

CYCL'AUTRICUM

*Bulletin de liaison des cyclotouristes de
Madeleine Sport Détente - CHARTRES*

Octobre 2026 - N°163



SOMMAIRE n° 163

*Photo de couverture : pause fraîcheur lors d'une sortie
du mercredi au lavoir de la Fontaine du Breuil*

ACTIVITES DU 3 ^{EM} TRIMESTRE EN BREF	P. BAISSET	page 1
SOUVENIRS DE VACANCES	P. BAISSET	page 16
FLECHE PARIS – LE HAVRE	J. VITEL	page 18
LA RONDE D'ALIENOR D'AQUITAINE	L. GUYOT	page 25
DIAGONALE HENDAYE – STRASBOURG	G. QUEMENEUR	page 26
CHASSE AUX BCN-BPF AVORTEE	D. HUETZ	page 28
LA SORTIE SUR LA JOURNEE EN IMAGES	P. BAISSET	page 32
TOUR DE SAVOIE DU 16 AU 20 AOUT	S. DELETRAZ	page 38
UN COUP D'ŒIL DANS LE RETRO	M. et L. CINTRAT	page 46
INSOLITE, VOUS AVEZ DIT INSOLITE	P. BAISSET	page 49
LA BICYCLETTE CHEZ LE VIEILLARD	R. THEBAULT	page 52
TRES BON ANNIVERSAIRE		page 53
BIENVENUE AU(X) NOUVEAU(X) ADHERENT(S)		page 53



CYCL'AUTRICUM - N° 163

*Bulletin de liaison des cyclotouristes de Madeleine Sports Détente - CHARTRES
Dépôt légal à parution - Numéro ISSN 0295-2351*

*Mis en page et édité par MSD section cyclo sur ses fonds propres. Tiré à 75
exemplaires. Directeur de la publication : Laetitia GUYOT, Présidente déléguée*

Siège : 21 place Saint-Louis - 28000 CHARTRES

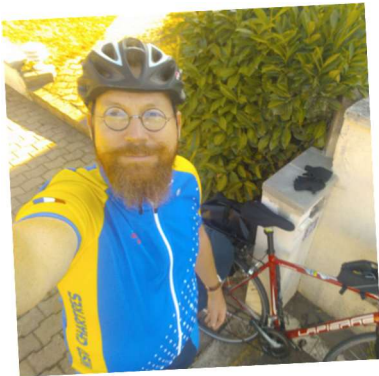
*Prochain numéro à paraître (hors spécial A.G.) en avril 2027, les textes, photos, dessins
doivent parvenir au plus tard le 10 mars 2027. Ils doivent être adressés à Patrick Baisset
sur support ou par mail en fichier joint à cpm.bc@orange.fr*

Activités du 3^{em} trimestre en bref

Le 1^{er} juillet 2026 : arrivé en France le jour où le report du BRM 1000 a été décidé en raison de la canicule (départ prévu initialement le 25 juin), Marcelo Dini Grillo, cyclo brésilien, a pris exceptionnellement le départ le dimanche 28 juin afin de le réaliser en solo. Il est arrivé à Chartres dans les délais, le 1^{er} juillet en début de matinée, en parcourant 980 km avec un rayon cassé.



Le 2 juillet 2026 : c'est au tour de Thomas Le Croere de partir en cyclo-camping en longeant le Loir jusqu'à Angers en 3 étapes.



Plusieurs premières fois : maillot du Club, chaîne cassée au départ et record de distance personnelle pour rallier Vendôme (120 km).

Le 5 juillet 2026 : Myriame et Jack Hardy ainsi que Dominique Le Bourdais ont participé à la Rand'Ozanne organisée par le club de Yèvres.

Également le 5 juillet, Laetitia Guyot, Yvon Le Coarer, Marc Lefevre et Laurent Wingel s'attaquaient à un plus gros morceau : la Ronde Aliénor d'Aquitaine, un BRM 1200 avec 10.080 m D+ au départ de St Médard en Jalles (Bordeaux). Malheureusement, la 3^{ème} vague de canicule a sévi et a eu raison de beaucoup de participants, dont nos 4 cyclos qui ont tout de même parcouru 435 km (à travers la Charente, le Périgord et la Corrèze) jusqu'au contrôle d'Agen.

Le 9 juillet 2026 : Michèle Leblond, Maryse et Louis Cintrat, Gérard Gallopin, et Roland Thebault ont à nouveau participé au « Tour de Beaurouvre » : événement qui se déroule les 3 jeudi pendant le Tour de France et qui permet à quelques résidents de changer d'air sur des 2 ou 3 roues adaptés.

Belle initiative !



Le 12 juillet 2026, ça y est : Helen Dale a pris le virus des BPF, BCN, flèches et relais. Ce dimanche, elle entamait la flèche Paris – Dieppe, suivie des relais Dieppe – Calais et Calais – Lille.



Rassure toi Helen, c'est une bonne maladie !

Elle devrait être remboursée pas la Sécurité Sociale !

Le 16 juillet 2026 : le niveau canicule étant redescendu au niveau orange dans tous les départements traversés, le départ du BRM 1000 (déjà reporté) a pu être donné à 8h 00 depuis l'hôtel Ibis de Chartres Ouest Lucé (nouveau qui a donné satisfaction aux participants et aux bénévoles).

24 inscrits

23 partants

6 abandons

3 hors délais

⇒ 14 homologations BRM

⇒ 2 homologations Brevet
Longue Distance



Ces 2 homologations Brevet Longue Distance attribuées pour 2 participations normandes, vraiment TRES heureuses d'avoir reçu ces homologations, qui ont pu leur être remises à l'occasion de la semaine fédérale par Helen Dale et Laetitia Guyot, la veille de leur BRM 300.



*Leur retour à Chartres après
1.000 km en 5 jours.*

*La remise des cartons
BLD homologués.*



Espérons des conditions météorologiques moins difficiles (vent, température) pour la deuxième vague programmée le jeudi 10 septembre prochain !

Le 17 juillet 2026 : une sortie sur la journée était programmée au départ de Nonancourt. Le parcours préparé par Patrick Baisset a permis à une vingtaine de cyclotes et cyclos MSD de découvrir de belles demeures, moulins et châteaux autour des vallées de l'Avre et de l'Eure en empruntant des petites routes peu fréquentées.

Merci à Gilles Leduc pour le déjeuner au restaurant à Tivoly !

Deuxième quinzaine de juillet, Virginie Mourioux et Hugues Villemade sillonnaient la Bretagne à la découverte des BPF.



*Pointage du BPF le
plus à l'ouest.*

Le 20 juillet 2026 : Jonathan Vitel prenait le départ de la flèche Paris - Bordeaux en solo.

Arrivée le 25 juillet.

Yes ! Une de plus dans ma musette !



En même temps, Manuel Jodra réalisait « au pied levé » la flèche Paris - Bellegarde en solo également.



Fin juillet, Isabelle Schloesing a réalisé une randonnée en partie sur la Via Fluvia du massif du Meygal à proximité d'Yssingeaux.



A la même période, Dominique Le Bourdais sillonnait la Bretagne avant de rejoindre la Semaine Fédérale et retrouver les copains de MSD.



La Bretagne quand il fait chaud, ça donne soif hein Dominique !

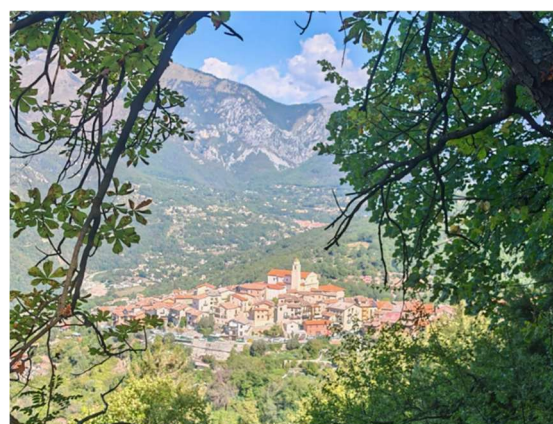
Fin juillet et début août 2026 : Claudine Azzini et Fabrice Scheid ont réalisé les relais Bellegarde – Briançon et Briançon – Nice. De nombreux cols, de belles photos et de magnifiques souvenirs.



Arrivée au col de l'Izoard.



Panorama depuis le col de la Bonnette.



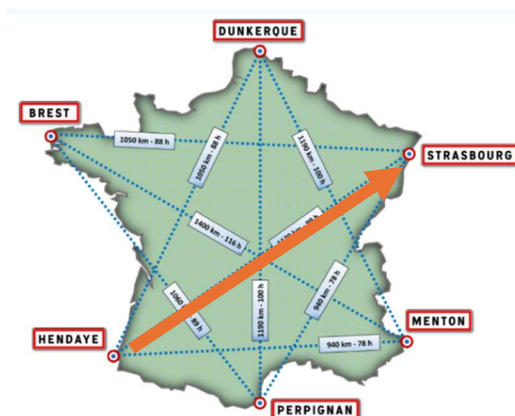
La Bollène Vésubie depuis l'ascension du col du Turini.

Arrivée au col de la Bonnette.

Le 1^{er} août 2026 : Fabrice Audelan, Thierry Moi et Olivier Pinlon accompagnaient Silouane Deletraz pour un aller-retour Cathédrale de Chartres – Notre dame de Paris.



