

Avon
Fontainebleau
BGC
Brie Gatinais
Cyclotouriste

Le Petit Bégéciste



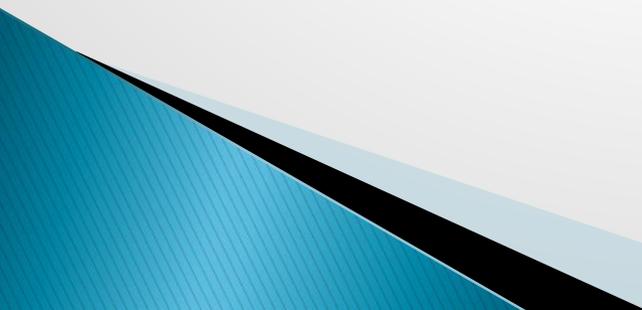
À vélo tout est plus beau !

Notre site Internet
www.bgc77.org/

Nouvelle Edition
N° 5

Sommaire

Le mot du Président	3
Composition du conseil d'administration	4
En Amérique du Sud	6
La « Fontainebelleau » 2019	10
Longue sortie de Château Renard	17
Raid VTT à Roubaix	21
Séjour club à Embrun	24
L'Ardéchoise 2019	38
Le B.C.M.R 2019	41
Brevet des Pyrénées	46
B.R.A 2019	49
Longue sortie de Chevreuse	53
Rubrique Santé	54
Il était une fois...	57
Ils ou Elles, sont partis pédaler ailleurs	60



Le Mot du Président



Au mois de novembre dernier, à l'occasion de notre assemblée générale, une nouvelle gouvernance s'est installée à la tête du Brie Gatinais Cyclotouriste. Formée d'anciens et de nouveaux membres, ce nouveau Conseil d'Administration met tout en œuvre, pour que votre club continue à être pérenne. Bien sûr, tout n'est pas parfait. J'en veux pour preuve le demi-échec de la « Fontainebelleau » 2019 mais, il y a eu aussi, une véritable réussite telle que notre séjour à Embrun qui a remporté un très grand succès.

Je me réjouis d'ailleurs que de nouveaux adhérents nous rejoignent l'année prochaine pour le séjour en Ardèche au mois de mai 2020.

Depuis plusieurs mois, le CA vous a proposé de nouveaux challenges: La sortie du vendredi en plus de celle du mercredi et du dimanche, la randonnée gourmande au Croc Marin, la sortie mensuelle en Vtt durant l'été, une participation plus accrue aux manifestations extérieures telles que le Raid Vtt à Roubaix, le BRA, l'Ardéchoise, le BCMR, le Brevet Pyrénéen, et prochainement un biathlon.

Je pense que le BGC reste sur une très bonne dynamique amorcée sous la présidence de Denis mais, nous devons cependant persévérer dans cette voie, afin que la grande famille du BGC se porte toujours mieux, et continue de réaliser ce qu'elle sait faire de mieux, pédaler et s'amuser.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à lire, le récit de vos aventures dans les pages suivantes.

René

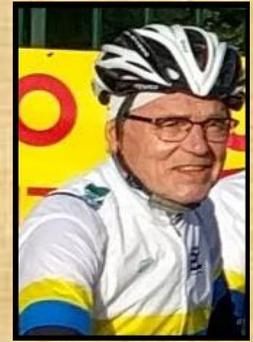
Conseil d'administration 2019



Marion Dudebout
Vice-Présidente
chargée de la
communication



René Trottin
Président



Michel Le Gall
Vice-Président
chargé de la vie
du peloton



Alain Thomas
Trésorier



Alain Condette
Secrétaire



Raymond Combaz
Webmaster



Betty Biard
Trésorière adjointe



Karyn Fortin
Convivialité,
relations avec
clubs externes



Claude Lionnet
Activités hors
programmes



Eric Balivet
Responsable sorties VTT
mensuelles



Catherine Feuillet
Secrétaire adjointe



Gérard Lions
Gestion Stock vêtements



Dominique Choudar
Responsable Santé

En Amérique du Sud

El Salvador, Guatemala et Honduras en VTT

13 novembre 2018
au
8 décembre 2018



Nous sommes 26 cyclos, 11 femmes et 15 hommes. Le noyau dur de l'effectif est constitué par 16 cyclos et cyclottes du club d'Annecy. L'organisateur du séjour est Michel Cabart, un savoyard de Peisey Nancroix, qui a déjà à son actif, l'organisation de 3 MAC en Amérique centrale ces dernières années (du Mexique jusqu'à Panama en 3 mois, avec 6000 km chaque année). Je suis heureux de retrouver dans le groupe, Danielle et Jean-Marie et aussi Michel et Régine avec qui, je suis allé en 2011 au Tibet.

Après un voyage, quand même assez long, avec une escale à Mexico où il ne fait pas chaud (6°) et où il pleut, nous arrivons enfin à San Salvador.

Rémi le patron de l'agence Coloris et ses trois assistants sont là, pour nous accueillir et nous conduire vers notre hôtel à San Luis Talpa. En sortant de l'aéroport, une chaleur torride nous tombe sur les épaules, il faut dire que nous sommes toujours avec les vêtements que nous avons à Roissy.

Nous sommes répartis dans deux mini-bus et nos bagages sont chargés dans un gros pickup conduit par Rémy. Sur la route de l'hôtel, une chose me frappe tout de suite : la végétation tropicale bien sûr, mais surtout, les barbelés partout pour protéger les bâtiments et les maisons.

Après environ 35 km, nous arrivons à notre hôtel, il est vraiment très bien situé, juste au bord du Pacifique. Après installation, douche et déjeuner sur la plage, dans l'après-midi, pour avoir une bonne réception internet, je vais dans le magnifique jardin de l'hôtel, pour me rapprocher du bureau de la réception dans lequel se trouve probablement la box internet, c'est à ce moment-là que j'entends un très fort bruit. Il se rapproche très vite de moi, une employée de l'hôtel me dit de rentrer vite à la chambre ou d'aller sur la plage : en effet, il se passe quelque chose, je me retourne et je vois un nuage blanc qui m'arrive dessus. **En fait** l'hôtel est bien en bordure du Pacifique, mais juste derrière, c'est la mangrove **avec entre** autres, ses innombrables moustiques.

Le lendemain matin, après une nuit de repos et un riche petit déjeuner, nous recevons nos VTT, ce sont des vélos tout neufs, TREK 820 en acier, bien costauds qui pèsent 16 kg. Chacun y installe ses pédales et autres accessoires personnels (compteur, GPS, sac de guidon etc...). Ensuite une petite réception est organisée où les autorités locales et même nationales (ministre du tourisme, le maire et Paola, épouse de l'ambassadeur de France) sont présentes. Chacun y va de son petit discours (sauf Paola) en Espagnol traduit soit par Rémy, soit par Hugo son adjoint Salvadorien. Les discours terminés, un très joli spectacle de danses folkloriques nous est offert avant de passer à table pour un sympathique déjeuner. Dans l'après-midi, c'est une équipe de la TV locale qui nous prend en main. A plusieurs reprises, nous devons faire des départs et des retours fictifs avec nos super vélos pour être filmés.

Au troisième jour les choses sérieuses commencent enfin, nous partons pour la première étape (45 km seulement). La TV locale est toujours là pour nous accompagner et filmer nos moindres gestes avec caméramens et drone. C'est un peu excessif, nous ne sommes pas des extraterrestres ! Rémy nous dira plus tard, que 10 mn nous ont été consacrées sur la TV au journal télévisé.

Cette première étape nous conduit dans un hôtel en bordure du Pacifique, prêt de Mizata. Notre hébergement est rustique et spartiate, mais les aubergistes se décarcassent pour nous être agréables. Un dîner nocturne sur la plage, est préparé, éclairé par un grand feu de bois. Etant dans un endroit mal éclairé, je ne vois pas trop ce que je mange et ma chaise s'enfonce dans le sable. Pas terrible la soirée ! Pendant la nuit, la tourista me rend visite, je passe une partie de la nuit dans les toilettes, mais le lendemain matin, après avoir pris un traitement efficace, je suis remis sur pied, prêt à reprendre le vélo. Heureusement l'étape n'est pas trop difficile, 60 km pour 870 m de dénivelé.

Pendant ces premiers jours, nous sommes vraiment encadrés sur la route, par la police et par des voitures de militaires cagoulés et fortement armés. Nos routes sont de grands axes très fréquentés par d'innombrables camions immenses, cars, voitures, pickups chargés de nombreux passagers, debout à l'arrière dans la benne. Ce n'est pas de tout repos pour des cyclotouristes ! En plus de cela, ces grands axes sont vraiment très mal entretenus, de grands nids de poules y sont très fréquents, il faut vraiment être très vigilant, pour éviter les gamelles !

Je garde en premier lieu en mémoire de ces premiers jours, cette circulation intense, très désagréable pour des cyclistes, mais ça explique aussi pourquoi nous étions tant encadrés par la police et par des militaires. En mémoire aussi, le jour où nous étions bien sûr sur une grande route, deux fois 2 voies, où venant d'en face, un véhicule a perdu une roue qui nous arrivait dessus à grande vitesse. La voiture de police qui nous précédait s'est brutalement stoppée et mise en travers pour nous protéger. J'étais derrière en tête du peloton et j'ai vu arriver sur nous cette roue, lancée à toute allure. Heureusement la trajectoire a légèrement déviée et la roue a sauté la barrière de sécurité, à quelques mètres devant nous sur notre droite, pour se perdre dans la pampa : ouf ! Par la suite nous avons trouvé des routes plus calmes qui nous ont permis de profiter sereinement du paysage magnifique de ce pays aux 29 volcans dont 3 sont considérés, toujours en activité.

Notre parcours nous conduira plus loin, au Guatemala où nous ne passerons que 2 jours pour bifurquer vers le Honduras où nous avons passé nos premiers jours de repos, après 12 jours consécutifs de vélo.

Un repos tout relatif car ces deux journées ont été consacrées à des visites : site de production de chaux, avec des fours qu'il faut alimenter en bois pendant des heures pour obtenir le produit final. La visite plantation de caféiers, plantés entre 800 et 1200 mètres d'altitude. Le café récolté est destiné à l'exportation et je pense qu'ils ne doivent conserver que les cafés de qualité inférieure, car pendant tout le séjour, il a été impossible de boire un café potable, digne de ce nom. Visite aussi d'une usine de fabrication de cigares, après des précautions incroyables pour pouvoir y entrer : inscription sur un registre, nom prénom, n° de passeport et avoir un pantalon long, bras couverts, chaussures fermées, filet pour tenir les cheveux, lavage des mains obligatoire. Ensuite un guide nous fait faire le tour de la fabrication des cigares de A à Z. L'usine emploie 650 à 700 personnes. On peut voir, que les employés ne peuvent pas trop lever la tête, car ils doivent fournir un certain nombre de cigares dans la journée. Tout cela au son d'une musique assourdissante, probablement pour éviter qu'ils puissent parler entre eux. Autant dire que pour moi, les explications du guide en Espagnol traduites par Hugo, qui parle à peine français, dans ce bruit infernal, n'ont pas été très claires. Enfin, la fabrication demande beaucoup de soins incroyables et l'usine fournit toutes les plus prestigieuses grandes marques de cigares.

A Copan nous visitons dans la matinée, le site archéologique Maya sous la conduite d'un guide très compétent qui nous explique ce qu'était la vie sur ce site, durant l'âge d'or de cette civilisation, autour du 8^{ème} siècle. C'est vraiment très intéressant, mais il faudrait faire un stage de 8 jours pour bien comprendre et assimiler tout ce qui nous est dit par notre guide : la vie des rois, de la noblesse, les coutumes, les sacrifices humains, pour envoyer des messages aux dieux ou pour leur demander des faveurs, le calendrier Maya etc... On y reviendra, car c'est passionnant !

Durant notre séjour, nous avons aussi visité, une petite usine d'exploitation artisanale de la canne à sucre. On nous fait une démonstration très intéressante : les cannes à sucre sont passées dans une machine qui les broient, le jus coule, il est dirigé vers de grands récipients qui chauffent et bouillonnent pendant des heures. A la fin il ne reste plus qu'une pâte qui est versée dans des moules en bois. Après refroidissement, des pains de sucres roux sont démoulés, prêts à être vendus.

Une visite également à ne pas oublier, celle du cratère du volcan Quelzaltépèque (600 m de profondeur et plus de 3 km de circonférence) où il y avait encore un lac en 1917, avec barques pour pêcher ou pour se promener, mais au début du mois de juin, une nouvelle cheminée volcanique s'est ouverte sous le lac, en transformant celui, en quelques minutes, en vapeur d'eau.

Aujourd'hui le cratère est resté vide, le lac ne s'est pas reconstitué.

Voilà, nous n'avons pas fait que du vélo, nous avons fait du tourisme des visites de villes curieuses comme celle de La Palma : la ville est entièrement décorée de fresques dessinées par le peintre Ernesto Llort, qui s'est inspiré du style Maya pour imaginer toutes les fresques réalisées par lui dans cette ville, c'est magnifique !

J'ai bien aimé aussi, la petite ville de Suchitoto, qui date de la conquête Espagnole, avec ces grandes demeures construites par les colonisateurs, mais ces grandes propriétés ont été revendues aux autochtones par les Espagnols qui partaient en altitude, pour se lancer dans la culture des plantations de café. Les grandes maisons de maître ont alors été rachetées à plusieurs et divisées en appartements. Les routes y sont entièrement faites de gros galets (pas facile pour y faire du vélo) et il n'y a pas trop de circulation, c'est une sympathique petite ville.

Nous avons tous été très émus par la visite d'un petit village qui garde encore aujourd'hui toutes fraîches, les traces des attaques et des bombardements effectués par les troupes régulières. Celles-ci voulaient couper toutes assistances aux guérilléros pendant la dernière guerre civile (1981 à 1991). La population du village avait été tuée à 90%. Le nom de toutes les victimes est gravé à la sortie du village sur le pignon d'une maison.

