



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

Trimestriel de la section
cyclo de l'UCNA.

Juillet-Août-Septembre 2024
Vive les vacances !

SOMMAIRE

- | | |
|---|------|
| 1/ L'ambition colossale de ce numéro estival... | P 1 |
| 2/ L'exotisme en bout d'aile ! par Pierre. | P 2 |
| 3/ Toutes à Paris ! par Martine | P 7 |
| 4/ La terrible interrogation de l'été | P 9 |
| 4-1/ Le parcours du test... par Christiane | P 10 |
| 4-2/ De l'apparition compte à rebours ! | P 13 |
| 5/ Régalons-nous ! | P 21 |
| 6/ Appel aux contributions | P 22 |

Comment briller en société quand on est cycliste ?

Rien de plus facile à vous qui faites partie du club cyclo touriste de l'Union Cycliste Nantes Atlantique, voici notre marque haut de gamme :

UCNA, Marque française reconnue internationalement, propose une gamme complète d'équipements pour cyclistes, de la tête aux mains. ses produits sont portés par des champions cyclos (regardez-vous) et allient performance et style.

UCNA est une marque haut de gamme créée par des cyclistes professionnels. Sa collection allie élégance et technicité. Vous y trouverez des maillots, des vestes et des gants de qualité pour toutes saisons.

Mais un vêtement n'est rien sans un conseiller avisé ! Une habilleuse est une perle rare : son talent et sa créativité sont inestimables. Elle sait tout sublimer tenue, tissu, couleur. Son œil aiguisé met en valeur les atouts de chacun. Que ce soit pour un événement spécial, une séance photo ou simplement pour se sentir bien au quotidien, elle transforme l'ordinaire en extraordinaire. On ne peut que louer son savoir-faire et son dévouement. Bravo à cette habilleuse exceptionnelle ! Vous l'avez reconnue, cette personne que tous les autres clubs nous envient s'appelle Marcelline. ! Alors courez vous inscrire auprès d'elle pour choisir vos plus beaux atours...

En fait, tout ça pour dire que nous avons beaucoup de vêtements en stock et qu'on souhaiterait faire diminuer celui-ci car c'est beaucoup d'argent qui dort et aimerait se réveiller.

**Denis
Trésorier**

Rappel

Le calendrier trimestriel

Le calendrier trimestriel est sur le site !

UCNA/Autres disciplines/Cyclotourisme/Parcours

Les contributeurs : Marcelline Belline, Marc Bethenod, Alain David, Martine Gautier, Christiane Jégouzo, Jean-Claude Jégouzo, Pierre Jeannot, Patrick Vincent, Antoine George.

1 / L'ambition colossale de ce numéro estival !

Ce numéro de notre Cyclo Info est un peu particulier. D'abord, il se parcourt le plus souvent avec du retard, chacun étant début juillet avec un œil sur la météo et un autre sur ses propres projets de voyage. Le Comité de Rédaction a été touché par les nombreux débats sur les valeurs qui émaillent notre quotidien depuis quelques jours, ainsi qu'à l'aspect passionnel des échanges. Après réflexion, il a tenu, non pas à s'engager - chaque cyclo-citoyen a droit à sa vie privée - mais à prendre du recul, sinon à s'élever par des considérations propres à développer le consensus entre nous. Donc nous bornerons ce numéro à trois interventions : une étude sur le terrible problème du "compte-à-rebours", avec un article exclusif de Christiane Jégouzo, ensuite l'interview de Pierre Jeannot qui a eu la bonne idée de partir avant les autres pour un périple au Maroc, enfin la présentation par Martine Gautier du voyage des féminines insatiables : "Toutes à Paris !".

Pour dire les choses plus clairement, l'ambition de ce numéro est tout simplement une avancée majeure sur la sociologie des groupes, sous la signature du club ! Notre club omnisport, toujours à la pointe, est d'ailleurs parfaitement préparé pour ce travail, ayant remisé tous ses anciens dans un Ehpad roulant, susnommé UCNA où ils peuvent librement jouer entre eux sans gêner les graines de champions et deviennent ainsi de parfaits sujets d'études...

Mais commençons par le scoop : un voyage dans l'Atlas marocain par Pierre Jeannot !

1/ L'exotisme en bout d'aile ! par Pierre.

Heureusement pour le contenu de ce Cyclo Info, il a existé dans ce club un homme plus rapide qui a choisi de partir en voyage cyclopédique dès le printemps, donnant ainsi un peu de consistance à ce numéro, qu'il en soit remercié !



Pierre, dit Pierrot pour les intimes, est l'une des fines lames de l'UCNA. Amoureux de la performance, il ne traîne jamais sur un vélo, adore se colleter avec les meilleurs et recherche les difficultés qu'il aime particulièrement affronter, sur le terrain et en chambre. À tel point qu'il vient déjà d'intégrer le bureau et se retrouve comme un poisson dans l'eau, au milieu des Bac plus 15 qui le composent... Cette année, il a attiré l'attention du comité de rédaction en participant à un long voyage dans le sud marocain.

Pourquoi as-tu choisi le Maroc ?

"Parce que je n'avais pas pu aller au Vietnam ! (Il rit.) La FFVélo avait annulé un séjour auquel je m'étais inscrit, par manque de participants. Elle m'a donc proposé de me repositionner sur d'autres séjours. Je connais bien le Maroc, un pays où l'accueil et la dépaysement sont toujours au rendez-vous. Je ne l'avais jamais fait en vélo, et je n'ai pas été déçu car, si je connaissais déjà les paysages désertiques et montagneux, le rythme en vélo est

différent et permet une autre perception du pays. Les organisateurs marocains et la Fédé ont mis au point un beau séjour hors des sentiers battus.

