



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

CYCLO-INFO



Mensuel de la section cyclo
Septembre 2025

SOMMAIRE

En page 1 : UN EDITO chaud pour un cyclo-
infos qui aurait pu s'alléger ...sans...

La page 2 : A PREMIERE VUE Le vélo d'An-
toine(l'autre) nous dit tout.

LE MOI DU MOIS est consacré, aux **pages 3
et 4**, à notre bricolocyclo : Yves, adroit non
seulement avec ses jambes mais aussi avec
ses mains, s'épanche sur le temps qui
passe, le temps qu'il donne, le temps qu'il
vit et aussi sur l'écriture, témoin de l'ins-
tant vécu....

Les pages 5 à 11 nous « **BA(L)LADE** » avec
un arrêt à Orléans, pour la Semaine Fédé-
rale , un autre dans l'Ardéchoise, vécue par
Luc de l'intérieur et la vadrouille d'Antoine
dans le Cotentin.

PHILOCYCLO revient aux **pages 12 et 13** sur
les canicules que nous avons connues cette
année et il paraît que ce n'est que le dé-
but : alors lisons ce que les philosophes
nous en disent.

C'est aux **pages 14 et 15** , que vous saurez
tout sur une chaîne de vélo bien graissée ,
donc avant bien nettoyée et c'est dans **IN-
TEMPOREL**

Et comme d'hab. **A DESSEIN**, à partir de la
page 16, Emile, avec la complicité de Cé-
line, referme ce cyclo-info par la suite des
aventures de Lulu.

EDITO

« C'est au mois d'août, qu'on fait les fous »
comme dit la chanson.

Et oui, ce mois d'août a été fou, fou, fou.

A commencer par le récit de Luc et surtout
son regard sur son Ardéchoise d'une durée de
4 jours.

A continuer par la Semaine Fédérale d'Or-
léans où chacune et chacun des participants
(es) a pris son pied, même coincé dans ses
cales.

Pour finir avec le fabuleux voyage d'Antoine
et forcément avec tous ceux de chacune et
chacun d'entre vous que vous n'avez pas
communiqué parce que ça ne regarde que
vous.

Donc, par cette chaleur, j'aurais pensé que le
cyclo-info se serait quelque peu déshydraté,
se serait allégé avec moins de mots pour
l'abreuver donc moins de phrases pour le
nourrir donc moins d'articles pour l'alimenter.
Car c'est bien connu, pour être beau l'été, il
faut être affûté. NENNI, les rédacteurs du
mois l'ont sauvé ! Merci à eux.

La suite, c'est vous, cyclotes et cyclos de
l'UCNA qui allez l'écrire ou pas et faire de ce
cyclo-info ce que vous souhaitez qu'il soit ou
pas.

Dans l'attente de vos mots, vos phrases, vos
textes, vos articles, bonne rentrée à tous, qui
nous est annoncée chaude. Décidément !

Jacky

Avec la contribution de
Antoine L., Céline et Emile L., Christiane J., Luc R., Marie-Laure C., Michel B., Yves D.

A PREMIERE VUE

LE PERIPLE D'ANTOINE AVEC SA FEMME PREFEREE : ANTOINETTE

Ou comment ce que vous n'écrivez pas peut être retenu contre vous.

Eh , Antoinette,
tu sais où sont
passés Antoine
et Corinne ?



Aucune idée. On
s'ennuie pas mal
ici même béquill-
lées. Chargées
comme on est, on
ne peut même pas
aller se baigner

Eh regarde, les habits
d'Antoinette et Co-
rinne Dis-moi pas,
qu'ils sont allés se
baigner sans nous



Tiens, les voilà à l'hôtel et nous, on
va se payer le garage.



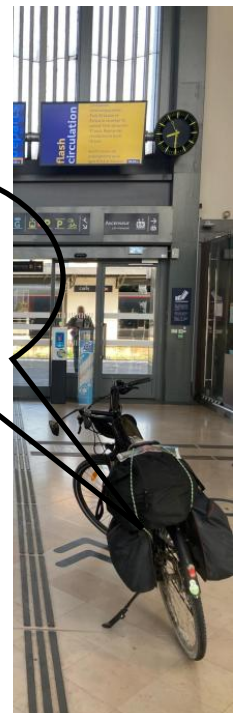
Antoine, oui, mais sans Co-
rine, le pauvre ou la pauvre.
selon .
Regarde la bulle de droite !



Chérie , ma reine
préférée, re-
viens. NE ME
QUITTE PAS !



Je rentre , j'en ai
assez de ces va-
cancesTu ne
me regardes
même plus !



Avant qu'il ne lise ce que son vélo m'a dit à l'oreille, Antoine m'a promis une brève ...
C'est plus qu'un bref démenti.
RV aux pages suivantes.

YVES DE NANTES Le bricolocyclo



UN SMS

Je laisse un SMS pour convenir d'un rendez-vous téléphonique et le retour sera pour jeudi, puis vendredi soit quelques jours avant la parution de ce nouveau cyclo-info.

Bigre, je me prépare ; prépare les questions que je pose les unes après les autres. Mais j'ai un Yves méconnaissable : il parle peu, lentement, car, il le reconnaît que dans la vie mais pas au téléphone, il parle beaucoup et ne cesse de couper la parole pour parler encore davantage. Il me rappelle quelqu'un.

Mais, un moment, on emballe : entre le compte-rendu et l'interview ; entre ce que j'écris de lui avec une certaine fantaisie et la transcription linéaire et fidèle de ce qu'il me dit.

UN YVES PEUT EN CACHER d'AUTRES

Parmi tous les Yves du club, j'ai choisi celui le plus en vogue : celui qui remplace les GPS, les fais crier même pour imposer son circuit. Celui qui est fêru d'athlétisme ...celui qu'on trouve la saucisse au bout de la fourchette quand il s'agit de la griller et surtout celui qui s'ingénie à faire marcher sa tête puis ses mains et plutôt habilement. Celui qui parle, qui pense et qui écrit.

YVES et l'ECRITURE

A ce sujet, il me dit avoir écrit sa biographie de 300 pages pour laisser une trace de nous, de notre vie, de notre façon de penser pour ses enfants, ses petits-enfants car pour eux ce sera différent, ils penseront différemment et ils auront besoin de lire ces témoignages « passés ». Comme nous, on se construit aussi avec le passé.

