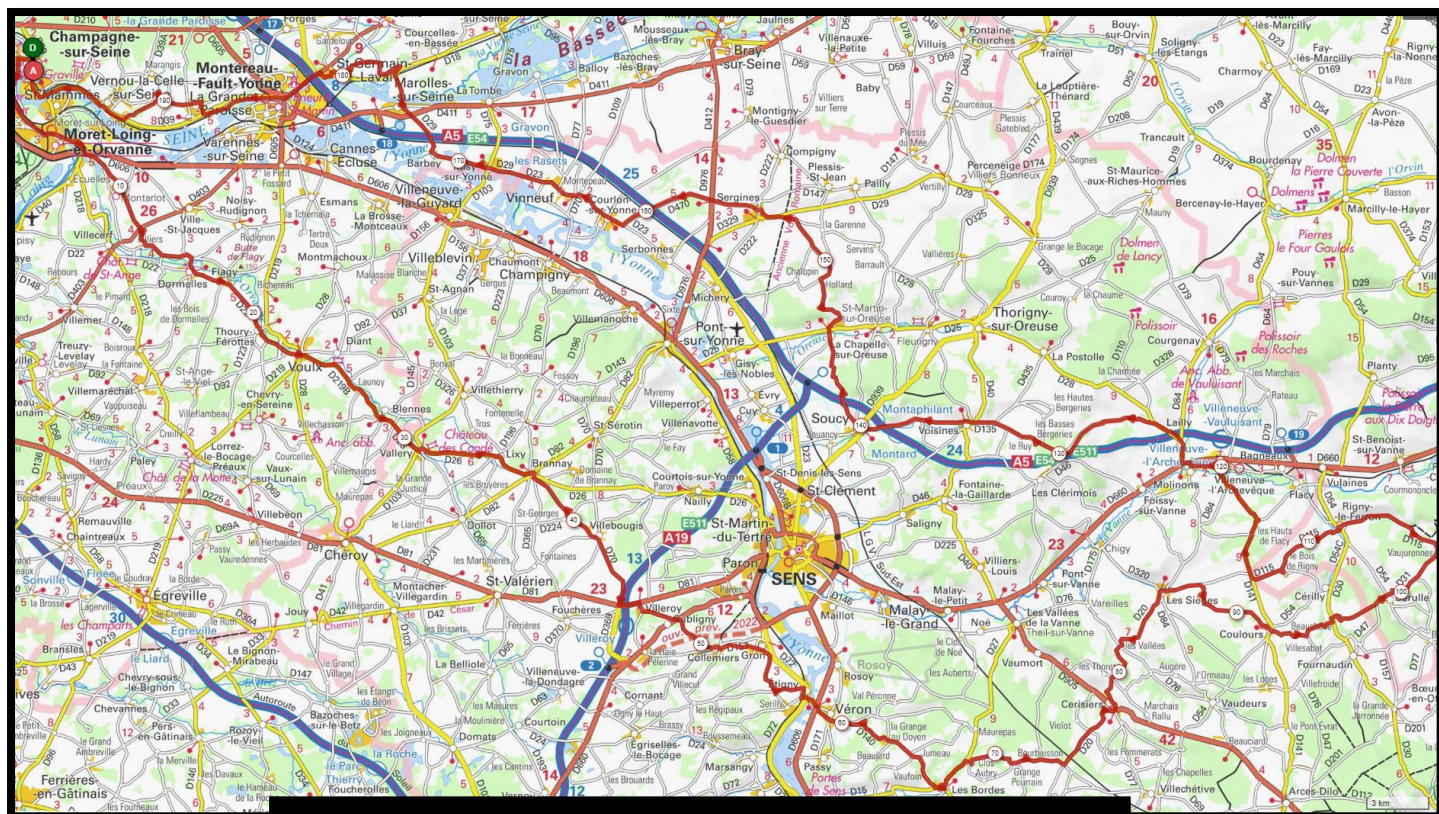
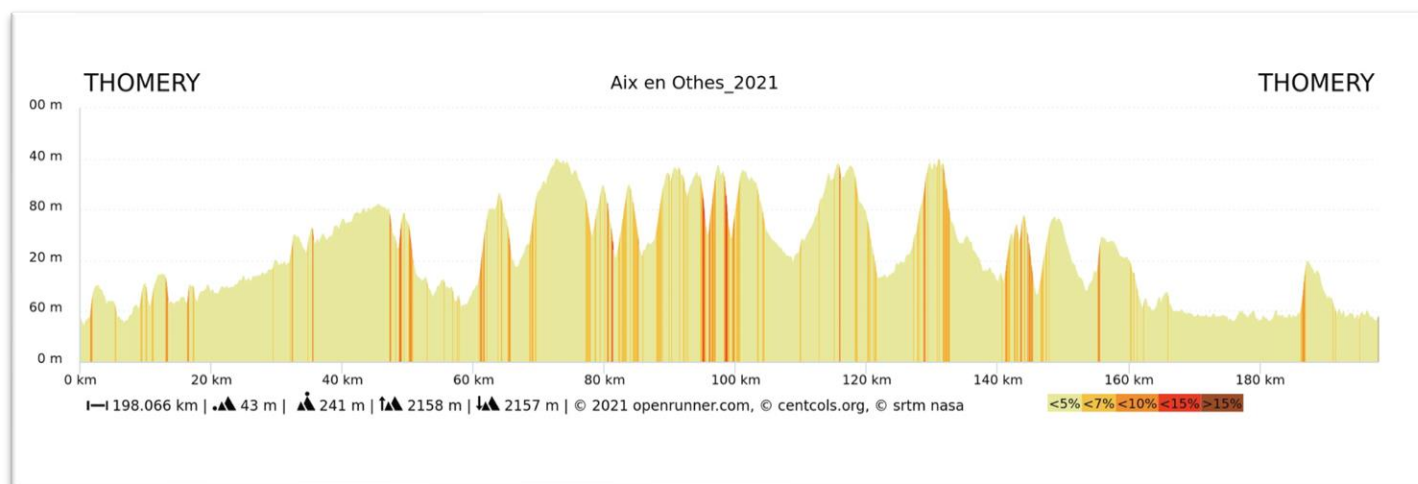




