

# Le Cyclo Essonnien



Bulletin du Comité Départemental de cyclotourisme de l'Essonne

# Le Cyclo Essonnien

PAGE 01

HIVER 2022

## Sommaire du N° 93 :

Page 1= Edito – Michel Le Rouzic

Pages 2 à 5 = Toutes à Gif

Pages 6 et 7 = Vivons vélo Sermaise

Pages 8 et 9 = VAE à Ollainville

Page 10 = Initiation mécanique

Page 11 = tableau des participations

Page 12 = Cyclix – Ségrégation

## Edito : Michel Le Rouzic



### Nous sommes arrivés à ce changement d'année

et comme d'habitude, la période est propice pour faire une rétrospective de nos activités passées et envisager, voire planifier nos envies à venir.

L'activité aura été marquée par une certaine absence, voire désaffection, lors des différentes animations dominicales proposées par les clubs. Est-ce dû à un manque de motivation induite par les années CoVid passées, une vision plus individualiste de l'activité alors que ces rallyes ont pour objectif de mettre en avant la convivialité par un accueil de bénévoles ?

Mais je préfère regarder le verre à moitié plein et partager les moments de plaisir à faire découvrir notre sport : Que ce soit lors de la réalisation d'un Savoir Rouler à Vélo dans une classe avec la sortie hors école et la joie des enfants à parcourir les routes et chemins ; Lors d'une sortie de découverte de pratique avec un VAE pour les personnes n'ayant pas la compétence et le physique pour rouler sur des montures mues par la seule force musculaire.

Ou encore lors de sorties dans le cadre des randonnées caritatives de Vivons Vélo ou quand nos féminines vont découvrir la vallée de l'Eure et le château de Maintenon. Toutes ces sorties montrent bien le plaisir de se retrouver, dans un seul but être ensemble et partager.

Bien sûr il faut savoir accueillir, bien sûr il faut savoir se dépanner, mais pour cela il y a des formations particulières qui ne sont pas toujours remplies et nécessitent de reporter la session par manque de participants.

Retrouvons notre motivation et faisons que 2023 nous permette d'avoir des randonnées bien remplies, des formations complètes pour bien accueillir les nouveaux, savoir dépanner à minima, et des actions caritatives montrant la générosité du cyclotourisme...

2023 devrait aussi nous voir aboutir à la labellisation de deux bases VTT et la mise en place du tour VTT de l'Essonne. Un programme chargé mais avec un peu d'enthousiasme tout ira bien. Ce n'est pas ce qui manque au CoDep et nous comptons sur vous également pour montrer votre dynamisme.

Bonne fin d'année et nos meilleurs vœux pour celle à venir. Surtout au plaisir de se retrouver nombreux sur les routes et chemins.

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-secrtaire@ffvelo.fr  
<https://essonne.ffvelo.fr>

N° 93 – Hiver 2022

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 : Commission féminine, Michel Le Rouzic, Roland Lucquiaud, Philippe Marie, Bernard Thibault.

Photos : Commission féminine, Michel le Rouzic, Roland Lucquiaud, Philippe Marie, Bernard Thibault.

Imprimé par nos soins  
Distribué gratuitement aux clubs du 91

# TOUTES A GIF

## 1ER ET 2 OCTOBRE 2022

Rendez-vous avait été donné à 10h ce matin du samedi 1<sup>er</sup> octobre à Gif-sur-Yvette pour un week-end organisé par la commission féminine du Codep 91. 24 cyclotes et 8 cyclos, qui avaient eu à choisir entre 3 parcours de 52, 81 et 117 km pour le menu du samedi, s'étaient réunis sur le lieu du départ avec enthousiasme. Grand luxe : 2 camping-cars accompagnateurs étaient de la partie.



