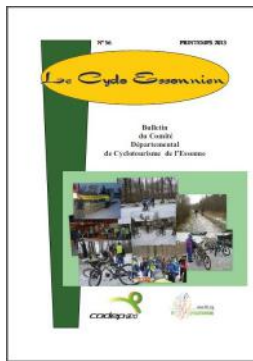
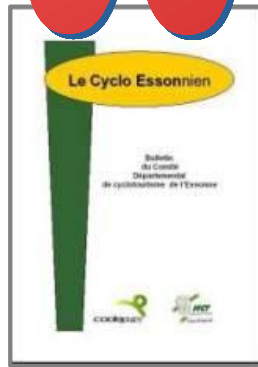


Le Cyclo Essonnien

LE 100 ÈME



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME



Bulletin du Comité Départemental de cyclotourisme de l'Essonne

Le Cyclo Essonnien

PAGE 01

AUTOMNE 2024

Sommaire du N° 100 :

Page 01 : Édito - Philippe Marie
Page 02 : Un journal
Pages 03 à 05 : Le 100ème - 25 ans
Pages 06 à 09 : Les randos du bac 2024
Pages 10 et 11 : À l'assaut du Ballon alsace
Page 12 : Mai à vélo du club Saint Michel Cyclo
Page 13 : Bike to Roanne
Pages 14 et 15 : Paris 2024.
L'important c'est de participer !
Pages 16 et 17 : Un cyclo au jeux olympiques
Pages 18 et 19 : La ligue à vélo en mode Gravel
Pages 20 et 21 : La ligue à vélo 2024
Page 22 : Cyclicx - dos d'âne

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° 100 – Automne 2024

Directeur de la publication :
Patrick Perello.

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

Mise en page : Philippe Marie.

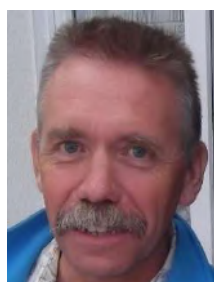
Relecteur : Thérèse Marquant

Contribution à ce numéro : Philippe Chamiot-Clerc, Jean-Paul Goulier, Olivier Hervineau, Clément Laffargue, Michel Le Rouzic, Philippe Marie, Patrick Perello, Laurent Thépault, Jérôme Vovard.

Photos :
Philippe Chamiot-Clerc, Jean-Pierre Delaforge, Jean-Paul Goulier, Olivier Hervineau, Clément Laffargue, Michel Le Rouzic, PARIS 2024, Philippe Marie, Patrick Perello, Laurent Thépault, Jérôme Vovard.

Imprimé par nos soins
Distribué gratuitement aux clubs du 91

Edito : Philippe Marie



25
ANS
100
NUMEROS

Le Cyclo Essonnien fête ses 25 ans avec ce centième numéro !

Depuis sa création en 1999, le Cyclo Essonnien a accompagné les cyclotouristes dans leurs découvertes et leurs escapades à travers l'Essonne, la France et même le monde. Au fil des pages, le magazine a partagé des récits inspirants, des conseils pratiques et des informations précieuses pour tous les amoureux de la petite reine.

Le 25ème anniversaire du Cyclo Essonnien coïncide avec le numéro 100. Ce numéro anniversaire retrace l'histoire du magazine qui a su évoluer au fil du temps, tout en restant fidèle à ses valeurs. Il est le reflet des activités des cyclotouristes essonnien qui participent à son élaboration. Aujourd'hui, il est disponible en version numérique et téléchargeable à tout moment sur le site web du CoDep91.

<https://essonne.ffvelo.fr/le-cycloessonnien>

Qui aurait cru que la barre symbolique de la centaine de numéros soit franchie ? Mais nous comptons sur vous pour que ce ne soit pas qu'un record !

Merci à tous les contributeurs qui ont permis de faire vivre ce journal et à ceux qui viendront continuer le travail mené pendant de nombreuses années encore.

Un journal, pour quoi faire ? Telle était la question posée lors de l'élaboration du premier numéro de ce journal. Le créateur nous laisse ses impressions avant de commencer la lecture de ce centième numéro.

L'évènement fédéral « Ensemble à Vélo à Paris », qui a célébré le cyclotourisme dans le numéro 99, a malheureusement laissé dans l'ombre la vie des clubs.

Ce numéro 100 va réparer cette absence en relatant la visite des Vosges à la quête des BCN/BPF et l'ascension du Ballon d'Alsace à VTT dans la neige.