Pour notre dernière étape au Salvadore, nous retrouvons la police (elle nous manquait !) qui vient pour sécuriser et nous accompagner jusqu'à notre hôtel. En fait, nous retournons à notre premier hébergement, le super hôtel coincé entre la mangrove et le Pacifique. Dans la soirée, rebelote : le bruit de la souffleuse et le nuage blanc (DDT ??), mais ce n'est plus une surprise, je reste aux abris !

Au bilan : 960 km de VTT et 16600 mètres de dénivelés, des souvenirs plein la tête.

Pour voir les photos de ce voyage, mes amis Michel et Régine, ont tenu à jour, un blog, qui retrace entièrement notre périple, avec tous les détails, jour après jour, je vous conseille de le consulter (auboutdesoi sur le net).

A bientôt pour de nouvelles aventures, avec moi si ça vous tente ...

A Nicole

Nicole était du voyage au Salvador . Très grande cyclotouriste, elle était adhérente d'un grand club parisien. Elle avait réalisé presque toutes les « flèches » possibles en France . Elle avait aussi fait un grand voyage, en 2017, avec la FFCT, en Ethiopie . Elle est décédée 3 semaines après notre retour, d'un arrêt cardiaque .

Bernard Boiché-Cavélieux

La Fontainebelleau 11ème édition



Merci à vous tous et vous toutes, d'avoir pris part à l'organisation de notre 11e Fontainebelleau. Le BGC s'est encore une fois, montré à la hauteur lors de cet événement.

Si, notre randonnée a vu une baisse de sa fréquentation, cette dernière est en partie due, à plusieurs facteurs difficiles à maîtriser. En effet, plusieurs manifestations avaient lieu le même jour.

L'Avonnaise avec plus de 600 coureurs, une course cycliste, organisée par le VCFA rassemblant plus de 500 participants, le défilé de la garde Républicaine et pour clore le chapitre, une météo capricieuse qui a entaché le début de matinée.

Bien entendu, ces manifestations parallèles n'expliquent pas tout. Nous devons pour l'avenir, repenser notre communication, proposer une préinscription en ligne, déplacer si cela est possible, la date de notre randonnée.

Mais restons positifs, à l'inverse de quelques esprits chagrins, voyons plutôt le verre à moitié plein, plutôt que le verre à moitié vide. Retenons, les sourires maculés de boue de nos participants, leurs encouragements dithyrambiques pour les parcours, le fléchage, la qualité et le choix proposés aux postes de ravitaillement, le sourire de nos baliseurs aux traversées de route, l'animation musicale et la mise en place de deux stands proposant des produits locaux à la maison des sports.

Merci pour ces moments partagés lors de notre Afterbello, merci pour tous ces bons petits plats confectionnés avec soins. En dehors du club, c'est une famille qui se retrouve toujours avec plaisir. Une famille qui s'agrandit puisque des " cousins cousines " nous ont rejoints cette année.

Enfin, je profite de ce petit mot, pour remercier quelques personnes qui m'ont aidé à la préparation de cette Fontainebelleau 2019. Claire qui a procédé à tous les tirages papier concernant le plan des parcours, les bulletins d'inscription, les feuilles de route.

Claude et Bernard qui se sont occupé du planning, de la reconnaissance des parcours, de la préparation du fléchage. Betty, Dom et Françoise pour les achats et la gestion du ravitaillement. Marion pour son travail sur la communication,, Alain et Raymond pour m'avoir accompagné à l' ONF. Alain pour le coté financier de l'opération et Karyn pour l'organisation de l' Afterbello.

Et pour plagier une célèbre phrase d'un humoriste décédé....On compte sur vous..... pour l'édition 2020

René

Les participants



Au départ malgré la pluie...





La remise des coupes



La relève est assurée avec ces jeunes concurrents
nés en 2008 et 2011 !

Les bénévoles du BGC



L' « after » Fontainebelleau



Longue sortie vers Château Renard

Une semaine plus tôt, René nous annonce que les prévisions météo pour la longue sortie sont mitigées. La veille, giboulées et temps horrible, mais quel temps va-t-il faire demain ?

Le dimanche 28 avril au petit matin, voilà ce que tout le monde s'est dit : « Fermons la fenêtre et laissons les volets clos, à quoi bon se lever ». Non en fait, personne ne s'est dit ça car on était tous motivés pour aller rouler.

Mes gentils voisins, Dédé et Claire m'emmènent au lieu de rendez-vous à Villiers sous Gretz. En haut d'Avon on trouve Michel L. sur notre route. On se dit qu'il est bien courageux d'y aller à vélo par ces températures encore bien fraîches. On arrive vers 7h30 sur place et on pense être les premiers mais non il y a déjà 3 voitures qui sont là ! C'est Raymond, Alain H et le grand Thomas. Puis, tout le monde arrive les uns après les autres. Je retrouve avec plaisir Karyn avec qui je n'ai pas roulé depuis une éternité, Christophe et sa veste rouge, Robert A le petit nouveau à qui on promet un futur de bon rouleur, René qui vérifie la mise en place, Denis & Guylène prêts à affronter le vent de face, Mumu toujours d'attaque, Eric B déjà souriant à des heures si indues, Eric D prêt à en découdre, Daniel Choque et Daniel Cantérini, Odile sans Jean-Luc, Bernard D et Bernard B, Gilles et John (pardon, c'est l'actualité des gilets jaunes...), Corinne & Chouchou qui doivent démonter le porte-vélo pour passer sous la barrière du parking, Bernardo, Jean-Marc, Alain T, Françoise & Michel, Claude & Dominique, Dom & Betty, sans oublier Michel L. que nous avons croisé plus tôt. On est 30 participants !

J'enfile mes sur-chaussures car je crains le froid et la pluie et ça fait bien rire Denis qui me dit qu'on est plus en hiver. Je finirai par les garder toute la journée. Mais pour l'heure, j'hésite encore entre plusieurs tenues à quelques minutes du départ et finalement advienne que pourra ! Robert est bien embêté par un souci mécanique de dernière minute. Heureusement, dans le camion à Dom il y a tout !

Les différents groupes prennent finalement le départ et c'est parti pour 145 kilomètres. Mumu joue la reporter et garde un petit souvenir vidéo de nos départs un peu désordonnés.

On retrouve Robert en haut de la première bosse. Voilà qu'il n'arrive pas à enclencher ses pédales à cause d'une boue restée collée dans ses cales. Quelques secondes auront suffi et le voilà qu'il repart aussitôt avec Michel L qui l'a attendu.

On roule bien et on fait route vers le petit déjeuner. Y'a du vent de face mais on ne se décourage pas. On est 7 dans le groupe : Daniel Cantérini, Eric Balivet, Dédé, Karyn, Bernard Delb, Alain Thomas et moi. On a le même rythme et c'est vraiment agréable. Eric et Daniel sont nos locomotives. On prend des relais et on avance. Je parle de mes futures vacances en Corse et chacun me donne des idées de balades à faire. Je note tout ça précieusement dans un coin de ma tête. On fait quelques pauses techniques nécessaires. Avec Karyn, on décide de s'arrêter au bas d'une côte et les gars avancent pour nous attendre en haut. Ayant observé les alentours, je repère un individu louche qui semble s'approcher vers nous. Je décide de rester faire le guet et ferai ma pause technique plus tard. Il vient de la maison d'en face, c'est un cutéreau à l'air pas très commode. A mesure qu'il s'approche vers nous, je me décale pour cacher Karyn et la prévient discrètement de l'approche imminente de l'individu. Je décide d'entamer la conversation pour faire diversion. « Bonjour ! » que je lui lance. « C'est un terrain privé ici ! Faut pas rester là ! » qu'il me rétorque. On lui explique qu'on faisait juste une légère halte technique et qu'on se remet en route. Un automobiliste approche et ils discutent tous les deux. On en profite pour se tailler.

Arrivées en haut, on raconte ça aux gars et ils nous disent que la prochaine fois on s'arrêtera tous ensemble par sécurité !

On aperçoit le panneau de La Selle sur le Bied et Bernard ose la traditionnelle blague que ce lieu peut inspirer à tout cycliste. Au café, je me dépêche de boire mon thé et le groupe 1 repart, on était vraiment pas loin. On repart dans le mauvais sens et ça fait bien rire Mumu et Betty.

On roule bien et on a le groupe 1 en visu. On est à 1 km derrière. Karyn me parle de la « Jean Fontaine ». C'était sans compter sur la petite blague de René sur le parcours qui nous emmenait faire trempette dans un ruisseau. Heureusement, un gentil habitant de Bransles nous indique qu'on peut passer par le petit pont de pierres et regagner la route pour aller à Chevannes par l'autre côté. D'ailleurs, soit-dit en passant, accrochez-vous, le S se prononce, et les habitants sont les Bransledais...On en profite pour faire une magnifique photo souvenir sur le petit pont de Bransles et on repart. On croise même un superbe âne ! On s'attarde un peu avec Karyn pour le prendre en photo et on repart.



Les gars sont là et nous attendaient patiemment en haut de la bosse. Bon, on fonce vers de gros nuages noirs. Eric et Daniel sont encore devant, ils ont une sacrée forme. Avec Karyn on papote, tellement que Daniel nous demande si on ne commence pas à avoir soif. On reconnaît le parcours et par contre le temps se fait de plus en plus menaçant. Je me retourne pour voir si tout le monde suit et je vois un gros chamallow rose dans le coin de mon œil. Surprise j'y regarde à deux fois. C'est un autre cycliste qui roulait là et qui s'est greffé à notre groupe. Il est un peu à l'ancienne mais nous suit pendant un bout de temps. Après une autre petite pause technique Daniel l'encourage à nous suivre, il prend nos roues mais finit par lâcher dans la grande descente qui mène à Château-Renard. Il faut dire que quand j'ai reconnu l'endroit j'ai tout de suite opté pour les mains en bas du cintre et tout schuss jusqu'en bas !

Après Château-Renard et sa petite côte casse-pattes à la sortie, ça ne rate pas et on finit par se prendre un mélange de grêle et de bourrasques de vents. Y'a pas le choix, on enfile les imperméables et on continue, on se demande ce qu'on fout là mais on y va. Heureusement ce n'est que passager et comme dit Eric « on enfile les imper pour les retirer 2 kilomètres plus loin, c'est sûr ! ».

Peu après, Daniel est victime d'une crevaison à 80km, heureusement l'orage est passé et on aperçoit même des éclaircies. On en profite pour sécher un peu. Un qui répare, deux qui regardent, Daniel répare sa crevaison rapidement. On arrive à Bazoches pour le repas et avec Karyn, on voit sur nos GPS que René nous appelle. Karyn tente bien d'activer la fonction Siri de son GPS mais sans succès. Au moment où René raccroche on les aperçoit. Il s'inquiétait de ne pas nous voir arriver sachant que nous étions pas loin derrière. On leur explique qu'on a eu une crevaison.

Super repas du midi, on apprend que le groupe 3 ne s'est pas trompé de route à Bransles car Guylène aurait apparemment menacé Denis d'un « à poil Denis, à poil Denis ! ».

On profite d'un bon festin mais la pluie s'en mêle. Dédé et Bernardo mettent, bien malgré eux, de l'eau dans leur vin. Les Atchik atchik résonnent et mettent l'ambiance pour nous réchauffer. Les filles lancent un pipi groupé et l'heure du départ a sonné. Les tables, bancs et victuailles sont rangés en 2 temps 3 mouvements. Certains changent de tenue et voilà qu'on est déjà tous prêts à repartir sauf Bernard D qui ne retrouve plus ses lunettes.



Tout le monde repart et une quarantaine de kms nous attend pour cette 2eme partie. Christophe se joint à nous pour l'après-midi. Cafouillage au départ, on repart tous ensemble mais Claude crève quelques minutes après le départ et seul René de son groupe l'attend et nous. Une bonne dizaine de minutes après, voilà une partie de leur groupe qui revient.

Voyant que leur groupe est quasiment au complet, on se remet en route et on trouve plus loin une autre partie du groupe qui attendait là. On les prévient qu'il n'a pas encore réparé. Ils semblent vouloir repartir avec nous.

On garde notre groupe initial dans lequel le rythme est homogène et on repart. Eric D, Alain H et Robert roulent plus ou moins avec nous. On garde notre rythme pour ne pas se flinguer et on fait face au vent. Christophe a encore de bonnes jambes et prend les relais aussi. Raymond et Dom nous rejoignent. Bernard a un petit coup de mou et on l'attend. L'autre groupe finit par repartir et il semble qu'ils soient enfin au complet ou presque puisqu'on voit Claude qui nous rejoint un peu après. Ils partent et Robert préfère terminer avec nous. La fatigue se fait sentir et Bernard a plus de mal à suivre. On arrive à Paley et on sait qu'il reste encore une vingtaine de kilomètres à parcourir.

Karyn attend Bernard et le ramène jusqu'au groupe 3 en les prévenant qu'il allait terminer avec eux. Notre petit groupe est au complet et on file vers l'arrivée. Bernard Boiché roule un peu avec nous. Les derniers kilomètres sont comme toujours un peu longs. Eric B. a toujours la patate et prend de longs relais avec Daniel. « Cette année, ça va beaucoup mieux » qu'il me dit ! Et effectivement, je lui fais remarquer qu'il est bien entraîné. On arrive enfin et avec Karyn on file faire un tour du pâté de maison pour arrondir le kilométrage.

Une dizaine de minutes plus tard, le groupe 3 arrive ils ont sacrément bien roulé. Odile et Corinne semblent ravies de leur premier 100+ km et savourent le challenge ! Dom accourt vers Denis pour lui apporter une petite bière alors qu'il n'est pas encore descendu du vélo et Betty et Mumu nous proposent un petit goûter bien mérité.



