



UNION CYCLISTE NANTES ATLANTIQUE
Section cyclotourisme
25 rue Gaston Turpin — 44000 Nantes
E-mail : ucna@ucna.fr

Trimestriel de la section
cyclo de l'UCNA.

Juillet-Août-Septembre 2023
Prélude aux exploits !

SOMMAIRE

- | | |
|---|------|
| 1/ Quels bagages en itinérant ? | P 2 |
| 2/ Les filles toujours sur la brèche ! | P 6 |
| 3/Hommage d'un ami proche à François | P 7 |
| 4/Jacques, rouler pour rester en forme ! | P 9 |
| 5/La centenaire se refait une beauté ! | P 14 |
| 6/Pourquoi rouler avec l'UCNA ? | P 15 |
| 7/Marceline décoche sa dernière flèche | P 17 |
| 8/ Jacky nous explique BCN et BPF | P 20 |
| 9/ Le design au jour le jour | P 16 |
| 10/ Valérie se la joue en solo | P 23 |
| 11/ Valérie encore, gros cœur, grand cœur | P 24 |
| 12/ Miracle en Cantal, un rescapé raconte | P 27 |
| 13/ Lisez : Les grandes heures du Tour | P 31 |

Le calendrier trimestriel

Le calendrier trimestriel est envoyé séparément, surveillez vos mails ou prenez-le sur le site !

ÉDITO

Le mot du Président

L'activité cyclotourisme a retrouvé ses habitudes. Après un printemps en demie teinte, entre pluie, temps froid et vent... nous poursuivons nos randonnées sous un ciel plus radieux...

Les assidus du mercredi et du jeudi se retrouvent de plus belle sous la conduite du capitaine de route et apprécient les parcours proposés, même avec quelques surprises. La faute au GPS...

Entre autres, Marceline, sur les routes de Bretagne, Christiane, dans le sud de la France, ont invité les voyageurs itinérants à randonner sur ces routes de France où ils ont partagé des moments inoubliables.

Le traditionnel pique-nique des anciens de la Pierre Percée, préparé par Gaby R., son épouse et Robert H., le pot de l'amitié après la sortie du dimanche, sont toujours des moments d'échanges conviviaux entre anciens et nouveaux adhérents. La façade du club a fait « peau neuve ». Merci à Marceline B., Daniel A. Joël B, Yves D. pour cette rénovation très réussie, et de plus, particulièrement appréciée par le voisinage. Bel été à toutes et à tous !

Daniel Brossard

Président

Les contributeurs : Marie-Christine et Denis Aftalion, Julien Biendicho, Marc Béthenod, Daniel Brossard, Jacky Garnier, François et Anne Guimont, Patrice Idier, Jean-Claude et Christiane Jegouzo, Valérie Kerrand, Émile Lalanne, Jacques Pierre, Antoine George.

1 / Quels bagages en itinérant ? Le poids des voyages...



Christiane, classiques sacoches avant et de guidon.

Le cyclotourisme est une activité forgée dans la tradition, au sein de laquelle de nouvelles tendances se font jour progressivement. Hier, c'est-à-dire avant les années 80, les cyclos étaient passionnés, voire obsessionnels, roulaient plusieurs fois par semaine, partaient en voyages à des distances lointaines et se chargeaient (je parle des bagages) comme des mules. Beaucoup pratiquaient le cyclocamping pour des raisons d'état d'esprit avant d'être financières. Partir ne prenait tout son sens que s'il impliquait une totale liberté. Ainsi nombreux étaient ceux qui partaient aux Semaines Fédérales en vélo, où qu'elles soient sur le territoire... et revenaient de même.

Il existe encore aujourd'hui des tenants de cette philosophie, nous en avons évoqué dans de précédents Cyclo Info, mais il faut convenir qu'ils se raréfient. Reste cependant un sujet brûlant qui segmente les adhérents en deux groupes anciens et modernes ou tenants de la tradition versus novateurs, je parle de l'équipement embarqué en voyage itinérant.

Éliminons tout de suite les voitures suiveuses chargées de bagages jusqu'au toit, voire au-delà, pour nous accorder sur la philosophie de l'escargot qui va lentement, mais transporte tout ce dont il a besoin, dans sa coquille, transposons pour le cyclo, ses sacoches. Le voyageur sans bagages n'est qu'une extrapolation dévoyée du concept d'itinérance, abâtardi par le goût de la performance. Pas de voyage sans liberté et pas de liberté sans sacoches !

Mais la question se pose : que mettre dedans ? Pour résoudre cette question, l'ensemble de la rédaction du Cyclo Info s'est réuni dans l'arrière-boutique d'un hôtel de Gourdon, au cœur de la France très profonde, interrogeant trois types de protagonistes triés sur le volet : les prudents face aux aventureux ou les lourds contre les légers, avec les indécis au milieu, pour un débat de titans !

À ma gauche sur le ring, tenants de la tradition cyclote, Christiane et Jean-Claude Jeg, (comme Patrice Id.), appelons-les les A, biberonnés depuis l'enfance à l'huile



Jean-Claude : on ne voit pas la trousse de matériel derrière la selle...

de pédalier et qui ont appris à rouler avant de savoir marcher ; pour eux, le vélo est un héritage culturel de plusieurs générations : leurs parents, eux-mêmes, leurs enfants et petits-enfants ! Ils ont formé dans le cadre du club, des dizaines de cyclos au voyage itinérant.



Marie-Christine : Pas de place, pas de bagage !

À ma droite, novateurs impénitents, Marie-Christine et Denis Aft, les B, mutants venus au cyclotourisme par la marche, pèlerine ou pas, sac au dos avec tout le nécessaire pour survivre en communauté. La lutte contre le poids est leur priorité, si leurs sacs à dos pesaient 8 kg, leurs sacoches en font plutôt la moitié !

A et B ont été renforcés au centre, par notre ami Milou, le C, importé subrepticement dans cette table ronde, qui est passé de B avec une sacoches string, soumise à de telles pressions qu'elle a fini par exploser, en A avec successivement un chariot Bob (pousse au crime en matière de poids emporté), puis aux sacoches chargées de 8 kg...

Pour les départager, la question fondamentale du poids en côte. Sur le plat, le poids n'est pas fondamental, mais dès que la route s'élève, la question devient essentielle et se traduit en watts. Témoin le

lien ci-dessous qui n'évoque pas les voyages, mais permet de comprendre le rôle essentiel du poids en montée : <https://www.3bikes.fr/2019/12/10/combien-peut-on-gagner-de-temps-en-perdant-du-poids/>.

Or, nous parlons ici d'un gain qui peut aller jusqu'à 4 kg, soit de 4 à 7/8 kg par vélo !

Allons directement au fait : les A se donnent tous les moyens de voyager dans les meilleures conditions. Ils détestent l'idée de remettre sans la laver une tenue portée la veille et emportent trois tenues, de façon à être sûrs de toujours partir au sec le matin, avec des cuissards et dossards propres même s'il pleut, plus une tenue de ville complète avec rechanges. Ils ont aussi le matériel qui sécurisera le voyage : un pneu de rechange pour deux, deux chambres à air par vélo et tout le matériel qui peut s'avérer nécessaire c'est-à-dire clés Allen, trousse Mafac avec toutes les clés plates, dérive chaîne, petite pince multiprise, lame de scie, lime et



Émile invente la sacoches russe. Ses sacoches noires sont dans les sacoches cuir fauve !



chambres à air pour deux.

Martine : grosses sacoches et compléments sous les sandows ! Pardon pour la décapitation...

Le C : dans ses premiers voyages, Milou emmenait un costume, une cravate et de quoi passer de belles soirées... Comme lorsqu'il était directeur commercial itinérant ! Les passages en boîtes étant plutôt rares chez les cyclos, qui s'intéressent davantage aux fluorescences des vitrines refroidies de supermarchés qu'aux boules disco multicolores des dance-floors, il est passé aux sacoches ultralégères qui prenaient l'eau, mais permettaient de piocher dans les vêtements secs des copains. Aujourd'hui, se retournant sur ce passé chaotique, revenu aux sacoches à 8 kg, il a le sentiment de

même rayons de rechange avec la clé idoine. Plus les kits de réparation. Seules des pannes essentielles comme la rupture d'un dérailleur peuvent les arrêter. Malgré tout, ils font régulièrement des lessives... Précisons qu'ils sont, depuis l'origine, les anges gardiens des pelotons grâce à leur matériel et leur savoir-faire !

