



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

CYCLO-INFO



Mensuel de la section cyclo
AOÛT 2025

SOMMAIRE

En page 1 : UN EDITO pétant car plein de bulles.

La page 2 : pour une **A PREMIERE VUE** qu'on pourrait qualifier de sous-entendue. **LE MOI DU MOIS** est consacré à notre héros Marc qui se raconte à travers « Le Tour Cyclotouriste ». C'est de **la page 3 à la page 5.**

Les pages 6 à 14 proposent différents tours : le « Tour de France cyclotouriste », « un tour cyclotouriste en France », « L'Etape du Tour » et même « Un tour de France à Strasbourg. » C'est une vraie **BAL(L)ADE** de lectures.

La page 15 UN TEMPS POUR ELLE donne rendez-vous aux féminines.

On a le temps dans **la page 16** de lire le **PHILO-CYCLO**, enfin, ça dépend de quel temps on parle.

Les pages 17 et 18 INTEMPOREL nous en apprennent un peu plus sur la Semaine Fédérale et les cyclos de l'UCNA qui la font.

A partir de la page 19 dans **A DESSIN** Emile avec la complicité de sa femme Céline nous crayonne la suite des aventures de Lulu car, après le Ventoux, il y a une vie.

EDITO

D'abord des bulles car il ne s'en dit pas des choses mais heureusement que mes oreilles appareillées de ses antennes ont traîné pour en rapporter les dire et les us **pétants** surtout que je n'y étais pas. Les photos sont fournies par Antoine (l'autre) qui les a envoyées sur tous les groupes WhatsApp de peur que je ne les loupe.

Encore des bulles enfin maintenant, car pendant, ce n'était pas bulleux pour Marc. Juste le temps d'essayer de buller et il fallait qu'il reparte et continuer de **péter** la forme encore et toujours.

Toujours des bulles, cette fois de Champagne grâce aux récits croisés de Christiane et Antoine qui nous font vivre les joies de leur voyage itinérant **pétant**.

Surtout des bulles, celles que Laurent qui n'a pas **pété** dans « L'Etape du Tour » qu'il raconte sans avoir trouvé beaucoup de bulles excepté à l'arrivée.

Des bulles qui se rajoutent surtout à propos du retour **pétant** de Denis et Marie-Christine.

Enfin, **les bulles d'Emile** avec la complicité de Céline, sa femme, qui nous apprennent que Lulu a passé le Ventoux...et c'est **pétant**.

Rajoutons les frasques juvéniles de François qui nous racontent ses râteaux à la pelle et terminons par toutes celles et tous ceux qui ont contribué de faire de cet exemplaire un cyclo-info vraiment **PETANT**.

Alors ne le laissez pas longtemps fermé car il va vous **péter** dans les mains mais allez-y aussi mollo car à trop le secouer, il va vous **péter** à la truffe.

*Son rédacteur complètement **pété**.*

Avec la contribution de Céline et Emile L., Denis A. (et Marie-Christine) François G., Jean-Charles D., Laurent T, Marc B., Marie-Laure C., et celles et ceux qui prennent leur temps, qui se réunissent pour le pot de l'Amitié, qui ont soutenu Marc, <https://cyclotourisme-mag.com/actus/tour-cyclotouriste-2025-cest-parti/pour-des-photos-du-Tour-cyclotouriste-2025>

A PREMIERE VUE

POT de l'AMITIE

Parcours raccourcis ; cyclos en tenue de sport ou de ville selon.
Le retour sur ce pot et tout ce qui ne s'y est pas dit ou pensé.

Tout ce qu'il y a !
C'est pas comme
dans mon ancien
club. Ils sont riches
à Nantes. J'en pro-
fite !

Qu'est-ce que je
vais prendre pour
soigner mon ge-
nou ?

Oh ! Ça j'aime
bien. Vite avant
que Frank ne
prenne tout !

C'est pas
parce que la
bulle me
cache que
j'te vois pas !



Ça Denis !
Ferme les yeux
et prends !



Tu as fait
ça trop
bien. T'as
pas bullé !

J'ai fait surtout
bosser Annick !
Pas folle la
Marceline !



Oh P.....
Claude
m'inquiète

Qu'as-tu
Claude ?

Les bulles et le
pâté dans la
même bou-
chée c'est
trop !



Super, mes yeux pétillent.
J'ai trop bu. C'est telle-
ment bon. Merci Marce-
line et Annick .
Une pensée pour notre
petit bouchon qui n' a pas
l'air de buller sur son tour .

Ça bulle à
l'UCNA !



Merci à Antoine L. et Julien, les envoyés spéciaux de cyclo-info
pour ce pot.
Merci à Marceline et Annick et leur team et les petites et
grosses mains qui ont une forme pétante.

LE MOI du MOIS

MARC, UN CYCLO SUR LE TOUR

Du 15 juin au 5 juillet inclus, Marc participe au "Tour Cyclotouriste"

Sans que je me mêle de quoi que ce soit, Marc, en transit d'Albi à Nantes m'envoie un message pour convenir avec moi d'un interview que je ferais de lui en prenant la posture de celui qui voudrait faire le Tour.

Mais il est fou, j'veux pas le faire ! Ça va pas ! L'animal me propose de le rencontrer en terrain neutre à l'heure du goûter mardi 8 juillet. Je me dis l'heure du goûter c'est quoi pour Marc, qui n'a certainement pas dû arrêter de goûter chaque jour avant et après avoir mangé et à minima boire ? À ce sujet, il m'explique scientifiquement : un cyclotouriste qui s'engage dans une telle épreuve consomme au moins le double de calories qu'un individu quelconque, donc il doit manger deux fois plus que lui. C'est une des clefs de la réussite.

Revenons à Marc, qui se fait attendre. J'allais lui envoyer un SMS pour lui préciser que je l'attends sur la troisième marche de l'escalier qui introduit les gentils consommateurs dégoulinants de chaleur contreproductive vers un univers aseptisé et climatisé, qui encourage la consommation frénétique. Quand je le vois arriver, je suis surpris de le trouver devant moi presque totalement frais, même si le faciès est passablement tiré.

Jacky (JG) Bonjour ; comment vas-tu ?

Marc(MB) s'excuse : " J'ai trainé suite à une sieste réparatrice. Je suis fatigué, car il me manque du sommeil et mon corps me le rappelle ces trois dernières semaines où j'ai dû le solliciter maintes fois. Mais, habitué de tels défis, je n'avais rien laissé de côté. D'abord, j'ai conçu ma préparation à l'image des Marathons que je courais plus jeune : pas de place à l'improvisation. Depuis janvier, je me suis appliqué à un renforcement

musculaire ciblé et régulier et j'ai cherché à avoir beaucoup d'heures de selle. Ensuite, le vélo : je l'ai bichonné, testé et surtout changé tout ce qui aurait pu occasionner des pannes inutiles et bien décourageantes qui auraient rajouté de la peine à la peine. Tout est neuf : pneus, préventif du tubeless, chaîne. Je ne me suis pas interdit des développements adaptés qui au mieux m'ont permis de passer la montagne et au pire de pouvoir continuer de pédaler quand c'était compliqué. A l'avant, j'ai un double plateau de 46 et 30 dents et à l'arrière, une roue libre allant de 11 à 36. Avec de tels développements, la montée des cols est facilitée, mais aussi la répétition des côtes, surtout quand celles-ci flirtent avec une élévation de 12% . Enfin, mon Bordeaux-Saint Malo a été l'occasion pour moi d'une répétition générale, surtout du matériel. Pour revenir à ma fatigue, elle est bien normale. Il y a aussi une fatigue mentale et je ne veux pas refaire tout de suite du vélo, mais me laisser le temps d'avoir envie et d'avoir récupéré. Pour cela, j'ai prévu un massage thaï traditionnel « Nuad Thaï » bien réparateur.



LE MOI du MOIS

JG. Mais, qu'est-ce qui t'a motivé à participer au Tour Cyclotouriste ?

