

N°97

HIVER 2023

Le Cyclo Essonnien



Bulletin du Comité Départemental de cyclotourisme de l'Essonne

Le Cyclo Essonnien

PAGE 01

HIVER 2023

Sommaire du N° 97 :

Page 01 : Édito – Michel LE ROUZIC – 2023 vient de se terminer
Page 02 : Récompenses fédérales
Pages 03 à 05 : Inauguration base VTT Sénart
Page 05 : Nouveau vélociste labellisé Accueil vélo à Soisy
Page 06 : Critérium régional des écoles VTT et l'Essonne en Suisse Normande
Pages 07 à 10 : Toutes à Buthiers
Pages 11 à 13 : Paris-Brest-Paris
Pages 14 et 15 : Mon brevet des parcs
Pages 16 et 17 : Échanges avec une championne
Page 18 : Participation randonnées 2023
Page 19 : Cyclicx – La danseuse

Bulletin du Comité départemental de cyclotourisme de l'Essonne
Place R. Gombault 91540 Ormoy

N° de dépôt légal : A295-9618

Tél : 01 64 57 11 81

Courriel : departement91-secretaire@ffvelo.fr

<https://essonne.ffvelo.fr>

N° 97 – Hiver 2023

Directeur de la publication : Patrick Perello.

Comité de rédaction :

Michel Le Rouzic, Philippe Marie, Patrick Perello, Christian Proponet.

Mise en page :

Philippe Marie

Relecture :

Thérèse Marquant

Contribution à ce numéro :

Yvan Clairet, Lucien Cochan, Catherine Comtesse, Franck Hamon, Patricia Jarry, Charlie Koeller, Michel Le Rouzic, Patrice Lafeuille, Jean-Luc Lécuyer, Philippe Marie, Patrick Perello, Christian Proponet.

Photos :

Philippe Bachelet, Lionel Chevalier, Daniel Clerc, Catherine Comtesse, Franck Hamon, Patricia Jarry, Michel Le Rouzic, Patrice Lafeuille, Jean-Luc Lécuyer, Philippe Marie, Patrick Perello, Christian Proponet,

Imprimé par nos soins et distribué gratuitement aux clubs du 91

Édito : Michel Le Rouzic



2023 se terminant

déjà certains regards s'orientent vers des objectifs pour 2024, mais revenons sur quelques faits marquants de cette année 2023.

Nos jeunes des écoles françaises de vélo ont montré le maillot, tant au niveau départemental, puis national et auront terminé par le régional. Bizarre de finir par un régional qui devrait sélectionner au national, mais le calendrier a dû ainsi être adapté. Félicitations à nos jeunes et pour 2024 qu'ils soient encore en haut de l'affiche.

Nos féminines ont elles aussi bien sillonné les routes du Loiret, avec plusieurs visites toutes intéressantes et également fait de belles rencontres, avec un séjour sur la base de Buthiers comme point de départ des circuits. Elles nous préparent un bel accueil pour Ensemble à Paris 2024, mais aussi des randonnées entre elles. Juste quelques hommes pour les aider (au cas où éventuellement) mais elles savent très bien se débrouiller. Il ne reste plus qu'à augmenter les effectifs dans les clubs pour être encore plus attractives et fédératrices.

Pour certains 2023 aura aussi été une année de réalisation d'un vœu comme réussir le Paris-Brest-Paris ou finaliser qui un BCN, et pour notre VTTiste dessinateur le Brevet des Parcs. Deux histoires pour deux pratiques différentes, mais dans chaque cas la persévérance pour l'obtention du graal.

Ici aussi il aura fallu de la persévérance pour enfin aboutir à la validation de la base VTT de Sénart. Plusieurs difficultés, dont en particulier l'irrespect du vivre ensemble par certains qui détruisent les balisages du parcours famille, pour ne pas voir de vélos sur les chemins de la forêt. 2023 aura été une belle année pour la création des bases VTT de Dourdan, Sénart et Milly-la-Forêt ; Il ne restera plus qu'à tracer les parcours de la base d'Etampes afin d'avoir notre quatrième point d'accueil et finaliser le tour VTT du sud-Essonne, deux beaux objectifs pour la prochaine année.

Enfin je tenais à remercier le CoDep et la Fédération pour la remise de la médaille d'or de la FFCT, j'en suis très reconnaissant et n'ai pas donné plus de 40 ans à cette activité pour cette médaille, mais pour le plaisir de bénévoles à accueillir, encadrer, organiser, développer et bien sûr pratiquer le cyclotourisme.

2024 sera une année très particulière, car année olympique et para-olympique, mais aussi année de la grande cause nationale orientée sur l'activité physique et sportive. Ce sera aussi une fin d'olympiade avec les renouvellements des représentants fédéraux, régionaux et départementaux.

Soyez actifs, participez aux organisations, accueillez les nouveaux en leur démontrant les avantages d'être en club. Voilà mon souhait pour la nouvelle année.

Meilleurs vœux à tous et vive le cyclotourisme sur route, VTT, Gravel avec un vélo qu'il soit musculaire ou à assistance électrique. Il en faut pour tous les goûts. Très bonne année sur le vélo.

RECOMPENSES FEDERALES



A l'occasion de l'Assemblée Générale de la FFCT réunie en Congrès à Troyes les 9 et 10 décembre 2023, notre ami Michel LE ROUZIC, Vice-président du CoDep91, a reçu la médaille d'or de la Fédération récompensant ainsi les nombreuses années passées au service du cyclotourisme et plus particulièrement des clubs et leurs adhérents essonniers.

Cette distinction valorise son engagement tout d'abord comme président du club de Bondoufle, puis comme membre du comité directeur du CoDep91 en tant que président, responsable de diverses commissions – formation, sécurité, tourisme – et aujourd'hui vice-président en charge du tourisme et plus particulièrement de la création des bases VTT en Essonne avec Christian PROPONET.

Le CoDep91 se sent honoré d'avoir en son sein une personnalité aussi impliquée dans le bénévolat et au service des cyclotouristes essonniers.



INAUGURATION DE LA BASE VTT EN FORÊT DE SÉNART

Satisfaction et questionnaire

5 circuits homologués FFCT

Fruit d'un travail de longue haleine (plus de cinq ans avec, il est vrai, plusieurs pauses), la base VTT en forêt domaniale de Sénart a été officiellement inaugurée le **samedi 7 octobre dernier**. Cinq circuits, classés Verts (deux boucles de 10 et 12 km), Bleu (une boucle de 23 km), Rouge (une boucle de 34 km) et Noire (une boucle de 50 km), de difficulté croissante, sont proposées, en libre accès, sur le site VéloenFrance (<https://veloenfrance.fr/circuits> N°181702 à 181706).



Imagés, reconnus et tracés par les vététistes de l'Amicale Cyclo Sénart (la section VTT compte une vingtaine de licenciés sur 100 adhérents), en particulier par Jean-Pierre Viet, ces circuits permettent de découvrir un massif forestier d'une très grande diversité naturelle de 3227 hectares entre la vallée de l'Yerres et la Seine, dans le Sud francilien.

