



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.

Octobre-Novembre-Décembre 2023
Un été chaud à l'Ucna !

SOMMAIRE

1/ Quantité ou qualité ?	P 2
2/ Une vadrouille en Bourgogne, par Pierre	P 3
3/ Regard croisé de Corinne	P 12
4/ Tony et les poids, par Jean-Claude	P 16
5/ L'Euro PN, quand Luc se met à la bière	P 18
6/ Laurent, le premier cyclo hybride	P 22
7/ J'ai le droit : la sécurité !	P 25
8/ Parlons gras !	P 26
9/ On en cause dans les pelotons... ..	P 29

ÉDITO

Le mot du Président

A toutes et tous,

Durant cette période estivale, les fortes chaleurs ont modulé quelque peu nos sorties. Pédaler très tôt le matin était plus favorable et rentrer avant la canicule de l'après-midi était beaucoup plus sage pour notre santé. La prudence était de rigueur...

Depuis le début de cette année, une bonne dizaine de nouveaux adhérents nous ont rejoints et nous les accompagnons au cours de leurs premières sorties.

La commission communication vous informe, par le cyclo info et le site internet de l'UCNA des événements de la vie du club. N'hésitez pas à le consulter. Vos articles relatifs à vos diverses activités cyclo sont toujours les bienvenus et contribuent à agrémenter la vie du club.

Je souhaite que nous profitions pleinement de cet automne.

A toutes et à toutes, je vous souhaite une agréable fin d'année.

Daniel Brossard
Président

Les contributeurs : Daniel Brossard, Corinne Chevot, Jacky Garnier, François Guimont,, Pierre Jeannot, Jean-Claude Jegouzo, Jean-Marie Préault, Luc Tessier, Laurent Théry, Antoine George.

1 / Quantité ou qualité, la mise au point sur les i

Bon, d'accord, il y a moins de pages dans ce numéro que dans les précédents, mais l'ensemble de la rédaction a passé de longues vacances, certainement nécessaire à son épanouissement. Même Marceline, notre correspondante des Féminines, s'est trouvée à court, c'est dire que les circonstances nous ont été défavorables et que ce raccourcissement s'est fait à l'insu de notre plein gré. Merci à Pierre pour son article de 10 pages déjà mis en page, qui me sauve la mise...

Mais, d'un autre côté, nous avons beaucoup d'images et tous ceux qui ne lisent pas les textes y trouveront leur compte...

Ensuite, nous suivons la nouvelle tendance des bouchers ; nous produisons moins, mais que de la qualité ! Nous avons rassemblé un plateau de stars comme beaucoup de clubs aimeraient en posséder, jugez par vous-même : Corinne, Jean-Marie, Pierre, Luc, Laurent, Jacky, François, Daniel... Que du beau linge !



Enfin, vous noterez que malgré cette période d'inflation brutale et la pression sur les salaires, il est sain de constater que nous n'avons pas changé le prix de votre Cyclo Info.

Pour nous faire pardonner, s'il en était besoin, voici une image prise sur le tard et sur le Tage, à la sortie de Lisbonne, présentant Henri le Navigateur lançant ses marins à la découverte du monde au 16^{ème} siècle, comme nous lançons aujourd'hui notre équipe à l'assaut des présentations des périple de l'été !

À vos plumes, vous qui avez défrayé les chroniques cyclotouristiques, vos amis attendent vos articles ou vos interviews !

2 / Une vadrouille en Bourgogne, par Pierre Jeannot

Nous vous proposons deux éclairages de ce voyage en Bourgogne. Le premier par Pierre qui a non seulement rédigé, mais mis en page son article, mais aussi le regard croisé, sur le même sujet, de Corinne.

Une vadrouille en Bourgogne.

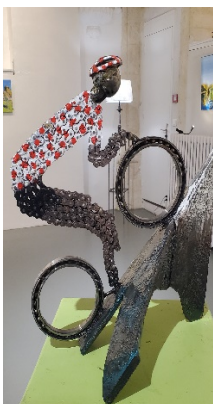
L'idée d'une semaine cyclo en Bourgogne avait germé au printemps. Décision était prise d'un itinéraire de 7 jours, empruntant quelques sections de la Bourgogne par les Canaux, et nous permettant la découverte du vignoble de la Côte d'Or et du parc naturel du Morvan. Des étapes entre 50 et 100 kms journaliers avec, pour certaines, un profil types « montagnes russes »



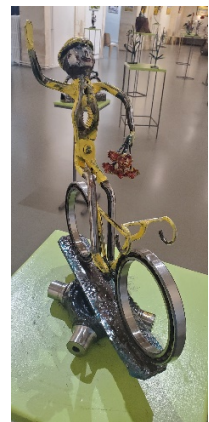
Jour 1

Départ de Nantes tôt le matin en direction de Dijon. A notre arrivée à Dijon , nous, Corinne, Marie Laure, , Hervé, Jean Charles, Joel, Pierre, sommes accueillis par la présidente du Tandem Club Dijonnais, club qui a répondu favorablement à notre demande auprès du CODEP 21 de recherche d'un lieu de stationnement pour la remorque et véhicule.

A l'identique de la section Tadem Handicap de l'Ucna, le Tandem Club Dijonnais permet aux personnes en situation de handicap la pratique du vélo.



*Soirée découverte de la sublime ville de
Dijon, son patrimoine historique et ses
musées (gratuits pour la majorité) .
Vive la Culture !*





Premier jour de cyclo

DEPART DEVANT LA PORTE COLOSSALE DU PALAIS DES DUCS DE BOURGOGNE

Direction plein ouest par le Canal de l'Ouche afin de rejoindre le village perché de Châteauneuf en Auxois , en n'oubliant pas, au passage, la baignade dans le lac de Panthier. Après la visite, il nous reste une bonne trentaine de kilomètres, en pleine canicule, afin de rejoindre la ville de Beaune



Second jour de cyclo

VISITE DES HOSPICES DE BEAUNE

Ces derniers ont été immortalisés dans le film « *La Grande Vadrouille* ». A noter que notre vadrouille cyclo, emprunte différents lieux de tournage du célèbre film : Châteauneuf, Beaune, Meursault, Vézelay, Noyer, Chablis,

En début d'après-midi, départ pour notre seconde ville étape, Autun, en cheminant au travers des célèbres (et très onéreux !) vignobles de Pommard, Meursault, Santenay. Il fait chaud, très chaud, le thermomètre sur le vélo annonce 45 degrés, et de plus ça monte ! Les 3 litres/personne ne suffiront pas à nous désaltérer, attention à *la surchauffe*.