MB Parmi des projets au long cours, celui-ci est bien sympathique, car il traverse plein de régions. La France est un beau pays. D'ailleurs, quelques cyclos en ont profité pour avoir des BPF ou BCN, même s'il fallait se détourner un peu ; il y en a même un qui a terminé le challenge BCN lors de ce tour. C'est aussi un défi physique avec soi-même qui peut être à la portée de toutes et tous si on le prépare sérieusement. C'est enfin l'occasion de faire des rencontres.



Marc et ses coéquipiers choisis



Sur les 52 participants(es), dont 8 féminines cette année, il y en a bien avec qui on va pouvoir rouler et d'autres discuter Ce sont souvent les mêmes. D'ailleurs, j'étais dans un groupe de 5 cyclos : 2 de Lamballe, un de Paris et une cyclote. C'est quand même bien pratique. En effet, quand l'un flanche, les autres sont là pour le motiver, l'attendre : en somme pour l'aider ; sachant qu'un autre jour, cela peut être toi "l'aidant". Il ne faut pas oublier que le vélo est certes un sport individuel, mais, dans ce tour, c'est un sport de groupe. Et avec le groupe, c'est quand même plus facile de lutter contre le vent, les dénivelés, les moments plus compliqués...

Par exemple, au Col des Ares, j'ai roulé tranquille avec une fille, en discutant. Nous sommes arrivés en haut sans s'en rendre compte et cela l'a motivé pour faire le Port de Balès l'après-midi. En retour, en sortant de Bagnères de Luchon, cette même fille m'a bien aidé à oublier mes crampes abdominales : tout ça dans la même étape.



JG On a compris ce que de tels défis peuvent te procurer, alors que le vélo n'est pas ton sport de prédilection...

MB C'est faux, car adolescent, faire du vélo avec les scouts, par exemple, a été longtemps mon plaisir. Comme on dit : "À vélo, tout est plus beau". Mais les circonstances de la vie ont voulu que je coure et je cherche des défis avec moi-même lors de diverses courses, dont des marathons. En revanche, avec l'âge, le corps a commencé à dire stop et j'ai eu envie de trucs à faire à vélo. Ça tombe bien ; la retraite me permet de faire du vélo et très vite après mon premier 100 km d'une sortie du mercredi, j'ai participé à des brevets de plus en plus longs, à des raids de plus en plus fréquemment et on peut dire que je suis devenu un adepte des longues distances. Le répéter pendant 3 semaines devient une gageure cette année. Surtout, je ne veux pas avoir de regrets. Car la vie est trop courte pour en avoir surtout qu'à mon âge, ce qui reste est encore plus court. Donc, profitons et profitons-en !



LE MOI du MOIS

JG J'aimerais que tu nous dises à quoi ressemble une journée type.

Le départ d'Albi



petit déjeuner, c'est raté. 8 h 00, on part. Certains font le choix d'aller vite pour arriver tôt. Mon groupe et moi sommes les trainards et prenons notre temps. L'allure moyenne est aux alentours de 20 km/h et on adapte selon le relief, le vent et les conditions climatiques. Cette année, on souffre de la canicule, mais nous aurions pu avoir de la pluie, du froid ou des orages. Vers 10 h 00, c'est la pause café; vers 13 h 00, le repas du midi proposé par des clubs locaux ou le CODEP rémunérés par l'organisation, dans une salle de la ville « ravitaillement ». À ce moment-là, il nous reste moins de la moitié de la distance du jour, en moyenne 50 km, mais cela peut monter à plus de 70 km quand l'étape est de 175 km. Dans l'après-midi, une halte pour nous poser et boire du frais. Là, on a fait les trois quarts... C'est presque fini. À certaines étapes caniculaires, l'organisation propose des ravitaillements intermédiaires en eau qui sont les bienvenus. L'arrivée se fait pour moi entre 16 h 00 et 18 h 00. Douche, lavage du cuissard et du maillot; essorage dans la serviette de bain; étendage dans la chambre. On ne doit pas oublier son fil à linge et quelques épingles, même si on dort à l'abri et non dehors. Le dîner est à 19 h 00. À 21 h 00, on est au lit et on dort ou on essaye, car certaines nuits peuvent être agitées: agitation due principalement et paradoxalement à la fatigue.

JG : Qu'est-ce qui a été le plus difficile, à part les conditions météorologiques ?

MB L'essentiel est de rester en forme malgré la fatigue qui s'accumule. Bien manger et bien boire font partie des fondamentaux. Certains ont eu des débuts de coups de chaleur; d'autres des dérangements intestinaux; d'autres encore, des fesses douloureuses, mais globalement, tout le monde a tenu le coup. La dernière semaine a été la plus délicate à passer, car la fatigue a fait relâcher la vigilance et les chutes ont été plus nombreuses.

JG Peux-tu nous résumer ce tour en quelques chiffres ?

MB Aucun abandon...52 participants dont 2 tandems : 1 avec Monsieur et Madame, et 1 autre handisport. C'est ce dernier qui m'a le plus impressionné. C'est difficile au pilote d'être pilote tout le temps. Aussi, à la descente du

vélo, la femme malvoyante est aidée par la femme d'un bénévole jusqu'au partage de la chambre, ce qui permet au pilote de se reposer "mentalement". La paire « Voyant-Mal voyant » se reconstitue au départ de chaque étape jusqu'à son arrivée.

Mon tour c'est : 3 036km, 31 650m de D+, 146h de selle pour un temps total de 183h.

JG Qu'est-ce que tu as apprécié pendant ce tour ?

J'ai apprécié la bienveillance des organisateurs qui nous ont facilité la tâche... Nous n'avions qu'à rouler, lever la tête pour admirer la beauté des contrées traversées et en prendre plein les sens. J'ai bien aimé rouler avec d'autres cyclos venus rouler pour un temps avec nous; les arrivées comme à Loches, où la présidente du CODEP nous a promenés dans sa belle ville et nous l'a fait découvrir plus intimement ou encore à Loudéac, où le club de Lamballe est venu fêter ses cyclos participants avec un joueur de cornemuse.

Tu ne peux pas savoir comme c'est réconfortant d'avoir eu Corine pour transmettre la trace à tous et tous les jours de recevoir des messages des cyclotes et cyclos de l'UCNA. Ça m'a fait beaucoup de bien, surtout la der-



nière semaine. J'ai été très touché par l'accueil des cyclos le jeudi au bac et je leur en sais gré : c'était vraiment sympathique et tellement spontané.

JG Pour conclure ?

MB Si cet article peut permettre au lecteur de rêver, tant mieux; s'il lui met des papilles dans le corps au point de s'identifier à moi, super et si, dans deux ans, nous sommes plusieurs de l'UCNA à faire ce tour j'en serai particulièrement heureux, car partager le prochain tour avec celles et ceux qu'on aime me ferait dire que ce tour est faisable par chacun(e) d'entre nous à condition qu'on s'en donne la peine. Dans la vie, quand on a envie, il suffit de s'en donner les moyens.

Je raccompagne Marc à son tramway. Il marche vaillamment et il est confiant qu'il n'est pas le seul fou à l'UCNA Cyclo. Les fous sont ceux qui se verraient bien le faire ce tour et qui ne le feraient pas pour plein de mauvaises raisons. Enfin, préparer ça et le faire à plusieurs ne serait-ce pas une folie raisonnable ?

BAL(L)ADE

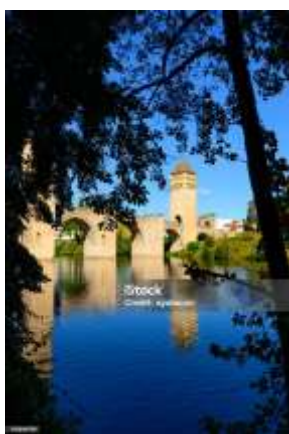
LE TOUR CYCLOTOURISTE

**Parti d'Albi le 15 juin avec 51 autres cyclos et 5 accompagnateurs,
Marc y revient le 5 juillet, jour du départ du Tour de France des pros.**



Un tour plutôt un aller-retour, mais pas que...

