, c'est vrai que les oiseaux de mauvaises augures pourraient se dire, ce n'est que l'Alsace : pas les Alpes ou Pyrénées où les cols dépassent les 2 000 mètres pour certains.

Ma seule pensée, être capable de grimper 1 400 mètres sur une montée, et d'enchaîner dans la même journée plusieurs montées aux alentours des 1 400 mètres n'oublions pas, 4200 mètres sur 1 jour et demi.

Donc, nous voilà partis pour ma grande première.

Un début de parcours qui nous met tout de suite dans le vif du sujet.....ça grimpe à travers les vignes avec la vision de beaux villages en bas de ces collines. Le Paysage est très sympathique et les mollets se mettent très vite en action..... Nous allons errer tous ensemble au travers des villages et sur des pistes cyclables parfaitement entretenues (notre région parisienne devrait prendre exemple).....jusqu'à la prévisible crevaisson.....je vous le donne en mille, notre Jean Marie national.



Après être restés à 4 avec lui pour réparer, pendant que d'autres prenaient de l'avance, nous avons mis les moteurs en route pour les rattraper en roulant entre 35 et 40 km/heure environ. Juste à temps pour le ravitaillement. De bon augure et sous le soleil.

Petite pause et nous voilà repartis avec en point de mire pour clôturer cette journée, une montée finale du Ballon d'Alsace (13 km de montée).

Sauf qu'auparavant, on se souviendra tous du « petit mur à 17 % sur 100 mètres environ » qui en a mis plus d'un à pied parmi les randonneurs. Et pourtant, la petite dame sur son balcon nous avait prévenus.

Peu importe, la ballade continuait sur ces belles pistes jouxtant les routes afin de parvenir enfin ou déjà, dirons-nous pour certains, au but final.....cette grande montée avec une moyenne entre 8 et 9 %.....dont des passages à 10/11. Menteur, Jean Marc, tu nous avais dit que cela ne dépassait pas les 9 %.

Bien évidemment, chacun montait à son rythme afin de ne pénaliser personne et chacun se concentrait sur sa montée et non celle des autres, même si on essayait pour certains de s'attendre. Le début de la montée, en lacets, était rendu difficile par la présence d'une couche épaisse de graviers puis cette couche disparaissait après quelques kilomètres.



Une fois le sommet passé, nous avons attendu les retardataires et redescendu dans la pluie et le brouillard jusqu'à notre Hôtel de Montagne, à savoir une colonie de vacances pour enfants pour enfin profiter d'une bonne douche et d'un très bon repaset d'une bonne nuit de sommeil.



Et oui, pas de télé pour voir la qualification du Portugal : Jean Marc n'avait pas prévu la télé dans l'organisation. Au cours du repas, le temps s'était éclairci et on retrouvait l'espoir d'avoir un dimanche clément pour notre grande journée restante (120 km). Et le Portugal avait gagné.

Mais que ce fut dur pour ma première montée. Espérons que la nuit repose la bête.



Dimanche matin, réveil 6h30. Après un bon petit déjeuner, même sans café.....problème de l'organisation, nous voilà repartis pour la dernière étape.

Et là encore, grande découverte pour moi et grande appréhension ...la 1^{ère} descente de 7 km environ et assez pentue. Malgré les conseils de tous mes compagnons de ballade, ce n'était pas évident pour moi : mains sur les freins, descente moyennement tranquille de peur que la mécanique s'enraye et que les freins ou la monture lâchent (crevaison ou autres soucis de trajectoires...).

J'étais bien content d'arriver en bas.....et comme à notre habitude dominicale, on a encore loupé une flèche.....un petit écart de parcours pour le retrouver quelques mètres plus loin.

La ballade repartait tranquillement et après quelques kilomètres de mise en jambes, 2 cols consécutifs se dressaient devant nous : cols bien absorbés pour ma part et bonne mise en jambe. Il est vrai que les montées étaient progressives donc plus faciles..... puis ravito.

Prenons le temps de celui-ci, car après c'est parti pour les montagnes russes.....le Grand Ballon (15 km de montée) et après restera la Petit Ballon, 10 km de montée.