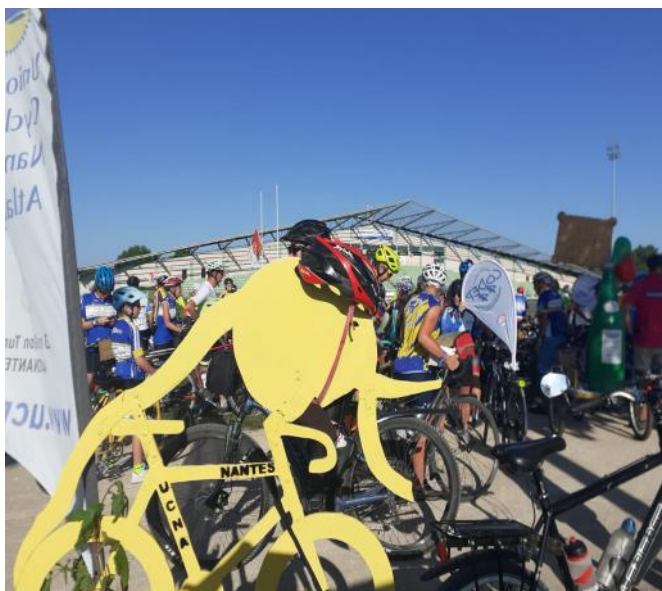
« Je suis allé à Saint Sauveur en Puisaye, village natal de Colette. On voit l'écrivaine cuisiner sur une cuisinière et y mettre l'eau à chauffer. Moi, j'ai connu ça avec ma grand-mère et j'ai plein de bouquins qui traitent de la vie passée : sur les vitriers, sur les bottines à bonnets...Voilà la raison pour laquelle, à mon avis, il faut laisser une trace de notre passage sur terre. »

Sans me critiquer, il me dit que le cyclo-info n'est pas adapté à ce « tout doit aller vite » car il y a de longs articles qui lui, ne le gênent pas, au contraire mais qui peuvent en rebuter plus d'uns qui lisent comme ils vivent : dans une certaine instantanéité. Justement, je lui réponds, que cyclo-info n'est pas basé sur l'instantanéité mais propose un recul sur soi, à condition de bien vouloir

s'arrêter et de vouloir prendre son temps ; le temps de lire, le temps de réfléchir, temps de répondre et le temps d'écrire. Lire Cyclo-info est un temps distancié des faits, pour cause et qui laisse le temps à son lecteur.

LE TEMPS DE YVES

En parlant du temps qui passe, du temps qui reste, j'interroge Yves sur son emploi du temps : à quoi il emploie son temps. La première chose qu'il me dit est qu'à peine arrivé, il va repartir mais il ne sait pas trop quand : cela dépend des cieux. En attendant, il répare son vélo et sa remorque.



Alors, j'en viens à Yves, le cyclobricolo. *« J'aime bien bricoler. L'éléphant, je l'avais déjà mais il était noir et on m'a dit qu'on ne le voyait pas. Alors, je l'ai repeint en jaune et je suis assez content du résultat. Il a fallu que je le pose sur une caisse à bananes car j'avais oublié son support chez moi. Mais ça a fait l'affaire pour qu'il soit vu au camping fédéral et pendant le défilé dans Orléans. En effet, je bricole pas mal. »*

*L'éléphant,
compagnon inséparable de Yves pendant cette semaine fédérale*

LE MOI du MOIS

Et la porte , où en es-tu ?

Devant la commande de Marceline qui s'agace quand ça ne tourne pas rond et lui dit : « Yves, tu peux réparer la porte et mettre un loquet pour qu'elle tienne ouverte ? ». Entre petites mains et gros bras, Yves n'hésite pas une seconde. Il répond qu'il faut nettoyer, poncer et repeindre la porte mais que ce sera la dernière fois. La prochaine, il faudra la changer. Un peu de cogitation et hop, le boulot se fait . Un peu d'énergie et hop la boulot est presque fait.

« La porte ? Elle n'est pas terminée. »



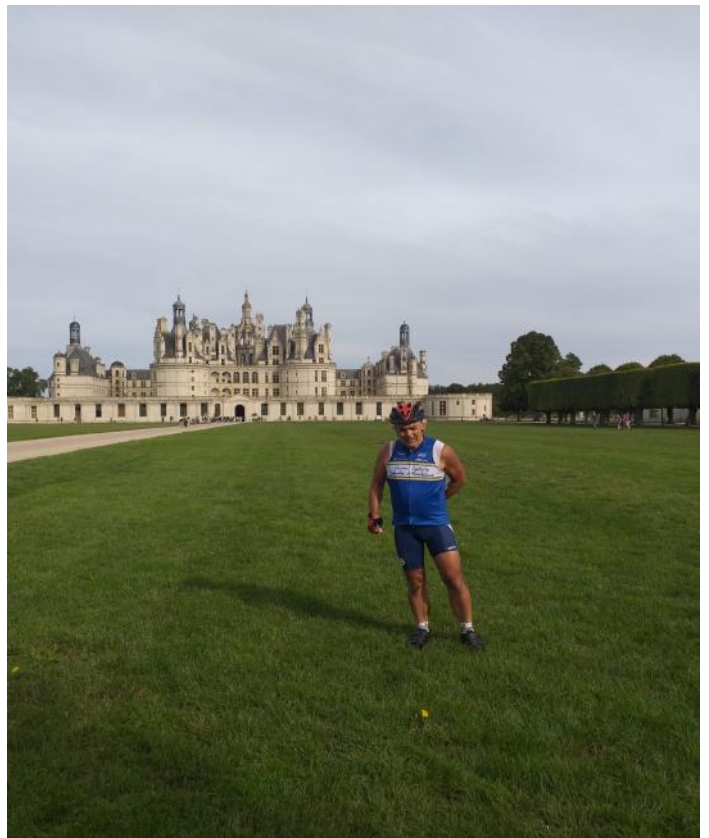
Mais qu'est-ce qui t'anime à faire tout ça ?

« Pour moi qui fais partie du monde, apporter modestement ma petite pierre, mon petit savoir faire contribue à mon bonheur et si cela peut faire le bonheur des autres, c'est tant mieux. Pour moi, faire partie du monde associatif, c'est naturel. Je suis tombé dedans quand j'étais petit. D'ailleurs, j'ai un profond respect pour les bénévoles et ne supporte pas celui qui les critique, en voulant un service 4 étoiles tout en ne payant pas grand-chose. Ce consumérisme m'insupporte au plus haut point. D'ailleurs, tu liras un texte que j'ai laissé sur le site de la semaine fédérale 2025 où je réponds au consommateur cyclo qui, pour moi, n'a pas sa place parmi nous. Et j'ai envie de lui dire que la place est chaude et qu'il peut y aller. »

Yves passe sur ces activités bénévoles car il ne souhaite pas les étaler dans ce cyclo-info. Il se veut modeste et n'attend rien en retour, sinon, participer à sa manière à la bonne marche du club, de l'athlétisme surtout la marche et la course sur piste et transmettre ...

« Le bénévolat conforme à la loi de 1901 sur le droit d'association se perd et c'est dommage car je reste persuadé que c'est la diversité des personnes qui amènent quelque chose au club, à une association, au monde et c'est la diversité de leurs actions qui contribuent à l'existence de tous. »

YVES ET LE VELO



Yves n'est pas tombé dedans quand il était petit même s'il a toujours eu un vélo. Son dada n'a pas été l'équitation mais l'athlétisme où il a « tout marché » et quand les articulations lui ont rappelé son âge, il y a 10 ans, sagement, il s'est inscrit au club et fait du vélo avec lui. Pour lui, faire partie d'un club, c'est avoir une identité qui ne peut exister sans le maillot du club et un même état d'esprit.

MERCI YVES POUR LE TEMPS ACCORDE A CYCLO-INFO

RETOURS SUR LA SEMAINE FEDERALE

Une vingtaine de cyclos participent cette année à la 87° semaine fédérale qui se déroule à Orléans, la première semaine d'août.

TERRE !

Ma semaine Fédérale pour moi c'est toujours une découverte de territoire et de terroirs.



Il faut dire que la terre, Yves l'avait appréciée et a pu trouver un endroit plus agréable, grâce à son bagout

LA LOIRE, TOUJOURS LA LOIRE, ENCORE LA LOIRE

La Loire elle est belle, elle est magnifique j'espère que les

générations futures auront les mêmes sensations que moi en la voyant.

