



Cyclo info



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.

Janvier-Février-Mars 2024 Nos héros et autres babioles...

SOMMAIRE

| | |
|--|------|
| 1/ Les bonnes habitudes | P 2 |
| 2/ Fernand s'est échappé ! | P 3 |
| 3/ 25 km en danseuse... | P4 |
| 4/ Marc, un cyclo XXL ! | P6 |
| 5/ Hélène vient faire le tri... | P12 |
| 6/ Yannick et François ont les honneurs de la presse | P 16 |
| 7/ Anne et François dans le Ch'nord ! | P17 |
| 8/ Le boudin de Noël de l'UCNA | P19 |
| 9/ Émile plaide à sa façon ! | P20 |
| 10/ Les filles à Noirmoutier | P21 |
| 11/ Où irons-nous ? | P22 |
| 12/ Le coin littéraire | P22 |
| 13/ La playmate UCNA 2023 ! | P 23 |
| 14/ Du. Voyage à vélo considéré comme un art majeur | P 23 |

Calendrier trimestriel

Le calendrier trimestriel est sur le site, rubrique parcours !

ÉDITO Le mot du président,

Cent ans ...

1923, la section « Cyclotourisme loisir en famille » est créée, la même année que la FFCT, qu'elle rejoindra en 1946. Doyenne des clubs cyclo, par son histoire, elle n'en reste pas moins dynamique, forte en moyenne annuelle d'une centaine d'adhérents, tout au long de ce siècle écoulé.

Pour marquer cet évènement, la section cyclo a invité ses adhérents, anciens et nouveaux, à se retrouver, à la journée anniversaire **100 ans du club, le 28 janvier prochain.**

En 2023, l'activité de la section a été riche en évènements et la participation de ses adhérents a démontré son dynamisme.

2024 s'annonce dans la continuité.

A toutes et à tous, je vous souhaite une Bonne Année 2024, une bonne santé, toujours autant de plaisir sur le vélo.

Daniel Brossard
Président de la section Cyclotourisme

Les contributeurs : Marceline Belline, Marc Bethenod, Hélène Boreau, Daniel Brossard, Élime Lalanne, Anne & François Guimont, Christiane Jegouzo, Antoine George.

1 / Les bonnes habitudes, par Daniel

Chacun sait que la communication est d'abord l'art de la répétition. Daniel nous rappelle quelques règles car cela reste un domaine de progression. Être membre d'un club, c'est aussi aider à son fonctionnement et par exemple, assumer des capitans de route.....

La sortie du mercredi

Selon les périodes et conditions météorologiques, à la sortie traditionnelle hebdomadaire du mercredi, nous sommes nombreux - jusqu'à plus de vingt-cinq - à nous retrouver aux différents points de rendez-vous proposés par le club, pour une journée rando cyclo. Les nouveaux venus au club découvrent cette ambiance conviviale et sympathique. Le choix de chacun est, soit de ne rouler que la demi-journée et quitter le groupe après la pause-café de la matinée, ou rouler la journée avec arrêt repas au restaurant, où nous avons nos habitudes, ou, aux beaux jours, pique-nique tiré du sac.



D'accord, vu les sacoches, ce n'est pas une sortie du mercredi, mais ça pourrait l'être et on a les dossards...

À chaque sortie, un capitaine de route s'est proposé et gère la sortie. De plus en plus les parcours sont prévus et disponibles en GPS par internet. Certains cyclos en possèdent un, ce qui permet au capitaine de route d'être secondé et relayé dans sa tâche.

Rôle du capitaine de jour :

- La veille, il contacte le restaurateur pour s'assurer qu'il est ouvert et qu'il peut recevoir un groupe de cyclos.
- Le mercredi, à 9h, avant le départ, il compte les partants de la journée, réserve une table au restaurant et prévoit l'heure d'arrivée.
- A la pause-café, il peut appeler le restaurateur pour confirmation ou modification éventuelle. Un cyclo serre-file est désigné et à chaque arrêt, le groupe ne repartira que lorsque le cyclo serre-file l'aura rejoint.

Il est bon de rappeler quelques règles de comportement en vélo.

La circulation : Si nous voulons être respectés, respectons les autres, à savoir, les automobilistes.

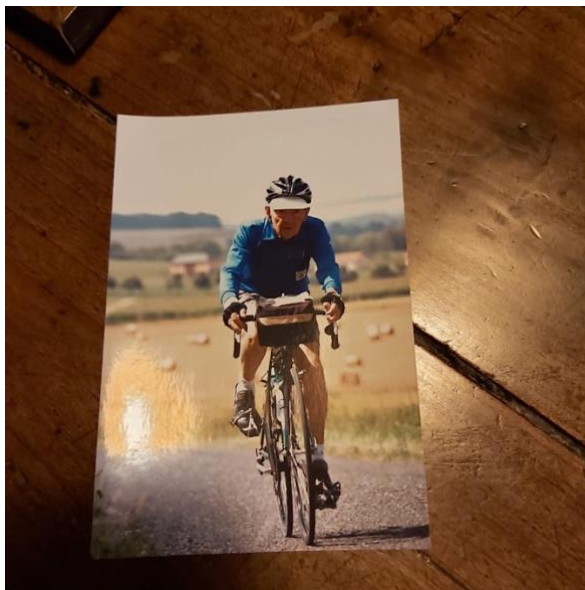
- Séparons-nous et formons des groupes d'une dizaine à une douzaine de cyclos séparés de quelques centaines de mètres et visibles l'un de l'autre.
- Restons groupés, roulons à droite, au maximum à deux de front, en file indienne quand la route est étroite ou dangereuse. Rangeons-nous sur une file si une voiture veut doubler la colonne.
- En cas d'arrêt, crevaison, panne mécanique, téléphone, ne restons pas sur la chaussée. Rangeons-nous sur le bas-côté, et, au mieux, arrêtons-nous à un renforcement ou une place dégagée de la route.

La sortie cyclo du mercredi est un moment convivial. **On part ensemble, on roule ensemble, on rentre ensemble.** Certes, nous n'avons pas toutes et tous la même capacité vélocipédique. S'il s'avère que certains sont pressés, que d'autres roulent lentement, fatigués, d'un commun accord le groupe se scinde pour que chacun y trouve son rythme.

Continuons de faire en sorte que ces sorties se déroulent dans la bonne humeur où chacune et chacun ont plaisir à rouler.

2 / Fernand s'est échappé !

Le grand Fernand Juvin nous a quittés avant les froids. Il avait 98 ans ! Lui qui avait roulé par



La photo placée sur son cercueil.

tous les temps. Il savait mieux que personne ce que signifie le courage à vélo, courage face à la fatigue, à la pluie, au froid, au chaud, à la fringale, il avait tout connu. Avec sa famille, le vélo était la grande passion de sa vie et il a marqué notre club.

Les anciens se souviendront des départs du dimanche matin à Commerce où un petit groupe se détachait avec Monique Léonard, Claude Fleury, Jean Guérin, Claude Leguernic, Yves Letourmy... tous sensiblement plus de 80 ans, mais gaillards encore pour faire leur 50 km le cœur léger, à leur vitesse, à une époque où la Fée Électricité n'était pas née !