Les B chassent les poids par tous les moyens et partent du principe que le volume des sacoches contraint celui du matériel, selon l'équation imparable : petites sacoches = peu de matos. Deux tenues de vélo, un minimum d'affaires de toilette (10 cm x 7 x 5) pour 100 grammes. Une très légère tenue de ville. La tenue de nuit est celle d'Adam... Pas de pneu de rechange, car pneus neufs. Deux



Patrick, post Bob, les grosses sacoches !

n'avoir jamais vraiment trouvé la bonne formule.



Alain : Après une année quadrisacoques, il a apprécié les bi !

Les sacoches avant sont importantes également :
Chez les A : téléphone, portefeuille, antiviol, trousse à pharmacie, petit sac à dos en tissu pour les courses.
Chez les B : c'est clairement le point faible, enfin, pour Denis, un appareil photo dernier cri de 1,5 kg, qui marque son total dévouement à la cause Ucéniste et nous vaudra, dans un futur aléatoire, de magnifiques prises de vues... Tous deux n'emportent que cartes vitale et d'identité, sans portefeuille.
Notons que ni les uns ni les autres ne remettent les mêmes affaires deux jours de suite. La moitié n'a pas de sous-vêtements sous son cuissard, je ne donne pas de nom pour ne pas éveiller les fantômes. Le problème des chaussures : les B utilisent des nu-pieds de marche, les plus légers et faciles à ranger. Patrice a trouvé des chaussures ultralégères, mais rigides et encombrantes.

Que conclure ? D'abord, comme le rappelle Émile, que le poids des sacoches est fonction de la puissance du cycliste et que certains peuvent se permettre encore ce que d'autres devraient sagement s'interdire. Ensuite que les gains de poids ont une grosse incidence sur les performances en montagne ou par vent contraire fort. Après, que les conditions météo font varier l'équipement nécessaire. Enfin, que rouler dans un groupe avec un Ange Gardien chargé de deux kilos de matériel technique dont il sait se servir, permet de donner aux partisans de l'ultra léger, le sentiment d'une grande

indépendance.

Au final, que l'on emporte toujours trop de choses !

Merci à Josette, directrice de l'équipe de Gourdon en l'hôtel La Gariotte et sa maman, qui ont rendu possible cette interview en mettant à disposition un local technique.



Résistants gaulois retranchés dans leur camp de Mur-de-Barrez

Petite gourmandise : Le Père Denis réinventé !

On connaissait la Mère Denis, voici son fils naturel, le Père Denis, qui nous explique comment il lave son linge : « Tu te mets dans la douche, tout habillé, tu te désapes lentement dans la douche en laissant tomber tes fringues à tes pieds, tu marches dessus ce qui t'évite de glisser et laisses tomber le savon sur les vêtements tout en



les piétinant. Tu ressors, tords puis mets à sécher et l'affaire est réglée. »

On pourrait en sourire, mais j'ai testé et ça marche très bien ! Il se murmure qu'à la seule évocation de cet exercice, le directeur du club de strip-tease Paris-Folies en face de la gare de Nantes, leur aurait proposé un engagement pour l'été !

2 / Les filles toujours sur la brèche !

- **29 filles montent à Piriac !**

Les féminines du Codep 44 sont toujours en pointe, comme en témoignent les dirigeants nationaux. En ce mois de juin, 29 sont parties de Rezé, invitées par le président du nouveau club, Jean-Luc Favreau, pour une virée jusqu'à Piriac où elles ont été accueillies par les membres du club qui leur ont offert une visite savamment commentée de la ville et de son histoire, avant un retour sur Rezé. Six parmi les plus charmantes féminines du club étaient du voyage : Christiane, Hélène, Brigitte, Marie-Christine, Martine et bien évidemment Marceline. Au retour à Rezé, le président, qui leur a généreusement offert un pot, a été étonné de leur goût pour la bière... Mais la chaleur avait été terrible pendant cette sortie et les pauvres étaient déshydratées !



Gros merci aux quatre, dont deux nouvelles, qui portent les maillots actuels du club...

- Et remettent ça fin septembre !

Quand on aime, on ne compte pas ! Retour donc à Piriac fin septembre pour les filles du Codep, pour une virée de trois jours avec départ de La-Chapelle-Launay. Contacter Marceline pour de plus amples informations.

- Et bien sûr, Toutes à Paris fin mai 2024 !

À partir du 28 mai, les féminines partent pour la capitale où elles participeront à un vaste défilé organisé par notre Fédération ! Là encore, appelez Marceline pour en savoir plus...

3 / Hommage d'un ami proche, à notre ami François

Honte au rédacteur qui avait zappé dans le dernier numéro, l'hommage rendu par Jacky à François, son ami de longue date... Avec mes plus plates excuses...

Pour ceux qui étaient à notre dernière AG, il ne leur a pas échappé que François PAVIA a été remercié pour les services qu'il rend au club depuis au moins une vingtaine d'années.

Je connais François depuis toujours comme d'autres font la connaissance de leur ombre et s'aperçoivent qu'ils en ont une. Car François, c'est d'abord un soleil. Sa gouaille, sa bonne humeur, son optimisme nous inondent et font comprendre que tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. Ensuite, François, c'est une lumière, un phare qui envoie des signaux de cohérence, de pragmatisme et de rigueur : pourquoi s'embêter quand on peut faire simple ? Pourquoi s'engager si ce n'est pas pour agir comme un professionnel ? Car un engagement ne se prend pas à la légère...



Plante verte pour guidon de vélo, seule Marceline peut trouver des cadeaux comme ça !

Je connais François, car il a été une bonne dizaine d'années, notre scribe de l'ombre, dans le bureau, mais sans responsabilités. Que dis-je ? Avec cent responsabilités... Jugez vous-même. Le cyclo-info, c'est lui ; premier médium numérique de communication de notre section, envoyé aux uns par la poste, aux autres par mail, car même à son âge, il maîtrisait les nouvelles technologies à faire pâlir le jeunot que j'étais. L'organisation des

sorties du mercredi et du jeudi et leur esprit avec des points de rendez-vous aux quatre points cardinaux de Nantes, c'est lui. Les vociférations toutes justifiées avec en arrière-plan un accent chantant pour dire en gros à son interlocuteur que c'est un rigolo, un amateur ou encore un paresseux ; c'est lui. Le recueil d'explications et de bienvenues pour accueillir un nouveau membre, c'est lui. Sa disponibilité numérique ou téléphonique, sa patience pour aider le nouveau à avoir des renseignements sur l'UCNA, c'est toujours lui. Les brevets longs souvent terminés seul, mais au courage et à la niaque, c'est lui. Les flèches de l'ouest, c'est lui. Les voyages itinérants et le tandem seul ou avec son épouse, c'est lui. En un mot, le cyclotourisme, c'est lui. En effet, venu sur le tard au vélo, il a compris que la solidarité, les découvertes, les beautés singulières, l'histoire des lieux, les richesses patrimoniales des sites découverts, mais aussi la volonté, c'est pour lui. Il fait du cyclotourisme son sport, un sport noble et du cyclotouriste qu'il est une belle personne.

François, tu m'excuseras de ne citer que cela, car dans le peloton, il s'en dit des histoires sur toi et sur tous tes exploits d'avant... François, tu m'excuseras de t'écrire ces mots, mais c'est la vérité. J'aurais tant aimé les dire à l'AG si j'avais su que tu serais remercié. François, tu m'excuseras d'avoir eu cette idée saugrenue de te remercier par le biais du cyclo-info, mais pour moi, il ne pouvait en être autrement. Par ce cyclo-info que tu as fait naître pour encourager l'information et les échanges entre nous, je te dis une nouvelle fois MERCI. Pour ce travail acharné et assidu, je te dis MERCI. Pour la belle personne que tu es, je te dis MERCI. Pour tout ça, MERCI.

Jacky

4 / Jacques, rouler pour rester en forme

Grand sportif, Jacques Pierre n'est pas un garçon banal : toujours modeste, très discret et tranquille, il se place souvent en fin de peloton d'où il observe le monde et commente, sans jamais élever la voix qu'il a grave. Mais, dès qu'une côte se présente, il reprend du plaisir et grimpe comme un écureuil. Au retour chez lui, rien ne se passe avant qu'il n'ait nettoyé à fond son vélo qui paraît toujours neuf, chaîne comprise. Son humilité est telle qu'il est le seul cyclo du club à ne garder aucune photo de lui. Il me reçoit avec son épouse Claudine qui marche, mais ne roule pas.

Comment es-tu arrivé au vélo ?