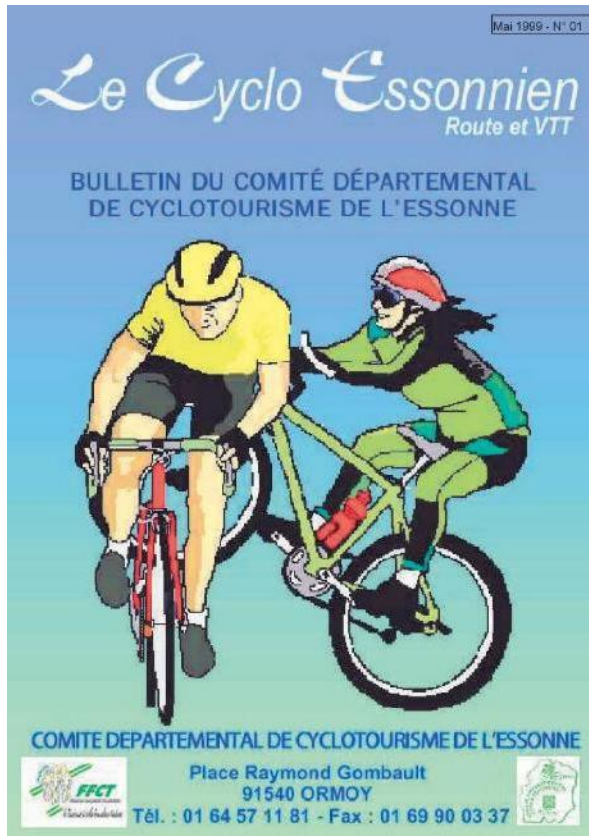
Le bénévolat a de nouveau été mis à l'honneur avec l'opération Mai à vélo même si le succès se fait attendre. Mais c'est comme dans tous les sports, il faut persister pour un jour monter sur le podium. Et sans bénévoles, les évènements ne peuvent pas exister.

Être licencié dans un club, c'est aussi être bénévole. Cette année, notre pays était sous les feux des projecteurs du monde entier. Pour que les athlètes performant et que la fête soit réussie, le bénévolat a été sollicité. Des essonnien ont eu la chance de devenir « Volontaires » aux jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

L'Essonne a été choisie pour que le CoReg Ile-de-France organise sa ligue à vélo à Milly-la-Forêt. Malgré une multitude de parcours Route, VTT et Gravel, la participation escomptée n'a pas été au rendez-vous.

C'est bien dommage quand on pense aux heures de bénévolat fournies !

UN JOURNAL !



Un journal c'est une publication qui donne des informations à celui qui les lit.

Décennies 90, alors que le cyclotourisme est en pleine évolution, notre comité est le seul en Ile-de-France à ne disposer d'aucun élément d'information.

Pourtant l'activité des clubs est au plus haut, rivalisant de dynamisme. Notre audience s'est beaucoup élargie et les premiers partenariats ont été noués, mais qui sait tout cela ? car la diffusion de l'information interne montante et descendante est très restreinte pour ne pas dire confidentielle.

L'idée de créer un journal en 1998 ne souleva pas d'enthousiasme au sein du comité. A une ou deux exceptions, nous pouvons même affirmer que c'est dans l'indifférence générale que fut accueillie cette proposition - la résistance au changement existant dans tous les milieux.

Si le choix du titre fit l'objet de discussions âpres et parfois cocasses, l'accord fut trouvé enfin au printemps 1999 et le 1^{er} numéro paru en été 1999 avec 2 rédacteurs dont notre regretté ami René Codani - un ardent collaborateur qui apportera sa plume acérée et fondamentalement bien documentée très régulièrement, Maurice Jousset venant quelques mois plus tard intégrer le comité de rédaction et qui nous joindra ses témoignages pertinents et acides sur son environnement.

La diffusion restreinte de l'époque est due au fait que le tirage papier est lourd et coûteux. Si chaque club reçoit 1 exemplaire, le fait marquant et innovant en la matière, **est de porter la voix du cyclotourisme essonnien hors les murs, vers les institutions et nos partenaires du moment** (parmi ceux-ci 6 vélocistes généreux donateurs au VTT francilien).

Si la conception de ce journal relève de la responsabilité du Comité, un de nos objectifs est clair : il appartiendra aux clubs de se l'approprier et de le faire vivre. Ce sera effectif dès le deuxième numéro, les éditions suivantes confirmeront que le pari a été gagné.

