



CYCLO CLUB



GOURNAY sur MARNE

93

EDITORIAL

LE BYCLOUNE 2020



Quelle Année !!!

Ce fut une année très particulière pour nous tous, à cela bien des raisons.

♦ La première, une année de changement pour une partie du Comité Directeur du club. Changement de Président, Vice-Président et Monsieur sécurité, comme dit le proverbe on sait ce que l'on perd mais pas ce que... !!! Il reste les fondations avec de l'expérience ! Je tiens à remercier Thierry Mezenge, pour son investissement tout au long de ces sept années passées à la tête du Club. Pour ma part ce fut une année de découverte, de stress, mais surtout de plaisir que j'ai partagé avec vous. Le premier trimestre commençait très bien avec quelques sorties hivernales puis le fameux 200 de Noisiel que nous avons réalisé à l'envers pour varier les plaisirs. Heureusement que nous avons pu réaliser cela car la suite fut plus morose.

♦ La seconde, une année très particulière avec cette foutu covid, qui nous a obligé à rester confinés deux mois, juste pendant la période où notre calendrier était le plus fourni. Comment allons-nous faire, nous qui ne parlons et pensons que vélo ? J'exagère un peu !!! La solution fut toute trouvée, sortir le home trainer pour ceux qui en ont un, ou en construire un pour d'autres.

Pour communiquer nous utilisons « WhatsApp » pendant plus de deux mois.

Quand je pense que Thierry M a créé ce blog afin qu'on le suive pendant son périple en Bretagne ! Ce fut un autre moyen de continuer à nouer le contact avec tous les licenciés du club, personne n'a été oublié, ça nous a permis de continuer à garder le moral, la bonne humeur avec toutes les plaisanteries que nous avons pu lire. Nous avons vécu notre passion autrement. De plus cela a permis à certaines épouses de s'exprimer avec enthousiasme et bon cœur. Quelle pêche !! Dès que nous avons pu, nous nous sommes retrouvés au grand air. Ce fut un plaisir de rouler tous ensemble avec des jeunes de 20 à 82 ans. Quelle belle équipe ! Quelques femmes se sont jointes à nous, encore trop peu à mon goût mais c'est un bon début.

Encore un confinement pour la fin d'année, nous n'aurons pas beaucoup roulé cette année.

Je suis content que personne n'ait été touché par ce virus.

Prenez tous soin de vous car le plus important reste votre santé.

J'ai une pensée pour les cyclos qui ont eu des pépins de santé cette année, j'espère de tout cœur pouvoir rouler avec eux l'année prochaine.

Gardez votre sympathie, votre convivialité, votre amitié, c'est vraiment ce qui est le principal à mes yeux. C'est un honneur que d'être le successeur d'Eugène pour qui ces valeurs étaient primordiales ainsi que de ces prestigieuses et prestigieuses présidents qui se sont succédés.

Merci à tous pour votre collaboration et votre soutien.

Vivement l'année prochaine que l'on puisse se retrouver pour partager notre passion.

Enfin je l'espère !

Didier

ASSEMBLEE GENERALE



Le 16 janvier 2020, l'assemblée générale de l'association « Cyclo-Club de Gournay S/Marne » s'est tenue salle « Marceau », 93460 GOURNAY sur Marne, sous la directive de Thierry MEZENGE, Président de l'association. Les membres ont été convoqués par mail. 28 personnes participent à cette assemblée générale, 2 personnes sont excusées. Le Quorum est atteint, la séance est ouverte à 19h.

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.



CHALLENGE

Didier FLUMIGNAN remporte la première place avec 49 points
Alain DAUMAIN : 46 points
Thierry LANGEVIN 45 points.



NOISIEL A L'ENVERS 14 Mars



Dernier 200 kms avant le confinement Noisiel à l'envers.

Nous étions cinq au départ de l'église de Gournay



Thierry, Pascal, Éric, Alain, et moi. Thierry « l'honnête soi-disant » s'est trompé d'heure sur son réveil !!

Cette année nous avons décidé de réaliser le parcours à l'envers, cela va nous changer.

Nous partons sous un temps maussade avec du vent de face qui nous suivra tout au long de notre parcours. L'allure est bonne et le paysage est sympa. Nous effectuerons les premiers 80 kms assez rapidement puis une première crevaison nous permet d'effectuer notre première pause.