Toujours le 1^{er} août 2026, Gwenaël Quemeneur partait du commissariat de Hendaye pour rejoindre celui de Strasbourg et réaliser la diagonale Hendaye – Strasbourg : parcours choisi par Gwenaël (annoncé pour 1.170 km) à terminer en moins de 99h.



Le 2 août 2026, Dominique Le Bourdais retrouvait ses 6 compagnons de route pour la 87^{ème} semaine fédérale internationale de cyclotourisme organisée à Château-Gontier.



Plus de 10.000 cyclos ont sillonné les routes de la Mayenne, du Pays sabolien et de l'Anjou Bleu.

Pendant cette semaine, François Pretot a encadré un groupe de personnes en situation de handicap dans le cadre du « Sport pour tous ».

Le 8 août 2026, Helen Dale et Laetitia Guyot réalisaient le BRM 300 de la semaine fédérale, au départ de Château-Gontier, sous des températures encore élevées.



Le 10 août 2026, Silouane Deletraz effectuait le tour du Morvan au départ de Vézelay : 335 km et quelques bosses ...

5.050 D+ tout de même !

Et de belles photos !



Le 16 août 2026, Silouane Deletraz et un de ses amis prenaient le départ du tour de Savoie depuis le Mont du Chat à 17h 00 : randonnée permanente organisée par le club cyclo de Chambéry avec 720 km et 18.500 D+, terminée le 20 août.



Tout joyeux au point culminant du parcours !

Le 20 août 2026, Elisabeth Touchard et Gérard Boucard arrivaient au terme de leur flèche Paris – Luchon réalisée, comme ils en ont l'habitude, en cyclocamping. En cours de route, ils en avaient profité pour saluer notre ami Patrick Jarry, dans sa nouvelle région, le village où il habite dorénavant se trouvant sur le parcours de la flèche.

D'ailleurs, aux dernières nouvelles, Patrick s'adonnerait désormais à la pétanque ! Les bosses de Corrèze l'auraient-il découragé ?

Et, bien évidemment, retour à vélo en Voyage Itinérant, en passant par les BCN.



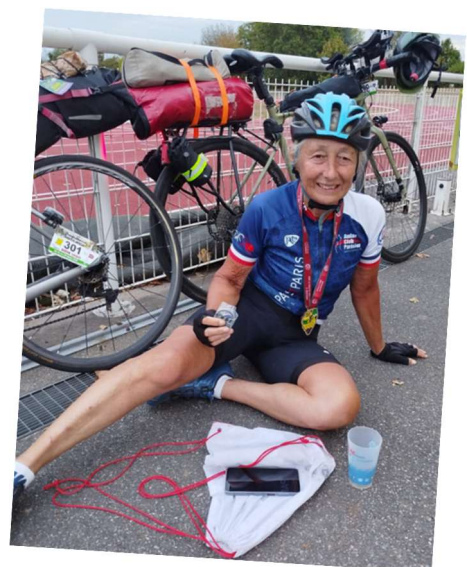
Juste un seul ennui mécanique : une punaise a osé transpercer un pneu de Gérard !

Arrivée à la maison le 30 août après un total de 1.849 km et 15.614 D+



Du 20 au 24 août 2026, Helen Dale a réalisé un BRM 1000 « Sur la route des vignobles » au départ de Mayenne. Elle a pris la route du Layon jusqu'au marais poitevin, puis le pays du Cognac, le Bordelais, le Blayais, traversé Cadillac sur Garonne avant de mettre le cap au nord en longeant l'estuaire de la Gironde, puis à travers la Vendée et le Muscadet.

Helen souriante à l'arrivée, toute heureuse d'avoir bouclé son 1^{er} BRM 1000 avec 8.350 D+.



Le 27 août 2026, Yvon Le Coarer renouvelait son expérience de 2025 qu'il avait partagée avec Laetitia Guyot en y ajoutant 100 km : il partait de Jabbeke (à proximité de Bruges en Belgique) pour effectuer un brevet de 1300 km « Between Rhine and Seine ». Parti le 27 vers 6h 00, il ralliait l'arrivée le 31, peu après 13h 00 après avoir pédalé en Belgique, Hollande, Allemagne et France, rejoint le Rhin à Grieth (Allemagne au km 290), puis, après un contournement d'Amiens par l'ouest, la Seine à Rouen au km 890.

Météo assez humide et très venteuse, le demi-tour à Rouen et les 400 derniers km avec le vent dans le dos ont été très appréciés par Yvon.



Le 29 août 2026, Laetitia Guyot prenait le départ de la « 417 » (altitude où culmine le Mont des Avaloirs) : 3 boucles de 139 km au départ de Pré en Pail. Une 1^{ère} boucle « l'Ornaise » avec 2.168 D+, une 2^{ème} « la Sarthoise » avec 1.913 D+ et la 3^{ème} la Mayennaise avec 2.276 D+.

Le 30 août 2026, le club de La Loupe organisait la randonnée « Aux portes du Perche ». Myriame et Jack Hardy, Franck Martin, Thierry Mocogni, Christian Robin et Jonathan Vitel ont apprécié les parcours proposés.

Ce même jour, Jean Luc Gallopin a accompagné de leur hôtel jusqu'à Epernon, un groupe de cyclos, dont la vice-présidente de l'Audax club parisien en charge du Paris-Brest-Paris 2027.



Les 5 et 6 septembre 2026, se tenait le Forum des associations à Chartres. Cette année, le club disposait de son propre stand, en dehors de celui réservé à Madeleine Sport Détente.



Plusieurs types de vélos exposés, dont Woody.

Et 33 contacts, dont Odile et Philippe présents à notre réunion Club du mardi 8 !



Le 6 septembre 2026, 17 cyclos de MSD (dont 4 féminines) ont participé à la randonnée « La Roulebois » organisée par le club de Nogent le Roi. Certains ont fait l'aller et le retour à vélo.

Une partie de MSD devant le château de Nogent le Roi, lieu de départ des différents circuits proposés.



Le 8 septembre 2026, Didier Baliteau, Jean Luc Gallopin, Dominique Guegan et Jean Michel Labatut étaient au pied du Mont St Michel pour débiter leur relais Mont St Michel – Brest qui sera suivi du Brest – Nantes.



Beau programme avec probablement du vent en perspective !

Ce même jour, Elisabeth Touchard et Gérard Boucard étaient sur la route de la randonnée permanente Paris – Saumur – Paris (632 km), une des 8 randonnées des Rayons du Métro organisées par le club Antony Berny Cycliste (précédemment pas l'US Métro).

Devant le château de Chambord.



Le 10 septembre 2026, c'était le départ de la deuxième session du BRM 1000 initialement prévu en juin et reporté pour cause de canicule). Dénommé « Le MILLE de l'Atlantique », l'itinéraire allait jusqu'à La Rochelle, puis suivait le littoral jusqu'aux Sables d'Olonne.



1^{er} tampon !

Dernières consignes d'Yvon avant le départ.



Bonne route à tous et notamment à David Boucard, Marc Lefevre, Gwenaël Quemeneur et à Laurent Wingel !



72 inscrits

52 partants

11 abandons

2 hors délais

⇒ 39 homologations BRM

L'équipe de bénévoles de MSD au départ.



Bravo !

*A l'arrivée,
on ne dirait
pas qu'ils
ont plus de
1.000 km
dans les
jambes !*



Egalement, le 10 septembre 2026, Dominique Le Bourdais partait de Larmor Plage (près de Lorient) pour rejoindre l'équipe de relayeurs à St Pol de Léon. Une bonne partie de manivelles à travers les Monts d'Arrée pour chasser les « BPF » et terminer ensuite la province de la Bretagne.



Le « Club des cinq » de nouveau réuni !



*Clap de fin pour les relayeurs
le 18 septembre !*

Le 13 septembre 2026, 26 cyclos de MSD ont participé à la randonnée « Les feuilles mortes » organisée par le club de St Georger sur Eure. Et de nouveau, la coupe du Club le plus représenté !



Une partie des 26 MSD.

Le 17 septembre 2026, le club de Senonches organisait une randonnée seniors. Michèle Leblond, Roland Thebault, Jean Pierre Poirier et Patrick Baisset y étaient parmi la soixantaine de participants. Ils ont apprécié les petites routes du parc régional du Perche ... et la sympathique pause déjeuner.



Au départ de Senonches.



Ravito à la chapelle de Réveillon en forêt de la Ferté Vidame.



Avec le sourire, même dans les côtes !



La bande de seniors à l'arrivée à Senonches.

Le 19 septembre 2026, avait lieu le BRM 200 « Le Convivial », devenu traditionnel à cette période.

354 inscrits au total :

24 au départ de Vernouillet

34 au départ de Nogent le Roi

96 au départ de Chartres, dont 10 de MSD

200 au départ de Montigny le Bretonneux

6 non partants :

3 au départ de Vernouillet

1 au départ de Nogent le Roi

2 au départ de Chartres

5 abandons (départ de Chartres)

0 hors délais (départ de Chartres)

⇒ 143 homologations BRM (départs de Chartres, Nogent le Roi et Vernouillet)

- dont 9 MSD,
- et 1 futur MSD



Et, un grand merci à tous les bénévoles qui ont contribué au succès des BRM organisés cette année.

Les 19 et 20 septembre 2026, les clubs « Cyclo Club Bonnevalais » et « Club Omnisport Paulstra Châteaudun » organisaient le dernier Challenge du Centre de cette année.