Et maintenant, si je dois objectivement donner mon humble avis sur les parutions de ce jour, je constate avec bonheur que d'énormes progrès ont été accomplis tant dans la composition - grand coup de chapeau à Philippe - que dans le contenu rédactionnel : bravo à tous ces rédacteurs qui font l'effort de retranscrire l'activité de leurs clubs, contribuant ainsi à faire savoir que le cyclotourisme essonnien est bien vivant, dynamique et initiateur permanent d'idées nouvelles.

LE CYCLOESSONNIEN

25 ANS - 100 NUMEROS

Le premier numéro est apparu en mai 1999. Le CoDep91 était le dernier comité de la Ligue Ile-de-France (CoReg Ile-de-France) à ne pas avoir d'organe d'expression.

La ligne directrice fixée, s'engageait dans une parution trimestrielle. Jusqu'en 2005, il paraissait en mars, juin, septembre et décembre. Depuis la publication s'est calée sur les saisons. Cette périodicité a été chamboulée en 2020 et 2021. Le Covid19 ayant ralenti les activités, les numéros de Printemps et Eté ont fusionné. Ce décalage se retrouve avec ce numéro 100 qui aurait dû être le premier de 2024.



DE QUOI ALLONS-NOUS PARLER ?



C'est en ces mots que la première réunion du Comité de rédaction a décidé du contenu à diffuser. Bien sûr, le thème est le cyclotourisme en se limitant aux informations départementales. Les autres figurant dans le BLIF (Bulletin de la Ligue Ile-de-France) et dans la revue fédérale « Cyclotourisme ».

Une rubrique « Comité » présente les diverses décisions et comptes rendus pris en réunions. Des pages sur la formation, la sécurité, la vie pratique viendront compléter le journal. La parole est laissée aux clubs et aux licenciés pour l'alimenter. La « vie des clubs » devient « Portrait de club » en 2005. Au fil des parutions, les « activités jeunesse » viennent enrichir le

contenu avec le résumé du Challenge « Uni Vert » puis des critères VTT et en 2011, la sécurité fait un focus sur la signalisation routière spécifique aux cyclistes. Le journal prend sa vitesse de croisière avec des articles qu'on retrouve tous les ans aux mêmes dates. Ainsi les Retrouvilles trouvent leur place en Mars, L'Essonnien en septembre.

Depuis l'été 2008, suite à un essai au printemps 2006, la bande dessinée « Les aventures de Cyclix » clôture la lecture du journal.



Au Printemps 2009, coïncidant avec le numéro 40, un hors-série présente les 30 ans du CoDep91.

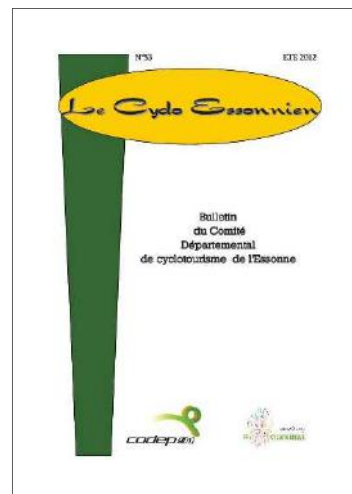
En décembre 2011, les tableaux de participation aux randos et les résultats des différents challenges départements (Trophée, Trophy VTT, Critérium VTT) font leur apparition en fin d'opus.

EVOLUTION AU FIL DES NUMÉROS

Imprimé par le CoDep91, le journal est paru en noir et blanc jusqu'en juin 2004 à l'exception de la couverture en couleur représentant la parité cycliste (un cycliste et une vététiste) et intégrant les couleurs vertes et jaunes du Comité. Le graphisme de cette couverture a été rajeuni en décembre 2005 en laissant place à une représentation synthétique des couleurs avec le titre « Le Cyclo Essonnien » sur fond jaune. Les éditions des printemps 2012 et 2013 et Eté 2013, testent l'insertion d'images. C'est pour le numéro de l'Automne 2013 que cette image remplit la couverture. Au Printemps 2013, une colorisation totale est parue sans rencontrer un vif succès.

Depuis l'événement national « Toutes à Paris » en 2012, un article est dédié aux activités des femmes. Pour célébrer le « Toutes à Strasbourg » en 2016, le titre du journal est exceptionnellement rebaptisé « La cyclo Essonnienne » sur fond rose.