Une inauguration mi figue mi raisin

Si cette inauguration représente, pour l'ACS, l'aboutissement d'un long partenariat avec, principalement, la FFCT, la Communauté d'agglomération Val d'Yerres Val de Seine (CA VYVS), l'ONF et le CODEP, aboutissement qui n'est pas une fin puisque d'autres étapes sont d'ores et déjà prévues (QR codes, application guidage), elle laisse néanmoins un goût amer, un goût d'inachevé, chez nombre de nos licenciés.



Pour au moins trois raisons :

La première est, pour certains, le manque de reconnaissance du travail fourni par l'ACS. Il s'agit là, à mon sens, plus d'un ressenti que d'une réalité. Même s'il est exact que ce type d'événement laisse une large place à la communication, à la présence des élu-es et décideurs « le jour J » (mais ne sont-ils pas aussi, et même avant tout, les financeurs ?), la contribution de l'ACS a bien été mentionnée dans leur allocution tant par François Durovray, Président de la Communauté d'agglomération et du Conseil de l'Essonne, que par Christian Proponet, représentant de la FFCT.

Nul doute que, au-delà de l'actualité immédiate, des publications ultérieures reprendront plus en détail les efforts et contributions de toutes les parties prenantes au projet. L'ACS, signataire de la convention, au même titre que les quatre partenaires cités, peut légitimement être fière de cette réalisation.

La cohabitation des usages en forêt

La seconde tient aux difficultés rencontrées lors du lancement, en mai 2022, du balisage physique des circuits, difficultés ayant conduit à son abandon. En effet, dès les premières semaines d'installation des poteaux et flèches sur les circuits verts et bleu, des dégradations, taggages, arrachages, en nombre, desdits poteaux ont été constatés, notamment aux abords des parkings... Un message revenait à répétition : « la forêt n'est pas un terrain de jeu, respectez-la », sans doute délivré par les mêmes qui écrivent sur les grumes : « l'ONF m'a tué ».





177 poteaux avaient été recensés par nos soins pour un balisage en bonne et due forme des cinq circuits de la base VTT. En septembre 2022, le balisage du circuit noir fut abandonné suivi, ultérieurement, par le rouge et le bleu face à l'impossibilité de sécuriser leur installation. Aujourd'hui, seuls les deux circuits verts sont censés être « balisables » physiquement à condition que la pose de nouveaux poteaux (il en reste à peine une dizaine encore debout aujourd'hui), à charge de l'ONF, puisse être finalisée. Ce choix du balisage, voulu par l'ONF, par poteaux et fléchage dédiés (d'autres panneaux de signalisation existent dans la forêt) avait été questionné par les vététistes de l'ACS qui l'estimaient inapproprié au vu des expériences de bases VTT existantes ici ou là, dans d'autres forêts, domaniales ou non.

Mais la violence de ces dégradations interpelle. Elle renvoie à des conflits d'usage, de pratique, entre diverses communautés de visiteurs de la forêt, qui peuvent parfois se regarder en chiens de faïence, voire se détester, malgré leur passion, leurs besoins communs : la forêt. Force est de constater que, malgré les chartes forestières qui se multiplient, cette convivialité, ce respect des uns envers les autres, peut être parfois mis à mal du fait de comportements excessifs de certains, dont il y a fort à parier qu'ils n'appartiennent à aucune association autre que celle de leur propre plaisir.

Le dialogue qu'entretient l'ONF avec les associations semble insuffisant pour apaiser ces tensions.



Quelle place pour le VTT en forêt domaniale ?

La troisième raison est plus fondamentale. Autant l'énoncer simplement : les vététistes craignent que l'inauguration d'une base VTT ne s'accompagne de fortes restrictions d'usage du vélo en forêt domaniale. La preuve en est avec la charte forestière en forêt de Fontainebleau (forêt classée Natura-2000), et qui sera sans doute étendue à d'autres forêts domaniales, limitant la circulation des VTT hors sentiers dûment répertoriés. Questionnée lors de l'inauguration de la base VTT, la responsable régionale de l'ONF n'a pas caché que ces règles s'appliquaient pour tous.

Qui n'a pas participé à une journée « Porte ouverte » de l'ONF ne saurait mesurer avec assez de recul les enjeux de la gestion d'une forêt face au dérèglement climatique, d'une part, et face à l'intensité de sa fréquentation, d'autre part. Ce n'est un secret pour personne : la planète se réchauffe, les forêts répondent, outre à la définition communément admise de refuge pour la biodiversité et de captation de CO₂, à un besoin de fraîcheur et de liberté retrouvée. Leur fréquentation, explosive ces dernières années, voit cohabiter, voire s'affronter, des pratiques allant de la simple promenade aux sports de plein air, empruntant les mêmes allées, les mêmes sentiers, quand ce n'est pas la cueillette (jonquilles, muguet, champignons), parfois commerciale, qui les en écarte.

Pour autant, il ne faudrait pas que les vététistes ou gravelistes soient les victimes expiatoires de la saine gestion de nos forêts. Un dialogue est plus que jamais nécessaire entre toutes les parties prenantes, usagers, autorité, gestionnaire, afin que la préservation des massifs forestiers à laquelle nous sommes tous profondément attachés ne devienne, au fil du temps, un ensemble de règles de plus en plus contraignantes.

L'annonce, courant octobre dernier, par la Moutain Bikers Foundation, de la rupture des discussions avec l'ONF, est un très mauvais signal envoyé à l'ensemble des pratiquants du vélo en forêt domaniale. Il est urgent de renouer le dialogue. En ce sens, l'expérience de l'ACS dans la co-construction de la base VTT en forêt de Sénart pourrait servir d'exemple.





Crédit photos Lionel Chevalier – ACS

Un partenariat à approfondir

On peut toujours voir le verre à moitié plein (la base existe désormais, les 5 circuits sont en accès libre) ou à moitié vide (absence de balisage physique sur les circuits « découverte » familiaux, manque d'une application guidage native), le travail en commun et l'estime réciproque entre les divers acteurs, ONF, FFCT, CODEP, CA VYVS, ACS, sont prometteurs et ne demandent qu'à s'affirmer.

Yvan Clairet

Président AC SENART-MONTGERON

UN NOUVEAU VÉLOCISTE LABELLISÉ « ACCUEIL VÉLO » À SOISY



Il y avait foule en ce matin de novembre dans le magasin de Sophie et Christian Da Costa.

Et pour cause... il y avait la remise officielle du label « Accueil Vélo » par Essonne Tourisme aux gérants de SC Bike.

SC Bike est un nouveau vélociste tenu par un jeune couple (de cyclistes) qui s'est reconverti et a ouvert un magasin : vente de vélos classiques ou électriques – réparation tous types de vélos – réparation carbone et peinture – étude posturale et location de vélos. Bref, tous les services que l'on peut attendre.

Et à peine installé, déjà récompensé...