Une quinzaine de cyclos de MSD ont participé aux randonnées du dimanche, les emmenant en vallées du Loir et de la Conie. Cinq d'entre eux se sont rendus à Bonneval à vélo, en partant de chez eux.

En image

Extrait Echo Républicain du 24 septembre

BONNEVAL. 400 cyclos présents au Challenge du Centre cyclo entre Loir et Conie



Manifestation placée sous l'égide du Cyclo club bonnevalais, des instances du cyclotourisme régional et organisée autour de la Concentration Louis-Jefredo, le Challenge du Centre 2026 a enregistré la participation de 43 clubs et 400 cyclos sur le week-end. Samedi après-midi, une centaine d'entre eux a fait une balade découverte dans les environs de Bonneval. Dimanche, avec des départs libres entre 7 h 30 et 10 heures, des parcours de 30 à 102 km, adaptés à tous les niveaux, ont été proposés à 300 cyclotouristes et des circuits de 22 à 70 km à 50 vététistes. Ils ont permis aux participants de découvrir la région entre Loir et Conie, de Bonneval à Loigny-la-bataille. Une vingtaine de bénévoles du club de cyclotourisme bonnevalais était mobilisée autour du président Christian Chéramy pour cette organisation, qui a nécessité un an de préparation. La prochaine manifestation de l'association sera la Rando, le 1^{er} mai 2027.

Patrick Baisset

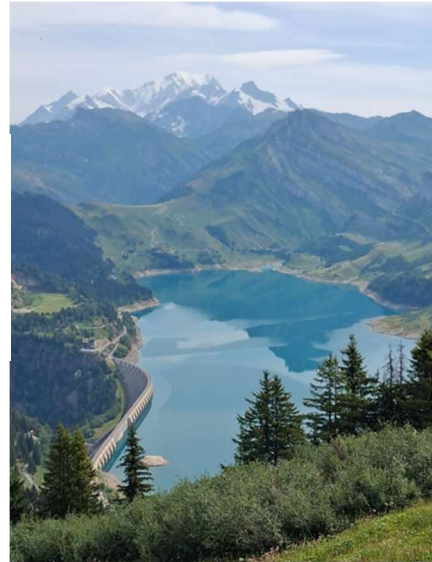


Souvenirs de vacances



Ascension du Géant de Provence, par Sault pour Stéphanie De Jonckee.

Chasse aux cols dans les Alpes et les Pyrénées pour Christian Thoreton.



Chasse aux BPF en Sologne pour Virginie Mourieux et Hugues Villemade.

A Souvigny en Sologne.



A l'assaut des BPF et des cols en Normandie puis en Savoie pour Florent Poignard.



Au col des Aravis.



Cols alpins méconnus pour Patrick Baisset afin de gravir le 500^{em} col homologué Club des 100 Cols.



Montée raide du col du Sabot (2.100m).

« Pèlerinage » annuel au col du Galibier !»



Jonathan Vitel s'est affuté les mollets et a « chassé » les BPF dans son Limousin natal.

Michèle Leblond et Roland Thebault ont glané de nouveaux BPF/BCN, avec de belles grimpettes.



Motivés pour pointer celui de La Bérarde : les portions « Gravel » de Gilles, c'est du billard à côté !



Patrick Baisset



Flèche Paris – Le Havre les 4 et 5 avril 2026

J1 : Flèche Paris - Le Havre (143 km trajet gare à gare compris – 830 D+)
(Paris - Elbeuf)

Eh bien voilà, nous y sommes, le vélo est prêt depuis la veille et le temps ne s'annonce globalement pas si mal pour réaliser cette flèche.

Les travaux sur la ligne de train, nous obligent à partir tardivement par rapport à l'accoutumée. Une fois dans le train, Stéphanie me retrouve à la gare suivante. Nous arrivons dans Paris pour une petite traversée jusqu'à la gare saint Lazare.

Il semble qu'il ait beaucoup plu, la route est détrempée et malgré des températures douces, j'avoue que je n'aime pas trop ça avec le chargement.

Arrivée à la Frette sur Seine (départ décalé), premier contrôle, nous faisons pointer nos cartes et prenons officiellement le départ de notre flèche à ... 9h 45. Putain que c'est tard !



La route se fait bien et nous sommes rapidement sur les bords de Seine, c'est agréable et je reconnais le début de parcours similaire à la flèche de Dieppe réalisée il y a un an. J'explique à Stéphanie mes péripéties sur cette flèche et le fait que j'avais crevé à proximité de là où nous sommes. Et bien vous savez quoi ? Je vous le donne en mille ... Bah j'ai crevé quasiment au même endroit. Un joli petit bout de verre et voilà un premier arrêt au bout de 5 km. Ça commence bien ! Je change rapidement cela, et nous repartons.

Les quais sont agréables, on s'extrait de la ville, du tumulte Francilien. Nous arrivons sur une route, un chemin, elle est tellement sale et pleine de gravillons, de saleté que de loin j'ai cru que c'était un chemin. Plus loin dans la descente, je sens que je n'accroche pas comme il faut, ça glisse et voilà comment je me retrouve à réparer une deuxième crevaillon après à peine 25 km.

Intérieurement je fulmine, j'ai déjà usé deux chambres à air en 20 km, il en reste encore 110 théoriquement à couvrir aujourd'hui. De colère, je me dis que si je crève encore je prends le train et rentre à la maison ! Je suis très agacé et peine à redescendre, mais je me dis que ça me vide de l'énergie inutilement alors j'essaie de m'apaiser.

Heureusement par la suite, la route est sèche et nous traversons des contrées agréables, des petits villages fort sympathiques. Mais j'ai du mal à décoller (vive l'hypersensible qui rumine !). Nous arrivons à Vétheuil (95), charmant petit village où nous décidons d'acheter à manger pour déjeuner au prochain village qui sera notre contrôle à la Roche Guyon.



Le site est magnifique, il y a un soleil radieux et c'est sublime, le temps semble s'être arrêté, l'ambiance y est détendue et ça fait un bien fou. Nous prenons le temps de déjeuner et d'admirer ce que nous avons autour de nous.

L'heure tourne, il est temps de repartir. Je ne sais pas si c'était le bon plan de déjeuner ici car directement à la reprise, une longue côte nous attend, croyez-moi, on digère rapidement.

Le plaisir semble prendre la place de la frustration. Nous traversons les terres de Giverny et de son peintre impressionniste, c'est très joli. Au loin, un sublime château domine la vallée, nous arrivons aux Andelys.

Le cadre est magnifique, les allures printanières font un bien fou.



Arrivée sur une piste, la route est censée tourner. Stéphanie me dit « prends tout droit ça rejoint c'est un raccourci, il y a à peine 300m ! » La vérité ? On s'est retrouvé dans un chemin boueux parce qu'elle avait réglé son GPS sur gravel.



Je t'en foudrais des raccourcis ! Et voilà comment je me retrouve à porter mon vélo avec des chaussures extrêmement adaptées au terrain sur 300 m. Vous voyez le genre de personne qui s'achète des chaussures neuves, jamais portées, qui part en randonnée sur un circuit de 20 km et qui dit, ça fait mal au pied ? On le connaît tous celui-là. Bah c'est à peu près ça, parfaitement équipé ! Tu m'étonnes que plusieurs fois elle me dit « Moi ma trace ne passe pas là ! »

Bref, après ce petit écart, la fin de parcours est longue, je pense que nous sommes fatigués et il est temps d'arriver. Le fait d'être parti tard ne nous a pas aidés. On rattrape les quais de Seine et je m'aperçois que je perds en pression. Un coup de pompe et ça tiendra 10 km, une crevaïson lente, la troisième de la journée !

Nous arrivons à Elbeuf, fin de notre étape du jour après 135 km couvert de La Frette à Elbeuf et quelques kilomètres supplémentaire de gare à gare. Globalement un parcours agréable, mais sur le plan mécanique ... journée à oublier !

Je suis frustré d'avoir eu autant de souci. On espère une meilleure journée demain.

Après une première journée très compliquée on s'était dit qu'on allait aller manger un bout et qu'on verra le reste après. Et bien croyez-le ou non mais difficile de trouver un restaurant agréable à Elbeuf ce soir.

Finalement, nous jetterons notre dévolu sur un petit resto vietnamien fort agréable et appréciable. Ce moment de réconfort fait du bien à l'âme et ... à l'estomac. En plus ce soir pour une fois, je mange en tête à tête, j'ai un « date », et ouais les gars, bande de jaloux !!! ahah !

Une fois fini, nous rentrons, et l'appartement se transforme en atelier mécanique vélo, mes chambres à air trainent partout, mon vélo est démonté, bref on se croirait dans un garage. Je suis saoulé de devoir faire ça, agacé d'avoir essuyer autant de crevaison, bref, j'ai juste envie d'aller me coucher. La nuit n'aura pas été trop réparatrice pour moi, je peine à trouver le sommeil, et je le ressens le matin, à peine 6 h de sommeil, ça pique !

J2 : flèche Paris - Le Havre (123 km – 656 D+) *(Elbeuf - Le Havre)*

Nous sommes prêts, et il est 7h30 quand nous donnons les premiers coups de pédales. La route est humide et la sortie d'Elbeuf démarre par une longue longue côte. Au moins l'échauffement sera rapide. Nous le savions, mais aujourd'hui, le vent ne nous fera pas de cadeau, des rafales jusqu'à 45/50 km/h sont annoncées, et tout ça de face jusqu'au Havre toute la journée.