La semaine m'a permis de découvrir un autre côté de cette région : la Beauce le plat pays et même le nord avec ses maisons de briques rouges. Le vent dominant d'ouest. Là j'ai bien compris pourquoi la Loire fut un grand fleuve de navigation qui permettait de la remonter avec des chalands à voile et de la redescendre avec le courant. Ce fut pareil pour nous avec nos vélos. Suivant les jours tu pars dans un sens avec vent dominant et tu reviens face à lui. Là c'est dur.

UNE HALTE A SULLY/LOIRE

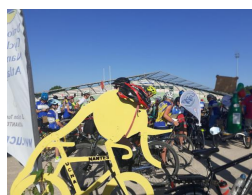
Nous avons fait, avec les membres du club, un petit repas à Sully sur Loire, j'ai apprécié j'ai même aimé c'est peut-être cela l'esprit club.

Anne désolé pour ta crevaison mais tu avais un bon mé-



canicien en la personne de François. Désolé pour ceux et celles qui ne n'ont pas pu venir au pot du Codep. (Dommage).

Maintenant je sais que la semaine Fédérale se vit de l'intérieur après de nombreuses années sur des campings extérieurs. Chacun doit trouver sa semaine moi j'ai trouvé. Yves



Le défilé UCNiste, avec le « véléphant » fabriqué par Yves.

Merci et bravo Yves

LE LOIRET, PAS DECU

En ce qui me concerne, les premières, et secondes impressions, sont très bonnes. Je connaissais un peu le Loiret pour y avoir travaillé il y a très longtemps et je suis étonné de la capacité des organisateurs à avoir déniché des circuits agréables, sur des petites routes sympas, malgré une géographie qu'on savait pas facile et un préjugé peu favorable. Bref, de quoi nous faire oublier l'absence de dénivelé et les longs bouts droits !

DE BELLES VILLES

En outre, il y a un paquet de jolies petites villes à découvrir. La Sologne, la vallée de la Loire, les voies vertes jusque dans le centre d'Orléans... tout ça fera également de bons souvenirs. Et puis, la ville elle-même s'est refait une beauté depuis un quart de siècle.

J'ai également apprécié la belle compagnie pas triste des Ucnistes, où chacun pouvait trouver rando et sortie à son pied. Et tous les à-côtés dans la bonne humeur. Comme les échanges avec tous ces cyclistes et cyclotouristes venus de partout. Bref, je suis partant pour d'autres Semaines fédérales dès que possible... et tant que possible ! *Laurent G*



Orléans



Sauvigny en Sologne

UNE PROFUSION

Profusion de forêts, profusion de routes bucoliques faites pour le vélo, profusion de

« Loire » que nous avons traversée maintes fois, profusion des bénévoles présents partout pour notre sécurité et au diable le reste : oui, les routes sont bien plates et droites ; oui, la Beauce c'est pas très beau ; oui, le vent, même pas fort, nous a joué des tours ; oui, le temps chaud commençait à poindre son nez. Mais la semaine a été belle : en famille, en tombant par hasard sur les amis : les UCNistes que j'aurais tous vus mais pas le même jour, Jean M., Elsa, André, Gérard..... *Jacky*



BAL(L)ADE

UNE SEMAINE PLEINE

Mais je vais dire que j'ai apprécié cette semaine pour le bel esprit qui transpire (Faisait chaud !)

L'accordéoniste de Versailles retrouvé.



Pour les participants et O combien nombreux de tous les âges et de tous les pays qui se sont côtoyés dans le plus grand respect et partage de tout plein d'aventures cyclistes.

DES VIEUX MAIS AUSSI DE TRÈS JEUNES, avec ou sans ANIMAL

Il y avait de très très jeunes ! Une petite fille, peut-être 8 ans n'arrêtait pas de me dépasser avec ses parents, montée sur son beau vélo de route rose : une future Pauline ! Avec sa grande queue de cheval blonde ! De plus anciens sur leur beaux destriers électriques me dépassaient aussi.

C'est ça qui est chouette sur cette manifestation, tout le monde peut participer, certains même avec leur animal de compagnie.

LES BENEVOLES : CASQUETTE ORANGE BASSE

Et les bénévoles surtout ceux sur les routes je leur tire mon chapeau car debout en plein cagnard, un chapeau C'était pas suffisant.

CIRCUITS GRAVEL ou PAS

Certains très bons pédaleurs se sont régalés sur les belles lignes droites, parfois ennuyeuses certes mais qui leur a permis de pousser la machine à fond quand poussés par le vent ils ont eu l'impression de voler et de franchir de nouveaux records personnels. Moi je ne les ai pas toujours suivis, je suis plutôt touriste que cyclo-perf, j'allie les 2 d'où mon choix de rouler en Gravel pour prendre des chemins blancs et flâner. Pour autant entraînée par la gaieté de mes compagnons je n'ai fait aucun parcours Gravel ! L'amitié a été plus forte ; mais ne les ai pas suivis longtemps même si parfois j'ai poussé la machine pour être ensemble au repas du midi !



Et il y en a toujours pour partager des tronçons, papoter et paresser le long de la Loire tellement belle, alanguie elle aussi entre ses bancs de sable.

Impossible de résister !



Ce fut donc un long fleuve tranquille cette semaine, enfin raccourcie de 3 jours pour moi car commencée le mercredi. Ponctuée de rigolades et de gastronomie et d'un peu d'effort qui révèle avec délice l'essence de notre vie tout court à travers le corps, le cœur, l'esprit et les papilles.

Marie-Laure



Voici la tribu Jegouzo (13 cyclotouristes de 12 à 78 ans), le jour du pique-nique où tous ont roulé ensemble. (Christiane J)

BAL(L)ADE

UN NANTAIS ARDECHOIS

Luc, adepte des très grands parcours du dimanche, participe à l' « Ardéchoise », à laquelle il a participé du 10 au 14 juin 2025.

Cyclo-info veut en savoir davantage et nous convenons d'un rendez-vous téléphonique. J'appuie sur ON et il parle....

MON HISTOIRE AVEC LE VELO

D'abord je fais du vélo, j'aime ça même si j'en fais depuis peu mais je tiens cette passion de mon père qui est un cyclotouriste invétéré et rodé. C'est donc en famille et avec des amis que je me lance dans cette Ardéchoise, une découverte d'autant que cet événement mythique du vélo n'est pas seulement une cyclosportive bien connue mais est une belle aventure cyclotouriste. Pour mon père habitué à l'Ardéchoise, la faire sur les 4 jours a été un défi et c'est ensemble que nous l'avons fait.



DES ARDECHOISES POUR L'ARDECHOISE



L'Ardéchoise existe sur plusieurs formules. Créé en 1990, elle est devenue l'événement cyclo incontournable du mois de juin. Sur les 20 dernières années, avec une moyenne de 13 800 cyclistes, c'est le premier rassemblement cyclos d'Europe sur route de montagne. Elle existe sur plusieurs formules en 1, 2, 3 ou 4 jours avec des variantes au sein de ces circuits. Moi, j'ai choisi celle de 4 jours qui consiste de

partir de SAINT FELICIEN situé au nord de l'Ardèche, de descendre jusqu'aux gorges de l'Ardèche à VALLON PONT D'ARC en passant par les sources de la Loire pour revenir à SAINT FELICIEN.



SAINT FELICIEN ET MA FORMULE « GORGES-ARDECHE »

Depuis 30 ans que l'Ardéchoise existe c'est de SAINT FELICIEN là que part et arrive cet événement. C'est la capitale du cyclisme amateur.

