



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

CYCLO INFO



Mensuel de la section cyclo
JUILLET 2025

SOMMAIRE

En page 1 : UN EDITO sectionné

Les page 2 et 3 : pour une « A PREMIERE VUE » avec quelques flashes qui ont rythmé notre mois de juin.

LE MOI DU MOIS consacre **les pages 4 et 5** aux capitaines du jeudi.

Les pages 6 à 14 : BAL(L)ADE nous font sortir : normal c'est l'été. Christian L. raconte la et sa « LILLE-HERDELOT ». François G. se souvient de sa septième en bonne compagnie. Laurent T. nous emmène dans le cœur d'un brevet de 600 km et le Bordeaux-Saint Malo est raconté par Michel B, aidé par Marc et Laurent D.

Les pages 15 et 16 du **PHILO-CYCLO** se penchent sur notre bonheur.

La page 18 qui est dans l' INTEMPOREL nous apprend à rouler en groupe grâce à un article transmis par Christian L.

A partir de la page 18 dans A DESSIN

Nono et Lulu après avoir monté le Ventoux continuent leur voyage itinérant sous les crayons d'E 1000 et avec la complicité de sa femme Céline.

EDITO

Une section qui roule c'est ce qu'on peut constater.

Une section qui montre toutes les facettes du cyclotourisme, c'est ce dont on peut rêver.

Cette section regroupe les preneurs du voyage organisé par la fédération : le Ventoux pour Jean-Charles et Jean, l'Irlande pour Catherine.

Cette section rassemble les adeptes des brevets et manifestations de longues distances : comme le Bordeaux-Saint Malo de Laurent D., Marc et Michel, le brevet de 600 km de Laurent T, le tour de France cyclo de Marc ou encore l'Ardéchoise. Cette section enveloppe les voyageurs de tout poil : chasseurs de BPF, cyclocampeurs, fléchards, rouleurs...

Cette section englobe celles et ceux qui veulent sortir rouler avec les copines et les copains à différentes allures, sur des distances plus ou moins longues, le dimanche mais aussi le mercredi et le jeudi.

Tout ça vit parce que certains s'en occupent : centralisent, motivent, racontent, montrent.

Sous l'impulsion de ces amoureux du vélo, cette section donc réunit tous les amoureux et amoureux du vélo à faire ensemble et plus si affinités.

Vous l'aurez reconnue : cette section c'est celle de l'UCNA Cyclo, la nôtre.

Alors n'hésitons pas à nous faire connaître et pour cela, faire connaître ce qu'on fait parce que tout est beau à vélo !

Au fait, qui est partant pour un des rayons du 44 ?

Jacky

Avec la contribution de Christian L., Daniel B., Denis C., Céline et Emile L., François G., Jacques L., Jean G., Laurent D., Laurent T., Marc B., Marceline B., Marie-Laure C., Michel B.

A PREMIERE VUE



Corinne propose un pique-nique mais sans vélo. C'était lundi 9 juin, au Parc des Pro-cès

A l'initiative de Corinne qui a dit en d'autres mots : « Et si on mettait pour une fois notre séant sur l'herbe au lieu de le mettre sur le vélo... »

Ça n'a fait qu'un tour de roue .

Marc, la veille à Saint Malo, parti de Bordeaux 4 jours avant, a rejoint le pique-nique à vélo et oui, vous ne le saviez pas pour d'abord arriver à temps pour le pique-nique et ensuite se la raconter et surtout se dire« Mais oui, je suis vivant. »



Marceline en parfaite maîtresse d'œuvre veut que le local de l'UCNA à Gaston Turpin soit beau ! Elle fait appel à ces hommes de main et les rétribue à coups de bière.

« Les petites mains reprennent du service. Comment je vais m'organiser pour cette peinture, la boîte aux lettres,



le crochet permettant de maintenir la porte ouverte ? » dit-elle. « Quant à Yves, ci-contre, il fait appel à un autre Yves pour lui demander s'il a terminé le logo de l'UCNA pour le positionner avec la technique du pochoir sur la porte d'entrée. » rajoute Marceline. Depuis Yves a bien avancé

Daniel A. lui qui ne veut pas couper les cheveux en quatre s'attèle à tondre l'herbe de la cour, en neuf. Mais un voisin vient les arrêter en se plaignant du bruit à 13 heures. Pas grave pour Marceline : le plus dur est fait et c'est tout propre. Daniel A. attendra bientôt pour avoir sa bière. Je le note ici pour que chacun se le rappelle.



L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tard.

Pour des raisons de santé, Didier R., récemment « octogèneur », a émis le souhait de pouvoir à partir à 9 heures. Cela a soulevé des messages où les « pour » et les « contre » échangeaient leur avis par « Whatsapp ». Le bureau a tranché. les départs restent à la même heure quelque soit le parcours, donc, en juin, juillet, août et septembre, le dimanche, c'est 8 heures. Comme chacun est libre d'agir comme il l'entend, des rouleurs du petit parcours se retrouvent à 9 heures et roulent à une allure qui ne correspond pas à celle attendue à celle du petit parcours.



Sont pas heureux ?

A PREMIERE VUE

MARC SUR LE TOUR

Jeudi 19 juin, 10 cyclos attendent, Marc, de pédale ferme, passant par là, avec le tour de France cyclo.

CHAUD, CHAUD

Il fait chaud, trop chaud pour envisager une randonnée pour la journée. Le groupe du jeudi et ses 3 capitaines sont peut-être un peu fous mais pas inconscients. Philippe, le capitaine du jour, le fait savoir à ses supporters : « Vélo, que le matin ». La « jante » cyclotouriste jeudiste se demande bien où Philippe va bien les emmener. Certainement vers l'ouest puisque le départ est d'Égalité mais pour les jeudistes, cette sortie reste « Les mystères de l'Ouest », du départ à l'arrivée. Tout à coup, un message WhatsApp de Marc, le miraculé, celui qui fait le tour de la chose et la chose s'appelle France.



VIVE LE TOUR

L'étape du jour part de Challans et arrive à Ploërmel en passant par Basse-Indre. Dans la tête des jeudistes et d'autres, l'idée ne fait qu'un tour et vaillamment tous se dirigent pour repasser le bac même si certains ont déjà brillé à l'épreuve philo comme le témoigne ce cyclo-info.

LE VOILA

Chacun s'arme d'eau, s'entraîne à s'égosiller, s'affute les mains après se les être graissées car il s'agit d'aller encourager Marc comme il se doit. Réunis en conclave, les jeudistes décident d'abord de verser tous en même temps leur bidon sur la tête de Marc pour le rafraîchir, puis de lui taper dans le dos pour l'encourager et ensuite de courir à vélo à côté de lui pour le stimuler de leurs ardeurs. Ça c'était mon idée qui a été adoptée à la majorité simple d'une voix, la mienne et une voix exprimée.

RAPPEL A LA RAISON

Heureusement qu'Antoine L. a flashé et m'a dit d'être raisonnable, que Marceline a gueulé comme elle sait si bien le faire et elle n'a pas sa langue dans sa poche du dernier maillot cyclo à vendre et que maître Philippe m'a envoyé un coup de sifflet. En rang derrière moi et comportons-nous dignement.



A LA RENCONTRE DE MARC

Ils étaient 10, ils auraient pu être cent, à s'ébrouer vers Basse Indre où Marc doit faire un arrêt de rigueur car il n'avait pas la vigueur de traverser la Loire à la nage. Pourtant, ce n'est pas l'envie qui lui manquait compte-tenu de la chaleur qui l'avait écrasé et continuera de le faire cette journée et les jours suivants. Le groupe de Super Capitaine Philippe, n'a pas la patience d'attendre Marc à Basse Indre et prend le bac pour rejoindre Marc à la Montagne et ainsi discuter un bout de gars euh non, un bout de gras avec le gars. (pas facile ma vie NDLR)



LA SUITE

La suite se déroule au nord pour Marc et au sud pour les jeudistes, car, il n'était pas question que Marc les embarque dans sa galère. Dans le sud, une bonne bière blanche les attend, confirmée par le GPS intégré de maître Philippe., qui non seulement connaît les routes mais aussi les beaux bars.