Le début du parcours est agréable, les voies sont boisées, les odeurs de la forêt sont très présentes et j'aime ça vous commencer à me connaître. Tant qu'on traverse la forêt domaniale, nous sommes protégés et c'est fort appréciable, alors on prend tous ces petits moments de répit qui nous sont offerts.

Après 38 km, une longue descente, nous prenons le Bac pour traverser la Seine et aller pointer le BPF de Jumièges.



L'abbaye y est magnifique et le village sublime.

Peu après, nous suivons une voie verte jusqu'à Caudebec-en-Caux prochain BPF et contrôle. Ce sera pour nous l'occasion de prendre un petit déj et un café, il est autour de 11h et nous sommes quasiment au milieu mais cette pause est appréciable, le vent est dantesque et il nous assomme bien que nous essayions de nous protéger l'un, l'autre.

À l'Office de tourisme où nous pointons, l'hôte d'accueil nous explique que dans une trentaine de kilomètres le paysage sera moins agréable et qu'il est plus sympa de l'autre côté de la Seine si nous avons les jambes. Je lui avoue que nous ne sommes pas sûrs d'avoir les jambes tant ce vent assourdissant ne s'arrête jamais, on pioche sévèrement dans nos réserves.

Nous reprenons la route et sommes à découvert sur les plateaux, on se protège l'un, l'autre comme on peut mais la vitesse ne trahit pas, nous accusons le coup, nous avons une moyenne de 15 km/h pendant de longs kilomètres tant nous n'arrivons pas à fendre le vent.

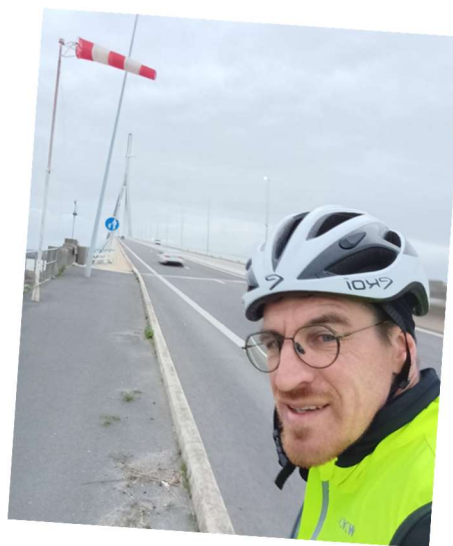
Peu après Notre Dame de Gravenchon, le paysage a clairement changé, nous sommes comme entrés dans une ville, que dis-je ! un territoire industrialisé. Nous ne voyons pas la Seine mais des panneaux port ceci,

port cela en pagaille, des containers empilés par centaines, c'est hallucinant !

Au loin, le pont de Tancarville, psychologiquement, je me dis qu'on se rapproche et ça fait du bien, je souffre réellement du vent. Enfin nous arrivons sur la route de l'estuaire, et là ... 10 km environ d'une longue ligne droite (on dirait Verneuil - la Ferté Vidame pour ceux qui connaissent) avec un vent de face, l'impression de ne jamais en voir le bout, de ne jamais pouvoir souffler, c'est démoralisant au possible.

Plus que quelques kilomètres et nous arrivons au pied du pont de Normandie, je sais que de l'autre côté se trouve Honfleur que je n'ai pas pointé comme BPF, mon ego me dit "vas-y, c'est con d'être à côté et de ne pas le pointer" et ma lucidité qui me dit : "sérieux ! T'as vu comment t'en chie, tu vas te rajouter de la difficulté ?".

Finalement, mon esprit de compétition trop fort me pousse même si je suis mort.



Stéphanie m'attend et cette pause lui aura fait un bien fou m'avouera-t-elle plus tard. Me voilà parti pour un aller-retour sur le pont de Normandie et comment dire qu'avec ce vent c'est une expérience impressionnante et flippante.

Le vent souffle si fort que je passe mon temps à corriger ma trajectoire, je n'arrive pas à tourner la tête pour regarder le paysage, dès que je la tourne à peine ma trajectoire devient dangereuse, je suis extrêmement crispé, je perçois la hauteur néanmoins et c'est impressionnant !

J'arrive à Honfleur, je fais pointer. A l'accueil, on me demande d'où je viens, j'explique que je pars de Chartres et vais au Havre, on me regarde comme un extraterrestre. Oui Oui on est taré ! Mais on aime ça ! Bon bah voilà plus qu'à repasser de l'autre côté, je finis de l'autre côté sans encombre et rejoins Stéphanie en charmante discussion avec un cycliste. Elle vous racontera son nouveau speed dating, hihi !

Nous reprenons la route, je vois des containers partout. Des grues, je me dis qu'on arrive. Mais comment vous dire ? Je savais que le port du Havre était un grand port mais à ce point, je ne l'imaginais pas, il faut le voir pour le croire, pendant presque 20 km nous sommes dans les entrepôts du port. Finalement quelques écluses, quelques ponts et nous arrivons au Havre, je suis à bout.

Pas de panneau d'agglomération pour ma traditionnelle photo alors on jettera notre dévolu sur cette tour du havre.



Une fois la photo prise, il reste 1,5 km pour rejoindre l'hôtel, je m'enfile des barres, je ne suis pas bien, je me sens vide, je sais que je suis « borderline », j'ai tout donné pour nous protéger et nous mener à bon port aujourd'hui (vous l'avez ?).

Jonathan Vitel

La Ronde d'Alienor d'Aquitaine

Nous étions 4 MSD (avec Yvon, Laurent et Marc) à prendre le départ de la RAA le matin du dimanche 5 juillet. Nous avons malheureusement dû nous résoudre à arrêter le lundi au contrôle d'Agen après 435 km parcourus, car repartir sous 39°C à 14h était impossible, comme la sensation d'avoir la tête dans un four avec peu de points d'eau sur les 100 km qui nous séparaient du prochain CP (avec 33°C prévus à 21 h !).



La journée de dimanche avait été extrêmement difficile avec déjà de nombreux abandons, la nuit on a roulé sous 24°C. Nous avons tous les 4 arrêtés, les 4 nogentais (club de Nogent le Roi) engagés également ... et puis beaucoup d'autres puisqu'on compte au final 130 abandons sur 290 inscrits et 230 partants (60 n'ont pas pris le départ probablement en vue des chaleurs annoncées).

Avec un peu de recul, rien de grave car les abandons font partie de l'apprentissage de soi et de la longue distance, on flirte avec ses limites et parfois il faut savoir ne pas les dépasser malgré la frustration, les efforts et les sacrifices déjà engagés.

Bravo à ceux qui ont réussi à braver cette épreuve plus qu'éprouvante.

Laetitia Guyot

Diagonale HENDAYE - STRASBOURG

Compte rendu de la Diagonale HENDAYE – STRASBOURG réalisé du 01 au 05 août 2026.

Satisfaction intérieure, profonde fatigue. Cette Diagonale ne s'est pas laissée faire. Une Diagonale ne s'approprie pas, tu lui appartiens. Elle te balade au gré du vent, du dénivelé, de la chaleur, des orages, de la nuit, du sommeil à gérer, de l'hydratation, d'une machine bien préparée, de l'éclairage, de la navigation, d'un état de fraîcheur, de la qualité du bitume et de mille autres détails.

Pour réussir une Diagonale, toutes les planètes doivent s'aligner, ça en fait un paquet, tellement en fait qu'il faut aussi un peu de chance pour en claquer une. Trois jours, ou plutôt trois après-midis, ont été marqués par de fortes chaleurs avec un thermomètre calé entre 35 et plus de 40°C. Avec cette vilaine sensation d'être malmené par une force maléfique. Je me suis arrêté chaque fois que j'ai pu refaire le plein d'eau fraîche, m'hydrater correctement, me reposer. J'ai monté des côtes à pied quand la tête « tournait », avec une grosse perte de temps à la clé. Mais c'est passé et c'est bien cela que je voulais.

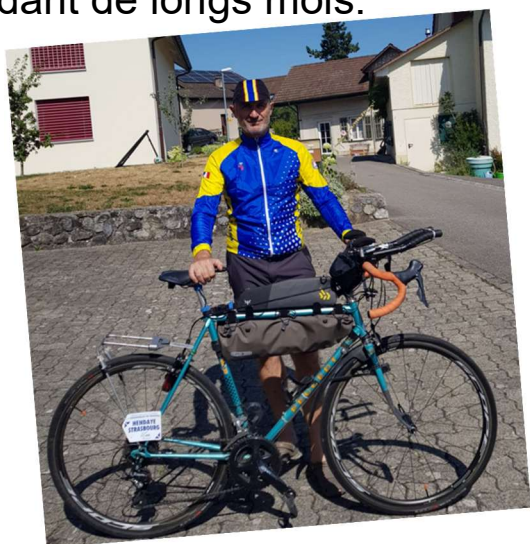
En revanche, les nuits ont été, disons, extraordinaires (même si la nuit est source d'appréhension), je me suis fait nyctalope, ciel clair, température de 20°C, j'ai surtout remonté ma vitesse moyenne. Le vent, élément déterminant, s'est peu fait sentir ou favorablement et a fortement contribué à la réussite de cette Diagonale. Merci Éole.