Enfin Autun, et un dernier effort à faire, 800 mètres de montée à plus de 10% afin d'atteindre notre maison d'hôtes, et une belle récompense, le dîner sur la terrasse avec *le spectacle du coucher de soleil sur la ville d'Autun*.



Troisième jour de cyclo



C'EST LE DELUGE SUR AUTUN,

Le thermomètre a perdu plus de 20 degrés. Chacun se protège comme il peut, Jean Charles testant la résistance du sac de collecte de Nantes Métropole. Nous visitons Autun sous l'orage et, à l'inverse de jour précédent, nous nous réfugions dans un café pour consommer un café chaud afin de se réchauffer.

Vers midi, la pluie cesse et nous pouvons refourcher nos vélos, direction Château Chinon, via un itinéraire réduit. Nous y arrivons et nous installons dans le célèbre **Logis du Vieux Morvan**, Hôtel dans lequel François Mitterrand et son comité de campagne a résidé et pris connaissance de sa victoire lors de la présidentielle de mai 1981. Pour tout avouer, à Château Chinon, hormis cette visite, il n'y a pas foule ni beaucoup de choses à voir.



Quatrième jour de cyclo

LE MORVAN S'ANNONCE A NOUS,
Notre prochaine étape est 80 Kms plus loin. On sillonne entre *Lacs, Vallons et Collines*. Le parcours ressemble aux montagnes russes, et le dénivelé s'accroît, au total plus de 800 mètres de D+, sur la journée. Une petite pause au *lac de Lormes*, à mi distance de notre destination.



La soirée est consacrée à a visite de la très jolie cité d'*AVALLON*.



Cinquième jour de cyclo

Direction Auxerre via la très renommée « **Vézelay** », avec sa basilique Sainte Marie Madeleine , départ et étape de la principale voie de pèlerinage de St Jacques de Compostelle, et sa colline classée au patrimoine mondial de l'Unesco.

Sur la route, une pause s'impose suite à la casse de la chaîne de Jean Charles. Un *atelier de réparation* s'improvise, Jean Charles pense même *qu'un changement de vélo s'impose*.



Heureusement, la réparation est faite et nous poursuivons. Vézelay est en vue et sa colline également. Une belle colline, très exigeante via sa voie directe, une pente de plus de 10% pendant plus d'1 kms, les 100 derniers mètres étant autour de 13% ! Enfin *la porte d'entrée de Vézelay* est atteinte !

La visite s'organise, nous découvrons *la Basilique* et nous prenons notre déjeuner dans son parc, en musique, à l'occasion du festival de la Cité de la Voix . L'arrivée sur Auxerre est très roulante, empruntant les berges de L'Yonne et son canal.

En soirée, visite d'Auxerre, une ville comportant de très beaux bâtiments, dont la *Tour de l'Horloge*, départ de la visite guidée de la ville via le parcours « Cadet Rousselle », personnage emblématique de la cité.



Sixieme jour de cyclo

100 kms à parcourir depuis Auxerre vers Montbard en passant par Chablis. Une très longue montée depuis Auxerre permet d'atteindre les hauteurs et les premiers vignobles de Chablis. Un court arrêt à Chablis , puis direction *Noyers sur Serein*, un des plus beaux villages de France, niché dans sa vallée.



Une pause déjeuner au bord de la rivière, et de nouveau sur les routes avec une bonne montée permettant de basculer dans la prochaine vallée qui , via le canal Auxerre/Dijon, nous conduit à Buffon, là où se situe notre *Maison d'Hôte* au bord du canal. On dépose nos bagages, et retour sur nos vélos afin de visiter en soirée, à 15 Kms de notre halte, *l'Abbaye de Fontenay* (Patrimoine de l'UNESCO). Une visite guidée d'1 heure nous permet de découvrir l'histoire de l'Abbaye et *son Abbatiale*.

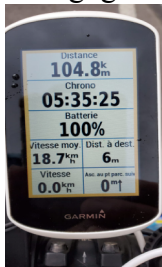


Septieme jour de cyclo

Une nouvelle étape de plus de 100 Kms , 1000 m de D+, vers Dijon.
Un départ dans la *brume matinale du canal de bourgogne* et sur le parcours du jour , 2 villages médiévaux incontournables de Bourgogne , *Sémur en Auxois* et Flavigny sur Ozerain. Le premier est visité en matinée, le second à l'occasion de la pause déjeuner, avec une belle découverte, un restaurant tenu par un regroupement d'agriculteurs qui propose une cuisine faite à partir de leurs produits, ça change des déjeuners sur le pouce pris depuis le début de notre cyclo !



Une belle remontée de la vallée de l'Ozerain, un dernier « petit » raidillon à plus de 10%, certains ont bien essayé de le contourner, mais ils n'y ont pas échappés, et une grande et longue descente vers le canal de l'Ouche qui nous permet de rejoindre Dijon. 105 Kms au compteur depuis le matin et fin de notre périple en Bourgogne !



La soirée est passé avec nos nouveaux amis du **Tandem Club Dijonnais**, entre visite de la ville et **diner commun**. On se sépare tard en soirée, les invitant à venir découvrir la région Nantaise. Un grand merci à eux pour leur accueil et leur disponibilité.



*Bilan, plus de 500 kilomètres parcourus, de très belles découvertes, tant dans les villes et villages de la région, que dans les paysages, et pas mal d'efforts et rigolades communes et le plaisir d'avoir de nouveaux amis cyclo dijonnais,
Tout ça c'est bon pour le moral !!!*

3 / Une vadrouille en Bourgogne, regard croisé de Corinne

Corinne a défrayé notre petite chronique quand ses filles sont venues rouler avec elle



On comprend mieux l'influence sur les pelotons...

lors des sorties du club, puis quand l'une d'elle a été sélectionnée dans l'équipe de France de rugby féminin. Mais la qualité de ses enfants n'est pas le seul atout de Corinne qui s'est révélée une cyclote passionnée avec un coup de pédale qui en laisse plus d'un pantois... Disons que quand Corinne roule, le groupe des mâles augmente sa vitesse moyenne de 5 kilomètres/heure. Quant aux vieux crocodiles édentés comme moi, ils doivent se résigner à garder un œil sur leur GPS et rejoindre le groupe par intervalles...

Cet été, Corinne est partie en Bourgogne avec son groupe d'amis : Marie-Laure, Hervé, Jean-Charles et son nouveau vélo, Joël et Pierre. Pierre a déjà rendu compte de ce voyage, mais il m'a semblé utile de compléter sa chronique par un regard féminin. Merci Corinne de ce temps d'évocations.

"Disons d'abord que nous sommes avant tout une bande de potes qui prend un grand plaisir à être ensemble. Cette année, il nous manquait juste le Grand Jean (ndlr Jean Guyomarc'h) qui amène une dynamique particulière. Mais ce n'est que partie remise.