Marion

Raid VTT à Roubaix

C'est le Noooord !!!!

Il y a plusieurs semaines Eric B, enfant du Nord par mariage, me posait cette question.

Cela te dirait d'aller affronter les pavés du Paris-Roubaix en Vtt le 5 mai ? La question méritait réflexion pour deux raisons, la première étant que je ne connaissais pas du tout cette région et la deuxième, malgré plusieurs sollicitations, je n'avais jamais voulu faire le Paris-Roubaix en vélo de route. Pas d'hésitations, je suis partant mais, il me faut trouver quelques amis pour nous accompagner dans cette aventure. Dédé et Alain, qui ont fait quatre fois le Paris-Roubaix route et Raymond qui connaît le Nord mieux que le fond de sa poche sont partants.

Samedi :

Nous voilà rendus à Roubaix sous le soleil après un trajet plutôt arrosé dès le départ. L'accueil du gérant de l'hôtel dans lequel nous sommes descendus est dès plus cordial. C'est vrai, les nordistes ont du soleil dans le cœur (pour la suite écouter la chanson d'Enrico Macias).

Raymond et Régine nous ont concocté un programme pour cet après-midi mais, avant nous prenons des forces au restaurant avec notre premier repas cht'i. Le soleil est présent, mais la température est fraîche, accompagnée d'un vent qui souffle très fort. Cela promet pour dimanche.

Repas avalé, notre première visite est pour la Piscine à Roubaix.

La Piscine, ou musée d'art et d'industrie André-Diligent, est un musée qui présente des collections composites d'arts appliqués et de beaux-arts constituées à partir du XIX^e siècle comprenant des tissus, des pièces d'arts décoratifs, des sculptures, des peintures et dessins.

Il est installé dans une ancienne piscine de style Art déco, construite entre 1927 et 1932 par l'architecte lillois Albert Baert, d'où son surnom « La Piscine ».

En 1989, une nouvelle équipe est constituée, dirigée par Bruno Gaudichon, pour relancer le projet. Différents sites sont envisagés pour accueillir le musée (l'ancienne poste, la friche Motte-Bossut) avant que ne surgisse l'idée de reconverter l'ancienne piscine municipale, récemment fermée, en musée.

L'origine de sa construction date de 1922 lorsque, porté par le mouvement hygiéniste, le maire de Roubaix Jean-Baptiste Lebas charge l'architecte Albert Baert de construire « la plus belle piscine de France ». Il faut dix ans pour mener à bien le projet, les travaux commencent réellement en 1927 et la piscine ouvre ses portes en 1932. Construite dans le style Art déco, c'est à la fois une piscine sportive, avec son bassin olympique de 50 mètres, et un établissement public de bains-douches.

Le complexe est organisé autour d'un jardin, la roseraie, à l'image des abbayes cisterciennes. Le bâtiment principal renferme le bassin, éclairé de vitraux qui symbolisent le soleil levant et le soleil couchant. Il est encadré de baignoires disposées sur deux étages, le long des façades sur jardin. Il comprend également un « réfectoire des nageurs », un salon de coiffure, de manucure et de pédicure, des bains de vapeur et une laverie industrielle. La piscine commence à se dégrader dans les années 1970, mais reste en activité jusqu'en 1985, date à laquelle elle est fermée pour raisons de sécurité.

Après cette visite culturelle, direction la Belgique emmené par Raymond qui connaît très bien la région.

Nous nous rendons dans un magasin de cycles Van Eyck, grand choix de vélo et d'accessoires. Raymond craque pour une paire de chaussures. Bon, et bien après le sport, le réconfort, direction un magasin vendant de la bière. Difficile de faire son choix, car sur les étagères, des centaines de bières différentes s'offrent à notre vue mais, notre nordiste par adoption nous conseille utilement pour nos achats.

Dernière visite, consacrée à Floralux.

Floralux c'est un mixte de Truffaut, Zodio. Difficile de ne pas trouver quelque chose à acheter.

Retour en France, où nous retrouvons Éric, Véronique et leurs enfants à Lille. Nous dinons à l'Estaminet du Welsh, accueillis par un personnel très chaleureux (reprendre la chanson d'Enrico).

Avant de reprendre nos véhicules, nous assistons à une énorme fête qui se déroule sur une place proche du restaurant et malgré une température polaire, les Lillois sont dehors et participent aux réjouissances.

Dimanche : Jour J.

Au réveil, bonne nouvelle, il fait beau, froid certainement, mais le soleil est présent.

Nous retrouvons Eric au départ qui a crevé et qui est en train de réparer. Question organisation, c'est le top du top, rien à dire c'est parfait. Après une dernière photo prise par nos accompagnatrices nous partons pour 60 kilomètres, dont 15 de pavés.

Le premier secteur est avalé par Dédé à vive allure, cela lui rappelle certainement le bon vieux temps. L'astuce, pour ne pas trop subir le revêtement consiste, à rouler vite sur le haut du pavé ainsi, les Vtt absorbent facilement les trépidations contrairement aux vélos de route qui encaissent beaucoup moins.

Penser que les pros roulent à plus de 40 km/h sur ces pavés parait inimaginable et pourtant.

Au kilomètre 30, nous arrivons au ravitaillement de Bouvine, encore une fois, le top. Rien à dire...il nous reste 30 bornes, nous sommes largement en avance sur notre tableau de marche avec 20 kilomètres heure de moyenne. Le retour se fait vent **contraire**, mais nous roulons à bonne allure sous le soleil.

Arrêt obligatoire au Carrefour de l'Arbre où Eric nous a promis de nous offrir une bière, dommage pour nous le restaurant est fermé.

Roubaix se profile à l'horizon, nous nous arrêtons à proximité du vélodrome, afin de prévenir nos compagnes que nous allons arriver très bientôt et, qu'elles se tiennent prêtes à nous accueillir comme il se doit.

Après une bière bien méritée, direction les douches du Paris-Roubaix.

Les douches de Paris-Roubaix font partie du patrimoine mondial du cyclisme.

Construites dans les années 20, elles sont totalement démodées, mais sont chères aux cyclistes.

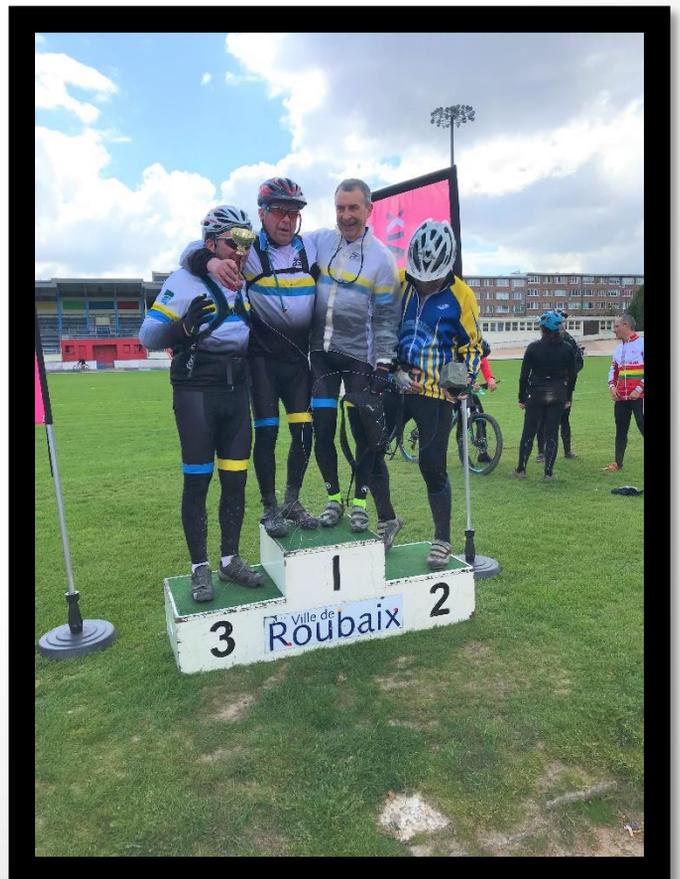
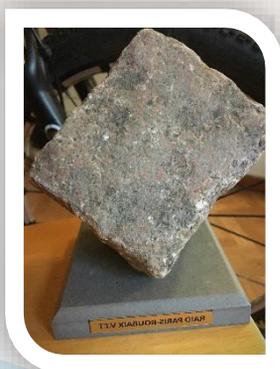
Tous les anciens vainqueurs y ont un box à leur nom et en sont très fiers.

Elles ne ressemblent à rien, font partie d'une autre époque et pourtant elles appartiennent à l'histoire du cyclisme mondial. Situées à une centaine de mètres du Vélodrome où est jugée chaque année l'arrivée de la reine des classiques, les 24 douches et les 90 boxes de Paris-Roubaix sont des mythes très chers aux coureurs du peloton.

Je prends le box, Fausto Coppi, alors que Raymond prend celui du vainqueur 2019.

Et voilà, c'est terminé....Mais c'est juré, nous reviendrons en 2021.

René



Séjour club à Embrun

Samedi 18 mai.

Il est 18 h 30, la famille BGC toujours heureuse de se retrouver, est rassemblée au bar du centre de vacances Le Chadenas conviée à un apéritif de bienvenue par Didier, le directeur du Centre. La résidence Ternalia est située au bord du lac de Serre Poncon qui est lui complètement à sec. Nous ne voyons que du sable à la place de l'eau habituelle. D'après le directeur, la fonte des neiges devrait le remplir peu à peu. Nous sommes tous logés dans le même bâtiment légèrement à l'écart du reste des installations, ce qui va se révéler bien pratique pour nos fameux et inégalables apéros couloir. Après ce pot de bienvenue, nous prenons la direction de la salle de restaurant pour notre premier repas. Mention toute spéciale à l'équipe de restauration pour la qualité de son accueil, de sa gentillesse, pour le choix des menus proposés. Repas variés parfaitement cuisinés (entre autres, un plat de lasagnes bolognaises accomodées d'une julienne de légumes) qui ne va laisser personne indifférent.

21 h 00

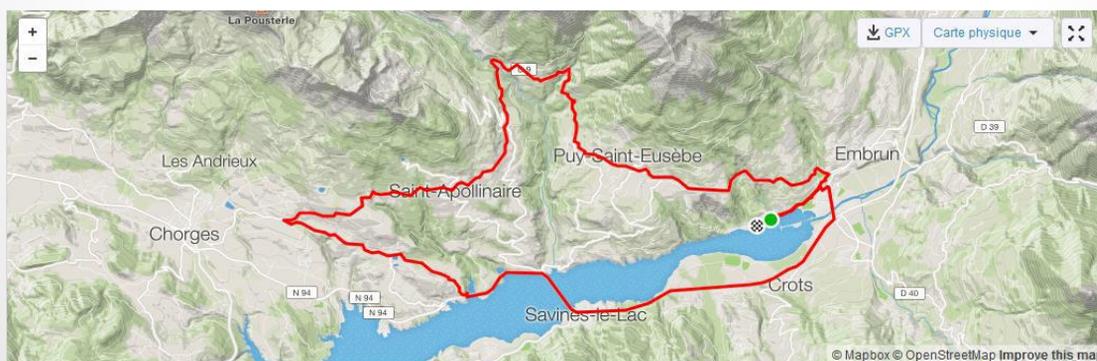
Premier briefing pour décider du parcours du lundi.

Nous optons pour la formation de 4 groupes afin que chacun, chacune puissent pédaler à son rythme

Voilà le décor est planté, les montagnes endormies aux alentours attendent notre venue et, nous partons nous coucher en espérant que la météo ne soit pas trop mauvaise au réveil.

Dimanche 19 mai : 8 H 30

Sortie Début du triathlon : 45 km pour 884 mètres de dénivelé.



Le temps est maussade mais n'entame en rien notre détermination à effectuer notre première sortie

La route pour sortir du centre de vacances nous met immédiatement dans l'ambiance car, pour accéder au début des parcours, nous devons obligatoirement passer par une longue montée avoisinant les 8 %.

Direction Puy-Sanières, nichée à 1200 mètres d'altitude, par une petite route longue de 8 km qui grimpe sans arrêt. En parlant d'arrêt, je retrouve Yannick en apnée au bord de la route, il a beaucoup de mal à respirer, je lui conseille d'attendre le groupe suivant pour continuer son ascension. Arrivés au sommet, nous rencontrons la pluie et le brouillard. La vue sur le lac est complètement bouchée et nous devons faire la descente sur Savines à l'aveugle.

14 H 00.

Il pleut, pas de vélo pour cet après-midi, nous sommes quittes pour aller visiter l'Abbaye de Boscodon



18H 30.