Une Diagonale n'est pas une simple randonnée à vélo, c'est un projet, une aventure. Projet d'abord, car il faut tracer son parcours, prévoir sa vitesse moyenne/dénivelé, prévoir ses points de chute, réserver un hôtel (dans mon cas à Saint-Léonard-de-Noblat chez Raymond Poulidor), les points de ravito. Quelle est la météo en été dans les départements traversés, les vents dominants ? Quel matériel utiliser ? Combien d'heures d'autonomie permet une batterie de 10.000 mAh ? Rendre son

vélo compatible aux formats des transports en commun et voyager avec un colis XL est un autre défi. Le préambule à la Diagonale, en fait. Je souligne d'ailleurs la complémentarité BRM/Diagonale dans la préparation d'une randonnée longue distance.

Ensuite l'aventure, l'imprévu : un dérailleur qui peine à se remonter à Hendaye à 6 h du matin après un voyage de près de 24 h entre Saint-Brieuc et Hendaye. Les incendies en Gironde qui n'autorisent pas la circulation des trains au sud de Bordeaux. Gérer les bugs réguliers du GPS (un Garmin Explorer), gérer le sommeil par des siestes « flash » lorsque les paupières commencent à peser, gérer les températures de plus de 40°C, gérer sa peur la nuit lorsqu'un chevreuil traverse la route, les bruits qui s'amplifient, la végétation qui prend diverses formes étrangement humaines. Le Matin est certainement proche ! Allez, appuie sur tes pédales et passe à autre chose.

Enfin une Diagonale, c'est voir la France par le petit bout de la lorgnette, la France des villages, des petites villes pleines de charme, les Langon, Saint-Léonard-de-Noblat, Bourbon Lancy... C'est plonger dans l'histoire, celle de Montluçon, Moulins... C'est aussi, au sortir d'une boulangerie à Ahun, vers 7 h du matin, répondre aux questions de deux travailleuses qui ont fini leur labeur nocturne et qui se demandent ce qui peut bien motiver un mec seul à parcourir 1.200 km en roulant jour et nuit, qui, d'un coup, pensent que leur nuit de travail a été bien douce. Peut-être que tout cela représente du travail, du stress, de la souffrance même parfois, et on peut se demander où est le plaisir de cette aventure. Il réside assurément dans l'atteinte d'un objectif. Je ne peux pas expliquer pourquoi, mais je ressens un profond contentement qui va me porter pendant de longs mois.



Gwenaël QUEMENEUR



Chasse aux BCN-BPF avortée

Comme nous avions réservé dans les Landes une location pour la deuxième quinzaine de juillet avec notre fille Hélène, son mari et nos trois petits enfants, je m'étais dit que j'irais chercher un BCN, puis un BPF car je n'avais aucun pointage des Landes (40).

Notre location commençait le samedi 18 juillet 26. Notre fille et sa famille ne pouvaient arriver que le lendemain soir.

Lundi 20, mardi 21 et mercredi 22 juillet se sont passés sans problème. Le jeudi 23 juillet, l'étape du Tour de France était diffusée lorsque vers 15h 30, la sirène des pompiers a retenti et deux véhicules de feux de forêt sont passés près de chez nous « sirène hurlante ». L'étape du Tour était à 18 km de l'arrivée, mais quand j'ai vu ce panache de fumée immense dans le ciel, je suis parti pour voir à quelle distance était le feu par rapport à notre location. Mais, il est toujours difficile d'évaluer une distance quand on ne connaît pas les lieux. J'étais parti à pied afin de ne pas gêner les services de secours qui affluaient de toute part. Des riverains m'ont dit que le feu avait pris sur la route de Sanguinet suite à l'incendie accidentel d'une camionnette.

Vers 18h, le feu semblait être moindre, mais vers 20h, le vent s'est levé et la situation s'est aggravée. Je suis reparti voir comme dans l'après-midi à environ 1 km de notre location afin d'évaluer ce que l'on devait faire. Juste à ce moment, un véhicule léger des pompiers passait. Il s'est arrêté pour parler à des riverains mais j'étais trop loin pour comprendre ce qu'il avait dit. Les riverains revenant vers moi, je leur ai demandé ce que le pompier leur avait dit. « On évacue ! ». j'ai de suite contacté mon épouse Colette pour lui dire le message que je venais d'entendre en disant que ce n'était peut-être pas ça, mais ... dans le doute, il fallait prendre nos précautions. Je suis revenu à notre location et nous avons commencé à faire nos valises dans la précipitation. Notre voisine qui habite à l'année est venue nous confirmer l'ordre d'évacuation.



Juste avant de quitter Biscarrosse Bourg

A 21h 30, nous sommes partis en direction de Biscarrosse Plage distant de 10 km du bourg de Biscarrosse. Je suis trop jeune pour comparer, mais cette situation m'a fait penser à ce que nos parents respectifs ont vécu lors de l'exode de 1940.

Nous étions à la queue leu leu et la gendarmerie bloquait tous les carrefours afin que les évacués ne reviennent pas. Nous nous sommes garés au lac de Biscarrosse à 8 km du bourg.

La nuit était tombée complètement, on voyait les flammes au loin depuis le lac et on entendait le bruit des explosions.

Nous étions tous les sept répartis dans nos véhicules respectifs et nous avons pris notre petite fille avec nous car nous avions de la place sur la banquette arrière.



La nuit fut longue et courte en sommeil ... A 3h 30 du matin, j'ai parlé avec mon voisin de voiture évacué également. Ils venaient de Sanguinet où ils habitent à l'année mais évacué pour les fumées qui les envahissant sur l'ordre de la gendarmerie.

Vendredi 24 juillet au matin, afin de pouvoir prendre un petit déjeuner, nous nous sommes dirigés vers Biscarrosse Plage. Nous avons pris notre petit déjeuner afin de retrouver un peu de réconfort et prendre nos médicaments pour ceux qui en ont.

Nous avons décidé de passer par l'agence qui nous louait le logement en expliquant que nous étions évacués depuis la veille au soir. Tout de suite, ils nous ont informés qu'ils pouvaient nous reloger dans un autre logement similaire à Biscarrosse Plage en plein centre-ville.

Nous avons bien sûr accepté leur proposition et nous avons investi les lieux le vendredi après-midi. Quand on part dans la précipitation de l'évacuation, on ne prend pas les draps qui sont dans les lits ... l'agence nous a fourni ceux-ci et nous les remercions. Dans l'ensemble, nous avons mieux dormi que dans nos voitures au lac ...

Mais, le samedi 25 juillet au matin, mon épouse était prise de vomissements et ne tenait pas debout ... Donc, je suis parti voir la mairie annexe de Biscarrosse Plage où j'ai expliqué la situation de mon épouse. J'ai été reçu par une adjointe qui m'a dit d'aller à l'école de la plage distant de 200 m et d'expliquer notre situation. Les plages étant fermées, tous les maitres-nageurs étaient réquisitionnés pour aider les sinistrés et les évacués.

Ma demande a été prise en compte de suite et je n'étais pas rentré que le médecin était là avant que je revienne à notre logement provisoire. (Ça change de l'Eure et Loir ! ...)

La femme médecin a bien vu que Colette n'était pas bien du tout ... avec l'aide de deux maitres-nageurs, elle a fait le taux pour le diabète de Colette et a bien pris son temps pour l'examiner. Si ça n'allait pas, je devrais retourner à l'école de la plage qui était le PC des opérations d'aide aux sinistrés et évacués de Biscarrosse Bourg. En fin d'après-midi, Colette commençait à aller un peu mieux.

Dimanche 26 juillet au matin, Colette retrouve petit à petit un semblant de mieux qui lui permet de s'alimenter un peu. Nous avons entendu par les médias qu'à Biscarrosse Bourg, certains regagnaient leurs maisons. Mais nous sous sommes juste à la limite de la partie pouvant réintégrer et la partie ne pouvant pas.

Nous décidons de voir par nous-même la situation. Aucun barrage nous interdit l'accès vers notre location initiale. Nous arrivons sur les lieux tout est intact par contre beaucoup de traces d'escarbilles ayant volé par l'incendie. Le garage attenant à la location dans lequel est mon vélo est ouvert. Mon vélo m'attend sagement ...

Un coup de balai est nécessaire dans le garage car il était fermé à notre départ mais Enedis a dû faire une coupure pour raison de sécurité et celui-ci s'est ouvert et est resté ouvert. Nous regagnons Biscarrosse Plage pour préparer notre repli des affaires pour regagner notre location de Biscarrosse Bourg.

Un appel téléphonique sur mon portable : c'est la femme médecin qui a examiné Colette hier matin qui prends de ses nouvelles ; Bravo ... et je lui demande si elle veut venir en Eure et Loir et je lui dis que nous avons une belle cathédrale, mais celle-ci me répond qu'elle veut revenir en Alsace à Strasbourg, où ils ont également une belle cathédrale.

Nous rechargeons nos voitures respectives et nous remettons le logement provisoire dans l'état où il nous a été confié. L'agence immobilière est fermée en ce dimanche après-midi. En fin de journée du dimanche 26 juillet, nous réintégrons notre location initiale. Nous remarquons des poussières suite à l'incendie qui ont réussi à rentrer dans le logement.

Lundi 27 juillet, le matin nous allons à l'agence rendre les clés du logement provisoire de Biscarrosse Plage afin qu'ils puissent le mettre à disposition de quelqu'un qui aurait besoin d'être reloger en urgence.