J'ai fait de l'athlétisme, en course à pied de 49 à 65 ans, puis j'ai connu Joël Blandin qui courait également. J'ai couru au total 25 marathons et un 100 km à Chavagnes-en-Paillers. On était partis à 5 h du matin et j'avais mis à peine plus de 10 heures ! Nous étions 3 de La-Chapelle-sur-Erdre ! J'étais bien préparé et j'avais un bon mental.



Une plastique qui va faire des jaloux !

Chaque fois que je suis parti pour une compétition, je n'ai jamais douté de passer la ligne d'arrivée. Je ne doute jamais !

En 2018, j'ai eu un accident de voiture avec double fracture, j'ai compris que la course à pied était terminée et je me suis mis au vélo. Je faisais du vélo auparavant ; on sortait une fois par semaine, pour un parcours de 60/70 km. Ça me plaisait bien, mais c'est Joël qui m'a incité à venir à l'UCNA en me parlant des sorties du mercredi et des différents endroits que vous

fréquentiez. Je suis arrivé en 2019 et ça m'a bien plu.

Qu'apprécies-tu en premier ?

J'aime bien la convivialité du club, la diversité des parcours, l'entraide en cas de problèmes mécaniques ou autres, je me sens dans mon élément.

L'arrivée au club et le passage au vélo se sont faits naturellement. Au début j'ai eu du mal, car je sortais le mercredi et le dimanche avec le club et le jeudi avec mes copains de La-Chapelle-sur-Erdre. Le dimanche je restais dans le 3^e groupe qui correspondait à mon niveau d'alors. Tout a évolué naturellement et je me suis senti de mieux en mieux dans le groupe 2 puis le 1... Même si les jeunes aiment allumer !

Tu as un gros potentiel athlétique, quelles sont tes motivations ?

Je roule pour ma santé, la performance ne m'intéresse pas ! Je compte d'abord sur le bien-être, la santé et la convivialité. Parler de choses et d'autres, dans un brassage de personnalités, fait mon bonheur. J'ai rencontré des gens charmants. Je remercie Joël de m'avoir proposé de rejoindre le club.

Tu es intraitable sur l'entretien et la propreté du matériel...

Après chaque sortie, je nettoie mon vélo. Un coup de chiffon partout à l'eau savonneuse, dont la chaîne. Bien entretenir la chaîne évite qu'elle ne s'use trop vite. Les particules de poussière augmentent l'abrasion...

Une fois par mois, je nettoie la chaîne avec des produits spéciaux. Je vérifie toujours avant toute sortie, la veille au soir ; le fonctionnement du dérailleur, les patins de freins... J'aime bien avoir un vélo nickel !

Es-tu partisan des compléments alimentaires ?

Question alimentation, je suis des plus classiques. Je m'appuie sur une bonne hygiène de vie, mais aucun régime, ni aucun produit stimulant. Le matin, avant de rouler, je prends un



solide petit déjeuner. Je sais que certains le font, mais je ne partirais jamais le ventre creux.

Tu es très performant dans le peloton...

Je ne force pas particulièrement. J'ai une bonne morphologie et un long entraînement. Rouler avec des plus jeunes que moi le dimanche matin me fait plaisir et me rassure ! J'apprécie la mentalité de l'UCNA ; quand l'un de nous a du mal, les autres l'attendent, même dans le groupe 1. Il ne me viendrait pas à l'idée de laisser quelqu'un seul en chemin.

J'ai aimé les longs parcours d'endurance où l'on cherche ses limites, mais aujourd'hui je roule simplement pour m'entretenir. Je me contente, chaque année, de faire les brevets Audax 150 et 200 km. Pour moi ce sont des sorties comme les autres ; je ne change rien à mon entraînement !

Tes hobbies ?

Je me sers de mes mains ! J'apprécie mon potager, je bricole, j'entretiens ma voiture... Il regarde l'ordinateur et ajoute ; « Il faut surtout rester humble ! »

Et vous, Claudine, comment appréciez-vous la place que prend le vélo dans la vie de Jacques ?

Si ça lui plaît, c'est le principal. La course à pied était plus prenante, car ses marathons demandaient beaucoup de préparation. L'enjeu n'était pas le même : il cherchait la performance et l'amélioration permanente.

Jacques confirme : le vélo est plus facile.

Pas pour tout le monde...



Petite départementale bretonne dans les courants d'air... Ce n'est pas génial ?

4 / Deux cyclos de l'UCNA à l'Ardéchoise 2023 !

Cette année, deux cyclos de l'UCNA ont participé à la 30e édition de l'Ardéchoise. Jean-Charles D s'est lancé dans la formule sur 4 jours du mercredi 14 au samedi 17 juin. Quant à Julien B, il a roulé sur un des 6 parcours proposés pendant la journée du samedi 17 juin. Laissons-lui la parole :

Quarante degrés à l'ombre !

C'était la première fois que je participe à cette course en Ardèche. Beaucoup de cyclos au sein de notre club m'en avaient parlé. Alors, lorsque mon meilleur ami, vivant en région parisienne et avec qui je roule régulièrement lors des vacances d'été, m'a proposé d'y participer, j'ai tout de suite dit oui ! Nous nous sommes donc inscrits sur la formule sur une journée du samedi. 4 parcours étaient proposés

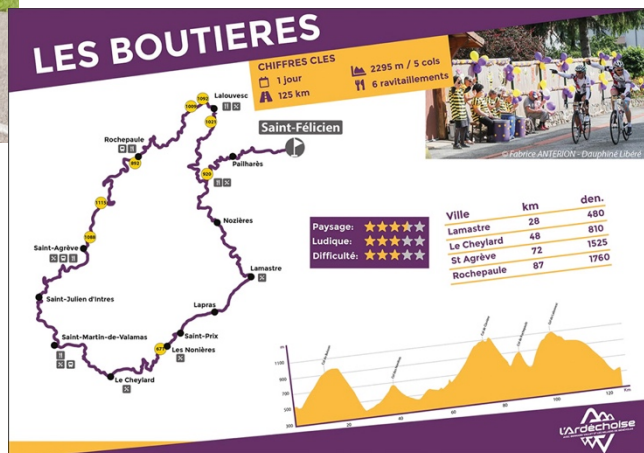


sur les routes vallonnées d'Ardèche : 85, 125, 177, 232, 221 et 276 km. Nous avons opté pour le 125 km, les *Boutières* avec un dénivelé de 2295 m et 6 ascensions.



Une très randonnée au cœur de la haute vallée de l'Eyrieux, affluent du Rhône. Durant l'escalade du col de Lalouvesc, ça a été une promenade musicale en compagnie des orchestres en place dans la montée. 110 km de routes totalement privatisées

pour l'occasion, de quoi profiter pleinement de la balade picturale et musicale. Un impressionnant travail des bénévoles et une grande participation de tous les habitants de la région qui ont beaucoup œuvré à rendre cet événement festif et agréable.



La journée fut très agréable avec beaucoup de points de ravitaillement, beaucoup d'ambiance et un accueil impressionnant de bienveillance et d'organisation. Tout s'est très bien passé, même si sur le dernier col, j'ai beaucoup souffert de la chaleur (un de mes points faibles). Mon compteur m'indiquait un peu plus de 40 degrés en plein soleil sur un bitume brûlant. Merci à mon ami cycliste qui est venu à mes côtés me rafraîchir en me versant de l'eau sur la nuque à plusieurs reprises sur la fin de cette montée.



discret sur les dénivelés...

En plus, nous étions logés (par nos propres moyens), à côté de Saint-Bonnet-le-Froid. Pour les gourmets, amateurs de bonnes choses, il s'agit de la ville du Chef Marcon, 3 étoiles au guide Michelin. Certes, c'était hors budget pour moi, mais tout le village est très dynamique et avec l'aide du chef, il y avait une excellente boulangerie, épicerie, cave à vin, et brasserie labellisés « Maisons Marcon ».

En conclusion, n'hésitez pas à venir vers moi pour que je vous en parle un peu plus. **Mais pensez sérieusement à l'idée d'y participer pour l'an prochain !** Ce fut une très belle expérience à refaire.

Bravo, Julien, c'est effectivement très tentant... à condition d'avoir la condition physique, car tu es

5 / La centenaire se refait une beauté !

Pour fêter ses 114 ans, notre Union Cycliste Nantes Atlantique, familièrement dénommée UCNA, avait choisi trois de ses adhérents les plus dévoués et compétents, en l'occurrence Daniel Abbos, Yves Domingies et Joël Blandin pour refaire son maquillage de façade.