*Photo du départ*

A la suite du pointage méticuleux d'Henriette, le départ des 3 groupes était donné, direction plein ouest vers les Yvelines. Après avoir admiré depuis la vallée la très belle forteresse de la Madeleine à Chevreuse, les deux circuits de 78 et 116 km se dirigèrent vers le premier site BPF (brevet des provinces françaises), non sans avoir goûté au préalable aux fameux pavés des Mesnuls et longé son beau château. Montfort-l'Amaury se présenta alors à nous et nous proposa son exigeante côte, en son centre-ville, là aussi pavée, avant de pouvoir atteindre le parvis de l'église Saint-Pierre et faire tamponner sa carte de contrôle BPF pour celles qui l'avaient. Pendant ce temps-là les cyclotes du circuit de 52 km empruntaient la bucolique route des Vaux-de-Cernay où y repose l'abbaye éponyme.

Après une petite traversée sur piste bitumée dans la forêt de Rambouillet, le pique-nique était en vue grâce à nos 2 camping-caristes qui assuraient la logistique. La fortune a voulu qu'il s'est trouvé sur le lieu un équipage de chasse à courre avec ses étalons que chacun aura pu admirer.



*Rencontre inattendue sur le lieu du pique-nique*

Mais il fallait déjà lever le camp pour commencer à s'orienter vers la vallée de l'Eure et atteindre la belle ville de Nogent-le-Roi avec ses rues bordées de maisons à colombages et découvrir la très belle tour du Pilori de Lormaye, commune mitoyenne de Nogent, tour-clocher d'une ancienne église qui abrite désormais la mairie.



*Nogent et ses maisons à colombages*



*Tour du Pilori de Lormaye*

Si pour le circuit 81 km il était temps de mettre les voiles vers Epernon, notre destination du jour, le circuit 117 km s'autorisait un détour vers la charmante cité de Gallardon, autre BPF du week-end.

Cette première journée se terminait donc en ralliant Epernon où nous étions logés dans son paisible Prieuré Saint-Thomas. Ce fut un très bon choix puisque pour un prix modique, les chambres et les repas sont certes spartiates mais tout à fait corrects. L'accueil y est très bon et c'est une étape labellisée « Accueil Vélo ».



*Le prieuré Saint-Thomas d'Épernon*

Le lendemain matin nous nous dirigeâmes vers Maintenon, notre troisième site BPF à une dizaine de kilomètres d'Épernon. La visite de son château était au programme. Outre la beauté des lieux, nous avons eu la chance d'être d'accompagnés lors de la visite par une jeune guide passionnée qui aura su nous captiver avec l'histoire de ce château et l'extraordinaire destin de madame de Maintenon.



*Devant le château de Maintenon avec au loin son aqueduc inachevé*

Le circuit du retour vers Gif-sur-Yvette fut commun aux 3 groupes et, après une dizaine de kilomètres parcourus, un bon pique-nique nous était préparé par nos logisticiens. Mais déjà les nuages menaçaient et quelques gouttes de pluie apparaissaient !



*Pique-nique sur le chemin du retour*

Nous aurons quand même eu le temps de traverser sous un ciel incertain le magnifique parc du château de Rambouillet, avant qu'à une dizaine de kilomètres de notre retour à Gif-sur-Yvette l'orage qui était annoncé se déchaîne et nous fasse rentrer au plus vite à notre destination finale, sauf pour un petit groupe pour lequel le sort s'acharnait par une crevaison. Elle fut heureusement réparée au plus vite par nos mécaniciens de circonstance Alain et Marcel !



*Devant le château de Rambouillet*



*Pause dans le parc du château de Rambouillet*

A l'arrivée les éléments s'étaient calmés et les mines enjouées montraient que nous avons partagé un formidable week-end cyclotouriste, les cyclottes et cyclos parlant déjà d'un prochain rendez-vous ! Et cela tombait bien puisque la commission féminine du Codep 91 planche déjà pour un nouveau week-end similaire en 2023.

La commission féminine

# VIVONS VELO SERMAISE

Ce samedi 8 Octobre, journée du Pasteur don, nous voici à SERMAISE sur la place de la mairie lieu de regroupement de la randonnée organisée dans le cadre de l'animation Vivons Vélo avec AG2R et la FFVélo. Le but est de parcourir des Kilomètres et ainsi financer l'institut Pasteur et également agir pour la planète grâce à la reforestation (actuellement en forêt de Chantilly). Tous ces financements proviennent d'AG2R qui transforme les kilomètres en Euros et a ainsi versé plus de 500 k€ à l'Institut Pasteur depuis 5 ans, pour participer à la recherche sur les maladies neuro-dégénératives.