Ce label « Accueil vélo » est une **marque nationale** qui garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables pour les cyclistes en itinérance. C'est une reconnaissance qu'ont obtenu Sophie et Christian. Leur magasin est en effet situé à proximité de la Seine, où passent la Scandibérique (de

Trondheim en Norvège à St Jacques-de-Compostelle) et la V 33 (Véloroute du Havre aux sources de la Seine). On peut penser que ce label sera un apport de clientèle de passage ; il faudra veiller à ce que les gestionnaires des circuits assurent le jalonnement jusqu'au magasin... Étaient conviés à cette cérémonie les représentants d'Essonne Tourisme, de Grand Paris Sud, de la ville de Soisy et les présidents de clubs voisins, ainsi que le CoDep 91 cyclo.



Souhaitons-leur tout le succès qu'ils méritent dans cette nouvelle aventure.

Scbike91@hotmail.com

Christian Proponet

CRITÉRIUM RÉGIONAL DES JEUNES DES ÉCOLES VTT



Les 16 /17 juin a eu lieu le critérium régional des jeunes de la région parisienne à Buthiers.

Le 17 juin, après le pique-nique, se déroule l'épreuve de maniabilité sur un terrain extrêmement accidenté. Après le goûter, c'est l'épreuve de connaissances générales qui précède le barbecue pour le dîner.

Le dimanche 18 juin, la matinée est consacrée au rallye et à l'orientation (33 et 44 km). La remise des prix se fait après le déjeuner juste avant de repartir.

Nolan Winning du VC Salucéen et trois jeunes du CC Linas-Monthéry, sur les 4 sélectionnés (Ronan Beneux n'a pas voulu y aller), y ont participé ; Mathéo Daniel, Antoine Lambert et Théo Fournier ont été au top. Mathéo et Antoine ont été premiers dans leurs catégories respectives, Théo qui participait pour la première fois s'en est sorti honorablement.

*Patricia Jarry et Franck Moon
CCLM*

L'ESSONNE EN SUISSE NORMANDE

Du dimanche 09 au samedi 15 juillet, les jeunes franciliens se sont réunis au Centre Pleine Nature Lionel Terray à Clecy (14) au cœur de la Suisse normande dans la vallée de l'Orne. Timothé Guillaume (AC Sénart-Montgeron), Charlie Koeller, Lucien Cochon et Faustas Stundze de La Norville accompagnés d'une adulte Valérie Le Faucheur (AC Sénart) ont représenté l'Essonne.

Quelle semaine formidable !!

Un séjour comme on aime, bien rempli, et bien sportif. Cette semaine nous a permis de faire des rencontres et de nouer des liens avec d'autres personnes qui ont la même passion que nous. Nous avons d'ailleurs créé un groupe sur lequel nous discutons régulièrement avec une dizaine de jeunes de Versailles, ainsi qu'avec un animateur qui se prénomme « Baptiste ». Nous sommes heureux d'avoir pu créer autant de liens pendant ce séjour.

Pendant cette semaine, nous avons eu l'occasion de faire de nombreuses randonnées en VTT, avec de bons dénivelés. Et nous avons aussi participé à des randonnées nocturnes.

Pendant le séjour, d'autres activités étaient proposées :



- Descente d'un viaduc en rappel
- Tir à l'arc.
- Randonnée pédestre aux alentours du campement dans les bois et la campagne.



Au camping où nous avons séjourné, il y avait un city, où nous avons organisé des matchs de foot, ce qui contribuait à la mise en place d'une très bonne ambiance.

Et en plus, il faut savoir que l'on y mange très bien.

Pour conclure, si c'était à refaire, on repartirait bien volontiers, c'était vraiment très chouette ! Et s'il fallait changer quelque chose ? Franchement « Rien » excepté le temps !!

*Lucien Cochon et Charlie Koeller
Team EFV RCN*

TOUTES A BUTHIERS

16 et 17 septembre 2023

Catherine du Club Verdonysien Cessonais en Seine-et-Marne, nous raconte.

Notre rendez-vous week-end cyclo entre filles de l'Essonne et deux de Seine-et-Marne vient de se dérouler.

Innovation cette année, nous sommes tous regroupés à la base de loisirs de Buthiers en Seine-et-Marne, limitrophe du Loiret où tous les circuits se feront en étoile.

3 parcours nous sont proposés pour la journée du samedi (distances de 54 à 111 km) et 2 pour le dimanche (60 à 86 km).

Comme à son habitude, Henriette a tout prévu : des courriels nous sont adressés avec toutes les précisions sur ce week-end. Rien n'est oublié : coordonnées du lieu, les horaires de regroupement, les traces GPS de chaque circuit (jusqu'à la veille), pense-bête pour chacune de bien prévoir son pique-nique du samedi midi, ses collations pour la route et matériel de réparation, la liste des répartitions des chambres, les numéros de téléphone de chacun, les noms des capitaines de route. Quel travail, tout est scrupuleusement pensé, un camping-car sera même sur la route si nécessaire.

Nous sommes 29 participants avec quelques messieurs qui servent de capitaines de route. Merci à eux pour leur dévouement et leur gentillesse.



Pour ma part je choisis de partir sur le grand parcours (112 km avec un dénivelé de 542 m). Départ lancé à 8h20 direction Yèvres-le-Châtel dans le Loiret, où nous retrouverons les deux autres groupes partis plus tard sur les distances moindres.

Le beau temps est de la partie, chouette et le vent aussi, mais assez favorable.

Notre capitaine de route Jean-Luc se lance et déjà la vitesse du groupe est donnée, les filles ont de

grosses fourmis dans les jambes.



Clocher tors à Puiseaux

Nous passons à Puiseaux où une église avec un clocher tors et sa mairie nous montrent une belle architecture.



Hôtel de ville de Puiseaux



Pas le temps de flâner et nous voilà proches du château de Chamerolles du 16^e siècle, à Chilleurs-aux-Bois que nous passons en un éclair comme ces chevreuils que nous apercevrons au loin. Sauf que pour eux, c'est l'ouverture de la chasse.

Une pause s'impose au bout de 35 km pour un besoin naturel et nous ferons aussi un arrêt afin de déguster un petit café en la

commune de Courcy-aux-Loges où une bonne odeur de cuisine nous affame.



Midi c'est l'heure de notre arrivée au bout de 80 km à Yèvres-le-Châtel, petit village médiéval classé. Un pique-nique sorti du sac est approprié juste devant l'église St Lubin qui n'a jamais été achevée.



Eglise St Lubin

Nous visitons Yèvres-le-Châtel et sa cité médiévale avec une guide, non pas Nathalie, mais Isabelle. Personne native du village proche, elle nous fait partager ses connaissances et sa passion. Ce jour-là, le village est en fête à l'occasion des journées du patrimoine, avec une manifestation de gens habillés en costume d'époque. Aux 15^e et 16^e siècles, le village comptait plus de 2000 habitants. Ils ont été décimés pour une grande partie par la guerre de Cent Ans et la peste. Aujourd'hui 200 personnes vivent ici et sauvegardent leur village, grâce à leur bénévolat et un maire amoureux de ce château même en ruines. Chacun y met de son temps pour le restaurer et entretenir tous ces parterres de fleurs. Un exemple de dévouement.





Ce lieu mérite qu'on y revienne fin mai ou début juin quand les rues en sont fleuries de roses. Même des amandiers ont été plantés afin de donner goût à la spécialité du coin qui est le gâteau « le Pithiviers » classé AOP.