Avant, les trois artistes fourbissent leurs rouleaux

Le précédent, agrémenté d'une expression libre d'un artiste urbain demeuré anonyme, évoquait fortement les murs peints des années trente, largement défraîchis et provoquait chez les nouveaux venus, un fort désir de fuite heureusement compensé pour les plus courageux qui osaient passer la porte, par les 1 347 coupes présentées dans la salle, retraçant l'histoire mirifique de nos coureurs. !

En quelques heures, nos camarades ont redonné une nouvelle jeunesse et une attractivité de bon aloi à ce mur piteux, aux applaudissements des voisins !



Après, l'UCNA a recouvré sa force de conviction.

Remarquez que savoir refaire parfaitement un lettrage n'est pas à la portée de tout le monde...

Bravo et merci, les artistes !

6 / 10 bonnes et mauvaises raisons de rejoindre l'UCNA !

Nous rencontrons régulièrement, autour de nous ou lors de nos sorties, des cyclos qui hésitent à s'inscrire dans un club ; ils n'y connaissent personne, se demandent s'il serait adapté à leur profil, vitesse et distance, bref, ils tournent en rond comme le chien qui essaie de s'asseoir sur sa queue. Bien sûr, nous allons répondre à leurs questions et dissiper leurs doutes tout en les incitant à venir faire une des trois sorties proposées par la Fédération, avant toute inscription.

Éliminons immédiatement quatre **mauvaises raisons** de s'inscrire à l'UCNA.

1. Se dégager du temps pour voir une maîtresse ou un amant

Sur le papier, c'est une bonne raison, car le vélo suppose du temps, disons au minimum une demi-journée, voire une journée entière. D'où l'opportunité pour les Christophe Colomb des sentiments, de justifier une large absence. Pourtant, cette démarche est formellement déconseillée. Certes, l'amoureux et le cyclo peuvent revenir vannés d'une journée d'exercices, mais ce dernier a des états qui manquent à l'amoureux : il ne sent pas le numéro 5 de Chanel, il est trempé quand il pleut, son vélo est boueux, son compteur indique une distance parcourue, une moyenne horaire, son GPS, un parcours et un dénivelé, toutes informations impossibles à truquer... Une variante existe cependant, l'union entre membres. Je me souviens qu'à une époque, nous perdions toujours deux cyclos lors des sorties. Ils roulaient derrière puis disparaissaient et se perdaient... Jusqu'au jour où ils nous ont annoncé s'être mis en ménage ensemble ! Le champagne ne devrait pas tarder, voire, pour les meilleurs d'entre nous : devenir parrain ou marraine du premier né...

2. Perdre un ventre rond

Il suffit de participer à une assemblée de cyclos, quel que soit le club — ou pire, une Semaine Fédérale — pour comprendre que l'on ne perd pas son ventre le cul posé sur une selle ! Hélas, la seule méthode est de faire comme Didier Deschamps passer la matinée devant la télé, jambes tendues, en appui sur les coudes. Essayez, vous réaliserez qu'un ventre rond plaît aux femmes qui y voient la garantie d'un bon vivant ! (Ceci écrit sans dévaluer la performance de tous les athlétiques du club, mode abdos en tablette de chocolat...)

3. S'éloigner d'un conjoint grincheux

À court terme, en période de crise, c'est un bon plan : le vélo a la cote et la séparation permet aux deux de reprendre leur souffle. Déconseillé à long terme, car le retour au foyer relance le conflit et qui vient de rouler une centaine de kilomètres est en position de fierté intérieure, mais de grosse faiblesse physique et dialectique...

4. Bronzer

Le cyclo passe l'été à demi nu dans la nature, certes ! Mais le bronzage du cyclo est comme les impôts : par tranches. D'abord la cheville, selon la taille des chaussettes, ensuite la jambe, mais seulement jusqu'à mi-cuisse, le reste demeurant parfaitement blanc, façon poulet de batterie, les bras aux deux tiers et la tête, très intéressante, avec la limite du casque sur le front et celle des brides en diagonales sur les joues, voire les bandes longitudinales de ventilation du dessus

du casque. Un cyclo descendu de vélo, en maillot de bain sur une plage, fait fuir les enfants et se fait conspuer par les parents. Je manque d'information sur le cas des plages naturistes où cette géographie corporelle spécifique peut intéresser...

Oublions ces mauvaises raisons pour nous concentrer sur les **bonnes raisons**. Elles sont nombreuses et expliquent l'engouement actuel pour notre sport.

1. Garder la forme en protégeant son corps

Rouler demande des efforts, dans certains cas extrêmes, de la souffrance, cela entraîne le corps, améliore la tonicité cardiaque et joue sur le moral. Mais le vélo fait partie des meilleurs sports sécréteurs d'endorphines, avec comme résultat, je cite le médecin de Décathlon : « après une trentaine de minutes d'effort et après l'entraînement : un moment d'euphorie, de puissance, de déplacement sans effort, d'extase. » Extase est peut-être un peu excessif, même chez Décat... Encore une chose : à l'inverse de la course à pied, le vélo ne martyrise pas la colonne vertébrale ni les muscles. Adieu les vertèbres en tas et les crampes du lendemain.

2. Déambuler dans la nature

Ceux qui roulent seuls ont généralement trois ou quatre itinéraires qu'ils répètent à l'envi et au-delà. Le club en a plus de quatre-vingts, d'un bout à l'autre du département ! Plus, bonus essentiel, le Bottin Gourmand, la liste historique sans cesse remise à jour, des meilleurs routiers où faire un bon déjeuner à petit prix...

3. Visiter la France et le monde

La France est magnifique : les côtes bretonnes, les massifs montagneux avec les Vosges, le Massif central, les Pyrénées et les Alpes, la moyenne montagne avec le Cantal et le Lot (ça pique), la Creuse, la Beauce et, top du top, la Corse qui les rassemble tous ! Elle est un terrain de jeu magnifique et partout le cycliste itinérant est bien accueilli ! Certains d'entre nous sont partis au Chili, au Danemark et même en Belgique ou en Allemagne ! Le monde à vingt kilomètres-heure, c'est une gourmandise !

4. Se dépasser

Je sais ; il y a un âge où l'on a plus envie de se rattraper que de se dépasser, mais ça, c'est avant. Quand on commence à rouler en club, on augmente sensiblement ses performances et le plaisir nous pousse à aller plus loin. Faire 100 ou 150 km, avec ou sans sacoches, est d'abord une question d'entraînement. Les meilleurs d'entre nous ont fait Bordeaux-Paris en 2022, 600 km qu'ils n'auraient sans doute jamais imaginé avant d'arriver au club.

5. Partager avec des copains imprévus

Rouler en club c'est aussi l'occasion de se faire des amis, avec des gens que l'on n'aurait jamais rencontrés autrement. Au boulot, à la sortie des classes, au club de danse country ou de macramé, vous côtoyez des clones ! Le vélo, lui, recrute dans tous les milieux. Adieu les répliques uniformes, vive la diversité ! C'est l'assurance de moments forts de camaraderie.

6. Faire une belle fin

Cela vous étonne ? Il suffit de regarder régulièrement les annonces du magazine de la Fédération pour en trouver du type « À notre ami Dédé, écroulé dans un fossé de bord de route dans la montée du col de l'Impossible, ses potes reconnaissants ! », pour comprendre que l'excès peut se payer cash. Mais quelle belle fin : dans la nature, entouré d'amis sincères, en regardant une dernière buse planer dans les ascendances, plutôt que chambre 307 de l'hôpital régional, bourré de tranquillisants, bousculé par des infirmières hors d'âge et devant des héritiers pressés, qui susurrent des questions obséquieuses pour avoir la combinaison du coffre...

À bientôt donc, en vélo : contact@ucna.fr

7 / Marceline décoche sa dernière flèche !

Il ne s'agit pas là d'évoquer la fin prématurée de notre égérie qui est en pleine forme, mais son dernier opus d'aventures cyclotes. Toujours passionnée par les Flèches au départ de Rennes — Qui nous dira quel lien secret et intime relie cette tonitruante grand-mère à cette capitale bretonne ? — Marceline arrive au bout de la proposition et se démène, avec l'aide précieuse de Marc pour la mise au point des itinéraires.



À Angers, devant le château du roi René : Jean-Claude, Marc, Valérie, Marceline, Christiane, Alain, Martine, Hervé, Denis, Marie-Christine, Antoine et Patrice.