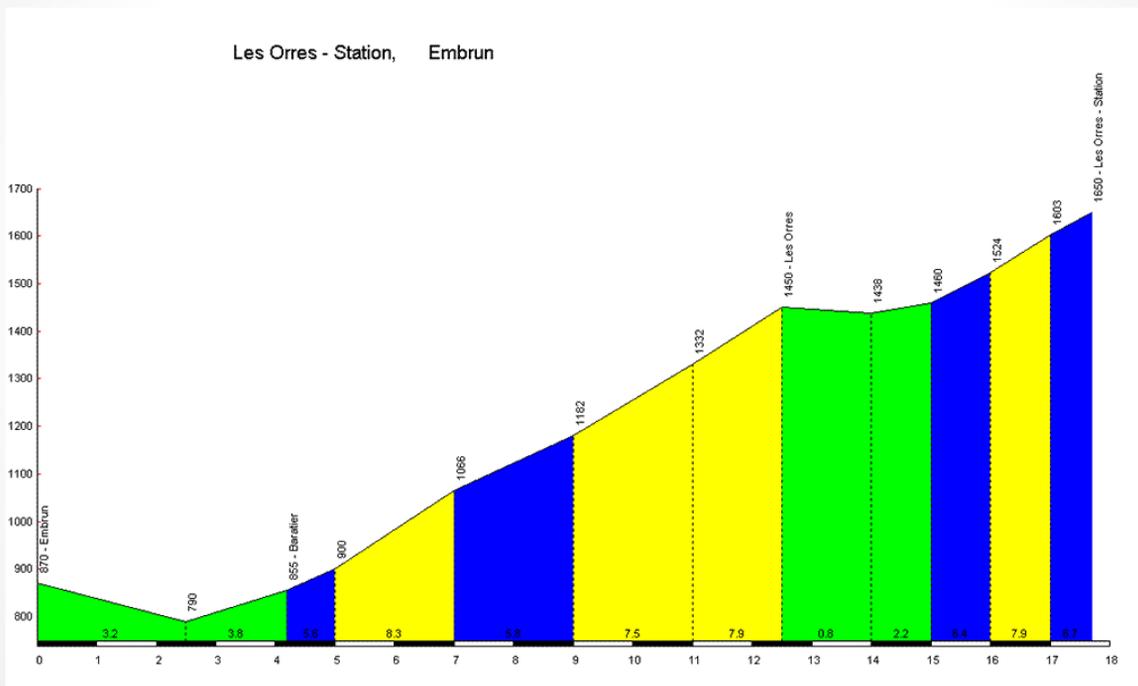
Premier apéro couloir, moment incontournable de la vie associative du BGC. Jean-Marc et Brigitte, nouveaux venus, sont un peu surpris de cette activité rarement enseignée dans les écoles de cyclisme mais parfaitement maîtrisée par les adhérents du club depuis de nombreuses années.

Lundi 20 mai : 8 H 30

Météo toujours tristounette

Sortie prévue : Les Orres 42 km pour 1172 mètres de dénivelé.

18 Km pour arriver à la station, avec un pourcentage moyen de 4,41 % et un pourcentage maximal de 8,3 % !



La station des Orres est fermée, de ce fait, pas de café pour notre Roger préféré. Descente rapide jusqu'à Barratier où une boisson chaude est la bienvenue.

14 H 30

Il était prévu de faire une sortie vers le col du Pontis mais, il pleut de nouveau donc c'est encore fichu pour cet après-midi.

Avant d'aller voir les demoiselles coiffées, nous faisons escale à l'Intersport d'Embrun, où bizarrement nous retrouvons plusieurs de nos compagnons de route.

Les demoiselles coiffées :

Le site d'une surface de 2,6 hectares est un site classé depuis 1966. Une mise en valeur du site a été effectuée en 1999 afin de limiter les dégradations et réduire les risques d'accident.

Un sentier de 92 marches ombragé permet de monter jusqu'à une plate-forme avec tables d'informations/panneaux explicatifs pour les examiner de plus près, mais cela ne mène pas au coeur du site protégé. En réalité trois petites esplanades équipées de tablettes explicatives sont disposées tout au long de l'escalier situé en forêt.

Vous pourrez donc observer ces grandes colonnes supportant en leur sommet un rocher plus ou moins volumineux. Ces moraines glaciaires (mélange argileux calcaire de boues, sable, cailloux et rochers) subissent l'érosion du vent/eau de ruissellement/neige, mais le bloc situé à leur sommet étant plus dur, reste perché sur la colonne de terre jusqu'à ce que la colonne tombe avec le temps. A noter que la colonne se durcie dans le temps car l'eau a tendance à remonter à l'intérieur de la colonne, et s'évapore en laissant des sels minéraux qui participent à la cimentation de la colonne. Le site se régénère naturellement, et donc sa physionomie évolue.



Mardi 21 Mai : Sortie prévue

L'Etape du Tour de France 132 km pour 2156 mètres de dénivelé.

Là, cela commence à être du sérieux.

En plus un magnifique soleil nous attend en ce début de journée.

Aujourd'hui deux cols sont au programme, le Col du Pontis et le Col de Vars.

Mais, nous **allons** devoir faire l'impasse sur le premier car ce dernier est fermé à la circulation.

Nous passons par Savines, Pontis, Le Sauze du Lac, à chaque virage une nouvelle vue s'offre à nous, c'est très, très beau. Nous faisons toute la vallée de l'Ubaye jusqu'à Jausiers où nous nous arrêtons pique-niquer.

Pour l'instant, tout va bien. Nous avons déjà 70 kilomètres au compteur et, le Col de Vars nous attend, tranquille. Par contre, nous on ne sait pas ce qui nous attend et heureusement d'ailleurs...

Le début du col est assez roulant jusqu'à Tournoux puis la pente s'élève sans répit. Les cinq derniers kilomètres d'ascension sont très raides et ne nous lâchent pas jusqu'au sommet. De l'avis de pas mal d'entre nous, ce col nous a paru plus dur que le Ventoux.

Au sommet, des marmottes nous regardent passer assises sur leur arrière train ainsi, qu'un autochtone vêtu d'un pull-over des années 70, que sa femme a du lui tricoter en plagiant Zanini « Tu le veux ou tu le veux pas ».



Ce brave homme, propriétaire de la buvette juchée en haut du col de Vars, va faire la recette de sa journée grâce à nos consommations. Christian nous offre une bière, vendue à prix d'or, alors que certains se délectent d'un gâteau aux noix.

Descente jusqu'à Guillestre puis retour à Embrun par les balcons de la Durance. Le parcours est sympa, surtout le retour par saint André d'Embrun, avec de vues plongeantes sur la Durance 500 mètres au moins en contrebas.

Mercredi 22 mai :

Sortie prévue : le Tour du Lac de Serre Poncon

L'étape de la veille a laissé des traces et plusieurs d'entre nous, décident de faire une sortie plus légère en prévision de la randonnée de demain qui doit nous emmener vers le col de l'Izoard.

Seuls, Michel, Stéphane et Jérôme sont partants pour le tour du lac.



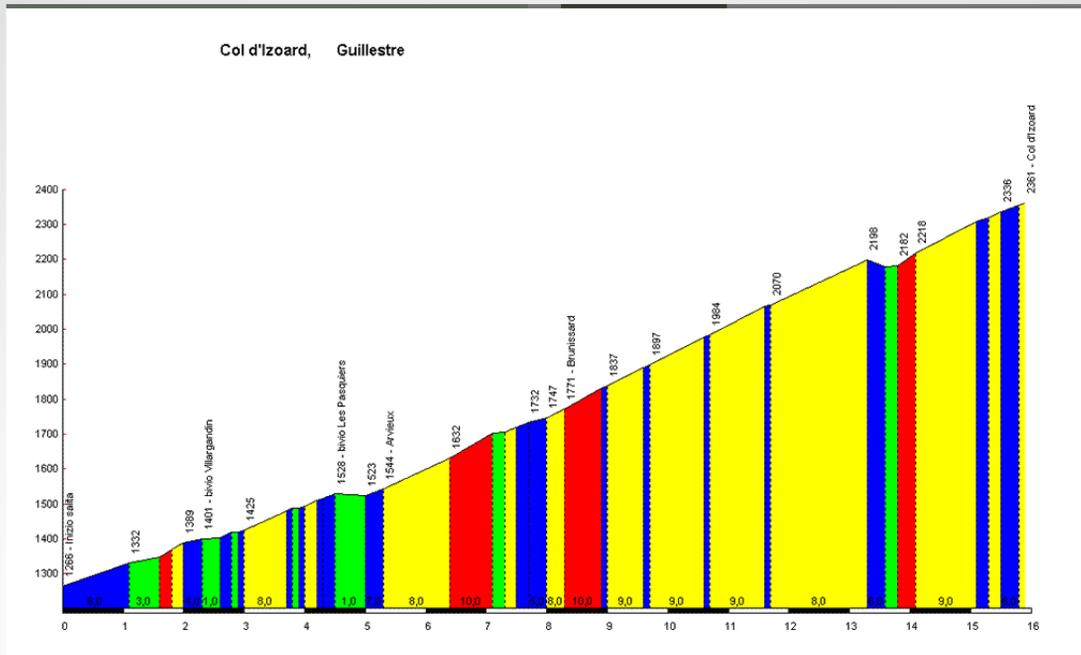
Embrun_Chorges_St Appolinaire_Embrun : 51 km pour 874 mètres de dénivelé

Alors que nous sommes en train de prendre un café à Chorges, Michel reçoit un coup de téléphone d'Alain, notre trésorier préféré. Il nous apprend qu'il a été renversé par une automobiliste sur la route de Savines. Secouru très rapidement par les secours, il a été emmené à l'hôpital de Gap où il doit subir quelques examens. Plus de peur que de mal, Alain, le visage tuméfié sera ovationné à son retour lors de notre habituel aéro couloir.

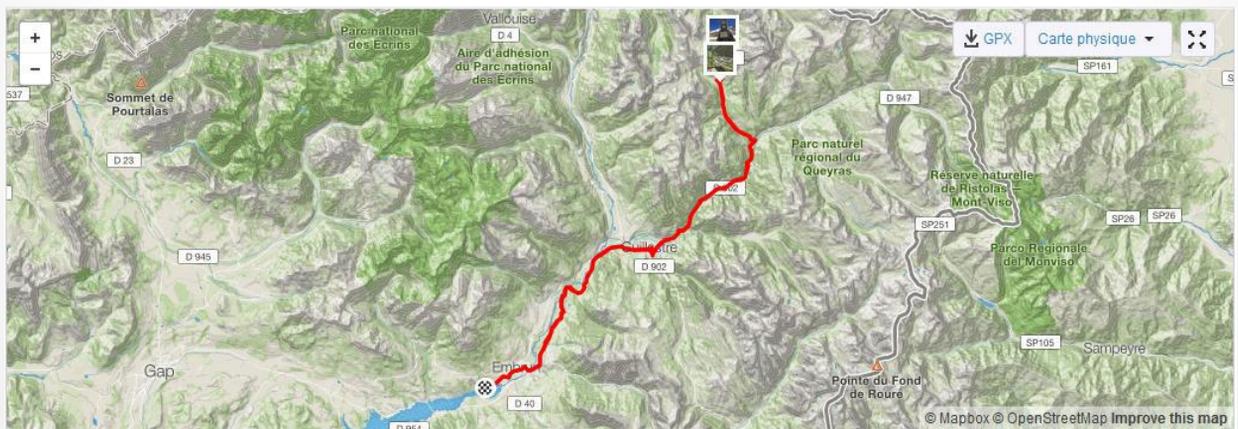


Jeudi 23 mai.

C'est encore une belle étape qui nous attend aujourd'hui. La montée de l'Izoard



114 km pour 2191 mètres de dénivelé



Nous sommes au cinquième jour de course et les organismes commencent à être fatigués. Pour cette raison, plusieurs cyclos vont aller en camion jusqu'à Guillestre, ceci afin de limiter les kilomètres avant l'ascension.

Le groupe de Michel et le mien partent d'Embrun. Toujours en passant par les balcons de la Durance, nous arrivons à Guillestre où nous nous arrêtons boire un café, Puis, c'est l'approche par les gorges du Guil jusqu'au pied du col de l'Izoard.

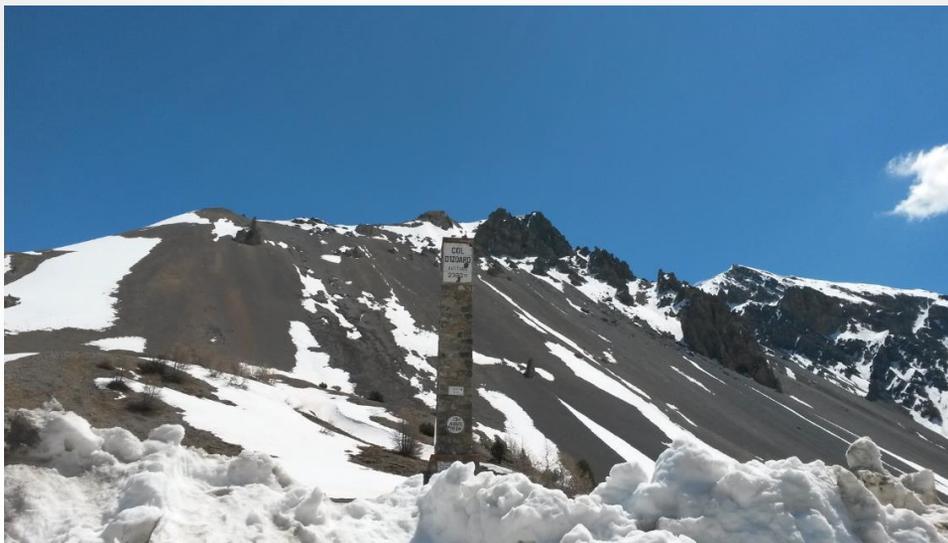
Pour ma part j'ai été très heureux de faire l'ascension du Col de l'Izoard et de passer devant le fabuleux paysage de la "Casse Déserte", je m'étais dit, il y a très longtemps en voyant un cycliste faire l'ascension de l'Izoard : "Un jour il faudra que je fasse ça !" Eh voilà c'est fait, merci René et Michel pour ces beaux tracés que vous nous avez proposé.

Raymond

Ce col est tellement beau que l'on en oublie sa difficulté. A partir du kilomètre 5 les pourcentages sont en moyenne de 8 % en passant par du 10 %. Il y a un moment de répit au niveau de la Casse Déserte avec quelques centaines de mètres de descente puis de nouveau du 8-9 % jusqu'au sommet. Que du bonheur !!!

Dans la descente, au restaurant de Brunissard, nous retrouvons nos amis, attablés devant une appétissante Tartiflette.

Ils ont (paraît-il!!) oublié leur pique-nique dans le camion de Dom stationné à Guillestre.