Les cyclos partent d'Albi pour rejoindre la Bretagne, puis Montpellier et retourner au point de départ. Les organisateurs l'expliquent ainsi :



« Vous découvrirez la Bretagne aux côtes verdoyantes balayées par les marées ou bien le Massif central sauvage et mystérieux... Vous explorerez toutes les richesses et paysages spécifiques à chaque région tels que Cahors et son pont Valentré également appelé « pont du Diable », Ploërmel et ses monuments mégalithiques remarquables, Rochefort le pays de Fort Boyard,

Morlaix et ses maisons pondalez, ses manoirs et ses églises, ou encore Issoire et Rive-saltes cité historique aux multiples vignobles et vergers ».



Pourquoi un tel tour ?

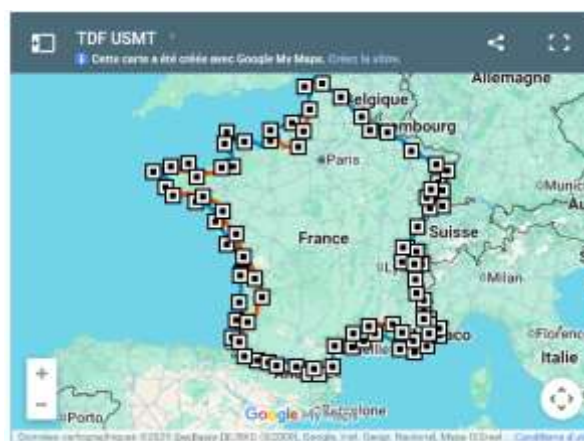
Pour les organisateurs, « c'est une randonnée de tourisme à vélo, sans esprit de compétition, dont l'organisation est maîtrisée par une équipe de 5 bénévoles appelée C.N.O. (Comité national d'organisation).

C'est un concept touristique, culturel et sportif, axé sur le respect de l'environnement, la découverte de notre territoire, la convivialité, l'amitié et l'entraide. C'est un événement sportif, alliant tourisme, endurance, effort, défi et plaisir d'aller au bout de soi-même. »

Pour les cyclos, ce sont de belles rencontres et une riche expérience d'un voyage itinérant où l'intendance est prise en charge par l'organisation comme les affaires personnelles, les repas et l'hébergement. De plus, deux maillots du Tour Cyclotouriste de l'année, deux tee-shirts et la trace GPS des circuits sont donnés à chaque participant. Aussi, les participants n'ont le droit de porter que le maillot de la manifestation de l'année. Une chasuble haute sécurité est également fournie à chaque participant s'il faut qu'il se signale.

Derrière ce tour se cache un autre tour

Pour les adeptes du voyage itinérant à faire en complète autonomie, il existe un tour de France : 6 000 km avec la possibilité de le faire en le fractionnant en 3 ans, maximum.



Laissons à Nelson MANDELA la conclusion de cette bal(l)ade

« Une vision qui ne s'accompagne pas d'actions n'est qu'un rêve. Une action qui ne découle pas d'une vision c'est du temps perdu. Une vision suivie d'action peut changer le monde. »

BAL(L)ADE

UN VOYAGE PETILLANT

Du 4 au 14 juin, Alain Pochon, Antoine George, Christiane Jegouzo, Denis Aftalion, Jean-Claude Jégouzo, Marie Christine Aftalion, Martine Gautier et Patrice Idier parcourent la Champagne en voyage itinérant.

FAUX DEPART

Une journée de voiture pour se rendre à Epernay dans la Marne à 25km au sud de Reims.

LE VRAI DEPART

De là, nous enfourchons notre vélo pour longer la forêt de la montagne de Reims (Verzy) puis vers l'est les coteaux garnis de vignes jusqu'à Valmy. Direction le sud à travers l'Argonne et ses forêts jusqu'à Saint Dizier. Ensuite, le magnifique lac du Der-Chantecoq.

Le lac du Der-Chantecoq



Paysage céréaliier et vallonné jusqu'à Joinville où nous empruntons la voie verte qui longe le canal de la Marne pendant 40km. Direction le sud-est (Bourbonne les Bains) pour une incursion dans la Haute Saône.



langres



Ensuite Langres et son plateau haut perché !

Clairvaux



Puis une journée avec plus de descentes que de montées qui nous mène à Clairvaux avec son ancienne abbaye/prison.

Ensuite Direction plein ouest dans l'Aube, toujours entourés de champs de céréales, petits pois, betteraves, et même pavots.... Nous franchissons la Seine à Romilly les Vaudes et contournons Troyes par le sud-est (Chaource, Ervy-le-Chatel et ses halles circulaires...) Deux journées pour remonter vers le Nord à travers les cultures céréalières et pour terminer, les coteaux des vignobles de Champagne dont la ville de Vertus qui n'est constituée que de " producteurs et domaines" de ce vin pétillant que la chaleur des deux derniers jours nous a empêchés de goûter !

Tout ce périple nous a occupés pendant 9 jours de vélo pour 818 km.

Christiane

MES SENSATIONS

Cette année, nous étions convenus avec Christiane de faire un récit en deux temps : les faits puis les sensations. Voici donc la seconde partie de notre voyage en Champagne et bien au-delà. Quand on lit la qualité des compte-rendu de voyage de Christiane, on comprend



Entre Bourgogne et Champagne

que nous partons en toute quiétude. Tout est organisé aux petits oignons, nous n'avons qu'à suivre le cœur léger et les yeux grands ouverts ; à elle l'organisation, à nous le plaisir.

LA DIVERSITE DE L'UCNA

Notre UCNA est un club admirable où se révèlent depuis quelques années, d'authentiques cyclos grands migrants pour qui 200 km sont une distance d'échauffement et où les choses deviennent sérieuses au-delà de 500 ! Ce sont les albatros de la pédale, dévorant le bitume en cadences rageuses et au mépris de la souffrance ! Ils ont en commun le goût du dépassement de soi, entourés de potes en vélo ou qui les suivent sur le net. Ils s'éveillent au clip de la chaussure sur la pédale et ne redescendent du vélo qu'écrasés de fatigue, épuisés, mais heureux d'avoir frôlé les extrêmes...

NOTRE GROUPE

Notre groupe quant à lui, totalisait juste un peu moins de 600 ans à 8, en intégrant Patrice, un gamin de moins de 70 qui ne rêve que de marcher à pied jusqu'à Rome et brouille la statistique ! Autant dire que notre ambition était limitée.

VELO ELECTRIQUE ou ENCORE MUSCULAIRE ?

Nous approchons les uns et les autres de la barrière fatidique des 80 et nous savons que la décrépitude ne se fait pas en pente douce, mais par paliers. Soudain on ne peut plus faire ce que l'on réalisait la veille ; on espère une faiblesse passagère, mais elle est définitive comme en témoignent tous les anciens qui nous ont précédés. Se pose désormais à chacun la grande tentation de l'électrique. Elle est à la fois une façon de poursuivre le bonheur de rouler avec les copains, mais aussi un aveu de faiblesse physique. Notre groupe était donc partagé entre ceux qui s'accrochent au musculaire – avec plus ou moins de légitimes appréhensions – ceux qui ont opté pour la fée électricité et ceux qui ont fait ce choix, mais le refusent et tiennent à dire à tous qu'ils ont roulé sans faire appel aux forces exogènes ! Et le hasard a voulu qu'un des moteurs tombe en panne, dès le premier kilomètre. Nous nous sommes donc retrouvés dans une situation cocasse avec celui qui a un moteur, mais ne veut pas s'en servir et celui qui adorerait s'en servir, mais il est en rideau. Alors, direz-vous, que le premier passe son vélo au second et l'affaire sera réglée... Mal-

heureux ! Un vélo de cette qualité, réglé au quart de poil à la morphologie de son propriétaire, ne se prête pas ! L'histoire est facétieuse car soudain le vélo en panne s'est remis à fonctionner... le dernier jour, évidemment ! (Je remercie la marque du vélo électrique offert que j'ai bien reçu et qui achève de me convaincre de ne pas citer son nom.)