Merci pour leur contribution : Antoine L. pour les photos, Marceline pour les commentaires, les courageux et vaillants jeudistes emmenés par Super Capitaine Philippe et forcément Marc, le TOURien.

LE MOI du MOIS

LES 3 CAPITAINES DU GROUPE DU JEUDI

Ce groupe du jeudi fonctionne grâce à ses capitaines : Denis , Jacques et Philippe
L'occasion donc de mieux les connaître et de les remercier de s'être livrés à mes questions indiscrètes.

J'envoie une trame écrite que Jacques me retourne. Denis, lui, il s'écrit.

JACQUES

En quelle année es-tu né ?

En 1948



Depuis quand es-tu licencié à l'UCNA cyclo ?

Depuis mai 2014.

Comment es-tu rentré dans le club ?

Qu'est-ce qui t'a motivé ?

J'ai trouvé UCNA sur internet et j'ai tout de suite adopté ce club.

As-tu fait partie du bureau de la section ?

Oui, j'ai fait partie du bureau 6 ans jusqu'en 2023 parce que le bureau recherchait des volontaires pour assurer une permanence à destination des « nouveaux », les encadrer pour des sorties essai. Actuellement, bien que je ne sois plus de bureau, je continue à faire partie de la commission parcours et je réalise les circuits avec l'aide d'autres cyclos.

En quelques mots, le cyclotourisme pour toi c'est ?

Les balades dans la nature, les rencontres d'autres passionnés de vélo et faire du sport aussi.

Tu as choisi d'être capitaine du groupe du jeudi ? Pourquoi ?

Quand j'étais en activités, je roulais seul la plupart du temps. Donc, je connaissais donc bien la région et conduire le groupe des cyclos du jeudi m'est venu naturellement.

Qu'est-ce que cela te procure ?

Le plaisir de découvrir et de partager de nouveaux sites et paysages avec mes camarades.



DENIS



« J'ai 70 ans.

Je suis entré au club en Janvier 2017 : la première personne rencontrée était Bernard Ripoché ; la première impression était la bonne .

Pendant longtemps , je n'ai pas été licencié à la fédération (seulement 4 ans à l'ASPTT Angers , dans ma jeunesse). Je voulais donc profiter de ma retraite pour renouer avec un club, avoir une activité sportive et conviviale .J'avais vaguement entendu parler de l'Ucna ,comme j'arrivais de Paris (30ans passés là-bas) et adhérent depuis peu d'1 club FFCT du 20° ,et l'Ucna étant le seul club Cyclo sur Nantes, le choix s'est fait naturellement.

J' ai juste participé comme bénévole à la marche aux Boudins et à la préparation rando du club .

Pour moi , le cyclotourisme c'est d'abord une certaine façon de voir la vie , une sorte de philosophie (qu'on soit seul ou en groupe) où se mêlent le plaisir, la liberté , la culture , les rencontres ; à ce titre , j'avais beaucoup apprécié une « Flèche de L'Ouest » en 2022 qui faisait le tour du Cotentin (1 semaine) ou une belle harmonie entre sport , tourisme, culture et rencontres s'était faite jour.

Je roulais souvent le jeudi quand je suis arrivé au club ; L'ambiance et l'allure me plaisaient bien , c'était reposant car je travaillais encore. Quelque temps après ,vers 2020 ,comme il manquait des personnes pour encadrer les sorties , j'ai commencé à le faire mais de façon épisodique au début , puis l'année suivante je l'ai fait de manière régulière.

Pour moi , cette activité outre qu'elle me procure beaucoup de plaisir du fait de pouvoir faire découvrir à d'autres de nouveaux parcours avec de nouvelles curiosités ,me permet aussi d'échanger sur des domaines où je suis assez profane , notamment les fonctions du GPS , et aussi parfaire mes connaissances en mécanique (ce qui est bien pratique quand il y a un problème technique) ; enfin, c'est le moyen pour moi de contribuer à l'effort collectif de la bonne marche du club. » DENIS C.



Denis le deuxième en partant de la droite

technique) ; enfin, c'est le moyen pour moi de contribuer à l'effort collectif de la bonne marche du club. » DENIS C.

LE MOI du MOIS

Philippe préfère que je l'appelle et il se raconte en suivant la trame des questions posées.



PHILIPPE

« Je suis né en 1952. je prends ma licence à l'UCN (Nom du club à l'époque) en 1982 et me dis que j'ai bien failli ne pas la prendre tellement l'endroit où se situait le local rue de Strasbourg était glauque : il fallait passer sous un porche pas très engageant.

LE BUREAU

Dès 1983, j'entre dans le bureau et deviens trésorier. Le président est Albert GRELLIER et avec lui, à l'aide de cartes au 1/25 000, j'invente de nouveaux circuits, les teste. Les parcours sont alors édités sous forme d'un petit carnet qui loge sous le plastique de la sacoche de guidon. C'est pour cela que je connais beaucoup de petites routes du département.

BENEVOLE

Un peu après, je m'occupe de la feuille de chou (l'ancêtre de cyclo-info) et plus particulièrement du calendrier des parcours que je porte à Maryvonne à son salon de coiffure : Boulevard Guist'hau .

Puis le mercredi après-midi j'accompagne les jeunes cyclistes de l'école de vélo du club. J'arrête lorsque la réforme des rythmes scolaires de 2012 contraint les jeunes à aller à l'école le mercredi matin et fait basculer l'activité de l'école de vélo le samedi matin.

CAPITAINE

A la retraite, c'est tout naturellement que je prends plaisir à conduire le groupe des cyclos qui roulent le jeudi sur les routes que je connais et à leur faire partager mes trouvailles. C'est impressionnant ce réseau de petites routes qui existent dans le département et même autour de Nantes.

HONORE A L'AG du CLUB



Hommage de Marc à Philippe lors de l'assemblée générale de l'UCNA, vendredi 16 mai. Voici le texte.

Aujourd'hui j'ai le plaisir de remettre cette récompense à une personne qui est aussi efficace que discrète, inscrite au bilan du club, puisqu' UCENISTE depuis 1982.

En 1983 il entre au bureau ça n'a pas traîné et s'occupe du TCB-LBC (en clair tour cyclo de la Bretagne et littoral Breton cyclo). En 1986 il est réélu et s'occupe du recueil randonnées, jusqu'en 1996 ou il prends la responsabilité du calendrier.

43 ans de cyclotourisme, aucun chemin, aucune route secondaire ne lui sont inconnus, il n'ignore rien des curiosités de la région. PHILIPPE LEBOUUC avait réalisé le carnet de circuits avec Albert Grellier à l'époque ou le GPS n'était encore qu'en gestation !

Fidèle aux sorties du jeudi ce qui lui rappelle son jour de congé lorsqu'il était jeune instituteur, aujourd'hui de nouveau il nous réalise de merveilleuses ballades qui nous sont agréables à suivre. Prendre la roue de Philippe c'est la régularité, la tranquillité et la sécurité assurée, on part et on est sûr de revenir.....pas le droit à la perte!!!!



Le jeudi de l'Ascension, Marceline remet à Philippe une récompense pour les services rendus au club.

Philippe parti dans le Jura n'avait pas pu être présent à l'AG du club.

Selon Marceline, Philippe est ému mais bien content..

BAL(L)ADE

Lille Hardelot 2025

Le 1er Juin 2025, Christian prend le départ à son 11ème Lille Hardelot en tant que participant.

Mais laissons-le d'abord nous présenter cette épreuve mythique des Hauts de France.

Un Peu d'histoire

Une course

La rando Lille-Hardelot est l'un des événements phares dans les Hauts de France qui a lieu tous les ans au mois de Mai. Si elle réunit aujourd'hui des milliers de participants, ce n'était pas le cas autrefois.

À l'origine, cette course était réservée aux meilleurs cyclistes des Hauts-de-France dans les années 70.

Une randonnée

Quand la course a disparu, elle est devenue une grande randonnée à vélo créée par Noël Deffontaines et organisée par l'URFA (Union des Randonneurs de Flandres Artois).