Vendredi 24 mai

Malheureusement le séjour touche à sa fin, comme d'habitude il règne à l'intérieur de la famille BGC une si bonne ambiance que les jours passent trop vite. Demain, c'est déjà le départ mais, il nous reste cette matinée pour gravir encore quelques belles grimpettes.



Embrun_St Sauveur_Barratier

C'est un parcours très court que je propose aux cyclos qui m'accompagnent
Court peut être mais très pentu. Certainement

Après une première montée à 15 % qu'il faudra redescendre car je me suis trompé
de route, nous prenons en direction de St sauveur, petit village situé à 1200
d'altitude. Du kilomètre 6 au kilomètre 11, c'est 5 bornes très raides avec des
pourcentages oscillants entre 8 et 15 %. Je rigole, d'autres moins mais tous sont
très contents de faire ce parcours qui n'était pas au programme.

11 H 30

Retour à la résidence où nous allons profiter cet après-midi de la piscine, du spa,
du hammam.

Pétanque pour certain, ballades à Embrun ou au barrage de Serre Ponçon, pour
d'autres.

18 H 30

Dernier apéro couloir, dernier repas puis dernière réunion avec remise des
cadeaux à Michel, Régine et Raymond qui les ont bien mérités.

Voilà c'est terminé pour ce séjour 2019 mais déjà, une question se pose

Où irons nous l'année prochaine ?

Merci à vous tous et à vous toutes pour cette belle semaine passée à l'ombre de
ces belles montagnes qui déjà nous manquent. Merci pour tous ces beaux
moments de complicité partagée, ces moments ou sur le vélo en train de gravir
des cols au nom majestueux, on se dit que sans les copains on ne serait peut-
être pas là à en baver des ronds de chapeaux et que c'est grâce à eux que l'on va
aller jusqu'en haut.

Et puis, une pensée pour ceux qui n'ont pas pu faire partie de la fête pour raisons
médicales ou professionnelles. Denis et Guylène, Jean-Claude, Gérard et Bernard.
Nous avons bien pensé à eux pendant notre séjour et espérant leur présence l'
année prochaine.

René

Séjour club à Embrun – la marche

J1 – dimanche 19 mai 2019 : la pluie menace, petite marche matinale au départ d'Embrun – une dizaine de km pour prendre l'air en passant entre les gouttes...Le groupe de marcheuses se compose de Françoise THOMAS, d'Ornella CONDETTE, de Danielle CANTERINI et de Régine COMBAZ. Nous visitons la cathédrale Notre-Dame-du-Réal avant de traverser la plaine du Roc, nous longeons la Durance et nous faisons le tour du plan d'eau près de notre centre de vacances. L'après-midi, nous déclarons forfait comme les cyclistes : tourisme autour du lac de Serre-Ponçon pour découvrir la baie St Michel avec sa jolie chapelle et le viaduc de Chanteloube.

J2 – lundi 20 mai 2019 : au départ du petit village de Baratier, 14 km et 715m de dénivelé pour atteindre le belvédère du Plat Aiguille. Dès le départ, un gentil toutou nous accompagne ; en plus de la grimpette, il faut se baisser sans cesse pour lui lancer son bâton ! Bon chien de berger, il reste toujours avec celle qui est à la traîne...

J3 – mardi 21 mai 2019 : rando au départ de Savines-le-lac pour le belvédère de Pierre Arnoux – 12 km et 600m de dénivelé pour une vue splendide sur le lac. Sur le retour, 95 marches à monter pour admirer les demoiselles coiffées.

J4 – mercredi 22 mai 2019 : au départ de Savines-le-lac, 10 km et 500m de dénivelé en suivant le GR653D, tronçon de la Via Domitia, chemin de St-Jacques de Compostelle, pour rejoindre l'Abbaye de Boscodon. Nous retrouvons pour le déjeuner le « groupe 3 filles ».

J5 – jeudi 23 mai 2019 : rando en altitude malgré l'enneigement... On monte et on verra bien ! Au départ de Crévoux, nous espérons atteindre le lac du Crachet (2238m) – 12 km et 600m de dénivelé pour un décor de montagne digne de ce nom...Nous devons grimper dans un pierrier abrupt afin d'éviter le sentier trop enneigé juste avant d'arriver au lac. Toute ascension supplémentaire est impossible. Notre effort est grandement récompensé, les pieds dans la neige, notre salle-à-manger est magnifique. Une petite frayeur, Danielle se coupe un doigt en tombant malencontreusement sur une pierre ; avec pansements et compresse, elle se fait une belle poupée...

J6 – vendredi 24 mai 2019 : balade matinale au départ du belvédère de Sauze-le-lac, face au barrage du lac de Serre-Ponçon. Nous longeons l'Ubaye jusqu'à la plage du port St Pierre. Ambiance presque méditerranéenne parmi les pins, la lavande et le romarin. Cette fois, un petit chat noir nous accompagne. L'après-midi, shopping, achat de produits du terroir et de retour au centre, notre petit plaisir quotidien, piscine et jacuzzi. Au total, environ 65 km et 2700m de dénivelé, de superbes décors, pour cette semaine de marche finalement très ensoleillée.

Régine



Pour notre part un merveilleux séjour comme on les aime, pause- café, photos, papotage et bien sur du vélo. Connaissant déjà cette région nous sommes super content d'avoir fait 255 kms et 4600m de dénivelé. Ce n'était pas gagné d'avance, contente de pédaler avec Marie France et Corinne ce qui m'a permis de faire plus ample connaissance et bravo à elles car pour des "débutantes" c'était du costaud et en plus toujours le sourire, merci à mes compagnes de galère de Strasbourg, Dominique Paquita Bernadette et sans oublier nos garçons Didier, mon mari et une journée avec Daniel C et Bernard B. Merci aux organisateurs pour cette belle semaine. Enfin !!!!! c'était un bon séjour vélothérapie.

HEUDELOT Françoise

Ils l'ont dit

Brigitte a dit

C'était mon 1er séjour au sein du BGC.

J'y ai été accueillie avec beaucoup de bienveillance et j'ai rapidement trouvé ma place sans vélo. Pas de temps mort pendant cette semaine partagée entre visites touristiques, balades en montagne, photos de la flore locale et des paysages cartes postales, activités partagées, au même titre que les repas, chaque jour avec des membres différents, me permettant de faire un peu connaissance avec chacun, de trouver des affinités et de penser déjà au prochain rassemblement. Quant à Jean-Marc, il était totalement dans son élément, heureux sur ces magnifiques parcours vélo où il a retrouvé l'ambiance des dimanches matin, le décor et la joyeuse communauté du club en plus.

Je joins quelques photos souvenirs. Merci aux organisateurs et à tous les gentils participants. A refaire !

Raymond a dit

Encore une bonne semaine de passée ensemble d'autant plus, qu'au départ ce n'était pas gagné (à cause de la météo).

En fait, tout c'est bien passé même pour moi en groupe II, j'ai été surpris dans un premier temps de voir que notre groupe a fait environ 7000 m de dénivelé pour un petit 350 km ! C'est effectivement surprenant dans un premier temps, mais lorsqu'on connaît les % des itinéraires vélos autour d'Embrun, il n'y a rien d'étonnant.

Je suis heureux aussi d'avoir fait découvrir à certains d'entre vous la région d'Embrun, en effet j'ai entendu dire : on ne connaissait pas, il faudra que l'on y revienne...

Je pense que cette semaine a été exceptionnelle sur le plan paysage et découverte mais aussi surtout sur le plan physique et restera un bon souvenir pour la plus part d'entre nous et j'en suis très heureux, merci à tous !

Et à mes compagnons réguliers de vélo du groupe II de la semaine je citerais Alain Thomas, Daniel Cantérini, Alain Condette, Bernard Boiché et tous les autres évidemment.

Bernadette a dit

*Merci pour ton message ainsi que la photo et TOUT et TOUT et surtout pour ce séjour dans une très belle région montagneuse. Pour ma part et je pense que pour les copines c'est la même chose, j'ai fait seulement 213,83 Kms avec un dénivelé positif de 4482,64 m, ce n'est pas terrible
L'année prochaine ça sera mieux.*

Jérôme a dit

Mes km : 546 km pour 10800 m de dénivelé de dimanche à vendredi (646 et 13300 en rajoutant samedi). Quelques anecdotes pour René : – Les arrêts café "obligatoires" du groupe 1 en présence de Roger – La descente des cols samedi avec 4 couches de vêtements dont la thermique.

Les très beaux paysages (mon préféré étant celui de la Cayolle, suivi de l'Izoard) – Les ascensions difficiles de cols (cela n'a pas toujours été une partie de plaisir, même pour Bernardo) – Les marmottes – La fin de descente de la Cayolle sous une pluie battante et la grêle – Le retour de Barcelonnette vendredi (après la grêle) dans une 2008 avec 3 cyclistes, 3 vélos et 6 roues. Cela ferait une très bonne pub pour Peugeot quant aux qualités de chargement de ce "petit" SUV – Les "réunions couloirs" qui ont surpris les nouveaux participants venus tourner les jambes plutôt que lever le coude. Bonne récupération et bon courage à ceux qui travaillent demain.

Alan a dit

Bonjour René, Bonjour à Toutes et à Tous, Ben, par ici c'est PLAT, Hein !!! Mais quelle joie d'avoir gravit VARS puis l'IZOARD ♀ et le dernier « PETIT » raidillon de vendredi, seulement 18% 😊 Quelle très BELLE semaine nous avons passé, un GRAND MERCI à René notre cool Président, à Raymond notre GO magique, MERCI à Toutes et Tous pour l'ambiance perpétrée au sein du club, souplesse, dynamisme et chaleur humaine.

Nous avons profité de la Piscine ♣, du Jacuzzi, du Sauna, du Hammam dans une belle installation, nous avons passé de très bonnes soirées au tarot, et une belle partie de pétanque vendredi après-midi. Et que dire de nos « apéros » de 18h30 !

J'ai enregistré: 366 Kms et 7152 mètres de dénivelé

Que le vélo et la rando continuent de nous garder en forme, de nous procurer tant de joie en nous retrouvant pour partager des moments si chaleureux.

Alan

Paquita & Roger ont dit

Bonjour à toutes et à tous, Nous avons passé un séjour merveilleux, dans un décor de rêves avec ces montagnes enneigées, ce magnifique beau temps que nous avons eu la chance d'avoir qui n'était pas annoncé au départ. Quant au centre d'hébergement, tout était réuni pour passer une semaine de bonheur, le site, nos chambres, et l'extraordinaire prestation au restaurant, où c'est la première fois que nous y trouvons une telle cuisine, un tel service, dans nos séjours.

*Bravo, tous nos compliments aux organisateurs Raymond, Régine, René, Murielle et bien d'autres qui ont contribué à la réussite du séjour, à l'organisation des sorties vélo. Chacun dans son groupe nous avons pu nous faire plaisir en accomplissant ces exploits que nous ne pensions pas pouvoir réaliser : pour Roger 382 km et 7560 m de dénivelés, pour Paquita, plus modestement 250 km et 4490 m de dénivelés. Nous avons vraiment passé un moment formidable chacun dans notre groupe vélo avec des copains très attentionnés, serviables et agréables. **Merci à toutes** et à tous.*

Paquita Roger

L'Ardéchoise 2019

Pour sa 28ème édition, l'Ardéchoise a comptabilisé près de 15000 participants et 8500 bénévoles.

En ce qui me concerne, c'était ma 7ème participation (environ tous les 2 ans depuis 2007). J'étais accompagnée par mes amis du club de Château-Landon – Dominique S et Roberto D ainsi que le tandem – Anne et Franck – Club du tandem de France dont Anne est la présidente. Note groupe avait opté pour le parcours « Les Crêtes – Sucs – Lignon » en trois jours. Au total, nous avons franchi 18 cols, parcouru 257 km – 4374 mètres de dénivelé + avec des passages parfois supérieurs à 15%.

Jeudi, première journée : dès le départ, la jolie grimpette au village de Bozas (17%) nous a rappelé que l'Ardèche peut être pentue. Ensuite, nous avons vu la vie en rose à Colombier le jeune et révisé nos classiques sur Tintin à Saint Barthélémy-Grozon. La météo est restée clémente malgré une petite giboulée dans l'après-midi. Nous sommes néanmoins arrivés presque secs à notre gîte situé dans le charmant village de Chalancon où nous avons pris



une bonne !!

1er jour : 64.25 km et 1262 mètres de dénivelé+

Vendredi fut la plus journée la plus importante de notre périple. Après une joyeuse descente de Chalancon à Beauvène, il m'a semblé ne faire que grimper tout le reste de la journée ! On enchaîne les cols de Burianne, Faye et celui de Mezilhac avec une pause déjeuner. Alors que nous étions arrêtés pour une photo au col de Bourlatier, nous avons été dépassés par une fusée jaune et bleue ! Bernardo, la tête dans le guidon mais attentif, a serré les freins pour répondre à nos appels ! Il était suivi de Christian M et de Bernard D. Après quelques kilomètres, nous avons immortalisé notre rencontre par une petite photo au Mont Gerbier de Jonc.



Laissant nos camarades qui devaient se restaurer, nous avons continué sous un ciel de plus en plus menaçant. On pensait y échapper ... mais non ! Jusqu'aux Estables, ce fut des hallebardes qui nous cinglaient le visage. Après un premier arrêt sous une avancée de toit avec d'autres cyclos, on profite d'une légère accalmie pour repartir...mais...de courte durée...la pluie redoublait d'intensité, nous contraignant une halte d'environ $\frac{3}{4}$ d'heure dans le hall d'un VVF.

Plus tard, dans enfin une descente, nous avons recroisé nos amis du BGC qui eux grimpaient (?)....visiblement ils avaient manqué une flèche et faisaient demi tour pour rejoindre leur hébergement situé à Saint Front...