DES RENCONTRES

Ce genre de voyage est l'occasion d'expériences et d'échanges étonnants. Jean-Luc et Mémé, agriculteurs retraités avec qui nous avons évoqué tous les sujets depuis le transfert de la ferme au fils jusqu'aux difficultés



Jean-Luc et Mémé

de se soigner. Arrivés au chapitre du bien être à la campagne, Jean-Luc a levé les yeux et nous a indiqué un chevreuil curieux, à la lisière de la forêt... Ou le gérant du relais hôtelier, venu de Paris, qui n'en revient pas des difficultés à recruter de bons profils : "Ils sont tous mous ici !". Ou encore l'hôtel trois étoiles du lac du Der avec un restaurant où deux serveurs en tenue impeccable nous présentent la carte des vins et repartent déconfits avec une commande de six carafes d'eau. Puis, le lendemain soir : la boîte à Pizza qui, à la surprise générale, fournit de fort honorables prestations. Ou encore l'hôtesse veuve d'un anglais, dans une magnifique maison dominant la vallée, pleine de livres et de bibelots, qui se laisse gentiment dépasser, reconnaissant que recevoir huit pingouins pour une nuit demande un travail excessif et que nous aidons à la cuisine et au service. Ou même le patron de l'hôtel où nous sommes les seuls



Vagabondages

clients, qui évoque avec nostalgie la période où il faisait également restaurant et travaillait 15 heures par jour. Ajoutons les pique-niques en bord de rivière, dans un parc ou sous le portail ombragé d'une chapelle. C'est aussi pour ces rencontres et ces moments forts que nous aimons le vélo !

BAL(L)ADE

HISTOIRE DE

Un mot sérieux pour dire que nous avons traversé les lieux des terribles batailles de la Marne en septembre 1914, décisive pour arrêter les Allemands qui avaient contourné le dispositif français par l'ouest. Le gouvernement avait fui Paris quand les Uhlans avaient été aperçus à vingt kilomètres. Nous avons traversé les marais de Saint Gond où Foch, sous les ordres de Joffre, a résisté avec difficulté. Lieu de mémoire majeur, mais sculpture mémorielle très bizarre ressemblant à un gros phallus quand on vient de l'Est et ne se dévoilant que sur la face opposée.



YAPASDBAR !

Incroyable pour un Nantais, ces régions de l'Est composées de petits bourgs, n'ont jamais de bars ! Ici, les gens restent chez eux. Les supermarchés ont ratissé tous les commerces à des kilomètres à la ronde, plus d'épicerie, de boulangerie, et donc plus de bars qui ne sont que le corollaire des précédents et ne peuvent exister que si les habitants viennent dans le bourg faire des courses... ! Signe des temps, on boit dans les cimetières...

UN GROUPE mais DES PERSONNALITES

Notre groupe est disparate et amical. Il y a ceux qui veulent jouir de ces paysages vallonnés magnifiques avant les moissons et voudraient s'arrêter partout, juste pour le spectacle et ceux qui appréhendent l'effort à fournir et ne se sentent jamais mieux que dans leur chambre, sous la douche, l'incertitude levée, en attendant l'épreuve du lendemain. Ceux qui adorent l'improvisation et ceux qui la détestent, ceux qui supportent tout avec le sourire et ceux qui – saturés d'efforts reprochant au monde entier leur propre faiblesse - préfèrent s'éloigner pour ne pas briser l'amitié par des mots excessifs envers quiconque les approche.

COMMENT SE DIRIGER

Nous avons trois écoles de navigation cyclo. D'abord, les traditionnels qui s'en tiennent au papier. Maîtresse en cette discipline, Christiane est une fée organisatrice qui, depuis quarante ans qu'elle exerce, armée de Jean-Claude prêt à tout réparer, ne se perd jamais, emmène des hurluberlus de tout poil et malgré tout, arrive tou-

jours dans les délais. Ensuite les paresseux, dont je fais hélas partie, qui se contentent du GPS. Ils passent d'un virage à l'autre, connaissent l'inclinaison de la pente, la vitesse instantanée et moyenne, la distance restant à parcourir mais ignorent où ils sont et si l'instrument tombe en panne, c'est la cata ! Enfin la troisième catégorie, ceinture et bretelles, qui cumulent carte papier, téléphone et GPS. Ils savent tout : où ils sont, où ils vont, dans quelle région, près de quelles villes et même où se situe le supermarché le plus proche. Avec eux, il devient beaucoup plus difficile de perdre une partie des membres en forêt, à pied sur de petits chemins plutôt gras avec quelques chutes à la clé, ce qui n'empêche pas d'essayer... En réalité, on comprend en voyageant à vélo que le monde se divise en deux.



Les méthodiques qui veulent maîtriser et les hédonistes qui rêvent de se laisser emporter. Les premiers construisent des avions, les seconds attendent la panne dans la forêt vierge. En vélo, les premiers trouvent leur bonheur dans les routines, les seconds dans les incidents. Les premiers s'inquiètent d'un changement, les seconds l'espèrent.

UN VOYAGE LIMITE à 70, 80 ou 90 ?

Enfin, se pose à tous les vieux, avant la qualification ul-



time de débris roulant, la question des équilibres. Quelle part au vélo et quelle part au tourisme ? Jusqu'à quel degré de fatigue le voyage reste-t-il un plaisir ? La fée électricité a rebattu les cartes, mais ce voyage a

permis de comprendre qu'elle a aussi ses limites ; elle ouvre sur un autre monde et valide ce que l'on redoute de constater : le déclin physique.

LE RETOUR

Heureusement, il y a les retours où l'on fascine les ignorants avec les distances et les dénivelés, les deux trucs de l'illusionniste cyclo : 90 km par jour, plus de 6.000 mètres de dénivelés que l'on énonce d'un air modeste. Pour eux, qui ne sont montés sur un vélo qu'en électrique pour aller au marché, nous ne vieillissons jamais ! Quand nous quittons les copains du club pour rejoindre ceux de la ville, nous devenons de petits héros du quotidien.

Ces amis nous font un bien fou, on les embrasse !

Antoine

L'étape du tour : ALBERTVILLE-LA PLAGNE

Dimanche 20 juillet, Laurent T et 16 000 autres cyclos-sportifs l'ont faite avant les coureurs.

QUELQUES CHIFFRES

C'est la 32e édition pour un peloton de 16000 inscrits environ. La distance à parcourir est de 131 km, avec un dénivelé de 4500 mètres. Elle a lieu 5 jours avant l'étape du Tour de France. Le doyen est Jean Bachelard, à 80 ans, avec une arrivée en 8h13. Dans cette édition, il y a 27,4% d'étrangers et 90 nationalités.

44% des participants sont là pour la première fois. Il est à noter que 570 coureurs ont couru pour « Mécénat de chirurgie cardiaque » et ont permis de récolter 450 000€.

LE PARCOURS

Le départ d'Albertville c'est une petite zone relativement plate pour s'échauffer, puis la côte d'Héry-sur-Hugine se présente une ascension de 11,3 km à 5%. Ensuite, vient le col des Saisies : 13,7 km à 6,4%. La descente conduit vers la ville de Beaufort, puis vers la redoutable ascension du col du Pré avec une ascension de 12,6 km et un pourcentage de 7,7%. On arrive à La Chapelle de Roselend avant d'attaquer la deuxième partie du col de Roselend qui fait 5,9 km à 6,3%. La descente s'effectue assez rapidement vers Bourg-Saint-Maurice pour entamer ensuite la dernière grosse partie du jour : la montée à la Plagne de 19 km à 7,2%

MA PREPARATION

Je me suis préparé dans la région avec les parcours sur Mauves, Mauves, Mauves et Mauves si je puis dire, et le Sillon de Bretagne en fonction du sens du vent. J'ai trié un large choix de parcours vallonnés sur Open Runner. Nous sommes sortis également volontairement les jours chauds pour nous acclimater à la chaleur et nous avons eu de la chance car la veille de la course, il y a eu de grosses pluies.

LE MATERIEL

Assez classique. Bien sûr un vélo, plusieurs chambres à air, des gourdes, une pompe et une tenue de cycliste adaptée. Pour l'alimentation, je me suis procuré des barres sucrées pour avoir un apport en glucides rapides. Ces barres ont été achetées à « Leclerc Paridis », à un prix imbattable, grâce au conseil que Luc m'a donné. Pour compléter, j'ai des gels plutôt à la caféine chez « Décathlon. »

Marc Bethenod m'a conseillé de mettre un tour de cou humide sous le casque que j'ai régulièrement humidifié pour me rafraîchir. Ce tour de cou coulait le long de mon dos et m'a permis de garder la tête froide par les fortes chaleurs.