Pour la formule des 4 jours, c'est pour moi 480 km au total avec des détours de la trace pour me rendre quotidiennement à mon hébergement, car je n'ai pas réservé suffisamment tôt, un dénivelé de pratiquement 9 000 m et 25 cols. Pour moi qui roule beaucoup, rouler 4 jours d'affilé avec un tel dénivelé, ce n'est vraiment pas facile.



BAL(L)ADE

UN DEFI SPORTIF MAIS PAS QUE

Mais au-delà du défi sportif que peut représenter cette formule nommée « GORGES-ARDECHE », c'est l'aspect convivial qui m'a bien plu et même étonné. L'ambiance est fantastique car tous les villages traversés débordent d'imagination pour se concurrencer entre eux.

D'ailleurs, à chacune des éditions, un d'eux est élu village le plus remarquable de l'Ardéchoise.

Et chacun de ces villages l'est à mes yeux tellement les animations proposées,

l'accueil mettant en valeur le terroir, le patrimoine et les produits locaux comme la châtaigne, le saucisson et le fromage pour ne citer qu'eux.

Tout ceci ne peut exister sans la participation de nom-

breux bénévoles, véritables artisans de l'Ardéchoise. Car l'Ardéchoise n'est pas seulement axée sur le sport et les performances sportives mais elle a aussi pour but de montrer les richesses de l'Ardèche à des fins touristiques, cultu-

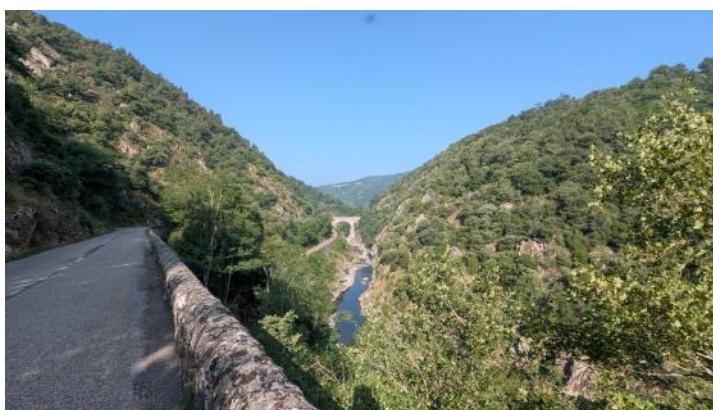
relles et gastronomiques. Ce n'est pas une course sauf le samedi qui propose une version cyclosportive mais bien un rendez-vous de cyclotouristes : de touristes à vélo. Et l'Ardèche vaut vraiment le détour.



L'UCNA CYCLO A L'ARDECCHOISE 2026



J'ai roulé pas mal avec le club de THOUARE composé de 12 cyclos répartis en deux groupes de niveau mais chacun s'attendait à certains points, à certains moments. D'ailleurs, l'Ardéchoise est une véritable épreuve où la solidarité joue un grand rôle : solidarité des locaux avec les cyclos, mais aussi solidarité des cyclos entre eux et ça fait vraiment chaud au cœur. Alors chiche pour se retrouver un bon paquet à vivre cette Ardéchoise avec le choix de la formule qui convient le mieux à chacun. Par exemple, la formule d'un jour, celle du samedi, permet à quiconque qui roule un peu de faire une belle randonnée vélo en montagne tout à fait faisable. Et c'est cela qui est paradoxal : le dernier jour, les presque 15 000 cyclos se retrouvent sur le parcours de la dernière journée et c'est assez impressionnant, encourageant, réconfortant et bien sympathique.



BAL(L)ADE

DE CANCALE A CABOURG ...ON S'EN CONTENTE, HEIN ?

Du 28 juillet au 10 août, Corinne et Antoine, l'autre, partent à l'assaut de cette cheminée qui orne (sans jeu de mots avec la rivière) la carte de la France entre Bretagne et embouchure de la Seine : le Cotentin.

Antoine nous envoie sur les groupes WhatsApp des photos de son fabuleux voyage, avec comme, il écrit, sa femme préférée et me promet l'envoi d'une brève qui me ravit d'autant plus que c'est une longue et qui j'espère vous ravira. Donc, silence, Antoine-enfin l'autre - écrit et l'autre ne rattrape pas l'un pour notre grand bonheur. Tout est d'Antoine, pas l'un, même le titre et les fabuleux jeux de mots.

« Nous avons pédalé durant 14 jours, après avoir confié à la SNCF nos deux montures électriques (eh oui, nobles cyclotouristes chevronnés, j'avoue notre forfaiture : nous fûmes avec assistance...), pour rallier Cancale, la petite cité ostréicole, dernier arrêt ferroviaire sur la ligne Rennes-Saint Malo.

bait bien, c'était pour y dormir !). Escapade très verdoyante, avec des chemins creux, en contraste avec les autres régions sous les effets de la canicule. Nous avons d'ailleurs eu le nez creux de choisir cette destination, puisque nous avons profité d'une température moyenne de 20 à 23°.

Après avoir longé la Centrale de Flamanville, située en

1er épisode : Cancale/ Granville

Après quelques passages plus escarpés à la sortie de Cancale, nous avons entamé le plat pays... du Mont Saint Michel.



Cette merveille de notre patrimoine - que « le Couesnon dans sa folie a placé en Normandie », l'embouchure de la rivière s'étant déplacée à l'ouest du mont, le faisant entrer en terre nor-

mande -, nous l'avons scruté à 250°, de loin, de près, sous sa face ouest, sud et est. Une pérégrination qui nous a permis de contempler cette sorte de glace à l'italienne (avec un peu d'imaginations, certes...) sous de nombreux angles, en longeant durant quelques temps les prés-salés et leurs locataires ovins.

Haltes à Pontaubault et à Granville, superbe cité de charme et d'histoire, avec en tout premier lieu sa « ville haute » qui mérite le détour.

2ème épisode : Granville – Cherbourg

Une première partie a été consacrée à la campagne, en longeant la côte avec ses bourgades « en -ville-

» (Tourneville, Tourville, Coutainville, Blainville, Anneville... Les services du cadastre ont eu une imagination débordante !) jusqu'à Lessay, notre halte du soir puis, via une voie verte, nous avons rallié Les Pieux (ça tom-



bord de Manche, sur un très beau site (!), nous avons attaqué la route des falaises, après avoir traversé de charmants villages (Biville, Vauville...) avec de remarquables villas jouxtant des petites maisons de caractère. Vers La Hague : de superbes spots, de belles et grandes plages, une mer bleu turquoise... Avec aussi des dénivelés sympathiques, entre 6 et 10% ! *Oui, je sais, en vélos électriques - mais le poids des engins agrémenté de celui des sacoches et sacs, ça demande quand même de beaux efforts !*

Bref, une très belle découverte, en longeant la côte et de grandes plages de sable fin (Urville, Querqueville...). Avant de rallier Cherbourg, cité qui nous a agréablement surpris par ses ports (ferries, plaisance, militaires), ses grandes avenues, la place délibérément offerte aux vélos et une atmosphère plutôt agréable...

BAL(L)ADE

3ème épisode : Cherbourg –Ouistreham

Une nuit à Barfleur, son phare, son port où il fait bon déambuler dans les ruelles parsemées de jolies maisons et leurs petits jardins fleuris.