Nous sommes arrivés bien trempés dans le nôtre qui se situait à Mars dans le magnifique Domaine de Maleval - Château de Flossac. Là, nous avons été plus que gâtés par un accueil chaleureux, chambres superbes (pour nous ce fut la chambre « astronautes » décorée d'une fresque peinte par notre hôte Olivier).



Repas délicieux, bien arrosé et qui s'est soldé par la dégustation de liqueurs de foin et de verveine.

Le lendemain, le petit déjeuner présenté sur la table était si copieux qu'il nous restait à peine une place pour poser notre tasse. Une générosité hors du commun !

A Mars, nous avons décroché la lune ! Adresse à noter : domainedemaleval@gmail.com

2ème jour : 106.34 km et 2007 mètres de dénivelé +.

Samedi : c'est sous une météo automnale que nous avons débuté notre 3ème jour. La soirée avait été arrosée par de terribles bourrasques. Après quelques kilomètres, à Tence, nous retrouvons le groupe 1 avec Claude qui choisit de terminer cette Ardéchoise avec nous. A noter que leur groupe était parti sur le parcours « Les Crêtes - Hautes Terres - Lignon » et ses 357 km 23 cols et 6175 mètres de dénivelé hors distances pour rejoindre leurs gîtes soit au final 405 km et 7280 mètres de dénivelé +.

Encore une belle grimpe supérieure à 15% pour rejoindre le Mas de Tence puis, descente vers Rochepeule et son superbe ravitaillement.

Remontée des 9km de Lalouvesc, pause bière dans un petit café et puis...le bonheur... que de la descente vers le Col du Buisson et St Félicien sous un franc soleil!

3ème jour : 86.88 km 1105 mètres de dénivelé +

Nous avons pris notre repas pique nique en assistant à la remise des prix pour les cyclos sportifs ainsi que le tirage de la loterie en présence du jeune homme de 107 ans Robert Marchand. Puis retour au camping, où nous avons clôturé notre Ardéchoise par un petit repas au restaurant.

Ce fut encore une belle Ardéchoise ! Des paysages superbes colorés du jaune des genêts, des fleurs violettes, les couleurs de cette belle randonnée ! Très bien organisée avec des bénévoles toujours disponibles et bienveillants avec les participants.

Vive l'Ardéchoise !

Dominique Lionnet



Le B.C.M.R 2019



Cette édition c'est la der des der de nos « zozos » préférés avant leur départ en Guyane ! En amont, Denis et Guylène organisent nos inscriptions et l'avant-rando!

Alors après un repas un peu arrosé la veille au soir au restaurant la Grappa à Reims et remise de nos cartes de participants pour la rando, rendez-vous est pris le lendemain matin de bonne heure pour un départ effectif à 7h00 pétante à cause de la canicule annoncée. Comme d'habitude, Karyn tente de convaincre tout le monde pour faire « le plus long, le plus long! ».

Le lendemain matin, enfin devrais-je dire quelques heures plus tard, CA-TA-STROPHE ! Je me réveille en sursaut à 6h45 quand j'entend tambouriner à ma porte. Je me lève d'un bond et là je réalise quand je vois la tête de Christophe. Je regarde mon téléphone, et qu'est-ce que je vois ! 30 appels et sms divers !!! Oh punaise !!! Ni une ni deux, je jette tout dans ma valise, saute dans ma tenue que j'avais heureusement préparé soigneusement la veille et claque la porte de ma chambre. Arrivée en bas, personne ! Je m'imagine déjà galérer à essayer de me rendre au départ avec mon gros sac de voyage en bandoulière quant tout à coup j'aperçois Bernard B et Eric B sur le côté du parking en train de charger la voiture ! Ils m'ont attendue !!!! Je me confonds en excuses et les remercie infiniment de m'avoir attendue et on se rend au départ. J'en profite pour mettre de la crème solaire en voiture. Bernard nous prévient que son vélo est sous housse donc il faudra prendre le temps de tout déplier. Concernant mon retard, ils me conseillent aussi d'arriver le plus discrètement possible.

Une fois arrivés sur place, vélos montés et prêts à rejoindre les autres, Bernard oublie son bandeau pour la tête. Puis, la voiture à nouveau fermée, il n'a pas mis ses chaussures de vélo. Je m'excuse à nouveau de l'avoir stressé à cause de ma panne de réveil et on y va ! Je repère au loin TOUS les BGCistes en rang d'oignon pour la photo et je tente d'arriver discrètement à vélo derrière un autre participant pour qu'ils ne me repèrent pas mais c'est raté ! Haha ! Tout le monde me taquine et je me fais discrète. Daniel va me faire tamponner ma carte et Denis m'oblige à aller chercher rapidement une tartine de confiture. Je reviens en courant et trouve que... un pour la photo. Je suis hallucinée que tout le monde m'est attendue.

Ouf, on prend le départ ! Il est 7h30. Je serai le bouc émissaire du début de la rando et j'accepte volontiers après m'être excusée auprès de tous.

On repère au loin la première côte de Ville-Dommange et bizarrement je n'entends plus personne. On est dans le dur, ça monte ! On roule à un bon rythme et il ne fait pas encore trop chaud. Beaucoup de bolides nous doublent à vive allure dont un participant qui a de la chance (et moi aussi) que j'ai de bons réflexes quand il se rabat sur ma roue avant à l'approche d'une voiture en face. On enchaîne les côtes et je monte à mon rythme quand j'entends qu'un gars a pris ma roue. Il me remercie en haut de la côte et me prévient qu'il va attendre ses collègues et me souhaite bonne route.

On roule un peu en décousu et on perd des éléments. Je ne vois plus Bernard B. On finit quand même par arriver au ravito de la statue du pape Urbain II. Je vois Bernard et il nous explique que sa chaîne s'est coincée. On fait la queue pour faire tamponner nos cartes au ravito et après avoir mangé et bu on se remet en route. Christophe se fait engueuler par Karyn car il décide au dernier moment de retourner chercher une madeleine.

On repart et de longues descentes s'enchaînent. On croise pas mal de clubs. Ils roulent en groupe. Je reconnais la longue côte dans les vignes après Festigny, environ 2km à 7%. On monte sous le cagnard. Il est 9h30 et il fait déjà 26°! Arrivés en haut, on attend les autres. Eric profite d'une looongue pause technique.

On se remet en route, à un rythme un peu trop rapide pour certains d'entre nous. On se relaye car c'est plat mais les longs passages en plaine nous usent et Jean-Marc finit de nous achever avec un long relais. On est quelques uns à être dans le rouge et Eric a un coup de mou. Avec Bernard on l'attend et on roule doucement. Eric commence à avoir des crampes.

On aperçoit enfin le deuxième ravito à Champillon. Le parcours a légèrement changé à cause de travaux et on a une côte en plus. Eric souffre et je monte avec lui au ravito. On s'hydrate et on mange beaucoup. On a déjà fait une soixantaine de kilomètres et il est 11h00.

On reprend la route vers le repas à Mailly. On sait que sur notre chemin se trouve la fameuse côte de Mutigny. En la voyant, Alain H prend peur et veut renoncer. On le motive et il y va avec nous quand même. Le cagnard et la difficulté de la côte nous achèvent. Mon cardio s'emballa et je m'arrête à la moitié. Eric aussi. Je remonte sur le vélo pour en terminer et je discute avec un anglais qui se porte à ma hauteur. Je lui souhaite bon courage en le voyant filer comme le vent. Au loin, j'aperçois même un beau lièvre qui traverse dans les vignes ! Et on finit péniblement par arriver en haut avec Eric.

Nos camarades nous attendent en haut à l'ombre d'une église. On reprend la route. On arrive dans la forêt de Verzy et Eric s'arrête longuement. On commence à s'inquiéter et Karyn va voir si Eric n'a pas eu de soucis technique car il était derrière moi dans la côte et je l'ai perdu de vue. Le voilà qui arrive ! Quelques kilomètres plus loin, c'est à mon tour d'avoir un coup de mou. Les gars m'attendent et les rôles se sont inversés, Eric m'attend désormais. L'arrivée à Mailly semble interminable et il fait vraiment trop chaud. On retrouve tous nos camarades au repas sauf Bernardo qui s'est perdu sur le parcours. Plus de peur que de mal, il a fini par raccourcir le parcours et est déjà arrivé à Reims.

Après réflexion et au vue de la chaleur, tout le monde décide de couper court et rentrer à Reims par le parcours de 120kms. La décision est unanime sauf pour Karyn qui réussit à convaincre Christophe de faire le 140kms. Ils sont fous ! Ils ont encore la patate malgré la chaleur et ont un très bon rythme. On roule un bon moment avec eux puis je les vois au loin tourner sur le parcours pour filer vers le 140km. Je leur fais signe et je vois les silhouettes de Karyn et Christophe s'effacer au loin derrière les vignes.

Ca roule à bonne allure et je n'arrive pas à suivre le rythme. Les derniers kilomètres avant le pont de l'autoroute sont longs ! Je roule un peu devant et puis Eric et Bernard m'emmènent telles des locomotives. Bernard a une sacrée forme, il roule à son rythme devant. Et puis ça y'est, voilà qu'on passe le pont de l'autoroute ! C'est tout schuss jusqu'à l'arrivée. Je fais le tour d'un rond-point pour attendre Eric et le voilà qui arrive. On recroise Denis et Guylène prêts à repartir. Ils totalisent de leur côté presque 100km avec l'aller-retour chez le frère de Denis. Bravo à eux !

On retrouve les autres au gymnase et après un flan et du champagne on mérite tous une bonne douche ! Je prends des nouvelles de Karyn et Christophe en leur envoyant un petit sms. Il semble qu'ils se sont trompé de parcours et ont suivi les flèches du 155km. Ils ont trouvé sur leur route un autre couple qui s'est trompé comme eux ! Ils finiront par boucler le plus grand parcours avec une arrivée au gymnase à 17h15. Chapeau, belle performance !

Merci à Denis et Guylène pour cette dernière rando en leur compagnie ! On en a bavé mais on s'est bien marré comme toujours au BGC ! Bonne aventure en Guyane les zozos !

Marion

En exclusivité pour vous dans ce bulletin, la suite du BCMR ... par Karyn

Juste pour vous donner quelques nouvelles de notre périple hier avec Christophe.

Lorsque nous vous avons quitté pour suivre le 136 km, nous avons suivi les flèches rouges et surtout pas les noires ! Après de beaux passages au dénivelé certain, nous sommes arrivés dans un village et sommes tombés sur un jeune couple de quadras (elle, Marie, était toute menue et avait de longs cheveux noirs frisés, elle nous avait doublé le matin avant que l'on s'arrête déjeuner).

Bref, ils étaient avec un autre cycliste qui était tout seul et qui semblait complètement perdu, il n'avait plus d'eau et voulait retrouver Reims au plus vite. Pour lui il avait déjà pris ces flèches rouges le matin, et ne voulait pas nous suivre, on s'est dit qu'il était bien atteint car nous n'avions jamais pris cet endroit !

Nous avons un doute quant au km car le gps indiquait déjà une belle distance et nous n'avions toujours pas vu le contrôle !

Nous voilà reparti avec ce jeune couple fort sympathique et originaire de Boulogne sur Mer. Il faut savoir que la jeune femme au départ voulait faire le 118 et que sa sortie la plus longue était 100km !

Nous traversons des vignes sous le cagnard, il fait très chaud chaud, Marie est devant moi, à l'aise, Christophe jacasse avec le nordiste, loin devant, et je vois mon bidon qui se vide comme les coupes de champagne au BGC ! C'est pour dire ! A l'arrivée de cette grande côte, les garçons ont la bonne idée de s'arrêter à l'ombre à l'entrée d'un village. Mes pieds me font mal, je bazarde mes chaussures et hop petit massage, assise par terre. Il va bien falloir repartir, quasiment plus d'eau dans le bidon, on pense qu'on a loupé le ravito, pourtant jusque là nous avons toujours suivi nos flèches rouges. Alors comme des malheureux, nous quémignons de l'eau au village, un monsieur nous remplit notre bidon avec de la Vittel glacée (elle ne le reste pas longtemps).

Nous retrouvons nos compagnons de route qui nous attendent un peu plus loin à l'ombre et là, coup de massue : Marie nous annonce qu'en regardant l'application de son téléphone, il nous reste encore 15km à faire pour rentrer ! Calcul rapide : on sera à 150 km ! Mais qu'est ce qu'on a foutu ?! Le pire c'est que nous sommes bien sur le parcours puisque nous suivons toujours nos flèches rouges. Au point où nous en sommes maintenant, on n'a pas le choix faut y aller ! On roule quelques km et là « paf » sur la gauche, flèche rouge (encore indiqué au dernier moment!) Et qu'est ce qui est écrit après ? Contrôle ! Et là, rien ne va plus quand les organisateurs nous disent que nous avons suivi les flèches du 155, car celles du 140 c'était les noires (pas très logique au passage, en ski une piste noire est plus dure qu'une rouge). Là je vois Christophe comme ça 😞 ! Nous sommes dans les derniers, ils commencent à remballer, mais il reste encore à manger et à boire, du coca bien frais (je crois que je n'en ai jamais bu d'aussi bon !). Les organisateurs nous disent qu'il nous reste 20 km ! Une côte, puis 15km de descentes. C'est sûr la côte, on la connaît, on l'a prise dans l'autre sens tout à l'heure (10%) .

Enfin ça se fait bien, ils avaient raison après la côte, que de la descente et du plat, presque une balade de santé !

Arrivés à Reims à 17h15, vélos rangés dans la voiture, direction la douche (ce ne sera pas du luxe), nous sommes les mêmes derniers qu'au contrôle ! Il ne reste plus grand chose même pas un verre de champagne. Christophe en profite pour se faire masser, je pense qu'il l'a bien mérité !

On était bien rincés mais finalement super contents ! En plus on part bientôt à Valloire pour une semaine, ça nous fera un bel entraînement !

