



Le Bycloune

journal du Cyclo-Club de Gournay sur Marne
millésime 2019

EDITORIAL

Comme tous les ans, 2019 se termine avec son lot de départs et d'arrivées.

Je souhaite une bonne route à Jean Etienne et Jean Marie en les remerciant au nom du club pour tout le travail accompli ainsi que pour tous les bons moments passés ensemble ces dernières années, que ce soit sur le vélo ou à côté.

Des nouveaux arrivent pour les remplacer (mais sont ils remplaçables ???) et leurs intégrations se font tout naturellement. C'est la force de ce club, que nous envient bien d'autres clubs du coin ou d'ailleurs. Cet état d'esprit, c'est vous tous qui l'entretenez. Ne changez rien pour 2020 et continuez à venir partager ce plaisir de rouler ensemble. Tout simplement....

THIERRY



Un grand Merci Mesdames.

*Merci pour votre bonne humeur,
merci pour ces pauses réparatrices (et sèches..),
merci pour votre disponibilité,
merci pour vos sourires,
merci pour vos encouragements,
merci pour les courses,
merci aussi pour les petites attentions à nos égards,
enfin merci d'accepter d'être là à courir tout le temps pour être prêtes à temps alors que nous, nous ne faisons que pédaler Sans vous l'histoire ne serait pas si belle. Merci !*

AG 2019

Le 17 janvier 2019, l'assemblée générale de l'association « Cyclo-Club de Gournay S/Marne » s'est tenue salle « Marceau », sous les directives de Thierry MEZENGE, Président de l'association en présence de 29 adhérents.

Le Président, après avoir présenté ses vœux à toute l'assemblée et remercié les personnes présentes, expose le bilan de l'année passée et les perspectives à venir.

Après discussion, l'assemblée arrête les points suivants :

VETEMENTS : Comme il y a encore du stock, il est suggéré de prendre contact avec Alain DAUMAIN pour l'achat de fournitures.

Attention : la nouvelle collection taillant petit,

il est conseillé d'essayer.

REPAS : Le repas de fin d'année qui s'est par ailleurs bien déroulé au CAPPUCINO a été précédé de soucis plus ou moins volontaires qui nous ont obligés à modifier la date et le jour prévus. Le prix demandé par

personne étant exagéré, d'autres lieux de restauration seront recherchés pour le prochain repas.

SITE : C'est Jean-Jacques MORNETTAS et Bernard WINTERHALTER qui reprendront la tenue du site. Une période de rodage est à prévoir. L'assemblée en profite

pour remercier l'excellent travail effectué par Jean-Etienne PASCAL ces dernières années.

Après le vote donnant quitus à Pascal Juigne pour l'excellence de la tenue des comptes, (suite en page 7)



BOULOGNE CHATEAUNEUF – 6 Avril

Il y a des jours où je m'interroge sérieusement sur ma santé mentale. Quand même, retraits, avoir la possibilité de s'offrir des grasses matinées sans retenue et pourtant se lever un samedi matin à 4 heures (une heure à laquelle même le soleil, qui se lève tous les jours à l'aurore, dort encore) tout ça pour rejoindre d'autres fous, qui ont été vaccinés avec des rayons de vélo dans leur jeunesse, pour aller pédaler sur plus de 200 kilomètres...

Boulogne. Peu avant 7 heures. Fait pas très chaud. Le thermomètre de mon compteur indique 5°. Nous sommes juste dix à nous élaner pour une longue journée de selle.

Peu après Versailles, alors que nous n'avons parcouru que 13 kilomètres, l'Arlequin s'offre royalement la seule crevaillon de la journée. Une bonne chose de faite.

Puis c'est une succession de côtes et de descentes qui nous emmène dans un premier temps jusqu'au contrôle des Etangs de Hollande, puis à Châteauneuf où nous aurons droit un repas bien mérité, au soleil, tout comme l'an dernier. Chouette pic-nique. Même s'il aura fallu faire plus de 100 kilomètres pour en profiter.

Une matinée qui se sera globalement bien passée, le vent nous étant favorable et nous poussant volontiers. Du coup les bosses ont été franchies plus aisément.

Pour ma part, j'aurais en plus bénéficié de l'aide bienveillante de deux anges gardiens qui ne me quitteront pas d'une roue et me permettront de ne jamais perdre de vue notre petit groupe.

Malheureusement le vent s'obstine à garder la même direction. Il ne s'est certainement pas rendu compte qu'après le repas, nous avons fait demi-tour et repartons vers notre point de départ. Du coup, notre progression est plus pénible. Les kilomètres sont plus longs. Et comme si cela ne suffisait pas, après 180 kilomètres, une fois passé devant le château de Dampierre, nous abordons les côtes de la vallée de Chevreuse. C'est tout d'abord « les 17 tournants » (1500 mètres à 5,2% de moyenne), puis quelques kilomètres plus loin la montée de Port Royal (1100 mètres à 5% de moyenne) avant celle dite de « l'homme mort » à Vélizy (1900 mètres à 4,4 % de moyenne). Dur dur.

Fort heureusement mes anges gardiens sont toujours là et je reste bien au chaud dans le groupe.

Une fois ces trois difficultés absorbées, il n'y a plus qu'à se laisser glisser vers Boulogne. Enfin, se laisser glisser... On avance au coup par coup, d'un feu rouge au suivant, parvenant même parfois à bénéficier de deux verts consécutifs. Mais c'est rare. Et tout ça au milieu d'un flux de voitures quasi-interrompu. De quoi gâter le plaisir de cette longue ballade au-delà du Parc Naturel Régional de la Haute Vallée de Chevreuse. C'est d'ailleurs pour ça que je n'aime guère cette randonnée et qu'après chacune de mes participations, je me promets de ne plus y revenir.

A l'an prochain donc.

Bernard W.

Comme tous les ans, les cinglés de ces dames, comme elles nous surnomment se sont réveillés tôt pour un nouveau rendez-vous sur la traditionnelle randonnée de Boulogne. Après un rendez-vous à l'heure à 5h15 devant chez Alain, c'est vrai à l'heure.....même Philippe. Il avait une bonne excuse d'être à l'heure, vu qu'il est arrivé en voiture.....tu parles d'un mérite.

Quoiqu'il en soit tout le monde a œuvré au chargement et nous sommes partis à l'heure et sans trop de bruit : là encore, nous avons été bien aidés par l'absence de notre Radio Gournay donc pour le silence c'était plus facile.

Nous étions prévus 12 mais sommes partis à 10 + tony qui nous a rejoint comme d'habitude à Boulogne (11 participants)...accompagnés de Christelle qui nous attendait sur place.

Petit problème non négligeable avant le départ..... la perte de la coiffe de Mr Serge, les oreilles vont prendre froid.

Parcours Habituel et départ tôt et tranquille

sans voiture et dans le calme de la banlieue parisienne.

Train tranquille jusqu'au 1er ravito aux Etangs de Hollande malgré une seule et unique crevaillon de la journée de l'Arlequin, énervé d'avoir crevé et d'après lui, d'avoir ralenti le groupe.

Mais comme d'habitude le groupe est présent pour tout le monde et personne ne retarde les autres, on part en groupe et on revient en groupe.

Après le ravito, continuité sous le soleil qui commençait seulement à nous réchauffer vers les 11h en direction de Châteauneuf sans aucune difficultés majeures, vent favorable, à l'exception des arrêts pauses soulagement de la vessie, filmés bien entendu par la Cigogne.

Un bon plateau repas nous attendait sous le soleil : ¾ h de pause et nous voilà repartis pour le retour avec cette fois ci et comme d'habitude, vent de face ou de ¾ face. Mais là encore, malgré les absences de nos locomotives habituelles, chacun a pris part au relais pour se protéger du vent et tout cela jusqu'au 3ème ravito, à nouveau aux Etangs et quel plaisir cette fois pour la pause en plein soleil : très appréciables pour le cadre et la chaleur. Cela fait du bien avec l'attaque de la dernière partie.

Et cette dernière partie, fut comme tous les ans, agrémentées des 3 côtes quasi successives (17 tournants, Port Royal et l'Homme Mort). Nous avons gravi ces montées tranquillement et chacun à son rythme sans se mettre dans le rouge afin de finir le mieux possible.

Mais qu'est-ce que c'est chiant de monter les 17 tournants en plein après-midi au milieu des pots d'échappement de voiture et de motos : ils feraient mieux de changer un peu le parcours et de nous les faire monter le matin, cela serait plus agréable..... moins de faire le parcours à 40 à l'heure, mais là,





c'est pas pour demain et pas notre but collectif.

Et puis après toutes ces montées, l'interminable fin de parcours, ennuyeux, pénible et tout le temps sur les freins pour aller de Chaville à Boulogne : là encore, pas plaisant du tout à être aux aguets partout à surveiller, piétons, voitures, feux rouges... etc.....

Mais bon, nous y sommes arrivés quand même et sans trop de dégâts et tout cela avant 18 h et pas les derniers... UN exploit pour notre club.

Là encore, on a n'a pas de mérite, la journée a été facilitée par la non présence des pollueurs et de ceux qui nous ralentissent habituellement, n'est-ce pas les KIKI, Radio Gournay et Mr Président.

Bien sûr qu'on déconne mais on pourrait se

poser la question. Vous nous avez manqué quand même.

Si on faisait un résumé, une journée agréable et surtout une balade collective car on a roulé sérieusement et ensemble dans le même but, sans à-coup. Ce qui a facilité la tâche à tous. Et même moi qui ressortait d'une rando difficile sur Noisiel avec mon dos, tout s'est très bien passé cette fois ci. Pour vous dire, même les corbeaux et autres oiseaux ont fait la gueule après le repas.....Car même Doudounet a gardé son repas pour lui sans le partager avec la nature, un exploit là également.

Alors vivement la prochaine tous ensemble et dans le même état d'esprit surtout.