J'arrive vendredi 18 soir au village de « L'Etape du Tour » pour récupérer mon dossard.



COMMENT PARTICIPER

Mon inscription est délicate puisqu'il faut s'inscrire le jour de l'ouverture des inscriptions. Je réussis à obtenir une inscription dans le SAS 12. Ce SAS est donné en fonction de l'estimation du temps passé à réaliser cette étape et de l'ordre d'arrivée sur le site internet. Dans l'heure de l'ouverture de l'inscription, toutes les places sont pourvues. La date est annoncée sur internet. Donc 12 SAS sur 16 SAS et chaque SAS se compose environ de 1000 personnes. Le respect de l'ordre des SAS est assez important et les personnes qui se présentent dans un autre SAS que le leur risquent d'être disqualifiées.



LE JOUR DU DEPART

Je me lève à 05h30 car j'ai 40 km à parcourir. J'ai eu des difficultés à trouver un hébergement plus proche. Par expérience, il faut réserver d'abord son hébergement

avant de s'assurer d'avoir une place à l'étape du Tour. En m'approchant d'Albertville, j'ai l'appréhension de trouver des routes barrées puisque c'est l'une des rares cyclosporatives qui barre les routes aux voitures.



J'arrive cependant relativement tôt vers 07h15 à Albertville. Je rentre dans mon SAS un quart d'heure après :



les SAS s'ouvrent 1 h avant. Il y a évidemment beaucoup de cyclistes. On frappe dans les mains avant de partir accompagnés d'une musique très forte. Enfin, c'est le départ de tous, ensemble.

DU MONDE

Au cours de cette d'épreuve, il y aura toujours du monde pour nous encourager : du monde dans les montées, du monde dans les descentes et du monde au départ, du monde à l'arrivée....

On part un peu vite, à peu près à 30 km/h mais en gardant la notion quand même de bien s'économiser et pour l'instant on prend les roues des uns, des autres pour pouvoir se protéger. Ceci permet de faire tourner les jambes pour s'échauffer.

La première difficulté : la côte d'Héry sur Ugine me paraît plutôt facile.

LE PREMIER COL

La montée du Col des Saisies se fait assez facilement avec toujours beaucoup de monde devant, beaucoup de monde derrière ou sur les côtés. Arrivé au sommet, je suis réconforté de trouver ma petite famille qui m'attend avec un sandwich.



ATTENTION A LA DESCENTE

Pour faire cette cyclosporative, je suis avec 2 copains et le triathlète qui est avec nous part devant nous à toute vitesse dans une descente.

Quant à moi, j'ai quand même la volonté de ne pas descendre trop vite et de rester prudent. Au cours de l'épreuve, il y a bien sûr eu quelques ambulances pour les gens qui étaient tombés dans les descentes et notamment des évacuations qui sont toujours un peu problématiques et qui font toujours un peu froid dans le dos. La descente du Col des Saisies est longue et on a tout intérêt à se munir d'une veste isolante de pluie pour se protéger du froid.



LE RAVITAILLEMENT

Le ravitaillement est difficile en raison du nombre de participants et de la petite surface des stands. La nourriture est bonne mais pas excellente. Il y a beaucoup de denrées sèches et sucrées, mais pas de nourriture à profusion. Sur certains ravitaillements, l'eau peut risquer à manquer et il y a très peu de boissons sucrées et encore moins de coca.

BAL(L)ADE



D'AUTRES COLS

La montée ensuite du col du Pré est vraiment difficile. Le relief présente un dénivelé de 9 à 10% et pendant 12 km. Il n'y a pas de faux plat donc aucun répit surtout que la température monte à 36 degrés et que les routes très étroites serpentent dans la

montagne. Là c'est vrai que les organismes sont mis un peu à rude épreuve, Et c'est là que « l'Etape du Tour » se joue. Le ravitaillement arrive après cette longue ascension. La descente est ensuite relativement rapide et on entame le Cormet du Roselend qui est la partie la plus belle de la trace avec des paysages magnifiques.



L'ENERGIE COMMENCE A MANQUER

À ce moment de la course, l'alimentation sucrée commence à montrer ses limites. Ça veut dire que je commence à rencontrer des difficultés à m'alimenter en sucré et donc je commence à manger des demi-barres et je cherche plutôt un coca ou des choses sucrées que je trouverai finalement difficilement au dernier ravitaillement, d'où la nécessité de continuer à boire régulièrement tout au long de la course.

LA PLAGNE

La montée vers la Plagne est particulièrement difficile parce que d'abord elle a un dénivelé important et surtout elle arrive à la fin de la course. Son avantage c'est qu'il y a beaucoup de monde pour nous encourager en bas de la montée au niveau du rond-point. Globalement, on a un public très sympathique tout au long du parcours, avec des cloches pour nous encourager rythmant nos ascensions. Certains spectateurs nous arrosent avec des jets d'eau pour nous rafraîchir et ça fait vraiment, vraiment du bien.

On a quelques mains tendues qui nous permettent de nous donner du courage et nous tapons dedans lors de l'ascension. Cette dernière ascension est vraiment difficile pour moi. Je suis obligé de m'arrêter pour faire une pause au dernier stand situé 9 km avant l'arrivée. Là, je

bois une solution gazeuse mais ne peux pas prendre d'aliment solide car il n'y en a pas. De toute façon, je suis incapable de manger quoique ce soit. Les derniers kilomètres sont particulièrement durs. Je les découpe en comptant les kilomètres, donc 8 km, puis 7, puis 6, puis



5. Et là je regarde au bout du cinquième kilomètre, il reste encore 500 mètres de dénivelé. Et oups, ça ne va pas encore être très facile, facile. Dans le sens contraire, donc dans la des-

cente, je vois des vélos, arrivés avant moi, qui descendent à toute allure, parce que les cars pour retourner à Albertville sont en bas à AIME.

L'ARRIVEE

Les derniers mètres à la Plagne sont compliqués, mais ils sont accompagnés par une foule très sympathique qui tape sur les parois des barrières et ça me donne du courage. J'avoue que c'est vraiment ardu. Je passe la ligne d'arrivée avec bien sûr la fameuse médaille qui est donnée à la fin. A ce moment, je mets un peu de temps à m'en remettre tellement l'effort a été intense.

REFAIRE LE « PLEIN »

J'ai ma médaille et je file vite à « la pasta party » pour manger des pâtes. Enfin du salé et à boire!!! L'estimation de la transpiration donnée par Garmin est de 8 litres, donc certainement que je suis déshydraté, malgré le soin apporté lors de cette épreuve. J'avais bu des boissons spécifiques 72 heures avant justement pour charger l'organisme en minéraux en alternant le jour de l'épreuve eau et solution isotonique avec des pastilles. Il est à noter qu'il y a une très bonne ambiance en haut de la station avec des orchestres et de la musique relativement forte, des écrans géants qui nous permettent de célébrer les arrivées.

SAC, PAS SAC

J'ai fait le choix de ne pas mettre de sac à l'arrivée parce qu'après il aurait fallu que je descende avec le sac sur le dos. Je pense que j'ai bien fait en m'équipant d'une veste de pluie et de protège cales qui m'ont permis d'éviter de « fusiller » mes cales lors de la marche dans le village. Quelques sacs ont été perdus et quelques participants se sont retrouvés sans clé de voiture pour pouvoir ensuite redescendre .



BAL(L)ADE



LE RETOUR

La descente de 17 km me ramène, un peu fatigué mais assez rapidement vers AIME. Il commence à faire sombre et je suis content de descendre assez vite et ensuite de repartir en car avec mon vélo. Pour l'anecdote je suis assis à côté d'un Néo Zélandais de 74 ans ce qui m'a fait dire que j'ai encore pas mal de temps de ma vie pour faire ces ascensions...

POUR CONCLURE

Pendant toute la durée de l'épreuve, pratiquement à chaque ravitaillement, « SHIMANO » propose une assistance mécanique. Il y a aussi des capitaines de route pour nous encourager et pour valider notre barrière horaire. La limite de temps pour faire cette étape est de 10h30 avec une certaine tolérance puisque des copains qui ont mis 11 heures ont réussi quand même à valider leur « étape du Tour de France. » Personnellement j'ai mis 8h51 et mes impressions sont plutôt très bonnes.