On en profite pour se changer les idées et discuter avec d'autres cyclos de tout horizon.....même si Gagny était souvent à nos côtés : c'était un peu une réunion CODEP par moment.

A noter qu'ils n'ont pas eu de chance sur leur week-end: 1 qui avait cassé ses freins avant la montée du Grand Ballon, et un autre qui a cassé 5 rayons dans la descente du Grand Ballon (2 abandons sur 13 coureurs).....pendant ce temps Jean Marie continuait fidèle à son habitude à négocier avec la gente féminine de Courtry. En vain.....

Nous avons remis les fesses sur le vélo et sommes repartis à l'assaut du Grand Ballon. Cette fois-ci j'ai mieux absorbé le début de la montée, en me servant de la montée de la veille.....les 10 premiers kms, très bien, tranquillement mais encore une fois le dos m'a rappelé à l'ordre, donc j'ai dû à nouveau faire quelques pauses avec Pascalou toujours et Jean Marie par moment. Au contraire de Mr Catburry, faudrait les raccourcir ces montées.....

J'en ai encore bavé jusqu'au bout mais là encore on a réussi à monter et se restaurer pour finir la journée et puis enchaîner par la suite de la même façon la montée du Petit Ballon.



A noter toutefois, que l'appréhension des descentes avait disparue au cours de cette journée, je me suis fait plaisir même si je n'ai pas l'aisance de notre Président....je pense qu'il était venu uniquement pour les descentes.....chacun en profite comme il le veut et c'est bien cela aussi le but quand on fait du vélo tous ensemble.



La fin de la randonnée s'est poursuivie calmement et sereinement jusqu'à notre retour à Eguisheim dans le milieu de l'après-midi.....avec l'annonce de la victoire de la France (il perdait en haut du Grand Ballon pourtant).

Et après quelques bières de récompenses pour certains, le retour sur Gournay pouvait se faire et conclure ainsi notre périple.



Pour ma part, je tiens à remercier toute l'équipe du Club. Cela ne fait pas longtemps que je suis parmi vous et seulement 6 ans grosso modo de vélo.....j'ai progressé, je progresserai encore à vos côtés et je reste humble et l'humilité reste la meilleure chose que je possède.

J'ai vu au travers de ce week-end qu'il ne fallait pas juger les gens par leur apparence, par leur âge, par leur sexe ou par la qualité de leur vélo.....et que l'égo n'avait pas sa place sur un vélo. Le juge de paix est la réussite de son objectif.

On a croisé des petits, des gros, des femmes, des jeunes, des gens très âgés.....et franchement cela fait plaisir de se confronter sans aucune compétition à des personnes qui sont là uniquement pour se faire plaisir et se prouver à eux-mêmes ou à d'autres que tout est possible.

Alors j'ai souffert certes et je sais à quoi m'en tenir désormais. Vos conseils ne resteront pas vains, et je saurai préparer l'homme et sa monture de la meilleure façon (en soignant le dos si possible et en allégeant le bas ventred'ici là). L'expérience est aussi une chose importante à prendre en considération.



Merci à vous tous et encore félicitations à tous : et chapeau Antoine, respects les plus sincères et j'espère bien faire de même à ton âge, c'est motivant pour la suite.....tout en sachant que tu n'étais pas le plus âgé sur le parcours (83 ans le plus ancien).

Rendez-vous en 2017 et si j'ai pu le faire, d'autres peuvent aussi le faire.

Pascal JUIGNE



CONCENTRATION DU CODEP 93

VILLEVAUDE

26 juin

(9 participants)

Gérard.M

Jean-Louis.P

Jean-Etienne.P

Michel.R

Jacques.L

Jean-Philippe.S

Denis.M

Jean-Claude.D

Yves.A



TOUS EN SPORT

Pas de chance pour les participants à la journée « Tous en sport » organisée par la mairie car le mauvais temps s'est invité en guest star.

Pas de quoi effrayer nos valeureux coursiers à qui rien ne fait peur, même pas le ridicule, qui du coup se sont illustrés dans le tournoi de Badmington.



