

Le Cyclo Essonnien



Le Cyclo Essonnien

PAGE 01

AUTOMNE 2019

Sommaire du N° 82 :

Page 1 : Edito : Philippe Marie

Pages 2 et 3 : Bienvenue en terrain inconnu

Page 4 : SNEJ 2019

Pages 5 et 6 : La rentrée à vélo

Pages 7 et 8 : Cyclodécouverte amusante des mégalithes

Page 9 et 10 : Coucou c'est nous « les touta »

Pages 11 et 12 : Les enfants de Paris-Brest-Paris

Page 13 : Les aventures de Cyclix

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 : cyclo91@sfr.fr

<http://cyclotourisme91.free.fr>

N° 82 Automne 2019

Directeur de la publication :
Christian Proponet

Comité de rédaction : Michel Le Rouzic, Philippe Marie, Patrick Perello, Philippe. Chamiot-Clerc, Christian Proponet.

Mise en page : Philippe Marie

Contribution à ce numéro :

Aleaume Robineau, Philippe Chamiot-Clerc, Michel Le Rouzic, Philippe Marie, Bernard Thibault, Josette Derubé, Henriette Fernand et Annie Rayrat.

Photos : Philippe Marie, Bernard Thibault, Patrick Perello, CoReg Ile de France.

Imprimé par nos soins

Distribué gratuitement aux clubs du 91

Edito : Philippe Marie



Parmi les activités de plein air, il en est une qui revient en force grâce à l'avènement de l'assistance électrique. C'est le vélo !

Bien que le nombre de randonnées proposées décroisse légèrement avec des taux de participations en légère baisse, on croise de plus en plus de vélos sur les chemins et dans les rues. Chacun trouve son plaisir dans ce mode de déplacement. Certains l'utilisent comme moyen de transport, d'autres pour se maintenir en forme ou bien encore pour partager des moments de liberté seul, en famille ou entre copains. Ne parlons pas de ceux qui veulent flatter leur ego.

Le vélo, dans l'esprit collectif, est synonyme de liberté. Mais celle-ci a des règles qui ne sont pas forcément respectées ou connues de tous. Le résultat est en partie retranscrit dans les médias, soit en pages faits divers ou à la une des journaux lorsqu'on veut marquer les esprits.

Parmi ces prescriptions, il y a déjà celle du bon sens lorsqu'on tient à sa santé : Lors des périodes de canicule, il sera préférable de reporter sa balade ou d'annuler une randonnée. Pourquoi vouloir dépasser les limites imposées par la nature ? De plus nous ne sommes pas tous égaux dans l'effort. Le corps a ses limites physiques que certains ne veulent pas entendre.

Que ce soit à vélo ou en voiture, l'autre obligation est de respecter le code de la route, certains n'ont même pas conscience que des évolutions ont vu le jour.

A quand les stages de recyclage obligatoires ? En attendant, le Comité Départemental de Cyclotourisme de l'Essonne a édité une plaquette à destination des auto-écoles et du milieu scolaire, afin de rappeler que la cohabitation vélo-voitures s'apprend très jeune et se rappelle lors de l'obtention et le renouvellement des différents permis de conduire.

Forts de cette action de sécurité routière, à la rentrée de septembre, les forums des associations sont l'occasion de rencontrer et d'échanger avec le public. Parmi ces visiteurs il y en a qui veulent poursuivre leur moment de liberté estivale à vélo. Pour cela, les clubs proposent une cyclo-découverte, les renseignent et arrivent à en recruter quelques-uns. La tâche est rude mais il faut persévérer. Le CoDep91 Cyclotourisme n'est pas en reste et continue à faire la promotion du cyclotourisme en partenariat avec le Parc Naturel Régional du Gâtinais Français lors des journées du patrimoine et de la mobilité. C'est ainsi que le dernier producteur de menthe poivrée a vu débarquer une quarantaine de vélos dans son exploitation de Milly-la-Forêt. Pendant ce temps les femmes s'entraînent pour leur participation à « Toutes à Toulouse » en allant jusqu'à à Blandy-les-Tours. Certes une « petite distance » par rapport aux randos organisées dans d'autres pays et qui découlent du Paris-Brest-Paris qui a eu lieu fin août.