Mais c'est une cyclosportive qui nécessite quand même un entraînement relativement important. Les derniers kilomètres ont été particulièrement difficiles mais le monde, l'entrain et la volonté d'arriver au bout m'ont permis de terminer.

Laurent T



BAL(L)ADE

#planpourri#voyagerle14juilletcestlamerde

Denis et Marie-Christine joignent l'utile à l'agréable en rejoignant à vélo, Strasbourg en partant du Vercors. Que du bonheur ! C'est le retour , le 14 juillet qui va s'avérer le plus compliqué.



TOUTES ET TOUS A STRASBOURG

Ayant prévu de participer à un congrès à Strasbourg du 12 au 14 juillet, nous nous disons que le plus écolo et sympa est d'y aller en vélo en partant du gîte tenu par notre fille dans le Vercors et plus précisément de Choranche, proche de Pont en Royans.

Nous partons le 4 juillet: pour arriver à midi le samedi 12 à Strasbourg. Notre première journée est d'une température normale contrairement aux 10 jours de canicule précédents. Nous avons donc beaucoup de chance.

A VELO, TOUT EST BEAU

Notre rando est de 750 kms a un dénivelé positif de seulement 3 000 car nous empruntons principalement des vélo-routes spécifiques. Nous traversons Romans sur Isère, Vienne, Lyon, Louhans, Besançon, Montbéliard, Mulhouse et Sélestat avant Strasbourg, avec tout au long du trajet les petits bonheurs classiques comme la matinée embrumée le long du Doubs, les oiseaux qui nous rejoignent, nous accompagnent et nous suivent un instant, les rencontres dès que nous nous arrêtons ("Vous venez d'où ? Vous allez où ? Ouah ça fait un bout !).



COHABITATION ARROSEE

Nous cohabitons avec 6 motards Anglais dans un gîte où leur petit déjeuner se compose principalement de Beaujolais !! Autant dire que nous n'avons pas à partager notre confiture !

SI LES CIEUX S'EN MÊLENT

Il n'y a qu'à vélo que des coups de chance existent : comme ce jour où des orages sont annoncés et que nous roulons depuis le matin sans traverser un seul village. Mais, au moment où l'orage se déclenche, nous arrivons à un super marché, où nous nous réfugions. A l'intérieur, un banc nous attend, nous et nos vélos et on nous offre même du jus d'orange. L'orage est terminé et nous repartons. Au deuxième déluge, nous sommes à Dôle et pouvons nous abriter sous un pont.

LE RETOUR PAS A VELO

Par contre le retour c'est une autre affaire. Comment revenir avec nos vélos non démontés? En train pardi ; et bien non ! Aucun train possible avec vélos! Et si on essayait le bus ? Et oui Flixbus le fait. Départ prévu le 14 juillet à 17 h, mais arrivée du bus à 18 h. Mon vélo est sur le porte vélo à l'extérieur et celui de Marie-Christine à l'intérieur debout. Jusque là tout va bien.



Le bus vient de Lublin ; les 2 chauffeurs sont Tchèques et parlent 2 mots d'Anglais et 0 de Français. Mais leur conduite est plutôt cool.



Nous voici à Besançon. La ville est bloquée à cause du feu d'artifice pas possible d'atteindre la gare routière avec seulement M. Google pour aider les chauffeurs. Finalement, miracle, 2 motards municipaux nous escortent vers le lieu d'arrivée. Nous circulons pendant 1/2 heure dans la ville, passons les feux rouges grâce à eux et atteignons la gare.

Nous arrivons finalement à Lyon à 1 h du matin.

Le lendemain, nous prenons 2 TER à l'arrache sans billet de vélo, et en bloquant les portes parce que nous ne sommes pas les seuls avec un vélo. Nous arrivons enfin au lieu prévu.

Vive le vélo en rando et vive le 14 juillet !

Denis A. (et Marie-Christine)

UN TEMPS POUR ELLE

LES FEMININES EN VADROUILLES

Catherine B, Corine, Elie seront de la partie . Et vous ?



- Vendredi** Accueil au Centre « Agrippa d'Aubigné » à Maillé (85) vers 20h, dîner
- Samedi** Sortie vélo à la journée avec arrêts touristiques, pique-nique fourni, plusieurs parcours proposés - Dîner
- Dimanche** Le matin, sortie vélo ou balade guidée en barque
Déjeuner au Centre
L'après-midi, visite guidée de l'Abbaye de Maillezais

Randonnée vélo à allure modérée (vélo de route, VTC et vélos électriques)

Sortie encadrée, en groupe avec capitaine de route sur 2 jours

Sans assistance (organisatrices formées à la mécanique de base)

Hébergement en dortoirs

Covoiturage recommandé pour se rendre à Maillé (85)

Ouvert aux licenciées et non licenciées FFvélo

Tarif : 120 euros



A vélo tout est plus beau !

Organisée par
la Commission féminines du
Pour tout renseignement, Catherine BROQUET :
cbroquet@laposte.net ou 06 42 12 63 29



J'ai le temps !

De quel(s) temps parle-t-on ?

Le temps de chacun

J et L viennent de payer leur consommation au bar et s'attèlent à partir. Ils chevauchent leur destrier et s'aperçoivent qu'ils sont les seuls prêts à galoper. C'est sans compter sur l'apathie d'autres cyclos qui après avoir payé eux aussi leur consommation se rassoient pour poursuivre leur conversation là où ils l'avaient laissée.

Oh P—
Que c'est
long !

JLG n'ont pas le temps car il faut qu'ils roulent jusqu'à arriver au lieu du pique-nique. Au

contraire, certains autres de leurs compères ont bien le temps de terminer leurs « compérages . »

On voit bien que selon chacun, le temps n'a pas la même valeur.

Comment définir alors le temps ?

Dans l'Antiquité, Saint Augustin, philosophe et théologien, observe qu'il est très difficile de le définir : « Si personne ne me demande ce qu'est

le temps, je le sais ; mais si quelqu'un me le demande et que je veuille l'expliquer, je ne le sais plus ». Le temps se donne à nous comme un écoulement continu de nos états de conscience : il y a les instants qui viennent de passer et ceux qui vont venir. On se rapporte au passé ou au futur. Mais Augustin remarque une donnée fondamentale de notre conscience du temps : le passé et le futur n'existent pas ! Le futur n'est pas encore, et le passé n'est plus. Il n'y a donc, selon lui, que le présent : la mémoire (le présent du passé), l'intuition directe (le présent de l'instant) et l'attente (le présent de l'avenir). Mais alors, si le temps n'existe que dans l'esprit, comment pouvons-nous le mesurer ?

Distinguer la mesure et le sentiment du temps qui passe

Albert Einstein nous explique qu'il faut distinguer le « sentiment du temps » de la « mesure du temps ». Le « sentiment primitif du flux du temps » nous permet

d'ordonner nos impressions : on sait ce qui est avant ou après. Mais pour connaître l'intervalle entre deux événements, nous avons besoin d'un instrument de mesure : la montre, le réveil, l'horloge, le sablier et maintenant le téléphone ...

Par leur emploi, le concept de temps devient objectif .En

effet, le groupe de cyclos part le mercredi à 9 heures de son point de départ et tant pis pour celui qui pensait avoir le temps et se retrouve seul à 9 h 05 au point de départ. Il découvre à ses dépens qu'il va falloir qu'il roule plus vite donc qu'il modifie sa relation « espace-temps », la dépasser même par rapport à celle du groupe qui le précède pour garder l'espoir de le rattraper. Mais, heureusement pour lui, il y a l'arrêt café qui permet de mettre les pendules à zéro. On mesure toujours le temps par la répétition d'un processus physique. Ainsi, entre le début et la fin, nous pouvons mesurer qu'il y a exactement 90 minutes à rouler mais ça peut être un ennui mortel ou une excitation enthousiaste : tout dépend le temps passé à pédaler, celui qui nous reste et notre allure qui peut être trop lente ou trop rapide...sauf si Patrick V. est notre métronome.