Lundi 27 juillet après-midi, une reprise de feu non loin de chez nous dans la zone industrielle de Biscarrosse nous ramène de la fumée et des odeurs fortes. En fin de journée, nous avons pris la décision de regagner notre domicile en Eure et Loir.

Mardi 28 juillet en milieu de matinée, nous avons quitté Biscarrosse Bourg après avoir rendu les clés du logement initial à l'agence.

Retour à Chartres peu avant 22h 00 sains et saufs ...

Dominique Huetz

La sortie sur la journée en images

Le vendredi 17 juillet, c'est l'effervescence à Nonancourt. 21 cyclos de MSD envahissent la place principale en début de matinée. Une balade sur la journée leur est proposée. Les températures sont devenues plus clémentes. Tout va bien !



Allez, top départ ! Les premiers kilomètres permettent de s'échauffer gentiment le long de l'Avre.

Au km 6, après Ilou, une petite côte, histoire de se dégourdir les jambes !





Puis, une belle descente sur Breux sur Avre et ses moulins avant de remonter la route de la Varenne pour atteindre Tillières sur Avre.

Belle demeure à l'entrée de Tillières sur Avre, où Michèle se souvient d'une bonne côte pour quitter cette ville.



Puis, le manoir de la Guillerie à la sortie de Tillières sur Avre, au pied d'un ouvrage d'art du même nom datant de 1874. Notre route continuera de suivre la vallée paisible de l'Avre. Sans oublier un petit détour pour découvrir le moulin des Planches :





Une occasion pour flâner et profiter du cadre sympathique !

Puis, c'est le magnifique château du XVIII^{em} siècle de de Montigny sur Avre :



Le groupe quittera la vallée de l'Avre à Bâlines pour emprunter des petites routes communales sans quasiment rencontrer une voiture pendant une bonne vingtaine de kilomètres à travers les champs pour la plupart déjà récoltés. Des petits villages du sud de l'Eure seront traversés avec, toujours des belles maisons et châteaux :



A Lucivel hameau de L'Hosmes.



*A Hellenvilliers,
château du XVI et
XVII^lè^m siècles.*

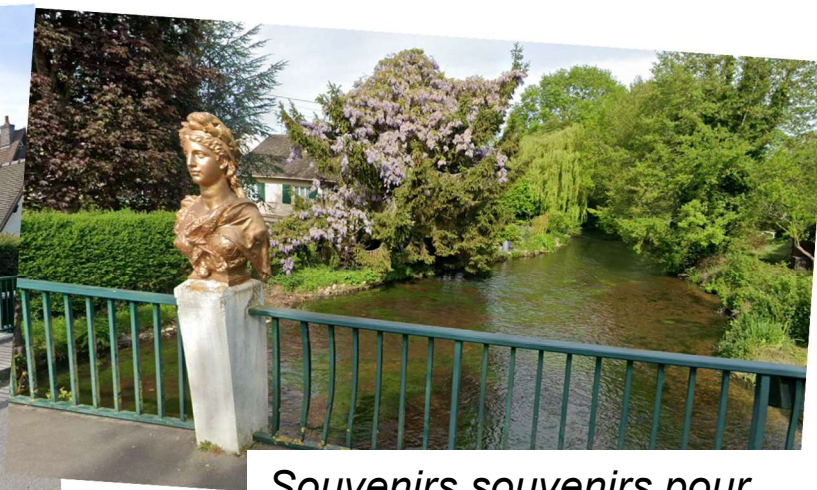
A Hellenvilliers.



La pause déjeuner
au restaurant de
Tivoly au km 50 a
été appréciée de
tous.

Merci Gilles !

Nouveau départ toujours sous le soleil avec un profil descendant (c'est bien pour entamer la digestion !) afin de traverser à nouveau l'Avre à St Germain sur Avre.



*Souvenirs souvenirs pour
Myriame et Jack Hardy !
(Tour Eure et Loir 1991)*

Après une petite pause fraîcheur et mécanique au Luat sur Vert (km 68), il est temps de quitter la vallée de l'Avre avec une montée en lacets au Mesnil sur l'Estrée,

offrant une belle vue sur Le Luat sur Vert.

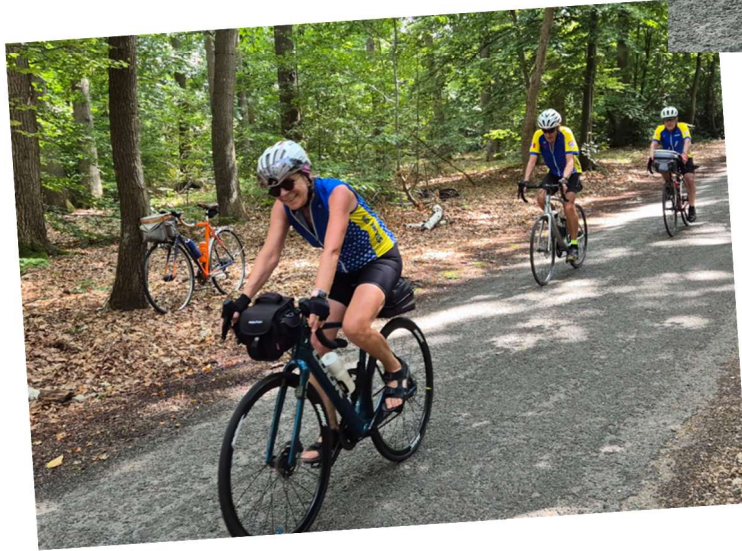


Après avoir traversé des bois, nouvelle descente sur Louye et son imposant château



Pour quitter cette localité, chacun monte à son rythme, ce qui permet au photographe de figer quelques sourires et saluts en haut de la côte.





Une traversée de forêt appréciée pour sa fraîcheur avant de descendre à Marcilly sur Eure.



Quelques centaines de mètres sur la voie verte de la Vallée d'Eure reliant St Georges Motel à Breuilpont.

Allez, une dernière « bosse », puis une douzaine de kilomètres à travers bois et plaine pour regagner Nonancourt.

Patrick Baisset



Tour de Savoie du 16 au 20 août 2026

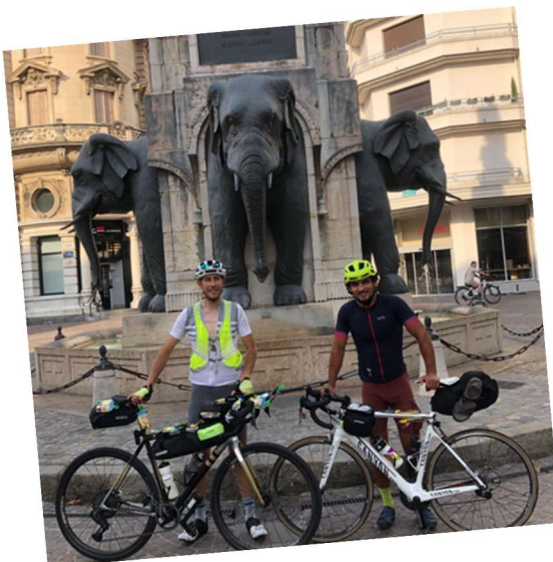
Avec Pierre-Marie, nous nous sommes lancés dans le Tour de la Savoie à vélo, sur un parcours tracé par Olivier, du club des cyclotouristes chambériens. J'ai eu l'occasion avec mon frère Thibaud de participer à 2 BRM 200 organisés par ce même club et je garde un excellent souvenir de la très bonne ambiance et de la beauté des parcours. Mon frère a aussi roulé un Tour de Savoie organisé par ce même club en juin 2024 qu'il avait aussi bien apprécié.

Ayant une fenêtre de quelques jours dans mon agenda, fort de quelques bonnes sorties depuis le début de l'année 2026, dont une sortie de 200 kms en juillet dans les Alpes et le Tour du Morvan début août, et de très bonnes sensations, j'ai donc décidé de me lancer dans ce parcours partagé par mon frère Thibaud avec qui nous prévoyions de le rouler. Avec Pierre-Marie, nous avons partagé 2 tours des Alpes VÉLO L'ALTO et il est partant pour ce Tour de Savoie.

Dimanche 16 et lundi 17 août 2026 : 246 km et 5.655 D+

Sur les conseils de mon frère, nous avons garé mon van au col du Chat, qui surplombe le lac du Bourget d'AIX LES BAINS, arrivée de ce Tour de Savoie.

Nous rallions donc à vélo le départ officiel ; la fontaine des éléphants à Chambéry avec de très belles vues sur le lac du Bourget et une forte chaleur.



*Silouane et Pierre-Marie
devant la fontaine des
éléphants, prêts à en
découdre !*

Les premiers kilomètres sont très chouettes ; piste cyclable pour sortir de la ville puis petites routes en vallée jusqu'à la nuit. Nous décidons de faire une pause à VALGELON LA ROCHETTE pour manger chaud avant la nuit. Une très belle rencontre avec les gérants, de nationalité kurde ; en leur parlant de notre périple, ils nous offrent pain, raisin, figues et noix ... Au moment de repartir, je cherche mon dizainier, une bague qui me sert à prier ; les gérants la retrouveront après notre départ.