Il faut dire que le grand Fernand avait un palmarès impressionnant, même pour des cyclos confirmés : Paris-Brest-Paris en 1975, lauréat de la totalité des BCN et BPF de France (soit 500 pointages répartis dans l'ensemble des départements français), Tour de France FFCT (1.723 km !), Diagonale Mer/Montagne avec ses potes Roger Théot et Joseph Guillet en 77, Brevets cyclo montagnard et des cols pyrénéens en 74, acteur assidu des Flèches de l'Ouest que prône aujourd'hui inlassablement Marceline, plus évidemment Saint-Jacques de Compostelle ! Sans oublier ses participations à pas moins

de 37 Semaines Fédérales ! Tout cela au club, l'UCN devenu l'UCNA, entre 1966 et 2009, soit 43 années et sans doute plus de 200.000 km au compteur.

À ses cinq enfants, leurs conjoints et ses petits-enfants, tous les cyclos du club présentent leurs condoléances et confirment leur estime pour ses qualités humaines, son courage et ses performances.

Maryvonne qui l'a bien connu, évoque une anecdote qui marque son caractère.

2 / 25 km en danseuse, par Maryvonne



À la maison St Joseph depuis 2019, on lit la gentillesse dans son regard. Ici avec son ami cyclo Claude Fleury.

En 1998 je vends mon salon de coiffure, je suis donc libre pour rouler, il n'y a que sur le vélo que je suis bien. Je sors le mercredi et rapidement on me demande d'organiser une sortie, mais je ne sais pas, je n'ai jamais fait ça.

Gentiment Fernand Juvin se propose de m'aider et surtout de m'apprendre, il nous faut dit-il un circuit, des visites culturelles et surtout un bon resto pas trop cher qui fait oublier les kilomètres et les difficultés, je pense avoir compris.

Nous voilà partis tous les deux, sud Loire pour repérer une destination possible. On passe devant un grand portail en bois marron rouge, il me dit « c'est là que l'on a fait la première Marche aux Boudins ! ». Il s'agissait de La Bourchinière, commune de

St Fiacre sur Maine. On continue et catastrophe subitement on ne sait pas pourquoi sa tige de selle se coupe en deux, les dieux du vélo sont contre nous ! Nous voilà dans de beaux draps, pas fiers du tout, on cherche en vain de quoi réparer, un mécano, un garage, un bricoleur on est même allé chez un marchand de machines agricoles rien personne ne peut nous dépanner. *(Jean-Marie n'était pas encore là !)*

On est bloqués ! Eh bien mon Fernand est rentré à Nantes avec moi, sans selle, en danseuse pendant 25 km et la sortie était prête !

2 / Marc, un cylo XXL !

Notre Marc est un cyclo en version XXL ! L'an dernier, il a roulé plus de 10.000 km, cette année presque 12.000 (et 118 000 m de D+). On n'est plus dans la bricole, les pirouettes de papillon autour du département, là, on aborde le grand, l'exceptionnel, le sublime. Tenez, il me fait penser à Eugène Christophe... Ici, couvert de boue, chaussettes en accordéon, pneu et chambre autour des épaules, il fête une victoire, sans sourire, encore dans la souffrance de la course !





C'est pas Marc, c'est Eugène ! Un plateau et une vitesse, un frein, la selle très basse et en avant pour le Tour de France !

s'être fait aider par le fils du forgeron pour percer les deux trous nécessaires à maintenir la fourche au moment de la soudure !

Toutes proportions gardées, Marc est de cette trempe. Et pourtant, sa progression en vélo a été impressionnante ; il précise « Quand je suis arrivé au club, ma plus grande distance était 60 km. J'étais marathonien. » L'an dernier, avec Joël, Gwendal et Laurent, ils ont fait Bordeaux/Paris : 560 km !

Rappelez-vous : 1913, le Tour de France vit sa dernière édition avant la Grande Guerre. Les coureurs roulent sur des vélos sans dérailleur avec un pneu autour des épaules. En tête dans la descente du Tourmalet, Eugène Christophe, 28 ans, un pur parigot, dit Cri-Cri, dit le Vœux Gaulois par référence aux moustaches de sa jeunesse, tombe et casse sa fourche. À l'époque, pas de voiture suiveuse ni d'assistance, c'est la démerde. Il reprend ses esprits, réfléchit et marche 10 km jusqu'à la forge de Sainte-Marie-de-Campan. Là il ressoude sa fourche et repart, avec une pénalité de trois minutes pour



Au Col Agnel à 2.748 mètres, le deuxième plus haut des Alpes françaises !

Jugez de la qualité de son été 2023 par ses trois voyages principaux, auxquels il aurait pu, par exemple, rajouter une balade en groupe entre Angers et La Baule, sous la férule de Marceline... Simple échauffement !

Besançon St Jean Pied de Port en autonomie sur 8 jours

Stéphane Gibon de la Fédé organise régulièrement de grandes traversées autour d'un thème. Après les guerres mondiales en France (du nord-est de Dunkerque à l'Alsace-Lorraine), le thème de 2023 était le pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle. Un copain en parle à Marc et lui propose d'y participer cette année. « Tu pars un samedi matin et tu es attendu 7 jours au plus tard à Saint-Jean Pied de Port, avec des points de passage validés par un carnet de pointage et une trace, non obligatoire. Tu décides de ta vitesse et de tes arrêts. Nous avons pris l'option hôtel. Cela représente, en suivant la

trace, 1200 km sur 7 jours avec un bon dénivelé, en autonomie. Cela a été assez exigeant. » Et quand Marc, qui manie la litote, annonce un itinéraire « assez exigeant », on peut lui faire confiance !

Il poursuit. « Nous étions trois. On a connu des problèmes de crevaison à répétition au début, puis de gestion de la chaleur et de la météo, fin juin début juillet quand il a fait très chaud, enfin de gestion des efforts sur la semaine. En hôtel ou chambre d'hôte, il y a des horaires à respecter, donc tu pars vers 8 h 30, il ne faut pas traîner quand il y a 200 km à faire dans la journée. Deux fois, nous sommes arrivés à la nuit tombée. Il faut prévoir l'équipement adapté : éclairage, gilet jaune et autres ; on ne sait jamais ce qui peut arriver. Sinon tout s'est bien passé. »



Froid vif, neige, temps couvert, route glissante... Bonjour les doigts gelés dans la descente !

Et le risque de tensions pendant le voyage ?

« Entre la fatigue, la prise de décisions rapides, les moments de moins bien, Il faut être sûr de bien s'entendre et savoir comment chacun réagit pour ne jamais amplifier les problèmes. »

Comment se passaient les repas ?

« Pique-nique ou resto à midi quand il n'y avait pas de supérette. Il nous est arrivé de déjeuner de charcuterie à trois heures de l'après-midi car c'était le seul magasin ouvert sur la route. »



Bretagne 2022

Et le côté tourisme ?