Votre trésorier, qui en plus de compter, de temps en temps sait écrire

Pascal J.



Randonnée du 1er mai

Ce que j'aime dans les randonnées organisées par d'autres clubs, c'est la possibilité de parcourir des routes inhabituelles, de découvrir de nouveaux paysages, d'autres panoramas. C'est un plus non négligeable, qui augmente le plaisir de rouler.

Jeudi premier mai, nous avons participé à la randonnée du Merlan du club d'Emerainville. Pour la découverte de nouveaux horizons, il faudra passer. Nous avons commencé par faire en sens inverse le parcours qui nous a mené au départ, avant de nous lancer sur nos routes habituelles.

On a d'abord rejoint Villeneuve-le-Comte, lieu du contrôle, avant d'effectuer une première boucle qui nous a menée à Mortcerf, Marles, et ramenée à Villeneuve-le Comte. Puis nous sommes reparti, pour une seconde boucle

qui nous a menée à Voulangis puis à Tigéaux avant de rejoindre, une nouvelle fois, Villeneuve-le-Comte. Groups. Ensuite ? Hé ben, nous sommes rentré chez nous. Finalement nous aurons effectué une sortie club, un peu plus longue qu'habituellement, et pis c'est tout.

On peut toujours s'interroger pour tenter de comprendre pourquoi ne pas avoir profité de la distance pour aller faire un tour du côté de Saint-Augustin et Touquin, ou en direction de Giremoutiers et la Pierre-Levée ? Au moins cela nous aurait changé quelque peu. Non. apparemment l'imagination n'était pas de mise pour tracer cette randonnée. Snif snif. Allez, on oublie. La prochaine sera plus plaisante. Très certainement.

Bernard W.

La Chelloise

Pendant qu'un nombre non négligeable de cyclos du club sont partis effectuer une petite promenade humide sur les routes du nord de la France, quelques uns, restés en région parisienne, ont assuré la présence du club à la Chelloise qui s'est faite le 12 mai.

Nous étions quatre au départ (Aldo, Jean-Claude, Tony et moi). Il fait beau même si le thermomètre n'est pas des plus chaleureux – au départ il indique 3° et peinera à passer la barre des 10° en fin de matinée.

Le parcours est des plus plaisant et prouve qu'avec une centaine de kilomètres il est possible de tracer une randonnée offrant à la fois des paysages variés et des difficultés non négligeables. Nous cumulerons quand même 777 mètres de dénivelé pour 105 kilomètres.

Au premier contrôle, Jean-Claude nous indique qu'il lui faut rentrer pour midi et qu'il s'oriente donc sur le 80 kilomètres. Aldo, n'écoulant que son bon cœur, décide qu'il ne peut décemment pas le laisser rentrer seul et choisi de l'accompagner.

Tony et moi, plus égoïstes, décidons de rester sur le grand parcours. Cela nous permettra d'effectuer une petite boucle des plus sympathique dans la région de Mouroux et Saint Augustin, avec quelques belles montées, bien raides.

Un petit mot sur le fléchage qui laissait à désirer. Non seulement, il était fait avec les mêmes flèches, de couleur trop proche, qu'une autre randonnée, mais certaines indications de changement de direction étaient bien tardives – surtout dans les descentes comme à Faremoutiers. De plus, les pluies tombées les heures précédentes les ont passablement délavées. Dommage.

Mais cela reste une sortie des plus sympathique sur laquelle j'aurai plaisir à revenir les années prochaines

Bernard W.



Mon passage chez les « Pro »

Pour mon anniversaire, mes charmantes filles aidées de leur non moins charmante maman m'ont offert un cadeau assez inattendu : Un stage de cinq jours avec l'équipe réserve d'AG2R en Ardèche ???? J'avoue qu'à l'ouverture de l'enveloppe j'en suis resté coi..... pour ne pas dire sur le cul !!!!! Ma première pensée a été de me dire qu'elles pensaient enfin avoir trouvé la solution pour récupérer mon bas de laine au plus vite !!!

Ce qu'elles ne savent sans doute pas, c'est qu'en guise de bas de laine, ce serait plutôt une socquette.... et qui plus est percée. Ma deuxième pensée (plus sérieuse) m'a fait dire : mais qu'est ce que je vais fout.... avec des jeunes coureurs, futurs professionnels et en Ardèche en plus.....Car même si j'aime beaucoup la région pour l'avoir apprécié en vacances, le relief ne correspond pas vraiment à mes qualités cyclistes. Du coup je prends le téléphone pour contacter le formateur qui gère le stage afin qu'il me confirme que je n'y ai pas ma place et ainsi arrêter cette mascarade. Contre toute attente, il m'explique que le stage est accessible à tous les pratiquants (putain t'as besoin de fric toi !!!!) de vélo et qu'il faut juste être capable de rouler tous les jours. Et bien sûr pépère il l'a cru !!! Et me voilà parti fin Février au fin fond de l'Ardèche. Dire que j'y suis arrivé l'esprit tranquille serait l'exact contraire de l'état dans lequel j'étais en arrivant sur place. Même si j'ai passé l'âge de prouver quoi que se soit sur un vélo ; je n'ai pas très envie non plus que l'on m'appelle « Jean-Philippe » (bisou mon

ami...) pendant cinq jours. Je recherche plus le plaisir que la performance et je me demande si je vais pouvoir en prendre avec ces fusées.

Le stage débute le Vendredi au repas du midi (jusque là ça va..). Je fais connaissance avec les huit autres stagiaires. Comme prévu, je suis le plus vieux (et de beaucoup) et ils sont tous très affûtés physiquement. Glurpps... Après le repas, première sortie de 2h30 pour évaluer le niveau du groupe. Nous sommes accompagnés à chaque sortie par l'entraîneur des jeunes et un mécanicien. A ma grande surprise, la sortie se passe bien pour moi, même si je dois m'employer un peu dans

ces montées qui n'en finissent pas. Bilan du premier jour plutôt positif donc. Seul petit bémol, le groupe de stagiaire est composé de nombreux « champion du monde de quartier » qui se prennent un peu trop au sérieux à mon goût. Envie de leur demander : mais pourquoi être dans un stage, et qui plus est payant, plutôt que professionnel ???

Pour le deuxième jour, j'apprends au petit déjeuner que nous ferons une sortie de 2h30 le matin avec un contre la montre de cinq minutes en côte ???? !!!!! et une sortie l'après midi d'environ 3h pour aller à la rencontre des coureurs qui eux arriveront de Chambéry en vélo.

A cet instant, je me dis que j'ai bien fait de me coucher tôt !!! Mais la vraie question est : est-ce que cela sera suffisant ??? Départ donc à 9h30 pour la sortie matinale et effectivement, après une heure de route nous nous arrêtons pour attaquer le fameux contre la montre.

Le principe est de partir dans une montée à 5/6 % de trois kilomètres et de rouler à fond pendant cinq minutes... Seulement voilà,



pépère il sait qu'il ne montera pas toute la côte en cinq minutes. Donc la question se pose : et comment je fais pour monter le reste si je suis carpette ???? Je me réuni donc en urgence avec ma tête qui dit « mais pourquoi », mes jambes qui me disent « même pas en rêve », et mon envie qui me tourne le dos en cherchant une porte de sortie. Du coup, je me dois d'être honnête avec vous ; je l'ai fait leur put... de contre la montre mais à 80 %, voir même à 75 % et puis c'est tout. Du coup la fin de la côte s'est bien passée pour moi. Beaucoup moins pour mes champions qui eux l'ont fait à 100 %. Puis retour au bercail pour le déjeuner, petite sieste d'une heure et à 15h00 nous repartons à la rencontre des coureurs. Je me renseigne auprès de l'entraîneur pour savoir ou nous les retrouvons et lui me répond que nous devrions nous croiser en haut d'une « côte » pour faire demi-tour et rentrer avec eux. Arrivé en bas de la « côte », il me dit que le contact se fera bien en haut. J'attaque donc la « côte » confiant en restant avec mes champions. Cinq kilomètres plus loin je me dis que pour une « côte » cela ressemble bigrement à une montée de col. Encore deux kilomètres comme ça et je me dis que le retour va finir par être compliqué pour rester avec les coureurs qui je pense ne vont pas forcément nous attendre. Du coup je laisse partir mes champions dans cette « côte » qui n'en finit pas et continue ma route plus tranquillement. Je fini par atteindre le sommet (15 kilomètres de montée quand même pour une simple côte !!!) au moment exact où je croise les coureurs dans leurs belles tenues. Eux attaquent la descente. Le temps de faire demi-tour et déjà



je ne les vois plus. Je sais que certains me prennent pour un fou quand j'attaque les descentes mais sachez que je garde toujours une marge de sécurité plus ou moins grande. Pas là. Je ne me rappelle pas être déjà descendu aussi vite. Aucune marge de sécurité. Le vélo sautait sur les bosses de la route pas parfaite, la roue arrière sautait de droite à gauche tellement je moulinais avec mon 50x12 et je ne pense pas que j'aurai pu passer les huit épingles plus vite, j'en veux pour preuve le blocage de la roue arrière au freinage à l'amorce de la troisième. Chaud devant. Et tout ça en doublant mes champions qui se transformaient en chicane mobile car ils n'arrivaient pas à suivre le rythme des coureurs. J'établirai le contact avant la fin de la descente ce qui me permettra de rentrer avec eux, bien planqué dans les roues. Nous n'étions plus que deux stagiaires dans le groupe. Le retour se fera plein pot, entre 40 et 45 kilomètres heure. Retour au bercail, diner et vite au lit car le lendemain matin une sortie décrassage est prévue avec les coureurs et l'après-midi, départ avec eux avant de nous séparer pour aller faire un atelier sprint. A enfin du vrai vélo.....