Pour avoir joué quatre ans à ce sport exigeant, je peux vous assurer de ne jamais avoir vu ce sport pratiqué de la sorte. La tactique devait être de déstabiliser les adversaires par des gestes impossibles. Mission à moitié réussie car les deux équipes finirent au deux dernières places, assurant ainsi une certaine continuité avec l'année dernière.

Pour compenser et en ressortir une certaine satisfaction, au classement du rire nous sommes sortis grands vainqueurs.

L'année prochaine sera la bonne ; promis.

Thierry



SEMAINE FEDERALE

78ème semaine fédérale internationale de cyclotourisme

à DIJON du 31 juillet au 7 août 2016

avec Nicole et Richard Tausserat, André et Renée Voirpin, Guillaume Leguillou

France et Michel Jammet



Dijon, capitale des ducs de Bourgogne, a accueilli environ 11000 cyclotouristes et le nombre de pays représentés n'a jamais été aussi élevé.

Les grands crus qui font la renommée de la région ont attiré des pelotons bien fournis. La découverte du patrimoine historique et gastronomique était remarquable. La semaine fédérale c'est avant tout la joie de partager ensemble la passion du vélo dans un cadre chaleureux, une ambiance de fête et avec de belles rencontres.

1700 bénévoles travaillent pendant 4 ans pour la réussite de cette manifestation.

Notre souhait serait que notre club soit mieux représenté dans les années

futures : 2017 Mortagne-au-perche 2018 Epinal 2019 Cognac et 2020 Valognes (toujours la première semaine d'août).

Logement possible en famille, chez l'habitant, en chambre d'hôtes, à l'hôtel, campings fédéraux ou municipaux et dortoir.

Pour les conjoints qui ne roulent pas des excursions et des randonnées pédestres sont proposées afin de découvrir la région d'une façon différente.

Quand vous y aurez participé , nous sommes convaincus que vous réserverez rapidement pour l'année suivante.

Bien amicalement

France et Michel



FORUM DES ASSOCIATIONS

3 septembre



RANDONNEE DES VACANCES



CHAMPS sur Marne

3 septembre

(13 participants)

Antoine.C

Alain.D

Michel.J

Jacques.L

Thierry.L

Guillaume.L

Denis.M

Pierre.P

Michel.R

Jean-Marie.R

Jean-Philippe.S

Jean-Marc.V

Pascal.V

RANDONNEE DE LA FETE

GOURNAY
4 septembre

129 participants.

C'est le nombre de personnes qui se sont déplacées sur notre rallye début Septembre et ce malgré la pluie qui est tombée de 6 à 7 heures.

Ce qui a pour effet d'en décourager beaucoup quand ils regardent par la fenêtre en se levant.

Je considère donc cela comme une réussite et ceux qui sont venus ne l'ont assurément pas regretté, profitant de la bonne humeur ambiante

Une mention spéciale aux flêcheurs qui ont été plébiscités pour la qualité de leur travail. Même si cela a coûté un genou à Philippe !!!!!

Un grand merci aux 18 personnes nécessaires à l'organisation et qu'il m'a été très facile de recruter cette année, ainsi qu'aux 5 autres qui sont venus rouler.

Mon plus grand plaisir serait que l'année prochaine, une partie des 18 soit remplacés par d'autres pour qu'ils puissent aller rouler à leur tour.

En bref, organiser un roulement.

Il dépend de chacun que cela devienne possible.

Thierry



LEVALLOIS CABOURG

10 septembre
(2 participants)

Alain.D
Tony.C



MARIAGE DE PASCAL JUIGNE



Le dix Septembre restera une date importante pour les Juigne.

Au delà du fait d'être le lendemain du neuf et surtout la veille du onze ; elle marquera l'union solennel de Pascal, notre trésorier adjoint, et de sa muse Paula

Union qui plus est, célébrée par Agnès. Excusez du peu !!

Nous sommes donc venus à sept en tenue de cyclo et avec nos montures pour leur faire la surprise de les accueillir à la sortie de la mairie.

J'espère qu'il aura bien compris que le mariage n'est pas tout et que nous l'attendons sur le vélo le plus rapidement possible.

Au nom de tous les cyclons, je leurs souhaite tout nos vœux de bonheur.