En 1981, on constate sur cette 1ère affiche que la bière a toute sa place (Terken-GBM est une brasserie roubaisienne). C'est une épreuve cyclo-touriste, sans classement sur 155 kms et environ 1200 m de dénivelé.

Jusqu'en 1983, l'épreuve avait lieu au mois de Mars mais la neige en Mars 83 a découragé la plupart des cyclos et l'épreuve a été repoussé en Avril puis définitivement fin Mai.



Elle a connu un grand succès et a compté jusqu'à 5000 participants dans les années 95, mais finit par s'arrêter en 2001.



Un nouveau départ : une cycloportive.

En 2012, mon ami Philippe Crépel, figure emblématique du vélo dans la région et président de l'association des Amis de Lille-Hardelot, a tout mis en oeuvre pour faire renaître cet événement de cyclo-tourisme de ses cendres. Il en a fait une épreuve de vélo "comme on l'aime".

Depuis, la randonnée a repris avec un réel succès. Elle est passée de 1800 participants à ses débuts à plus de 8000 participants en 2022. On y vient en club, en famille ou entre copains. Chaque année, un parrain renommé participe à l'épreuve. Les participants de la randonnée Lille-Hardelot quittent la capitale des Flandres pour finir leur randonnée sur la Côte d'Opale en passant par les Monts du boulonnais.

L'épreuve n'a pas eu lieu en 2020 et 2021 à cause du Covid et a failli disparaître en 2023 suite aux décès des 2 chevilles ouvrières de cette rando Philippe et son fils Marc Crépel. Elle a, cependant, été reprise et le nombre de participants est maintenant limité (5000 en 2024, 7500 en 2025) et les places se vendent en quelques heures. Ce ne sont que des bénévoles qui gèrent tout cela.



BAL(L)ADE

Mon histoire personnelle avec Lille Hardelot

Elle remonte à loin. Mes parents l'ont fait dans les années 85. Entre 95 et 97, j'ai organisé l'assistance technique sur le parcours (ce qui n'existait pas avant).

Dès 2012, au renouveau de Lille Hardelot, j'ai participé, en tant que bénévole à l'installation et la gestion des participants le samedi et participé à l'épreuve en tant que cycliste

Lille Hardelot n'est pas une épreuve facile. C'est 155kms et 1200 de Dénivelé. C'est plat pendant 90kms et après ce n'est que monter, descendre avec quelques côtes sérieuses au milieu (La Calique, Parenty, Le Haut Pichot). 2025 s'est annoncé une épreuve difficile.

Le Kilométrage a augmenté (170kms) et un dénivelé plus important (1400m). Cette année, le nombre de participants a été limité à 7500.

L'ouverture des inscriptions a été ouverte le 24 Janvier et elles ont toutes été vendues en moins d'une heure.

J'ai la chance d'être invité par l'organisation.

Ma préparation

Reste à se préparer. Il faut que j'arrive au 1er Juin avec minimum 3000kms au compteur. La préparation est aussi importante que l'épreuve, en elle-même. Pas besoin de faire des sorties de 150kms mais plusieurs 100 bornes avec du dénivelé. A partir du mois de Février, je commence à allonger les sorties pour dépasser les sorties de 100kms début Mars. Au niveau dénivelé, la région Nantaise, même si les côtes sont moins longues et moins dures que dans le Nord, permet d'avoir des bons parcours pour cela. Ma préparation est interrompue en Avril par des vacances. La reprise s'annonce plus compliquée que prévue et le retour à l'état de forme se fait attendre mais il est trop tard pour modifier quoique ce soit.



Le départ

Mon LH 2025

Arrive fin Mai et je remonte dans le Nord.



Le samedi, c'est la fête au village départ car dans 34 jours c'est aussi le Grand départ du Tour de Lille. Laurent Jalabert, parrain cette année de l'épreuve, inaugure la ligne de départ du Tour. Je revois les copains et on se donne Rv pour le lendemain, départ 6h30 (les départs ont lieu entre 6h et 7h30). On retire nos dossards, nos plaques de cadre, nos bracelets pour les ravitos.

La météo s'annonce sans pluie (je n'ai jamais eu de pluie en 11 participations) mais un vent de Sud Ouest entre 35 et 40km/. Il sera, donc, de face.

Il est temps maintenant d'aller préparer sa tenue et son vélo.



BAL(L)ADE

Le jour J

Le dimanche, lever 5h15 pour un petit déjeuner nourrissant et départ 6h15 pour la ligne de départ. La météo ne nous a pas menti. Dès le départ on sent que la journée va être longue et difficile avec ce vent de face.



Depuis 6h, c'est une file ininterrompue de cyclistes qui sont partis à l'assaut des 170kms et des 1400 m de dénivelés. 14 montées sont au programme.

La course

Avec les copains, on trouve un groupe à notre allure qui nous permet de rester planqué dans les roues avec ce vent. Après 35kms plat, la première montée de Bailleul n'est qu'une petite mise bouche de 600m à 3%.

Au km 45 les choses sérieuses commencent avec le Mont des Cats 1.2kms à 6% de moyenne, max 11%. Ça bouchonne. Il y a des cyclistes de partout.

Après cette montée, le peloton est beaucoup plus étiré et on est parti pour une nouvelle partie plate mais toujours avec un fort vent de face qui nous oblige à trouver les bons groupes pour être à l'abri.

Après 70 kms, intervient le 1er ravito. Il y a tellement de monde qu'avec les copains on décide de ne pas le faire et de s'arrêter un peu plus loin pour manger une banane et une barre de céréales.

A partir du km 85, la succession des côtes va s'enchaîner et ne plus s'arrêter jusqu'à l'arrivée. La 4ème, la côte d'Helfaut sur 2kms à 4% et max à 8% et vent soutenu de face nous fait réaliser combien la fin va être difficile. Les côtes s'enchaînent sur des longueurs entre 1 et 2 kms, des pourcentages entre 3% et 8%.

Au km 120, après la 8ème montée, arrive le 2ème ravito à Licques. On a déjà à plus de 900m de Dénivelé mais le ravito de Licques est une institution. C'est le pays de la volaille. On a droit au sandwich pâté, à un morceau de saucisse de dinde et une cuisse de poulet

rôti, une banane. Seule la bière n'est pas présente mais on sait qu'elle le sera à l'arrivée.

C'est reparti pour la prochaine étape mais les jambes commencent à être dures par la succession des côtes et ce vent fort de face qui rend, cette année, l'épreuve encore plus compliquée. Avec l'âge, je sens que la puissance dans les jambes n'est plus ce qu'elle était. Après 10 Côtes et 1100m de Dénivelé, on arrive au 3ème ravito de Samer au km 145.

Rejoindre HARDELOT en direct

Il reste 25kms mais les plus durs. Je laisse les copains faire la fin du parcours et je décide, à titre personnel, d'éviter la côte de Carly (1.5km à 4% et max 7%) et le Haut Pichot, l'Alpe d'Huez des Hauts de France (1.7km à 8% avec un max à 16%). Je rejoins Hardelot en direct pour un parcours de 163 kms, 1250 de Dénivelé à une moyenne de 23.5 fatigué et la bière l'arrivée permet un réconfort bien mérité.



Domage que je n'ai pas pu faire le parcours complet mais quelquefois la sagesse est préférable à l'inconscience.

Il y a d'ailleurs eu un malaise cardiaque dans le Haut Pichot et le cycliste en est décédé et a endeuillé malheureusement cette fête de vélo dans les Hauts de France. Ne jamais aller au-delà de ses limites à partir d'un certain âge permet de continuer à apprécier le vélo.



BAL(L)ADE

LA SEPTIEME

Au moment où l'UCNA Cyclo s'intéresse aux rayons du 44, François nous raconte sa 7° flèche de l'ouest : Rennes-Perros-Guirec.

LES FLECHES DE L'OUEST

Non pas la 7° de Beethoven mais notre 7° flèche de l'Ouest : "Rennes Perros-Guirec". Cette belle randonnée permanente proposée par le club : "Espérance Cyclotourisme Chartres de Bretagne", nous permet de quadriller toute la Bretagne et parmi les 19 flèches proposées, il y a aussi des flèches en basse Normandie, le Maine, l'Anjou et la Touraine et toujours en partant de Rennes ou arrivant selon le sens de celle-ci.