Départ donc tous groupés au matin du troisième jour pour une petite sortie tranquille (enfin, tout est relatif....) avec pause pipi, pause photo et tout le temps de discuter avec ces jeunes coureurs. Un très bon moment. Leur niveau est vraiment impressionnant. Sur le retour on se retrouve, quatre coureurs et pèpère, coincés à un stop car la circulation nous empêche de passer, alors que le reste du groupe, qui lui à réussi à passer, s'éloigne. A cet instant je me dis que je vais prendre cher car ils vont partir comme des balles pour rattraper les autres. Pas tranquille le pèpère !!! On finit par pouvoir passer et comme prévu, celui de devant se met à rouler en accélérant progressivement. Plus loin, je crois que mon dérailleur arrière ne marche plus car je tricote des guiboles grave.... Du coup je jette un œil pour constater que j'ai déjà tout à droite. Se pose alors la question de savoir à combien on peut rouler pour que je tourne les jambes si vite.



Je jette donc l'autre œil sur le compteur pour lire que nous roulons à 55 kms/heure !!!! Je finis donc en aveugle en ne lâchant pas la roue du mec de devant de plus de cinq centimètres. Deux kilomètres suffiront pour que nous rattrapions les autres et jamais le premier coureur n'a ralenti ou même demandé le moindre relais. Un autre monde. Puis retour au bercail, repas et petite sieste avant le départ à 15h00. La routine quoi !!!

Pour l'après-midi, les coureurs partent avec leurs vélo de contre la montre qu'ils viennent de recevoir. Noël avec un peu de retard. Conséquence, deux cent mètres après avoir démarré, j'ai déjà tout à droite et cela va durer une demi-heure jusqu'à ce que nos routes se séparent. Eux partent fendre l'air et nous nous partons juste le prendre..... Et nous attaquons l'atelier sprint. En fait l'entraîneur demande à deux gars de se laisser décrocher d'environ cent mètres, de ralentir, puis il donne le top départ et nous devons réintégrer le groupe le plus vite possible en sprintant. Puis nous recommençons toutes les dix minutes afin d'avoir un temps de récupération entre chaque séance. Travail de la vélocité qu'il nous à dit. Du pain béni pour moi !!! J'ai cramé tout mes champions. Six sprints et autant de victoire. Content pèpère..... Ensuite retour à l'hôtel, diner et vite repos car la fatigue commence à bien se ressentir et demain, nous partons faire les gorges de l'Ardèche soit 120 kilomètres pour 1800 mètres de dénivelé.

Départ donc à 10h00 avec un peu d'appréhension car je me doute que mes champions vont vouloir établir une perf sur cette sortie traditionnelle à chaque stage. Peu après vingt kilomètres, deux roues se touchent et boum badaboum. Et un stagiaire par terre.....un. Cuir râpé, casque cassé mais il peut et surtout veut repartir. Du coup je reste avec lui pour l'accompagner (les vieilles habitudes sans doute) car de toute façon les autres sont déjà partis !!!!! la moyenne n'attend pas..... Nous avons passés une super journée, loin des préoccupations de vitesse et de temps à battre. Super temps, paysages magnifiques, pas une voiture pendant des kilomètres, le panard quoi !!!! Seul l'entraîneur a du trouver le temps un peu long dans sa voiture.

Pour le dernier jour, petite sortie de deux heures avec atelier force en côte. Une bonne façon de terminer ce stage tranquillement. Nous rentrons ensuite pour le dernier repas, chargement des voitures puis chacun reprend la route de chez lui.

Bilan de ces cinq jours, 416 kilomètres pour 5812 mètres de dénivelé. Au delà de ces chiffres et pour n'avoir fait que pédaler

(fort...) manger (beaucoup...) dormir (longtemps...) c'est-à-dire vécu comme des vrais coureurs, il faut avoir un mental très fort pour supporter tout le travail que cela demande. D'autant que la réussite n'est pas forcément toujours là. Chapeau messieurs.

Quand à moi, même si je me suis régalé, je suis très content de retrouver mes « petits vieux » pour rouler bien sûr mais aussi discuter, dire des bêtises et surtout en entendre. Je ne regretterai assurément pas mes champions et leurs discours uniquement basé sur les performance

Je vous laisse la dessus car il faut que je rappelle l'entraîneur car je n'ai toujours pas reçu mon « contrat » pour la saison prochaine !!!!!!!

Thierry M.

9 Mars 2019

He bien ça y est, voici le premier 200 de la saison celui de Noisiel.

A la réunion de jeudi « Thierry » nous donne l'heure de départ 6h30 à l'église. La seule inconnue qui devient de plus en plus importante pour certains la « Météo » mais cela reste encore une science inexacte pour preuve il avait prévu de l'eau toute la journée, on n'a même pas eu de quoi remplir nos bidons !

Nous voici au rendez-vous place de l'église, nous sommes une dizaine de cyclos contents de faire cette première longue sortie.

Certains avaient chargé le parcours, bonne initiative cela nous évitera de faire des kilomètres supplémentaires, il y en a assez comme cela !! Les 80 premières bornes se déroulent paisiblement avec un groupe homogène en roulant tranquillement, mais surtout avec le vent dans le dos ça aide !! Nous traversons Jouarre, la Ferté sous Jouarre, puis Château Thierry où nous ferons une halte pour se restaurer, chacun ayant prévu des sandwiches, compote et gâteau de riz.

Nous repartons et entamons notre retour en passant près de Montmirail nous commençons à sentir le zef mais c'est encore roulant. Une dizaine de kilomètres avant Rebais Pascal se plaint d'un mal de dos l'empoisonnant pour appuyer dans les montées. Il préférera appeler sa compagne qui viendra le chercher à Rebais, il a dû sentir le vent venir ! Car après Rebais, les cinquante derniers kilomètres nous ont paru très longs et difficiles face au vent et en plaine. C'est usant. Je commence à coincer avec des crampes. Beaucoup d'autres cyclos arriveront fatigués à l'arrivée.

Cela nous a fait tout de même une belle balade de 210 kms voir plus pour certains ; cela restera une belle aventure, et une belle mise en jambe pour une année qui s'annonce bien remplie, en sachant que c'est notre première sortie de l'année, nous n'avons pas encore assez d'entraînement sauf pour certains suivez mon regard !

Sportivement, Didier.

Une expédition nordique bien arrosée

Premier jour : 08/05/2019 à 6h45 à la poste de Gournay.

Nous sommes 12 énergumènes accompagnés de leur vélo à scruter le ciel dans l'espoir d'une éclaircie. Le «patron» d'un ton péremptoire nous réitère ses consignes : tous derrière Alain et moi jusqu'à Taverny, le serre file sera Pascal !!!

Un trio de femmes sympathiques et dévouées se préparent à nous ravitailler, elles prennent place à bord du camion qu'Alain a la gentillesse de nous confier pour ce périple.

7 heures, premiers tours de roues sous une pluie mignonne pour traverser la banlieue



qui va de Gournay à Taverny.

Saint-Denis, première galetouse, notre Jacques a voulu faire connaissance avec le goudron local, réussite totale heureusement sans conséquence. Nous poursuivons sous une pluie battante, nouvel arrêt pour cause de crevaisson. Le trajet se poursuit jusqu'au premier ravitaillement, nos trois déesses nous ont trouvé un lieu plein de poésie, près d'un moulin alimenté par les eaux d'un canal actif. Un kiosque nous sert d'abri précaire, la chance est avec nous la pluie cesse. Tout le monde a froid et aimerait un peu de chaleur. Nos hôtes nous nourrissent et nous abreuvant ce qui nous permet de repartir. La route se poursuit avec une météo toujours très humide jusqu'à un ravitaillement intermédiaire puis, jusque Conty, première ville étape ou Francis et Odile nous rejoignent (ce « fainéant » nous a nargué à bord de sa voiture d'un petit signe de la main, style Elisabeth). Nous sommes hébergés dans un centre équestre très accueillant, chambres triples pour certains, doubles pour d'autres, la douche procure un réel réconfort et rebooste le moral, nos vélos sont bien abrités, le repas qui est servi ensuite se déroule dans une bonne ambiance

(style cyclo club Gournay) et la nuit qui suit nous revigore.

Au petit matin, 13 survivants écoutant les consignes du patron ont porté leur bagage au cul du camion à 6h 50 de façon à ce qu'il puisse petit déjeuner avec nous. Yves nous abandonne pour la matinée faute de pile, il voyage au sec avec Odile.

Douze prennent le départ, Francis a enfourché sa monture. Nous nous dirigeons vers Calais, première partie vent de face et pluie, crevaissons multiples, les ravitos organisés très efficacement par nos charmantes accompagnatrices facilitent grandement notre parcours, c'est lors du ravito de midi que Pascal a subi un incident qui causa une blessure à son pied gauche dont il souffrira deux jours plus tard. Enfin Etaples, et là, virage plein nord, le long de la côte, vent portant. Yves nous accompagne de nouveau, les paysages sont superbes et nous en profitons malgré l'humidité persistante, la grêle et le vent

parfois plein travers. Il faut noter une petite variante de certains dans la traversée de Boulogne qui réchauffa les oreilles de Thierry M. Tout ceci nous mène, après environ 180 km à Calais après avoir traversé Sangatte. L'hôtel Résidence du Golf en bord de mer nous accueille avec d'un côté les chambres et de l'autre un restaurant sympathique. Le menu programmé du soir répondait aux attentes de chacun, dans une ambiance toujours égale à elle-même.