Nous faisons donc partie des 43 organisations de cette journée au niveau national.

Le regroupement se fait et aux 28 préinscrits, il faut rajouter quelques inscrits de dernière minute ou n'ayant pu s'inscrire. Finalement nous serons 34 à effectuer les 17.5 km du parcours, avec en particulier les clubs des Granges-le-Roi et de Morigny-Champigny qui ont répondu présents.



Après une présentation de l'opération Vivons Vélo en présence de Madame la Maire de Sermaise et de la Directrice de l'Office de Tourisme de Dourdan, remise des sacs cadeau Vivons-Vélo, pour certains installer l'application sur le téléphone et mise en marche des traces, et nous voici partis.

Un premier arrêt suite à une petite chute sans gravité, nous voici sur le sentier des bords de l'Orge en direction de Jouy. Passage de l'Orge qui à ce niveau est plus un ruisseau qu'une

rivière pour remonter vers Saint-Chéron. Arrêt devant la mairie pour regrouper tout le monde, mais il nous manque 3 personnes dont 2 encadrants. Appel : c'est une chaîne de cassée pour un participant et la réparation est en cours. Ajustement et nous décidons de nous retrouver plus loin, à la sortie de Saint-Chéron.

Le groupe repart vers les bois sur des singles mais tout le monde suit, sans trop de difficultés, juste quelques montées à pieds quand c'est trop raide, mais c'était prévu et l'information anticipée. Redescente sur la sortie de Saint-Chéron et nous retrouvons nos 3 rescapés, la chaîne réparée avec un maillon en moins. Nous continuons sur le chemin parallèle à la voie ferrée et descente sur la départementale en passant par le souterrain de la gare de Sermaise. Le retour à notre point de départ se fait par la route, sans encombre.

A l'arrivée, dernière pose photo, débriefing et remerciements des participants.

Une belle rando sous un soleil radieux. Belle journée d'automne.



Le parcours réalisé sera bientôt balisé pour faire partie des circuits de la base VTT de Dourdan-en-Hurepoix.

N'oubliez pas, l'an prochain nous essaierons de faire 4 animations au niveau département sur des circuits toujours différents. En attendant mettez en route vos applis lors de vos sorties.

Michel Le Rouzic



## « AUTOUR DU VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE »



*Le Club Cycliste Ollainvillois proposait cette 3ème animation de la saison cyclo-touristique 2022, le vendredi après-midi 21 octobre, dans le cadre de son programme et de ses activités encouragées par la municipalité d'Ollainville et placées sous le label « terre de jeux 2024 ». La publicité pour cette animation ouverte à toutes et à tous était faite à la fois sur le site de la commune, par affiches et panneaux répartis sur la voie publique, sur les réseaux sociaux, ainsi que par affichage chez les commerçants d'Ollainville.*



*Les orages violents et averses de la veille et de la matinée inquiètent les organisateurs. Mais, à 13h, soudainement le ciel s'éclaircit ; le soleil est arrivé. Ouf !!*

*Le Club Handi-Roues-Loisirs était associé à cet évènement. Patrick Tourette, président du Club Handi-Roues-Loisirs avait apporté une dizaine de VAE, de géométrie variée : vélos type hollandais, type VTC, type VTT. L'assistance électrique de ces VAE était, soit avec moteur sur moyeu de roue Avant, ou sur moyeu de roue Arrière, ou moteur sur pédalier.*

*Après description des différents types de « montures », rappel du code de la route et comportement à tenir lors du déplacement à vélo, Patrick Tourette a expliqué avec enthousiasme la façon d'utiliser ces machines, leur pilotage, et l'aspect sécurité.*

*Puis les participants, attentifs et impatients ont enfourché « les machines », pour une balade d'initiation et de découverte de ce mode de déplacement, en prenant les voies cyclables et les rues tranquilles sur un parcours d'environ 15 km, avec dénivelé, passant par Bruyères-le-Châtel, Breuillet, Saint-Yon jusqu'à l'église. Retour par Boissy-sous-Saint-Yon, Egly, et ascension de la rue du Moulin pour terminer à l'espace Aragon.*