Aix en Othes 2021





Liste des participants :

G 1 : Karyn

Christophe

Daniel C

Jérôme

Eric

Roger

Jean - marc

Jean – Luc

René

G 2 : Corine

Dominique C

Daniel C

Dominique B

Philippe

Bernard

Yannick

Raymond

En ce samedi 14 Août, 15 cyclos et 2 cyclotes s'apprêtent à affronter le légendaire parcours d'« Aix en Othes ». Au menu du groupe 1, 200 kilomètres et plus de 2000 mètres de dénivelé et au menu du groupe 2, 150 kilomètres avec un dénivelé de 1500 mètres.

Deux nouveautés cette année, pas de voitures suiveuses et le parcours est effectué en sens inverse par rapport aux autres fois. Parcours donc réalisé en autonomie complète.

Première difficulté située à moins d'un kilomètre du départ, Roger remarque que l'on ne gravit pas un cote sans échauffement. (Pas bon pour la papatte à pépère).

La chaleur est déjà présente mais reste supportable, c'est surtout en début d'après-midi que la température nous obligera à nous hydrater abondamment et à faire le tour des cimetières pour y trouver de l'eau.

Jusqu'à Véron où nous nous arrêtons boire un café, le route est un peu près plate mais, à partir du là, nous allons monter ou descendre sans arrêt. Notre groupe reste soudé et roule à bonne allure mais après « La Poste aux Anes » à « Bourbuisson » exactement Karyn chute suite à une touchette avec la roue arrière de Jérôme. Chute sans réelle conséquence mais, qui doit nous rappeler que nous devons rester vigilants.

A l'occasion de cet arrêt forcé, je pars seul en avant jusqu'à la boulangerie « Aux 2 gourmandises » située à « Les sièges » où nous avons prévu de nous ravitailler, afin de prévenir notre sympathique boulangère, que nous allons avoir un peu de retard.

Il est maintenant 11 h 45 et nous sommes réunis au pied de l'église où nous avons organisé le pique-nique lors de l'épreuve en 2017. La météo était plutôt frisquette.