Le lendemain, direction Lille, nous passons par Bergues où Thierry M lança un sprint effréné huit kilomètres avant la pancarte que personne ne vit, ville célèbre : bienvenue chez les chtis. Après le ravitaillement toujours aussi agréable, nous faisons une photo de groupe devant le beffroi. Puis Mont Cassel dont la descente pavéteuse rebuta plus d'un (tous) qui descendirent par le trottoir. Ensuite le Mont des Cats lieu du

ravitaillement ou nous fûmes rejoints par Frédéric le frère de Jean-Philippe. Après un léger incident Yviesque au bar de l'auberge, nous reprenons la route pour Lille, Périple quelque peu fastidieux du fait des couloirs de bus des feux souvent rouges du regroupement auquel il fallait faire attention, troupeau bête et discipliné aux dires de JPH (bête nous le savions, discipliné, nous le prouvons) un grand merci à Alain qui nous guida dans ce dédale et nous mena à l'hôtel AGENA de Fache-Thumesnil tout près de Lille. Jean-Jacques et Pascal (Doudounet) nous accueillent. Soirée apéro repas dodo.

Le samedi matin après le petit déjeuner, les quinze joyeux drilles reprennent la route avec une météo enfin plus clémente, Jean-Marc s'interroge sur sa capacité à terminer cette boucle, mais si le corps souffre, le courage et le mental l'emportent. Après les ravitos habituels, nous arrivons le soir à ROYE, il s'agit d'un gîte où chacun se déchausse avant d'entrer, certains veinards sont cinq dans une suite royale avec cuisine et petit déj servi le matin. Sur place nous avons diné, à la Croix d'Or un restaurant, où chacun avait choisi dès le premier soir de la rando les plats qu'il voudrait consommer. Malgré cette commande anticipée, le service se fit attendre mais le résultat fut correct.

Dimanche matin, météo superbe. Petite fraîcheur au départ et nette amélioration des températures au cours de la journée. Pas d'incident notable mis à part Pascal J qui doit déclarer forfait suite à sa blessure au pied. Nous avançons tranquillement, circuit touristique : château de Pierrefonds, forêt et château d'Ermenonville, nous avons déjeuné sur le parking de la mer de sable. Nous approchons du but car nous reconnaissons des secteurs que nous parcourons habituellement. Jean-Marc qui s'interrogeait sur ses capacités, a terminé cette boucle avec un moral au beau fixe (le corps légèrement usé) : BRAVO !!





Certains terminèrent cette journée au Maroc ou l'ambiance fut comme toujours très sympathique.

Un grand merci à Didier qui nous fit un briefing tous les soirs (de sa GROSSE voix). Un grand merci à nos accompagnatrices : Pierrette la chauffeuse, Bernadette Cathy et Geneviève, les navigatrices et Odile qui nous accompagna de Conty à Lille.

Un grand bravo aux organisateurs Didier, Pascal Doudounet et Sébastien.

Un grand merci aux navigateurs Alain et le Patron.

Merci de la patience de ceux qui n'ont pas crevé envers ceux qui n'ont pas eu cette chance.

Et un grand bravo à tous pour avoir participé à cette rando et l'avoir rendue mémorable.

Yves et Jacques



Billet d'humeur

Randonnée de ##### !

Déjà, avant d'y aller, à la réunion du Jeudi soir, le rappel de toutes les années précédentes où, à chaque fois, ça a cafouillé, rien que pour y aller à Mitry-Mory.

Le dimanche matin, Didier, se rengorgeant de son rôle de futur président, nous dit qu'il a préparé le circuit pour y aller, bonne nouvelle ! Peut-être pourra-t-on faire le 75km, alors en route ! Ça part, mais tout de suite ça s'étale, les tailleurs de bavette et les lambins derrière, les pressés qui veulent en découdre, devant. Didier est obligé de s'époumoner : « non, non, à gauche, non, non, tout droit ». Et, histoire d'améliorer l'ambiance, chacun y va de son commentaire : « A droite, ça aurait été plus court » ou « D'habitude, c'est par là, qu'on passe ». Bref, en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, nous sommes largués, perdus, Didier dégoûté laisse tomber, on tourne à gauche, à droite, chacun est certain que c'est de l'autre côté. Quel bordel ! On a même réussi le gag de bande dessinée à se retrouver sur le même rond-point sur lequel nous étions passés cinq minutes auparavant.

Incroyable, nous finissons enfin par arriver à

AG 2019 (suite de la une)

confirmée par le commissaire aux compte, Francis Defranoux, l'assemblée procède à l'élection du nouveau comité directeur qui se compose de :

Thierry MEZENGE, Didier FLUMIGNAN, Pascal JUIGNE, Yves AUGER, Alain DAUMAIN, Jean-Jacques MORNETTAS, Jean-Marie ROBORG, Philippe ROUS, Bernard WINTERHALTER, Pascal VIRGILI, Sébastien BRANDERO

Ce comité directeur confirme dans leurs

fonctions :

Président : Thierry MEZENGE

Vice-Président : Didier FLUMIGNAN

Trésorier: Pascal JUIGNE

Secrétaire : Yves AUGER

Puis l'assemblée s'achève autour d'un apéro-buffet des plus agréables, car agrémenté par la présence nombreuse de nos compagnes, suivi d'une galette des rois.

Randonnée du temps libre

La randonnée du temps libre a encore fait le plein avec 123 participants tous très contents de l'organisation. C'est une des rares randonnées organisée en semaine sinon la seule dans le 93 !

Merci aux 13 membres du club qui ont œuvré à cette réussite.



Mitry-Mory. Inscriptions, café et petits gâteaux, on se réchauffe un peu. Oui, parce qu'en plus, il fait froid. froid et gris, le ciel est si bas qu'un canal s'est pendu comme dit Jacques Brel. Mais à Mitry-Mory, vu l'heure à laquelle nous sommes arrivés, le choix est fait pour le 50km. En plus, ceux qui ont des contraintes de retour disent que si on met autant de temps à rentrer sur Gournay qu'à l'aller, ça promet.

Je vous passe le circuit, je ne suis jamais repéré, je pédale, je suis les autres, donc je ne vous en dirai rien. Mais le côté tourisme, c'était super ! Des routes droites dans des paysages lugubres ou des zones dont on ne sait même plus si elles sont pavillonnaires ou industrielles. Pour en rajouter à mon dépit, Jean-Claude me dit qu'avec son ancien club, ils arrivaient à Mitry-Mory en voiture et se payaient le 120km vers Ermenonville, ça fait rêver. Tandis que nous, on fait le tour des pistes d'atterrissage de Roissy...

A un moment, on se regarde avec Philippe et je lui lance "Météo de ##### ! Rando de ##### ! " ; "Club de ##### ! " ajoute-t-il. Et on part d'un grand éclat de rire.

Bon, ben, tout est dit ou presque.

Pour ajouter au marasme, Didier, Radio Jean-Marie qui devait mettre le couvert, et Pascal

nous ont lâché en route. On a continué à se cailler, on s'est presque fait arroser au kérosène au décollage des avions. Au retour, nous avons encore réussi à nous séparer et à nous perdre. Mais personne n'est mort, tout le monde a réussi à rentrer quand même. Vous croyez que ce compte-rendu minable est terminé ? Même pas ! Un dernier épisode, cerise sur le gâteau, le jeudi suivant à la réunion du club, on s'est fait copieusement engueuler par Thierry le président pour ce comportement bordélique. Alors qu'il n'y était même pas à cette randonnée, le comble !

Bon, faut-il vraiment le répéter ce que je pense de cette rando et de ce club ?

Jean-Philippe S

P-S Au cas (fort improbable) où quelqu'un du club organisateur de Mitry-Mory tomberait sur ce récit, qu'il comprenne bien qu'il ne s'agit ici que d'auto-dérision et pas de critique à leur égard ; au contraire, on les remercie pour leur accueil et l'organisation.



QUELLE MOUCHE M'A ENCORE PIQUE ?

Comme le dit l'expression, on peut penser que l'être humain a des réactions bizarres. S'agit-il d'un comportement normal ou d'une réaction cutanée à une piqûre d'insecte ou autres choses... Allez savoir.

Quoiqu'il en soit, lors de la présentation du calendrier du club en début d'année, seule le BRA était au programme pour la cyclomontagnarde..... mais dommage pour moi, tant qu'il sera en juillet je ne pourrais m'y rendre, privilégiant ma vie de famille à celle du club des Cycloteurs pour cette période.



Donc mal m'en a pris et mon égo en a pris un coup..... il fallait donc que je réagisse et me lance un projet perso : ce sera donc pour la 1ère fois la Haute Montagne.

Après avoir survécu aux Trois Ballons, au Morvan et au Jura... il était normal, du moins sur le papier, d'aller errer dans une région, non pas inconnue pour moi, car j'y suis déjà allé en vacances sans vélo, afin de me confronter aux géants et mythes du Tour de France.

Et bien, c'est chose faite depuis ce week-end. Non sans mal mais réussie.

Et c'est de là que vient le titre, on pourrait croire à une conséquence d'une piqûre..... Alors que j'aurai pu rester tranquillement dans mon canapé à regarder le Tour de Suisse ou autre... non il a fallu que mon deuxième moi me dise, bouges toi les fesses et va leur montrer ce dont tu es capable.

Ce devait être une grosse mouche car après réflexion on se rappelle certaines discussions avec le Président par exemple... non c'est plus pour moi ces conneries..... ou avec

jean philippe, qui doit encore se rappeler le Jura... ou plus jamais on m'y prendrait.

Alors tant pis j'ai agi à contresens et me suis mis tout seul dans une aventure physique, libre de tout marquage à la culotte des cycloteurs, libre également dans mon rythme de croisière pour affronter ces cols... et le rythme était idéal pour moi puisque je n'embêtais et ne ralentissais personne à part moi.

Le départ a donc eu lieu samedi dernier d'Argeles Gazost avec pour objectif de la journée : rallier St Lary Soulan après 88 km de vélo.

88 km seulement diront les détracteurs : certes, mais avec au moins 40 km de montée, et surtout à franchir le TOURMALET via la voie Laurent Fignon et la Montée sur la Hourquette Ancizan donc déjà 30 km de montée et quelles montées.