Puis nous sommes “descendus” le long des côtes est du Cotentin via Saint Vaast la Hougue, vers les plages du débarquement. Première halte à Utah Beach



peut-être un peu osée, mais c'est pour moi une forme d'hommage à tous ces combattants)



et baignade - le seul à faire trempette, à ma grande surprise.

Premiers regards pleins d'émotion vers ce large où ont afflué les Américains. Premières prises de conscience de cette opération Overlord qui a engagé tant de jeunes soldats...



Halte près de Carentan (je suis bien loin de cet anniversaire-là ! Mais très proche de celui de “mariage” en 2026 !). Une belle pause en campagne iodée dans un gîte très agréable...

4ème épisode : Carentan-Ouistreham



Après avoir circulé sur une côte plus escarpée, nous sommes arrivés à la pointe du Hoc. Nous n'étions pas les seuls puisque de nombreux touristes, majoritairement étrangers (américains, anglais, canadiens...) nous y avaient donné rendez-vous ! Un choc à 80 ans d'intervalle : imaginer ces soldats sautant de bon matin dans la flotte, à partir de leurs barges surchargées secouées par la houle, puis avancer sur la plage eux-mêmes surchargés par leur paquetage et leurs armes, sous les tirs allemands à partir des blockhaus nichés en haut de la falaise...



Regardons les grands trous laissés par les obus...

Et savoir que très peu d'entre eux ont atteint vivants le haut du Hoc, mais ceux-là ont néanmoins permis de gagner la place ! Fascinant, comme un peu plus loin Omaha Beach, immense plage qui a vu déferler l'armada, le cimetière américain, le Mausolée britannique, gigantesque avec ses centaines de profils de soldats plantés dans les champs, en majorité entre 17 et 30 ans (tous leurs noms gravés sur des colonnes et sur le sol), face au large. Nuit à Port en Bessin, petit port charmant et reposant avec ses bateaux de pêche flambants neufs, fief de la coquille St Jacques. Puis Arromanches et ses pontons au large - dont certains subsistent - ordonnés par le Churchill pour favoriser le déchargement des navires. Suivi de la côte par Gold Beach, Juno Beach et Sword Beach...

Nuit à Ouistreham, autre haut lieu du Débarquement et également la station balnéaire des Caennais...

BAL(L)ADE

5ème épisode : Ouistreham-Cabourg

Une balade plus bucolique qui nous a permis de longer la rivière Orne, près de son embouchure : très sympa avec une largeur impressionnante, jusqu'à Pegasus Bridge, qui a connu son heure de gloire au cinéma dans le film "Le jour le plus long". Le pont constituait un point stratégique important, pour acheminer hommes et matériels vers Caen, Cherbourg et les différents sites. Nuit à Cabourg, ce bel endroit de villégiatures, où autour du majestueux Grand Hôtel s'épanouissent des villas plus belles les unes que les autres, reflets de grandes périodes de splendeurs et magnificences passées, et toujours ...la Manche en fond de décor !



6ème épisode : Cabourg – Caen

Retour par la rive droite de l'Orne, direction Caen pour deux nuits.

Caen et ses beaux monuments : Château, Abbaye aux Hommes, Abbaye aux Dames... de grandes artères aérées, dont certaines piétonnes où règne une ambiance particulièrement festive... sans oublier le Mémorial de Caen, incontournable pour mieux comprendre le pourquoi du comment de cette 2ème Guerre Mondiale (ses origines, ses prolongements - guerre froide - et ses conséquences), grâce à des films, des reconstitutions et des mises en scènes soignées.



Retour vers Nantes en train via Le Mans.

Bon à savoir : entre Le Mans et Nantes, nous avons emprunté un TGV OUIGO en provenance de Paris. Heureusement que j'avais effectué la réservation près de 3 mois auparavant, car dans la double rame de ce Ouigo (soit environ 15 voitures), il n'y avait que... 2 places pour vélos !!! Les nôtres, ça tombait bien !

Notre bilan

Voilà un résumé de nos 14 jours intenses, en partie sur le trajet de la Vélomaritime (entre St Malo et Avranches, puis de Cherbourg à Cabourg), pour donner envie à ceux qui ne connaissent pas encore de découvrir une belle région aux décors variés.

Une nature différente de nos belles côtes bretonnes que nous aimons explorer depuis plusieurs années. Mais ce Cotentin a de quoi largement vous contenter !

°693 kms exactement, d'où ma déception de ne pas avoir atteint les 700 !

Antoine L.

QUAND LA CANICULE DEVIENT UN CAUCHEMAR

Voici ce qu'en pensent quelques philosophes.

Vent, chaleur, brouillard, nuages, pression atmosphérique... Bien avant que la météorologie ne devienne une science plus ou moins exacte, des philosophes se sont penchés sur la question car prévoir le temps a toujours été une obsession pour l'être humain et maintenant pour les cyclos qui s'échangent les observations sur différentes appli ; se convaincant qu'il ne va pas pleuvoir et qu'on peut sortir ou le contraire. Seule, Marceline, la fait à l'ancienne : tant qu'il ne tombe pas d'eau, il ne pleut pas ; et même quand il pleut, ça va bien s'arrêter. Tout dépend dans combien de temps va arriver l'arrêt et si on est dessous.

Jacky GARNIER JG : Bonjour ARISTOTE Peux-tu nous expliquer ce qu'est, pour toi, de prévoir le temps ?

Aristote D'abord je cherche à comprendre le ciel comme on démonterait maintenant un moteur de vélo électrique, avec rigueur, précision, logique et amour du détail. Une lecture aride comme un désert, certes, mais parfaite pour accompagner nos propres phénomènes de déshydratation mentale.

Je connais un certain Jean-Claude ou sa femme Christiane qui fait du vélo comme moi je parle de météo. Et, je suis sûr qu'avec un peu d'efforts de leur part, ils pourraient démonter le ciel au point de lui enlever ses chaleurs ou vous guider grâce à leurs cartes Michelin de 1965 vers des contrées moins chaudes.

ARISTOTE / Météorologiques

JG Et toi, Gaston BACHELARD GB ?

GB Je ne parle pas de météo mais de météorologie poétique : ici, le vent n'est pas une perturbation mais une invitation au rêve.

JG : Et pourquoi ?

GB C'est quand même idéal quand il fait trop chaud pour penser sérieusement. Ainsi, tu peux flotter au moins philosophiquement au-dessus de la Terre, donc de ses canicules comme embarqué dans une montgolfière d'idées légères. Demandez à Philippe, le cavalier de François G, je suis sûr qu'il serait d'accord avec moi.

Gaston BACHELARD / L'Air et les Songes

Michel SERRES MS intervient

La météo c'est comme une métaphore du chaos ambiant. À lire en s'épongeant le front : vous comprendrez enfin pourquoi la canicule est moins une température qu'un bug généralisé de l'hospitalité cosmique. Chez moi, la météo devient un langage du désordre : le vent, l'orage ou la chaleur sont autant de perturbations qui parasitent nos systèmes.

JG Peux-tu clarifier ta pensée maintenant qu'il ne fait plus très chaud ?

MS La brume, par exemple, c'est une métaphore du bruit dans les relations humaines. Une lecture est aussi limpide qu'une vague de chaleur sur un bitume en fusion.

JG J'avoue que je ne comprends pas bien.

MS Justement, tu ne comprendras pas tout mais tu transpireras avec panache.

Michel SERRES / Le Parasite

JG Et toi, Peter SLOTERDIJK ?