L'automne amène la dégradation de nos terrains de prédilection et la décroissance de la luminosité.

Il vaut mieux lire ce journal qu'en faire la une. Alors redoublez de prudence pour vous et à cause des autres !

B I E N V E N U E E N T E R R A I N I N C O N N U

Aujourd'hui, je pourrais intituler cette journée "bienvenue en terrain inconnu", non pas pour la forêt de Dourdan que je connais, mais pour la structure que je vais visiter.

J'ai rendez-vous à SAINTE-MESME (78) à l'APAPHPA (Association pour l'Accueil des Personnes Handicapées et des Personnes Agées) plus connue sous le nom de Maisons de Lyliane. La matinée commence par la rencontre avec Philippe Monvoisin, le directeur du centre, car j'ai pour projet d'organiser les Critérium Régionaux d'Education Routière et du Jeune cyclotouriste (route et VTT) au centre. Après cet échange favorable, je vais découvrir l'activité qui m'intéresse plus particulièrement : le vélo animé par Patrick Tourette, président du club Handi Roues Loisirs, François éducateur spécialisé et Quentin, stagiaire qui prépare son BAFA (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur).



La journée commence par un atelier de maniabilité, très attendu par les résidents. Ils sont tous impatients de rouler, ils avaient rendez-vous devant le foyer de vie, mais sont tellement pressés, qu'ils se sont pointés casqués au local. Là je découvre toutes ces personnes qui se présentent une à une en répétant mon prénom pour bien s'en souvenir. Je l'avoue, je vais

avoir plus de mal à retenir le leur. L'activité vélo est un moment que personne ne manquerait. Surtout aujourd'hui, car c'est leur « rentrée scolaire », après les congés estivaux. Ils sortent tous leurs VTT du local et commencent par faire des tours dans la cour. Eh oui, une âme d'enfant prisonnière d'un corps d'adulte ou l'inverse, avec des pathologies plus ou moins lourdes, personnes majeures en situation de handicap présentant une déficience intellectuelle légère ou moyenne en passant par l'autisme et la trisomie, voilà l'éventail des personnes qui vont évoluer sur le terrain d'entraînement qu'ils connaissent très bien. Un exercice facile sur le terrain de basket pour retrouver les automatismes qui va évoluer avant d'aller faire le parcours maniabilité VTT. En fait, ce sont les mêmes exercices qu'on propose à nos jeunes, mais adaptés à ces personnes. Il est déjà l'heure de ranger les vélos. En attendant le débriefing et avant de se diriger vers la salle de restauration, Patrick propose une petite révision du code de la route.

Comme nous sommes jour de vélo, les participants à l'activité vélo ont préparé une grande table comme à l'habitude. Cependant vu que nous sommes plus nombreux, le staff encadrement vélo ne se joindra pas au groupe. Il n'est point question de faire de clans, la chaise est libre, administratifs, éducateurs, résidents, et employés de l'ESAT (Établissements et Services d'Aide par le Travail) chacun s'assoit où il veut. Comme je suis nouveau, je suis un peu la « star ».





14h00, la journée vélo continue. Tout comme le matin, l'impatience ne les a pas quittés pour la sortie vélo.