Cette année elle avait concocté un parcours en boucle au départ du club pour relier Angers, Avrillé, Rennes, Redon, La Baule et retour à Nantes, soit deux flèches dûment

référéncées : Angers/Rennes et Rennes/La Baule que les douze intéressés n'ont pas manqué de faire tamponner.

Dix au départ de la première journée qui s'avère bien humide, dès les premiers tours de roue et crevaison dès la sortie de Nantes, avec pneu coupé, qui contraint Marc à rechercher d'urgence un vélociste.



Où est le trou ?

Heureusement, Marceline étant marraine de guerre de tous les pros du vélo dans un rayon de vingt kilomètres, nous étions encore dans sa zone d'influence et Marc rejoignit le groupe très rapidement, équipé de neuf. Deuxième crevaison un kilomètre plus loin, Antoine constate qu'un pneu dit « renforcé » crève comme les autres... La pluie cesse vite et nous suivons le fleuve pour cette belle balade jusqu'à St Florent, pause pique-nique, puis poursuivons. Cette partie de la remontée vers Angers est très attirante avec de petits hameaux en bord de fleuve ornés de maisons fleuries à la du Bellay !

Le lendemain, le temps est gris, idéal pour rouler, la route agréable et

nous allons bon train jusqu'aux mines d'ardoise d'Avrillé, pris juste sur la fin par la pluie. Nous y arrivons bien mouillés, mais redescendons aussitôt dans les profondeurs de la terre apprendre la dureté du métier d'ardoisier, bien payé, mais avec une espérance de vie largement raccourcie par la maladie pour ceux qui descendaient. Nous remontons en surface pour une bonne douche chaude dans un établissement déniché par Marceline à deux pas.

Troisième jour, nous traversons de beaux paysages vallonnés surplombés de propriétés magnifiques, puis nous avons l'occasion de nous rendre compte que si Rennes est bâtie dans la plaine, elle est



Après la pluie...

environnée d'une écharpe de collines... que nous retrouvons le jour suivant en descendant vers Redon et visitant un site mégalithique...

De Redon à La Baule, nous commençons à sentir l'écurie en



Le beau temps !

longeant la Vilaine. Le soir, Antoine insiste pour nous emmener sur la promenade du Pouliguen, haut lieu fort prisé des connaisseurs, qui s'avère plus calme et déserte encore que le cimetière parc au cœur de l'hiver... Enfin, retour sophistiqué sur Nantes où nos familles nous accueillent comme des héros, ce qui était, bien sûr, l'objectif majeur de tout notre voyage !



Brochette de cyclos sur pylône EDF, en bord de Vilaine, se concentrant avant la liturgie du pique-nique.



Abribus préhistorique... Résiste aux fortes pluies !



Love story en roue libre sur les bords de la Vilaine...

8/ Jacky nous explique la France en BCN et BPF...

BPF signifie Brevet des Provinces Françaises. Pour en obtenir un, il faut être passé à vélo dans 6 sites de chaque département français, regroupé par provinces (celles en gros de l'ancien régime). Naturellement, certaines provinces peuvent être vite parcourues, car elles ne contiennent qu'un seul département comme la Touraine (Indre-et-Loire), le Béarn (Pyrénées-Atlantiques) ou encore la Corse... D'autres, au contraire, sont très étendues comme la Guyenne, la Gascogne ou encore la



En montant vers Ezès, Alpes-Maritimes, mon dernier col.

Bretagne...

Mais, me direz-vous, pourquoi s'embêter ainsi la vie à vélo alors qu'il y a tellement de belles choses à découvrir ? Justement, les 6 sites de chaque département sont dispersés et choisis pour leur singularité, leur beauté, leur côté pittoresque, mais aussi pour la particularité des sites traversés. Lorsqu'on entame un voyage itinérant, relier des BPF entre eux donne donc à voir et permet surtout de ne pas passer à côté de l'essentiel. Souvent, on ne peut pas avoir tous les tampons d'un même département en un seul voyage. Le hasard, le choix délibéré de terminer tel département, nous y conduiront de nouveau, plus tard, pour avoir le fameux sésame. Au début, ça va vite ; mais plus on a de BPF, moins il est aisé d'en avoir de nouveau ou alors, ils sont de plus en plus éloignés de notre chez nous voire difficilement accessibles comme certains cols qu'on ne gravit pas tous les jours.

NOS BPF

Aussi, dans cette aventure commencée en 1980, j'ai entraîné ma chérie quelques années plus tard. Mon premier BPF a été celui de Talmont en Charente-Maritime à une dizaine de kilomètres de mon lieu d'habitation familial, mon dernier a été celui d'Eze dans les Alpes-Maritimes, décroché après une montée épique depuis Nice, en juin 2022. Notre premier en couple a été celui de Saint-Philbert-de-Grand-Lieu et notre dernier, celui des Moustiers-Sainte-Marie dans les Alpes-de-Haute-Provence.

BCN et BPF c'est d'abord du plaisir !

L'obtention d'un BPF s'entoure toujours d'une histoire et je me souviens de pratiquement tous.



Noirmoutier, BPF de Vendée.

Celui de l'Aubisque reste le plus mémorable, car je l'ai obtenu après une ascension compliquée dans le brouillard de plus en plus épais et glacial et deux crevaisons à l'avant et à l'arrière. Forcément, les rustines collaient mal à cause de l'humidité, mais la rencontre providentielle de cyclos sur le « Hendaye-Cerbères » m'a sauvé et fait comprendre qu'il faut plus d'une chambre à air de rechange dans sa sacoche. Ensuite, la descente a été tout aussi rocambolesque, slalomant entre les vaches que je voyais au dernier moment. Enfin, « l'échouage » sur un terrain de camping, qui par la clarté diurne du lendemain s'est révélé être un terrain de gens du voyage, a été surréaliste. Leurs occupants ont été d'ailleurs très bienveillants avec moi, me proposant le couvert puisque je m'étais autorisé le gîte. Quant au « Mont-Saint-Michel », il reste dans nos annales, car

lui se sent, puis se hume, puis s'aperçoit, se voit et s'atteint bien freiné par un vent hostile et puis... et puis... Désormais, évolution oblige, le site d'une semaine fédérale est aussi considéré, depuis peu, comme un des contrôles du département et peut ainsi en remplacer un.

LES BPF DU 44

Les 6 contrôles de Loire-Atlantique sont : Saint-Philbert-de-Grand-Lieu, Pornic, Batz, Guérande, Châteaubriant et Clisson. Les rejoindre dans un même voyage tiendrait de l'exploit, mais pas tant, un jour, cela devenait un projet de voyage itinérant de quelques jours. Ensuite, il faudra les assembler à ceux des départements 22, 29, 35 56 et on sera alors lauréat du BPF Bretagne !



Moustier Sainte-Marie.

si

et
de

9/ Le design au jour le jour (de pluie) !

La pluie est l'occasion pour les cyclos d'exprimer totalement leur personnalité. Nous avons vu dans le précédent numéro comment un sac poubelle peut, par l'artifice de quelques orifices habilement coupés, se muer en vêtement de pluie.

On sait combien la pluie crée, quelques heures ou jours après son passage, des excroissances spongieuses dont raffolent les mycophiles, mais saviez-vous combien elle peut changer la nature d'un honnête cyclo et le muer, avant même son passage, en homme champignon ?

Précisons que souvent, l'intéressé lui-même ne se rend pas compte de cette mutation.

Attention, le rouge du chapeau signifie qu'il est non comestible. Le montrer au préalable à un pharmacien, cyclo de préférence...



10/ Valérie se la joue en solo !

*Nous le savons tous ; Valérie n'a pas froid aux yeux ! Outre son bon coup de pédale, elle n'hésite pas à se lancer dans des aventures inédites, là où beaucoup d'épouses se contentent de suivre leur mari ou le peloton ou encore de tricoter devant la cheminée... Elle est donc partie seule de Nantes à Vannes, retrouver ses racines morbihannaises, pour un voyage de 375 km entre le 22 et le 26 mars et nous raconte cette épopée avec une météo **martienne** ! Elle n'a pas d'images, toujours difficile en solo, mais nous ne lui en tiendrons pas rigueur et garderons nos commentaires pour la féliciter et nos mains pour l'applaudir !*

"À l'origine prévu avec Joël décidai de faire un voyage de département natal : le reçue chaque soir par des chaleur de leur foyer avec la

Je partis le 22 mars de Vannes) sachant que les défavorables. Sur ce premier particulièrement la traversée marchant à côté du vélo, m'effrayaient. Arrivée chez félicitai vivement d'atteindre trip !