Les amandes destinées à la confection du fameux gâteau le Pithiviers

Après cette coupure de 4h, il faut repartir. Les jambes sont lourdes.



On ne le dirait pas pour certaines, car notre vitesse de croisière avoisine les 30 Km/heure. Notre capitaine de route Jean-Luc ne peut les contrôler.

Quelle forme ces dames !

Nous arrivons à Buthiers pour 17h20 en ayant parcouru 15 km en 30 mn. Une bonne douche s'impose car la chaleur est de retour.

Une fois tous les groupes arrivés, Henriette nous donne notre clef pour retrouver notre chambre et nous donne rendez-vous pour le dîner à 19h.

Ce repas est le bienvenu et le lieu nous rappelle un peu notre jeunesse, quand nous mangions à la cantine. Ce dîner effectué, nous terminons la soirée partagée entre jeux de sociétés, lecture et repos.

Il était prévu ce soir de rencontrer Marion Sicot, ancienne coureuse professionnelle de l'équipe de France de cyclisme et discuter avec elle de sa période cycliste avec à la clef son livre dédié, mais le Covid en a décidé autrement et elle ne peut être présente ce soir. Jean-Luc va essayer de nous concocter un nouveau rendez-vous en visio-conférence dans les semaines à venir. Nous lui souhaitons bon rétablissement.

22h extinction des feux

En ce dimanche à 8h c'est le petit déjeuner.

Pour notre deuxième journée deux parcours 60 et 86 km nous sont proposés. Le temps est avec nous.



Nous prenons la route à 9h15 pour celles du 86 km en deux groupes. Je me lance avec Henriette et 8 autres filles direction Grez-sur-Loing. Nous traversons Château-Landon pour rejoindre les bords du Loing par des chemins de halage via Bagneaux. Les voitures sont oubliées, le calme de l'eau. Des plaines à perte de vue et toujours le sourire aux lèvres. La vitesse est moindre et nous permet de discuter et de mieux nous connaître. Le pique-nique est le bienvenu :



ce lieu.

Nous repartons direction Larchant où l'église nous attend et c'est dans la montée à la sortie de Larchant que Laurence reçoit un appel de Sandra. C'est bon, le téléphone est retrouvé. Ouf.

Nous arrivons à 15h20, tout le monde se retrouve avant de se quitter, mais avec hâte de se revoir très vite pour de nouvelles sorties.



et c'est en s'installant pour notre repas, que Sandra s'aperçoit que son portable n'est plus dans sa poche. Comment est-ce possible ? Perdu sur les cahots des chemins de halage ? Mais, attends, à notre arrêt technique à Château-Landon peut-être ? Alors la décision est prise. Jean-Jacques emmènera Sandra en 4 roues pour revenir sur



L'ambiance, des rires font chaud au cœur.

Merci à Henriette, Jean-Jacques, Jean-Luc, Joëlle, Alain pour l'organisation sans faille, les parcours, les capitaines de route et photographes et à tous pour ce beau week-end plein de souvenirs, de gaïté, de chants, de sourires et surtout de très bonne humeur.

Catherine Comtesse
Club Verdonsien Cessonnois

PARIS-BREST-PARIS 2023



Janvier 2022, voilà, la décision est prise et je vais me lancer un nouveau défi : Faire le Paris-Brest-Paris pour la 3^e fois.

Mon premier PBP date de 2007. Je l'ai fait sous une pluie battante du début jusqu'à la fin en 84 h.

Le deuxième PBP celui de 2011 fini en 71h a été plus facile : superbes conditions climatiques.

Pour cette année l'Audax annonce beaucoup de participants. Pour mettre le plus de chance de mon côté pour valider ma participation, dès 2022, je valide des brevets (plus qu'il n'en faut) Pour avoir le privilège de se préinscrire avant les autres participants.

Mars 2022, je viens de m'offrir une monture de rêve, un Wilier Cento10 Ndr di2 « Freins à disque et hydraulique, dérailleurs avant et arrière électriques » pour remplacer celle que j'avais depuis 2007 lors de mon premier Paris-Brest-Paris. Un vélo fait pour la route, en carbone et d'un confort extrême. Deux jours après cet achat, je m'engage donc au premier brevet de 200 km, celui de Longjumeau. Un parcours qui n'est pas dur, effectué sous un soleil de début de printemps. Même si nous ne sommes qu'au mois de mars, il n'y a pas de difficulté pendant cette journée avec beaucoup de participants. Je participe par la suite à 300 km, 400 km de Longjumeau (club que j'aime beaucoup et pas loin de chez moi) afin de faire des bornes et de peaufiner ma préparation, ainsi que de prévoir les affaires à prendre sur le vélo. Tout se passe bien et le vélo marche du tonnerre. Je valide les 3 brevets. Malheureusement, je ne peux pas cette année faire le dernier brevet de 600 km en juin à cause de mon planning professionnel. Pour cette année ce n'est pas grave mais en 2023 il ne faudra pas que je le loupe car cela annulerait ma chance de participer à cette randonnée que j'attends depuis 4 ans ! Je finis l'année 2022 en faisant les sorties avec le club de Bondoufle jusqu'à la fin de l'année.

Janvier 2023, année décisive et importante, il ne faut pas que je me loupe et je bloque tous les week-ends des brevets de Longjumeau, afin de ne pas avoir de déplacement professionnel aux mêmes moments. L'année commence mal avec une douleur au genou droit qui dure déjà depuis quelques semaines. Je passe une IRM qui me détecte une fissure du ménisque. Le médecin m'annonce que je dois arrêter la course à pied et que la seule chose pour réparer ou réduire la douleur et de faire des séances de Kiné. La bonne nouvelle dans cette histoire, c'est que le médecin me conseille de faire du vélo. Quel soulagement, car je craignais vraiment qu'il me dise de stopper le sport. Me voilà reboosté et repars tous les week-ends (et aussi la semaine) dans mes entraînements. Pour cela je décide même d'aller au travail à vélo et de rajouter des kilomètres supplémentaires à chaque fois pour prendre du coffre. La météo de ce début d'année est de mon côté, car le climat est doux et peu pluvieux. C'est toujours plus agréable de rouler dans de bonnes conditions même si, sur le Paris-Brest-Brest nous ne savons pas ce que nous allons affronter comme météo. En règle générale, en Bretagne fin août il ne fait pas trop chaud et c'est assez pluvieux.



12 mars 2023, 1^{er} brevet de 200 km sous un soleil avec des conditions au top pour une randonnée. Je n'ai pas pris grand chose sur moi, quelques barres et bananes pour tenir la journée, sachant que dans les points de contrôle nous allons pouvoir nous alimenter (les pointages se font dans une boulangerie ou dans un bar) je mets 8h59 mn pour parcourir les 200 km sans trop de difficultés (de plus sans trop de kilomètres dans les jambes suite à mon problème de genou). De retour à Longjumeau, je repars avec mon carton de pointage et les organisateurs m'envoient mon numéro d'homologation par mail. Je repars aussi avec la médaille randonneur 200 km. Les semaines passent vite et arrive le 22 avril. Un départ prévu à 5h00 pour faire brevet du 300 km. Je le réalise en 13h25 avec plus de la moitié sous la pluie et une température fraîche voire froide et le reste sous le soleil, (cela m'a réchauffé pour la fin du week-end).