RENNES-PERROS GUIREC

Ayant pris le soin Anne et moi de fixer nos plaques de cadre et d'apposer le cachet du départ "Rennes" sur nos cartes de route, nous voici donc de nouveau en partance vers de nouveaux horizons. Nos contrôles seront : Broons (village natale de Du Guesclin), Louargat et Perros Guirec. Ces contrôles peuvent apparaître comme astreignant mais moins que ceux concernant le dopage. Eh oui c'est du sérieux si nous voulons notre homologation !!! Un jeu ? Assurément une motivation, déjà pour la proposition des circuits.

PREMIER ARRÊT CHEZ « ODILE ».



Sur ce parcours avec une légère variante nous nous arrêtons chez Odile à Bréhand qui nous hébergera, une cyclotouriste dévouée au sein du "codep 22" comme lors de la "semaine féderale de Loudéac" en 2022 en qualité de comptable (entre autres ...)

LA SUITE AVEC ODILE

Et c'est en sa compagnie que le lendemain nous continuerons notre rando sous un temps plutôt maussade, mais même sous le ciel gris la Bretagne est belle.

En respirant ses parfums, sa campagne et ses branches d'ajonc et ses champs de blé noir, accompagné de ses long genêts dorés dans la gorge profonde.

Lors de notre passage à Hénon un enterrement avait

lieu et un peu plus tard dans la journée à Bourbriac

devant l'église, c'était un mariage animé au son d'un bagad, ainsi va la vie ...

Revenons le matin où la pause café s'impose, nous débarquons dans un bar "pmu" et Anne nous propose un loto : Chacun donne ses chiffres fétiches comme par exemple Odile le 11 (son numéro de porte), Anne le 29 (son département de naissance) et pour moi le 19 (le numéro de ma caisse à outils au lycée en tant que futur chaudronnier). Et parmi toutes ces probabilités si on gagnait ?

LE LOTO : GAGNE ou PERDU ?

Nous rêvons déjà de choses et d'autres comme se payer un vélo artisanal des cycles "Petit Breton" confectionnés à Nantes. (Rappel pour mémoire : Lucien Georges Mazan dit "Petit Breton" né en 1882 dans le 44 à Pessé et meurt pour la France en 1917. Champion cycliste d'avant guerre, une force de la nature qui gagne entre autres 2 tours de France 1907 et 1908 et la légende dit : Que les coureurs étaient attaqués par des ours dans les Pyrénées, hum ! Plutôt des voyous, il faut voir le conteste de l'époque ...

Revenons à notre loto, un triste résultat le lendemain, nous aurions dû à la place acheter de la moutarde, mais qui n'essaye pas ...

LA SUITE DE CETTE ETAPE

Les côtes s'enchaînent et pas des meilleurs, pour certaines des crucifix en pierre nous accueillent au sommet où nous posons parfois pieds à terre pour souffler et nous alimenter tout en les remerciant de nous donner la force nécessaire pour continuer.

Sur une bonne progression les kilomètres s'amenuisent, en passant devant de belles maisons, pour certaines toutes en granit et joliment fleuries.



OH ! UNE FETE !

Autour de midi : Un mirage ? Non c'est bien une fête ! Avec un concours de palets Breton, quelle ambiance au sein de ce village de St Gildas où nous nous arrêtons pour profiter de ces beaux instants présents et le repas fut tout trouvé ce jour-là par des galettes saucisses arrosées d'un bon cidre du coin.

BAL(L)ADE

LE CHÂTEAU DE TONQUEDEC

Nous repartons content à l'assaut du "château en ruine de Tonquédec", c'est un véritable vestige de la Bretagne féodale, le début de la construction remonte au 12^e siècle initiée par la famille de Coëtmen Penthièvre issue des Ducs de Bretagne et se poursuivra jusqu'au 15^e siècle, il fut par la suite souvent démantelé pour X raisons ... puis classé monument historique depuis 1862.



LA CHAPELLE DE KERFONS



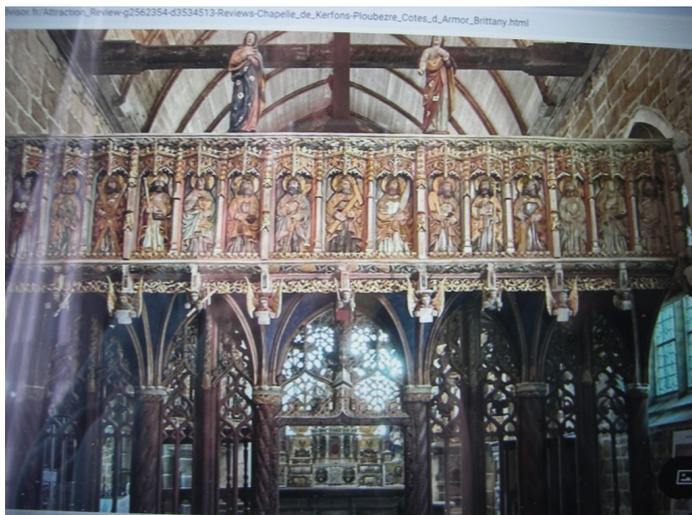
Ce ne sera pas notre lieu d'hébergement pour la nuit, nous continuons notre circuit sur une légère variante vers la "chapelle ND de "Kerfons en Kerfaouès" et pour la trouver, nous nous engageons sur une voie sans issue

qu'il faudra remonter au retour avec les sacoches sur une pente avoisinant les 15 %, je vous dis pas mon 32 / 28 fut de rigueur car j'ai un triple plateau et un compact double plateau pour Anne et Odile avec de bons rapports aussi. Rien n'est gratuit, maintenant nous connaissons par ici une chapelle au fond d'un hameau dont le fin clocher se mire dans l'eau.

*« Dans l'eau pure d'une rivière,
Parfois des oiseaux bâtissent leur nid,
Le vieux curé les laisse faire,
Il dit que leur chant est l'hymne divin ... »*

(extrait de la chanson : "La petite église" d'André Claveau)

Elle fut reconstruite le premier quart du 15^e siècle après sa destruction pendant la guerre de succession du duché de Bretagne. La chapelle est classée monument historique depuis 1910



Son jubé en bois, on dit qu'il est le plus remarquable parmi les 12 existants encore en Bretagne.

LA MER !

Après toutes ces curiosités nous arrivons sans "GPS" et toujours par des petites routes voir pour certaines sans panneaux directionnels sur le littoral du côté de la Manche. Merci malgré tout à ma vieille carte "Michelin", d'une édition de 82 et aussi à la mousse des arbres. Oui j'aime encore entendre le son du corps au fond des bois. Il faudra bien en demander une autre au père Noël ou soyons fou un "GPS", surtout pour ne plus s'entendre dire : C'est par où la mer ? C'est faire injure que de vanter une fois encore les beautés de la côte "Granit Rose". Mais comment faire autrement ?

Et pour notre bonheur profitons en et sans modération ...

Anne et François

En compagnie d'une vraie cyclote Bretonne Odile.



« Il n'y a pas que ma carte le panneau aussi. »

BAL(L)ADE

600 km sinon RIEN !

Laurent T nous a permis de le suivre tout au long ou presque lors son brevet de 600 km organisé par le club cyclo de Saint-Herblain : l'USSH les 7 et 8 juin.

Comme pour les questions d'examen (c'est la saison) essayons de voir plus clair dans cette idée un peu folle et saugrenue de passer 25 ou 30 h sur un vélo sans dormir pour revenir au point de départ...

Qu'est-ce que la longue distance ?

Classiquement la longue distance couvre une journée complète voire une partie de la nuit. On peut donc raisonnablement penser qu'à partir de 150 à 200 kms on arrive vers ce type d'épreuve. L'idée est donc de partir une longue période à vélo. A partir de 300 kms, on envisage de passer la nuit ou une partie. Après il n'y a pas de limite. A partir de 1000 kms, on parle, comme dans les courses à pied, d'ultra distance. Ce sont toutes à leur niveau des courses d'endurance. On ne part pas à fond les ballons comme une sortie du dimanche matin mais on doit s'imposer une allure régulière et tenable en fonction de chacun. Je ne donnerai volontairement pas de vitesse à respecter.