Pour moi, ce voyage a été dur. J'ai assisté mes parents pendant deux mois auparavant et je suis arrivée en grande fatigue et manquant d'entraînement. Le projet avait été décidé collectivement : nous allions faire le tour de la Bourgogne. L'idée était de faire du vélo et découvrir la région. Pierre, notre désormais Directeur Sportif attiré, nous présenta son projet élaboré aux petits oignons : ce serait un trajet en étoile, à partir de Dijon. Nous allions traverser la vallée de l'Ouche et une partie du Morvan avant de revenir à Dijon. Pierre avait préalablement fait des recherches sur les sites incontournables, Il avait établi les distances moyennes quotidiennes, sélectionné les points de chute et préparé les tracés GPS (on l'a maudit plusieurs fois pour les dénivelés ...)



Lumineuse Vezelay...

J'aimerais rendre hommage à Pierre et le remercier ici, je pense pouvoir le faire au nom du groupe : Pierre est un ami, organisateur et compagnon de route extraordinaire. Il n'est au club que depuis presque 2 ans, mais il s'y est très vite et très bien intégré ainsi qu'à notre 'bande de potes' qui compte d'ailleurs désormais une nouvelle recrue en la personne de Thérèse qui fait l'unanimité depuis son arrivée.

Une chose est sûre : la Bourgogne n'est pas plate ! Les deux premiers jours furent les plus terribles avec une canicule à 44 degrés où j'ai cru mourir (sourire). Nous avons pour la plupart des Gravel assez lourds avec les sacoches bien remplies et il fallait accumuler des côtes et des côtes, sans ombre, dans les coteaux de vigne en plein soleil... nous ne pouvions pas nous permettre de décaler le programme et d'attendre que la chaleur s'estompe car les accueils du soir étaient réservés.

Heureusement, les jours suivants, la température s'est adoucie et nous avons roulé dans de bonnes conditions. Le tournant atmosphérique a été la visite d'Autun le matin sous les orages et la pluie dont nous gardons tous un souvenir ému, trempés que nous étions en rentrant dans sa cathédrale ou certains d'entre nous purent s'y recueillir. Nous sommes repartis l'après-midi sous un beau soleil et chaque pause fut l'occasion de sortir les vêtements et chaussures mouillés pour les faire sécher au soleil redevenu plombant.

C'était un voyage plus contrasté que la Creuse que nous avons parcourue à vélo ensemble il y a 2 ans. D'abord pour le gros effort physique cette année et surtout pour les sites magnifiques que nous avons eu la chance de découvrir en chemin. Je garde beaucoup d'images de ces petits bijoux architecturaux que je ne connaissais pas. Je laisserai mes camarades qui ont plus d'entraînement, gloser sur tous les grands crûs traversés, mais j'insisterai sur le sentiment de liberté intense que j'ai ressenti en parcourant ces vignobles parfaitement alignés, sous un soleil de plomb, dans le calme, le regard attiré successivement par les grappes foncées des cépages Bourguignons que nous traversons à presque vive allure et le rouge de la terre que nous foulions de nos deux roues.

Je cite dans le désordre et comme ils me viennent en mémoire les sites que j'ai particulièrement aimés. Tout d'abord, Dijon. C'est pour moi un petit Bordeaux. Une ville riche, ancienne, des puissants ducs de Bourgogne, composée de bâtiments bien

entretenus, avec en particulier une place centrale ornée d'un miroir d'eau faisant face au Palais des états de Bourgogne. Puis Meursault, un magnifique petit village ancien qui a conservé la saveur d'antan, avec son Hôtel de Ville logé dans l'ancien château, plusieurs fois démantelé et reconstruit au fil des querelles entre Bourguignons et rois de France. J'ai vraiment aimé le fait que les domaines viticoles soient dans la ville et que l'on aperçoive les vignes depuis la rue quand les grilles des domaines étaient ouvertes en traversant le village à vélo.

Je retiens aussi la vallée de l'Ouche, une merveille ! Et les canaux de Bourgogne et de l'Yonne, non pas seulement parce qu'ils sont plats et qu'ils me permettaient de reprendre des forces, mais pour le calme serein de ces balades au fil de l'eau. Ces instants paisibles d'une nature en transition portaient à une certaine nostalgie qui convenait à ma sensibilité du moment.



Watteau ? non, Chevot !

J'ai beaucoup aimé les Hospices de Beaune, impressionnants de beauté, mais aussi dans leur vocation hospitalière, avec la grande salle des malades séparés par de simples draps.



Énorme coup de cœur aussi à l'abbatiale de Vézelay qui rayonne sur la nature et se mérite vraiment quand on y accède en vélo par une longue côte pentue qui se termine par un passage à 17%. À l'exception de Jean-Charles qui survolait le groupe (très certainement dopé d'ailleurs, ((à quoi, on ne sait pas..)), nous étions très fiers de l'avoir gravie sans déposer pied à terre.

Le petit village de Vézelay est sublime avec ses maisons couvertes de glycine qui accueillent artisans et métiers d'art. L'abbatiale elle-même est un lieu saint énergétiquement très fort, je trouve, on y ressent forcément quelque chose, même si on n'est pas croyant. L'abbatiale accueillait à cette époque un événement musical, les

Rencontres de Vézelay, mêlant concerts baroques et jazz, donc c'était assez animé quand nous y étions.

J'ai adoré Noyers sur Serein, ce joyau médiéval resté intact, comme suspendu dans le temps. Et puis évidemment, l'abbaye de Fontenay. Une des plus anciennes abbayes Cisterciennes qui date du début du 12^{ème}, majestueuse, avec un destin à rebondissements. Devenue papeterie après la Révolution, elle est reprise par Élie de Montgolfier, puis un siècle plus tard par le banquier lyonnais Aynard qui la restaure. Aujourd'hui encore, c'est un lieu vraiment magique, serein, silencieux, autonome, qui m'a émue de par son histoire, sa beauté architecturale et son parc environnant prolongeant admirablement la sérénité que l'on ressent à l'intérieur des bâtiments.

On ne peut pas ne pas citer Auxerre, l'élégante, avec ses maisons à pans de bois, ni Avallon, tout aussi magnifique. Nous y avons dîné dans un resto tibétain qui m'a rappelé bien des souvenirs, car j'ai passé dix ans de ma vie en Chine. On a persuadé Joël qu'il avait mangé du chat ce soir-là, je ne sais toujours pas s'il sait qu'en fait c'était du chien... (sourire)



Le prieuré de Buffon

A Montbard, nous avons couché dans le prieuré de Buffon, une très belle propriété parfaitement rénovée avec beaucoup de gout. Je m'y suis imaginée aristocrate en son castel, le temps d'un rêve...