Le 13 mai départ à 14h02 pour le brevet du 400 km avec là aussi un temps mitigé et un début de nuit sous la pluie (il y avait même des bancs de brouillard dans les forêts de Blois).

Durant ces brevets, je retrouve à chaque fois les mêmes participants avec qui j'ai créé des liens d'amitié. Cela me permet de ne pas rouler seul et faire de bonnes moyennes. Cela prépare bien le Paris-Brest-Paris et de passer au moins une nuit complète sur le vélo.

Le 10 juin, départ pour 600 km, (33h20). Pour celui-là, je pars seul et je décide de ne pas suivre mes compères des brevets précédents. Il y a Anne et Alain qui roulent fort donc je ne veux pas les suivre pour éviter de me fatiguer pour rien. Je vais même retrouver Alain plus tard qui n'a pas pu suivre Anne qui est vraiment un avion de chasse. Nous roulons quelques temps ensemble, puis nous nous séparons plus

tard pour que chacun prenne son rythme. Nous nous prenons sur le coin du nez de grosses averses et en traversant un village nous voyons les commerçants racler l'eau qui s'est infiltrée dans leurs magasins. Juste avant la nuit je m'arrête pour manger léger et je rencontre un cyclo (Jean-François) qui s'arrête près de moi pour faire une petite pause. On se met à discuter et nous décidons de passer et de rouler la nuit ensemble pour ne pas se retrouver tous les 2 seuls, car il n'y a pas trop de cyclos en ce début de soirée. Vers 22h30 un coup de pompe nous tombe dessus et nous cherchons un resto ou bar ouvert pour manger un peu, mais en arrivant sur Villaines-la-Juhel, plus rien d'ouvert excepté une pizzeria. Nous voyons quelques cyclos arrêtés (il y en a même qui s'arrêtent à un hôtel pour y dormir quelques heures).

Jean-François et moi reprenons la route. Le fait d'avoir eu cette pause de 20 minutes et d'avoir pris ce grand café bien chaud et sucré nous a permis de tenir la route encore 2h30 mn en plein milieu de la nuit sans difficulté, mais passé ce délai, un autre coup de pompe nous retombe dessus et nous décidons de nous arrêter dans un village pour dormir un peu. Nous trouvons dans le centre de ce village une pizzeria (fermée bien sûr) mais où il y avait des tables et des chaises sur la terrasse. Nous commençons à nous installer sur les chaises pour essayer de se reposer, mais comme les chaises ne sont pas confortables nous finissons tous les deux couchés directement sur le sol en béton. Pendant notre repos, nous entendons les cyclos passer à côté de nous. Après 1h30 nous reprenons la route afin de finir notre brevet. Nous resterons ensemble jusqu'à la fin de ce brevet et nous nous échangeons nos coordonnées afin de nous retrouver au départ du Paris-Brest-Paris à Rambouillet. Nous avons eu de la chance car pendant ces brevets nous n'avons pas eu de problèmes avec nos vélos. Ni crevaisons, ni autres problèmes qui auraient pu nous retarder. Entre le brevet 600 km et le départ du Paris-Brest je n'ai pas trop roulé mais fait pas mal d'activités sportives (marche nordique, bungee pump, stretching, gym dans la piscine en vacances) et au retour de vacances, je peaufine les dernières préparations avant le départ : Révision du vélo, achat de lumières supplémentaires, outils, enfin tout le nécessaire en cas de problèmes pendant la randonnée. Avec Jean-François, nous avons décidé de faire l'épreuve ensemble et la chance que nous avons eu c'est d'être dans le même SAS de départ soit « R » pour un départ à 20h15 mn le dimanche 20 août. Le jour J arrive et me voilà au départ dans le SAS R. Le temps est vraiment très beau et la température très agréable pour la 1ère nuit. Cette année les départs sont très échelonnés et dès le début je trouve quelques groupes pour rouler sans être trop nombreux ce qui permet de ne pas trop perturber la circulation.



De nombreuses personnes nous encouragent au bord de la route. Les kilomètres défilent et le 1^o arrêt à Mortagne-au-Perche, sans contrôle, me permet de prendre une collation avant de repartir quelques minutes après. Je décide de ne pas rouler trop fort et pas au-dessus de mes capacités afin de pouvoir finir cette épreuve. Dans la nuit, j'arrive dans un village et je reconnais une maison dont la porte de garage est ouverte, les propriétaires proposent des boissons et à manger.



En 2011 il y avait déjà cet arrêt improvisé. J'arrive à Villaines-la-Juhel à 5h30 avec une ambiance du tonnerre, 10h37 à Fougères, 14h33 à Tinténiac et à 19h56 à Loudéac. La journée du lundi reste agréable sans problèmes avec la température qui reste encore chaude. La fatigue arrive et en arrivant à Carhaix le mardi 22 à 2h25 je décide de faire un arrêt pour dormir 2 heures dans le dortoir. Enfin dormir c'est un grand mot car entre les ronflements et les bruits des autres participants ce n'est pas un vrai repos, mais cela me permet juste de fermer les yeux et de me ressourcer. Après ces quelques heures de repos je reprends la route pour Brest. Le temps est toujours très agréable même voire chaud. 10 h16 pointage à Brest, il y a du monde au point de contrôle. Je ne reste pas longtemps et dans Brest (en face de la rade) je trouve une brasserie ouverte où sont servis des petits déjeuners. Il y a des coureurs partout qui s'arrêtent dans cette brasserie. Comme depuis le début de l'épreuve je n'ai mangé que des sandwichs, je demande si je peux avoir un vrai repas. On me sert un steak et des frites avec un coca bien frais. Je reprends la route du retour direction Rambouillet après une heure d'arrêt sous la canicule (même la nuit il fait très chaud). Les kilomètres défilent et j'ai toujours autant d'entrain à rouler et grâce aux nombreuses personnes qui m'encouragent au bord

de la route. Je passe les différents contrôles (même les secrets) Loudéac, Tinténiac, Fougères, Villaines-la-Juhel où l'ambiance est encore plus folle qu'à l'aller, on se croirait sur le tour de France avec des applaudissements et encouragements de spectateurs venus sur le contrôle. Je m'arrête pour manger un peu et échange quelques mots avec le public qui regarde les coureurs. La fatigue revient à grand pas. Des douleurs de selle que j'ai depuis Fougères à cause de la chaleur me font de plus en plus mal. Par la suite, j'ai appris qu'un grand nombre de participants avaient souffert du même mal que moi. Il reste encore pas mal de kilomètres et le temps passe vite, je reste toujours motivé. En arrivant à Mortagne-au-Perche (km 1099) je décide de manger un peu avant de repartir à Dreux. J'ai de la chance d'avoir un ami de cette région qui vient à ma rencontre pour prendre de mes nouvelles et m'encourager.