Deux groupes sont constitués. François et Quentin gèrent "les bisounours" un groupe moins habile sur le vélo. Patrick et moi-même prenons le groupe des "Frappadingues" les têtes brûlées du groupe. Patrick ouvre la route pour André, Luis, Romain et Erwan. Je fais le serre-file. Déjà les

méthodes d'encadrement par rapports aux jeunes que j'ai le samedi changent. Il faut gérer les écarts de trajectoire en occupant la moitié de la voie, car nous sommes sur une route un peu fréquentée à cette heure de la journée. Mais une fois à l'abri des voitures, ils roulent devant. Pas d'inquiétude sur le fait de les perdre, car ils appliquent les consignes rappelées lors de l'exercice du matin. A une intersection, on met les deux pieds à terre et on lève les deux mains. Donc inutile de vous dire que la sortie est un peu hoquetante. Et même sur les grandes longueurs, où on les



laisse prendre un peu de distance, on les entend bien dans cette forêt de Dourdan. Pour éviter de les fatiguer trop vite, car ils ne savent pas gérer l'effort, la sortie est répartie en tronçons difficiles et secteurs faciles. En essayant de respecter le deux tiers - un tiers, une côte est suivie d'une descente et un plat. Sur le PR qui arrive au ruisseau La Gironde, on devait tourner à gauche et suivre le chemin en surplomb, mais ils n'ont pas eu le réflexe de changer les vitesses.

Ah oui ! Le discours tenu avec les valides est différent avec ces personnes en situation de handicap. Pour leur faciliter les manipulations, un code couleur est présent sur tous les guidons. Une tache bleue sur chaque manette de dérailleur pour la montée, et une de couleur rouge pour aller vite. Ensuite une tache jaune pour indiquer la droite et la sonnette à gauche. Une fois que c'est assimilé, tout est plus facile. Nous revenons à la Maison Forestière, Patrick décide de leur faire prendre un chemin qu'ils n'ont jamais encore emprunté. Et là, je me suis cru le samedi avec les gosses "Mais Patrick, où tu nous emmènes ?" Très vite la peur laisse la place au plaisir. Mais les bonnes choses ont une fin et nous retrouvons le bitume jusqu'au centre. Déjà ils réclament la sortie pique-nique de mercredi prochain.

J'ai passé une super journée, riche d'enseignement et d'humilité. Il ne me reste plus qu'à travailler sur l'évènement qui va les mettre dans la lumière les 16 et 17 mai 2020.

Philippe Marie



La commission jeune (CJ) est allée à la rencontre de Aleaume jeune bénévole à la SNEJ.

CJ : Peux-tu te présenter ?

AR : Bonjour à tous ! Je me présente, je suis Aleaume ROBINEAU, j'ai 19 ans, je suis licencié depuis 10 ans à l'école de cyclotourisme du Club cyclotouriste de Linas-Monthléry.

CJ : J'ai appris que tu avais participé à un grand évènement fédéral !

AR : Jeune encadrant, j'ai participé à la Semaine Européenne et Nationale des Jeunes en tant que bénévole.

CJ : Quel était ton rôle ?

AR : J'ai pu découvrir l'autre côté de la barrière où l'ambiance est tout aussi sympathique. J'ai eu comme responsabilités d'être référent de deux jeunes et d'encadrer les sorties dans les groupes de différents niveaux.

Je me suis aussi investi dans la préparation des sélectionnés au critérium national du jeune cyclotouriste.

Je les ai donc entraînés aux questions de connaissances générales et aux tests de maniabilité sur le vtt.

CJ : Es-tu prêt à renouveler l'expérience ?

AR : J'ai beaucoup apprécié cette première expérience d'encadrement à la SNEJ et je compte bien y retourner l'année prochaine.

Aleaume ROBINEAU et Commission jeunes



La rentrée à vélo

La Cyclo-découverte du 22 septembre 2019

Le Club Cycliste Ollainvillois proposait cette 2ème cyclo-découverte de la saison le dimanche 22 septembre 2019. La publicité pour cette cyclo ouverte à toutes et à tous, familles et enfants était faite sur le site de la commune, par affiches, prospectus, réseaux sociaux, et panneaux lumineux.



Intitulée « la rentrée à vélo », cette randonnée d'une distance de 15 km se déroulait sur un circuit passant par les écoles maternelles et primaires de la commune, le collège et l'EREA, et d'autres lieux caractéristiques (la mare la fosse, le parc de la butte aux grès et son orangerie, la croix du siège, les jardins et skate-park à Bruyères-le-Châtel. La pause-pique-nique était fixée au Parc d'Arny, propriété du mouvement des Focolari depuis l'an 2000.