Col de Bagargui en pays basque.

Compte tenu des distances et des dénivelés quotidiens, on a peu de temps de visite possible. On a pourtant vu de belles choses comme Saumur-en-Auxois, ou plutôt entraperçu en mangeant nos sandwichs sur le porche de l'église... On est passés devant les grottes de Lascaux... ou plutôt, devant la reconstitution ! On apprécie les paysages, l'architecture régionale, mais on ne visite pas. On était plus cyclosporitif que touriste. »

Quelques semaines plus tard, tu as enchaîné avec le Tour Cyclotouriste en 21 jours du 19 août au 10 septembre !

Oui. Cela représente environ 3500 km, de Niort à Niort, avec 20 jours de vélo et une de repos au milieu, pour 42 000 mètres de dénivelé positif, soit 2000 par jour actif. Cette épreuve a été lancée en 1992, c'est-à-dire il y a plus de 30 ans ! Elle rassemble de gros rouleurs. L'organisation est bien rôdée : une chambre pour deux, une camionnette avec les bagages, un déjeuner froid à midi et dîner à l'hôtel. »



C'est une épreuve internationale ? Quel est le profil des participants ?

Marc sourit. Absolument international : nous étions une trentaine, il y avait un Belge, un Anglais vivant en France et un Réunionnais ! Un tiers des participants avait entre 49 et 55 ans, tous les autres étaient retraités, dont un senior de 75 ans !

Vous rouliez ensemble ?

Nous partions ensemble puis des groupes se formaient par niveaux et affinités. Souvent, on se retrouvait par groupes de 5 ou six. La consigne était de ne pas dépasser dix. Sauf la dernière après-midi. Dans les cols des Alpes, à raison de deux par jour, il ne faut pas chercher à rester avec l'un ou l'autre, mais prendre son propre rythme, tranquillement, en mode endurance. (Cette notion de montée tranquille de deux cols des Alpes peut sembler abstraite à beaucoup d'entre nous...) Parfois je roulais seul, surtout dans les cols quand on est dans le côté sportif.

C'est quand même un voyage particulier par les paysages traversés ?

Le côté touristique est grandiose, la France est un superbe pays ! La Charente puis les bords de Loire (photo à Chambord), la Sologne, le pont-canal sur la Loire, les vignobles de Bourgogne, les Vosges, le jura et ses plateaux, un peu de Suisse vers Lausanne, le lac Léman, la montée de Morzine, les Alpes, le Mercantour et retour vers Barcelonnette, la vallée du Rhône, le sud du Ventoux, le Massif central, l'Aubrac, Rocamadour ! La variété de paysages est exceptionnelle. Nous, Français, sommes chanceux de cette variété sur un espace limité.

L'ambiance n'est pas trop centrée sur la performance ?

Non, on sympathise très vite et l'ambiance est excellente. Il n'y a eu qu'un accident : une fracture du bassin à Amboise, en traversant le pont sur une piste cyclable. Après, certains ont fait des étapes dans la camionnette en fonction de leur degré de fatigue (5 places). J'ai luxé ma prothèse du côté d'Aubenas. Je connais la procédure : j'ai passé la journée à l'hôpital et j'ai rattrapé le groupe le lendemain. Pour le passage de la Bonnette, le col le plus haut d'Europe, il y a eu des défaillances. Mais dans l'ensemble tout s'est bien passé.

Tu recommanderais ce Tour ?

Oui, certainement, à des costauds ! C'est sélectif sans être élitiste. Kilométrages et dénivelés sont exigeants. Un bon test serait un 200 km à allure Audax sans jamais s'être mis dans le rouge. Le Tour Cyclo c'est au niveau de notre groupe 1, après un bon entraînement. Si tu veux bien en profiter, il faut que tu ne sois pas en souffrance permanente sur ton vélo.

Cela demande une vraie préparation à long terme. L'hiver dernier j'ai roulé tout le temps. La difficulté consiste à gérer la continuité de l'effort sur trois semaines : alimentation et physique. Il faut être fatigué chaque soir, sans être épuisé. Je savais par expérience que dans un marathon, tu ne rates aucun ravitaillement, tu t'arrêtes, tu bois, tu manges et tu repars. Tu éviteras ainsi de te mettre dans le rouge. J'ai fait pareil dans le Tour Cyclo. Rester debout avec le vélo entre les jambes pour croquer une barre, permet de soulager le dos. C'est à chacun de trouver son équilibre...

Ce type d'effort nécessite un mode de relaxation à l'arrivée. Je buvais une bouteille de St Yorre et une boisson de récupération (1/3 protéine et 2/3 glucides), puis 20 minutes de pieds au mur pour détendre les jambes, avant un gros appétit le soir et au lit avant 10 heures. Il faut aussi gérer des détails qui n'en sont pas comme le mal aux fesses...

Comment avais-tu équipé ton vélo ?

Je suis passé sur 46/30 à l'avant et 11/34 à l'arrière. Sur les pentes à 8 % j'étais sur l'antépénultième plateau (qui précède l'avant-dernier) et à 12 % je restais assis tout à gauche.

Au-dessus, je voyais... On a eu des cols avec 3 km à 12 % ! Si tu n'as pas le bon rapport, tu es obligé de forcer, de te mettre en danseuse, cela demande une grosse dépense d'énergie.

Enfin, pour te détendre et compléter ton été, tu es parti pour le tour de Corse en 10 jours !

« Cela représente environ 1000 km et 15 000 m de dénivelé. Mais nous étions en mode touriste. J'étais en forme après mes virées précédentes, donc j'en ai profité à plein. Quand on tourne pendant l'année, il peut y avoir un effet de lassitude, mais en pensant que cela facilitera des randonnées comme le Tour de Corse, c'est une super motivation pour s'entraîner. Tu profites à fond. »



Tu es parti avec des copains ?

J'étais avec Jean-Charles qui avait emmené son fan-club. Son frère est charmant, quoique très différent ! (Je précise, Marc a bien dit Charmant quoique très différent et non pas charmant donc très différent...). C'est une tête !

Le tour de Corse est un grand classique...

Oui, mais très bien organisé. Départ

d'Ajaccio, descente sur Propriano, Porto-Vecchio, les aiguilles de Bavella, poursuite par la montagne via Corte, St Florent, avec le tour du Cap Corse, retour par l'île Rousse, Calvi. C'est une balade ouverte à toute personne sachant rouler. Toutes les personnes de notre groupe 2 peuvent le faire sans problème. Il y a de la montagne, mais on monte tranquillement des côtes autour de 4 à 5 %. Le plus dur c'est une montée après Porto-Vecchio avec 12 % pendant quelques centaines de mètres. Dans les difficultés majeures, tu passes à l'extérieur des virages voire en danseuse pendant quelques mètres.

Des anecdotes ?