Ça fait toujours du bien d'avoir de la compagnie dans les derniers moments de la randonnée. Après une heure d'arrêt je reprends la route en regardant le chrono. Mon problème de selle me fait de plus en plus mal et m'oblige d'avoir une position sur mon vélo un peu tordu qui me fait perdre quelques fois l'équilibre. J'entame ma dernière nuit et en arrivant à Dreux, je décide de ne pas faire d'arrêt. Après le pointage de ma carte à 03h50 je reprends tout de suite la route vers Rambouillet. A cette heure-là, plus grand monde au bord de la route pour nous encourager et je roule avec 2 ou 3 coureurs en direction de Rambouillet. La route me paraît longue et mes lumières commencent à donner des signes de fatigue. J'étais parti avec des accus pour recharger mes lampes mais ils sont vides et 2 de mes 3 lampes ne fonctionnent plus : il est temps de rentrer ! Enfin, le jour sur la route commence à se lever et la délivrance arrive bientôt. J'arrive enfin à Rambouillet et je vois la ligne d'arrivée. Je passe sur la ligne de pointage et je vois de loin ma famille qui m'accueille. Heure de pointage 06h53 mn et nous sommes le jeudi 24 août 2023. Après les retrouvailles avec ma famille, je m'octroie une douche bien méritée. Les organisateurs me remettent ma médaille et un coupon pour le repas avec comme dessert devinez : un bon Paris-Brest gâteaux mythique de cette randonnée. Temps de 82h30mn40s pour faire mon 3^o Paris-Brest-Paris. Je vous donne rendez-vous dans 4 ans pour mon 4^o Paris-Brest-Paris.



Patrice LAFEUILLE
Bondoufle Amical Club
Dossard Paris-Brest-Paris N° R159

MON BREVET DES PARCS

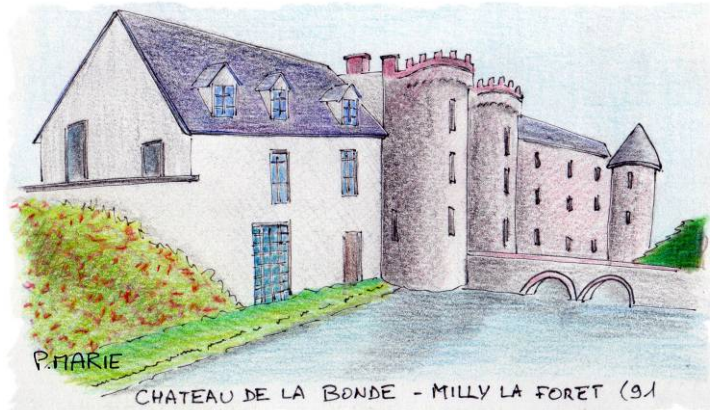
J'aurais pu débiter la validation du Brevet « A travers les parcs » en allant dans le Parc Naturel Régional (PNR) qui se trouvait dans mon département. Mais lorsque j'ai commencé mon travail de Traceur de parcours pour Véloenfrance, le Brevet n'existait pas. Et lorsque cette nouvelle quête du cachet touristique est apparue, elle n'était réservée qu'aux Randonnées Permanentes traversant un Parc Naturel Régional. Celles-ci, affichant des distances trop longues et ne circulant pas sur les chemins, n'étaient pas faites pour le vététiste que je suis.

Entre-temps, la Fédération Française de Cyclotourisme a allégé le règlement en laissant une opportunité pour les randonneurs à crampons et les petits rouleurs.

La France compte 58 Parcs Naturels Régionaux et la FFCT l'a découpée en cinq zones. La validation se fait en visitant une Maison du Parc dans chaque zone.

La première chose avant de se lancer dans l'aventure est de recenser les domiciliations des Maisons du Parc en visitant le site Internet des Parcs Naturels régionaux.

Ce brevet nous fait découvrir la France autrement. J'ai déjà goûté à un autre brevet fédéral qui est la chasse aux sites BCN, mais la quête du tampon humide ne me permet pas tout le temps de me rapprocher d'un PNR et avec un peu de chance de son siège social.



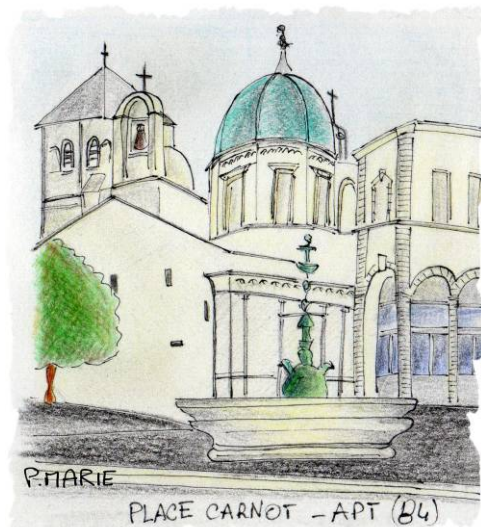
Pour le second, en tant que Traceur de parcours pour la FFCT, ça aurait dû être plus facile car je travaillais sur le repérage des parcours VTT pour Véloenfrance en collaboration avec le PNR du Gâtinais Français. Mais à chaque fois j'oubliais de mettre mon carton dans mon sac. Lors de la validation des parcours avec la responsable du développement touristique du PNR, j'en profite pour valider à la Maison du Parc de Milly-la-Forêt (91).

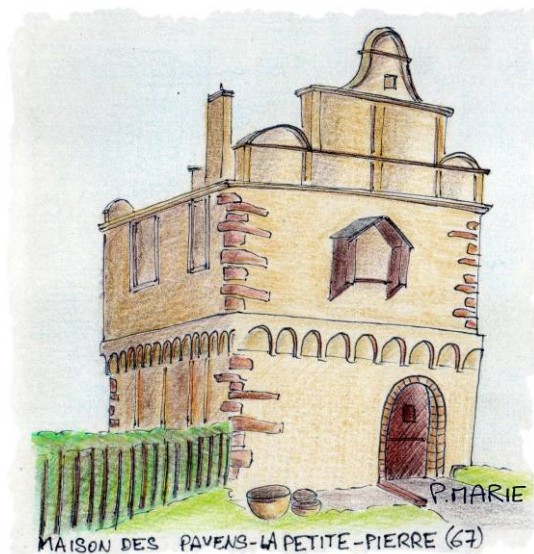
Un événement m'envoie en Provence et comme il risque d'y avoir des moments d'oisiveté, c'est l'occasion de préparer une balade à VTT au milieu des champs de lavande si parfumés. Elle me permet de passer par Apt (84), la capitale du Lubéron. Mais surtout de cocher la Zone 1 sur mon carton. Comme quoi, il y a autre chose à faire que le Ventoux !



Les voyages itinérants organisés avec mon ancien club font que c'est un séjour à Bagnoles-de-l'Orne (61) qui me donne l'occasion de faire apposer mon premier cachet. Celui de la zone 2 sur ce carton vert devenu marron par la suite.

Il me suffit de préparer une boucle qui passe par Carouges (61) pour obtenir le premier sésame. Pas facile, car l'hôtesse d'accueil veut bien valider mon passage, mais uniquement si je visite la chapelle et en gardant mon carton en otage. Si c'est ça le défi à travers les Parcs, ça promet !