Malheureusement, le beau temps des semaines précédentes a tourné ; la journée s'annonce couverte et avec risque d'averses. Les cyclos d'Ollainville s'activent place de la mairie dès 9h00 pour mettre en place les banderoles et la table pour accueillir les participants.

Tout est prêt pour prendre la 1ère inscription. Le temps semble se maintenir. Les gâteaux, chocolat et jus de fruits sont à disposition pour tous.

Finalement, au départ vers 10 heures 15, ce sont 13 participants, dont 4 enfants qui sont inscrits.





Tout va bien jusqu'à midi, lorsque la pluie commence à tomber. Heureusement, les animatrices du domaine ont proposé très gentiment à Jean-Marie et Christine, arrivés quelques minutes plus tôt de profiter de tables à l'abri pour déjeuner. Pot offert par le Club une fois bien abrités. Averse continue. La tombola prévue est tirée en avance.

Remerciement chaleureux à nos hôtes pour leur accueil. Il faudra repartir sous la pluie en rentrant au plus court, mais pour tous, avec le sourire.

Merci à toutes et à tous, et à bientôt pour une prochaine balade.

B. THIBAUT



CYCLODECouverte AMUSANTE DES MEGALITHES

Le Parc Naturel Régional du Gâtinais Français (PNRGF) et le Comité Départemental de Cyclotourisme de l'Essonne se sont associés afin d'organiser une cyclo-découverte le 21 septembre. Profitant des journées européennes du patrimoine et de la semaine européenne de la mobilité, une randonnée à VTC/VTT était proposée au public à MILLY-LA-FORÊT en plus d'activités dont la thématique est la mobilité douce.



Le rendez-vous est donné à la Maison du Parc pour 9h30. 36 participants de tous âges et de tous niveaux de pratique ont répondu présent. Parmi ce public, le club de Bondoufle, en lieu et place d'un entraînement VTT, a emmené 7 enfants du Point d'Accueil Jeunes. Fort de ce public hétéroclite, Michel Le Rouzic et Philippe Marie guident ce groupe vers le champ de menthe poivrée. Claire Dallemagne, chargée de mission tourisme et écomobilité du PNRGF, a prévu cette pause patrimoniale sur un itinéraire d'une vingtaine de kilomètres. Monsieur Bosc-Bierne, dernier producteur essonnien de menthe poivrée, nous y attend pour une explication sur la culture de la plante aromatique.





Après cette étape commentée, le producteur nous invite à le suivre à la ferme du Clos d'Artois où les procédés de transformation du produit nous sont expliqués. Avant de repartir, nous avons droit à un verre de menthe et une tartine de miel pour redonner des forces aux participants.

Comme la visite s'est éternisée, le timing sera difficile à respecter surtout que deux pauses au menhir de la pierre aux prêtres et à la pierre droite du Paly sont encore prévues. Après concertation, il est décidé de supprimer la visite des mégalithes. Mais le public est impatient d'aller voir ces cailloux néolithiques, alors un compromis est trouvé en ne s'arrêtant que sur la plus grande de ces pierres dressées sur la plaine.



Mais pour y arriver le parcours initialement prévu sur le circuit des mégalithes disponible sur véloenfrance, a été modifié. Cette modification fait que la seule difficulté du parcours étire le groupe. Tout le monde profite de la pause au pied de ce menhir de 4 mètres de haut et 1.90 m de large pour 60 centimètres d'épaisseur. Il ne reste plus qu'à regagner la piste cyclable du Chemin Gâtinais-Beauce et redescendre vers MILLY-LA-FORÊT. A l'entrée de la ville, le groupe malgré la difficulté rencontrée par certains, se sépare enchanté de cette balade. 16 participants filent vers le Cyclop pour profiter des animations de l'après-midi. Le reste du groupe retourne sur la Maison du parc pour pique-niquer dans la cour du conservatoire de musique sous le soleil qui a inondé cette matinée automnale.