Quel itinéraire avez-vous suivi ?

L'objectif était d'explorer l'Atlas et le Haut Atlas. Nous sommes partis d'un village à 50 km au sud de Marrakech, puis nous avons rejoint successivement Agadir, Taroudant, Ouarzazate et retour à Marrakech. Au total une randonnée de 14 jours dont un de repos. Les étapes étaient entre 70 et 100 km, avec des dénivelés entre 1000 et 1500 mètres par jour.



Sur quels types de routes ?

En théorie 100% bitume mais les routes marocaines sont en reconstruction suite au séisme subi par le pays courant 2023. Le second jour de notre périple nous avons eu à affronter sur une vingtaine de kilomètres, une piste caillouteuse et un fort vent du Sud. Dans certains passages à flancs de montagne, j'ai dû mettre pied à terre pour éviter la chute à l'arrêt ! Pierres, Sable, Vent tempétueux, Chaleur n'auront pas eu raison de nous, après une

dizaine d'heures pour 110 Kms d'itinéraire, nous avons atteint notre gîte de montagne dans l'Atlas marocain.

D'autres difficultés ?

La plus forte a été la chaleur ; au-dessus de 1.000 m d'altitude, nous étions en environnement tempéré, mais dans les plaines il faisait plus de 35 degrés. On a souffert de la chaleur et plusieurs cyclos se sont arrêtés lors des ascensions à plus de 10%/ .

Comment a été l'organisation ?

Très pro ! Il y avait cinq marocains : le guide et 4 accompagnants dont un cuisinier, trois véhicules d'accompagnement, dont un en charge de la logistique pour les déjeuners, toujours préparés avec des produits du jour et cuisinés sur place. Le guide marocain et son staff étaient excellents. Il organise également des séjours de randonnées pédestres dans l'Atlas ou dans le désert saharien. Une reconnaissance, avec le guide français avait eu lieu environ un mois avant le début de notre séjour.

Et les autres participants ?

Nous étions 24 pédalants, musculaires ou électriques. La moyenne d'âge était entre 70 et 80 ans, avec un remarquable doyen, plus de 80 ans en musculaire. La plupart des participants était des cyclos de grande expérience qui avaient à leurs actifs des très belles rando en musculaire, traversée de l'Amérique centrale et/ou Paris Pékin. Il y avait neuf couples, tous expérimentés et 6 individuels.



C'était un groupe homogène, très sympa. Je n'y connaissais personne. J'ai eu l'opportunité de rejoindre Marrakech en avion depuis Nantes, tandis que le groupe est venu en bateau de

Toulon jusqu'à Tanger. Je me suis intégré sans problème. Entre cyclos, les points communs sont nombreux. Certains, qui avaient pratiqué les "100 cols", "l'Européenne" ou d'autres manifestations. Certains connaissaient des nantais (Jean Charles D., Catherine B., Jean M.)



Les mêmes en mode sport !

La cohabitation musculaires et électriques ?

J'ai senti que, même si la majorité des participants était désormais en électrique, ils avaient une telle expérience du musculaire que j'étais respectueux de leurs choix. L'électrique prolonge le plaisir et permet de continuer à pratiquer les rando et s'évader. En musculaire, pas de problème pour rouler avec les vélos électriques. Mais de leur part un stress pour savoir si les batteries allaient tenir car les dénivelés étaient importants. Ils craignaient pour leurs batteries, nous pour nos muscles. La plupart avaient des batteries complémentaires avec des soucis de connexion ou de surchauffe. En réalité, les batteries tenaient. Il y a eu quelques pannes et le camion d'assistance les a pris en charge. Il y avait une bonne organisation pour les recharges lors des étapes.



Comment se passaient les étapes ?

Nous avons eu différents hébergements : du Riad grand confort (9 jours) aux gîtes d'étapes plus précaires, mais toujours avec l'eau courante et l'électricité. J'ai vraiment apprécié l'accueil des marocains qui se mettent en 4 pour satisfaire tout le monde. Ils sont francophones, il n'y a pas de barrière de langue et ils ont un vrai sens de l'accueil avec toujours l'envie de faire le maximum, par exemple lors des dîners. Le plat majoritaire était le tajine poulet, souvent au menu. La seule épidémie et celle que j'ai ramené de France ! Un virus récupéré

dans la climatisation de l'avion...

Et la sécurité ?

Cela n'a jamais été un problème. On se sent tout à fait en sécurité à l'extérieur. La seule chute a été dans la baignoire d'un hôtel ! La personne a été hospitalisée et rapatriée. Les vélos électriques ne pouvaient passer en avion, d'où ferry à partir de Sète, puis Tanger et Marrakech, chacun avec son vélo.

Tu as emporté ton propre vélo ?

Oui, en bagage spécial dans l'avion, sans problème, dans une valise rigide prêtée par Catherine. Il y a eu un peu plus de soucis avec les vélos électriques en bateau.

Et le décor ?

Une alternance, avec des paysages de roches exceptionnels, mais aussi de petites vallées de blé et maïs au milieu de nulle part, et du désert imposant.





Rouler dans un tel cadre, ça bluffe !

Nous avons traversé des villages sinistrés après le séisme ; une grande partie de l'habitat avait été rasée et 90% des habitants étaient encore sous la tente, même si l'eau et l'électricité avaient été rétablies. Les gars n'ont pas les moyens de reconstruire et descendent vers des villes. Des secteurs entiers ont été touchés. Parfois il était impossible de remonter jusqu'à l'étape et nous avons pris le 4x4. Le guide était un peu désabusé.



À la fin vous avez pu visiter Marrakech ?

Nous avons eu 48 heures de détente, puis retour en avion à Nantes pour moi, en bateau pour les autres. À l'aller la croisière est sympa – 48h sur un bateau sans infrastructure – au retour c'était un peu long. Moi c'était 3 heures de vol ; j'ai fait des jaloux !