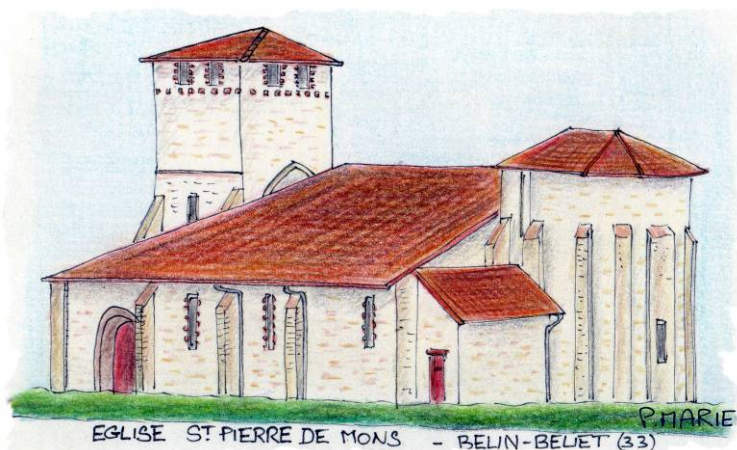
Comme tous les défis qu'on se lance, plus on se rapproche de la fin, plus on s'en éloigne. Même si les séjours clubs sillonnent les Parcs Naturels Régionaux et passent par des Maisons du Parc, ils ne me permettent pas de continuer le jeu. Le Covid19 m'oblige à faire une pause.

Celle-ci prend fin lorsqu'une succession d'événements me permet grâce à l'invitation d'un ami alsacien de visiter sa région. Passionné de VTT lui aussi, il trace un parcours qui me donne l'occasion de valider la zone 3 au château de La Pierre Percée (67).

Pour la zone 4, je me dis que le destin m'envoie un signe pour finaliser cette quête, car le pays landais m'appelle. Je n'oublie pas de charger le VTT dans la voiture et surtout de prendre mon carton. C'est sur la route du retour que j'effectue une balade à VTT au milieu de ce Parc meurtri par les incendies de 2022 et je clôture mon périple à Belin-Beliet (33).

Avec tous les Parcs que j'ai visités, j'aurais pu commencer à remplir un deuxième carton, mais il faut d'abord finir le précédent avant de débiter un nouveau Tour des parcs.

Voilà, je suis arrivé à la fin de ma quête du Brevet des Parcs et je suis fier de mon exploit. Il m'aura pris dix ans que j'ai immortalisé sur mon carnet de route lors des pauses artistiques.



Je ne suis que le 120ème lauréat de ce challenge qui ne demande qu'à être connu.

Et pour cause, j'ai été invité à présenter le principe de participation à ce Brevet lors de l'Assemblée Générale du CoDep85.



Echanges avec une championne !

Sans la résurgence d'une connaissance qu'on croyait éloignée, le virus du Covid-19, nous aurions dû rencontrer Marion Sicot sur la base de Buthiers lors du week-end qu'avait organisé mi-septembre la commission féminine du CODEP91.



Las ! Mais après proposition faite, Marion acceptait nos 2 soirées d'échange par Teams fin novembre. Si le nombre de personnes connectées restait limité, les échanges avec cette championne n'en ont pas été moins passionnants.

Nous avons fait la connaissance d'une athlète très touchante, très abordable (c'est un peu la qualité des cyclistes de rester très proches du public) et très transparente, notamment sur sa suspension actuelle et sur les origines de ce geste. Ce n'était pas du tout le but de l'invitation, puisqu'avant tout il s'agissait d'un moment d'échange sur le cyclisme (au) féminin, mais elle a très ouvertement abordé cette période. Ensuite nous avons aussi pu largement échanger sur sa carrière passée et à venir.

Découvrant un peu par hasard le cyclisme qu'elle commença en benjamine, une passion était née accompagnée d'une âme de compétitrice ! Passant d'équipes non-UCI à des équipes UCI ainsi qu'en équipe de France avec 30 sélections, Marion s'est forgé un palmarès plutôt honorable, avec des victoires et podiums en coupe de France, un titre de meilleur espoir en 2014 accompagné de 3 podiums finaux en Coupe de France Femmes, tout cela au milieu de noms aussi célèbres qu'Audrey Cordon-Ragot, Jade Wiel ou Evita Music.



Marion mérite effectivement d'être plus connue et reconnue que par ce qui a pu faire les titres des journaux de 2019 à 2022. Parions que ceux de 2024 relateront ses performances à venir, vu la motivation intacte qu'elle a dégagée lors de nos échanges !

Nous avons aussi pu échanger sur le cyclisme féminin, qui reste en écart patent avec le cyclisme masculin au niveau des moyens, même si des cyclistes masculins d'équipes Continentales ne gagnent pas plus que le SMIC non plus. Si chez les femmes des équipes World Tour le salaire minimal au SMIC est garanti depuis 2-3 ans avec couverture sociale et accompagnement en cas de grossesse, pour les équipes Continentales féminines en revanche il n'y a ni salaire minimal, ni couverture sociale. Un cyclisme à 2 vitesses donc, entre hommes et femmes, et selon qu'on soit en équipe World Tour ou non ! La précarité de ces championnes d'équipes Continentales notamment montre la passion qui les anime pour poursuivre dans ce sport !



Depuis l'annus horribilis de 2019, Marion s'est réorientée avec succès vers l'ultra triathlon et vers la longue distance, disciplines correspondant parfaitement à sa formidable capacité de résistance.

Notez un peu : en 2021, pour sa première participation, elle termine seconde de l'Embrunman, référence du triathlon ultra avec 3,8 km de natation, 188 km et 3600 m D+ à vélo, ainsi que 42 km et 600 m de D+ à pied, le tout en 11h 44' 46" ! La même année elle bat le record de dénivelé positif en 24 h avec 15 399 m sur les pentes de l'Alpe d'Huez ! Pour ses 30 ans en 2022, elle s'offre un tour de France au format 1930 (en longeant les frontières du pays) en 21 étapes et 4737 km parcourus.

Marion prépare désormais son retour programmé en mars 2024 avec pas moins de 10 épreuves dont plusieurs triathlons ultras ou format « L », dont les championnats de France le 8 juin à Vichy et les championnats du monde le 22 septembre à Nice.



Marion a écrit un livre qu'elle a eu la gentillesse de dédicacer pour celles qui lui avait commandé. Depuis la genèse d'une championne jusqu'à sa suspension et le procès de son manager qui n'aura jamais eu lieu, on y découvre la vie d'une sportive de haut niveau, avec ses joies et ses contraintes, empreinte d'une passion qui l'aura conduite à ce geste fatidique. Marion conclut son livre en délivrant des propositions pour améliorer la place des femmes dans ce sport et éviter les situations à risque qu'elle n'était pas la seule à connaître.

La combativité de cette championne pourrait augurer de nouveaux titres dans la presse cette fois-ci pour y reconnaître ses exploits. Nous pouvons suivre Marion sur les réseaux sociaux, sur sa chaîne Youtube et sur son site Web.