Pourquoi la longue distance ?

C'est avant tout une expérience personnelle pour mieux se connaître, tester ses limites ; j'ai presque envie de dire pour être avec soi-même. A partir d'un certain temps, les tracasseries de la vie courante disparaissant, on se rend plus ouvert à la balade et au moment présent. C'est aussi bien entendu, une belle épreuve sportive donc fatigante. Cela a été aussi pour moi un petit pari : est-ce que je vais vraiment en être capable ? Comment mon corps va encaisser la répétition des mouvements ? Comment vais-je supporter les heures de selle ? Dans le cas précis du brevet de 600kms, c'est aussi un pari avec le vélociste du coin de la rue : Théo... Ah bon tu crois que je ne suis pas capable ? Ok tu vas voir... un peu comme la course Bordeaux-Paris organisée par l'UCNA il y a quelques années... Certains se reconnaîtront.

Et le club USSH de Saint Herblain ?

Que des bénévoles très sympathiques, nous accueillant avec bienveillance dont l'organisateur du jour, Nicolas, qui nous offre en petit café en arrivant. Le club possède une belle salle sous un porche à l'abri.

Alors ce brevet USSH de 600 kms, cela s'est passé comment ?

L'arrivée à Saint-Herblain

Départ de Nantes à 6h, avec la nécessité d'être présent à partir de 05h30 pour prendre un café et assister au briefing de l'organisateur. En partant le matin de chez moi, j'ai commencé par prendre une belle averse pour arriver complètement trempé... euh je fais quoi je rentre tout de suite ou je me sèche ?

Au départ, 12 cyclos, dont Théo souriant, prêts à se laisser tenter par l'aventure. Départ 6h. Très vite deux cyclos ont fait le choix de partir tous seuls devant... Un groupe se forme avec Théo, Richard, Gaby, Pierre, Alexandre et moi-même. Là on se rend très vite compte que les niveaux de préparation sont différents : partir sur une longue distance avec des baskets de tennis, des pédales plates et des tendeurs ou des sacoches latérales versus pédales semi-automatiques en carbone et vélo ultralégers... certains ne risquent pas d'arriver en temps et en heure. Ah oui, on avait 40 heures pour arriver à boucler le circuit.

Bref, le groupe est plutôt de bonne humeur et l'ambiance est bonne puisqu'il ne pleut plus.

Cependant rapidement, nous allons nous séparer car les vélos cargos avec barbecue intégré n'arrivent pas à suivre. Richard, Théo, Alexandre et moi-même nous prenons doucement de l'avance, le temps de s'arrêter boire un café dans une boulangerie.

Ce quatuor restera efficace et regroupé pour remonter vers le nord en Normandie, direction Carentan-les-Marais, mais le rythme imposé par le groupe est élevé. Nous passons les villages avec quasiment une heure puis deux heures d'avance sur mon planning initial. Moyenne des premiers 250 kms : 26 km/h de moyenne. Je souffre un peu mais je m'accroche car dans ce cas, soit tu décroches et tu meurs en pleine campagne tout seul, soit tu t'accroches et tu profites du gain aérodynamique des vélos devant toi en gagnant 20 à 30 % de puissance. C'est assez énorme sur un 600 kms... Je prends donc peu de relais, Richard reste constant dans sa position de tête de course tout en étant bienveillant avec le reste du groupe.

BAL(L)ADE

Pour les conditions climatiques, nous avons de la chance le vent est plutôt dans le dos et il ne pleut pas... avant la Normandie... Après, c'est comme dans le film Bienvenue chez les chtis... Passé la limite du département nous avons pris une belle averse qui ne nous a pas lâché pendant plusieurs centaines de kilomètres. En cours de route, nous nous arrêtons très fréquemment dans les boulangeries pour manger et tester les spécialités locales. Le sucre est un puissant carburant.



Le brevet à mi-parcours

Arrivée à Carentan-les-Marais vers 20h, pour un départ de course à 6h du matin, soit déjà 14 heures de vélo pour exactement 304 kms.

On a fait la moitié... Dans la ville, c'est la fête car nous sommes le lendemain du 06 Juin. De nombreuses troupes américaines et anglaises défilent et nous voyons des jeeps sillonner la ville. Nous dînons, à la demande de Théo, dans une pizzeria après avoir fait nos courses car nous n'avons pas le droit à l'assistance. Nous en profitons pour faire sécher nos affaires à proximité du four à pizza... La pause fait vraiment du bien dans une très bonne ambiance. La pizza est excellente et le personnel très compréhensif mais il va falloir repartir pour la nuit... Jambières et tenue de pluie (gants longs pour moi), éclairages pour la nuit ...

Rouler de nuit

Très vite, la pluie refait son apparition. Rouler de nuit sous la pluie, c'est moins drôle, les distances entre les vélos s'allongent pour plus de sécurité et notre vigilance diminue. Les voitures sont globalement compréhensives sauf quelques jeunes pressés de partir ou revenir de soirée. Les heures défilent avec lenteur. Nous nous arrêtons à Avranches vers 3h pour prendre un café dans la gare... mais la gare est fermée. Zut ! Certains veulent dormir, d'autres mangent leur sandwich à la rilette bien

mérité. Il faut repartir. Nous roulons jusque 6h30 mais les corps commencent clairement à fatiguer, il fait froid. 2 groupes de 2 commencent à se former. Les deux plus jeunes insistent pour s'arrêter pour dormir sur un banc avec une couverture de survie.

Au petit matin

Avec Richard, nous décidons de poursuivre et de tenter de trouver une boulangerie. Ouverture vers 7h mais devant notre regard implorant la vendeuse nous ouvre. Ouf ! Des croissants et un bon café. Je m'endors assis par terre le temps de la réalisation de l'expresso. Cette micro-sieste m'a fait du bien. Richard me dit de continuer... on continue. Le moral remonte et nous repartons.

Le désert rural

Malheureusement pour nos deux collègues, nous avons finalement pris trop d'avance et plus le temps passe plus nous les distançons. La fatigue se fait quand même sentir mais nous sommes revenus en Ille-et-Vilaine puis bientôt la Loire-Atlantique : Le Gâvre, Blain... Cependant, en ce dimanche matin, plus de boulangerie ouverte, nous constatons que, comme dans bien des régions françaises, les villages se vident et les commerces ferment.



BAL(L)ADE

La dernière difficulté

Direction la Paquelais, dernière difficulté mais pas des moindres... un faux plat montant à 2% sur 20kms avec le vent de face... Là, franchement je m'accroche à la roue de Richard qui me ramène gentiment vers l'arrivée... Sautron puis Saint Herblain....

Les bénévoles de l'USSH

Nicolas et les autres bénévoles nous attendent avec un grand sourire mais surtout avec un repas : il est 14h, on est affamé.

Que conclure de ce brevet SSH cyclo de Saint Herblain de 600kms ?

Pas de place à l'improvisation

C'est une superbe expérience mais cela ne s'improvise pas en sachant que nous n'avons pas eu une météo très clémente (pour la pluie) L'alimentation et l'hydratation sont primordiaux pour ne pas tomber dans la fringale que l'on ne sent pas venir. J'ai personnellement dû avaler une quinzaine de barres sucrées mais aussi beaucoup de produits salés. Il faut boire très régulièrement.

Doser son allure

Je crois que l'on est parti un peu vite et le retour a été délicat surtout avec le manque de sommeil. Je reste persuadé qu'il est mieux de ne pas dormir.

Rouler en groupe

Se passer des relais et/ ou trouver un chef de file qui protège et tire le groupe, c'est précieux et même indispensable. C'est tout l'intérêt de rouler ensemble. Ne pas rester seul. Merci à Théo et Alexandre. Un grand merci à Richard de m'avoir ramené...

Quel équipement ?