Rêve qui malheureusement n'a pas duré. Rappelée par des contraintes familiales lourdes, j'ai quitté le groupe la veille de l'arrivée et suis partie seule tôt à vélo, rejoindre une petite gare pour rejoindre ensuite Dijon, puis Paris, puis l'hôpital du Kremlin Bicêtre.

Le long du canal de Bourgogne, le temps avait changé.
Un voile léger de brume caressait l'eau et me renvoyait à ma tristesse.
L'automne précoce venait me rappeler que toute vie a une fin."

3 / Tony et les poids, par Jean-Claude...

Notre ami Jean-Claude, toujours prêt à aider son prochain a senti qu'un certain Tony s'interrogeait sur des questions existentielles auxquelles il répond avec brio...

Depuis longtemps Tony s'interroge sur la relation entre les efforts qu'il doit faire dans une côte, et le poids qu'il doit amener en haut. Tony a lu avec attention l'article du cyclo-info qui traite du sujet. Il se dit qu'il avait bien pressenti les trois composantes du poids total, à savoir le vélo, les bagages, le bonhomme.

Concernant le vélo, c'est fait. Il a acquis une nouvelle machine, bien conçue, avec un porte bagage avant surbaissé et des braquets adaptés. En clair : ça va le faire !!! Pour les bagages, il étudie la question. C'est vrai qu'un short pèse moins lourd qu'un pantalon, et même si les soirées d'été peuvent être fraîches, ça doit être gérable.

Reste le bonhomme. Là c'est plus compliqué. L'affaire de la masse grasseuse ne l'a pas rassuré. Là aussi. Il s'en doutait, mais comment faire ? Il sait que c'est une démarche de longue haleine et que ce n'est pas dans la semaine qui précède un voyage qu'il faut s'y intéresser.

Tony a bien fait des tentatives. Il a essayé le fitness en salle, bof, ambiance pas terrible et résultats à démontrer. Pareil et même pire pour la piscine car en maillot de bain on mesure bien le chemin à parcourir. Sans compter que le problème n'est pas de muscler les épaules. Il a essayé un régime alimentaire. Bon, il a un peu maigri. Mais comme il avait tendance à être grincheux, certains lui ont demandé de recommencer à manger. En plus, il semble qu'on peut récupérer très vite ce que l'on a perdu, sans parler des intérêts.

Bref, il n'y a pas de solution miracle et il va falloir trouver autre chose, et toute l'année, en randonnée, Tony surveille son alimentation.

A midi, sa tête a opté pour un demi melon, une tranche de jambon blanc, deux champignons de Paris crus, et un yaourt.

Son estomac a protesté : « c'est tout » ?

Les jambes ont insisté : « tu sais qu'il reste cinquante bornes à faire avec deux côtes à 14% ».

La tête a répondu « J'veux pas le savoir, vous n'aurez qu'à taper dans le gras, il y a du stock et tout doit disparaître ! ».

L'estomac n'en revient pas : « Je sens que je vais encore grogner avant d'arriver au goûter ».

Les jambes sont fatalistes : « Ça lui fera les pieds, après tout c'est lui qui va ramer. ». Surtout que le gras ressemble plus à de la calamine qu'à du carburant...

Tony connaît les nutriments (vitamines et minéraux) qui entrent dans les besoins journaliers, et où les trouver ? Il a lu une étude de l'ANSES sur les vitamines et les minéraux dans l'alimentation humaine (<https://www.anses.fr/les-références-nutritionnelles-en-vitamines-et-minéraux>).

Les vitamines ? : A/rétinol, β -carotène, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E, K1, K2. Rien que ça !!!

Les minéraux ? : calcium, chlore, cuivre, fer, magnésium, potassium, zinc ;

On dirait le bassin de la Rhur, surtout si on ne nous dit pas tout.

Tony se dit qu'il faut manger de tout mais raisonnablement (le bon mot c'est : *équilibré*). A la maison c'est jouable, mais en voyage itinérant, quelle galère pour faire la liste des courses ! C'est peut-être pour stocker tout ça que certains ne quittent pas leur remorque BOB ?

Tony a entendu parler des compléments alimentaires. L'avantage est que ça prend moins de place. Mais ce sont bien des « compléments » et non pas des « substituts ». Il a aussi des scrupules, car dans sa tête (est-il le seul ?) il a le sentiment qu'il commencerait à flirter avec le « dopage » et il ne voudrait pas que ce soit la pastille qui pédale à sa place.

Il paraît que, pour différentes raisons, 20% des français ont recours aux compléments alimentaires. Encore faut-il les utiliser à bon escient... et être prudent car pour certains composants, il existe une Limite Supérieure de Sécurité (LSS). Voir aussi les dangers des compléments alimentaires... Tony va réfléchir, ... et se renseigner... et se faire son idée... et l'avis d'un professionnel de la nutrition aurait peut-être un certain poids ?

Ce matin Tony a mis de l'engrais dans son potager. Il a regardé l'étiquette indiquant la composition : azote, phosphore, potasse, bore, manganèse, molybdène, mais aussi **calcium, magnésium, fer, zinc**.

Tiens tiens, on dirait qu'on a des points communs avec les poireaux. C'est peut-être pour ça que les bébés naissent dans les roses et les choux fleurs ?



Demi-page de pub : Petit bonheur en forme de voyage tricolore, vert, gris et bleu.

3 / l'Euro PN, quand Luc se met à la bière...



Figure 1 De gauche à droite : Pierre, Luc et Laurent

Luc n'est au club que depuis 6 ans où il est arrivé juste après sa retraite, mais il s'est fait beaucoup d'amis. Sous une apparence toujours souriante, c'est un garçon opiniâtre qui habite à Pont Saint Martin et n'hésite pas à faire les 10 km qui le séparent du centre-ville pour venir rouler avec nous. *(Depuis quelques semaines, il est challengé par Thérèse pour la palme de l'Ucéniste le plus éloigné des points de départ !)* Aller puis retour, cela représente 20 km de plus par sortie, ce qui ne lui enlève ni sa bonne humeur, ni son courage. La même chose se produit lors de ses voyages. Cet été, il a suivi certaines étapes du Tour de France, pour en refaire les cols, histoire de revivre certaines des sensations des coureurs, l'Alpe d'Huez et le Galibier l'an dernier.

Comment as-tu débuté ton année ?

Il rit. "J'ai fait deux fois le Tourmalet ! La première, début juillet, je suis parti pour un périple de 90 km en une matinée en montagne. J'ai calé à 5 km du col, sur un coup de fringale. J'étais rincé au point que j'ai eu besoin de l'aide de mon équipe technique (traduisons : Françoise, son épouse), pour me récupérer.