On vous embrasse.

À bientôt



Santé
Christophe et Karyn



Texte : Karyn
Photos : Muriel

Brevet des Pyrénées

BCMF d'Argelès–Gazost des 22 et 23 juin 2019 : Le BGC y était.

Après le BCMF d'Annecy, j'avais pourtant dit que c'était mon dernier brevet montagnard, mais au début de l'année 2019, je n'ai pas pu résister à l'appel du Tourmalet programmé au BCMF d'Argelès–Gazost .

Pour cette exigeante épreuve, seul Thomas Brown, grand montagnard, a bien voulu m'accompagner.

Après un voyage sans histoire par le train jusqu'à Lourdes, nous finissons le parcours en autocar jusqu'à Argelès–Gazost pour arriver vendredi, vers 15 h 30, à l'hôtel Beau Site.

Notre hôtel est « confortable et charmant », grâce à cela, nous sommes très vite remis du voyage, pour partir à l'assaut des cols pyrénéens. Nous avons aussi un local vélo, très très bien, mon nouveau vélo va pouvoir lui aussi se remettre du voyage et préparer son 34 x 32 pour les futures ascensions.

1^{er} jour :

Samedi matin, le temps est couvert, mais la météo locale est très optimiste pour le week-end. En arrivant sur le lieu du départ, beaucoup de cyclos s'élancent déjà sur la route et *incroyable*, je reconnais tout de suite un des cyclos qui s'apprête à prendre la route : c'est un ancien du BGC, il porte toujours le maillot jaune et bleu du BGC (c'est à cela que je l'ai reconnu) C'est Bruno Geoffroy , qui demeure maintenant à Draguignan . Nous échangeons quelques mots et nous nous promettons de nous retrouver dans la soirée à notre hébergement de St Lary Soulan.

Il est 8 h 45, nous avons déposé nos bagages et récupéré nos dossiers, nous partons nous aussi , sur le circuit du BCMF, à l'assaut du Tourmalet , *pour commencer* . Le géant se trouve à 39 km d'Argelès Gazost. Le temps s'est mis au beau et nous roulons calmement jusqu'à Barège . C'est là que les choses sérieuses commencent : 19 km d'ascension pour une pente moyenne de 7,4 %, les pourcentages les plus costauds sont à la fin. Là, chacun dans sa bulle nous attaquons la pente. Lorsque j'arrive au contrôle, 7 ou 8 km avant le sommet, il fait déjà très chaud. En attendant Thomas, je me restaure et je bois abondamment pour affronter la suite ...!

Je reprends mon ascension, après l'arrivée de mon compagnon de route, qui s'hydrate et se restaure lui aussi. Les pourcentages sont de plus en plus exigeants, mais j'aperçois le col au loin. C'est le dernier km qui est le plus dur, mais j'y suis enfin !! Beaucoup de cyclos se font prendre en photo sous le pancarte « Tourmalet 2115 m ». Beaucoup de motards sont là également pour faire des photos, il y a aussi un défilé de voitures de collection : toutes des Matras, très jolies voitures.

Après l'arrivée de Thomas au sommet, je me lance dans la descente, elle est superbe, le revêtement est très bon pour les cyclos qui veulent se faire plaisir. Moi, je fais une descente prudente, je ne connais encore pas bien mon nouveau vélo, il y a aussi, parfois, sur la route des vaches et des moutons en liberté et je suis moins fou qu'avant pour ce genre d'exercice.

Après avoir avalé notre plateau repas à Sainte Marie de Campan, nous attaquons la 2^{ème} difficulté de la journée : le col d'Hourquette d'Ancizan. Il culmine à 1564 m, la pente moyenne est de 5,4 % sur 10 km. Ce n'est pas terrible, mais avec la chaleur, les choses sont différentes. Arrivés au sommet, nous totalisons depuis le départ 2533 m de dénivelé. Il ne nous reste plus qu'à nous laisser glisser vers St Lary-Soulan où se trouve notre hébergement.

Nous dînons en compagnie de Bruno en évoquant, le passé du club, ses ancien(ne)s adhérent(e)s. Il nous parle de son **Paris Brest Paris** en compagnie de Daniel Cantérini, etc...etc...Il me recommande bien *de transmettre le bonjour de sa part*, à tous les anciens du club (ce que je fais ici).

2^{ème} jour :

Après une nuit réparatrice, nous remontons sur nos vélos pour partir à l'ascension du col d'Azet. Le sommet est à 1580 m, avec d'importants pourcentages sur les 5 derniers km. Pas facile, mais toujours isolé dans ma bulle, ça se fait. C'est costaud et pratiquement pas d'ombre. Arrivés au sommet nous totalisons 3343 m de dénivelé depuis le départ de la veille. La descente se fait par une petite route ombragée vers la vallée du Louron. Arrivés à Arreau, nous attaquons la dernière grosse difficulté : le col d'Aspin 1489 m, 12 km de montée pour 6,4% en moyenne et 9,5 % au plus pentu. Il ne faut pas traîner car il fait de plus en plus chaud. Comme d'habitude, j'entre dans ma bulle et me retrouve un moment plus tard propulsé en haut du col, ouf, le plus gros est fait ! 4223 m de dénivelé avalés !

Nous redescendons ensuite dans la vallée où un plateau repas nous attend, toujours à Ste Marie de Campan.

Il ne reste plus que 50 km environ pour retrouver Argelès-Gazost , avec un dernier petit col avalé presque sans s'en rendre compte : le col de Lingous à 577 m. Les derniers km nous paraissent presque un peu monotones. Presque trop plats. Mais c'est très bien, nous en avons « *plein les bottes* », heureux d'en avoir fini.

197 km pour 4586 m de dénivelé. Des souvenirs plein la tête, (les bons, les autres nous les avons déjà oublié) .

Argelès-Gazost : On l'a fait, bravo Thomas !

Bernard



Bruno-Bernard-Thomas



B.R.A 2019

Le BRA, c'était notre défi de cycloportif de l'année à Michel et moi. Caractéristiques : long (180km prévus), difficile (4 montées sérieuses, dont le Galibier), loin de notre pratique habituelle dans le Brie-Gâtinais bien plat à côté des cols Alpains.

Préparatifs : pour ma part, sur les conseils de certains membres du BGC (merci Roger !), je choisis de partir avec mon vélo de gravel (plutôt que mon vélo de route) en raison de son développement minimal (34 (AV)/34 (AR)) et de ses freins à disque. Michel, pour sa part, d'abord parti pour affronter le Galibier avec un développement minimal de 34 (AV)/28 (AR) a décidé la semaine précédant notre départ sur renseignement d'un cycliste et conseillé Decathlon avisé et adhérent au VCFA de changer sa cassette, son dérailleur et sa chaîne pour permettre un développement minimal de (34 (AV)/34 (AR)). Ne pas oublier les lumières, car le départ a lieu de nuit (et nous traverserons des tunnels), et la nourriture (je n'en ai pas pris assez par contre Michel en a pris pour un peloton) et des gourdes pour stocker de l'eau. Nous voici parés pour affronter les cols mythiques empruntés régulièrement par les PRO du tour France.

Le samedi 20 juillet, passage à l'accueil de l'organisation du BRA à Bourg d'Oisans, récupération du dossier avec plaque de cadre etc. On se retrouve 2 kms plus loin au gîte « La Marmotte de la Meije » qui accueille d'autres participants aux BRA et au BAC. Les vélos sont déchargés de la voiture et préparés. Idem pour les sacs (sac à dos pour Michel, sacoche de selle type « bikepack » pour moi) : veste de pluie (je me souviens des orages de l'Ardéchoise...), gilet fluo, matériel de réparation, crème solaire (dommage de ne pas l'avoir retrouvée une fois en haut...), coupe-vent pour les descentes et manchettes. Nous sommes prêts enfin presque. Le levé est prévu à 4h00 et le départ du gîte à 4h15 le lendemain matin : on se douche le soir, on mange raisonnablement avec un verre de vin pour David et de l'eau pour Michel et on se couche vers 9h00 pour une bonne nuit.

Dimanche 21 juillet, 4h15 : départ de nuit en direction du point de RdV. Au point de RdV, petit déjeuner (pain beurre, confiture et miel, yaourt, café pour moi et thé pour michel), Il est 4h50, nous voilà prêt pour passer le contrôle et nous aligner dans le groupe pour le départ de 5h00.

5h00, altitude 730m : départ, toujours de nuit, avec une moto de l'organisation qui ouvre la marche. 1^{er} objectif : col de la Croix de Fer, à 30km. L'ambiance est assez insolite : une file de vélo éclairés, roulant en file indienne dans la nuit. J'ai l'image en tête, au début de l'ascension, d'une guirlande de lumières rouges serpentant sur le flanc des montagnes. Le jour se lève, et on passe le long du lac de Verney puis du lac de Grand Maison (7h00, photo 1). Notre objectif terminer sans se mettre dans le rouge, ainsi nous convenons d'y aller prudemment.

Et l'ascension continue. C'est long, c'est dur. On cherche le bon rythme (Michel a immédiatement adopté le bon : celui de l'économie du sage). La Croix de Fer (altitude 2067m), c'est déjà une épreuve en soi. Arrivée en haut à 7h35, Michel arrive dix minutes plus tard, il commence à faire frisquet, le coupe-vent est obligatoire avant d'affronter la descente. Le paysage est magnifique et la brume ne gâche rien. On se régale, on se restaure... et on repart.

8h05 : départ en direction du col du Glandon : facile, il n'y a qu'à descendre (altitude 1924m). Quelques photo au col et on repart dans la descente. Michel part comme une balle. Pour ma part, le froid me fait claquer des dents et trembler des bras (pfff je n'aurais pas dû l'attendre...) et je peine un peu à le suivre dans cette descente en lacets plutôt dangereuse (un autre cycliste en a fait les frais : un « tout droit » qui se solde par un retour avec les pompiers). Ensuite, la descente continue plus sereinement vers Saint-Etienne de Cuines qu'on atteint à 8h20 (70km parcourus depuis le départ).

On prend alors la vallée de la Maurienne (altitude 485m) en direction des lacets de Montvernier. Arrivés au pied des lacets, on commence la montée, impressionnante par le fait qu'on a l'impression de monter à flanc de falaise, mais pas difficile (300m d'ascension). On passe le col du Ventour (767m) et on redescend jusqu'à Saint Jean de Maurienne. Je me suis encore échappé dans la montée, laissant Michel gérer son effort comme un maître, et gaspillant un peu de mes forces sur la partie plate et roulante dans la vallée de Maurienne jusqu'à Saint Michel de Maurienne où j'arrive à 10h05 (102km parcourus). Michel me rejoint 10mn plus tard et nous profitons du buffet simple (taboulé, compote et sandwich au jambon agrémenté de coca-cola et d'un café) mais bienvenu et d'une trentaine de minutes de repos bien mérité.

A 10h40 après avoir fait le plein d'eau, nous repartons, pensant avoir accompli la moitié de l'effort... Commence alors l'ascension du col du Télégraphe. Il fait maintenant chaud et les rares zones d'ombre sont des bouffées d'oxygène dans cette longue et douloureuse ascension. Les innombrables motos venues pour jouer dans les lacets nous doublent sans discontinuer. Je reconnais un collègue de travail, Philippe, qui me double à la vitesse d'une mobylette : je l'appelle et nous échangeons quelques mots : on se retrouvera en haut de l'ascension. Enfin j'arrive vers 12h20 en haut de ce col du Télégraphe (1566m) qui fait mal sans offrir en récompense le spectacle grandiose de la Croix de Fer. Philippe m'attend, tout sourire depuis plusieurs minutes. Il est parti de Bourg d'Oisans à 6h20 et est arrivé là sans forcer... et avant nous (au final il mettra 3h30 de moins que nous à boucler le parcours). Michel arrive ensuite, cette fois le visage marqué par l'effort. La route est encore longue...

Quelques photos – le temps d’oublier la gourde qu’on voit sur la photo – et on repart : le ravitaillement est juste un peu plus bas. Enfin c’est ce qu’on croyait. Il faut encore 20mn et monter pour l’atteindre à « Les Verneys » à près de 13h. Cette fois, ravitaillement (un peu), mais surtout boire et un peu de repos pour reprendre des forces avant le Galibier (qui nous effraie un peu, il faut bien le dire) : on s’allonge à 13h15 sur le gazon bien tondu du terrain de golf en se donnant 30 minutes avant de repartir.

13h45, nous avons fait jusqu’ici 123km, nous sommes à l’altitude de 1560m et nous démarrons l’ultime difficulté : l’ascension du Galibier. Une fois encore, j’ai la riche idée de partir trop vite, et persuadé que je dois garder mon pignon de 34 en réserve « au cas où ». Michel, lui, gère sa montée comme s’il avait déjà une 100aine de cols à son actif. Mais le Galibier, c’est « autre chose ». D’abord c’est dur (surtout après ce qu’on a déjà roulé). Ensuite c’est long. Mais c’est surtout grandiose. On arrive dans la haute montagne, et tout est démesuré : on en prend plein les yeux. Je dois m’arrêter un peu à 5km de l’arrivée car mes cuisses commencent à montrer des signes de faiblesse. J’en profite pour faire des photos et manger mes dernières victuailles. Je remonte en selle avec une consigne en tête : rouler le moins vite possible pour économiser mes forces et moins souffrir. Je finis donc la montée, sur le pignon de 34 cette fois, à 6km/h : je dépasse quelques plaques de neige sur le bord de la route, dépasse l’entrée du tunnel du Galibier, et termine l’ascension dans la zone rocheuse et pelée du Col du Galibier (2642m d’altitude) à 16h15. La récompense est là : une vue à couper le souffle, l’air frais, la satisfaction d’avoir grimpé ce géant des Alpes. Magnifique ! Michel arrive quelques minutes après à peine, en pleine forme cette fois, et euphorique. Moi, je me sens bien entamé... Mais nous n’avons parcouru que 138km et il en reste 50 à rouler.