PS Je pense l'atmosphère comme on explore une bulle de savon : fragile, moite, et existentiellement chargée. Je philosophe sur les pressions internes et externes comme un baromètre hystérique. Parfait pour me et te convaincre que faire du vélo comme toi à 39°C n'est pas un enfer, mais une sphère conceptuelle densément habitée. C'est ce que pense Joël qui dit: « Quand je tire la langue, je fais le dos rond. »

Peter SLOTERDIJK / Écumes (Sphères III)

JG : Et pour toi Claude LEVI STRAUSS CLS, tu nous dis en substance qu'il y a plus moite ailleurs. Peux-tu développer ?

CLS Sous une chaleur moite et omniprésente, je voyage, observe, transpire et philosophe ; alors que vous les cyclos, vous tirez la langue, vous soufflez, regrettant de ne pas être au frais alors que vous brûlez ! Je vous rappelle que la météo n'est pas qu'un fond d'écran, mais une composante culturelle, physique et morale.

JG Donc ?

CLS La canicule dense, humide, brûlante n'est qu'ethnographique, donc parfaite pour relativiser votre souffrance sous un soleil de plomb. Vous pensez que les peuples autochtones ont le loisir de se poser une telle question : chaud, pas chaud, ils doivent sortir pour simplement se nourrir. Alors que vous les cyclos, vous choisissez la sortie qui vous convient, son heure de départ en fonction de la chaleur et dans la sortie, vous vous autorisez à faire demi-tour même si vous n'avez rien chassé ou pêché. Votre congélateur est rempli de produits prêts à être chauffés et mangés.

Claude LEVI STRAUSS / Tristes Tropiques

QUAND LA CANICULE DEVIENT UN CAUCHEMAR

Voici ce qu'en pensent quelques philosophes.

JG Je vois René (DESCARTES) qui s'impatiente. Je lui donne la parole.

RD Le nuage est d'abord une affaire de géométrie. J'observe le ciel comme on fait un problème de maths et vous devriez faire pareil avec votre vélo : rigueur, angles et effets lumineux. J'explique les arcs-en-ciel, les halos ou la grêle avec un sérieux à faire fuir la poésie ; autant te dire JG que je ne suis pas d'accord avec Gaston.

JG On aura compris .

RD J'ai une lecture rationaliste des phénomènes atmosphériques : nuages, vent, neige, pluie, éclairs, tout y passe. Oubliez la rêverie. La météo c'est un exercice de géométrie appliquée. Et je souhaite que mes propos et mon livre tout juste sorti -réchauffement climatique oblige- se lisent avec sécheresse et méthode et je vous conseille de faire du vélo de la même manière pour contrebalancer l'humidité ambiante de votre torpeur estivale.

René DESCARTES : Les Météores

Jean-Christophe BAILLY conclut cet échange

Les nuages sont des bestiaires existentiels. Vous regardez le ciel pour vous donner une raison de lever les yeux en pleine torpeur, mais je pense que c'est incompatible avec votre manière de faire du vélo à part celle d'un certain Joseph. Faites du vélo couché et comme ça, vous pouvez partir à 7 h, 8 h ou 9 h en fonction de la forme des nuages et surtout de la chaleur qu'ils dégagent. Je vois dans le ciel un théâtre d'apparitions fugaces. Le moindre nuage devient une énigme, le moindre rayon, une promesse. Chez moi, l'atmosphère n'est jamais un décor : c'est une présence, un souffle, une matière sensible. Le ciel est un théâtre existentiel et des nuages des êtres à contempler. Mais pour ça, il faut donc faire du vélo mais couché comme Joseph sinon, gare à votre binette.

Jean-Christophe BAILLY /Le Versant animal

Langue pendante ou langue pendue ?

Non, lire un philosophe ne nous aidera pas à survivre à 42 °C à l'ombre. Il ne nous apportera ni ombre, ni glaçons, ni courant d'air. La canicule ne fondra pas sous le poids d'un concept, et aucun nuage n'a jamais été invoqué par la seule force de la dialectique. Mais au lieu de dire « j'ai chaud » toutes les 17 secondes et ahaner sur notre vélo, nous pourrions soupirer avec distinction : « Je ressens une intense pression atmosphérique chargée d'humidité qui sature mes conditions d'être jusqu'au néant. » Et franchement, ça a quand même davantage de classe comme ça ? Parce que quitte à transpirer, autant le faire en bonne compagnie — celle d'un Grec ancien, d'un phénoménologue poétique ou d'un cartésien qui pense que la grêle peut se démontrer comme un théorème. Forcément, quand la langue pendante essuiera la route brûlante et sèche, vous n'irez pas mieux, mais vous aurez les mots pour le dire, car après, vous aurez la langue bien pendue. Et ça, par 42°C, c'est presque un soulagement.

Pompé sur Nicolas Gary et le site ActualLitté



ÇA S'ENCHAÎNE

« Avec quoi nettoyer sa chaîne », demande Corinne....

Comment ? Pourquoi ?

Une chaîne sale

Si une chaîne est mal nettoyée, la saleté se déplace vers l'intérieur des maillons et ceux-ci s'usent plus vite. L'opération doit donc être réalisée avec rigueur.

Un nettoyage préventif et fréquent.



Comme toujours, il vaut mieux prévenir : un lubrifiant de qualité se salira moins vite qu'une huile quelconque. Cependant, il faut parfois employer les gros moyens...

Les solvants

Il est interdit d'utiliser des fluides trop acides ou alcalins (par exemple les produits anti-rouille) qui endommageraient la chaîne. Le white spirit et le gasoil restent de bons produits à condition de travailler dans un endroit aéré. Cependant, ils sont polluants : ne les jetons pas dans l'égout et récupérons-les afin de les réutiliser. Certains fabricants conseillent l'utilisation de simples détergents domestiques, qui sont moins toxiques mais également moins efficaces.

Les chaînes démontables

Si elle est munie d'une attache rapide, nous pouvons démonter la chaîne, ce qui facilite l'opération. Enroulons-la et plaçons-la dans un contenant propre. Recouvrons-la de solvant et laissons tremper -une nuit suffit. Des « blocs » de saleté résisteront au trempage, décrochons-les avec une brosse à poils durs. Plaçons une grosse épaisseur de papier journal sur la surface de travail, de préférence avec une feuille de plastique en dessous, et étendons la chaîne. En trempant régulièrement la brosse dans du solvant propre, brossons soigneusement les rouleaux et l'intérieur des plaques de la chaîne.

Le rinçage et le séchage

Remettons la chaîne dans le contenant, recouvrons-la avec du solvant et agitions l'ensemble, pour rincer. Renouvelons l'opération deux ou trois fois si possible. Lorsque nous aurons fini, accrochons la chaîne au-dessus d'un seau et laissons-la sécher complètement (24 heures

environ). Après avoir nettoyé les autres éléments de la transmission, remontons la chaîne, lubrifions-la et essuyons l'excédent. J'avoue que je ne démonte pas ma chaîne à chaque fois que je veux la nettoyer.

Les autres chaînes

Si la chaîne est attachée au moyen d'un rivet de jonction spécial, il est préférable de ne pas la démonter. C'est le cas des chaînes Campagnolo et Shimano, qui peuvent être affaiblies par un remontage mal réalisé. Il est donc conseillé d'effectuer le nettoyage sur le vélo, ce qui n'est pas pratique. Protégeons le cadre, les roues et le sol : les projections sont très salissantes. Les boîtiers de nettoyage qui se vendent dans le commerce présentent une solution pratique, surtout pour le rinçage.