Dur, dur à changer le pneu d'Éric, nous voici reparti sur les routes de la seine et marne. Vers 12 heures ayant parcouru une bonne centaine de kilomètres nous faisons une seconde pause pour nous restaurer, on ne risque pas de mourir de faim vu ce

que tout le monde a pris.

Nous repartons pour entamer le retour le vent souffle de plus en plus, nous allons tous avoir notre moment de creux pendant ces 80 derniers kilomètres, soit un coup de fatigue, soit des crampes pour certains.

A Chessy nous ferons une pause dans un café pour nous ravitailler en liquide car cela nous a fait cruellement défaut sur cette fin de parcours, on ne trouve même plus d'eau dans les cimetières !

Nous finirons le parcours sous une pluie battante, peut-être pour nous rappeler que c'est le parcours de Noisiel et que la météo est toujours capricieuse. Bravo à tous ce fut une belle et éprouvante journée.



Didier.



LE CONFINEMENT Mars-Avril-Mai

BONJOUR A TOUS LES CYCLOS

Les annonces du Président de la République puis la fermeture de tous les lieux publics, nous conduisent à prendre nos responsabilités pour contribuer à endiguer la crise sanitaire qui frappe notre pays.

Après concertation avec l'ensemble du bureau, la décision a été prise d'annuler la réunion hebdomadaire du jeudi soir, ainsi que toutes les sorties prévues par le club, à compter d'aujourd'hui. La randonnée du « Temps Libre » prévue le 22 avril 2020 est également annulée, nous ne voulons pas faire courir de risques sanitaires, ni à nos bénévoles ni aux cyclotouristes.

Je vous invite à consulter périodiquement notre site internet, pour prendre connaissance de toutes les informations nécessaires. Il sera mis à jour périodiquement.



AMIS CYCLOTEUSES ET CYCLOTEURS



Cela fait huit semaines que nous sommes confinés, comme vous nous le rappelez assez souvent nous constatons que vous avez des fourmis dans les jambes et un petit vélo dans la tête enfin pour certains !

À la suite des propos de notre premier ministre il y a quelques jours et au courrier de la Présidente de la ffcf à la ministre des sports, les décisions gouvernementales évoluent à partir du lundi 11 mai 2020.

Nous aurons l'autorisation de pratiquer du vélo en respectant certaines restrictions afin de garantir la sécurité sanitaire des cyclos et d'éviter toute propagation du virus.

Ces conditions sont les suivantes :

Rassemblement inférieur à 10 personnes.

Distance de 10 mètres entre chaque cyclo.

Rayon de 100 kms autour de votre domicile.

Pas de limitation de durée.

Ces restrictions nous amènent à différentes recommandations

quant à notre pratique cyclotouristique.

Deux constats :

Le virus est toujours présent, il faut le garder en mémoire et adapter nos comportements à sa présence permanente.

Vous sortez de deux mois de moindre activité physique.

Les Conséquences :

Votre forme physique n'est pas la meilleure, alors soyez prudents.

L'âge est un facteur de risque accru, plus on avance dans l'âge et plus il faut être vigilant.

En résumé pour le cyclo club de Gournay sur Marne nous vous encourageons à pratiquer des sorties individuelles ou au maximum accompagné d'un cyclo pour pouvoir vous remettre en selle, car il nous semble difficile et dangereux, et de surcroît inutile d'être à plusieurs à dix mètres les uns des autres.

Gardez en mémoire que les sorties doivent se calquer sur un redémarrage de saison.

Ne brûlez pas les étapes, ce n'est que du plaisir, nous ne sommes pas là pour faire de la compétition, pour les pancartes on aura bien le temps d'y penser !

En conséquence de toutes ces informations il n'y a aucun rendez vous à programmer ni à l'église, ni ailleurs. Nous sommes désolés mais les réunions club ne sont toujours pas d'actualité.

Comptons sur votre compréhension, nous vous souhaitons de belles promenades

AUTOUR DE RAMBOUILLET 4 Juillet

En manque de randonnées un peu conséquentes et après un Gournay-Provins-Gournay fort sympathique le samedi précédent, Didier nous a concocté une ballade autour de Rambouillet au départ de Montlhéry en reprenant partiellement le parcours de la randonnée de Longjumeau.