*En cours de promenade, ils ont pu tester avec curiosité la facilité de gestion de l'énergie. Les côtes ne sont plus un obstacle.*

*Au retour place des Tilleuls, la découverte de ce mode de vélo a été saluée avec satisfaction, et a donné des idées à certains pour la*

*reprise de l'activité de plein-air et de déplacement sans effort.*

*Un apéritif était offert, et chacun recevait en cadeau un gobelet pliable et réutilisable, signe de notre engagement en développement durable.*

*En remerciant, Patrick Tourette, Jean-Marie Belaud qui a assuré l'intendance, le Club Cycliste Ollainvillois vous donne rendez-vous en 2023 pour une autre journée sur le même sujet.*

*Bien cordialement.*



Merci pour les photos : quel chouette souvenir !! Oui, merci à Patrick pour ses conseils et sa gentillesse, aux participants(es) super sympas et merci aux organisateurs d'avoir mis en place cette belle idée ! J'ai pris confiance et j'ai passé un très bon moment ! Bisou à toutes et tous.



*Bernard Thibault  
Club Cycliste Ollainvillois*

# INITIATION A LA MECANIQUE



Comme Délégué Départemental à la Formation depuis 2 ans, c'est la 2<sup>ème</sup> session que j'ai animée à Bondoufle le 15 octobre dernier. Je me suis fait aider de Michel Le Rouzic pour l'animation. Douze participants s'étaient inscrits sur le site fédéral dont 2 hors Essonne.

Chaque participant a apporté son vélo ou VTT dans la salle de formation (assez grande pour loger toutes les montures) et des pièces de rechange.

Petit rappel : la formation Initiation ne concerne que des interventions réalisables par toutes et tous sur son vélo.

Après le café de bienvenue, lors de la 1<sup>ère</sup> séquence, une vidéo a permis d'expliquer le bon réglage de la position sur le vélo. La pratique a été plus longue à réaliser que prévue, tant il y avait à vérifier.

A la séquence suivante, nous avons abordé un dépannage classique : la crevaison. Cela a permis à Martine de réparer sa roue de gravel, puisqu'elle est arrivée en vélo de la gare de Juvisy avec une crevaison lente.

La séquence suivante a été l'occasion d'expliquer les différences de largeur des chaînes (de 7 à 12 vitesses) et des attaches rapides, puis les possibilités de dépannages provisoires en cas de casse de dérailleurs, puis d'expliquer la mesure de l'usure de la chaîne et d'essayer de visualiser l'usure d'une cassette.

J'en ai profité pour passer les différentes vidéos qui présentent les différents changements de pièces (à réaliser l'après-midi).

La matinée est passée à une vitesse !

Au local vélo du club de Bondoufle, et au grand air d'automne, dans l'après-midi, les participants ont pu mettre en pratique avec les outils du club, les changements de pièces sur un vélo ou VTT :

- Changement de cassettes : les participants ont pu voir les 2 outils nécessaires, et les différences entre type d'outils lors de la mise en pratique ;
- Changement de plaquettes de freins : finalement démonter l'étrier de frein s'est avéré plus pratique ; nous avons pu insister sur la nécessité de repousser les pistons avant ;
- Changement de gaines et câbles de dérailleurs et de freins mécaniques : nous avons présenté les caractéristiques des différentes gaines et câbles et embouts ; le temps nous a manqué pour la pratique ;
- Réglages des dérailleurs, notamment du dérailleur arrière : les participants ont pu revoir la fonction des différentes vis de réglages ;

Les participants sont repartis satisfaits de cette journée passée ensemble à manipuler leurs vélos et VTTs. Les vidéos, c'est bien pour expliquer, mais faire soi-même avec les conseils des collègues, c'est tellement plus rassurant ! N'est-ce pas l'objectif de toute bonne formation que de mettre en pratique ce qu'on a appris !

Et plusieurs participants nous ont même demandé : C'est quand le niveau 2 de la MECANIQUE ?