Je n'aime pas rester sur un échec et je me suis promis de le refaire deux jours après et j'ai complété les 5 km manquants. Je ne m'intéresse

pas beaucoup aux dénivelés qui doivent être autour de 1500 m pour le Tourmalet. Ce sont des cols hors catégorie. C'est dur, mais ça reste du plaisir à condition de bien s'alimenter et prendre son temps.

J'ai roulé pendant le reste de l'été, seul ou avec le club. Je ne suis pas discipliné ; j'aime improviser ma vie. Malgré cela, il faut se préparer et la Loire-Atlantique manque un peu de relief, comparé aux Hautes Pyrénées, d'autant que j'ai été malade de décembre à février, puis occupé par d'autres priorités et ma relance véritable n'a eu lieu qu'en juin."

Et ensuite, tu as attaqué l'Euro'Pn ?

"J'avais failli faite l'Européenne l'an dernier aux Asturies, mais j'ai été malade. Daniel en parlait avec des étoiles dans les yeux et cela me donnait envie. Je voulais aller à la rencontre les gens et des territoires nouveaux. J'aime la découverte des lieux, des pays et des gens. Pour moi, l'Européenne c'est une grande découverte."

Françoise renchérit : si je n'avais pas été là, tu aurais pu être aventurier !



Figure 2 L'art de remonter aux sources !

Luc sourit modestement, sans doute en pensant combien d'hommes auraient pu devenir des aventuriers s'ils n'avaient pas choisi le mariage. Un ange passe dans ses yeux, avec la tête consternée de Vasco de Gama échoué à Pont Saint Martin... Deux pigeons s'aimaient d'amour tendre, écrivait La Fontaine, L'un d'eux s'ennuyait au logis... (Pour éviter toute polémique sexiste, nous dirons que la réciproque doit également être vraie, le mariage transformant de potentielles aventurières en épouses dociles.)

Luc poursuit. "Daniel m'a "vendu" l'idée. J'ai été le premier inscrit cette année, puis sont venus Jean-Charles Pellerin et Laurent Théry. Avec eux ce fut une belle rencontre d'amitié ! Nous partions tous dans l'inconnu. Jean-Charles est peu connu dans le club car il roule peu avec nous, mais c'est un garçon très intéressant et cultivé avec un bon sens de l'humour. Il a été très

apprécié dans le groupe des 48 participants à l'Euro P'n.

Ce voyage très particulier cherche à créer des rencontres dans l'esprit de l'Europe, contribuant à la paix des nations. Il s'étend sur une semaine, chaque année un pays différent. Cette année le point de départ était à Lindau en Allemagne où nous nous sommes rendus en covoiturage, mais nous avons roulé en Autriche, Suisse et Liechtenstein avec comme thème : le patrimoine aquatique européen.

Nous n'avons ni mangé ni dormi en Suisse qui est très chère ! L'inflation est sensiblement plus forte en Allemagne qu'en France. Ici on mange pour 15/20 euros, là-bas le même repas est plutôt à 30 ! (Il s'amuse !) Le sujet était sur l'eau, mais le verre d'eau a coûté jusqu'à 5,10 euros en Allemagne ! Précisons que la bière était comprise, mais pas l'eau, ni le vin, mais nous avons su nous adapter sans forcer notre nature.

Tout m'a plu : les paysages et les échanges. Je ne parle pas allemand, mais j'ai rencontré beaucoup de gens très agréables dans le groupe et à l'extérieur que j'ai appréciés."

Comment se passaient vos journées ?

"Le départ était fixé à 8h, avec Laurent nous nous levions vers 6h30 pour prendre le temps du petit-déjeuner tranquille. Nous avons fait chambre commune et même



Ce n'est pas le lit commun...

parfois lit commun ! J'étais inquiet de sentir un barbu me caresser le bras au réveil !!! Nous roulions jusqu'à un ravito dans la matinée, puis déjeuner au restaurant et on arrivait entre 16 et 17 heures. Nous étions souvent reçus dans des mairies par des élus fort sympathiques. Dîner très tôt, entre 18 et 19 heures, pour respecter les habitudes du pays. Les soirées étaient courtes, occupées aux discussions entre copains, parfois à la lessive avec un coucher de bonne heure pour récupérer. J'ai la chance d'avoir un bon taux de récupération.

La Bavière ne manque pas de relief...

Cette année, nous avons grimpé entre 4 et 6.000 mètres sur la semaine. Pour l'instant, je n'ai pas de difficulté à monter les côtes. On verra dans 10 ans ! Les étapes étaient de 90 à 140 km.

La Bavière est extrêmement jolie, très verte et carrée, avec beaucoup de prairies. Elle rappelle les paysages du Jura ou de la Suisse. Tout est ordonné et propre. Nous n'avons eu qu'une demi-journée de mauvais temps, reçus à l'extérieur par un élu, devant un magnifique château et un hôtel 4 étoiles... dans lequel nous ne sommes pas entrés !

Le lac de Constance qui était au cœur de la thématique de l'eau, ne semble pas touché par le réchauffement climatique. À partir du lac qui est une énorme source d'eau potable, des millions d'Allemands s'alimentent et ils revendent de l'eau aux Suisses. Le président de l'Euro P'n a organisé une conférence sur le thème de l'eau.

Au final, es-tu satisfait ?

Totalement ! Certes, ce voyage a un coût, mais on est pris en charge de A à Z avec une organisation sans faille, on roule sans bagages à vitesse raisonnable, il y a une voiture suiveuse avec un porte-vélo à deux positions ; il faut se décider vite si on ne se sent pas d'attaque ! Surtout, le plaisir est indiscutable. C'est magique, formidable !

Et demain ?

L'an prochain, le départ sera à Nice pour aller à Florence. Beaucoup reviennent, comme Daniel qui est un des recordmen du nombre de participations. Il y a un groupe



Savoir se plier courageusement aux coutumes du pays !



d'une trentaine de cyclos qui sont assidus, mais ils font des Paris-Brest-Paris et autres, nous ne sommes plus dans la même catégorie. Il y a aussi des épouses qui ne roulent pas mais nous retrouvent aux étapes. Si certains Ucénistes sont intéressés, qu'ils n'hésitent pas à se renseigner auprès de Laurent ou de moi.

Un regret ?

Françoise aurait pu me suivre avec mon téléphone, mais les enfants n'ont pas su installer l'appli !

Un dernier mot ?

Oui, en forme de post-scriptum ! Vous étiez passés à la maison au retour d'un mercredi et mon petit-fils vous avait trouvés envahissants, voire encombrants, mais il m'en a reparlé pour me dire qu'il était d'accord pour que vous

repassiez !