Il y a beaucoup de beaux paysages ! l'appellation « L'île de beauté » n'est pas usurpée. L'état des routes est globalement très bon. Il faut faire attention aux cochons dans les descentes. Le voyage est organisé par un Corse qui nous fait vivre les choses de l'intérieur. Par exemple, nous sommes passés par Zicavo qui est le village natal d'un insulaire, roi des casinos africains à la fin de la période coloniale. Il a beaucoup d'amis ! Ses fils viennent chaque année au village en hélicoptère et répandent des bienfaits pour tous les habitants du village. Surprises gastronomiques aussi : l'hôtel des Voyageurs est tenu par de charmantes personnes âgées, qui nous ont servi une soupe genre garbure corse qui a eu un énorme succès ! Suivi d'une daube exceptionnelle qui avait mitonné sur le coin de la cuisinière toute la journée.



Mouflons corses...

Comment se passait la journée ?

On roulait par petits groupes, mais on ne démarrait le repas de midi que quand tout le monde était arrivé et jamais avant midi. Le temps était bien ; il a plu le deuxième jour, pendant deux heures, puis fait un peu froid avec du vent de nord, sinon, temps idéal : beau, pas trop chaud, pas de vent...

Des rencontres ?

On rencontre d'autres cyclos, mais pas vraiment de locaux. Mais l'organisateur a prévu des animations comme cette soirée avec deux chanteurs corses. Les plages sont superbes avec 30 serviettes seulement sur un kilomètre de long. Je me suis baigné, mais pas autant que Jean-Charles qui marinait.

Tu as roulé 6 semaines en trois mois, tu ne t'es pas senti de ton été animé ?

Non, j'étais en forme. J'ai attrapé le Covid, mais ça ne m'a pas empêché de rouler. J'ai eu un coup de barre au dernier jour, alors que j'étais guéri.

Et après ?

La semaine après mon retour, j'étais éteint, mais ça n'a pas duré.

Et en 24, année olympique ?

Cette année était exceptionnelle... J'avais fait la Lautaret à 20 ans et j'appréhendais le Tour de France. L'avoir fait m'a débloqué.

En 24, tout dépendra de ma rééducation après ma nouvelle opération de la hanche. J'aimerais faire Paris-Nice en juin, sur dix jours, avec 3 étapes de plaine sur 200 km, ensuite une succession d'étapes de montagne avec deux cols par jour. Peut-être aussi la Semaine Fédérale avec Jean-Charles et sans doute l'EuroPN, Florence/Nice. La Semaine Fédérale sera une occasion de retrouver mon père qui vit à Lyon. Jean-Charles a réservé un gîte bien placé et la région de Roanne est très agréable.

Voilà ! Un été tout simple de cycloportif, amoureux de l'effort, de son vélo et des charmes de la France. Les choses paraissent aller de soi... Rappelons simplement que 12.000 km, même à 25 de moyenne, cela représente près de 500 heures de vélo. Respect !



Juste pour dire que tout n'est pas toujours que lyrisme et grands espaces, ici, en 2021, pique-nique gastronomique dans un parking de supermarché, au cœur de la Bretagne très humide...



L'année suivante en haute Provence... Toute comparaison primaire serait évidemment fallacieuse !

3 / Hélène vient faire le tri !



Je voulais mettre en avant une nouvelle Ucéniste qui raconterait ses hésitations devant les distances, puis ses premières sorties, légèrement inquiète, enfin son envol, histoire de dédramatiser et de montrer que l'entraînement est un élément décisif et qu'en quelques semaines on passe de 30 à 50 kilomètres sans trop d'efforts... Cette bonne résolution s'est heurtée à la réalité. D'une part, les demoiselles sollicitées ont dû trouver que ce vieux qui proposait un entretien hors sorties vélo, était suspect (*autrefois, le vieux était un sage, mais aujourd'hui, il est facilement suspect de libidosité chronique...*). D'autre part mon réseau d'informa-teur-trice-s, (*Je m'exerce à l'écriture inclusive*), n'est pas au niveau. Car Hélène n'est pas un perdreau de l'année qui rêve de passer de son vélo de ville aux transhumances départementales ; c'est une vraie sportive, assidue et performante.

Et donc aussi un contre-exemple fort éducatif et encourageant !

Hélène est une sportive de toujours, adepte de karaté (ceinture marron), roller, yoga, fitness, voile ; c'est une boule d'énergie (*Que les esprits malicieux ne voient pas dans ce terme de boule, une allusion physique, car celui d'Hélène n'admet aucune critique...*).

Elle a rejoint l'UCNA avant l'été avec une motivation établie après avoir eu une révélation en voyant les triathlètes, homme et femmes, en exercice. Beaux comme des phoques luisants dès la plongée en mer, admirables dans l'effort sur le vélo et héroïques de courage en course à pied, ce triple exercice successif lui a semblé le summum du bonheur sportif, expression d'une athlète complète. Entendons-nous, elle ne visait pas les podiums, l'arrivée épuisée bras levés avant de s'écrouler, non, simplement finir le parcours dans un temps respectable et avoir le bonheur d'une nouvelle étape franchie. La conquête de soi-même ! Elle qui ne faisait ni vélo, ni nage, s'est mise en tête de travailler les deux disciplines avec pour objectif la plage longiligne du Triathlon d'Olonne sur mer. Pour commencer, dès 2019, elle s'inscrit au triathlon S d'Audencia.

Question vélo, sa priorité était d'augmenter son rayon d'action, sans pour autant en faire "un truc de brute !", nez dans les chaussettes et poulx à 180 ! Car Hélène vit dans la mesure ; c'est une sybarite qui apprécie particulièrement le côté cyclotourisme et le vélo doit rester un plaisir.

Sa première surprise a été le changement entre son vieux VTT, bien lourd, pour un vélo de course, léger et



Marceline, on a dit qu'on donnait les vieux dossards...

technique, qu'elle a aussitôt adoré pour sa légèreté et le sentiment de vitesse inconnu jusqu'alors, et en avant !

Le Tri, dit-elle, m'a fait redécouvrir le vélo. J'ai mis du temps à l'apprécier sur route car je trouvais cela dangereux.

Elle démarre avec nous par une séance d'essai un jeudi après-midi, dans les marais de Couëron. « J'ai beaucoup aimé le côté plaisir de la balade. On part et une autre vie commence. Je n'ai pas le sentiment de m'entraîner pour un Tri ; c'est le début d'une autre aventure, une évasion. » Très vite, elle identifie une difficulté sur les pédales automatiques. « J'ai été très mal conseillée sur le choix des chaussures et des pédales automatiques. Quand tu n'es pas habituée et que tu sens cette résistance à décrocher au moment de s'arrêter, tu n'anticipes pas et tu tombes. Heureusement sans trop te faire mal. » Comme beaucoup d'entre nous, cela lui est arrivé au début. Impatiente, elle a préféré remettre des pédales classiques. « Je reviendrai aux automatiques quand le vélo sera le prolongement de mon corps. » Elle a observé que « Si tu es un homme, tu décroches à droite, les filles à gauche. C'est un bon conseil pour les débutants, en particulier dans les montées un peu trop raides où l'on se retrouve en limite d'équilibre. »



Poussez pas ! Mais si, la marée baisse, bientôt il n'y aura plus d'eau...