Se protéger

Nous sommes en présence de produits toxiques et salissants : portons des gants « spécial solvants » (disponibles en grandes surfaces du bricolage) ; sinon, tout type de gant peut faire l'affaire. Et surtout, respectons l'environnement.

Texte et photo : Steve Jackson

<https://cyclotourisme-mag.com/conseil/laver-la-chaîne/>

Le graissage

Après avoir bien nettoyé la chaîne, il faut la lubrifier mais il ne faut pas que le lubrifiant salisse davantage la chaîne qu'il ne la lubrifie et ainsi permettre aux saletés de s'y accrocher et à terme d'être obligé de nettoyer à nouveau.



Moi j'utilise ceci

Je l'applique ainsi maillon par maillon.



Pour moi, une chaîne bien nettoyée et bien lubrifiée ne fait pas de bruit et ne met pas trop de noir sur les doigts. Je ne démonte pas la chaîne et ainsi je peux la nettoyer souvent.

ET VOUS ?

L'HNLM **

Une aventure d'une chaîne anonyme qui profite de la tribune de cyclo-infos pour tout nous révéler .



La chaîne de M*. dit à celles et ceux qui savent écouter son crissement pitoyable, rendu dans les aigus :

"Depuis le temps que je suis sale et que je n'ai pas été graissée. Je crisse haut et fort vivement que je sois graissée. M. ne m'entend pas sauf quand elle roule. En démarrant sa sortie du dimanche, elle se dit :*

« M— — —, j'ai oublié de graisser ma chaîne et M— — —, la chaîne va me chanter sa chanson douce et chiente pendant toute la sortie. Il faut que je trouve de quoi la lui faire fermer »

M. se met à la recherche d'un engraisseur. Pourvu qu'il ait de quoi graisser : graisse : , huile (même Lesieurs). M. comprend que je me tairai quand je serai graissée.*

Chemin faisant, M demande à deux messieurs qui attendent le bac s'ils ont de quoi graisser. Non pas de graisse mais M*., pas bégueule, trouve à discuter d'autre chose que de graisse, même si je vais le lui faire regretter.*

Sur le bac, je pense pouvoir être graissée par le capitaine que M. interpelle. Mais celui-ci répond laconique qu'ici il n'y a pas de cordes, donc pas de graisse. Je réagis en lui envoyant un vent couinant. Je me trouve enchaînée à mon malheur, à sec et je couine, et recouine de plus en plus fort, de quoi agacer M* et encore davantage ses compagnons de route qui aspirent à une seule chose : que M* retourne d'où elle vient. Mais c'est mal connaître M* qui n'en a rien à secouer de leurs allusions bien grasses .*

Des coureurs arrivent....mais pas un n'a de quoi me graisser. Normal, jeunes et affûtés, ils n'ont un pet

de graisse sur eux . Je couine encore plus fort. A la descente du bac, je me déchaîne....je ne veux pas continuer ainsi. M. me crie dessus d'arrêter de couiner. Alors, moi, je me mets à lui crisser dessus et ça l'énerve. encore plus.*

Heureusement, M trouve un bipède masculin qui n'attend qu'une seule chose : graisser les mignonnes chaînes comme moi. Il me graisse, me graisse et re-graisse ... Il me graisse tellement que je suis toute noire d'amour .*

Evidemment, M ne se sent plus de joie et se faufile discrètement dans le peloton qui ne l'a pas attendue comme d'habitude, dirait-elle. Personne ne l'entend venir mais on la suit à la trace . Quant à moi, je goutte de noir, je laisse une trace sans que M* n'ait de GPS, je salis rageusement les doigts de tous ceux qui veulent m'enchaîner aux dents d'un plateau et d'un pignon. Après avoir déraillé, je me déchaîne, vomissant le surplus de graisse sur les paluches des sauveurs de M*.*

J'avoue que cette histoire qui ne tient qu'à un fil et pas le bon ; hein M ? "*

Moralité : une chaîne sans graisse a besoin de se faire graisser sans compter pour autant se faire engraisser par les autres.

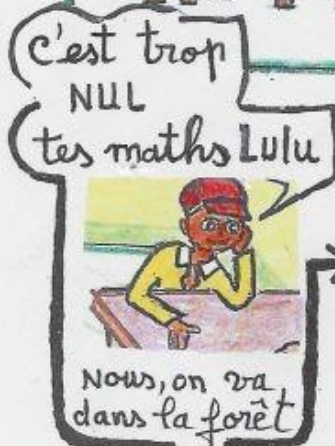
Toute ressemblance avec une personne existante ou ayant existé est totalement indépendante de ma volonté.

****L'HNLM(La chaîne elle aime)**

M* préfère garder l'anonymat car elle pourrait être elle, lui, toi ou MOI.



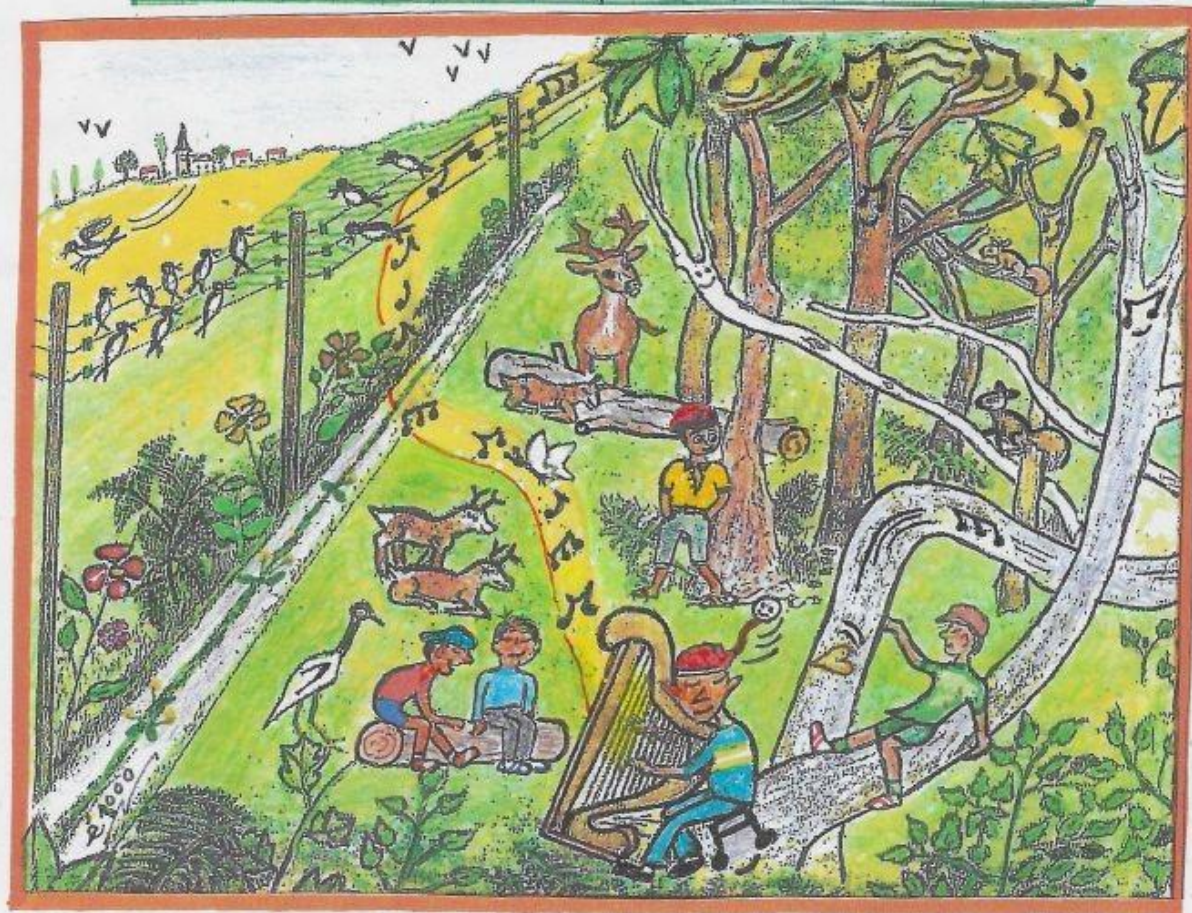
Voilà déjà la rentrée des classes,
Lulu propose à Nono et ses copains
un premier cours de MATHS!! ☹.