Les prolongateurs sont majoritairement choisis par tous car cela repose les mains. Je garde cependant une petite anesthésie sur les deux petits doigts et les annulaires à une semaine de la course. Cela permet aussi de se protéger du vent et d'aller plus vite. Pour la selle, bon bah on a tous un peu mal mais je m'en sors vraiment pas mal avec ma selle en cuir de BERTHOUD cycle. Il faut juste la faire qq centaines de kilomètres avant. Très confortable et une légère gêne mais vraiment pas grand-chose. Camelbag pour moi très utile car j'avais 3 L d'eau

et de quoi me couvrir au besoin avec une toute petite sacoche de selle. Evidemment en tubeless à 3 bars pour le confort.

Paris-Brest-Paris ?

Selon l'expérience des anciens, un brevet de 600kms c'est plus difficile que la course Paris-Brest-Paris (1200kms). Ah bon chiche ! la prochaine édition, c'est 2027... Donc on a déjà prévu de refaire le même brevet l'année prochaine pour avoir le prérequis à l'inscription. A bon entendre !



Laurent T.

Chut...Laissons Laurent récupérer

Merci Laurent pour ton texte et les photos qui l'accompagnent.

Ca été un plaisir d'avoir le privilège de te lire en premier et de vivre ce dantesque brevet de l'intérieur grâce à ton précieux compte-rendu .

Bon vent de dos pour la suite des tes frasques sportives.

BAL(L)ADE

Bordeaux-Saint Malo

Une épreuve longue distance de plus pour Michel B.

L'épreuve

La distance totale est de 835km avec un dénivelé positif 7060m en jours maximum et 4 check points
Chaque participant est équipé d'un tracker et doit respecter la trace, sans aucune assistance extérieure.

Le départ

Le moment le plus émouvant est l'ambiance au départ du vélodrome de Bordeaux, sur une musique de Vangelis, « Conquest of Paradise. »

La première étape



Le vent est favorable mais la pluie est bien présente sur les 100 derniers kilomètres.

La deuxième étape

Le vent continue à être défavorable et nous arrivons tardivement à Vannes. Nous y trouvons un restaurant bien sympathique « La Petite Vitesse ». Ça ne s'invente pas,. Le chef cuisinier nous concocte une superbe assiette : menu cycliste.



La troisième étape

A notre départ, nous avons un accueil triomphal avec une ola : ils ne voulaient plus nous lâcher...Nous passons à Plouay sur les traces des Pros avec un tour sur le vélodrome.

La quatrième étape

Nous arrivons à St Malo après un tour de vélodrome et franchissons la ligne d'arrivée à 13h15.



Une journée type

Lever à 5 heures et coucher à l'hôtel vers 23h minuit ce qui fait que les journées



sont longues, ponctués d'arrêts brefs mais requinquants.

Les secrets d'une longue distance

Mon mental s'est forgé pour la longue distance avec l'expérience des épreuves, Paris Brest Paris, Bordeaux Madrid, Londres Edinbourg Londres, la Réconciliation... J'aime rouler au train à allure régulière.

L'important c'est d'optimiser la fréquence des arrêts et leurs durées. La clé de la réussite est la préparation : qu'elle soit physique, matérielle et mentale physique, matérielle et le mental 50/50.

Et maintenant ?

Mes objectifs sont de partager mes modestes expériences sur la longue distance et faire des émules pour la relève. Les prochaines épreuves pour les baroudeurs : Ronde Alienor d'Aquitaine, Paris Brest Paris, Londres Edinbourg Londres...

Michel B



Et maintenant ? Place à la récupération

LE BONHEUR EST-IL AFFAIRE DE RAISON ?

En d'autres termes, peut-on définir le bonheur et répondre facilement à la question que je nous ai posée : « Qu'est-ce que le bonheur ? »

« Je dis que pour être heureux, il faut être susceptible d'illusion », écrit Émilie du Châtelet. La marquise du Châtelet est elle-même parvenue à cette conclusion au terme d'une réflexion personnelle qui l'a convaincue qu'il valait mieux se prêter au jeu des apparences que de risquer d'en briser sa magie. Donc le bonheur est-il affaire de raison ou peut-il se nourrir d'illusions ? Quel rôle la rationalité joue-t-elle dans la quête du bonheur : n'est-elle d'aucun secours ou permet-elle de le garantir à coup sûr ?

Le bonheur : une définition rationnelle ?

A priori, il n'y a pas de méthode a priori ou de science universelle qui définirait le bonheur. En matière de bonheur, c'est plutôt le relativisme qui triomphe. Ce qui rendra heureux une personne, peut rendre une autre malheureuse. Par exemple, le cyclo de l'UCNA est heureux quand il est grimpé sur son vélo alors que d'autres en gardent un souvenir ému et cuisant surtout leur corps et encore plus leurs fesses. Chacun essaie d'être heureux à sa manière, comme il peut, avec ses moyens... mais sans savoir exactement comment s'y prendre, sans théoriser ce qu'il fait, comme s'il s'agissait d'une affaire de circonstances, de hasard et de chance.



Marie-Laure le définit ainsi : « Ma tente, les vaches, les bateaux, le Golfe du Morbihan, la famille, le soleil, la vie quoi. »



Jean pense la même chose en affirmant que « Le bonheur n'est pas caché, qu'il est juste là. A nos pieds dévoilé, il nous ferait presque tomber. »

Ainsi Aristote s'étonne-t-il que, si c'est universellement tous les hommes désirent être heureux, les moyens qu'ils utilisent pour le devenir varient considérablement. N'existe-t-il pas cependant une voie d'accès au bonheur qui soit plus fiable que toutes les autres ?

Pour être heureux, identifions et éliminons ce qui nous rend malheureux.

Pour Daniel « Le bonheur c'est tous les malheurs qu'on n'a pas. » Comme Daniel, les épicuriens visent à éliminer les troubles de l'âme nous empêchant d'atteindre le bien-être grâce à une analyse logique du contenu de ces troubles. Aussi, Epicure conseille de calculer rationnellement la satisfaction que nous pouvons en tirer pour décider s'il faut essayer de s'en débarrasser ou au contraire les conserver. De même, le stoïcisme se fonde sur une réflexion sur les causes de notre malheur, que les stoïciens imputent non aux événements qui nous arrivent mais aux jugements que nous portons sur ces événements. Dans ses « Pensées pour moi-même », Marc Aurèle écrit par exemple : « Si tu es en peine à cause d'une chose extérieure, ce n'est pas cette chose qui te trouble, c'est le jugement que tu portes sur elle. Il dépend de toi de le faire disparaître. » Il s'agit donc, pour être heureux, de comprendre la nécessité d'infléchir sa disposition intérieure. Or il n'est pas certain qu'il suffise de supprimer toutes les causes du malheur pour être à contrario heureux. Sans doute celui qui est malade, pauvre, seul ou âgé et qu'il en est malheureux estimera-t-il que le bonheur repose sur la santé, la richesse, l'amour ou la jeunesse et encore certaines personnes malades, pauvres, seules et âgées peuvent dire qu'elles sont heureuses.

LE BONHEUR EST-IL AFFAIRE DE RAISON ?

La raison contribue-t-elle à notre bonheur ?

C'est le tragique paradoxe du bonheur : on peut avoir « tout pour être heureux » et rester profondément malheureux. C'est sur le « tout » qu'il faut s'interroger. Et donc sur le bonheur.

Le bonheur est un état de satisfaction intense et durable, distinct du plaisir qui est toujours bref, discontinu et partiel. Si chacun connaît des moments de plaisir, tous n'atteignent pas cette paix intérieure qu'est le bonheur. D'autant qu'être heureux peut dépendre de la bonne fortune (« bon-heur » provient du bon présage : bonum augurium), de la chance et pas seulement du mérite de celui qui cherche la félicité, voire la béatitude par effort et goût de la perfection. Considéré plus souvent comme un idéal que comme une réalité, le bonheur est pour les Grecs l'état ressenti par le sage qui, ayant épanoui toutes ses facultés, contemple et pratique le Bien. Pour Aristote, viser le bonheur, c'est valoriser le plaisir. Être heureux est alors à la fois un état psychologique et un devoir moral. Les penseurs du XVIIe siècle, Descartes ou Spinoza, appellent joie cette passion qui fortifie l'âme. Avec l'avènement de la démocratie, « le droit au bonheur », que les Américains ont inscrit dans leur Constitution, légitime la demande d'une certaine aisance matérielle que satisfait la société de consommation. Contre les plaisirs artificiels, la quête du bonheur se tourne désormais souvent vers la nature, l'authenticité d'une vie simple qui permet d'éprouver « le sentiment de l'existence » comme Rousseau.