Autre découverte, que connaît tout cyclotouriste à ses débuts : le mal de fesses... Qu'elle traite en choisissant du bon matériel, cuissard et selle ; ça marche !

Côté attractif du vélo, elle cite les contacts établis au fil des routes. « J'ai croisé une fille qui parcourait seule les routes en itinérante ; elle m'a fait rêver ! Tout son équipement était bien pensé pour le voyage. Elle roule seule sur un parcours de 1.000 km. C'est la grande liberté. Le rapport équipement et perspectives est hallucinant : le tour du monde est accessible pour deux mille euros ! »

En club, Hélène apprécie aussi la convivialité de rouler ensemble. Les copains, les discussions et même les arrêts aux cafés qu'elle pratique encore avant de changer de groupe.

Le côté challenge est aussi très sympa. « Mes premiers 100 km cet été, en allant à Pornic m'ont laissée arquée avec la forme du vélo en descendant ! Je ne pensais pas pouvoir le faire. Ce n'est pas facile, il faut un minimum de condition physique, mais j'avoue qu'étendre ses limites personnelles est un plaisir. » Elle a d'ailleurs noué une relation forte avec son vélo : « il est chez moi, pas dans le local à vélo et je le regarde. Ça me fait plaisir. »

Ses objectifs en vélo maintenant qu'elle domine la distance ? « Je suis inscrite pour le Nantes Paris des féminines : une première randonnée en roulant chaque jour. J'ai aussi la volonté d'améliorer ma performance en Tri. »

Justement, que se passe-t-il côté natation ? « J'adore. Je nage mercredi midi et samedi matin à 8h30 dans un groupe avec un coach ! J'ai douté de mon engagement matinal le samedi. En fait c'est extraordinaire, fabuleux. Il y a une énergie et tu sais pourquoi tu es là ! Cet été j'ai intégré un groupe de nageurs qui s'entraîne toute l'année ! J'avais ce double rendez-vous chaque jour, matin et soir, j'ai beaucoup aimé. J'ai travaillé ma résistance en eau froide. J'ai tenu 40 minutes nageant sans combi. Je me suis équipée car j'étais très sensible au froid. Avec le bonnet j'ai l'air d'un télétubby. »



Elle a raison, il y a quelque chose...

"J'apprécie les efforts, mais je tiens à faire les choses avec mesure. C'est comme au yoga : quand tu as des difficultés, tu mets des cales. Dans mes entraînements je ne dépassais pas les 20 km, mon premier Triathlon est bien passé malgré des conditions météo venteuses. Le vélo m'avait été prêté. Je l'ai adoré mais en changeant je me suis aperçu qu'il n'était pas très adapté à moi. Brinquebalant, les vitesses passant mal. J'ai ramé d'autant plus qu'il y avait des rafales à 60 km/h à La Baule. Au sortir de l'eau, on part avec des jambes en bois dans les premiers km, puis on s'échauffe et on réfléchit. Je cherchais le bon compromis entre le temps et l'économie car après le vélo, il restait la course à pied. »

« Après le Tri S, j'ai lorgné sur le M avec 40 km de vélo : c'est chose faite cette année à Olonnes sur Mer. Je voudrais désormais essayer un L un jour. J'ai testé la compétition Swim & Run en format M en 2021 à Dinard. Tu cours en combi, tu rentres dans l'eau en suivant un parcours (500 à 800m de nage et 1,5 à 2,5 de course à pied) En M, ça représente en tout plus de 3 km de nage et environ 14 Km de course à pied. Tu as l'impression d'être amphibie. Tu cours en binôme, ce qui est rassurant. Et tu nages en baskets. Tu as droit à des plaquettes et un pull boy entre les genoux pour ceux qui veulent.

Entre temps j'avais testé en 2022 un second format S à Saint-Jean-de-Monts, je suis sortie en serpillère. La mer était désordonnée, je n'ai jamais réussi à me stabiliser en crawl j'ai tout fait en brasse.»



« J'enrage de l'expérience grâce à ces épreuves sportives, par exemple, il faut bien se nourrir aussi le matin quand l'estomac est noué par le stress. C'est une bonne école qui t'oblige à doser l'effort. Ce n'est pas du masochisme : tu dépasses tes limites. Il faut gérer le chaud/froid. En nage, il fait souvent froid, tu arrives avec le cœur à 180 au plus fort. En vélo ça va mieux. Puis tu finis en course à midi et demi, parfois sous une forte chaleur. C'est encore plus vrai pour moi qui a mis du temps pour finir son premier M ! le temps change en plus de 3 heures !»

Un silence songeur, elle nage encore. « Les départs sont difficiles en nage quand plus de 100 coureurs sautent à l'eau ensemble. Tu es bousculée de tous côtés. J'ai nagé à moins d'un mètre d'une fille, un mec a réussi à passer entre nous ! Le

D'accord, c'est flou, mais c'est l'arrivée, ouf ! Enfin, restent encore le vélo et la course...

pire c'est le passage de bouée quand chacun cherche à frôler la marque ; tu as des gens partout. C'est un moment terrible. Le mental prend le relais. »

Voilà Héléne, une cyclote qui gagne à être connue : un esprit de compétition, des ambitions, une volonté de dépassement personnel sans effacer le plaisir. Et toujours le sourire !



6 / Yannick et François ont les honneurs de la presse !



Bel hommage de Ouest-France à nos amis François et Yannick, que nous reproduisons ci-dessous !

À Couëron, il conduit le tandem pour son ami aveugle

La randonnée Pierre-Brétécher, à Couëron, a vu, dimanche 3 septembre, quelque 800 participants, dont 308 en VTT, 190 en vélo de route, 276 marcheurs et 25 gravel. Parmi les cyclistes, Yannick Loreau et François Guimont, de l'Ucna (Union cycliste Nantes Atlantique), ont roulé ensemble, en tandem. François Guimont est pilote pour Yannick Loreau, atteint de cécité.

Il fait partie de la dizaine de pilotes de la section handisport de l'Ucna. Yannick Loreau roule ainsi avec quatre pilotes, soit à l'occasion de sorties, les mercredis, sur 120 km, soit hors club, selon les envies de chacun. Je faisais beaucoup de vélo avant ma cécité, mentionne Yannick Loreau. Ce sont les mêmes sensations qu'avant, avec la convivialité en plus et les mêmes efforts à deux.

La difficulté du tandem, c'est surtout dans les côtes, explique François Guimont. Je dis à Yannick, par exemple, qu'il reste 200 m à réaliser pour arriver au sommet. Pour l'effort, il faut en garder sous la pédale. Il lui décrit aussi le paysage pendant leurs balades.

« J'ai retrouvé une motivation »

« Saturé du vélo en solitaire, explique François, après plus de quarante ans de vélo de route, j'ai retrouvé une motivation ici, de nouveaux objectifs, pour s'entraîner sans être redevable l'un de l'autre. » Et François d'ajouter : J'ai eu un copilote sourd et non voyant, belge. Il avait un casque avec un micro et par ce système, nous communiquions. Rien n'est impossible ! »

7 / Anne et François à l'assaut du Ch'nord !!