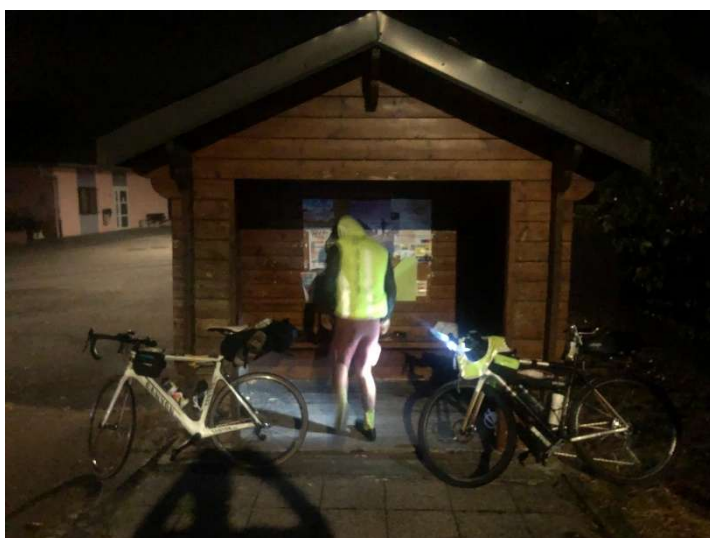
L'orage tonne en nous remettant en selle.

Nous roulons prudemment entamant l'ascension du col du Grand Cucheron qui se passe sous la pluie.



La descente est plus technique du fait de la pluie continue qui rend la route bien glissante et la luminosité très réduite. Nous évitons de peu un renard qui traverse la route devant nous.

La descente achevée, nous décidons de dormir dans un abri en bois afin de nous reposer et nous réchauffer ...



*Après une nuit de 4h
bien agréable.*

5h 00 ; après une nuit reposante bien que courte, nous repartons direction le col du Glandon et de La Croix de fer qui sont à une distance de quelques kilomètres seulement. La montée se passe bien au petit matin. Je pense à mon frère Thibaud avec qui nous sommes passés sur cette même route l'été 2024, aux fraises TAGADA qu'il m'a donnés dans les derniers kms à 13 % de moyenne et qui m'ont redonné du jus ...

Pierre-Marie part devant à son rythme, ce qui me permet d'apprécier ce silence propice à la méditation et à la prière. Nous goûtons le beau lever de soleil puis le petit déjeuner au bar de La Croix de fer qui vient d'ouvrir. Occasion aussi d'échange avec d'autres cyclistes déjà nombreux au petit matin.



La descente se passe très bien. La route se poursuit via le col du Mollard puis la descente vers St Jean de Maurienne ...

La suite de la trace est belle bien qu'exigeante évitant la grande route de la longue vallée de la Maurienne avec de bons pétards remontant sur les 2 versants.

Nous faisons les courses pour le dîner avant notre arrivée au presbytère de LANSLEVILLARD, très bien accueillis par le Père Geoffroy, prêtre originaire de Lyon en mission dans cette vallée. Le presbytère est une maison ouverte où sont accueillis notamment des Albanais, un prêtre en vacances. J'aime aussi cette dimension des rencontres offertes par les voyages à vélo.

La soirée est consacrée à la toilette, lessive, célébrer la messe dans la charmante église, puis dîner.

Avec Pierre-Marie, nous décidons d'écourter l'étape du lendemain afin de bien récupérer et profiter des 2 cols prévus le lendemain.

Mardi 18 août : 139 km et 3.618 D+

Après la messe matinale et un bon p'tit déjeuner, nous repartons en entamant directement l'ascension du Col de l'Iseran, rencontrant de nombreux cyclistes sur cet itinéraire mythique via BONNEVAL-SUR-ARC qui marque la dernière partie de la montée.

Les vues sont splendides dans cet environnement de haute montagne ; j'en profite pour prendre quelques photos de cette montagne de plus en plus rocailleuse au fur et à mesure de la montée.



L'arrivée au col de l'Iseran (2770 m d'altitude) offre une ambiance où se côtoient de nombreux cyclistes et quelques motards.

Après la traditionnelle photo, nous entamons la descente direction Val d'Isère puis BOURG SAINT MAURICE via une piste cyclable que je découvre dans un cadre ombragé qui permet de retrouver de la fraîcheur bien agréable.

Après une fameuse pause « boulang », nous gravissons le Cormet de Roselend qui m'émerveille toujours autant ... bien que je ne compte plus le nombre de fois que je l'ai monté. Après une partie forestière, la route arrive au niveau des Chapieux et offre un environnement grandiose de haute montagne avec un fort vent d'Ouest qui corse la difficulté car je suis désormais seul, donc pas de possibilité de se relayer dans le vent de face.

Nous arrivons au col dans un cadre splendide et assez désert. Nous échangeons quelques mots avec un cycliste qui roule une semaine dans les Alpes.



Nous profitons de la descente en contemplant le lac d'une eau bleu azur avant de remonter au col du Pré, dernière difficulté du jour et de rallier Arêches pour l'étape.

Mercredi 19 août : 139 km et 3.620 D+

Pierre-Marie opte pour quitter la trace et rouler du côté du lac d'Annecy.

Je décolle à l'aube car la journée s'annonce longue. La route vers le col des Saisies via HAUTELUCE est agréable et à la fraîche.



Je découvre ensuite la descente via CREST-VOLAND qui offre encore des vues magnifiques dans un environnement forestier de moyenne montagne. J'entame l'ascension du col de l'Arpettaz avec de belles vues sur le Mont Blanc au soleil levant et fais une pause p'tit dej omelette complète au sommet.

J'en profite pour parler vélo avec les gérants de l'hôtel restaurant qui pédalent aussi souvent et beaucoup.

La descente me conduit à rejoindre Albertville via une piste cyclable ombragée et à rouler quelques kilomètres avec 1 cycliste allemand qui fait le Tour des Alpes.

Je découvre ensuite la cité médiévale de CONFLANS avec des rues pavées qui rappellent les classiques de printemps (PARIS-ROUBAIX, Tour des Flandres) en mode bien plus tranquille évidemment puis j'entame l'ascension du collet de Tamié sous un soleil de plomb. Je passe ce col après une route ombragée bien agréable dans ce vallon de Tamié que je connais depuis plus de 30 ans pour y être venu en famille en vacances. Le col de Tamié est d'ailleurs l'une de mes premières ascensions à vélo dans les Alpes, lorsqu'Arnaud RIBIER me prêtait son vélo, dans la fin des années 1990.



Puis j'emprunte les coteaux de la route des vins entre MERCURY et SAINT PIERRE D'ALBIGNY qui me conduisent à gravir le col du Frêne.

C'est dans cette ascension que je décide de faire finalement étape chez mes parents à DOUCY-EN-BAUGES, au vu de la chaleur. Je préfère en profiter pour voir mes parents et bien récupérer afin de bien profiter des 135 derniers kilomètres.

La soirée chez eux me permet de bien recharger les batteries à tous les niveaux et d'envisager dans les meilleures conditions la dernière étape.

Jeudi 20 août : 135 km et 3.780 D+

De bon matin, nous entamons avec Pierre-Marie notre dernière étape. L'ascension matinale du Mont Revard se passe bien et à la fraîche ; Pierre-Marie prend de l'avance, j'opte pour rouler tranquillement et sans taper dedans. La pluie de la nuit et le ciel nuageux contribuent à atténuer la chaleur.

La suite de notre route contourne le lac du Bourget par des petites routes en montagnes russes (alternances de courtes montées et descentes). Je découvre le petit mais non moins exigeant col du Sapey avant d'entamer notre dernière ascension vers le Mont du Chat.

Je reprends le vélo CANYON dont les développements (36-25) sont moins souples que mon vélo CRUX (40 x 44). Cette dernière montée très exigeante (17,7 kms à 7,2 % de moyenne avec les derniers kilomètres à plus de 10 %) confère un aspect mythique à ce Tour de Savoie ; une arrivée en côte et en altitude est toujours mythique et mémorable. La pluie s'invite et nous rafraîchit bien. Je monte très régulièrement en danseuse dans de fortes pentes et nous rallions sans encombre physique ni mécanique l'antenne du Mont du Chat où nous attendent mes parents qui nous accueillent avec joie. Après une toilette de chat et un bon goûter, nous repartons en van direction l'Eure-et-Loir, les yeux et le cœur riches de très belles rencontres et de la beauté de la Création.

MERCI à mon frère Thibaud pour ses conseils, Olivier pour avoir tracé ce très beau parcours, à nos hôtes Père Geoffroy, Arnaud et Michèle, mes parents François et Marie-Christine, les kurdes de VALGELON-LA-ROCHETTE ... tous les amis et coéquipiers cyclistes qui nous ont encouragé tout au long de la route.



Quelques retours d'expérience après ce tour de Savoie, à toutes fins utiles pour ceux qui voudraient rouler ce Tour de Savoie :

Préparation physique :

- avoir roulé et fait du dénivelé.
- se connaître.
- savoir gérer son alimentation : manger et boire régulièrement avant d'avoir faim et soif et ce qu'on aime et qui fait plaisir : barres énergétiques salées et sucrées, « pompots » et gels agréables en

fortes chaleurs. 1 bidon avec électrolytes en pastilles ou boisson sucrée et 1 bidon d'eau pour boire et s'asperger. Ce parcours offre des ravitaillements variés et réguliers : épiceries, boulangeries, snacks en tous genres ...