Au retour, j'ai volé avec un groupe de vététistes musculaires vendéens retour de 2 semaines dans le haut Atlas en hors-

piste.

Des projets pour l'avenir ?

(Il sourit) L'Asie , évidemment, s'il se présente assez de volontaires pour le Vietnam !

Un pays inconnu francophone, des étapes qui demandent de l'énergie, des autochtones accueillants, des paysages magnifiques, une nourriture de qualité, des copains de voyage sympathiques... Le pédalier me démange, merci Pierrot !

3/ Toutes à Paris 2024 ! par Martine

Merci à Martine qui a bien voulu prendre la plume pour nous décrire l'épopée 2024 de cette fresque aventureuse que constituent les "Toutes à"... Mais que font les garçons pendant ce temps-là ?

Après une longue, soigneuse et laborieuse préparation, l'équipe ancienne de la Commission Féminine du CODEP 44, composée de Sylvie, Véronique et Marceline, a été renforcée par le club de Thouaré avec Gilles, Édith et Martine, et a su rassembler 47 cyclistes issues de 18 clubs de Loire Atlantique pour un voyage de 6 jours de Nantes à Paris.



Un second "Toutes à Paris" après un "Toutes à Strasbourg" et un "Toutes à Toulouse". L'objectif était de participer à la Grande Parade de la FFCT dans Paris sur une boucle de 20 km "Ensemble à vélo" le dimanche 2 juin 2024, avec des représentants venus de tous les CODEP de France, en groupes féminins ou mixtes.



La présidente de Thouaré pilotait le tandem avec son équipière malvoyante.

Le mardi 29 mai matin au départ de Carquefou à l'UCNA se sont alignées les 47 féminines réparties en 4 groupes d'une douzaine de vélos : Moyenne d'âge 66 ans. Un tandem électrique de Thouaré pour accompagner une malvoyante. Trois VAE. Et tout le reste du groupe en musculaire ! Oui, parfaitement ! Des participantes historiques et de nouvelles recrues. Des clubs très représentés (Thouaré ou Pornic = 8 ; et d'autres seules de leur club).

Deux véhicules d'assistance et de transport des bagages pour nos 3 cyclos accompagnants, Alain, Pierre et Gilles qui se montrèrent animateurs, photographes, mécanos, cuistots, préparateurs de barbecue et aménageurs des pauses ravitaillements et pique-niques sous les intempéries. Ils ont su faire la part belle aux montagnes de chips dans notre alimentation.



Aux pieds de la Grande Dame !

Nos étapes :

le 28 mai : Carquefou – Gennes 115 km

le 29 mai : Gennes – Marçon 95 km

le 30 mai : Marçon – Brou 100 km

le 31 mai : Brou – Dourdan 90 km

le 1 juin : Dourdan – Créteil 75 km

le 2 juin : Créteil - Paris - Créteil 45 km

Les parcours ont été entrecoupés de pauses touristiques prévues (châteaux, églises, points de vue, fête médiévale) et d'arrêts moins prévus (18 crevaisons au total dans ce séjour !). Le tout sous une météo très, trop humide ! Ambiance tonique et sonore sur les routes et dans les hébergements : difficile de passer inaperçues... Les petits flots tressés aux couleurs des JO fabriqués par l'une des participantes accrochés à tous nos casques sont bien repérables, même sous la pluie.

Grande variété de style dans les hébergements, tantôt dortoirs, tantôt chambrées par club, tantôt mobilhomes de

camping, tantôt hôtel plus chic... et partout des soirées vivantes, bruyantes et joyeuses.

Les 4 groupes se sont auto baptisés avec humour et enthousiasme : les Échappées ; les Belles Joyeuses ; la Belle Équipe ; les Alicyclettes. Le groupe féminin de l'UCNA (Hélène, Marie-Laure, Marie-Christine et Martine) pleurait l'absence de Marceline qui a préféré rester se faire réparer à Nantes... Pour la Parade parisienne, Anne et François, venus en voiture, nous ont rejoints.



A Paris, le Vélodrome Jacques Anquetil de Vincennes, point de départ et d'arrivée de la Parade gigantesque, était couvert d'un énorme fleuve orange de 5000 cyclistes, aux couleurs des maillots du jour : incroyable spectacle, sensations rares partagées et rencontres inattendues ! Entassement de vélos souvent difficile à gérer, émaillé de quelques chutes et accrochages à vitesse ultra lente. Sur notre parcours, ce dimanche 2 matin, la tête des parisiens coincés par la très longue Parade était impayable : de très nombreux râleurs sous notre indifférence joyeuse et chantante et quelques rares applaudissements du public. Le chant devenu notre hymne de Loire Atlantique répété en boucle et quasi hurlant s'est répandu dans tout Paris, nous permettant aussi de ne pas trop se perdre de vue dans la foule des cyclos :

« Pédaler ... pédaler...
Moi j'aime ça ... moi j'aime ça...
Changer les braquets... changer les braquets...
Roule ... roule... »



Un dernier pique-nique final au vélodrome et retour à Créteil où nos vélos ont été entassées avec soin par nos experts cyclos accompagnants dans les 2 véhicules-camionnettes, pendant que nous prenions toutes places dans un car avec nos bagages pour le trajet retour à Carquefou.

En nocturne dimanche soir, se déroulèrent les adieux sur le parking de l'UCNA : « à la prochaine, les filles » !!

4/ La terrible interrogation de l'été...

La thématique choisie est simple :

Quand commencera le compte à rebours ?