Un temps non neutre pour chacun de nous ?

Mais même mesuré et quantifié, le temps n'est pas un cadre neutre pour l'être humain : il entraîne le vieillissement et la mort. On ne le maîtrise pas, que ce soit dans le passé (le regret) ou dans le futur (l'angoisse du lendemain). Contrairement à l'espace, le temps nous donne à vivre l'irréversible : le cyclo peut toujours retourner au point de départ d'un parcours qu'il a fait, il ne pourra jamais revenir au jour où il l'avait commencé et devra accepter qu'un autre jour, il repartira ou se souvenir nostalgique qu'un jour il l' a fait. Marceline peut en témoigner, elle qui a fait les 20 flèches de France !

Un rapport au temps pour vivre

J'ai réuni pour l'occasion Marc et Jean-Paul
Voici un extrait de leur échange.

Marc : « Hein JPS*, la vie est trop courte et à fur et à mesure qu'on s'approche de sa fin. Alors, n'ayons pas de regrets. Profitons. Donnons-nous les moyens d'atteindre nos rêves. Cela donne la mesure du temps qui passe et surtout et aussi du temps qu'il nous reste. »

Jean-Paul Sartre (JPS) « D'accord avec toi POLO** c'est bien cette irréversibilité qui nous force à « exister » : pas seulement vivre ou être présent quelque part, mais habiter le temps. Cela nous pousse à vivre notre vie comme un « projet » pour ne pas être seulement limité par sa finalité : la certitude de notre mort. »

JPS * à ne pas confondre avec GPS même si les deux nous donnent la direction.

POLO** Car Marco c'est l'autre Marc, celui qui est « serein », surtout quand il va à Pornic ou qu'il joue de la guitare.

Chacun
mesure le
temps avec
l'instrument
de son
choix



INTEMPOREL

LA SEMAINE FEDERALE

Pèlerinage début août pour 10 000 cyclos dans une région française. Cette année : Orléans et 5 000 cyclos annoncés...

Toute une histoire

Il y a 90 ans, du 8 au 15 août 1927, a lieu la première semaine de cyclotourisme à Castellane, dans le département des Basses-Alpes, maintenant les Alpes de Haute-Provence. L'idée de l'organisation de cette semaine est de Charles Bernard, président-fondateur du Cyclo-Touring Club Varois, à Toulon. Le président de la F.F.S.C., André De Boubers, l'aide d'un point de vue administratif et se rend à Paris à Vélo. Comme l'hébergement en hôtel est très coûteux pour beaucoup de participants, la prison de la ville fera l'affaire : elle est rendue plus confortable avec de la paille pour y accueillir les cyclos. Environ une centaine de participants viennent passer quelques jours selon le temps libre dont ils disposent. Les parcours cyclistes sont parfois prolongés par des excursions pédestres, notamment dans les gorges du Verdon toutes proches. Le 15 août, un parcours de 150 km entre Castellane et Toulon clôture cette semaine.

En Provence, par ces journées ensoleillées de 1927, les tenues des cyclos restent vestes, gilets ou chemises à manches longues (sauf pour les dames), pantalons et chaussettes. Un seul participant porte un short.

Alain Bouchet Cyclotouristes Châtelleraudais Août 2017
Après 10 ans d'interruption à la fin des années 30 et durant la guerre, une nouvelle édition est organisée en 1945 aux Eyzies en Dordogne. Les manifestations s'enchaînent chaque année sans interruption excepté en 1956 et en 2020 pour cause de COVID.

Une semaine type

Du dimanche au samedi suivant, généralement la première semaine d'août un ensemble de parcours route, gravel ou VTT est proposé. L'ensemble des parcours forme en général une fleur centrée sur la ville organisatrice, les parcours des différentes journées en constituent ses pétales. Chaque jour, les cyclos partent dans une direction différente, avec des circuits route variant de 50 km à pas loin de 200 km. Chaque jour, tous les cyclotouristes partent donc dans une même direction, ce qui crée bien souvent des bouchons mémorables, surtout en début de parcours. Des ravitaillements sont aménagés sur les circuits.

Les hébergements peuvent être dans le camping fédéral, en dortoir ou encore chez l'habitant, voire en hôtel, camping privé, location...



2025 : c'est Orléans

Une vingtaine de cyclos de l'UCNA participent à cette semaine fédérale. Je leur ai demandé ce qui les motive à s'y rendre et ce qu'ils en attendent.

Laurence et Jacky G.

« Cette semaine fédérale nous permet de découvrir, comme la plupart, une région peu connue de nous même si nous l'avons traversée à vélo sans nous y arrêter plus d'une journée.

Passer une semaine de vacances d'été dans le Loiret, quelle drôle d'idée ! Sans ce rendez-vous rythmant souvent notre été, jamais certainement, nous n'y aurions fait du tourisme et du vélo.

Et la semaine fédérale c'est aussi retrouver les cyclos du club, les amis, des connaissances et faire des rencontres improbables. Enfin, Orléans c'est presque la porte de Nantes. »

INTEMPOREL

Marie-Laure C.

« Pour les balades le long de la Loire, du Loiret avec tous ces beaux départements qui entourent Orléans que l'on va savourer à vélo ; que c'est près chez nous et que c'est beau avec tous ces châteaux à voir ou à revoir.

Et pour tous ces parcours concoctés aux p'tits oignons ! Difficile d'y résister quand on est gourmande !

Pour le partage de tout ça avec les amis cyclotouristes à vélo et à table. Pour de belles tranches de rire et de bonheur et de bon air.

Pour le sport la légèreté et le bien être que ça procure. »

Jean-Charles D.

« J'aime l'ambiance bonne franquette des SF : pédaler avec du monde autour, ce joyeux bordel qui me rappelle les kermesses de mon enfance, l'accordéon aux ravitaillements, échanger avec des gens qui ont la même passion, découvrir une nouvelle contrée....

J'aime aussi vivre le temps d'une semaine avec des amis de l'Ucna, renforcer nos liens du mercredi ou du dimanche ; ses amis ne sont d'ailleurs pas toujours les mêmes chaque année ; ça tourne et c'est bien aussi »

François G.

Côté motivation. Ce rassemblement est déjà pour moi une vieille connaissance et mon premier leitmotiv date de 1981 sur la semaine fédérale de Libourne .

Pour la rejoindre un brevet de 600 audax : "Paris Libourne" de l' "UAF" est organisé , me disant pourquoi chercher le simple quand on a le compliqué , je m'inscris . Et c'est ainsi qu'à 21 ans je débarque à Libourne avec les audax (dit audacieux), en maillot de laine , casquette vissée sur la tête , cales chaussures clouées avec des cales pieds rutilants sur des boyaux de chez "Wolber" et éclairé d'une infime lumière pour la nuit (quels progrès depuis !)Malgré tout, pour la circonstance je laisse mon ancien vélo d'ados "Motobécane" rouge ayant des clavettes pour assembler les manivelles et des écrous en forme de papillons pour la fixation des roues , contre un "Gitane" bleu de Machecoul (comme celui de l'équipe pro "Renault Gitane").

Ce que j'en attends . A chaque fois des retrouvailles cyclos connues au fil du temps , sinon en toute confiance avant bien avant , j'attendais aussi de gagner une conquête lors de ces fameuses semaines : par exemple une fois à la Aldo Maccione je dépasse une cyclote qui me plaisait beaucoup et après en roue libre je l'attendais pour qu'elle puisse me remarquer, j'étais ivre de bonheur de pouvoir la courtiser et non ivre de bonne heure , bien sûr ... Ce jour là un râteau , sinon ce n'était jamais que le 3° voire le 4° , il faut dire en semaine fédérale, le terrain n'est pas si facile, du moins pour moi .Pour être plus contemporain, Orléans ma 24° , rien de précis , sinon en bonne compagnie découvrir de belles routes en observant de beaux endroits parmi les 5 500 cyclos déjà annoncés. »

Jacky G.

Côté motivation

« Ce rassemblement est déjà pour moi une presque vieille connaissance et mon premier rendez-vous date de 1979 sur la semaine fédérale de Narbonne, comme accompagnateur d'un copain puis mon deuxième date de 1982 : semaine fédérale mémorable d'Haguenau.