D'Argelès au Tourmalet, ça monte tout le temps aux environs de 3 à 4 % et à Luz St Sauveur, ce n'est plus de la montée mais le début du Tourmalet avec

des pourcentages allant de 6 à 10 % en moyenne ... et ce foutu de dernier km à 10 %... Celui-là il est quand même très dur mais on sent que c'est la fin donc on y pense moins.

Pendant cette montée, on a le temps de penser à faire demi-tour ou se dire qu'est-ce qu'on fout ici ??

Je me la suis posée souvent pendant ce week-end, peut être un penchant sado maso. Non, non tout simplement le « plaisir » de souffrir un peu et de se juger à la pédale (à ce titre je devrais revoir le nombre de dents arrière sur les pignons, il m'en manque un peu, cela aurait été plus facile).

Et puis la faire tout seul peut être déroutant pour certains car non motivant... là encore, il faut voir le bon côté des choses, ça me permettait de faire des photos donc de me reposer souvent.

On traverse Barèges : là c'est dur, une bonne ligne droite à 10 % environ qui fait mal aux pattes celle-là mais le ravito est juste un peu plus haut.

Ouf bonne pause avant de repartir finir de gravir ce Mythe des Pyrénées. Et ce fut chose faite non sans mal car pépère cagnard était de sortie sur tout le week-end, et malheureusement, l'ombre n'est pas souvent présente pendant la montée.

Après la photo obligatoire pour se valoriser vis-à-vis des autres, je suis reparti dans la descente du Tourmalet : 17 km de bonne descente pour arriver à Ste Marie de Campan pour le repas.

Mais là encore, on ne la fait pas à fond. Philou avait raison, entre vaches, moutons, lamas et même un âne au milieu de la route, tout est fait pour être prudent..... et y'en a même qui ont essayé de jouer à saute moutons, mais ils ont perdu..... le mouton a gagné et eux ont gagné un tour à l'hôpital. Manquait plus qu'un ours.

Après le repas, me revoilà parti... 30 mètres... du moins le pensais-je car les flics bloquaient la route et impossible de repartir tout de suite..... la faute à une bande de guignols sur des vélos qui faisaient une partie de notre parcours à l'envers... mais j'ai les noms de ces emmerdeurs, VALVERDE, ROLLAND etc... et oui on est tombé sur le Tour d'Occitanie.

N'ayant pas voulu les ridiculiser, nous les avons laissé passer et patienté jusqu'à la voiture balai.

Et en route pour la montée de la Hourquette : superbe montée et beau paysage sur 10 km environ, assez pentue mais surtout en plein soleil et là ce fut dur, voire très dur : 35 degrés environ.

Content d'arriver en haut pour cette première journée et une belle dernière descente à route très étroite donc dangereuse à nouveau pour la neutralisation à St Lary Soulan : très beau village... où arrivait également une course à pied TRAIL.



Bon repas et bonne nuit de sommeil, car le programme du dimanche était aussi corsé, moins haut en altitude mais pas facile non plus. 110 km au programme.



Départ le dimanche vers 7h45 avec d'entrée... à la sortie du village, la montée du Val Louron AZET comme petit déjeuner, et celui-là est peut-être le plus dur : 11 km de montée avec des passages à 12 ou 13 %.... Ceux qui ont fait la Flèche avec moi se rappellent par exemple le petit mur le long d'une église à un moment donné.

Et bien là, à AZET il y'a une église aussi avec le même genre de montée mais pas seulement ici. Mais comme il était encore tôt, il faisait bon et la grimpette m'a semblé plus facile à gérer.

Nouvelle bonne descente et rebelote pour le COL D ASPIN : très apprécié sur les 2 premiers km car sous les arbres... et moins bien après car les 11 suivants en plein soleil et toujours sous plus de 30 degrés.

Et bien les cyclos faisaient comme moi, chercher un arbre pour se poser de temps en temps à l'ombre histoire de souffler un peu et récupérer.

La fin du Col d'Aspin n'a été que difficile à très difficile, toujours du 7 à 9 % mais sous la chaleur c'était pénible... pour arriver au col accueilli par un énorme troupeau de vaches « amoureuses » qui venaient nous lécher les bras « pour le sel de la transpiration ».

Fin du calvaire me direz-vous après ces 4 grands cols des Pyrénées, je me suis dit la même chose.

Mais on avait oublié qu'il y'en avait un 5ème, le col de Lingous, qui sur le papier ne

montait qu'à 575 m environ... mais alors celui-là pour y arriver, il fallait grimper, descendre, grimper, descendre, non-stop sur 7 à 8 km, et des pourcentages supérieurs à 9 % à chaque petite montée (200 m environ) mais très répétitives.

Et quand vous en avez plein le C....., elles font mal celles-là.

Encore une fois, j'ai pris mon mal en patience et réussi à arriver au bout, soulagé et fier d'avoir pu réaliser tout cela, sans vous physiquement, mais dans mes pensées et grâce à tous vos petits messages de soutien. Cela fait plaisir.

Qu'en est-il pour la suite : à aujourd'hui repos mais l'année prochaine on verra (avec des kilos en moins comme on le prévoit tous les ans sans tenir cette promesse, des kms au compteur en plus.....j'ai même été félicité par des Coureurs de Martigues adeptes des randonnées Hautes Montagnes à qui je leur avais dit que je n'avais même pas 2000 km avant de venir ici pour cette année, et pignons arrière avec plus de dents, ça serait mieux).

On verra si je me fais toujours piquer par une bestiole ou pas : apparemment j'ai du bon sang, et à force cela me retire une partie de l'irrigation de mon cerveau et augmente de ce fait les actions impensées ou les conneries.

Donc tout espoir est possible ... en espérant en refaire avec vous.

Merci à vous.

Votre Trésorier, qui ne fait pas que compter, mais qui tourne les jambes aussi de temps en temps.

Pascal J.



Une petite virée en bord de mer ça vous dit ?

Voilà comment Didier nous à présenté la remplaçante le 21/09 de LEVALLOIS/CABOURG dont l'organisation ne peut plus se faire car la mairie de Levallois ne veut plus être partenaire. Du coup l'équipe de bénévoles a changé de projet et proposé un COURBEVOIE/Le CROTOY avec un départ différé possible de CHANTILLY. Il faut croire que le cyclo Gournaysien n'aime pas la mer car personne ne s'est proposé pour accompagner le gars Didier (à moins que le problème ne vienne pas de la destination.... !!!!!!!) Je n'étais au départ pas très motivé à m'engager à partir, car la saison à été pour moi longue et bien remplie, mais je ne voulais pas laisser partir mon compagnon de route bretonne seul. Nous sommes donc partis à trois Didier ayant invité une relation de travail à nous accompagner. La fraîcheur du matin nous aura fait pédaler énergiquement pour ne pas trop grelotter.



Puis le soleil nous à réchauffés mais la cadence n'a pour autant pas vraiment baissé.

Le parcours même à vitesse soutenue était superbe et plutôt roulant. A cette allure, la mer est vite arrivée accompagnée de sa bière salvatrice. Ce fut une très belle journée sur une très belle épreuve. Nous n'étions que deux cette année et je peux vous dire que les absents ont eu tort mais l'année prochaine, je vous invite tous à venir sur ce beau parcours accessible à tous. Il faudra juste s'assurer que Didier ne veuille pas battre sa moyenne comme cette année !!!!!

Merci à Didier de m'avoir attendu et promis, je repars l'année prochaine.

Thierry

Le voyage de la Mule à Pépère

« Gitane », c'est ainsi que je m'appelle et je suis d'un bleu du même nom. Je porte beau mes vingt ans de bons et loyaux services grâce à la bienveillance de mon « pépère » !!!!! Je me permets de l'appeler ainsi car dernièrement, il m'a affublé d'un sobriquet que j'ai plutôt mal pris au début : « la mule »

Quelques explications



s'imposent pour la bonne comprenette de tous. Je suis arrivé chez pépère pour fêter ses quarante ans, voila vingt ans maintenant. Je me rappelle ses yeux qui brillaient lorsqu'il me regardait et qu'il prenait soin de moi, un chiffon à la main, alors que j'étais suspendu dans son atelier. J'avais vraiment l'impression d'être le plus beau vélo du monde. En arrivant, je n'étais pas tout seul. Un vieux Motobécane occupait déjà bien la place depuis un moment. En le voyant, j'ai été surpris de le voir dans un état proche du neuf malgré son grand âge. Je me suis dit qu'il ne devait pas sortir très souvent pour être si propre... Lui était bien content de trouver un copain à qui raconter ses aventures vécues sur les routes de France. C'est ainsi que j'ai appris que mon Pépère était très assidu aux sorties du Dimanche, pratiquées d'abord seul, puis au sein d'un club. Il m'a raconté ses virées solitaires, son premier 200 suivi de beaucoup d'autres, ses sorties sur les routes de vacances dont il était de la partie à chaque fois. Je le sentais malgré tout un peu triste car il avait compris qu'il faudrait désormais partager le temps de roulage maintenant que nous étions deux. Et effectivement, je fus affecté au roulage de Mars à Octobre et Motobec aux mois restants.

Nous avons vécu ainsi pendant quinze ans en toute harmonie. J'ai bien entendu repris le flambeau des « exploits » de Pépère, son Paris Roubaix, le Ventoux deux fois, le Télégraphe a plusieurs reprises, la Croix de fer qui porte si bien son nom et beaucoup d'autres moins connus mais tout aussi difficiles. A chaque fois, je racontais nos aventures à notre retour et je sentais bien que Motobec était un peu triste de ne plus partir. Et puis les sorties ont commencé à s'espacer.

Non pas que Pépère ai cessé de rouler, mais il s'était entiché d'un drôle de vélo biplace... Tandem, cela s'appelle. Du coup, je sortais beaucoup moins souvent mais heureusement, il me restait toujours les vacances pour prendre l'air.