Dans le goût pour les accroches elliptiques, qui caractérise notre époque, ce titre soulève des interrogations, auxquelles bien sûr, nous apporterons des réponses déterminantes, propres à convaincre les plus suspicieux...

Nous distinguerons deux parties dans le développement : une première théorique tandis que la seconde sera consacrée à la pratique. Cette approche rompt avec le fameux "thèse, antithèse, synthèse" de Sciences Po, mais cette école étant devenue un vivier de contestation, le comité d'études a choisi de revenir au classicisme, ce qui à notre époque, relève d'une audace folle.

Pour la partie pratique, nous avons recruté une cohorte d'une dizaine de volontaires, des deux sexes, que nous confronterons à des situations susceptibles de déclencher ou de confirmer le fameux "compte à rebours".

4-1/ Le parcours du test, par Christiane

Un grand grand merci à Christiane qui a fait l'effort de prendre la plume, ce qu'elle déteste à peu près autant que de faire des discours, pour nous conter de façon plus précise, le superbe voyage pyrénéen de juin qu'elle avait organisé et réservé !



Christiane dans ses œuvres

800 km. 9 participants.
7.000 mètres de dénivelé

Pour notre traditionnel voyage en vélo avec sacoches nous avons choisi cette année les Pyrénées orientales, l'Aude et la partie ouest de l'Hérault.

Ces choix sont dictés par un brevet fédéral qui propose 6 lieux de contrôle par département : lieux touristiques ou qui permettent de parcourir des régions qui valent le

détour.



Au départ, Jean-Claude, Alain D., Christiane, Antoine, Patrick, Alain P., Martine, Marie-Christine et Denis.

Nos étapes varient entre hôtels, bungalow de camping ou centres d'hébergement car à vouloir éviter les grandes villes – toujours complexes à traverser - il n'est pas toujours aisé de loger une petite troupe de 10 cyclotouristes.

Notre point de départ à été Latour de Carol-Enveitg dans le Parc Naturel Régional des Pyrénées Cathares.

Nous avons traversé l'enclave espagnole de Llivia puis après une très jolie montée jusqu'au Lac des Bouillouses (2017 m) nous avons fait étape à Mont Louis non loin de Font Romeu et du four solaire d'Odeillo.

Les jours suivants nous ont conduits dans le massif du Canigou avec visite de l'abbaye de Saint Martin du Canigou puis Ille-sur-Têt et ses "orgues" et "demoiselles" en sable et argile.





Peu à peu nous avons perdu de l'altitude pour traverser Thuir, Argelès-sur-mer (étape d'un soir) puis rejoindre la côte méditerranéenne : Collioure, Port-Vendres, Banyuls et Cerbère (BPF en limite de frontière). Cette côte accidentée offre de nombreux points de vue sur tous les ports et falaises abruptes et découpées.

Nouvelle incursion en montagne avec Céret, Amélie-les-Bains, puis Prats

de Mollo avec ses fortifications et son château.

Depuis Céret (petite ville médiévale capitale de la cerise) nous sommes partis plein nord vers l'Aude, les Corbières et les châteaux Cathares de Queribus, Peyrepertuse...

Après avoir traversé Cucugnan, sans rencontrer son célèbre curé, nous faisons étape à Duilhac-Peyrepertuse petit village hors du temps, encaissé dans la montagne. L'auberge du vieux moulin où nous avons dormi est à recommander aux contemplatifs !

Cette remontée vers le nord est une succession de paysages magnifiques, de petits villages peu habités, anciens lieux d'extraction du minerai de fer et d'anciennes abbayes comme celle de Lagrasse ou Saint-Martin-du-Canigou qui débute en vélo et se finit à pied... Elle nous a conduits à la périphérie de Carcassonne pour une étape un peu moins bucolique.



Incursion dans le Minervois avec Lastour et son château, les coteaux recouverts de vignes puis Minerve, cité cathare dans le département de l'Hérault.

Nous longeons un moment le canal du Midi puis l'Aude pour faire étape dans l'hôtel Douce-France, restaurant-hôtel d'application géré par l'enseignement à Cuxac d'Aude.

Enfin, 9ème jour de vélo: Béziers, Agde et final à Sete : plat pays, très civilisé

"Levez-vous, orages désirés !" Chateaubriand (qui n'était pas du voyage, excusé.)

où nous avons beaucoup emprunté les pistes cyclables. La ville de Sète est une succession de bassins qui sont autant de ports remplis de pontons. Puis nous avons rejoint notre point de départ par le train, sans difficulté grâce à une préparation minutieuse.

4-2/ De l'apparition du compte-à-rebours redouté...

Première partie : Présentation de la théorie du compte à rebours

Reconnaissons d'abord que le vélo est une philosophie de vie. Pour ceux qui choisissent de le pratiquer en club, il représente souvent une journée à une journée et demie, de pratique hebdomadaire et largement plus si l'on intègre les temps de préparation, entretien, mise en œuvre, sans compter les visites, les consultations de sites, les discussions avec les vélocistes et copains divers... N'oublions pas, de surplus et dans notre souci éthique de parler vrai, que, le printemps venu, le cyclo adore partir en voyage... en vélo bien sûr. Il suffit d'interroger les épouses qui ne roulent pas pour comprendre que le vélo peut devenir bien plus encombrant qu'une maîtresse ; une addiction gourmande et sans aucune honte ! Pas de vie secrète, de plans foireux assurés de s'effondrer, tout se fait au grand jour, à partir d'une simple (pas toujours) négociation familiale !

- Chérie j'ai prévu de partir deux semaines faire le tour de la Grèce avec des potes... C'est un voyage organisé par la Fédé !
- La Grèce est un chapelet d'îles, prends plutôt un kayak, je te donne huit jours et tu reviens ici aussitôt garder les petits-enfants !