François qui m'excusera de l'avoir zappé dans le précédent numéro, nous raconte leur **Balade en Côte d'Opale et le long de l'Yser**.

En 2023 nous nous dirigeons vers le "Ch'nord" !!! En nous inspirant de la randonnée permanente : "côte d'Opale Yser" de "l'Union des Cyclotouristes Dunkerque du Littoral Nord" :

Carnets de routes en mains, nous irons de pointage en pointage : le premier celui du départ : "Dunkerque" où à la sortie, d'entrée de jeu, nous nous trompons d'écluses et cela nous vaut un cul-de-sac ayant comme décor les Usines de "Usinor Sacilor", "Lafarge" et autres... Ce passage est aussi agréable qu'un suppositoire...

L'ironie du sort voudra aussi que, peu avant Gravelines, nous nous retrouvions dans le flot des voitures de la sortie d'un car-ferry venant d'Angleterre, ayant la même direction que nous, sur 5 km seulement, heureusement ! Pas de chance au loto mais pour cela...



Puis Calais et son magnifique hôtel de ville devant la stèle des 6 fameux bourgeois d'Auguste Rodin, s'inspirant de l'histoire de la ville lors de la guerre de 100 ans ...

Au fil des kms la côte d'Opale se dessine le long de la mer du Nord puis la Manche, les caps Blanc Nez et Gris Nez (BCN 62) sont atteints par un vent contraire et glacial et tout en progressant, nous devinons à l'horizon les côtes Anglaise.

Sur notre 2^{ème} étape, nous quittons le littoral au niveau de Boulogne sur Mer pour affronter les monts du Boulonnais dans l'Artois, assez casse-pattes et de fil en aiguille, plus plates, les plaines Flandriennes nous accueillent, pédalant aux rythmes des

carillons des beaux beffrois du Nord comme celui de Bergues (BCN 59, là où le film "bienvenue chez les ch'tis" fut tourné).

Le plat pays n'est pas aussi plat que l'on peut se le dire, le mont Cassel le démontre bien avec ses pavés et perché d'un joli moulin. (Cassel théâtre du prochain championnat de France cycliste)

Lors de la 3^{ème} étape, le soleil est déjà haut et nous marquons une halte dans un petit village au sein d'un estaminet (café) tenu par une vieille dame vendant en plus quelques journaux "La voix du Nord" . Nous lui demandons 2 "ch'tis" cafés, sitôt dit déjà sur le "ch'fû". Nous parlons et à la vue du maillot UCNA : Ah vous êtes de Nantes et l'éléphant !!! Indéniablement une âme se dégage dans le ch'Nord.



Avouez que cela donne envie !

Nous voici à la frontière Belge, là nous demandons une fois en Belgique la direction du canal de l'Yser et comme réponse : Quand on sait pas on va pas !!! (histoire Belge ?) Bon cela ne nous décourage pas pour autant, enfin l'Yser est à nos pieds et nous là suivrons sur une piste cyclable jusqu'à Nieuwpoort où elle-ci se jette dans la mer du Nord.

La mer du Nord pour dernier terrain vague (Brel), pas tout à fait puisque nous gagnerons sur une variante Bruges et ses canaux à travers son art Flamand. Une fois arrivés, nous cherchons notre gîte, mais les indications en Flamand, (longs mots avec des z, y, w), ne nous aident pas. Perdus, la fatigue nous gagne, elle nous valut une belle engueulade et bien en Français ...

Le lendemain après l'orage, nous regagnons la France sous la forme d'un certain dopage technologique, jouant avec les trains et vélos, pour arriver sur le chemin en pavés de la "trouée d'Arenberg" un bon test pour la fixation de nos sacoches (passage mystique de la course cycliste "Paris Roubaix"), pour terminer par une visite de la mine, retraçant l'époque entre autres de Germinal (Zola), mais cela est une autre histoire...

8 / Les boudins de Noël de l'UCNA !

À l'UCNA, la marche aux boudins n'est pas un hymne viril entonné pour glorifier la Légion Étrangère et brocarder les Belges¹, mais une tradition gourmande à laquelle le club reste attaché. Christiane nous présente notre marronnier gourmand, version 2023 !



Nous étions 90 marcheurs à nous lancer sur les deux parcours de 5,5 km et 10,5 km à travers les vignes, avec une météo agréable. Les pluies des jours précédents avaient bien détrempe les chemins. Quelques glissades mais heureusement pas de chute.

A l'arrivée, les traditionnels boudins, précédés d'un apéro (*Muscadet, of course!*) et suivis d'une délicieuse tarte gourmande.

Merci à Denis Joël et Marceline pour les courses et la trésorerie. Merci à ceux qui ont préparé et balisé les circuits et accompagné les deux groupes : Annick, Denis, Joël, Marc S, Marie Christine et Patrice. Merci également aux cuisiniers et serveurs : Jacques, Jean-Claude et Maryvonne.

Ça "marche" ainsi depuis plus de cinquante ans, organisée initialement par les cyclos, puis la section marche, puis à nouveau les cyclos !