COUCOU, c'est nous !

Les « TOUTA... »

Les féminines de l'Essonne

BLANDY-LES-TOURS - 21 SEPTEMBRE 2019

Nous sommes partis (eh oui, il y avait des accompagnateurs) à 15 de Milly-la-Forêt en ce samedi de fin d'été... Un temps merveilleux : ni trop chaud, ni trop froid : le rêve !



Nos amies de Seine-et-Marne, Valérie et Catherine, parties du Mée-sur-Seine emmenaient également un groupe de 14 et nous nous sommes retrouvés à Bois-le-Roi, dans un grand parc de loisirs à 10 h 30. Patrick nous y attendait avec un petit ravitaillement. Il nous a suivis ensuite tout au long du parcours, c'est lui notre reporter attitré...

Quel plaisir de retrouver les copines que nous n'avions pas vues depuis Provins ... et de se raconter les derniers événements de l'été, la semaine fédérale, le dernier rallye ... ou la naissance du petit dernier petit fils -ou fille ! Dans notre petit groupe d'amies, tout se sait ! Quel plaisir aussi de faire la connaissance de nouvelles.

La route choisie était calme et bien agréable : nous avons suivi la Seine un long moment ... pas trop de voitures... une promenade de rêve. C'est d'ailleurs ce qu'ont pensé les « non-inscrits » qui nous ont rejoints. Bien sûr, les clubs essonniers étaient au rendez-vous : Marolles, Bondoufle, Massy, Ballainvilliers, Morigny-Champigny, Massy, Saint Michel, Plessis-Pâté, ...



La pause midi (suivie d'une visite) s'est faite devant le château fort médiéval de Blandy-les-Tours. Construit entre le XIII^{ème} et le XIV^{ème} siècle cet édifice a été la propriété de familles prestigieuses, avant d'être acquis par le conseil départemental de Seine-et-Marne qui a su le

restaurer et en faire un lieu d'accueil culturel.

Il est 14h 30. Un dernier regard sur la meule à pommes au centre de la place, et nous reprenons la route ... un bonjour au passage au château de Vaux-le-Vicomte....



(peut-être un autre Touta ???). Nous ramenons le petit groupe d'ami.e.s au Mée avant de retourner à Milly-la-Forêt.

Belle journée, belle visite, belle ambiance...
Nous recommencerons...

D'ailleurs, nous avons rendez-vous les 25 et 26 avril 2020 à Courances. Nous prendrons la direction de Sully-sur-Loire pour de nouvelles aventures...



L'équipe de la commission féminine du CoDep : Annie, Henriette, Josette.

Les enfants de Paris-Brest-Paris

Pendant longtemps, il n'y eut qu'elle. Partir de Paris, aller à Brest et en revenir, chacun à son rythme mais le plus vite possible. Vinrent ensuite des diagonales, des BRM ou d'autres épreuves de longue haleine.

Pendant longtemps, elle fut la seule à concerner les routiers au long cours. La seule à proposer ce format d'une terrible simplicité : aller et revenir par ses propres moyens, sans assistance ou presque, en validant son passage en des points définis à l'avance.



 raceacrossamerica

Vinrent ensuite les années 80 avec une vision moins romantique de la longue distance. Ce fut le temps de la RAAM : Race Across America, une course contre le temps, les autres, les éléments, 4940 km en 8 jours, une moyenne de 25.65 km/h ! Des cyclistes qui roulent avec un état-

major digne d'une armée mexicaine ! Spécial quand même.

Heureusement, depuis quelques années, fleurissent des courses, longues, très longues mais avec un esprit beaucoup plus proche de ce qui fait notre ADN à nous les cyclos (au long cours ou pas). Il y en a une en particulier qui finalement reprend beaucoup des codes et des valeurs de notre pratique. J'ai nommé la TCR : transcontinental race. Une course européenne qui traverse le continent. Sans assistance, parcours libre, 3 à 4 points de passage situés dans des endroits complètement improbables.