Je commence à avoir froid et redescends vers le col du Lautaret. La route est splendide et nous amène en face du Glacier du Lautaret : un choc ! La beauté de ce spectacle m’oblige à m’arrêter. Quelques photos et je repars. Arrivé au Col du Lautaret, j’achète un peu de nougat (pour mes enfants). Michel me rejoint, on remplit nos gourdes et on repart.

Nous filons à 50km/h pendant la longue descente jusqu’au kilomètre 167. Nous empruntons alors la « route de secours » qui longe le Lac du Chambon. C’est maintenant Michel, en pleine forme, qui donne le rythme, et je suis un peu à la peine derrière. Un dernier arrêt au km 173 où nous mangeons quelques abricots de la région avant de repartir pour la dernière partie du parcours. Nous avons un doute sur la difficulté des 15km qui restent (certains s’amusent à nous annoncer des pentes à 9% sur 1km) mais ce final n’est finalement pas si difficile (surtout dans la roue de Michel qui a vraiment très bien géré son effort !).

Nous arrivons au point d’arrivée à Bourg d’Oisans à 18h05. Je suis un peu épuisé mais ravi. Michel est déchaîné et est prêt à repartir ou presque ! Notre diplôme de BRA en poche, nous rentrons au gîte. Une bouteille de la bière locale nous attend, bien **méritée car** on l’a fait !!! Et on a pris beaucoup de plaisir, c’est sûr on le refera.

En résumé, une journée formidable à tous points de vue. D'abord un beau temps chaud mais pas trop et surtout parce que les paysages sont extraordinaires, mais aussi parce que cette expérience nous a montré que les cols de montagne, c'est possible, même pour des rouleurs de plaine comme nous. Nous avons appris une autre façon de faire du vélo et les plaisirs (et souffrances) qui vont avec lorsqu'on sait gérer son alimentation et son rythme. On y retourne à la prochaine occasion c'est-à-dire en 2021 et avec vous pour essayer de gagner la coupe du club le plus représenté au BRA 2021 !



David & Michel

Longue sortie de Chevreuse

C'est devenu une tradition au BGC : Sous l'impulsion de notre président, chacun de nous au club à la possibilité de faire : « sa sortie longue distance de l'année » Plusieurs longues sorties vous sont proposées tout au long de la saison, ce dimanche matin au programme le 200 km de Chevreuse.

Avec une météo idéale, à la Croix de Franchard nous sommes 15 cyclo à nous élancer direction l'Essone puis les Yvelines pour un retour à partir de l'Abbaye des Vaux de Cernay.

Applaudis par des spectateurs déjà installés sur le bord de la route pour le passage de la dernière étape du Tour de France, nous nous dirigeons vers notre lieu de pique-nique, ravito royal préparé avec soins par nos accompagnatrices de charme Mumu, Betty Régine et Corinne.

Nous repartons pour terminer notre 200 direction Milly la Forêt. Didier Marthaler avec son dérailleur cassé a profité de l'assistance voiture pour son retour.

Une journée qui a bien commencée et qui s'est bien terminée ! Bravo et merci à tous.

Merci René pour ce beau tracé sur ce 200 km de Chevreuse, merci à nos accompagnatrices pour le café-croissant à Saint Sulpice de Favières, le Pique Nique à Roinville, le Goûter à Milly la Forêt et l'assistance vélo.

Vivement le prochain 200 ! Avis aux amateurs qui n'ont jamais fait de longue distance...



Raymond



LA DÉSHYDRATATION EN SPORT

Définition de la déshydratation : affection provoquée par un déficit en eau à l'organisme

Le corps humain est composé de 2/3 d'eau réparti de la manière suivante : environ 70% dans les cellules, 20% dans l'espace entre les cellules et 10% dans la circulation sanguine. Dans la vie quotidienne, une déshydratation peut faire des dégâts sur le système :

- * neurologique : perte accrue de la sensation de la soif, altération du niveau de conscience, confusion, déclin cognitif, déclin fonctionnel, hémiparésie, coma
- * cardio-vasculaire : infarctus (mort subite), phlébite, embolie pulmonaire...
- * urinaire: Insuffisance rénale aiguë, infection urinaire

Dans le milieu sportif, outre les symptômes décrits ci-dessus, la déshydratation pourrait engendrer des crampes, des tendinites, des contractures musculaires, des troubles digestifs ou encore une baisse de performance. Mais une des conséquences les plus à prévenir serait l'hyperthermie car elle peut s'avérer mortelle !

Quelques explications physiologiques sur le fonctionnement de la déshydratation :

A la survenue de la déshydratation, le cerveau tentera d'envoyer des messages en stimulant les centres de soif ce qui incitera les personnes à boire. Si l'organisme n'obtient pas l'eau réclamée, il tentera de diminuer la transpiration et la production d'urine, pour compenser les pertes hydriques. Si la déshydratation persiste, l'eau ira dans la circulation sanguine et les cellules rencontreront un dysfonctionnement. Les tissus commenceront alors à manquer d'eau. Les cellules cérébrales étant les plus fragiles, pourront engendrer une perte de conscience. Si on va à l'extrême, au fur et à mesure l'eau dans la circulation sanguine manquera, la pression artérielle diminuera et pourra générer des conséquences graves au cerveau, aux reins, au foie, entraîner le coma voire la mort.

En résumé, lorsque votre organisme commence à se déshydrater, le cerveau tente de stimuler les centres de soif pour vous buviez. Si vous ne buvez pas, l'organisme économisera son eau en diminuant la transpiration et la production d'urine. Ensuite si la déshydratation persiste, les cellules de l'organisme (dont les cérébrales) et les tissus commenceront à souffrir du manque d'eau. Les cellules cérébrales étant les plus fragiles pourront engendrer une perte de conscience. Progressivement, la pression artérielle chutera et les conséquences décrites précédemment pourront voir le jour et occasionner des dommages graves au cerveau, reins, foie.

La sueur est composée d'un mélange d'eau et de divers minéraux (sodium, potassium, calcium, fer, magnésium, chlore...)

La sudation est provoquée lorsque la chaleur du corps émise par l'excédent de la production d'énergie est évacuée. Elle permet de réguler la température du corps. Le débit de sueur d'un sportif peut atteindre jusqu'à 3.7 litres par heure. Si l'athlète ne compense pas ces pertes hydriques et électrolytes (chlore, sodium, potassium) majeures due à une sudation, sa déshydratation pourrait être également accompagnée d'autres déséquilibres tels que :

- une hypovolémie (*déficit du plasma sanguin dans le système circulatoire provoquant une baisse de la pression artérielle, et la mort si aucun traitement n'est pratiqué*)
- une hypokaliémie (*chute du taux sanguin de potassium engendrant une fatigue musculaire et une parésie des membres*)
- et une hyponatrémie (*chute du taux sanguin en sodium générant une chute de tension, désorientation, accélération de la respiration...*).

C'est pourquoi, lors de l'effort, il faudra compenser ces pertes en buvant régulièrement. Si l'effort dure plus de 2 heures, le sel* deviendra indispensable pour favoriser l'entrée d'eau dans les tissus. D'où la nécessité de privilégier la boisson d'effort en raid (voir ci-dessous dans le paragraphe « la déshydratation cause de contre performance »).

La déshydratation cause de l'HYPERTHERMIE

En effet, la sudation permet de réguler la température du corps. Toutefois elle provoque une déshydratation progressive. A l'extrême, l'organisme limitera la sudation pour préserver les réserves d'eau dans le corps. Boire permettrait d'éviter le coup de chaleur. Or lorsque l'athlète pratique un effort sous une chaleur élevée, il aura tendance à ne pas boire régulièrement par manque de sensation, ce qui peut s'avérer dangereux à l'organisme. Un dernier point : la température élevée combinée à une humidité élevée entrave l'évaporation de la chaleur ! J'insiste encore dans ce paragraphe : **il faut absolument BOIRE !!!**

La déshydratation cause de CONTRE-PERFORMANCE

Vos réserves glucidiques ne vous serviront à rien, si vous êtes déshydratés!!!! Il est à savoir que dans une molécule de glycogène, il y a 3 molécules d'eau, d'où l'importance de bien s'hydrater pour pouvoir utiliser ce glycogène ! L'hydratation est également nécessaire dans le fait qu'elle permet de contrer les pertes d'eau dues à la sudation lors de l'effort (quantité individuelle et propre à chaque athlète).

Une perte hydrique de 1 à 2% occasionne une baisse de performance de 10%.

Il existe des boissons d'effort qui vous permettront de vous hydrater tout en rechargeant vos réserves en glycogène. La boisson d'effort apporte immédiatement les glucides assimilables par l'organisme. C'est un mélange hypotonique de **fructose** et polymères de glucose (maltodextrines), de sodium (sel), et de vitamines B1. La **condition** de son efficacité est de se révéler rapidement disponible et permettre l'assimilation d'énergie optimale et prolongée.

Elles ont pour avantage :

- 1- d'épargner les réserves de glycogène durant l'effort et donc le retardement de la venue de l'hypoglycémie.
- 2- de recharger l'organisme en sodium et de compenser les pertes minérales occasionnées par l'exercice,
- 3- de permettre une meilleure assimilation de l'eau au niveau des tissus musculaires

Pour conclure, quelques CONSEILS DE PREVENTION :

- **Ecouter son corps** : Parmi les symptômes de la déshydratation, on retrouve la soif, une sécheresse de la bouche et une réduction de la sudation, de la production d'urine et de l'élasticité de la peau.

- **Prévenir la soif** : il faut boire avant de ressentir la soif ! Lors d'un effort de longue durée, il est conseillé au sportif de boire environ toutes les 15min par petites gorgées. Il est à prendre en considération le fait que dans l'effort, le sportif a du mal à ressentir ce phénomène de soif. Plus il sera déshydraté, moins il aura soif. D'ailleurs, même s'il ressent la soif, un sportif n'est pas comme un sédentaire, il ne pourra pas aussi vite combler ce manque d'eau et la déshydratation sera déjà amorcée.

- **Prendre en compte les conditions atmosphériques** :

Altitude : plus l'altitude est élevée plus le risque de déshydratation s'accroîtra car l'air est sec.

NB : c'est le même principe en avion, on aura tendance à se déshydrater et il faudra alors penser à demander aux hôtesses de l'air de l'eau (Principe important surtout quand vous voyagez en vue d'un raid sportif !!!!)

Température : lors d'un marathon couru sous une température de 18°C, l'athlète pourra perdre environ 1.5 litres d'eau à l'heure ; et sous une température de 28°C, il pourra perdre jusqu'à 3 litres d'eau à l'heure.

NB : Vous devrez être davantage prudent si vous courez sous une température élevée alors que votre organisme n'est pas habitué. Par exemple : lorsque vous partez courir un raid sportif à l'étranger tandis qu'en France il fait froid, il vous faudra un temps d'acclimatation.

- **Alterner boisson d'effort et eau plate des ravitaillements** : boisson d'effort pour ses bienfaits (apports de glucose/fructose, sel...) et l'eau plate pour vous rincer l'estomac.



Amandine Le Cornec

Entraîneur diplômé FFA

Titulaire d'un Master 2 Recherche et Professionnel

« Ingénierie de l'entraînement »

Il était une fois... en 2006

- ▶ Après avoir fait le Paris–Nice 2000, 4 bégécistes s’inscrivent de nouveau pour l’édition 2006.

113 - HAINAUX Georges	141
BRAQUET ESSIGNY-LE-GRAND	
114 - MICHEL Gilles (*)	142
BRIE GATINAIS CYCLO	143
115 - BONNARGENT Guy	
116 - CROUILLET Christian	
117 - DAILLY Gérard	144
118 - GEFFROY Bruno	145
119 - LAPOUYADE Jean-Claude	146
- MOREAU Claude	147
120 - MOREAU André	148
121 - PETIT Patrick	149
122 - TROTTIN René	150

12^e PARIS NICE

2000

104 Jean-Claude BETHISY
BCS BARENTIN
105 Jean-Pierre DELANDE
106 André PETIPAS
BGC - BRIE GATINAIS CYCLO
107 Jean-Luc DESFONTAINE
108 André MOREAU
109 Patrick PETIT
110 René TROTTIN
BOIS-COLOMBES SPORTS
111 Claude BARBIER
C21 MULTISPORT (Grande-Bretagne)

2006



Les étapes

15/06/2006	Paris-Orly-Troyes	176km	498m de dénivelé
16/06/2006	Troyes-Beaune	199km	980m
17/06/2006	Beaune-Villefranche	198km	1782m
18/06/2006	Villefranche-Chambery	189km	2725m
19/06/2006	Chambery-Le Grand Bornand	122km	2266m
20/06/2006	Le Grand Bornand-Tignes le Lac	135km	3863m
21/06/2006	Tignes-Briancon	198km	4648m
22/06/2006	Briancon-Allos	133km	3500m
23/06/2006	Allos-Nice	165km	1024m
	Total	1515km	21286m de dénivelé

32 cols de franchis dont les plus célèbres

Col de la Lèbe, Col du Grand Colombier, Col de Marocaz, Col de Tamie, Col de la Croix Fry, Col des Aravis, Col des Saisies, Col du Pré, col du Cormet de Roselend, Montée sur Tignes, Col de l' Iseran, Col du Mont Cenis, col de Finestre, Col de Sestrière, Col de Montgenèvre, Col de l'Isoard, Col de Vars, Col d' Allos, Col de St Barnabé





Patrick Petit
René Trottin
Jean Luc Desfontaine
André Moreau



Ils ou Elles sont partis pédaler ailleurs



Avon
Fontainebleau
BGC
Brie Gatinais
Cyclotouriste