Pour la rejoindre, je m'y rends en cyclo-camping et par malchance, mes porte bagages surbaissés ne tiennent pas, le temps que je change de département. Je les répare en les enroulant de fil à linge. Posé sur les sacoches, le linge peut en plus y sécher à loisir et tant pis si d'avance, je m'aventure sur des routes un peu boueuses. A cette époque, je pars de la Charente Maritime et je rejoins l'Alsace et à l'image des époux JEGOUZO , je me détourne le plus possible pour récolter le graal d'un tampon pour les BPF et les BCN car au début, ça va vite ! Les vitesses sont au cadre, la dynamo est japonaise et les cale-pieds sont presque rutilants. Deux semaines de voyage et 1500 km. Malgré tout, pour la circonstance je laisse le vélo de mon papa qu'il s'était acheté en 1968 pour continuer d'aller au travail , se rendre aux manif ou filer devant la marée chaussée, toujours redoutable. C'est d'ailleurs avec ce vélo et des sacoches de mobylette installées sur le porte bagage arrière que j'ai fait, en 1980, mon premier voyage itinérant dans la France du Sud-Est.

Ce que j'en attends . Je suis entré dans cette semaine fédérale sur la pointe des pieds, ne connaissant rien des rites cyclotouristes. Moins gaillard que François, j'ai laissé l'amour venir à moi. Elle était de l'UCNA et l'est d'ailleurs encore et l'aiguillon de l'amour ne m'a pas crevé les pneus mais le cœur. Elle était jeune ; j'étais « vieux ». Elle était nantaise ; j'étais charentais. Donc, oui, j'étais ivre de bonheur, car des pelles nous en avons roulé mais sans prendre un seul râteau. Pour être plus contemporain, ma combien ? , pas ma 24° c'est sûr, Orléans, je la passerai en bonne compagnie ,avec ma chérie et depuis quelque temps le beau et comme à l'habitude, nous composerons notre semaine en fonction des ingrédients qui nous seront servis et l'épicieront de découvertes piquantes à souhait. Le Loiret, je connais, je l'ai traversé mais je ne m'y suis jamais arrêté. Passer des vacances à Orléans , quelle drôle d'idée ! Cette semaine nous dira forcément le contraire. »

A François, je ne me suis pas foulé sur la structure de mon texte enrichi grâce au tien car beaucoup de cyclo-tes et cyclos qui vont à cette semaine fédérale n'ont pas souhaité saisir la perche que je leur tendais.

Je respecte leur silence mais tout le monde comprendra que cyclo-infos n'aime pas des paragraphes blancs et ses lecteurs non plus, je pense. Donc merci à celles et ceux qui se sont prêtés au jeu .

A DESSEIN

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

23

Nous Venons de DÉCROCHER la LUNE

BRAVOOO

Sommet du Ventoux
1910 m



Participants : D. AFTALION - M. Ch. AFTALION - R. BALTAYAN - J. BARON - M. BETHENOD - Y. DU PENHOAT - M. GAUTIER - A. GEORGE - J. GUYOMARCH - P. IDIER - Ch. JEGOUZO - JC JEGOUZO - E. LALANNE - A. POCHON - P. VINCENT

Tout	le	Monde	il est là
Tout	le	Monde	il est Beau
Tout	le	Monde	il est Content



Je note au passage, et je souligne que ce matin-là, dans la vallée, à l'heure du petit déjeuner, tout le monde s'accordait à dire : « Vous allez voir, là haut c'est beau. A peine arrivés au sommet, le souffle court et les jambes molles, nous avons été de suite invités à regarder vers le bas pour convenir que c'était également très beau, voir beaucoup plus beau qu'en haut !! Ben oui, mais ça moi, Lulu je l'avais déjà remarqué et apprécié au moment où je glandouillais devant mon bol de chocolat et mes 6 croissants avec mon far Breton.



Les malheureux, avec le far Breton, contrariés par une digestion trop lourde, n'auront pas supporté longtemps les premières difficultés de la journée.



Mes amis, attention il faut rester sage devant la beauté du diable. Vous savez, cette petite étincelle malicieuse dans nos pupilles qui frétille et sélectionne hâtivement le beau le moins beau et le moche. Le beau, peut vous faire perdre la tête.

En effet, je garde le souvenir de ma belle forêt de Brocéliande, là où les petits arbres noueux, tordus et moches, ont une espérance de vie beaucoup plus longue que celle des grands arbres bien droits qui eux, se retrouvent très rapidement découpés en planches!!! A l'image de ces grands cadets de sapins Rois de la forêt, prédestinés aux décorations de Noël dont quatre de leurs planches serviront, un triste jour, à fabriquer ma dernière demeure! Attendez-Moi... ne m'abandonnez pas.



Tu as eu
la Berlu
LULU



c'est ça, un petit coup de chaud refroidi.
ou peut-être l'ivresse des hauts sommets?

Après cette brillante observation d'une haute portée spirituelle, Source d'une inspiration cosmique d'un visionnaire qui décoiffe, Lulu réconforté par ses amis retrouvera sa paix intérieure à l'Hôtel du LOUVRE.

HOTEL du LOUVRE



Après le plaisir d'arriver en haut,
Voici le bonheur d'arriver en bas.

Restaurant l'Étape

Salade Auvergnate

(Jambon cru, lamelles de bleu, croûtons)

Rôti de veau à l'ail et au romarin,

Petits pois et lardons

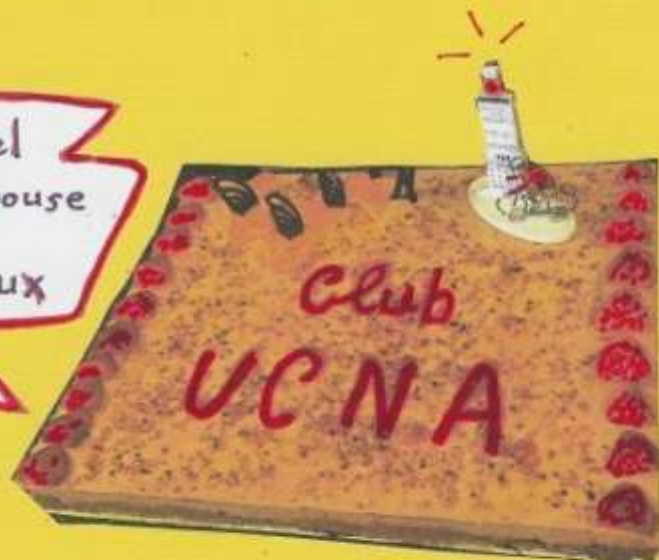
7 Omelettes Norvégiennes

Et

7 Nougats glacé praline rose

L'Étape

De Retour à l'Hotel
Le Patron et son épouse
nous réservent
un accueil chaleureux
avec...en prime...
une belle surprise
AU DESSERT.



Le ciel est beaucoup trop haut,
la Terre bien trop basse,
alors que la table se trouve juste
à la hauteur du bonheur.

Mercredi 9. juin : Brignoles - Bouc Bel Air

Après avoir avalé le Ventoux et le gâteau sans nous étouffer, dès 9 heures au matin, nous avons enfourché nos vélos. Une petite mise en jambe de trois quart d'heure précédera un rapide arrêt naturel prévu pour l'équilibrage de notre circuit hydraulique. (Comprenez par là : Pause PiPi), et c'est reparti !! Pour 88 Km.



Le léger bruit continu du frottement de nos roues sur le macadam enchante notre cadence de pédalage et ventile la joie dans nos cœurs. Une petite pluie fine passagère vaporise sur nos visages un ... léger nuage de fraîcheur vivifiante et libère toute la campagne de son pétrichor. Cette douce odeur venue du sol après une première ondée bien faite. La nature généreuse accueille notre passage éphémère et nous enveloppe de sa bienveillance pour mieux nous faire disparaître sur une lointaine ligne d'horizon. Peu importe, nous on pédale le ciel est bleu, nous sommes heureux, persuadés que le bonheur se multiplie quand on le partage.



Bonnes Vacances //