À bientôt donc, Luc !

4/ Nos féminines à l'œuvre

Incroyable ; il s'est passé si peu de choses pendant l'été que cela a proprement coupé le sifflet de Marceline !

Elle a quand même noté le beau séjour de trois jours à Piriac pour les filles, le week-end du 21 septembre. Le temps était magnifique et le gîte ne souffrait aucune critique. Enfin, cette sortie s'est déroulée sans incident, c'est-à-dire sans crevaison ni problème technique !

Enfin, la Commission prépare *Toutes à Paris* avec une réunion au siège de l'UCNA le 13 octobre. Elle sera dirigée par Gilles Heuzé, le président de Thouaré, en remplacement de Gérard Cohen, malade, à qui nous souhaitons comme il se doit, un prompt rétablissement !

Grâce à l'expérience de *Toutes à Strasbourg* et au regard des averses monstrueuses que provoque le dérèglement, un camion de sacs poubelles imperméables suivra les cyclotes...

Ça évoque tout à fait le tube de Sylvie Vartan :

Ce soir je sors mon sac poubelle, pour aller rouler, rouler
Pour mieux évincer toutes celles, qui seront rincées, rincées,
Ce soir je serai la plus sèche, quand tu me diras, diras,
Que tu vas quitter le navire, comme un petit rat, tit rat...

6/ L'UCNA présente Laurent, le premier cyclo hybride, sans électricité !

Ce premier quart de siècle est formidable et nous fait progresser de façon impressionnante dans notre perception du monde et des humains qui le composent. Ainsi évidemment du genre ; notre perception en masculin et féminin s'est révélée tout à fait archaïque et s'est étoffée avec l'arrivée des transgenres (qui ne s'identifient pas au sexe attribué à la naissance), aux fluides (dont l'identité sexuelle passe du masculin au féminin ou au neutre), aux agenres ou aux pansexuels... Ce long préambule pour constater que le cyclotouriste qui pensait se définir entre cyclosporifs et cyclotouristes, n'échappe pas à cette évolution avec l'apparition d'un type nouveau : le non binaire, avec son représentant le plus évident, Laurent qui a choisi le Cyclo Info pour faire son coming out.



Belle allure, n'est-ce pas ?

Ce garçon fort sympathique qui était reconnu comme une des fines lames du club, avec à son actif des performances exceptionnelles à l'exemple du Bordeaux-Paris, dévoile désormais avoir fait l'été dernier l'Euro PN, devenue balade touristique et culturelle autour de l'Europe !

Stupéfaction dans les pelotons !

Mais procédons avec ordre et méthode et partons des origines :

"Je suis plutôt compétiteur et j'ai toujours aimé les trucs un peu fous. L'idée du Bordeaux-Paris est venue de Gwendal et Marc et Joël. J'ai accepté aussitôt en me donnant les moyens : home-trainer tous les soirs en sortant de mon cabinet dentaire, avec, faute d'appli adaptée, un programme bâti par un coach. Ça a bien changé ma vie... et celle de mon épouse Claire ! En plus, je me suis offert avec le CCO d'Orvault, quelques Audax de 150 à 200 kms, en préparation. Au final, je l'ai fait et mes copains aussi, non sans douleurs dans les jours qui ont suivi, mais passionnément !

Cette année, plus calme, je me suis offert l'Ariégeoise en juin ! Pas mal non plus : des dénivelés jusqu'à 2500 mètres sur 100 km. À l'arrivée, j'étais 300^{ème} sur 1500, rincé mais heureux ! Toujours dans l'été, dans les Pyrénées, j'ai monté tous les cols du Tour de France !"

Et voici que tu vires ta cuti en t'inscrivant à l'Euro PN !

"Oui, avec Luc et Jean-Charles. Pour moi la performance et le voyage sont deux approches complémentaires. J'aime bien partager les sorties du dimanche, assez cools et des moments exceptionnels où on va aux limites... J'ai testé Nantes Peloton,

des petits jeunes le couteau entre les dents, qui n'attendent personne ; je n'ai pas trop apprécié. Dans le vélo, j'apprécie aussi la convivialité et l'amitié. Je ne cherche pas la performance solitaire, j'aime partager."



Inoubliable arrivée de Bordeaux-Paris !

manges, tu dors, tu picoles (avec raison, quoique...) et tu pédales. À l'arrivée tu participes à un apéro avec la mairie du lieu qui parle du plaisir d'être européen, puis tu prends ta douche, tu laves sur tes fringues et tu pars dîner !"

Les dénivelés sont faibles, tu n'as pas été frustré ?

"L'an dernier dans les Asturies espagnoles, les dénivelés étaient très durs, mais cela a changé cette année. Le plaisir de rouler est devenu prédominant. J'aime autant ça que la perf. Quand j'en avais envie, je faisais les côtes deux fois. Je montais et redescendais avant de remonter en poussant parfois les derniers !"

Qui s'inscrit à ce voyage ?

"Peu d'étrangers, 10 sur 58 participants l'an dernier : allemands espagnols, tchèques. Mais des personnalités intéressantes ; j'ai rencontré des gars qui avaient traversé les USA en vélo sur 3 mois. 15 à 20.000 km par ans, entre 70 et 80 ans. J'étais épaté de leur forme."



Sur les routes de l'Ariégeoise

Alors, un Bis en 2024 ?

"J'ai très envie de la faire l'an prochain. Je compte demander à Marc ou Daniel de faire une présentation au club pour motiver Ucénistes. Tous les gens du dimanche matin seraient à leur place. Il y a aussi des vélos électriques, c'est très ouvert. On partira de

Et l'Euro PN était une bonne réponse...

"L'Euro PN n'est pas une course sportive, on roule entre 20 et 22 de moyenne, soit beaucoup moins que le dimanche dans mon groupe UCNA où on roule à 27, voire 23 avec mon nouveau Gravel que j'aime beaucoup, bien qu'on soit peu nombreux au club. Donc l'Euro PN c'est une balade appuyée avec des amis, Luc et Jean-Charles génial, qui m'ont bien fait rire !"

Comment ça se passe ?

"Avec l'Euro PN, le programme est simple : tu

Nice en Bus, jusqu'à Florence, avec une journée. Puis Sienna avec visite avant retour



Avec Luc à l'Euro PN

à Florence. Ensuite Pise avec une arrivée à Nice sur la promenade des Anglais !"

D'autres projets ?



Le gardien du troupeau se mettrait au vélo ?

"Le Gravelman Bretagne, 150 km, soit 7 ou 8 heures et ou le Gravel of legend d'Arromanches à Angers, 300 km en 40 heures ! Hébergement à mi-parcours dans un château."

Claire ne roule pas avec toi ?