2017





2021





Nous enfourchons de nouveau nos vélos vers 13 h 00 sous un soleil omniprésent. La température oscille entre 33 et 35° suivant le lieu où nous nous trouvons. Les sympathiques commerçants de ce petit village nous ont traité de fous juste avant notre départ. Ils n'avaient peut-être pas tout à fait tort.

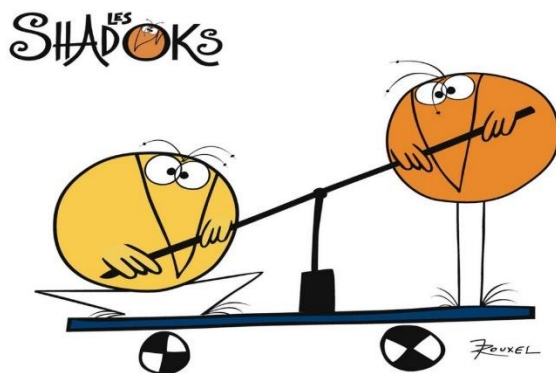
Nous n'avons pas encore parcouru un kilomètre que notre Karyn crève en pleine montée et en plein soleil. Roger et moi, nous abritons sous la frondaison d'un arbre bien venu en attendant la réparation qui n'obtiendra pas le prix du dépannage le plus rapide.

Et nous voilà repartis, pour une succession ininterrompue de montées et de descentes, pas de répit et ce soleil qui cogne encore et toujours. Les bidons se vident plus vite qu'ils ne se remplissent et malgré la beauté du paysage qui s'offre à nous, elle ne nous fait pas oublier la soif qui se fait cruellement ressentir.

Vers « Villeneuve l'Archevêque » notre Roger commence sérieusement à rêver d'un coca cola citron mais les bars, en ce week-end du 15 août sont souvent fermés, nous nous rabattons donc vers le cimetière de la ville.



Une pompe à eau manuelle trône à l'entrée de ce dernier. Je m'escrime à pomper tel un Shadock mais pas une seule goutte de flotte ne sort de ce satané tuyau.



Heureusement, Jérôme a l'excellente idée d'amorcer la pompette et miracle, l'eau fraîche tant attendue arrive en jet continu. Bien que, nous ayons fait le plein de nos bidons, nous devons nous arrêter de nouveau au cimetière de « Voisines » pour refaire les niveaux. Le groupe est toujours soudé et nous avalons les kilomètres avec entrain. A cinq kilomètres de « Sergine » c'est en plus de « sa papatte à pépère » les petits petons de Roger qui surchauffent. Un petit massage et direction la Seine et Marne. Il nous reste une cinquantaine de kilomètres à parcourir mais, à Vinneuf, nous trouvons un magasin casino ouvert. Et le coca cola bien frais, fantasmé par Roger devient réalité.



Deux dernières difficultés nous attendent : La cote de Tréchy versant Sud et la cote de la grande Paroisse. Au sommet de l'avant dernière bosse, Christophe subit un gros coup de moins bien attribué aux efforts consentis et à la chaleur. Le corps humain est constitué d'environ 65 % d'eau, ce qui représente pour un individu de 70 kg, 45 litres d'eau.

Une perte hydrique de 4% c'est 40 % de diminution de performance.

Une très forte déshydratation peut engendrer la perte des fonctions cognitives pouvant causer des chutes, des blessures telles que tendinites, crampes musculaires, contractures, voir malaise ou arrêt cardio respiratoire.

Quelques minutes de récupération et notre groupe se remet de nouveau en route vers l'arrivée située à 22 km. Et enfin, après la bosse de la « Grande Paroisse » avalée, la gare de Champagne pointe le bout de son nez.

Nous sommes heureux et fiers d'avoir terminé ce 200, et malgré la difficulté nous sommes restés toujours soudés sans jamais nous départir de notre bonne humeur. Sincères félicitations à tous les participants du 150 et du 200.

Coup de chapeau à nos anciens, Bernard, Roger, Daniel Cantérini, Yannick qui ne lâchent jamais rien et qui nous démontrent encore une fois que vouloir c'est pouvoir. Respect Messieurs.

A bientôt pour de nouvelles aventures

René

Parcours du 150 km et le ravitaillement du midi