Et à la fin de l'histoire, ils se marièrent et eurent tout plein de petits n'enfants.....

(Quoique la, ils ont déjà pris de l'avance.....c'est sûrement plus facile que sur le vélo !!!!)

Thierry

RANDONNEE ESBLY

11 septembre
(10 participants)

Jacques.L
Philippe.R
Yves.A
Thierry.M
Denis.M
Pascal.V
Jean-Marc.V
Jean-Marie.R
Serge.O
Gérard.M



RANDONNEE GABINIENNE



GAGNY
18 septembre
(14 participants)
Jean-Marie.R
Serge.O
Philippe.R
Jean-Claude.D
Jean-Philippe.S
Jacques.L
Tony.C
Michel.J
Jean-Etienne.P
Jacques.C
Pierre.P
Denis.M
Jean-Louis.P
Thierry.M

FOULEES GOURNAISIENNES

Nous étions quinze à participer à l'organisation des « foulées Gournaisiennes ».

Un beau score qui nous à permis d'être en première place des associations participantes.

Merci à tous car cette présence est importante pour le club et l'obtention d'une subvention.
A l'année prochaine.

Thierry



BONJOUR DE LA MARNE A L'OURCQ

THORIGNY
2 octobre
(14 participants)
Pascal.V
Tony.C
Jean-Marie.R
Alain.D
Jean-Philippe.S
Jacques.L
Yves.A
Jean-Claude.D
Thierry.L
Philippe.R
Pierre.P
Jacques.C
Serge.O
Thierry.M

THORIGNY-sur-MARNE

(77 - SEINE et MARNE)



DIMANCHE 2 OCTOBRE 2016

"BONJOUR DE LA MARNE A L'OURCQ"

Parcours VTT : 65, 44 et 25 km
Parcours ROUTE : 106, 70 et 40 km



Challenge du « Souvenir », coupes, ravitos, casse-croûte, café

INSCRIPTIONS DE 7H30 A 9H00

Gymnase du Moulin à Vent
77400 THORIGNY-SUR-MARNE

Tarifs : 4,00 € (FFCT) ou 6,00 €
Gratuit pour les - 18 ans (accompagnateur obligatoire)
Le port du casque est obligatoire.

CHELLES
9 octobre
(14 participants)
Jacques.C
Cedric.D
Jacky.D
Michel.F
Jacques.L
Thierry.M
Jean-Louis.P
Pierre.P
Michel.R
Jean-Marie.R
Philippe.R
Richard.T
Jean-Marc.V
Pascal.V

RANDONNEE CHELLOISE



JEUDI 11 NOVEMBRE

Un jeudi festif !!

La traditionnelle réunion du club cyclo de Gournay du jeudi 10 novembre dernier fut exceptionnelle. Après un rapide tour d'horizon des activités du club, Thierry nous permit de commencer la fête qui avait été annoncée et dont les thèmes étaient : le mariage de Pascal J et Paula, les anniversaires de Pascal V et de Yves.

Les épouses de ceux que nous fêtons, Anne-Marie, Florence, Paula avaient préparé un buffet varié et goûteux. Gisèle de son côté, compléta généreusement ces différentes préparations par des recettes salées et sucrées fort appréciées. Le tout fut délicieusement arrosé et la quarantaine de personnes parmi lesquelles

Agnès, notre vice présidente, qui nous fit l'amitié de répondre à notre invitation permit la réussite de cette soirée. Le président nous fit cadeau d'une bouteille d'un excellent breuvage ce dont nous le remercions.



REPAS DU CLUB



La soirée du repas du club 2016 fut encore une très belle réussite.

D'autant plus qu'Huguette nous a gratifiés de sa présence qui fut unanimement appréciée. Et par moi le premier.

Donc belle ambiance, jolies dames et mets agréables, tout était réuni pour nous faire passer un très bon moment. Ajouter a cela des gens ravis d'être là pour partager ce moment convivial et l'on doit pouvoir dire que l'on n'est pas loin de la soirée idéale.

Dire qu'il y en a qui se demande : » Il est où le bonheur ».....et bien Samedi soir, moi, je savais où il était

Thierry