"Non, elle est davantage course à pied. Je lui ai acheté un vélo électrique. On a fait ensemble une partie de La Loire à vélo jusqu'à Saumur. Mais elle ne peut rouler qu'à 25, je dois l'attendre (la mutation de Laurent vers le tourisme à vélo est encore fragile. Ndlr)."

Au final, une préférence entre perf et balade ?

"J'ai de nombreux vélos, mais j'aime beaucoup la route et le Gravel. 23 de moyenne en Gravel c'est énorme. En dessous de 20 c'est bien."

Il y a un côté d'Artagnan chez Laurent, aussi à l'aise parmi les mousquetaires Ucénistes qu'avec d'autres cyclos plus paisibles. Dans une époque contestataire, il reste toujours positif, capable de grandes performances, il ne méprise pas les "promeneurs", ouvert aux autres, il est rafraîchissant !

7/ J'ai le droit ! Parlons sécurité

Entre autour et alentour, la vérité est parfois dans l'embarras et les idées fausses se développent. Voilà pourquoi un petit rappel aux règles peut s'avérer profitable. Ce printemps, déjeunant dans un routier proche du château de Blain, nous avons eu l'occasion de discuter avec un chauffeur, en toute amitié. Le sujet est vite venu sur les cyclos et la route, pour l'amener à cette confiance consternante :

- Vous, les cyclistes, vous nous faites bien chier !

Rires, protestations et réconciliation devant le buffet de crudités, mais la vérité était bien là ; ce qui nous apparaît comme un droit peut souffrir des exceptions ou des limites.

Première question : peut-on rouler de front en vélo ?

On entend souvent dans le peloton des protestations quand un véhicule s'impatiente derrière trois cyclos de front, lancés dans des discussions infinies que rien ne saurait interrompre... Eh bien l'automobiliste ou le conducteur du poids lourd, a raison !

L'article R431-7 du code de la route autorise les cyclistes en groupes, en ville ou hors agglomération, à rouler à deux de front ou en file indienne. Donc deux seulement, jamais trois, quand il y a un véhicule derrière ! Hors agglomération, sur les routes de campagne, la règle est la même : c'est deux de front et pas plus. Le code de la route précise que les cyclistes doivent se mettre en file indienne "**dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche**".

L'amende encourue est de 35 euros, mais, plus que l'amende, la priorité est de partager intelligemment la route avec les autres véhicules.

Deuxième question : comment rouler en groupe ?

Il n'y a pas de règle impérative, mais la recommandation est de scinder les groupes en moins de 10 personnes à chaque fois pour permettre les dépassements. Enfin, n'oublions pas les signaux à émettre pour prévenir celui qui suit d'un risque sur la chaussée ou anticiper un tournant ou un arrêt. Nous avons tendance à oublier ces signes pourtant importants.

Troisième question : doit-on emprunter les pistes cyclables ?

Le Code de la route n'impose plus l'obligation aux cyclistes d'emprunter les aménagements cyclables, sauf si le préfet le décide ; si le panneau est bleu et rond, la piste cyclable est obligatoire, s'il est bleu et carré, la piste cyclable est seulement conseillée.



La piste cyclable est obligatoire



La piste cyclable est seulement conseillée

8/ Parlons gras !

Tout ce qui est bon est mauvais !
La prise de masse musculaire chez les sexes

Cet article n'est pas à lire par les têtes en pointe du club, trentenaires ou qui rêvent encore de l'être et survolent à 30 de moyenne les routes du département. Il est exclusivement destiné aux épaves de plus de 60 ans, qui persistent à prendre du plaisir à caracoler sur deux roues dans tout le pays - voire au-delà pour les plus audacieux - sur un vélo lourd armé de sacoches... Un journaliste honnête ne peut pas n'écrire que sur les Porsche et Ferrari, il doit aussi donner leur place aux guimbardes malmenées par la vie ! Évidemment, vous aurez compris que cet article fait écho aux préoccupations de Tony, relatées par Jean-Claude.

Un camarade de jeux cyclotouristiques qui était allé s'égayer dans les montagnettes russes du Cantal au mois de Juin, me dit ses difficultés les premiers jours d'une semaine passée un mois plus tard, aux Quatre Vents, le centre de la Fédé en Auvergne. Au-delà des constats très encourageants sur le profil athlétique de Denis A., hymne vivant à la stature longiligne sans relief, cela nous renvoie à la question : que vaut l'entraînement au-delà d'un âge certain ? Peut-on encore renforcer le corps et l'entraîner à l'effort ? Et même, peut-on encore faire des muscles, passée la soixantaine ou doit-on juste se contenter de ralentir une régression largement avancée ? Ou encore, ultime hypothèse, est-il temps de ranger les maillots et de ne plus participer qu'aux pots de l'amitié, jusqu'au jour funeste où plus personne ne vous reconnaît ni ne prête attention à vos exploits passés ni vos douleurs nouvelles ?

Il est toujours tentant de commencer une analyse scientifique par un examen personnel, mais je n'ai pas donné suite à cette pulsion première car je venais de finir une sortie du côté du Canal de Nantes à Brest, après deux mois sans vélo, et j'avais connu les affres du capitaine de route incapable de suivre ses propres troupes. Bien sûr, vous pensez à la célèbre formule de Ledru-Rollin, provoquant un soulèvement qui tourne mal contre Louis-Napoléon Bonaparte. Enjambant la fenêtre de son bureau pour s'enfuir en Angleterre, il s'écrie : "Il faut bien que je les suive, puisque je suis leur chef." Je n'ai pas prôné d'insurrection cyclogénique, je ne me suis pas enfui, mais, arrivé à La Jonelière, j'ai mis en avant mon amour immodéré des bords de l'Erdre pour éviter ces "p..." de dernières côtes en traversant l'université puis jusqu'au centre-ville. On ne peut pas lutter contre les sentiments !

Le plus cocasse est que les autres ayant choisi deux itinéraires différents, tous à fort dénivelés, nous nous sommes retrouvés ensemble Boulevard Van Iseghem, haut lieu des grandes fortunes nantaises, dit aussi boulevard du CAC 40, suivez mon regard JC...

Arrêtez de me laisser dériver et venons-en au fait ! La perte musculaire commence à partir de 30 ans et s'accélère avec l'âge ! Heureusement, elle se limite généralement à 10 à 15% de la masse musculaire, mais s'accompagne d'une prise de masse grasse.

Le poids est stable, mais le muscle a fondu !

Au-delà de ce pourcentage, on parle de sarcopénie qui n'est pas la tension sexuelle d'un ancien président, mais une perte musculaire supérieure qui ne concerne généralement que des sujets aux activités physiques limitées, groupe dont on exclut



les valeureux cyclos atlantiques que nous sommes.