Encore une fois tous nos remerciements à Marion pour ces moments uniques et tous nos vœux de réussite !

*Jean-Luc Lécuyer,
Membre de la commission féminine du CoDep91*



CHALLENGE DE FRANCE

Classement des trois premiers par catégories pour l'année 2023

Les résultats complets sur la base documentaire FFCT disponible dans les espaces structures <https://www.ffcyclo.org> et licenciés <http://licencie.ffcyclo.org>

Club	Classement Départemental	Classement Régional	Classement National
CATÉGORIE 3 à 35 licenciés			
04012 - CLUB OMNISPORTS ULIS CYCLO	1	12	67
04448 - USM SECTION CYCLOTOURISME	2	14	81
02532 - CYCLOS RANDONNEURS VIRY-CHATILLON	3	17	101
CATÉGORIE 36 à 75 licenciés			
02272 - BONDOUFLE AMICAL CLUB	1	1	3
03849 - RANDONNEURS CYCLOS NORVILLOIS	2	7	82
00805 - VCBS CHILLY-MAZARIN	3	8	97
CATÉGORIE 76 licenciés et plus			
01921 - AMICALE CYCLO SENART	1	12	71

PARTICIPATION AUX RANDOS 2023

NOM DE LA RANDONNÉE	DISCIPLINE	TROPHEE	DATE RETENUE	PARTICIPATION
LES RETROUVAILLES - 1ER TROPHEE DU COMITE	ROUTE	TROPHEE 1	DIMANCHE 05 MARS 2023	280
BREVET DES RANDONNEURS MONDIAUX 200 KM	BREVET		DIMANCHE 12 MARS 2023	207
LA NOCTURNE DU GARDIEN	VTT		SAMEDI 18 MARS 2023	180
PAR MONTS ET PAR VAUX	ROUTE		DIMANCHE 19 MARS 2023	260
PAR MONTS ET PAR VAUX	CYCLODECOUVERTE		DIMANCHE 19 MARS 2023	N.C.
MORIGNY-BOURAY VTT	VTT		DIMANCHE 26 MARS 2023	182 plus 8 gravel
MORIGNY-BOURAY VTT	PEDESTRE		DIMANCHE 26 MARS 2023	61
RANDONNÉE DE LA TOUR	ROUTE		DIMANCHE 09 AVRIL 2023	220
RANDONNÉE DE LA TOUR	VTT		DIMANCHE 09 AVRIL 2023	330
200 KM ALLURE MODÉRÉE	BREVET		SAMEDI 15 AVRIL 2023	62
BREVET DES RANDONNEURS MONDIAUX 300 KM	BREVET		SAMEDI 22 AVRIL 2023	96
BREVET DES RANDONNEURS MONDIAUX 400KM	BREVET		SAMEDI 13 MAI 2023	108
LA MONTLHÉRIENNE	ROUTE		JEUDI 04 MAI 2023	59
4ÈME RALLYE VTT DES CYCL'O VTT DE VILLIERS SUR ORGE	VTT		DIMANCHE 07 MAI 2023	56
LA B.VYCOISE	ROUTE	TROPHEE 2	DIMANCHE 14 MAI 2023	153
RANDO CYCLO SAVIGNY	ROUTE	TROPHEE 3	DIMANCHE 21 MAI 2023	168
BALLAINVILLOISE	ROUTE		SAMEDI 27 MAI 2023	120
LA91 - LA JEAN COUDEUR 2NDE EDITION	VTT		DIMANCHE 28 MAI 2023	310
PLAINE ET VENT	ROUTE		DIMANCHE 28 MAI 2023	49
INTERRÉGIONALE	ROUTE	TROPHEE 4	DIMANCHE 04 JUIN 2023	230
INTERRÉGIONALE	CYCLODECOUVERTE		DIMANCHE 04 JUIN 2023	N.C.
BREVET DES RANDONNEURS MONDIAUX 600 KM	BREVET		SAMEDI 10 JUIN 2023	91
ENTRE PLAINES ET BOIS	ROUTE		DIMANCHE 18 JUIN 2023	70
MARCHE DÎNATOIRE DES GRANGES LE ROI	PEDESTRE		SAMEDI 01 JUILLET 2023	+ 1000
TRANS'MONTGERONNAISE	VTT		DIMANCHE 02 JUILLET 2023	230
BREVET DES RANDONNEURS MONDIAUX 1000 KM	BREVET		05/07/2023 AU 08/07/2023	10
LA RENARD'YERRES	VTT		DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023	environ 300
LA TRANSYERROISE	ROUTE		DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023	96
RANDONNÉE DES VALLÉES BREUILLETOISES	VTT		DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023	148
RALLYE CYCLOTURISTE ACA PEDALER	ROUTE	TROPHEE 5	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	131
VIRADE DE L'ESPOIR	ROUTE		DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	N.C.
VIRADE DE L'ESPOIR	VTT		DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	N.C.
VIRADE DE L'ESPOIR	PEDESTRE		DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	N.C.
RANDONNE DES DEUX TERTRES	VTT		DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023	286
COTEAUX & VALLÉES	ROUTE	TROPHEE 6	DIMANCHE 01 OCTOBRE 2023	143
OCTOBRE ROSE	ROUTE		DIMANCHE 08 OCTOBRE 2023	139
RANDONNÉE CYCLO SAINT MICHELLOISE	ROUTE		DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023	191
MASSY-BREUILLET-MASSY	ROUTE		DIMANCHE 05 NOVEMBRE 2023	82
LA MILLIACOISE	VTT		DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2023	637

Les aventures de Cyclix

LA DANSEUSE



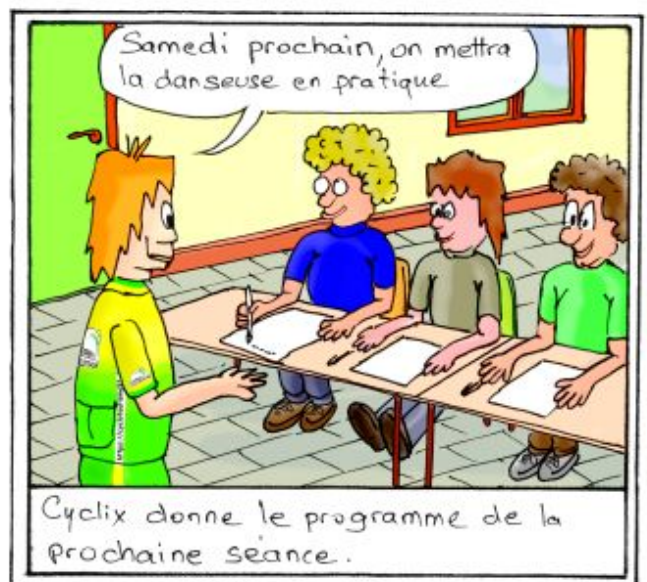
Cyclix propose un cours de technique de la danseuse.



Cyclix complète la liste des cas où on utilise cette technique.



Cyclix explique la position à adopter pour réaliser cette pratique.



Cyclix donne le programme de la prochaine séance.



A la séance suivante, les participants et les participantes se présentent en tenue de danseuse. Au grand étonnement de Cyclix