Donc, déjà, lorsque nous avons défini, ce que pour nous, s'apparenterait au bonheur, peut-on se mettre, avec raison, en quête de l'atteindre ?

En effet, comme l'explique Kant, le bonheur n'est jamais qu'un idéal de l'imagination et pas de la raison. Autrement dit, il est impossible de concevoir rationnellement, c'est-à-dire de connaître précisément ce qui nous rendrait heureux, et nous ne pouvons que nous l'imaginer, mais d'une manière tout à fait incertaine.

C'est ainsi que François écrit : « Pour moi le bonheur n'existe pas autour de cette planète, voir sur ce bas monde, ou bien alors nous pouvons l'effleurer parfois, comme sur ce compte rendu que je t'adresse pour agrémenter la gazette du club, retraçant notre périple sur une "flèche de l'ouest" avec Anne et Odile. »

Ce n'est donc pas en me comportant de manière rationnelle que j'aurai la garantie de trouver le bonheur. Il existe même apparemment des « imbéciles heureux » qui me prouvent le contraire. Mais venant de moi, je peux dire que leur conception du bonheur n'est pas la mienne. Car avoir la lucidité de comprendre ce qui me rend heureux ou pourquoi je ne le suis pas constitue déjà un grand réconfort dans ma quête en direction du bonheur. En cela, et même si elle ne peut me conduire jusqu'au bonheur plein et entier, la raison me place au moins sur son chemin car comme dit Yves : « On n'est jamais heureux, on cherche à l'être. »



Merci Internet
François G; Jean G., Marie-Laure C., Yves D.

INTEMPOREL

Comment rouler en groupe

Après avoir nous avoir sensibilisés au passage de relais, ce que font peu de cyclos exceptés ceux des grands parcours du dimanche, quelques rappels pour bien rouler en groupe.

Le placement dans la file

La Fédération Française de Cyclotourisme (FFVélo) recommande de laisser l'espace d'un demi-vélo entre chaque cycliste. C'est une distance qui sécurise le groupe, mais qui va demander des efforts supplémentaires pour garder le rythme et surtout être très très vigilant. En fonction du parcours, il est possible de rouler en 2 lignes ou en file ; cela dépend de l'étroitesse de la route, de sa configuration. On ne doit pas surprendre un automobiliste, un tracteur, une camionnette ...ça lui aura du mal à nous éviter : il est lourd et pas nous.

La position pour prendre l'aspiration

Pour profiter de l'aspiration, il est d'usage de laisser entre 10 et 15 cm entre notre roue et la roue arrière du coureur qui nous précède. C'est une position qui demande beaucoup de vigilance, car la distance est vraiment très réduite.

La vitesse

Gardons une vitesse régulière en surveillant notre compteur, sans à-coup, avec une trajectoire rectiligne, en évitant les zigzags. Bien sûr, on évite les coups de frein brusques, sauf urgence et si on a le temps de prévenir, c'est parfait car le cyclo suiveur doit pouvoir rouler sans craindre nos mouvements ni nos trajectoires aléatoires ! Si la vitesse est trop rapide pour nous, lorsque nous sommes à l'arrière, demandons aux cyclos de devant de rouler moins vite : 1 ou 2 km/h en moins peut nous éviter de craquer parce que nous nous sommes accrochés et de terminer à une vitesse très lente qui oblige au moins deux cyclos à nous attendre et nous accompagner.

L'anticipation

Soyons à l'affût de toutes les infos données par nos collègues cyclos et transmettons les mêmes indications à votre tour. Regardons le positionnement des cyclos pour pouvoir anticiper si nous devons nous écarter ou freiner et surtout, pensons à prévenir par au moins un geste. Quand on pédale dans un peloton, on ne regarde pas uniquement devant soi. On reste concentré jusqu'à l'arrivée en surveillant l'environnement, les bruits ou les pièges qui peuvent survenir. D'ailleurs, c'est souvent près de l'arrivée que l'on constate des chutes dans le peloton, quand la vigilance baisse après un gros effort.

Les incidents et les crevaisons

Lorsqu'un de nos camarades cyclistes subit un aléa comme une crevaison et doit s'arrêter, le groupe attend avec lui qu'il soit en mesure de reprendre la route. L'attente doit se réaliser dans un endroit sécurisé, sans empiéter sur la chaussée. Évitions les arrêts à l'approche de virages ou d'un sommet de côte. Nous devons être bien visibles par les véhicules sans surprise.

Se déplacer de manière sûre et intelligente dans un groupe



<https://tool.jeunesseetsport.ch/modules/66601c4dc6184aa4990ed6b2?lang=fr&org=slrg>

La communication au sein d'un groupe de cyclistes

Lorsque des cyclistes nous suivent, donnons-leur les informations importantes en faisant un signe de la main et en exprimant simplement ce que nous désignons comme : les obstacles (trous dans la chaussée, bouches d'égoût, mobilier urbain, bris de verres, flaques, piéton, véhicule stationné, etc.) ; les changements de direction. Montrons l'endroit précisément et appuyons notre geste, si possible, par une information orale brève et claire. Chaque coureur doit procéder ainsi de manière à ce que le message parvienne jusqu'au dernier coureur (sans erreur). Donnons l'information avec un peu d'avance pour éviter de surprendre les suiveurs. Nous devons faire une pause, nous alimenter ou nous moucher ? Avertissons les autres pour qu'ils adaptent leur conduite à nos gestes. L'idéal est de passer en dernière position. Ayons toujours un œil sur les suiveurs. Assurons-vous notamment qu'ils suivent le rythme sans difficulté. Quand on est en dernière position, on annonce l'arrivée d'un véhicule par l'arrière aux autres. Il n'y a pas que le meneur qui assure de la sécurité du peloton.

Document transmis par Christian L. : références <https://www.commeunvelo.com/comment-rouler-peloton-7-points-connaître/>

A DESSEIN

Après la montée du VENTOUX, Nono et Lulu continuent leur voyage .

16

Lundi 7 JUIN 2021 SAULT

Espéré, attendu et redouté le jour ~~i~~ est arrivé.

Cette journée s'annonçait très physique, mais sans vouloir vous épater, je restais très confiant sur ma fine stratégie mise en place.



Dès 8 heures ce matin, toute l'équipe de l'UCNA, filles et garçons au grand complet sur le parking de l'hôtel du Louvre, peaufine les tous derniers préparatifs. Le moral est bon, les troupes sont fraîches. Pendant ce temps, j'ai judicieusement "en douce" choisi ma place de privilège dans la sacoche de guidon du cyclo reconnu pour ses talents de pur grimpeur. "Hé pas con Lulu !" Voilà le compte à rebours a commencé.

(A vos masques,) pour taquiner le virus encore présent **PRÊTS ?** c'est parti !
comme une envolée de bernaches en migration vers le sud.



et SANS GPS

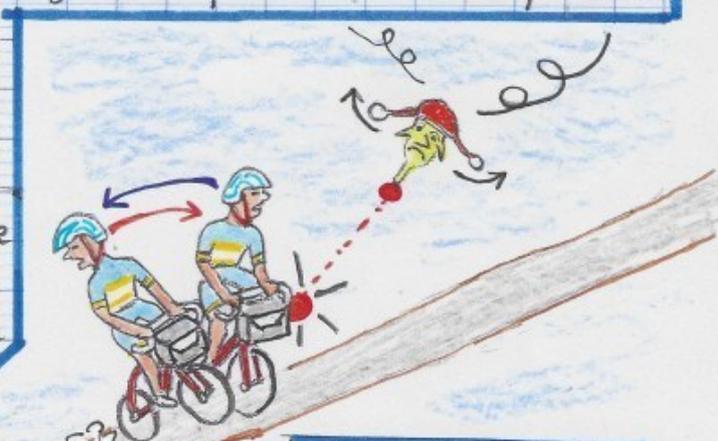


Tête baissée, les mains sur les cocottes, le doigt sur la manette du dérailleur ...

mon compagnon de circonstance avale sans plus tarder en puissance les premiers kilomètres avec un grand braquet debout sur les pédales.