Dès le 2^{ème} jour, Nono et ses amis
choisiront l'école buissonnière
pour écouter Lulu raconter ses
aventures de cyclo " clandestin."



Devant son premier cours de maths quelque peu agité,
Lulu concède l'idée d'un repli stratégique
au beau milieu de la forêt.



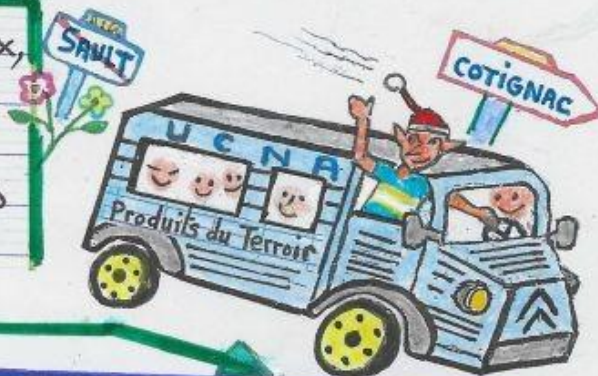
Maintenant, au centre d'un cadre beaucoup plus serein, bercé dans un écrin de verdure et de fraîcheur, Lulu nous raconte en détail la suite de ses aventures.



Bon, pour ceux qui auraient oublié leurs devoirs de vacances ou pour les absents de notre dernier épisode,

Je RÉSUME : **Le MARDI 8 Juin**

Après avoir passé le Ventoux, effectué notre transfert de 130 km en voiture, nous avons laissé nos véhicules sur le parking de l'un de nos amis à COTIGNAC.



Dans ce beau village installé au pied d'une falaise nous découvrons ses habitations troglodytes et un superbe panorama du haut de son rocher. Plus tard, nous rejoindrons à vélo le départ de notre prochaine étape BRIGNOLES - Bouc bel Air.

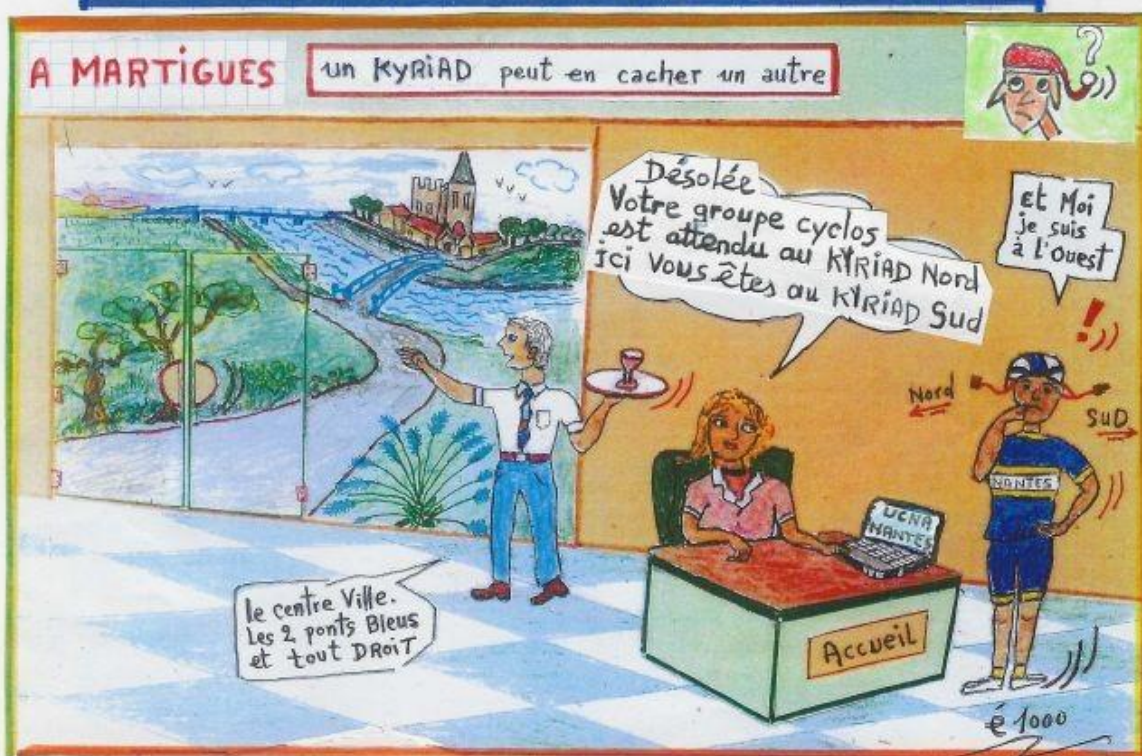
MERCREDI 9 Juin

Brignole - Bouc bel Air : En passant (non pas par la Lorraine avec nos sabots) mais par BRAS, tout simplement. Ici, la légende assure que les habitants mécréants furent punis par le ciel et disparurent dans les eaux d'un lac creusé soudainement. Avant l'arrivée de quelques vibrations négatives, nous filons sans plus tarder vers notre BPF de la journée, PLAN D'AUPS et son espace LECORBUSIER où sont conservés les croquis originaux signés du célèbre architecte (Cité Radieuse, Marseille). Puis, nous retrouverons Bouc Bel Air et ses jardins d'Albertas.

Bref, nous ne sommes pas perdus, mais nous ne savons plus où nous sommes.

Mon équipier du jour sera le seul à douter de la précision du GPS. Il accordera une totale confiance à sa carte routière et à la présence d'une pancarte de la DDE qui par coutume indique toujours la bonne direction. Il rejoindra rapidement sa destination, persuadé qu'une première impression reste souvent la bonne surtout "si celle-ci est mauvaise." Arrivé à l'accueil de l'Hôtel, il découvre que :!?

33



Finalement, à l'heure de l'après nous serons tous au bon moment au bon endroit. ☺

Avant de rejoindre Marseille par la côte dès demain, nous retiendrons de Martigues son célèbre pont Levant et son grand Parc de Figuerolles véritable poumon vert de la commune qui s'étire jusqu'au bord de l'étang de Berre. (et Bien sûr, ses 2 KYRIADS)

A bientôt pour nos 2 prochaines étapes. MARTIGUES — MARSEILLE.

MARSEILLE — CASSIS — LA CIOTAT — BANDOL — TOULON. // Vu par Lu/ll //