La 2^e étape de Theix à Bubry passant par Vannes, dernier village étant le point Jean-Charles, un triathlète venir faire les 20 derniers km vallonné. Un moment par la beauté de ces derniers rideau qui nous liaient tous maison où un feu de sirotant une tisane chaude. les deux le diner de plats de découverte de sa nouvelle cheminée.

Pour le 3^e jour, je devais forêt de Paimpont. Je passai initiale. Par contre, je longer le canal de Nantes à mon choix avec google map. averses avec bourrasques et arrêt à Josselin pour revisiter d'une cyclotouriste irlandaise d'heure, déjeuner dans une d'échapper à la pluie durant les 20 derniers km sur une trempée, mais heureuse. d'arrivée (et oui partie à 8 h le matin), je m'offris une menthe à l'eau dans cette commune où me recevait la belle-mère de ma sœur. L'heure passée dans ce troquet un peu hors du temps (à mon sens pas du tout "metoo" compte tenu du nombre d'hommes piliers de bars regardant drôlement une femme à vélo avec ses sacoches !) me permit de rencontrer une dame d'une soixantaine d'années qui par son histoire, m'a beaucoup touchée et par solidarité féminine, à qui j'offris son sirop à la violette.

Arrivée chez Marie-France à 17 h, j'ai eu ensuite le plaisir de retrouver ma sœur et sa famille qui avait spécialement fait le trajet entre Theix et Mauron pour partager une soirée galettes et crêpes, tournées par la maitresse de maison.



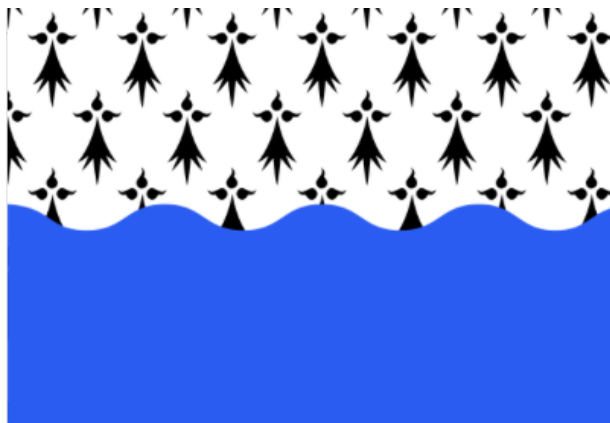
Blandin (tristement blessé), je 5 jours en vélo et train dans mon Morbihan. Bien préparée j'ai été amis et famille qui m'offraient la convivialité que je leur connais.

Nantes jusque Theix (à 4 km de conditions météo seraient jour, je me rappellerai du pont de la Roche Bernard, tellement les bourrasques ma sœur, après 114 km, je me ma première étape, j'étais dans le

était une totale découverte en Meucon, Locminé, et Baud. Ce de ralliement avec mon cousin de 1,93 m qui m'avait proposé de ensemble sur un terrain très épique, mais tellement extatique kilomètres sous le vent et la pluie en les deux pour arriver dans sa cheminée nous attendait, en La soirée, après avoir préparé tous notre enfance fut consacrée à la amie, en discutant autour du feu de

rallier Mauron à environ 12 km de la Pontivy à partir de la trace GPS m'aperçus que je pouvais ensuite Brest via Rohan et Josselin et ce fût Ce jour-là prévoyait de grosses je ne fus pas déçue ! Par contre, cette cité de caractère, rencontre avec qui j'ai échangé un bon quart pizzeria de Ploërmel qui me permit une bonne heure et demie et après voie verte, j'arrivai à ma destination Étant en avance sur mon heure

La 4^e étape a débuté tranquillement de Mauron, car la convivialité de mon hôte a fait que les échanges ont agréablement duré lors du petit déjeuner et je suis partie à 9 h 45 (l'immense bonheur du voyage solo : avoir ses horaires !) direction Paimpont pour ensuite retourner à Theix chez ma sœur. J'avoue sincèrement avoir pesté une bonne partie de la journée en me disant qu'avoir le vent dans le nez pendant plus de 90 km était une épreuve cruelle et que rouler à vélo n'arrangeait pas la situation. Le parcours assez monotone et ne me faisant pas souvent traverser des villages, j'étais très impatiente d'en finir. Pourtant, je dus subir aussi la lâcheté du Garmin qui me fit arriver dans un cul-de-sac en plein demi-tour, le "hors aux oreilles". La chance fut que je n'étais pas loin de mes terres débrouillai sans la technologie. À 18 h, ce samedi 25 mars, mon beau-frère m'ouvrit son portail en énonçant : "Si tu n'étais pas partie si ce matin, tu serais peut-être arrivée plus tôt !" Ah, ah, ah, garçon, j'ai savouré ce voyage solo !



Le pavillon du Morbihan

des villages, j'étais très impatient d'en finir. Pourtant, je dus subir aussi la lâcheté du Garmin qui me fit arriver dans un cul-de-sac en plein demi-tour, le "hors aux oreilles". La chance fut que je n'étais pas loin de mes terres débrouillai sans la technologie. À 18 h, ce samedi 25 mars, mon beau-frère m'ouvrit son portail en énonçant : "Si tu n'étais pas partie si ce matin, tu serais peut-être arrivée plus tôt !" Ah, ah, ah, garçon, j'ai savouré ce voyage solo !

Pour finir, le dimanche 26 mars, un TER reliant Vannes à Nantes m'attendait à 14 h 30, la finalité bien confortable de ces 4 jours à vélo pour repartir au taf le lundi, enfin non, car j'ai demandé un lundi de récup à ma hiérarchie !"

11/ Valérie encore, gros cœur, grand cœur !

Après son périple solitaire, il était urgent d'interviewer Valérie pour mieux la comprendre. En connaisseuse, elle choisit le café de l'Orangerie, en haut du Jardin des Plantes et prend sans hésiter... Une menthe à l'eau, prélude à toutes les déclarations.

Valérie ne manque pas de caractère : elle roule fort, gros cœur, va au bout de ses rêves et reste disponible aux autres quand elle le peut, grand cœur.

Comment es-tu venue au vélo ?

Je faisais beaucoup de course à pied et j'avais des soucis de hanche, du coup j'ai basculé sur un sport porté. Je n'aime pas la natation et je voulais intégrer un club. Comme j'étais vélotaffeuse et j'ai choisi le vélo. Pourtant, dans mon enfance je détestais le vélo, j'en ai fait très jeune, mais je le trouvais peu attractif. Pour se satisfaire physiquement, il faut au moins trois heures, ce n'est pas évident ! Je préférerais de beaucoup le tennis. Les choses ont changé avec le temps.

Pourquoi l'UCNA ?

En 2015, j'ai cherché sur le Net un club nantais, l'UCNA était en tête de liste. J'étais tombée sur Jean-Claude qui m'a proposé de venir m'accueillir et rouler avec moi pour ma première sortie. Claude se souvient de mon arrivée, cherchant Jean-Claude que je ne connaissais que par son prénom.



Sur les marches de Bretagne...

Et alors ?

Ça m'a tout de suite plu et donné envie de revenir. J'ai apprécié, l'attention et la bienveillance. J'ai été bien conseillée. J'avais un vélo de fitness et, avec l'aide de Jean-Marie, j'ai adapté très vite des pédales auto. Au début, j'ai roulé avec les anciens comme Monique qui avait plus de 80 ans, mais aussi des plus jeunes, Claude B. ou Alain David... Le dimanche nous n'étions pas très nombreux. J'avais la chance de ne pas travailler le mercredi et j'ai souvent choisi ce jour.

Les distances ont-elles été un problème ?

Non, pas particulièrement. J'avais du fond et je roulais chaque jour en vélotaff. Je ne cherche pas la performance, je roule au max à 22 ou 23 et dès le départ cela ne m'a pas posé de problème. Cela me semble très loin, mais ça ne fait que 8 ans !

Depuis, tu as changé de vélo

Mon vélo était trop petit. J'ai réussi à le vendre à Catherine Subileau et j'ai acheté un vélo à PhylCycles qui est devenu "Matériel Vélo.com" à Ste Luce. Ma priorité est l'esthétisme ! (Elle rit). Je voulais un Gravel, Jean-Claude m'orientait plutôt vers les randonneuses. J'ai finalement choisi pour un BMC alu avec fourche carbone.

Quels rapports ?

(Elle rit) Je ne sais pas. Je précise qu'il y a deux plateaux et un porte-bagages arrière pour les sacoches.

Quel poids de tes sacoches en voyage ? C'est un sujet d'actualité !