- la semaine d'avant : boire et faire le plein de glucides et de sels minéraux.
- gérer sa récupération et sa fatigue : s'arrêter et dormir quand on en ressent le besoin. Profiter des fontaines nombreuses sur ce parcours pour se rafraîchir et boire.
- varier la distance et le dénivelé des étapes ; des étapes plus courtes permettent de récupérer. Rajouter un jour sur le parcours initial de 3 étapes nous a permis de bien en profiter.
- la semaine suivante : prévoir du calme et pas trop d'activités professionnelles pour bien récupérer.

Vélo :

- braquets adaptés : le CANYON en plateau de 36 et pignon de 25 était trop juste pour cet itinéraire avec beaucoup de dénivelé et avec un vélo chargé.

Ayant la même pointure, nous avons échangé les vélos à certains moments pour récupérer ...

Mon SPECIALIZED CRUX en plateau de 40 et pignon de 44 a très bien fait le travail. Les pneus en section de 40 ont permis du confort notamment dans les descentes et garanti de la confiance et sécurité.

Aucune crevaison, alléluia !

Vêtements :

- doudounes, cache-cols et sacs à viande bien utiles pour la nuit dehors. Même si c'est l'été, les températures varient en montagne et en altitude. Des jambières auraient été bienvenues ...
- coupe-vent et manchettes pour les longues descentes
- un cuissard avec une très bonne peau de chamois et 1 maillot léger et multipoches que nous lavions le soir à l'étape

Silouane Deletraz

Un coup d'œil dans le rétro

BREVET MONTAGNARD DES ARAVIS



Nous (Claudine MARECHAL, Jack HARDY, Dominique GUEGAN, Maryse et Louis CINTRAT) partons en voiture à 6h 00 pour Annecy. Jean-Luc GALLOPIN nous rejoindra par le train en soirée. Philippe BOUCHET fera le brevet sur la journée du dimanche (départ à 4h 00).

Vendredi après-midi, nous faisons le tour du lac d'ANNECY (40 km) et pointons MENTHON-SAINT-BERNARD. Nous sommes hébergés dans le gîte « Les Palets », commune de SAINT-EUSTACHE. Gîte et repas sont parfaits, adresse à retenir.

A 21h, Jack et Louis vont à la gare d'ANNECY chercher Jean-Luc qui a subi la grève SNCF et a mis 14 heures pour arriver.

Samedi le départ est à 9h 00 du parc des sports. Dès la sortie d'ANNECY, nous grimpons sur 16 km à l'assaut du crêt de CHATILLON (col de SEMNOZ, 1.670 m) avec de forts pourcentages ; il paraît que le plus dur est fait pour aujourd'hui !!!



Nous descendons sur LESCHAUX (contrôle et ravito) et SAINT-FERRÉOL (contrôle et ravito). Nous franchissons le col des ESSERIEUX (755 m), le col du MARAIS (843 m) et une dernière bosse à 12% sur 1 km pour atteindre l'hôtel des Aravis à SAINT-JEAN-DE SIXT où un membre du club organisateur nous accueille : copieux repas.

Bilan du samedi : très beau temps, peu de vent, 97 km, 2.050 m de dénivelé.



Dimanche matin, après une nuit plus ou moins bonne mais un bon petit-déjeuner, nous descendons 10 km en passant par le col de SAINT-JEAN-DE SIXT, le GRAND BORNAND, mais le casse-pattes du plan BORGEAL nous remet dans le bain avant de descendre sur ENTREMONT.

Le plat de résistance se présente : 6 km à 12% pour atteindre le col des GLIÈRES (1.440 m).

Sur le plateau s'élève le mémorial qui rappelle le théâtre de combats entre Maquisards, Milice française et armée allemande ; ici 129 maquisards et 20 résistants sont tués lors du combat, fusillés ou déportés.



Contrôle et ravito à THORENS-GLIÈRES.

Viennent le col des FLEURIES (920 m), le col d'EVIRES (810 m), la MIRAZ où un plateau repas bien garni nous est servi.

L'après-midi, nous amorçons le retour à ANNECY en passant par le col de la CROISETTE (1.175 m), le col des PITONS (1.347 m) avec sur notre droite une magnifique vue sur le lac Léman, puis 1 km plus loin un superbe panorama sur le lac d'ANNECY.

Le col des CONVERTS (1.305 m), le contrôle et ravito de CRUSEILLES et le col de MALBRANCHE (717 m) sont franchis et les chiens sont lâchés dans une descente d'une trentaine de kilomètres avec le passage sur le Pont de la Caille, pont suspendu inauguré le 11/07/1839 ; il a été doublé par le Pont Caquot qui supporte la circulation. Ces 2 ponts surplombent de 150 m la rivière « les Usses ».

Nous sommes à ANNECY vers 17h 00 ; Claudine profite avec délices d'un massage ; nous dînons près du lac et rejoignons le gîte après une montée de 6 km et 360 m de dénivelé.

Bilan du dimanche : très beau temps, petit vent frais, 108 km, 2.300 m de dénivelé.

Conclusion : très belle expérience, forte solidarité dans la difficulté, organisation remarquable.

Maryse et Louis CINTRAT

*Au pont de la Caille
(de g. à d.) :
Dominique Guegan,
Jean Luc Gallopin,
Jack Hardy,
Claudine Marechal,
Louis et Maryse
Cintrat.*



Insolite, vous avez dit insolite !

3^{ème} canicule !
J'espère que
c'est la dernière !

Oh, tu sais, nous
ne sommes qu'au
début de l'été !



A la Semaine Fédérale, on ne fait pas que pédaler, n'est-ce pas Dominique !
Nous connaissons ses talents de pâtissier, mais pas de danseur !





Elu de la République depuis de nombreuses années, notre ami Jean Luc ne peut s'empêcher de procéder à la montée des couleurs à la Semaine Fédérale.

Peut-être une habitude qu'il a chez lui ! ?

Sortie du mercredi : lorsque le groupe 2 retrouve le groupe 1 arrêté pour cause de crevaison de notre malchanceux collègue :



les cyclos arrêtés font la « ola » !



Avis aux cyclos amateurs de randonnée en ville et de cols,
« si si, cela n'est pas incompatible et cela existe ! »,
deux cols situés à Paris sont homologués au club des 100 cols :

- col de Monceau 44 m : avenue de Courcelles/rue de Prony,
- col de Belleville 55 m : rue de la chapelle,



Il n'y a pas à dire, Jean Luc n'hésite pas à tout tenter pour rajeunir la moyenne d'âge du Club et améliorer la parité hommes/femmes, et ce, même loin de nos bases.

*Un grand merci
Jean Luc pour ton
dévouement !*



Patrick Baisset



La bicyclette chez le vieillard !

« Le vieillard peut et doit faire de l'exercice, mais tout excès lui est interdit ; or, la tentation de la vitesse est très forte et l'amour-propre, surtout en présence d'une femme, est cause de bien des accidents.

Un vieillard ne pourra faire de la bicyclette, sans trop de danger, qu'à condition :

- 1° d'avoir suffisamment cultivé les sports toute sa vie, pour être resté en forme, d'avoir gardé des artères suffisamment souples ;
- 2° de s'entraîner lentement et progressivement ;
- 3° de s'abstenir complètement de la montée des côtes et des longues ou fortes descentes.

Le pouls d'un homme qui vient de monter une côte moyenne s'élève à 100 ou 110, il atteint facilement 120 à 140 lorsqu'il retient sa machine, pour éviter une descente trop rapide. A la fatigue musculaire s'ajoute la tension nerveuse que donne la peur d'une chute. «

*Extrait de « Cycliste et bicyclette », par le Docteur Galtier-Boissière.
Editions Larousse.*

Roland Thebault

Très bon anniversaire !

Claudine Marechal	le 2 novembre
Solange Richard	le 2 novembre
François Calio	le 5 novembre
Véronique Gautier	le 10 novembre
Liliane Richard	le 13 novembre
Thierry Mocogni	le 15 novembre
Jean Paul Ygonin	le 15 novembre
Romain Gallopin	le 21 novembre
Florent Poignard	le 24 novembre
Daniel Queinnec	le 25 novembre
Marc Lefevre	le 26 novembre
Jean Michel Labatut	le 10 décembre
Maelle Pretot	le 26 décembre
Philippe Charlopin	le 28 décembre
Frédéric Dubois	le 28 décembre
François Pretot	le 29 décembre
Laurent Lioneton	le 6 janvier
Yvon Le Coarer	le 7 janvier
Michèle Leblond	le 13 janvier
Didier Baliteau	le 16 janvier
Lucien Béhue	le 26 janvier



Bienvenue à

Jean Heurtault : 1 sortie du mercredi, 1 BRM 200 et 1 prise de licence, le tout en moins d'une semaine !



*A Larmor Plage, nos 4 relayeurs entre Brest et Nantes
(photo de Dominique le Bourdais)*

MADELEINE SPORTS & DETENTE CHARTRES

M.S.D. CHARTRES—Cyclotourisme

21 place Saint-Louis 28000 CHARTRES

www.mschartrescyclo.fr

Correspondant :

Laetitia GUYOT Présidente déléguée

mschartrescyclo@gmail.com



: 06.71.24.54.58

FEDERATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

12 rue Louis Bertrand

94207 IVRY-SUR-SEINE Cedex

www.ffct.org

Reconnue d'utilité publique - Agréée Jeunesse et Sports - Agréée Tourisme