En danseuse il balance énergiquement son guidon de gauche à droite ce qui m'interdit

de fixer du regard une ligne d'horizon stable. Très rapidement j'ai la tête qui tourne à contre sens des aiguilles d'une montre,



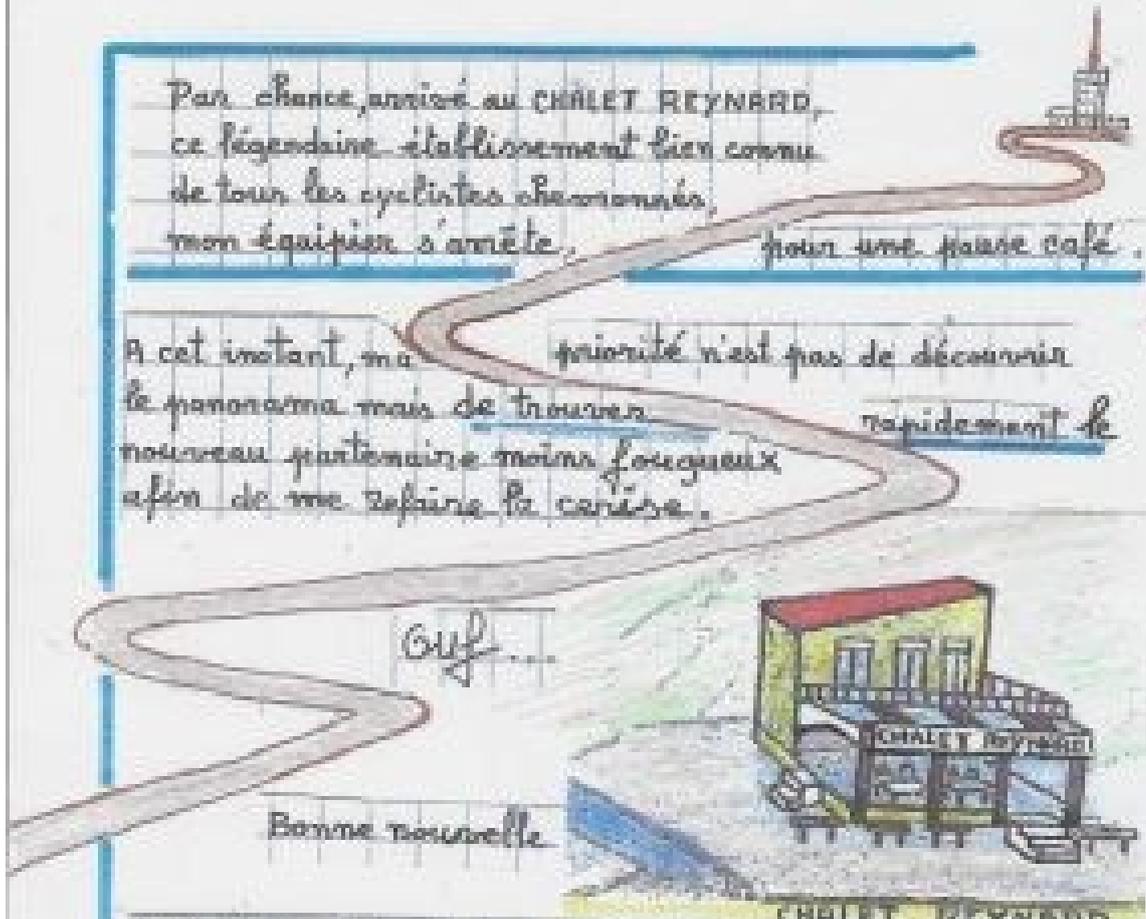
l'estomac me remonte par les narines

Avec cette odeur de pâté, de fromage et de chambre à air,

mes oreilles bourdonnent comme un nid de frelons asiatiques. Bref, roulé en boule dans le fond de la sacoche, je suis trop malade pour avoir été balotté de gauche à droite

Par chance, arrivé au CHALET REYNARD, ce légendaire établissement bien connu de tous les cyclistes chevronnés, mon équipier s'arrête pour une pause café.

A cet instant, ma priorité n'est pas de découvrir le panorama mais de trouver rapidement le nouveau partenaire moins fougueux afin de me refaire la carisse.



Au flair, je devine une bien jolie cachette, voilà une nouvelle ruelle de guidon qui me semble bien intéressante. Soigneusement rangée de l'intérieur, parfumée d'une note florale délicate qui évoque la féminité et l'élégance, "Soif" trois secondes d'identification et je suis précieuse avec certitude. (L'Air du Temps) NINA RICCI. Hé, il a du nez le LULU! Sans aucun doute, ici une cyclotte a marqué son territoire. Immédiatement je prends en location ce nouveau gîte accueillant. Les yeux baissés les genoux serrés... j'attends!!! Attention, ça bouge, la bicyclette prend progressivement de la vitesse, et c'est reparti. Allez ma cocotte arrache moi de cet endroit et monte moi là Haut.

Crop Top ce covoiturage improvisé en marge de Bla Bla Car. En qualité supposée d'Arme initiée avancée, ma souriante hôtesses pourrait soupçonner ma présence, mais ne pas me voir physiquement. C'est le royal privilège des lutins farceurs... Un point c'est tout. Voir sans être vu.



Il est où le bonheur, il est où ♪ ♫ ? bercé par un esprit intemporel de liberté, de tendresse, d'amour et de paix je vais, enfin me semble t'il, admirer sereinement le paysage. Parfaitement en ligne sur sa machine à pédaler, chevilles souples et socquettes légères, mon ange gardien au féminin négocie en souplesse le très fort dénivellé de la pente, je suis rassuré. ..

je vais me faire une petite sieste

Maintenant, nous arrivons lentement à la hauteur d'un endroit stratégique pour retenir nos souvenirs. Ici, plusieurs photographes professionnels immortalisent notre passage au ralenti et entament une courte course poursuite à pied pour glisser leurs cartes de visite dans la poche arrière de notre maillot. Ce spectacle est très joyeux et anime notre farouche volonté de ne rien lâcher.

La sacoche volante à Lulu

Pourtant, cela n'en finit pas de grimper, d'un lacet à l'autre, je reste un peu contrarié par ce paysage aride, sans arbre avec des cailloux, toujours des cailloux encore des cailloux. J'ai l'impression d'être à bord d'une capsule spatiale et de survoler à basse altitude la surface de la Lune!



En fait

NON...



De retour sur Terre, nous passons maintenant péniblement devant la Stèle de Tom Simpson, coureur cycliste décédé d'épuisement juste à cet emplacement le 13 juillet du Tour de FRANCE 1967. Nous pensons à lui sans mettre pied à terre. Mon accompagnatrice et moi avons hâte d'arriver là haut et d'en finir avec ces 25 km d'ascension très physique. Enfin, nous touchons le sommet ce qui, entre nous : est beaucoup plus gratifiant que de toucher le fond.

Cela dit :
bravo et merci
à ma vaillante
combattante
des sommets.
Grâce à sa belle
performance,
je suis arrivé en
Haut sans donner
un seul coup de
pédale.



PROCHAIN Rendez-vous, ici même

à la terrasse du café DES VIEUX de la VIEILLE
Fin juillet à la page 22. AU PROGRAMME :
La beauté du monde vu par LULU en haut du VENTOUX.
L'accueil généreux et sympathique de L'hôtel du LOUVRE.
Les étapes qui ont suivi : Brignoles. Bouc Bel Air. Martigues

En attendant

Si vous ne savez pas quoi faire
faite le tout de suite.