Et puis, il y a maintenant cinq ans, la claque..... J'ai, à mon tour, vu débarquer un vélo tout neuf. J'ai reconnu ce regard avec lequel il l'observait, cette joie qu'il éprouvait pendant tout le montage. Car, cette fois, il l'avait commandé en pièces détachées pour, disait-il, pouvoir se faire le vélo de ses rêves... Moi qui croyais que c'était moi !!!!!!!!!

A mon tour, j'ai ressenti la désillusion qu'avait vécue Motobec. Bien sûr, pendant tout le montage de Ferrus (c'est son nom), Pépère m'a assuré que cela ne changerait rien à nos habitudes. Mais moi je savais que si.

La suite m'a donné raison, et je fus à mon tour affecté aux sorties d'hiver.

A moi maintenant d'écouter Ferrus me raconter ses séjours avec le club, à Vaison la romaine, sur les cyclos montagnardes, sur les brevets de 300 et 400 kilomètres etc etc... J'éprouvais bien un peu de jalousie mais je suppose que c'est ce que l'on ressent lorsqu'on se dit que la roue tourne.

Et puis, cet hiver, j'ai remarqué un changement chez mon Pépère. Il m'a affublé d'un garde boue fixe, d'une sacoche de guidon et d'une seconde sacoche accrochée sous la selle. J'ai reçu deux pneus, des patins, ainsi qu'une chaîne et une cassette, le tout neuf ! Alors, oui, il est toujours aux petits soins pour moi mais là, je ne comprenais pas. Il se préparait assurément quelque-chose.

Et puis, j'ai appris pendant le montage de toutes ces pièces qu'un aller-retour en Bretagne sur neuf jours dont sept de roulage était prévu. Et c'est avec moi qu'il allait le faire... Youpi ! Du coup, Ferrus était un peu déçu mais je l'ai consolé en lui disant que, lui, il ferait le tour de France l'année prochaine. Belle perspective quand même.

En guise de préparation, je me suis retrouvé à partir sur la flèche Calais / Lille organisée par le club. Un peu humide et venteuse peut être mais j'ai bien fait en sorte que tout se passe bien mécaniquement pour que Pépère

ne change pas d'avis et parte finalement avec Ferrus. Mission réussie.

Quelques semaines plus tard, c'est le départ ... avec une surprise car nous sommes accompagnés par un Specialized orange et noir. Un petit jeune d'à peine deux ans mais qui saura se faire discret et s'adapter à mon rythme.

Le périple se passera on ne peut mieux, les trois premiers jours en un duo fort sympathique. Ensuite, première journée de repos à Paimpol où je retrouve un compagnon de route avec qui j'ai partagé de très très nombreux kilomètres pour mon plus grand plaisir. Aujourd'hui, il a choisi de s'expatrier dans cette belle région mais qu'importe, cela ne nous empêchera pas de rouler ensemble de temps en temps. Le Specialized devant reprendre le boulot, nous continuons le voyage tout seuls, Pépère et sa mule comme il m'appelle affectueusement. Il est vrai qu'affublé de mon barda et mes dix huit kilos, je ressemble plus à une randonneuse qu'à un pur-sang. Je dormirai un coup dans un garage, un autre aux côtés d'un tracteur, même une fois à la belle étoile, et la dernière parmi d'autres vélos qui me diront avoir beaucoup moins de chance que moi car ils passent plus de temps dans la remise que sur la route. Les pauvres.

Et voila, tout ayant une fin, à force de pédaler, d'abord contre le vent puis sous la flotte et enfin, sous le soleil, nous avons bouclé les 1100 kilomètres du parcours comprenant 9600 mètres de dénivelés. Pas une seule crevaisson pour moi mais une pour le petit jeune encore un peu tendre.

J'ai donc retrouvé ma place sur mon crochet



après une grosse douche réparatrice et une bonne révision comme sait si bien le faire mon Pépère.

Je raconte maintenant toutes les péripéties de notre voyage à Ferrus qui n'attend plus qu'une chose : partir sur le tour de France.

Dire que je l'envie est une évidence mais je sais maintenant que mon Pépère repartira pour d'autres virées et ce sera avec moi... Sa mule préférée... !

Thierry M.

Mon premier Pantin-Joigny

Qui fait Pantin – Joigny le 6 juillet ? 200 km.

De Gournay 185 km et 190 depuis chez moi. Mais 200 km je m'y suis frotté l'an dernier sur Villepreux les Andelys et ne suis pas arrivé au bout ; coup de chaleur, déshydratation au bout de 160 km.

Alors cette année j'y vais et me prépare. J'étudie le parcours avec les difficultés des 30 derniers kilomètres et la météo qui ne prévoit pas de canicule mais tout de même 32 ° un peu lourd dans l'après-midi. Et puis c'est pas 200 km juste 185 Je prends 2 bidons, maillot sans manche ultra léger (bon j'ai lâché pour une fois celui du club, je le reconnais) et rejoins mes cinq comparses à 6h30 à l'église de Gournay. Il y fait frais, temps idéal pour pédaler.

Inscriptions faites à Jossigny, nous nous lançons sur un tracé parfaitement fléché de bout en bout à petit rythme autour de 25-26 km/h.

Ravitaillement à Blandy au pied des tours et c'est reparti à travers les plaines et forêts de Brie. Jean-Marie nous joue « adopte un chien errant » mais n'arrive pas à convaincre les automobilistes qui s'arrêtent. Comme toujours il anime la joyeuse troupe qui affronte en fin de matinée les premières pentes avant de descendre dans la vallée de la Seine et de l'Yonne. Le mercure



commence à monter quand nous arrivons à Vineuf pour la pause repas. Alain nous y a rejoint, venant de Joigny où il a conduit la remorque pour le retour.

Après avoir mangé léger mais équilibré et s'être bien hydraté, refait le plein des bidons, les choses sérieuses commencent pour grimper sur les plateaux au sud de l'Yonne. La fatigue commence à se faire sentir et le bitume à chauffer. Bizarrement, des nuages voilent le soleil sur les hauteurs et en descente mais dans les montées c'est soleil plein pot. Le four à chaleur tournante se met en route et la ventilation du corps devient plus difficile même si le vent est plutôt favorable. Le pédalage se fait plus lourd et Pascal m'attend prétextant gentiment d'avoir lui aussi un peu plus de mal. La dernière pause à Bussy le Repos le bien nommé est attendue. Un bon quart d'heure est nécessaire pour se rafraîchir (la fontaine devant l'église

est parfaite). Le départ est difficile mais c'est une longue descente jusqu'à Villeneuve sur Yonne qui permet de respirer encore. Le plus difficile nous attend dans la montée vers Petit et Grand Palteau, et le petit plateau s'impose. Le vent souffle de côté, chaud, sec ; ce n'est plus de la chaleur tournante mais de la chaleur pulsée à plus de 40 degrés. Je passe en mode dégradé, service minimum, plus rien ne répond très bien mais j'avance un peu. Pascal m'est d'un grand secours, il m'encourage, me dit que c'est bientôt fini mais je sais bien qu'il y a une dernière montée en sous-bois qui en temps normal doit être plus qu'agréable. Il m'entraîne, me ravitaille en eau fraîche, c'est bien de faire du vélo comme ça dans un club qui permet d'aller « plus loin plus haut » et de se dépasser grâce à la solidarité de ses membres.

Merci pour cette magnifique journée et quel plaisir on prend dans cet effort ! Merci aussi à ceux que je n'ai pas nommés, Bernard, Didier et Jacques.

Jean-Jacques M.



A l'assaut des poilus

En cette journée du 11 novembre, jour de commémoration, rien de plus normal que d'aller faire un tour à Rethondes pour rendre hommage à nos poilus et voir le

wagon où a été signé l'Armistice.

Départ à 8 heures de l'église, nous sommes cinq pour ce périple. Le début du parcours emprunte des itinéraires connus enfin presque hormis une petite côte, mais c'était pour l'échauffement ! Nous sommes tous contents pour le moment la météo est clémente.

Les premiers 40 kilomètres défilent rapidement, puis nous empruntons un parcours boueux, mais sans circulation il fallait choisir ! Nous roulons deux ou trois kilomètres dans la boue. Ouh lala les vélos sont très sales, Doudounet va sonner chez un habitant pour trouver un jet d'eau pour rincer nos bicyclettes. Des la première maison ce sera chose faite.

Nous repartons, nous approchons de la forêt de Compiègne, les couleurs du paysage sont superbes. Voici que la pluie fait son apparition, elle nous accompagnera jusqu'au bout du périple, qui se déroule à vive allure, car en plus il fait froid.

Arrivés au mémorial nous faisons une photo pour immortaliser le moment, puis nous nous dépêchons pour rejoindre la voiture qui nous attend à Compiègne. Vous ne croyez quand même pas qu'on allait rentrer en vélo, on est un peu fêlé mais pas complètement !

Didier F.

Effectivement, sortie bien mouillée avec les pieds gelés, les gants trempés, le corps gelé, et je ne vous parle pas du reste... Une sortie entre copines dans la bonne humeur et la rigolade, un seul problème, l'Armistice aurait dû se signer au mois de juin, voir juillet, il y fait meilleur, mais sûrement qu'à l'époque, ils n'avaient rien à faire au mois de novembre ...

Pascal V.



Brevet de Randonneur des Alpes 20/21 juillet 2019

D'habitude, je ne vous embête pas pendant les congés d'été, je l'ai déjà suffisamment fait pendant le premier semestre ! Mais là nous avons tellement eu de sorties extraordinaires que je suis obligé de prendre ma plume pour vous conter toutes ces belles expériences.