Dans la vie, tout se négocie, mais retenons la chance des couples cyclotouristiques qui partagent la même passion et n'ont plus pour se différencier que des éléments accessoires lors des voyages comme : Quand et où s'arrêter déjeuner ? À l'ombre ou au soleil ? Sur une place ou dans la campagne ? Quand cela ne se termine pas dans un abribus, grelottant sous la pluie...

Reprenons le cours de notre présentation ! Donc le vélo est une passion chronophage qui occupe tous les âges de la vie avec des objectifs qui évoluent dans le temps.



Merci Alain de cette belle image...

Jusqu'aux quadras, l'essentiel est la performance ; il faut aller vite, très vite et surtout plus vite que le voisin. Toutes les propositions d'épreuves les plus dures et les plus mirobolantes sont accueillies avec ferveur. Le quadra cylo a le mors aux dents et la socquette en titane, selon une expression d'avant le carbone ! À la fin, on arrête tous les appareils que l'on a branchés et on commence la comparaison : vitesse moyenne, vitesse de pointe, temps de parcours, calories consommés et place au sein des copains... Si les résultats sont probants, on envoie cela sur la toile et on guette les commentaires flatteurs des copains d'ici ou d'ailleurs, connus ou inconnus, en jubilant par avance...

Le quinqu s'affirme comme un cyclo rayonnant ! Professionnellement, il est au zénith et physiquement il se sent en pleine forme, en tous cas assez pour montrer aux jeunots la couleur de son dossard. Sur route, il ne faut pas le chercher car il répond au quart de tour, parfois avec malice en restant dans la roue un bon moment avant de jouer la pancarte sur la dernière bosse. C'est un tueur, confiné dans l'illusion de la jeunesse éternelle, qui adore Gianluigi Buffon, portier de Parme à 43 ans !

Le sexa est un cyclo heureux. Il approche ou vient de prendre sa retraite, découvre le temps infini désormais disponible, décide d'en profiter comme jamais et garde assez

de vigueur physique pour ne pas se laisser humilier par le premier jeunot venu... Souvent il arbore une certaine rotondité abdominale qui devrait le faire réfléchir, mais dont il est plutôt fier... D'ailleurs, son épouse n'y voit aucun mal, jugeant cette spécificité anatomique tout à fait propre à dissuader une éventuelle concurrente. En un mot, le sexa est un sybarite qui jouit de la vie avec gourmandise. Côté vélo, il a compris que l'endurance l'emporte désormais sur la performance pure et recherchera des parcours longs, voire hors normes qui le feront se sentir toujours maître de son destin. Pourtant, par moments, il jette un œil aux irisations inquiètes sur les septuas derrière lui sur la route, qui le talonnent de plus en plus et commence à s'interroger sur les compléments alimentaires ou électriques. Par moments il se prend à observer le vol d'une buse ou un lièvre qui déguerpit dans un chemin en l'entendant arriver. Il voudrait en savoir plus sur cet autre monde, la nature et ses occupants, dont il se sent proche.

Le septua est à la croisée des chemins. Le premier il prend conscience que si tout a une fin, lui-même ne fait pas exception à la règle. Contrairement à ce qu'il a toujours pensé, il n'est pas immortel. Ce constat l'agace, même s'il feint de l'ignorer. Il a de plus en plus le sentiment que les côtes qu'il gravit depuis des années sont plus longues et plus raides, il voit de jeunes branleurs le passer comme s'il était arrêté et doit parfois ramer ferme pour rester dans le peloton. S'il compense par l'autodérision, pour la première fois, il sent le compte à rebours en œuvre, comprend qu'il a passé la frontière du corps exultant et commence à comptabiliser tous les effets corollaires de cette évolution. C'est le moment où la journée commence le nez dans le pilulier et où la carte vitale devient plus importante que la carte bancaire. Pourtant, le septua n'est ni triste ni inquiet car les copains avec qui il roule lui permettent de s'assimiler encore aux sexas. Pour durer encore, il prend le vélo sous un autre angle : moins d'efforts et plus de plaisir. Il s'offre une longue pause pendant la mauvaise saison, reste au chaud en cas de pluie et bénit une prostate rétive qui l'oblige à s'arrêter fréquemment, prétend que trop d'entraînement en bride l'efficacité et parle de plus en plus de ses exploits au passé. La mémoire pallie le muscle.



Septua triomphant...

L'octo est dans une situation ambiguë ; d'un côté il est fêté comme un héros par ceux



qui l'aiment et voient en lui celui qu'ils aimeraient devenir plus tard, très tard, un jour le plus lointain possible : un performer qui a franchi des frontières et reste dans la course... De l'autre il sent bien qu'il s'enlise lentement. Il a cessé les voyages qui l'épuisent, tourne encore bien sur les sorties à la journée, même si les retours sont plus difficiles. Les copains, gentils et blagueurs sont maintenant un adjuvant indispensable à son plaisir, plus, à son bonheur. À chaque sortie il se demande si elle ne devrait pas être la dernière... Et pourtant, il poursuit et chaque début de sortie le laisse penser qu'il roule mieux, plus à l'aise, que ses muscles des cuisses sont plus apparents et performants... Jusqu'à la deuxième heure où les illusions s'évaporent et le ramènent implacablement à la réalité. Alors, il se cherche un comparse ou part seul et ne regarde plus sur son compteur que les kilomètres parcourus et jamais la moyenne ni la vitesse de pointe... Il connaît désormais les essences des arbres, les noms des

fleurs du chemin et distingue la buse du faucon. Le vélo est devenu le marchepied qui mène à la nature...

Ne concluons pas hâtivement...