Les deux premières éditions de la Transcontinental Race (TCR) partaient de Londres, les quatre suivantes de Geraardsbergen en Belgique. Cette année, changement de sens : Bulgarie vers la Bretagne ! Vous en avez peut-être entendu parler : cette année, c'est une femme qui est arrivée à Brest la première. Fiona Kolbinger, casquette n° 66, allemande de 24 ans qui n'écoulait que son amour du vélo est repartie de Brest vers Paris



pour participer à...PBP ! Un drôle de truc quand même. Pas à la portée de tous les mollets.

Il n'empêche, ce genre de « courses », raids, ou quel que soit le nom qu'on veut bien leur donner, se multiplient chaque année. Citons pêle-mêle la Race Across France, le grand Tour de Paris, l'Ultra des 3 merveilles ou la Normandicat pour ne citer qu'eux. Même les amateurs de chemins pourront trouver un format adapté avec la French Divide. Ils ont tous en commun de proposer une trace GPS, un point de départ et d'arrivée, un ou deux points de passage et beaucoup de kilomètres. Même avec des tarifs prohibitifs à l'inscription, ils font le plein ou presque. Vous allez me dire en quoi sont-ils différents de nos rallyes à nous ? qui souffrent d'une baisse de fréquentation ! ben... Rien, ils sont plus chers, ils ne proposent pas de fléchage, pas ou peu de ravito. C'est assez incompréhensible si on y pense bien. Alors oui, ils offrent des kilométrages plus solides, admettons, mais c'est oublier un peu vite nos BRM ou la Savinienne notamment. Mais qu'est-ce qu'ils ont de plus que nous ? A ce jour, votre serviteur n'a pas trouvé de vraie réponse à l'exception de l'utilisation extensive des réseaux sociaux.



De son côté notre fédération propose également de belles aventures à vélo. Après Paris-Pékin, puis Pékin-Paris-Londres, ou encore les Euro'PN, voici la nouvelle aventure planifiée sur 6 années ayant pour but de relier les capitales d'Europe. La Vél'Europe partie de Lisbonne a rejoint cette année Londres, puis l'an prochain fera la liaison Dunkerque-Helsinki en passant par Bruxelles, Luxembourg, Amsterdam, Berlin, Copenhague et Stockholm. Chaque année un trajet spécifique et presque 3000 km en 1 mois pour les grands randonneurs. Mais qu'en est-il pour les cyclos ordinaires ?

Le constat est amer pour les organisateurs de rallyes classiques, une nouvelle population de cyclos est sur les routes et nous ne les voyons pas dans nos clubs ou dans nos manifestations malgré l'énergie et les efforts faits par tous. Sans compter que nous proposons depuis des années des BRM de toutes distances avec les mêmes caractéristiques (liberté de parcours ou presque, pas d'assistance, point de passage et statut de finisher !). Il manque peut-être une plus grande utilisation des réseaux sociaux et la mise à disposition de traces GPS systématiquement pour attirer une population plus jeune à la recherche de sensations cyclo XL.

C'est sûrement un des plus important challenge que la FFVélo aura à relever dans les prochaines années.

Les aventures de Cyclix

SCEAU GOOD



Cyclix arrive en ville et s'arrête à la première boutique ouverte.



Vous pouvez me donner un tampon ?
Monsieur ! ici c'est une épicerie !

Cyclix doit valider son passage sur son carton de Voyageur Itinérant.



Deuxième jour de rando et Cyclix doit encore faire pointer son carton V.I.



Pourrais-je avoir un cachet ?
Ya pas marqué PHARMACIE !

Le premier tampon obtenu difficilement Cyclix essaie une autre méthode.



Le passage par le troisième site doit être validé sur son carton.



J'ai besoin de faire valider mon passage.
Ah ! vous voulez un tampon humide !

Ne sachant plus comment faire, Cyclix laisse le postier deviner le but de sa visite.