Tout d'abord le BRA, Brevet de Randonneur des Alpes pour ceux qui ne connaissent pas. L'équipe de cyclos de Gournay sur Marne est partie vendredi matin, Doudounet m'appelle sur la route pour me demander où j'en étais (oui, eux descendent et moi je monte). Je suis sur la plage je vais me baigner dans une eau à 27° et profiter du soleil. Je partirai vers 13h pour vous rejoindre. Il doit falloir être un peu fêlé pour aller se faire mal pendant que la chaise longue m'attend. Après avoir passé deux nuits à stresser sur les difficultés qui m'attendent, me voici parti pour rejoindre les copains, à l'hôtel près de Bourg d'Oisans. Vous avez deviné, demain c'est le départ pour le BRA. Pour le moment tout est parfait je rejoins l'équipe, Tony, Stephane, Serge, Jean-Marie, Pascal et Alain à 18h à l'hôtel au pont de Claix. Sur les conseils de Serge nous allons retirer les dossiers à Bourg D'Oisans le soir. Je pars donc accompagné de Pascal et Jean-Marie, il y a quand même 40 kms à faire en montagne cela prend un peu de temps même en voiture. Nous prenons les dossiers une petite blagounette de Jean-Marie et nous rentrons. Certains qui commencent à s'impatienter nous appellent pour savoir ce que nous faisons, il ne faut pas se coucher trop tard ce soir !

Nous allons nous restaurer juste à côté de l'hôtel. Un petit apéro pour se remonter le moral et une photo pour immortaliser l'instant. Devinez ce que l'on mange « Viande blanche et pâtes » on va dévaliser le restaurant qui n'a pas l'habitude de faire

autant de pâtes. Et puis il y a des morfales dans le groupe !

Le service étant un peu long nous rentrons à l'hôtel à plus de 22 heures, Jean-Marie n'ayant pas pris la clé de la chambre avec lui, nous nous retrouvons dehors. Heureusement 15 minutes plus tard la responsable revient ce qui nous permet de dormir dans un vrai lit ouf.... Pour un début c'est génial.

De toute façon, on a eu du mal à trouver le sommeil, enfin surtout moi. Petit déjeuner, petit cela dépend pour qui ! Ils y en a qui ont gros appétit. Nous partons pour Bourg D'Oisans ou est donné le départ de la randonnée.

Arrivé sur la ligne de départ Serge a perdu sa plaque de cadre avec la puce. Il va la refaire, nous attendrons jusqu'à 8h30. C'est pas mal en s'étant levé à 5h45, c'est la devise du club, levé de bonne heure, départ tardif !! Ce n'est pas grave le plus difficile arrive.

Comme d'habitude au bout de cinq kilomètres 3 ou 4 cyclos ne prennent pas le bon chemin, ils nous retrouveront un peu plus loin. J'en profite pour faire des photos du groupe vu que l'on est encore tous ensemble et sur le plat.

Maintenant que le décor est planté, nous allons entrer dans le vif du sujet. Le premier col s'annonce « Le col du Glandon ». Ca y est c'est parti les bornes kilométriques sur le bord de la route nous annoncent les pourcentages et distances restantes. 26 kilomètres à 8.5% on le savait, comme on dit c'est dans la tête que cela se passe, et puis on est venu pour cela.

Tony, Stephane, Alain, et Serge partent devant ils vont monter à leurs rythmes, nous aussi mais ce n'est pas le même. Heureusement le paysage est splendide et la montagne est très belle. Un beau lac en altitude cela mérite bien un arrêt pour une photo, d'ailleurs qu'est-ce que l'on va faire comme photos ! Ce sera une excuse pour faire quelques poses.

J'arrive à peu près à suivre le rythme de doudounet, Jean Marie nous attend gentiment mais comme il va nous le répéter maintes et maintes fois, il

pourrait descendre d'une ou deux dents quelle pêche ! Quelle humilité d'ailleurs voyant que nous ne lui répondons plus il essaiera de parler avec d'autres clubs qui vont l'envoyer balader.

Au bout de quelques kilomètres, qui vont être très longs nous arrivons à « La croix de Fer ».

C'est superbe les décors sont magnifiques, les paysages splendides, et comme disait je ne sais plus qui, La montagne ça vous gagne ! Nous immortalisons le point de vue qui a été difficile à gravir et c'est peu de le dire, je vais pointer mon BPF et BCN car je ne suis pas sûr de revenir tout de suite...

Nous descendrons tranquillement jusqu'au contrôle pour nous restaurer, super accueil et bon moment de récupération. Il fait chaud très chaud, tous les cyclos se réconfortent et cela fait du bien.

Ils m'encouragent pour monter les lacets de Montvernier, tu vas voir ça se monte bien les 18 virages. Hé ! bien dur dur ! La chaleur emmagasinée dans la roche nous fait encore un peu plus souffrir, en plus, 8% ce n'est pas si cool que cela. Arrivé en haut, Doudounet va prendre un bain dans l'abreuvoir pour se rafraichir, moi je vais recharger les gourdes pour essayer de me rafraichir. Allez nous descendons jusqu'à Saint Michel de Maurienne où nous allons passer la nuit et nous reposer. J'en ai bien besoin. Nous rencontrons le club de Gagny qui dort au même Hôtel que nous, c'est amical et ça fait plaisir de partager. Quant à moi je suis bien



content d'être arrivé, une bonne douche, et un bon moment de récupération. Il manquait une masseuse !

Nous nous retrouvons tous pour prendre une bière et partager un bon moment de convivialité c'est vraiment super sympa.

Nous cherchons un resto enfin une pizzeria de préférence, devinez pourquoi ? Après quelques petits soucis que je vous épargne, nous arrivons dans une pizzeria suggérée par Tony qui a trouvé cette adresse sur internet.

He bien devinez ce que l'on commande ? Pâtes pour tout le monde, elles sont faites maison nous dit la serveuse. Elles sont excellentes ce sera un bon remontant physique et moral.

Nous allons nous coucher, je suis dans la chambre de Doudonnet et Jean Marie qui a eu à peine le temps de se poser avant de s'endormir. Quant à nous deux ce sera sommeil par épisode, j'ai encore le stress qui monte pour la journée de demain Le Galibier c'est énorme !

Réveil 6h15, bon petit déjeuner, bien qu'il n'y ai pas grand-chose qui passe ce n'est pas grave mes pains au chocolat feront un heureux. C'est sympa au petit déjeuner nous rencontrons plusieurs clubs de notre région.

Nous partons vers 7h30 et là tout de suite à gauche le Télégraphe, tout le monde me disait ça passe bien, la pente est régulière, il faut quand même s'employer sérieusement ! Les mêmes équipes se forment au pied et mon Jean Marie façon de parler, nous attend très gentiment avec énormément de commentaires comme à son habitude. Nous profitons de faire des photos vous savez pourquoi ? Non franchement le décor est superbe.

C'est fait le télégraphe est monté. L'arrivée est belle, on recharge les bidons. Alain me réconforte et m'encourage, tu verras il reste juste, j'apprécie le juste ! Le Galibier, ça se monte bien et c'est linéaire qu'il me disait, He bien dur dur, il avait oublié de me dire que c'est très long, le décor est magnifique, les paysages somptueux, le décor change au fur et à mesure que l'on monte. A trois kilomètres de l'arrivée le paysage change fortement et la pente également. Je me fais mal dans le cou à essayer de trouver le haut du col. Il faut un gros moral ou une grosse aide, merci doudounet. Je vais les monter à mon rythme qui a fortement baissé, mais quel bonheur d'arriver là-haut. La vue, je ne vous dis pas, vous avez qu'à regarder les photos ou le monter en 2021.

Nous faisons des photos et profitons pleinement du paysage avant de redescendre au ravitaillement qui est bien garni, où Alain nous attend. Il va nous escorter jusqu'à Bourg D'Oisans. La descente est tranquille avec un vent violent. Tout au long de la route il y a déjà les camping-cars avec les spectateurs pour le tour de France qui passe dans 4 jours. Nous passerons par le lac de Chambon qui nous donne encore un autre aperçu. Arrivé à Bourg D'Oisans c'est la délivrance. Superbe fête pour nous recevoir, nous prenons notre diplôme pour certains, et notre barda.

Nous nous prenons dans les bras fiers de l'avoir réussi. Nous retournons aux voitures sur le parking, une rivière étant juste à côté une majorité d'entre nous ira piquer une tête pour se rafraîchir.

Nous repartons chacun de notre côté, le camion vers le nord et moi vers le sud où m'attendent la plage et la chaise longue.

Nous nous téléphonons tous pour s'assurer que tout le monde est arrivé à bon port. On aura une pensée pour celui qui travaille le lendemain ou qui fera acte de présence.

En conclusion ce fut une très belle aventure qui resserre des liens entre amis et entre clubs, une découverte de la montagne qui est superbe, qui nous rend humble, enfin pour certains, qui nous fait découvrir des paysages superbes et différents pour chaque col. Quel Pied ! C'est une expérience à renouveler.

Bravo et félicitations à Serge qui nous dit que ce serait peut-être la dernière fois qu'il gravit ces cols mythiques. C'est vrai qu'il faut faire attention à sa santé pour profiter le plus longtemps possible de nos petites sorties.

Sportivement

Didier



La randonnée d'Eugène 2019

110 participants pour notre rallye de Septembre. Encore un bon cru pour nous avec beaucoup de remerciements pour la qualité de notre organisation. Evolution des mœurs ou renommée de notre Jean Marie qui progresse ; nous avons accueilli quinze féminines...

Bilan positif donc. J'adresse un grand merci à tous ceux qui se sont rendus disponible pour que la rando d'Eugene soit encore une réussite cette année.

Thierry



**Jacques et Bernard
fêtent leurs 70 ans au
club**



Semaine Fédérale du 04 au 11 Aout 2019 à Cognac

Notre Première Semaine Fédérale.