Cette étude du compte à rebours qui paraît se conclure sur une évidence, ne serait pas exhaustive, dans sa composante théorique, sans l'intégration de l'élément majeur de ces dix dernières années : la fée électricité. À la vitesse d'une fake news, elle a révolutionné la pratique du vélo, en ville d'abord, mais aussi sur route. L'électricité est la cure de jouvence qui permet à tous les cyclos vieillissants de gagner dix ans ; une sorte de miracle à une époque où les religions n'en produisent plus.

Soutien moral à un cyclo crevé...

Les uns y viennent après avoir usé leurs forces en tentant de rejoindre les pelotons qu'ils retrouvent égayés sur les bords de route dans des fonctions naturelles en les attendant, les autres préfèrent anticiper et optent pour la fée dès leurs premiers signes de faiblesse. Mais tous en sortent rayonnants. L'électricité fournit largement les watts que la fonte musculaire a fait disparaître et replace aussitôt les attardés dans le peloton.



Rame, rame, rameurs ramez...

Faudrait-il alors rajouter les Nonas ? À vrai dire, arrive un moment où la peur de la chute bloque les plus anciens. Tomber c'est se casser. Ce phénomène se produit dès les sixas, mais les conséquences sont désormais létales et ce risque ne laisse plus sur la route que quelques rares risque-tout. C'est l'heure de sortir les milliers de photos qui ont jalonné toute vie de cyclo et de se retrouver entre amis pour partager les

souvenirs et les reprendre une énième fois avec le même plaisir comme on savoure toujours une bonne blague bien racontée. Après l'action, le film de l'action, enjolivé et joyeux. Régulièrement une descente dans le garage permet de revisiter les dizaines de cartons de pièces détachées de vélos, neuves ou usagées, qui ont ponctué cinquante ans de réparations et de visites de vélocistes. Parfois on retrouve aussi quelques vélos dont l'état parfait ne dit pas assez les aventures vécues. La main glisse du guidon à la selle, caresse les freins, tâte la pression des pneus et en juge l'usure. Ils sont parfaits, prêts à partir... Un instant les yeux brillent et le vœux cyclo part dans ses armoires chercher ses dossards et cuissards, mais ils sentent bon la lessive et finiront dans ce cimetière des passés glorieux ; le temps est révolu. La lumière qui s'éteint sur ces années de libre passion ouvre sur le soir terrible de la fin de vie. Le moment est venu de passer la main.

Conclusion

Que conclure de cette étude ? D'abord le cyclo est un malade sans possibilité de rémission ; rouler est une drogue dure avec rapidement un effet d'accoutumance irrévocable. Quiconque veut s'en libérer ne le fera qu'au prix de regrets éternels. Ensuite que chacun a son calendrier propre et que la limite de Paul ne sera pas celle de Pierre. Tous se posent la même question, mais personne n'y répond de la même façon. Chaque réponse est personnelle et particulière. Enfin que tous les moments de vélo sont mémorables : les plus durs où on pense dix fois mettre pied à terre et les plus jouissives lors de descentes de vingt kilomètres où l'on se sent maître du monde et que l'on finit enivré de bonheur, que ce soit en contemplatif à trente à l'heure ou en exalté à soixante...

Deuxième partie : la pratique.

Pour aborder cette question dite "du compte à rebours", nous avons donc réuni une cohorte d'une dizaine de volontaires septuas (trois couples : Jean-Claude et Christiane, Alain P. et Martine, Denis et Marie-Christine ainsi que quatre mâles blancs hétéros : Émile, Alain D. Patrick et Antoine. Notons qu'Alain et Martine ont la double nationalité ; Pornic et UCNA... Ce qui manifeste l'ouverture de notre groupe aux influences extérieures !

Un premier déplacement d'une semaine dans les collines de Vendée et des Deux-Sèvres avec des ascensions de l'ordre de 1.000 mètres par jour, nous a hélas fait perdre l'ami Émile. Après avoir résisté à une opération à cœur ouvert et une série d'interventions diverses, Émile a préféré se sortir du groupe, fortement encouragé par son cardiologue soucieux de ne pas perdre prématurément ce patient qui sait si bien la faire rire avec ses plaisanteries débutant toujours par l'autodérision... L'expérience scientifique du groupe s'est poursuivie malgré tout, la science n'attend pas, mais le cœur gros car cet ami est un boute-en-train infatigable. Il a préféré rester à Aizenay entre ses deux protectrices : la Grande Fernande, héroïne imaginaire qui émaille ses histoires et la douce Céline, fée incarnée qui veille sur lui comme une sœur aimante et sans doute une maîtresse passionnée (ce que nous lui souhaitons, mais qui ne nous regarde pas !)...



Donc neuf au départ de Nantes pour un voyage en voiture jusqu'à Tarascon-sur-Ariège dans les Pyrénées Orientales où se déroulait l'expérience, plus exactement Surba, petit village proche aux ruelles étroites, siège d'une maison familiale de Christiane et Jean-Claude qui, non contents d'avoir initié et calculé l'itinéraire, nous recevaient. Départ dès le lendemain matin... en train jusqu'à La Tour de Carol d'où Christiane, grande maîtresse des itinéraires, avait choisi de partir.

Pas de train-train avec des vélos !



Sans perturber le côté scientifique de l'étude, le train a été un élément majeur de ce voyage. Nous en avons deux : celui du premier jour que je viens d'indiquer et celui du dernier, de Sète à Tarascon via Toulouse, à 9 avec des vélos et sacs... Or malheureusement l'expérience ne plaidait pas en notre faveur, Jean-Claude ayant en mémoire un retour de Bordeaux où, devant l'empilement des cycles qui bloquaient totalement le passage, le contrôleur avait menacé de tous nous virer du train à la prochaine station. Plus encore, quand il fallut prendre les 9 billets de ce voyage, le personnel de la SNCF s'emmêla les pinceaux ce qui ne fit qu'augmenter les appréhensions de Jean-Claude, aussitôt partagés par Alain P., lui-même organisateur de voyages cyclos et grand contempteur du risque.