Nous sommes 6 au départ à 7h20 à Linas. Temps frais et gris pour la saison. Une alerte en début d'après midi nous fera revêtir nos imperméables mais nous nous arrêterons 15 mn plus tard pour les ranger : fausse alerte et trop chaud !

L'entrée en matière nous prend tous à froid avec une petite bosse à 10 % sur quelques centaines de mètres. Nous longeons les installations du CEA à Bruyères le Châtel et nous enfonçons peu à peu dans la campagne. Puis la bosse des Loges après le Val Saint Germain nous amène en quelques virages dans un agréable sous-bois sur le plateau avant de redescendre dans la vallée de l'Orge vers Dourdan. Traversée du marché, pointage pour le BPF, nous voilà luttant contre un vent soufflant du sud-ouest en rafales qui ne nous quittera pas de la journée mais deviendra au fil du parcours beaucoup plus favorable. Suivant le parcours tracé, nous nous retrouvons sur quelques centaines de mètres sur un chemin de terre et de cailloux, en profitons pour une petite halte ; il faudra s'équiper en gravel ! Pause à l'entrée de Gallardon pour un ravitaillement en sandwiches par une boulangère unanimement jugée peu sympathique. Nous poursuivons notre route et après 88 km nous arrêtons nous ravitailler à Fontaine sous Ouerre.

Après le repas sur le pouce, Nous voilà repartis avec un vent favorable jusqu'à Montfort l'Amaury où nous prendrions bien un café. Entrée de la ville, tourner à droite mais rue en descente forte interdite sauf riverains et secours. Nous nous y engageons tout de même et pas de chance, la rue est fermée, infranchissable, mais avec une échappatoire par un escalier sur la droite que nous descendons vélo à l'épaule. Ce n'est plus du gravel mais du cyclo-cross ! Nous retrouvons une route qui nous conduit en centre ville, café restau sous les tilleuls, 5mn, 10 mn, rien ne se passe, serveurs dépassés par la fréquentation, et nous repartons vers de nouvelles aventures non sans avoir pointé pour le BPF, et après avoir escaladé une ruelle à 14% tout à fait gratuitement car ce n'était pas le parcours mais vous connaissez notre générosité dans l'effort !

La ballade se poursuit par la forêt de Rambouillet, Dampierre dont le château est caché par les échafaudages, Limours, où le petit groupe se scindera en deux suite à une erreur pour se retrouver 2 km plus loin non sans s'être téléphoné. Puis Janvry, Marcoussis et retour à Linas. Une belle journée, finalement au sec, ventée et plutôt grise, avec un groupe bien calme sans Pascal ni Jean-Marie !

Jean-Jacques



GOURNAY PROVINS GOURNAY 12 Septembre



Cette année, l'occasion de participer à des sorties de longues distances a été des plus rare. La faute à ce virus au nom de cervoise, comme auraient pu dire nos ancêtres les gaulois, si toutefois ils avaient eu la chance de connaître les virus et le plaisir des balades cyclos avec les copains. Malheureusement pour eux, les uns et les autres n'auront été inventés que des siècles plus tard. Mais j'ai comme l'impression que je m'égare un peu.

12 septembre. 7 heures du matin. Place de l'église. Nous sommes une douzaine de cyclos prêts à nous élancer pour un parcours devant nous mener jusqu'à Provins. Fait pas très clair. Ni très chaud. La petite montée en direction d'Emerainville va nous permettre de nous mettre en jambes. Faut bien dire que des bosses, va pas y en avoir beaucoup le matin. En plus le vent nous est favorable.

On file allègrement en direction de Lumigny puis Rozay en Brie. Petite pause en haut de l'unique courte montée matinale. On en profite pour adresser aux cycloteurs une photo clin d'œil de la pause banane.

Il n'est que 9.20 heures et nous avons déjà parcouru plus de 50 kilomètres. Moins de 2 heures après nous posons pour la photo souvenir à côté du panneau indiquant l'entrée de Provins. Un bon bout de fait.