Comme tous les ans la semaine fédérale a lieu la première semaine d'août. Nous quittons notre lieu de villégiature ou nous passons d'agréables vacances à Saint Aygulf pour nous rendre à Cognac. Il doit y avoir une erreur dans l'énoncé, mais que voulez-vous, il y a des gens tordus !!!

Après les trois jours de voyage, il y a la roulotte à tracter ! Nous voici arrivés à Jarnac ou nous nous posons dans un superbe camping le long de la Charente, à une dizaine de kilomètres de Cognac épicentre de la semaine fédérale. Nous nous rendons vite compte qu'au camping la plupart des campeurs sont des cyclistes ce qui nous permet très vite d'engager la conversation.

Une fois bien installés, nous allons retirer les dossiers d'inscription, on ne risque pas de se perdre car il y a énormément de monde. Les bénévoles sont très sympas, sans eux rien ne serait possible, ils nous renseignent tout de suite. Il y en a 1500, excusez du peu... Une charmante dame nous remet notre dossier et nous explique le fonctionnement sur les différentes distances, les points de ravitaillement et les fameux bracelets informatiques qu'il ne faut surtout pas perdre car c'est le sésame pour entrer au village fédéral et dans tous les points de ravitaillement. Il faut tout de même savoir que nous sommes 11000 cyclos, il faut gérer tout ce monde.

Nous voici donc rentrés, j'étudie tout de suite les parcours car je n'y connais rien. Un peu perdu, j'appelle Nicole qui a l'habitude pour avoir plusieurs renseignements cela fait bientôt 30 ans qu'ils font la semaine fédérale excusez du peu.

A qu'elle heure est le départ ? Faut-il pointer ? Quel circuit choisir ?

Nicole nous dit de faire comme il nous plaît, de partir à l'heure que l'on désire et de rejoindre un parcours là où nous le souhaitons. Dès qu'il y aura des files de vélos, c'est que vous serez sur le parcours. Tu ne risques pas de les manquer.

Partant de ses renseignements, je prépare notre première sortie.

Dimanche matin, je prépare le tandem et nous voici partis pour rejoindre le groupe sur une distance de 65 kilomètres, c'est déjà pas mal pour le début de Cathy qui me suis gentiment. Nous roulons tout seul sur une



dizaine de kilomètres et comme m'avait dit Nicole, nous trouvons vite le parcours car il y a une file interminable de vélos. Chacun choisit son allure, ses arrêts, ses photos et autres... C'est vraiment du vélo plaisir. Nous empruntons de belles petites routes dans les vignes. Nous nous arrêtons au premier ravitaillement qui se trouve sur un terrain de foot qui semble petit vu le monde ! Mais là, superbe organisation, tout y est : Croissants, pains au chocolat, café, sandwich...

Cathy en profite pour récupérer un peu, nous sommes à mi-parcours. Nous repartons sur le chemin du retour où le paysage est toujours aussi beau. Nous arrivons au camping, il est 13h30, nous récupérons et nous nous restaurons. Il faut préparer le parcours pour demain, Nicole nous téléphone pour me donner leur parcours et comme les grands esprits se rencontrent toujours, nous avions choisi le même itinéraire.

Lundi matin : Nous partons seuls pour une quinzaine de bornes, Nicole, Richard, Michel nous doublent en voiture pour retrouver le village que nous nous étions fixés comme point de rendez-vous.

Nous nous retrouvons tous avec plaisir. Nicole, Richard, Michel, France, le petit fils de Michel qui prend goût au vélo. Il y a aussi André Warpin, Guillaume et un ami de Richard.

Nous partons à une vitesse de sénateur sauf Nicole qui fonce maintenant devinez pourquoi ?

Au premier ravitaillement nous en profitons pour faire une photo de groupe, c'est un exploit à la semaine fédérale ! Nous roulons jusqu'au deuxième ravitaillement où le

groupe se sépare car certains préfèrent le resto, c'est aussi cela la semaine fédérale : Profiter de la vie et de la bonne humeur. Nous deux, nous repartons du ravitaillement car il reste des kilomètres et du dénivelé. J'ai dû faire une erreur de calcul la veille. De plus nous avons la chaleur à affronter. Pour finir nous ferons 95 kilomètres avec 1000 mètres de dénivelé, ma passagère commence à fatiguer. Elle me prévient gentiment vous pensez bien, que demain pas de vélo !

Faisant tête basse, je pars seul les deux jours suivants, cela m'a permis de faire des parcours plus longs et plus rapides. Chaque jour le décor change. Nous visitons de jolis petits villages, toutes les villes sont décorées et les habitants participent ardemment à la fête. Regardez les photos elles reflètent l'imagination et la mobilisation des habitants.

Le jeudi c'est la journée pique-nique et la dernière pour nous, car nous repartons demain. Nous faisons cette journée en tandem, petit parcours de 50 kilomètres pour tout le monde. Arrêt pique-nique au château de Lignières qui appartenait à Paul Ricard et maintenant à Martell. Nous en profitons pour visiter la distillerie qui est splendide et repartons tranquillement.

Pour résumer la semaine fédérale, c'est la semaine de la fête du vélo et des cyclotouristes du plus jeune au plus âgé. On choisit son parcours, son heure de départ, les jours où l'on veut rouler. C'est une superbe occasion bien sympathique pour partager sa passion.

C'est à renouveler à petite dose.

Sportivement Didier



Encore une sortie d'automne bien arrosée.

Mais ce coup ci, aucun désistement et c'est à quinze que nous sommes partis sur quatorze machines ?? Mais non personne n'a couru à pied à coté de nous, simplement j'ai retrouvé ma compagne de souffrance qui m'avait accompagnée la première journée sur le Mont Saint Michel.

Il est vrai que j'ai un peu menti sur les distances et les dénivelés des deux jours pour la décider mais, y en avait il vraiment

« la discrète », France « la besogneuse », Geneviève « la dirlo » et pour conduire tout ce beau monde, Pierrette « la cammionneuse » !!!

Sur la route, nous rêvions tous d'un bon repas à l'arrivée. Ce fut fait et encore mieux que dans nos rêves. Puis petite partie de pétanque pour certains avec comme sur le vélo, une différence de niveau notable mais toujours le même plaisir de jouer ensemble. D'autant que certains se sont découvert des

pour commencer son « show du dortoir »... Tout le monde fut servi, Cathy en très bonne cliente qui réfléchira sûrement avant de revenir, Jean Philippe qui le malheureux se coucha sur un lit très instable !!! Pour finir, Jean Marie s'est dévoué pour accueillir l'excité dans son lit pensant que cela le calmerai. Pour la prochaine fois, nous saurons que cela ne sert à rien.....voir c'est pire.

Réveil matinal et douloureux car la nuit à été courte. J'ai bien remarqué quelques regards belliqueux en direction du gars Doudounet mais rien de bien grave. Petit déjeuner grand luxe puis c'est le départ pour le retour. Parcours un peu plus tourmenté car accompagné de vraies averses avec tout plein d'eau qui mouille et bien sûr les immanquables crevaisons.

Une pause repas à Blandy les Tours où les femmes ayant pitié de nous voir rouler sous la flotte nous ont organisé un repas au chaud dans un restaurant. Encore un grand merci pour toutes ces petites attentions. La fin du trajet se fera sous le soleil enfin présent et même d'un vent plutôt favorable.

Et nous voila tous arrivés à bon port après un week-end unanimement apprécié.

Merci à tous pour votre bonne humeur et le plaisir évident que vous prenez à partager du bon temps ensemble.

Et à la prochaine occasion ; on recommence

Thierry M.



besoin ?

Après donc un aller sans histoire mais pas sans une certaine humidité, nous sommes arrivés en début d'après midi chez Agnès et Alain qui s'étaient proposés pour héberger cette bande d'olibrius.....

A l'arrivée, nous avons été accueillis par nos accompagnatrices préférées. Elles étaient toutes là : Bernadette « la Bretonne », Cathy

talents de bouliste ou au pire, de comédien ... Pendant ce temps, d'autres sont parti visiter et dévaliser une chèvrerie voisine. Miam miam.

Puis ce fut le barbecue du soir, magnifiquement géré par le gars Doudounet qui à ce moment là faisait encore l'unanimité !! Puis arriva l'heure d'aller se coucher, heure que choisit le gars Doudounet

Le 10 octobre Jean-Marie fête son départ pour le Portugal.



Savoir rouler en groupe

Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :

- à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
- lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche,
- quand les conditions de circulation l'exigent.

Les foulées gournaysiennes 2019.

Une forte participation des membres du club à l'encadrement de l'épreuve sportive.

Ville de
GOURNAY-SUR-MARNE
(Seine-Saint-Denis)



Service des Sports

A tous les bénévoles des
foulées gournaysiennes 2019.

Les Foulées, c'est des coureurs.

Les coureurs c'est la partie visible de l'iceberg, mais sous l'eau, et cette année au sens propre comme au figuré, il y a 80 personnes.

Certaines installent le site à l'aube, d'autres accueillent les bénévoles, balisent le parcours, préparent le ravitaillement, inscrivent les participants, distribuent les tee shirt, donnent les dossards, assurent la sécurité sur le parcours.

D'autres encore gèrent le chrono, la consigne, font les fermetures de courses, donnent les médailles.

La Croix Blanche assure en cas de besoin.

Et Cédric le kiné soulage les douleurs après l'effort.

Chacun son rôle et chaque rôle a son importance.

C'est la Team Foulées, et sans vous la course n'aurait pas lieu.

Nous tenons à remercier les sponsors Eiffage, Foschia et Immatbat qui contribuent à l'organisation de cette manifestation sportive.

Comme on ne change pas une équipe qui gagne, rendez-vous l'année prochaine...dimanche 27 septembre.

Claire CLERO
Responsable des sports.

L'adjoint chargé des sports,
François DAIRE.



Le repas du club a eu lieu
le 30 Novembre au
"martin-pêcheur"



Challenge 2019