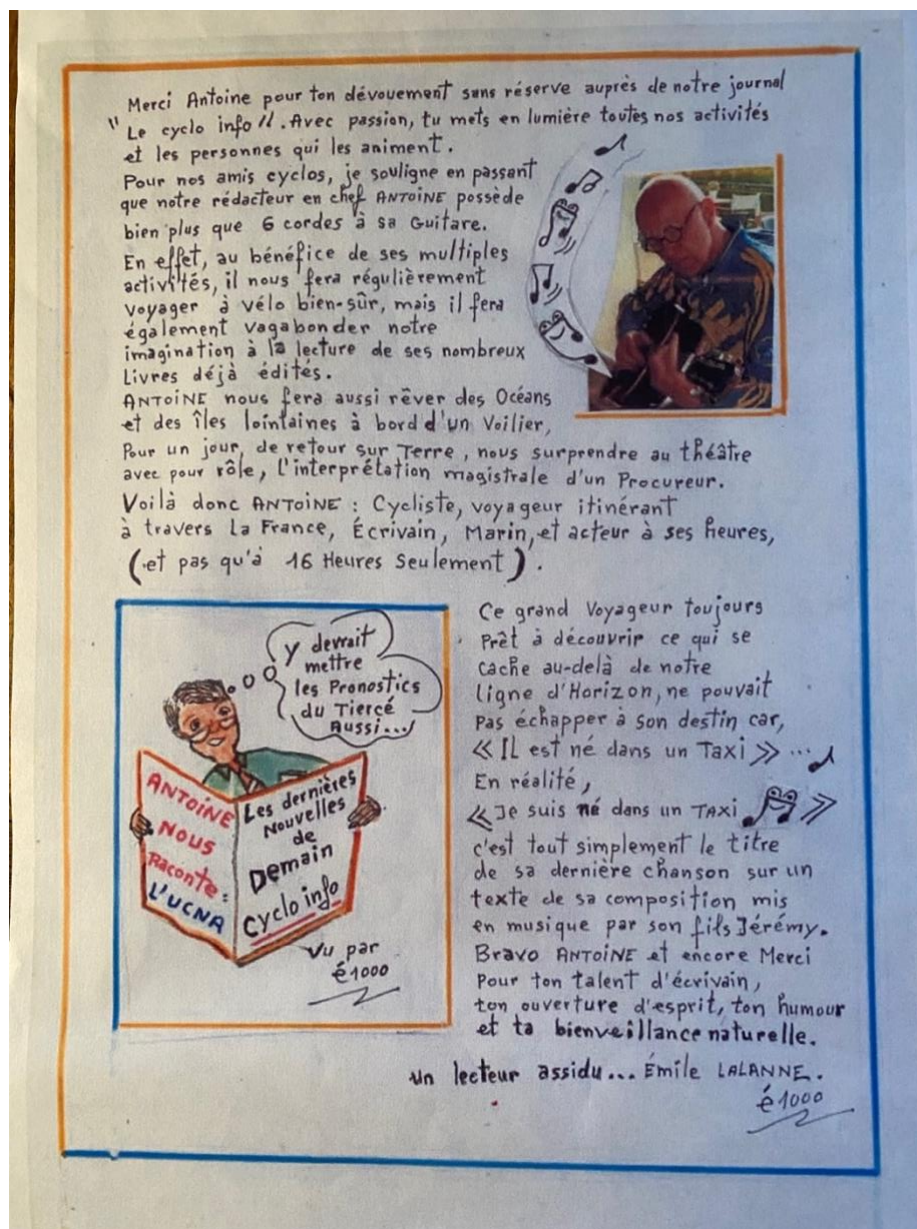
¹ En 1830, quand la France est entrée en guerre contre la Prusse, la Belgique a été déclarée neutre et les légionnaires belges ont dû démissionner et rendre leur paquetage, d'où Tiens voilà du boudin !

9 / Émile plaide avec sa verve habituelle !

Sur le plan moral, on peut écrire sans rougir que l'UCNA est exemplaire !

Je ne parle pas du moral qui consiste à avoir envie de se lever et venir rouler le dimanche matin en hiver quand la pluie menace (ce matin, Hervé et moi étions deux au départ pour affronter les terribles giboulées du Bignon, dites les gibignottes)... Non, j'évoque bien plus : la moralité ! C'est-à-dire l'attention portée à ce que tout se passe selon des normes qualitatives élevées. Et notre gardienne de l'ordre moral, est évidemment Marceline qui a deux obsessions : traquer l'injustice et valoriser les féminines !

Sur le premier point, elle est toujours la première à signaler : un cyclo à récompenser, un malheureux à dorloter ou une erreur à réparer. Et justement, elle en a détecté une de première grandeur : l'insuffisante mise en avant du rédacteur de ce Cyclo Info ! Insupportable ! Elle a donc aussitôt commis Émile, dit Milou, dont l'humour et la gentillesse sont légendaires pour, à la façon de la tapisserie de la Reine Mathilde, retracer le panégyrique de ce garçon ! Il nous a concocté cette perle ! Merci Milou !



Une terrible injustice réparée !

10 / Les filles à Noirmoutier !

Cette page de publicité vélocipédique gratuite me permettra de continuer à bénéficier, le cœur léger, des petites pâtisseries préparées et/ou choisies par Marceline chaque mercredi ; il n'y a pas de honte à se faire du bien !



Samedi 3 février, rendez-vous au Club VSCouëron, au vélodrome, Bd François Blancho pour un départ à 8h30 (Bac Basse-Indre 9h)

Déjeuner au restaurant à Saint Urbain

Arrivée en fin d'après-midi au Village Vacances des 4 vents à l'Epine (draps et linge de toilette fournis), possibilité de profiter de la piscine couverte chauffée (prévoir drap de bain)

Dîner à l'hébergement et soirée libre

Dimanche 4 février, après un petit-déjeuner buffet, tour de l'île à vélo

Déjeuner au restaurant à Bouin

Retour à Couëron vers 17 h - Pot à l'arrivée

Randonnée vélo, avec sacoches, à allure modérée, sans assistance

Itinérance sur 2 jours, en groupe, dans une ambiance conviviale et solidaire avec capitaine de route (100km/jour), licence FFvélo 2024

Tarif : 120 euros (pension complète hors ravitaillement) – Inscription avant le 21/01/2024

Prévoir pompe à vélo, attache rapide, chambre à air et éclairage – vêtement réfléchissant
Réservé aux licenciées FFvélo



Organisée par
la Commission féminines du
Pour tout renseignement :
departement44-feminines@ffvelo.fr



11 / Où irons-nous dans le trimestre qui vient ?

Voici les prochaines dates clés à ne pas oublier dans vos agendas.

- La galette des rois, le 14 janvier
- Le repas des 100 ans du club, le 28 janvier
- Le week-end à Noirmoutier, les 3 et 4 février, organisé par le Codep pour les femmes
- L'assemblée générale des cyclos, le 17 mars
- L'organisation de notre randonnée à partir de Carquefou, le 7 avril !

11 / Le coin littéraire, avec Michel Audiard

« Les gens qui n'aiment pas le vélo nous ennuiant, même quand ils n'en parlent pas. »

Michel Audiard

Il ne voulait pas dire que seul le vélo compte car sa carrière toute entière plaide pour la diversité. Dialoguiste, scénariste et réalisateur, il a marqué son époque de balises cinématographiques qui restent encore actives. Songez aux Tontons flingueurs, Un singe en hiver, Le cave se rebiffe, Un taxi pour Tobrouk, Cent mille dollars au soleil et bien d'autres encore. Non, si j'ose l'exégèse de cette citation, (*Modestement en me souvenant de cette autre pensée de lui : Les cons ça ose tout, c'est même à ça qu'on les reconnaît !*), je dirais que reconnaître quelqu'un qui fait du vélo, c'est savoir que nous avons en commun l'amour du spectacle de la nature, de l'amitié partagée, de l'effort entre copains et parfois le plaisir immense de toucher nos limites.

À partir de cette base, l'entente est probable, même naturelle !

Par gourmandise, quelques autres citations de Michel Audiard :

- Entre truands, les bénéfices ça se partage, la réclusion ça s'additionne !
- Quand on parle pognon, à partir d'un certain chiffre, tout le monde écoute.
- C'est pas parce qu'on a rien à dire qu'il faut fermer sa gueule.
- Heureux soient les fêlés car ils laisseront passer la lumière.
- On ne peut pas essayer d'être amoureuse de papa, maman a déjà essayé.
- Un marchand de tableau est un voleur inscrit au registre du commerce.
- Le jour est proche où nous n'aurons plus que l'impôt sur les os.
- Une mauvaise action trouve toujours sa récompense.