Roland Lucquiaud

# PARTICIPATIONS 2022

CLUB ORGANISATEUR	ORGANISATION	Année 2022	PRATIQUE	OBSERVATIONS CODEP	Nbre participants
CoDep 91	Les Retrouvailles	27 février 2022	Route	TROPHEE 1	231
AC Coudraysienne	La nocturne du Gardien	19 mars 2022	VTT		250
CoDep 91	Cratérium Départemental du Jeune Vététiste	20 mars 2022	VTT		15
CT Longjumellois	BRM 200 Km "La durocasse"	20 mars 2022	Brevet Route		293
Bondoufle AC	Par Monts et par Vaux	27 mars 2022	Route	TROPHEE 2	255
AC Morigny Champigny	Entre Juine et Renarde	27 mars 2022	VTT		315
AC Morigny Champigny	Entre Juine et Renarde	27 mars 2022	Marche		30
CC Linas-Monthléry	Randonnée de la Tour	10 avril 2022	VTT		200
CC Linas-Monthléry	Randonnée de la Tour	10 avril 2022	Route		256
CS Brétigny sur Orge	200km allure modérée	23 avril 2022	Brevet Route		59
CR Viry-Châtillon	Randonnée du Moulin de Viry	24 avril 2022	Route		85
CT Longjumellois	BRM 300 Km "Le perche"	24 avril 2022	Brevet Route		75
CC Linas-Monthléry	La monthérienne (Monthléry - Périgueux)	du 05/05/2022 au 08/05/2022	Route		54
CO Villiers sur Orge	Rallye VTT du COV	8 mai 2022	VTT		226
CO Villiers sur Orge	Randonnée Pédestre du Val D'orge	8 mai 2022	Marche		4
CT Longjumellois	Le Tour de l'Essonne	8 mai 2022	Route		annulée
CT Longjumellois	BRM 400 Km "Le postillon"	du 14/05/2022 au 15/05/2022	Brevet Route		80
BVYC Brunoy	B.vycoise	15 mai 2022	Route	TROPHEE 3	222
RC Norvillois	LA 91 - La Jean Coudeur	22 mai 2022	VTT		356
SCAS Ballainvilliers	Le rallye des châteaux	22 mai 2022	Route		211
AC Savigny sur Orge	Rando cyclo de savigny	29 mai 2022	Route	TROPHEE 4	186
CC Angerville	Randonnée Plaine et Vent	29 mai 2022	Route		annulée
CC Angerville	Randonnée Plaine et Vent	29 mai 2022	Marche		annulée
CS Brétigny sur Orge	L'Inter Régionale	5 juin 2022	Route		92
CT Longjumellois	BRM 600 Km "La mayenne"	du 11/06/2022 au 12/06/2022	Brevet Route		46
CC Limours	La Limourienne	12 juin 2022	Route	TROPHEE 5	170
AAOC Wissous	Paris Nice	du 15/06/2022 au 22/06/2022	Route		168
VC Grangeois	Entre Plaines et Bois	19 juin 2022	Route		20
VC Grangeois	La Grangeoise	19 juin 2022	VTT		annulée
CC Vallée de Chevreuse	Balade Giffoise en Vallée de Chevreuse	26 juin 2022	Route	TROPHEE 6	240
VC Grangeois	Marche Dinatoire	2 juillet 2022	Marche		780
AC Sénart-Montgeron	La Trans'Montgeronnaise	3 juillet 2022	VTT		320
CT Longjumellois	BRM 1000 Km	du 06/07/2022 au 09/07/2022	Brevet Route		5
Yerres CC	La Transyerroise	18 septembre 2022	Route		90
Les Renard'Yerres	La Renard'Yerres	18 septembre 2022	VTT		350
AC Coudraysienne	La coudraysienne	25 septembre 2022	Route		10
AC Coudraysienne	Entre Ecole et Essonne	25 septembre 2022	VTT		240
Le Team	Virades de l'Espoir à St Rémy lès Chevreuse (78)	25 septembre 2022	VTT		412
Le Team	Virades de l'Espoir à St Rémy lès Chevreuse (78)	25 septembre 2022	Route		305
Le Team	Virades de l'Espoir à St Rémy lès Chevreuse (78)	25 septembre 2022	Marche		198
VCBS Chilly-Mazarin	Coteaux et Vallées	2 octobre 2022	Route		125
AC Morigny Champigny	Entre Juine et Renarde - Octobre rose	9 octobre 2022	Route		144
AC Morigny Champigny	Entre Juine et Renarde - Octobre rose	9 octobre 2022	Marche		400
St Michel Sports	Randonnée cyclo Saint Michelloise	16 octobre 2022	Route		130
VC Massy-Palaiseau	Massy-Breuillet-Massy	6 novembre 2022	Route		75
CCVE	La Milliacoise	20 novembre 2022	VTT		571