Deux éléments permettent de garder, voire d'augmenter sa masse musculaire : le régime alimentaire et l'exercice physique.

Le régime alimentaire ne veut pas dire de se priver de nourriture, pas non plus de s'offrir systématiquement entrée-plat-dessert, ni de revenir du buffet avec une assiette où sont empilées toutes les entrées proposées. Il va s'agir essentiellement de privilégier les protéines : viandes maigres, poisson, pois chiches, haricots, petits pois, fromages à faible teneur en graisse... Je vous vois tordre le nez, mais cette abondance de protéines est nécessaire car, avec l'âge, notre corps les assimile plus difficilement alors qu'elles contribuent à la solidité de nos os (coucou à toutes les

Tout le matos est là, plus qu'à mettre en œuvre ! On verra demain...

prothèses de hanches !). On complètera, au moment des efforts, par des glucides c'est à dire des sucres et toujours beaucoup d'eau.

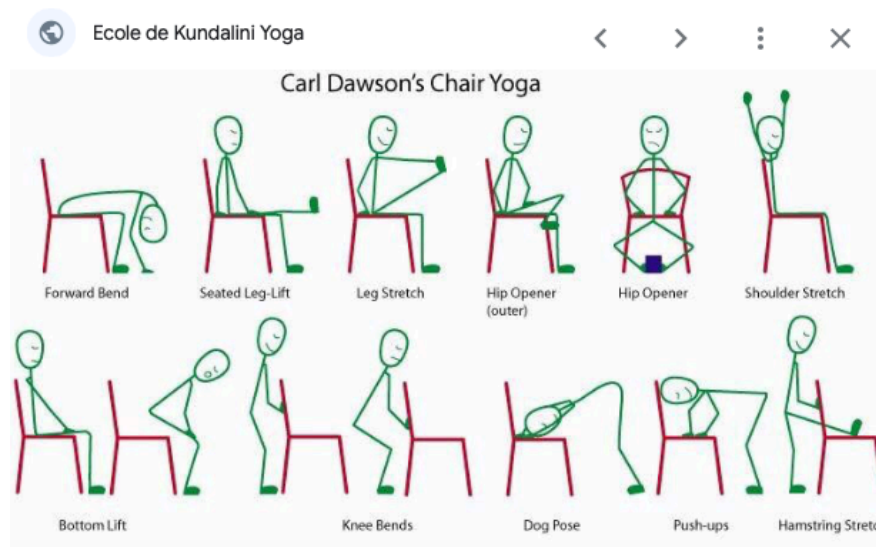
Voilà ! Tout cela confirme l'adage selon lequel tout ce qui est bon (pour le goût) est mauvais (pour la santé). Non seulement tous les desserts sucrés, mais aussi tous les aliments trop gras. On devrait s'équiper d'ocillères, comme les chevaux autrefois, afin d'éviter de croiser les devantures des pâtisseries et charcuteries... Certains remplacent cet équipement par des épouses rigoureuses... C'est un choix personnel sur lequel je ne m'étendrai pas...

Ensuite, l'exercice physique ! Je sais que vous allez me dire : "Je fais cent à deux cents kilomètres de vélo par semaine, je ne manque pas d'exercice !". Certainement, d'ailleurs, vous avez des jambes parfaitement galbées et sculptées, dont les muscles glissent sous la peau comme des promesses, apparaissant et disparaissant à chaque coup de pédale. On ne se lasse pas d'observer le droit antérieur qui gonfle tandis que le couturier sillonne en diagonale et le vaste externe trace les frontières... Tout cela

exalte les hommes et affriole les dames ! Pourtant, souvent vous posez sur ces jambes de rêve de petits bidons ronds plus ou moins enrobés d'une ceinture lipidique qui nuit à votre silhouette qu'elle rend rondouillarde, mafflue, pouparde, dodue, rebondie, potelée... Le nombre de synonymes témoigne assez de l'universalité du sujet ! En un mot : vous avez le bas beau, mais le haut gras. Ce que confirmera votre IMC !

Cet état, s'il n'est pas traité, entraîne une dégradation non seulement musculaire, mais également de la souplesse de vos articulations.

Introduisons une parenthèse masculine. On appelle souvent "poignées d'amour" ces excroissances lipidiques autour de la taille, en cherchant à leur conférer un aspect confortable et attirant pour les dames. Ce n'est qu'une fake news de plus. D'une part, il n'est pas dit que l'exercice auquel il est fait allusion nécessite des poignées, chacun en jugera. Ensuite cet arrondi se produit à un âge où, si l'on jouit de deux belles poignées, nous dirons que la clé n'a plus la rigidité initiale et nuit fortement au résultat final.



Nous empruntons cette image partielle à l'école de Kundalini, que nous remercions.

Rassurez-vous ; je ne vous ai pas tenus ce verbiage sans solution et je me positionne là en influenceur pour appli gratuite : le yoga sur chaise ! Il s'agit d'une sorte de stretching adapté aux seniors,

qui permet de retrouver une certaine souplesse ou du moins d'arrêter la dégradation observée. Je l'ai personnellement testée et depuis, je ne me mets pas en dossard à manches courtes pour ne pas créer de jalousies... Ajoutez à cela quelques minutes de gainage et vous deviendrez un autre homme.

Donc, récapitulons ! Le corps peut toujours produire des muscles, même le vôtre. Il faut manger sain en privilégiant les protéines et compléter le vélo par un travail sur la musculation et souplesse du haut du corps, relisez Jean-Claude.

Et mon copain qui souffre en montagne malgré dix jours d'entraînement ? Soit son entraînement de fond était insuffisant, soit le second voyage était trop dur, soit il affleure l'âge du sport... devant la télé !

9/ On en cause dans les pelotons

Cette rubrique se voudrait un écho des pelotons du mercredi et parfois du dimanche...

- Pourquoi pas créer des groupes de niveau le mercredi. Cela permettrait à tous de prendre du plaisir, chacun à sa vitesse, tandis qu'actuellement, quand on se tient à la vitesse des moins rapides, les autres piaffent ?
- Un inventaire présenté au printemps, des projets de voyages du club ou de simples Ucénistes, quand il reste encore des places libres ?

Et voilà, c'est fini !

L'ensemble des rédacteurs vous remercie de l'attention que vous porterez à leur travail, voire de vos remarques, toujours faites dans un esprit positif !

N'oubliez pas de venir nous raconter vos vacances itinérantes de l'été avant le 15 décembre ! (antoine56@gmail.com)

Si vous n'êtes pas encore membre, retrouvez-nous sur <http://www.ucna.fr> ! ou écrivez-nous à ucna@ucna.fr !



Invitation au voyage...