Petit cheminement dans les rues de la cité médiévale, avec arrêt à la boulangerie pour permettre à ceux qui n'ont pas emporté de victuailles d'acheter de quoi se restaurer, puis nous rejoignons un charmant petit parc pour nous sustenter et reprendre quelques forces.

Et c'est reparti. Une petite bosse pour commencer, histoire de perturber la digestion qui débute, avant de nous lancer, nez au vent, en direction de Saint Augustin. La route monte et descend sans cesse. C'est peut-être pour cela que le vent n'est guère perturbant. On ne va pas s'en plaindre.

A Saint Augustin, les choses changent quelque peu. Bon, d'accord, sur le papier, cela ne semble pas très important. 50 mètres de dénivelé en un peu plus d'un kilomètre, cela fait un pourcentage des plus raisonnable. Mais quand on est dans la montée, ben on est bien content d'avoir un plateau de 30 dents à l'avant. Et on n'hésite pas à le mettre. Surtout qu'une dizaine de kilomètres plus loin, c'est Tigeaux. Fort heureusement, on ne fera pas le mur. Ouf.

Ne reste plus qu'à rentrer, tranquillement et refermer la boucle. Ce qui sera fait promptement. Les 174 kilomètres auront été parcourus en 7.37 heures.

Mention particulière aux deux gamins qui ont fait cette sortie avec nous sans jamais forcer la dose ce qui a permis le maintien d'une excellente ambiance dans notre petit groupe, comme toujours finalement.

Je serais sous la douche peu après 16 heures, bien content d'avoir pu, enfin, inscrire une longue distance dans mon cahier de sorties de l'année.

Et puis, juste une semaine plus tard, mais c'est une autre histoire...

Bernard W.



CHANTILLY - LE CROTOY 19 Septembre

Ce samedi 19 septembre à Chantilly était réunie la crème des cyclotouristes rehaussée par la présence du Président du club de Gournay (eh ouais!). Après une courte grass'mat' dans le mini bus piloté par Thierry, nous sommes réveillés par le charme du château de Chantilly se reflétant dans les eaux qui l'entourent.

Petite photo du groupe avant de se lancer sur les routes de l'Oise et de la Picardie. Un parcours verdoyant et une météo favorable qui nous laissera un bon souvenir de cette nouvelle organisation bien menée par les clubs de Neuilly et du Crotoy.

Les contrôles incitaient à respecter les règles sanitaires qui, au demeurant, contribuent à une bonne fluidité du déroulement des ravitaillements.

Le trajet s'est trouvé facilité par un vent favorable et un relief adapté à notre style aérien. Notre groupe a caressé les pédales avec, en tête, l'indestructible Antoine et Jean Marie notre trublion lusitanien toujours prêt à relancer.... la conversation.

Après le château de Chantilly du départ, la baie de Somme nous a accueillis à l'arrivée dans une ambiance festive dont on aurait aimé profiter plus longtemps.

Un grand merci à Thierry M. notre chauffeur qui écrit un guide des parkings et des bistrotts qu'il a fréquentés, avec modération bien sûr.

Vivement l'année prochaine.

P. Rous.



RANDONNÉE DE COUPVRAY 26 Septembre



Notre randonnée de COUPVRAY, je ne vous raconte pas !!

Oh puis si, je vais vous raconter tellement j'en ai bavé ! Ne commencez pas à rigoler !!!

Lors de la réunion, je vous ai proposé la sortie de Coupvray qui s'est déroulée samedi. C'est vrai que c'était un peu tard, mais nous ne savions pas qu'elle était reprogrammée à cette date, vu qu'elle était prévue mi-mai. Je ne lis pas dans une boule de cristal, pourtant ça me servirait peut-être mais que voulez-vous !... Il y a eu peu d'enthousiasme, c'est vrai que nous avons déjà fait deux grosses sorties les Week end précédents, nous étions tout de même quatre, peut être avec un petit grain.

Nous nous retrouvons donc à l'église comme prévue pour 7h avec un cyclo de plus, le Président de Gagny. Arrivés à la salle polyvalente de Coupvray nous nous préparons chaudement car la température n'est pas très élevée. Mais ça on le savait vu les météorologues que nous avons au club.