## RANDONNEE TOUTES A MILLY

Une occasion de se retrouver pour une randonnée à vélo de route ou à VTT avec les féminines de l'Essonne et d'autres départements le samedi 1<sup>er</sup> avril 2023.

Des parcours plus ou moins longs sont proposés. Deux boucles pour le VTT et deux boucles pour le vélo de route le matin avec retour sur Milly la Forêt pour pique-niquer toutes ensemble.

L'après-midi deux boucles à VTT et deux en vélo de route.

Inscription sur le site avant le 27 mars 2023.

Pour plus de renseignements : Henriette au 06 80 67 69 80

# Les aventures de Cyclix

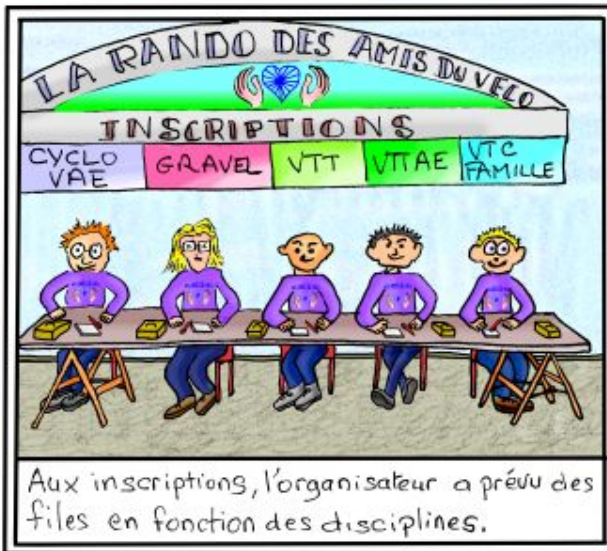
SEGREGATION



L'organisateur propose des distances différentes pour le VTT et le VTAE.



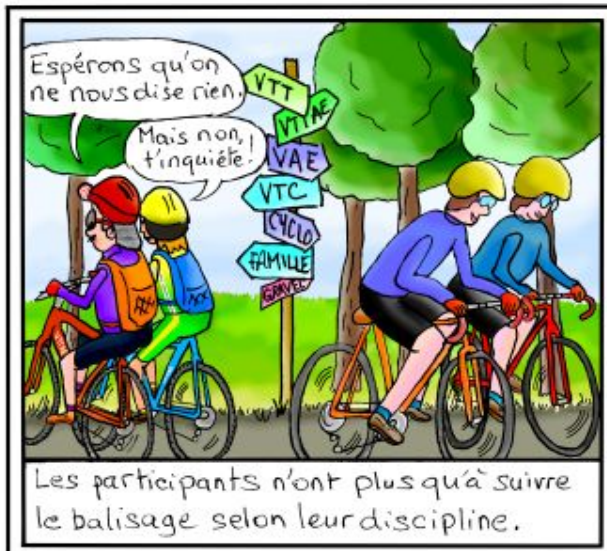
Vélectrix demande à Cyclix s'il participe à la randonnée et avec quel vélo.



Aux inscriptions, l'organisateur a prévu des files en fonction des disciplines.



Cyclix et Vélectrix ont décidé de rouler ensemble sur le parcours VTT.



Les participants n'ont plus qu'à suivre le balisage selon leur discipline.



Une altercation se produit avec un vététiste "musculaire".