Il était donc acquis que les choses risquaient fort de mal se passer et il fallait anticiper, ce qui fut fait avec maîtrise. A l'aller il suffisait de prévoir que deux d'entre nous s'arc-bouteraient pour empêcher les portes de se refermer tout en jetant les sacs à l'intérieur tandis que les autres feraient une chaîne pour passer les 9 vélos et les empiler. Si les bloqueurs de portes n'étaient pas hachés par une fermeture trop puissante, cela nous assurait un aller triomphant.

Au retour l'affaire était plus corsée. Après quelques nuits d'insomnies et d'échanges fébriles, les deux organisateurs décidèrent d'un plan subtil : six des neuf vélos seraient confiés à Sète à un cyclo de confiance, par ailleurs pompier ce qui en faisait un homme parfaitement fiable. Les neuf voyageurs partiraient avec seulement trois vélos qu'ils pourraient mettre facilement dans le train. Lors du changement à Toulouse, l'important était de ne pas baisser la garde puisque nous n'avions qu'une heure de battement avant la correspondance. Arrivés à Tarascon, les trois cyclistes monteraient en vélo à Surba chercher une voiture et la remorque puis reviendraient à Sète à toutes pompes (à vélo), 2h30 d'autoroute, récupérer les six vélos à la garde de l'ami pompier (Bonneuil, évidemment !), avant de d'entamer aussitôt le retour vers Surba. Ce plan magnifique qui éliminait tout risque correspondait parfaitement au Principe de Précaution désormais inscrit dans la constitution grâce au Président Chirac, mais moins à la Grande Vague de Simplification voulue par le Président Hollande. Il assurait les organisateurs de n'avoir pas à faire front à une fronde des participants confrontés à des trains bondés sans place pour leurs vélos tant il est patent qu'aujourd'hui l'ami perturbé peut vite se muer en plaideur offusqué, bousculé dans son droit à un voyage paisible.

Aujourd'hui, quiconque possède un droit entend l'exercer pleinement !

Quand, à l'aller, sur le quai de Tarascon le contrôleur au look baba nous dit en souriant : "Prenez votre temps, je ne sifflerai le départ qu'une fois que vous serez montés !", sans que nous ayons besoin de bloquer aucune porte de nos corps, la conclusion naturelle fut que si nous avions eu cette chance exceptionnelle, cela amplifiait le risque que le retour se passe mal puisqu'on n'a jamais vu un joueur gagner deux fois de suite au loto !

Je ne peux malheureusement pas vous narrer par le menu comment se passa le retour, cette information est classée *Confidentiel Défense*. Disons simplement que nous avons fini par rassembler cyclos et vélos, mais que les trois héros éprouvés du commando ne durent chacun leur régénérescence qu'à un large pot de cassoulet de Castelnaudary avalé sous les regards envieux des six autres qui avaient cru bon de choisir de la truite par souci le ligne (SNCF bien sûr !).

Arrêtez de flatter mon goût pour les diversions et reprenons.

Les Pyrénées sont un territoire exceptionnel. Alors que les Alpes sont un massif remarquable par la symétrie de ses vallées et l'altitude de ses sommets, les Pyrénées expriment un séisme tellurique tumultueux, mené par des titans furieux engagés dans des combats épiques les pieds dans les vallées et le torse dans les nuages, bouleversant les montagnes et jetant ça et là des lacs profonds qui ne sont que le sang de la pierre. Le désordre même qui en résulte, vallées profondes enchevêtrées, vastes forêts, plaines dénudées, sommets pierreux, torrents grincheux, est impressionnant et livre un entrelacs de vallées et de monts que ce début d'été humide a conservé dans leur verdure printanière. (Un léger emballement littéraire ne saurait nuire...)



Bref, ça vaut le jus et le cyclo le plus rustique ne peut que s'émerveiller de passer d'un décor à l'autre au fil des étapes ! Mais personne ne perdait de vue l'aspect scientifique de la démarche. Chacun sait qu'en vélo, la sélectivité tient à la pente ; égaux sur le plat, les cyclos se séparent dès la première bosse. Et ce pays, tant qu'on ne gagne pas la plaine rectiligne qui court jusqu'à la mer, n'est que plaies et bosses,

exprimant parfaitement le caractère entier que les Catalans tiennent à manifester. Il est d'ailleurs intéressant de noter que les Pyrénées se concluent à l'Ouest par le Pays Basque et à l'Est par la Catalogne, deux terres de contestations identitaires, tandis que les habitants du centre ne semble préoccupés que par l'énergie nécessaire à la vie dans la haute montagne et l'exaltation qu'elle procure...

Concluons sans fard !



Revenons à notre cohorte scientifique. Comme Ève est née de la côte d'Adam, la ségrégation des cyclos septuas est due aux côtes. Celles-ci peuvent être le fait d'une succession de collines, alternant montées raides et descentes rapides ou à l'opposé, d'une longue ascension aux pourcentages parfois brutaux, suivie de la descente symétrique. Au terme de neuf jours, nous pouvons dégager chez nos septuas, trois caractères :

1/ Les lièvres.

Patrick et Alain D. aiment les montées. Alain s'est entraîné particulièrement à Banon et à Sautron sur son vélo d'appartement et il a attaqué fort dès les premières difficultés. Patrick qui mise son succès sur une cadence de pédalage exceptionnelle, plus à court d'entraînement, a attendu la seconde partie du voyage pour attaquer et démontrer sa maîtrise. Avec eux, Marie-Christine, particulièrement bien en jambes cette année, qui s'est avérée excellente grimpeuse et a une fois de plus porté l'estocade aux hommes trop sûrs d'eux et imbus de leur supériorité !