Je suis une femme, il me faut de l'équipement, je suis à 10 kg, ce qui est un progrès par rapport à mes débuts. J'emporte un pneu, deux chambres à air et du matériel de réparation qui sont indispensables quand je suis seule.

Et tu sais t'en servir ? (Cette question me désigne d'évidence comme un mâle blanc sexiste...)

(Nouveau rire) Je suis toujours dans l'optique d'apprendre ! Ma jante est très dure et j'ai beaucoup de difficultés à démonter le pneu. La question ne se pose pas quand nous sommes en groupe...



Noirmoutier avec les copines

Justement, parle-nous de ton voyage, seule de Nantes à Vannes, en 375 km...

Je devais partir avec Joël qui souffrait et n'a pu me prévenir que deux jours avant. Ce n'est pas la première fois que j'en faisais seule. La météo était mauvaise, on était en mars. Je me suis lancé un défi ! Joël m'avait préparé les parcours, ce qui a simplifié les choses.

As-tu douté ?

Le dernier jour a été très difficile avec vent de face, je n'ai pas trouvé le trajet très agréable : de grandes lignes droites au milieu des champs, avec des côtes. J'aurais dû prendre une autre route. J'ai traversé le terrain militaire de Coëtquidan, interdit au public, pendant au moins 10 km. J'ai craint d'être interpellée ! Là aussi de grandes lignes droites monotones.

Et ta famille, qu'a-t-elle pensé de ton voyage ?

Le groupe sportif, avec ma sœur et ma mère, était assez estomaqué que j'ose faire ça seule. Le 2^e soir, j'ai été hébergée par mon cousin qui a marché sur les 5 continents. Il est venu à ma rencontre sur une route à fort dénivelé sous une pluie battante ! Ouille ! Par contre super moment à l'arrivée devant un thé après une bonne douche.

D'autres projets ?

J'aime bien rouler seule, car la liberté est totale pour s'arrêter, manger. J'ai le projet d'aller à Saint-Malo sur quatre jours avec retour en train.

Et ton mari ?

Il a beaucoup de qualités, mais n'est pas sportif. Il a un vélo électrique. Nous sommes allés à Mauves ensemble, lui en électrique et moi avec mon vélo et il a touché ses limites. Je ne lui demande pas et il me laisse faire ! Pourtant notre voyage de noces était à vélo ! Nous avons un deal ensemble. Il voulait un voyage de noces en Amérique du Nord et moi en vélo. Le choix a été 15 jours en vélo au Québec. Les bagages étaient portés et le soir nous avons des hébergements variés. Je suis très amoureuse de cette nature qui nous déconnecte et nous fait un bien fou.



Toujours serviable...

Tu m'as parlé de camping ?

C'est une expérimentation que j'aimerais faire pendant deux nuits. Cela libère d'une réservation d'hôtel... Aller à Pornic ou La Baule, en faisant étape dans un camping, je ne me vois pas bivouaquer...

Tu participes volontiers aux travaux du club...

J'aimerais m'investir davantage, mais je manque de temps. Par exemple, je trouve que le club devrait proposer un week-end ouvert à toutes les sections. Je suis bénévole chaque fois que je peux, mais ce n'est pas si souvent.

Le mot de la fin ?

Pour moi, le vélo c'est la liberté, voyager sans trace carbone pour découvrir les bijoux de notre belle France. Pour autant, j'adorerais aller en Suède et en Norvège avec une organisation comme la FFCT ou une autre... J'ai noté le voyage jusqu'à Vienne en vélo, mais il a un coût important... Au club, j'ai rencontré Audrey qui est partie en Nouvelle-Calédonie à pied, puis dans les pays nordiques en vélo...

C'est sûr, Valérie n'a pas fini de nous étonner...

12/ Miracle en Cantal, un rescapé raconte !



Jean-Claude et Christiane nous ont habitués à organiser un voyage itinérant chaque année depuis une treizaine d'années (Il y a des douzaines, pourquoi pas des treizaines ?). Après l'expérience du Ventoux et de la Provence il y a deux ans, qui avaient montré les limites d'un groupe important (16), qui contraint à chercher des hébergements dans les grandes villes et rend plus complexe les déplacements, la limite était définie à 10. Et les volontaires n'ont pas manqué : Marie-Christine et Denis, Alain et Martine, Patrice et Patrick, Émile dit Milou et Antoine. Une fine équipe d'anciens et de nouveaux ! Toujours organisée, Christiane nous a envoyé la fiche technique de chaque jour que Jean-Claude a traduite en circuit Openrunner avec indication des dénivelés : en moyenne 1000 m/jour pendant 8 jours. Ça a toujours passé, ça passera bien encore !

Destination le Cantal moyenâgeux et le Lot profond, en évitant les villes de plus de 10 000 habitants, au profit de communes totalement inconnues. Laissons la parole à Antoine pour qui ce voyage a été une révélation.



"Départ en 4 voitures jusqu'à Gourdon et le lendemain matin contact à 7 h 30 pour le petit-déj gargantuesque de tout cyclo en itinérance. Dès les premiers kilomètres, je prends conscience que les sorties à Paimbœuf ne préparent pas exactement à gravir 1100 mètres de dénivelé. Dans un paysage sauvage et verdoyant, les montées n'en finissent pas, d'autant que cette région de moyenne montagne est en peau de crocodile : à

chaque montée succède une descente à toute pompe, qui précède une montée abrupte avant une plongée raide suivie d'une côte mémorable et ainsi de suite... Casse-pattes assuré ! Dès le pique-nique, je suis KO et j'appelle ma mère qui, ayant quitté cette terre depuis belle lurette et se souvenant des tours que je lui ai joués, ne juge pas utile de répondre... L'après-midi, nous passons par Cahors et, à la stupéfaction de Christiane, personne n'insiste pour s'arrêter visiter. Le groupe commence à comprendre que cette promenade de santé vire à l'épreuve de force... La halte à l'Hôtel des Falaises porte bien son nom... Je suis au bord du gouffre...

Le lendemain, rebelote ; l'Aubrac nous attend et nous cueille, à peine sortis de Bouziès, avec des pentes sauvages. Je rame en mode panique, luttant contre une furieuse envie de me laisser rouler en boule dans le fossé. Quand enfin, deux heures plus tard, j'arrive au sommet du plateau, c'est pour me faire cueillir par un vent contraire glacé. À midi, à Aubrac, le groupe est divisé : Patrick, Marie-Christine et Christiane apprécient bien la promenade, Jean-Claude, Denis et Patrice auraient quelques réserves, Martine et Alain s'en fichent tant qu'ils sont ensemble, quant à Milou et moi, c'est la Bérézina : grelottants, déconfits, épuisés, nous sommes au plus bas, n'attendant plus que l'arrivée des troupes russes pour périr dans d'affreuses souffrances...

C'est alors que Christiane, pourtant adepte inconditionnelle du pique-nique en conditions hostiles, a une fulgurance qui confirme son statut de capitaine de route visionnaire et, avisant un restaurant planté dans une ancienne grange, propose "Et si on déjeunait ici ?" Approbation générale, même si Marie-Christine émet une réserve sur le stylisme du lieu. Le restaurant, intitulé "L'Annexe de l'Aubrac" est comme Bouboulina, la fiancée d'Anthony Quinn dans Zorba le Grec : une vieille dame surchargée de vieilleries qui rêve d'être encore belle, mais n'est plus que touchante. Ici, un fatras d'objets insolites, bois de cerfs, photos d'un autre âge et nappes ouvragées, concourent à un charme



suranné... Et tels des Anthony Quinns modernes, Milou et moi sommes bien décidés à la fêter, en particulier pour son exceptionnel plat du jour : l'aligot maison !



Il n'y a plus de vrais miracles aujourd'hui, je veux dire des choses vraiment extraordinaires comme la multiplication de pains et des poissons, ou la résurrection de Lazare, mais là, l'aligot de l'Annexe de l'Hôtel en était un qui ramena à la vie deux innocents exténués qui n'avaient pas compris ce qu'Aubrac veut dire. La chaleur, le moelleux, le fondant de cette purée au fromage de pays coulant délicieusement jusqu'à l'estomac qu'elle tapisse lentement comme un viatique absolu, ont suscité le

miracle de notre résurrection et notre retour au royaume des cyclotouristes impénitents.