Nous nous enregistrons au départ où il y a de nombreux cyclos, enfin cyclo je ne sais pas vu les vélos de compétition sur le râtelier. En tendant l'oreille, un cycliste venu seul demande à un groupe s'il pouvait rouler avec eux, ils lui répondent par l'affirmative en lui disant qu'ils vont plus vite que les cyclotouristes. Le décor est planté.

Nous partons tranquillement pour nous réchauffer sur des routes que nous connaissons. Je me retourne pour faire quelques photos du groupe sur la route, vu qu'après je n'aurai plus l'occasion d'être devant et constate que nous ne sommes pas cinq mais bien plus. La cadence augmente un peu, enfin beaucoup pour moi ! Tout le monde a l'air de se contenter, voire d'apprécier notre rythme. Pour ma part, je me mets dans les roues, malin non !!

Puis en tournant sur la gauche en direction de Saint Mêmes, nous voici face au vent et là ça souffle. Alain et Thierry se mettent devant et tout le groupe suit, au bout d'un moment Thierry demande à tout ce beau monde de prendre des relais, il faut bien que tous ces cyclos fassent leur partie de travail. La rotation se met en place et cela fonctionne bien jusqu'à ce que l'on ait le vent dans le dos. C'est vrai que de prendre les relais est beaucoup plus agréable.

Nous continuons notre chemin sur les routes du 77 avec le vent dans le dos pour les premiers soixante kilomètres, ça roule fort. Enfin le premier ravitaillement, que je suis content ! Nous sommes très bien reçus, nous prenons une soupe et oui il y avait de la soupe ça réchauffe par ces temps frais bien que moi j'étais bien



RANDONNEE DE COUPVRAY 26 Septembre



Nous repartons pour une quarantaine de kilomètres avant le repas, mais là, ce n'est plus la même chanson ! Nous commençons à rentrer dans le vif du sujet, vous me direz il y avait d'annoncé 1320 mètres de dénivelé, il faut bien qu'à un moment ça monte, eh bien, ça y est. Notre cadence se maintient jusqu'au ravitaillement où nous attend un superbe comité d'accueil avec chef cuisinier et tout ce qu'il faut pour nous remonter le moral et prendre des forces. Une bonne assiette de pâtes avec du gruyère ça change de tous les ravitaillements sucrés et franchement ça fait du bien surtout que le retour risque d'être long car maintenant on devrait avoir le zef dans le nez et z'aime pas ça du tout !

Nous partons pour la dernière étape. Hé bien devinez ? Un vent a décorner les bœufs, juste en face de nous. Alain et Thierry comprennent vite que pour bibi cela va être difficile, voire très difficile. Ils vont devoir trainer le « poids lourd » toute l'après-midi. De plus, il nous reste quelques côtes, non non, pas des côtelettes, des vraies bosses de plusieurs kilomètres qui vous sapent bien le moral et les jambes qui tournent par habitudes. Une fois tout ce dénivelé avalé, enfin façon de parler, il nous reste la plaine sans abris, je n'insiste pas, heureusement que j'avais les copains pour m'escorter et me ramener, sinon je serais peut-être encore sur la route !!

Nous voici arrivés à la salle polyvalente, un super comité avec une crêpe maison et un verre de cidre, franchement c'est super pour me remonter le moral, oui, car les autres cyclos l'ont toujours eu !

Bref, une superbe sortie d'après mes compagnons de route c'est un beau parcours très exigeant, je leur fais confiance, ce sont de vrais cyclos, et d'après Gilles le président de Gagny le Cyclo club de Gournay est super pour sa convivialité et sa façon de rouler. Ce n'est pas moi qui dirais le contraire. Ça fait vraiment plaisir de pouvoir compter sur vous surtout le jour où l'on n'est un peu moins bien. Un grand merci à mes compagnons de route du jour et gardez cet état d'esprit vous êtes tous formidables.

Je suis déjà impatient de vous retrouver pour de nouvelles aventures, oui je sais je suis fêlé, mais s'est ce qui me motive tout au long de la semaine.

Didier F.



SORTIES CLUB



BONNE ANNEE

2021



Un grand merci à celles et ceux qui ont encore cette année,
grâce à leurs photos et commentaires, permis de créer ce Bycloune 2020