2/ Les increvables

Christiane et Jean-Claude ont roulé avant de savoir marcher. Ils abordent tous les trajets avec la sérénité de ceux qui en ont vu bien d'autres. Ils savent mieux que personne que toute côte connaît sa fin à condition de ne pas relâcher l'effort. Christiane qui garde toujours un œil sur ses cartes, roule dans le premier paquet tandis que Jean-Claude se place en serre-file, dépanneur en chef de tous les bobos techniques. Il a fini par se lasser de ce destin d'ambulancier, au point de tomber - mais à l'entrée du camping où nous allions passer la nuit pour ne gêner personne - afin de connaître par lui-même, le bonheur de se faire prendre en charge.

Rajoutons deux inséparables à cette liste : Alain et Martine. Physiquement, Alain est félin : grande, mince, sans ventre, il fait des jaloux. Sur son vélo, une machine choisie avec d'infinies attentions et correspondant parfaitement à son objectif de voyages, il roule à son rythme, avec délectation. Chaque tour de pédale est l'occasion de constater que les mécanismes sont parfaitement huilés, les rapports choisis avec attention et les efforts dosés. Roulant derrière Alain on ne peut qu'être admiratif de l'équilibre général qui se dégage : on pourrait le suivre sur des centaines de kilomètres. Pour rouler sereinement, il a équipé Martine, son égérie inconditionnelle, de batteries. Depuis, il est tout à son plaisir de rouler, tandis qu'elle gambade autour de nous, tantôt devant, tantôt derrière, telle un jeune faon au milieu du troupeau. Martine qui attaque dans les descentes, a rajeuni et Alain a retrouvé la quiétude.

3/ Les imaginatifs

Denis et Antoine ont de l'imagination. Hélas ! Ils voient la vie comme elle pourrait être et extrapolent dans tous les sens... Et comme ils sont – osons le dire – particulièrement intelligents (et modestes), cette imagination leur permet de percevoir par avance les conditions de l'étape du jour et particulièrement de ses difficultés. L'annonce des

dénivelés suffit à engager un process irréfutable ; ils sentent déjà la sueur leur couler dans les yeux, les cuisses brûler, le cœur s'affoler, la gorge s'assécher et se voient



Denis et Marie-Christine restent très joueurs...

rouler dans le fossé à mi pente pour une fin terrible à la Tom Simpson. Denis imagine déjà Marie-Christine accroupie à son chevet pour recueillir ses dernières paroles "Le numéro du compte en Suisse est ; aaaahhh ! (Private joke entre milliardaires)"... Tandis qu'Antoine songe, l'œil extatique et dans un dernier hoquet, à tous les aligots, bourguignons, choucroutes et tripes à la mode qu'il ne mangera plus... Dans la descente, c'est la chute qui ne manquera pas, le corps poncé par le bitume brûlant de la chaussée qui n'est plus qu'une plaie sanguinolente quand il n'est pas projeté sans rémission dans le ravin, les copains qui passent en pleine vitesse sans rien voir et la lente agonie sous le regard intéressé des vautours...

Cela se conclut pour Denis, par une sommation catégorique de son cardiofréquence-mètre affolé de cesser tout effort, qui ne s'apaise qu'après deux jours

de pratique et lui permet alors de retrouver son entrain habituel. Quant à Antoine, l'anticipation des problèmes a plutôt tendance à susciter une colère froide contre l'organisatrice, qui se mue progressivement en colère contre lui-même et le pousse à arriver, cahin-caha, au bout de l'effort. Notons que plus la journée avance, plus il râle et souhaite en finir au plus vite.

Le scoop de cette étude mirifique est clair : il n'y a pas qu'une façon d'être cyclo septua, il en existe trois, mais le plus clair est l'effort commun de chacun de ces septuas pour ne pas se transformer de septuagénaire et septuagène !



En route vers Cucugnan !

5/ Régalons-nous !

Marceline qui est au courant de tout et furette comme personne, nous apprend la création par trois départements associés (Manche, Ille et Vilaine et Loire-Atlantique), d'une véloroute de 275 km du Mont Saint Michel à Nantes (et réciproquement !).

Le magazine Bretagne Économique la décrit ainsi : « L'aventure débute au Mont Saint-Michel, puis chemine à travers un paysage rural, longeant les marais et traversant des vallons verdoyants et des petits villages. **L'itinéraire conduit à travers les Marches de Bretagne, territoire historique qui marquait la frontière entre le duché de Bretagne et le royaume de France.** Les châteaux de Fougères, de Vitré et de Châteaubriant sont les témoins de la vie médiévale et de l'activité artisanale et marchande qui y régnaient. Plus au sud, vous plongerez cette fois-ci dans le passé minier de la région.



Cet itinéraire rural borde des marais, serpente le long des lacs, sillonne des forêts et rejoint le canal de Nantes à Brest. Au bout des 275 kilomètres, le périple s'achève à Nantes au château des Ducs de Bretagne. »

L'itinéraire qui passe par Fougères, La Guerche de Bretagne, Châteaubriant et Nort-sur-Erdre est divisé en tronçons.

Plus d'informations sur : <https://www.ille-et-vilaine-tourisme.bzh/experiences/la-regalante/>

Qui veut se régaler cet automne ?

6/ À vous la barre !

Merci à tous ceux qui ont contribué à ce numéro et bienvenue aux autres qui ont des choses à nous raconter : projets, réalisations, rêves, anecdotes, photos, tout ce qui peut intéresser les copains du club est activement recherché !
Merci de vos contributions ou propositions d'interviews...



Huitriers-pie en voyage itinérant !