Certes Milou eut encore une petite pulsion pour appeler un taxi qui l'amènerait à l'étape, mais aussitôt engagée, elle s'éteignit comme un cierge soufflé par un courant d'air quand le chauffeur sortit son accent des grands jours dont un honnête Niverno-Vendéen ne put comprendre un seul mot. L'aligot nous a sauvés ! Le pape veut béatifier Blaise Pascal, pourquoi pas ? Mais il ne devrait pas occulter l'aligot qui fait des miracles ! Désormais je ne mettrai plus de produits sulfureux dans mes bidons, je veux de l'aligot en soupe, de l'aligot en tablette dans mes sacoches, en barres dans mon dossard et je m'engage à manger au moins une fois par semaine un aligot salvateur. D'ailleurs, comme le génial et foutraque Elon Musk qui a prénommé deux de ses enfants "X AE A-XII" et "Exa Dark Siderael", mon prochain enfant se prénommera Aligot ou Aligote (Si quelqu'une se présente pour le faire avec moi, car du côté de mon épouse, elle n'est pas enthousiaste sur ce projet... !)

Inutile de dire que nous sommes repartis gonflés à bloc, aligotés et ravigotés, jusqu'à Decazeville, cité minière qui eut son heure de gloire et jouit encore de beaux immeubles du XIX^e, mairie, églises et administrations.

Le lendemain fut centré autour de la marche, non que nous ayons décidé de délaissier



la Petite Reine, mais nous traversions des territoires de marcheurs, pèlerins ou pas, qui mettaient en turbulences Denis, Marie-Christine et Patrice, tous trois grands randonneurs devant l'Éternel. La seule traversée de Conques où nous fîmes un long arrêt suffisait à les faire entrer en lévitation et à égrener, les uns avec les autres, tous les lieux où ils avaient posé le

brodequin. Denis et Marie-Christine y trouvèrent l'occasion d'exercer leur opposition mutuelle positive, car notre voyage se faisait dans le sens contraire de leur marche,

ce qui suscitait des interprétations divergentes et des souvenirs discordants avec soupirs désabusés et lever des yeux au ciel comme le prof à la treizième mauvaise réponse de l'élève Ducobu.

S'ensuivit une présentation détaillée du tympan de l'entrée de l'église par Denis, devant le groupe émerveillé de tant de savoir, mais inquiet de la description de l'enfer... Toutes les consciences n'étaient pas tranquilles... Puis il fallut se séparer de Conques et de son délicieux cimetière envahi de coquelicots fragiles qui pointillaient de rouge cet espace de quiétude vert et gris.

Retour aux vélos pour 5 km de descente, au terme de laquelle nous tombons sur un vélociste surgi du néant qui, en une heure, change la roue avant de Denis qui avait un jeu non réglable et règle un cliquetis de mon vélo neuf ! Les autres étant partis grimper la terrible côte de Fournels, nous sympathisons avec le meccano et son patron qui nous enjoignent de ne pas monter les 500 m de dénivelé de Fournels, au profit d'une route qui longe le Lot, à plat. Pour ne pas les contrarier, nous acceptons de ne pas faire cet effort, malgré le bonheur qu'il nous aurait procuré et que je pus entendre à travers les doléances de mon ami Milou qui avait failli y laisser ses 76 printemps, dont 15 années de courses fiévreuses dans la Nièvre !



Le jour suivant, alors que j'étais bien conscient d'accélérer une fin prochaine à force d'efforts démesurés et malgré des incantations à Saint Aligot — notons ici que sainte Salade Sodebo au Jambon, pourtant très présente et souvent invoquée, n'est d'aucune efficacité — nous poursuivons la traversée de ces magnifiques paysages. Dans ces montagnes, il pleut presque chaque soir, si bien que la nature est exubérante. Tantôt nous longeons les rivières, tantôt nous grimpons sur les plateaux : avec dix ans de moins et un entraînement adapté, ce serait le paradis. Bien au-delà des seuls Aubrac et Salers, toutes les races de vaches semblent s'y être donné rendez-vous dans les champs aux foins abondants, au point que nous croisons des bufflonnes africaines, sans doute en migration vers le pôle du fait du réchauffement...



Que conclure sinon que Christiane, que je remercie, a sans doute eu raison de pousser certains d'entre nous aux extrêmes ? "Ce qui ne me tue pas me rend plus fort" disait Nelson Mandela, je ne suis pas mort, Milou non plus ! Disons que cette région qui se tortille sous le regard des monts d'Auvergne est sublime et, comme toute chose exceptionnelle, se mérite et aurait mérité que je la prépare davantage... J'ai payé ce manque de respect, poussé dans mes limites et incapable parfois de ne voir autre chose que les cinq prochains mètres de bitume. Christiane et Jean-Claude ne me

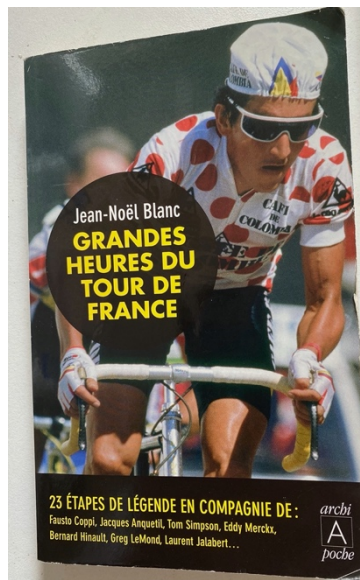
donneront pas de nouvelle chance, poussés par la quête de tous les BPF nationaux, mais, tiens, Julien nous propose de nous intéresser à l'Ardéchoise... L'Auvergne, quand ça vous tient !

13/ Lisez : les grandes heures du Tour de France, par Jean-Noël Blanc

Nous ne sommes pas des coureurs, mais nous sommes cyclistes et nous partageons le goût de l'effort comme celui du dépassement et les bonheurs de la vie en liberté. À notre mesure, avec plus ou moins d'ambition, nous vibrons des mêmes rêves. Mais aujourd'hui la rigueur implacable des images contribue à tuer l'imaginaire. L'œil omniprésent de la caméra fige le réel et interdit la démesure enthousiaste. Les chiffres terrassent les mots, l'hyperbole n'a plus cours.

Réagissons et retrouvons l'emphase expressive qui emporte l'imagination et décore la vérité de trompettes de saines lectures, heures du Tour de éditions l'Archipoche,

Là un homme de souvenir des grands exemple, celle de au succès depuis le de plier bagage. renfile son maillot Goddet cette formule n'abandonne pas, il



retentissantes ! En commençant par comme, aujourd'hui, « Les grandes France » de Jean-Noël Blanc aux disponible sur le net.

plume se lâche et s'enflamme au moments de la Grande Boucle. Par 1947. Le grand René Vietto, promis départ, est lâché. Furieux, il menace Après de difficiles négociations, il non sans avoir asséné à Jacques magnifique : « Un Vietto se retire ! ».

Exit René Vietto. jaune, a 2,28 minutes Robic, dit Biquet, dit Tête de Cuir, un breton grimpeur, mini format, mais fort en gueule. Par ses rodomontades et son orgueil, Biquet s'est brouillé avec toute son équipe qui ne le sert plus. Bien que second, il est seul.

Dernière étape : Brambilla maillot d'avance, devant Fachleitner et Robic, dit Biquet, dit Tête de Cuir, un breton grimpeur, mini format, mais fort en gueule. Par ses rodomontades et son orgueil, Biquet s'est brouillé avec toute son équipe qui ne le sert plus. Bien que second, il est seul.

Mais Brambilla est Franco-Italien, 2 ans après la fin de la guerre, en 47, sa victoire sonnerait comme un affront pour Robic. D'autre part, il est fatigué, donc vulnérable. Biquet veut lui régler son compte et gagner. Tout en roulant, il négocie avec Fachleitner, le berger de Manosque — qui demande chaque soir à sa femme au téléphone de faire aboyer le chien pour entendre la musique du pays — négocie d'attaquer la Brambille : il accepte pour 30 000, puis se rétracte, 50 000, même cinéma, à la troisième fois, Biquet met les points sur les i : on gagne ensemble ou je te laisse tomber et tu perds tout ! Fachleitner accepte, ils attaquent à deux comme des morts de faim, rattrapent les échappés et Biquet gagne le Tour !

Quant à Jean-Noël Blanc, il a plus d'une vingtaine d'histoires comme ça dans son sac, à savourer !



En cadeau aux fidèles lecteurs, ce petit bonheur d'un jour dans les contreforts du Massif Central !

Et voilà, c'est fini !

N'oubliez pas de venir nous raconter vos vacances itinérantes avant le 15 septembre !

Ou retrouvez-nous sur <http://www.ucna.fr> ! ou écrivez nous à ucna@ucna.fr !