11 / La playmate du trimestre

Dans le cadre de la croisade permanente pour le style et la tenue lors de nos sorties, il nous a semblé utile et profitable de créer cette rubrique de la playmate de l'année. Il s'agit de mettre en avant l'un ou l'une d'entre nous (*La playmate UCNA est évidemment non genrée*), qui brille par son attention au style.

Avouons-le-nous, le style textile n'est pas toujours le point fort du cyclotouriste Ucéeniste. Dans notre club centenaire, certains traînent encore des dossards des années soixante qui fleurent bon la naphthaline, mais leur rappellent les années glorieuses... Ou celles de leurs aînés

car les plus anciens sont souvent heureux de donner à de moins flapis, les tenues qu'ils ne portent plus que devant la glace de la salle de bain les jours de grande nostalgie.



Ainsi, Claude porte un dossard qui date d'une époque où le club ne s'appelait plus L'hirondelle, mais pas encore UCNA... Certainement avant 1999 !



Jean-Marie, lui, a trouvé ce dossard qui devait appartenir à la course en des temps reculés...

Malheureusement pour l'homogénéité de nos pelotons, nous subissons notre histoire. Il n'y a pas d'avenir en reniant le passé ! Soit ! Tournons-nous donc vers le futur et saluons les initiatives heureuses en décidant de mettre en avant notre playmate (homme ou femme) du trimestre. Corinne l'emporte haut la main pour cette première édition 2024 en nous présentant un ensemble où **les chaussettes sont du même rose bonbon que... son bidon !** La voici aussitôt nommée Miss Playmate UCNA 2024 !



On peut tout de même se demander ce qu'elle peut bien mettre dans son bidon... Sans doute quelque crème de pétales de roses délayée à la première rosée de pleine lune avec une plume de flamant rose...

Efficace, si l'on en juge par ses moyennes !

11 / Du voyage à vélo considéré comme un art majeur !

Les sorties régulières de l'année, ne sont souvent que le moyen de se mettre en forme pour la finalité de notre plaisir de rouler : les voyages.



La sortie du dimanche matin n'est que la mise en bouche d'un moment de haute intensité plaisante qui se déroule, le plus souvent, entre mai et septembre. Là le cyclo laisse libre cours à son bonheur en sillonnant la France, voire l'Europe, voire encore, pour les plus audacieux, d'autres continents...

Quiconque a goûté du voyage à vélo ne s'en remet pas et demeure contaminé de bonheur jusqu'à la fin ! Comme le héros du Grand Bleu qui trouve dans les profondeurs un lieu exceptionnel d'épanouissement, le voyageur à vélo connaît des moments de grâce uniques.



Tout d'abord, il est partout bienvenu. Autant l'occupant qui descend d'une voiture est regardé avec une circonspection croissante selon la taille de la voiture, autant le cyclo est apprécié, presque attendu.

De la voiture descend un étranger, du bus un touriste trop curieux, de la moto un délinquant potentiel, du vélo un copain encore inconnu,

toujours salué par le passant auquel il ressemble. Et réciproquement. Aux yeux de



l'autochtone, le cyclo possède deux qualités remarquables : il est simple et modeste. Simple car un vélo n'est rien comparé à une voiture, il est accessible, tout le monde peut se l'offrir. Modeste car le cyclo raconte des performances qui font rêver le néophyte, sans aucune prétention. Du coup, chacun s'identifie à lui, et souvent l'admire ou rêve de lui ressembler. Ce que l'autochtone admire en nous c'est l'image de celui qu'il pourrait être !

Et cette sympathie pousse à la bienveillance. Un soir de novembre, la nuit tombant sur le canal de Nantes à Brest, que je sillonne depuis deux jours en ayant rencontré qu'un héron, plutôt inquiet, mais toujours dans l'improvisation, je grimpe sur la colline pour chercher un gîte. La boulangère n'en connaît pas mais interpelle une de ses clientes qui a un voisin qui reçoit parfois des hôtes. Cette dame l'appelle, il a fermé son gîte mais vient quand même me montrer le chemin et m'installer dans une chambre...

Une autre fois, le groupe Jegouzo descend la Loire et arrive à un gîte réservé, mais qui, surprise, ne fait plus de dîner le soir. Le restaurant le plus proche est à 10 km. Devant le désarroi de la troupe (le cyclo aime rire de tout, sauf de la nourriture !), l'hôte réfléchit puis laisse la cuisine ouverte avec libre accès aux réserves pour le dîner des cyclos...

Chacun a des histoires de ce type (*Racontez-les donc dans ce Cyclo Info !*), démontrant que celui qui arrive à vélo bénéficie d'un préjugé favorable...

Et parfois cela ouvre à des déclarations émouvantes comme, l'été dernier dans le Cantal, où un agriculteur a ouvert un gîte. Il nous regarde arriver, mais reste à l'écart et c'est son épouse qui gère l'accueil. Peu à peu les contacts se nouent, il se laisse prendre au jeu et la conversation démarre sur sa réussite ; belle propriété, gros tracteurs et machines agricoles qui auraient réjoui Jean-Marie et surtout, bonheur depuis que son fils a repris l'exploitation. Puis on réveille des souvenirs, son service militaire et il déclare en souriant :

- C'était la première fois que je prenais le train ; on allait livrer de la paille à des paysans comme moi, pour combattre la sécheresse.

Un temps de silence et il reprend :

- Je ne l'ai jamais repris depuis...

Vertige : voici un homme qui n'a quasiment jamais quitté son village, qui a circonscrit sa vie au périmètre de sa ferme, ses champs et la commune, mais il n'est ni malheureux, ni frustré. Son bonheur est bordé par sa famille et ses amis, dans le cadre changeant des collines environnantes, exerçant un métier qu'il aime. Belle leçon aux hordes de touristes qui n'envisagent pas de mourir avant d'être allés pisser aux quatre coins de la planète.



Des rencontres comme celle-ci sont le privilège des cyclotouristes et on repart touché au cœur, en observant du coin de l'œil, la chaîne des Pyrénées s'étirer jusqu'à l'océan. Savoir se contenter de ce que l'on a et rester humble et heureux...

Chacun garde en tête le voyage idéal, le Graal que l'on atteint après bien des efforts et qui vous récompense par un cadre

exceptionnel et des rencontres chaleureuses. Là, le voyage à vélo n'est plus un sport, plus une activité, il s'élève au niveau de l'art...

Pour finir en beauté, cette citation de Mark Twain : « Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, je vous propose d'essayer la routine. Elle est mortelle... ».

Bon, ça suffit ! J'ai déjà perdu la moitié des lecteurs qui chassent la blagounette ou le copain chambré ! Au suivant !



À propos de copain chambré, cette photo d'Émile, tenaillé par la faim et par l'engagement moral d'appeler sa fiancée à l'heure du déjeuner, qui tente sans cesse de parler, d'ouvrir d'une seule main sa boîte de conserves Fleury-Michon !

C'est fini, toute l'équipe de rédaction vous souhaite une belle année 2024, sur les routes et ailleurs !