Au début, par souci d'économie, le journal se limitait à huit pages. Ceci a duré jusqu'au numéro 55. Les numéros se composent de neuf à vingt pages en fonction du nombre d'articles produits.



QUI RECOIT LE JOURNAL ?



Avec l'arrivée du site Internet en 2005, la publication papier disparaît. La distribution se fait par un envoi par Email aux institutions et aux clubs via leurs correspondants.

En parallèle, tous les numéros sont disponibles sur le site Internet du CoDep91.

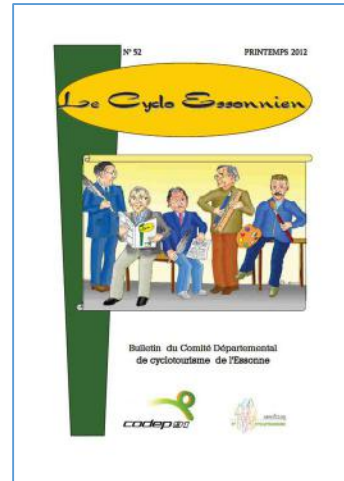
Fin 2023 un sondage met en lumière que le journal n'est pas distribué jusqu'à certains licenciés. Depuis cette année tous les licenciés le reçoivent via leur Messagerie électronique. Encore faut-il que l'adresse soit correctement renseignée sur leur espace fédéral personnel ou tout simplement que la Boîte aux lettres ne soit pas saturée.

QUI REDIGE LE JOURNAL ?

Les articles sont fournis par les licenciés et les membres du CoDep91. Tous les articles sont validés par les membres du Comité de rédaction qui se sont succédés sous la directions des présidents du CoDep91. Ensuite, la relecture est faite par notre secrétaire Thérèse Marquant avant parution. Enfin, la tâche se complique avec l'insertion des photos et surtout l'assemblage au travers d'une mise en forme pas toujours aisée.

L'équipe rédactionnelle au fil des années dont certains directeurs de la publication ont continué à participer à l'élaboration du Cyclo Essonnien :

- René Codani de 1999 à 2003
- Jean Coudeur de 1999 à 2001
- Norbert Hartweg de 1999 à 2000
- Daniel Heinen de 1999 à 2000
- Michel Marsault de 1999 à 2001
- Jean Staquet de 2001 à 2002 puis de 2003 à 2005
- Maurice Jousset de 2001 à 2013
- Jean-Paul Goulier de 1999 à 2013 (directeur de rédaction de 1999 à 2002)
- Daniel Mauger en 2003 (Directeur de rédaction)
- Daniel Houriez de 2004 à 2007 (Directeur de rédaction)
- Yvon Daeninck de 2005 à 2008 puis en 2009
- Philippe Marie depuis 2008
- Cécil Delmotte de 2009 à 2016
- Michel Le Rouzic depuis 2008 (directeur de rédaction de 2008 à 2012)
- Patrick Perello depuis 2020 (directeur de rédaction depuis 2021)
- Patrick Cochez de 2013 à 2016
- Christian Proponet depuis 2010 (directeur de 2013 à 2020)
- Philippe Chamiot-Clerc de 2017 à 2021
- Michel Léonard en 2021



Nous remercions particulièrement les trois membres qui se sont improvisés maquettistes afin de présenter un journal trimestriel :

- Du numéro 1 au 55 : Jean-Paul Goulier
- Du numéro 56 au 66 : Patrick Cochez
- Depuis le numéro 67 : Philippe Marie

Le CoVid19 a transformé la méthode de travail en réunissant le comité de rédaction en visioconférence.

Le journal est disponible en permanence à cette adresse : <https://essonne.ffvelo.fr/le-cycloessonnien>. Pour vous aider dans vos recherches, un numéro spécial recense le sommaire de chaque numéro.

Ce journal est celui de tous les licenciés. Si vous avez des articles à nous proposer, ne serait-ce que quelques lignes et une photo, n'hésitez pas à nous les transmettre.

Les dates d'envoi sont au début des mois de mars, juin, septembre et décembre.



LES RANDOS DU BAC 2024

Quelle chance que ces ponts de Mai pour pratiquer notre activité favorite, mais chaque année il faut changer de destination afin de découvrir notre beau pays, et les secteurs définis principalement par les hébergements, trouver des parcours permettant à chacun de profiter au mieux des découvertes qu'elles soient touristiques ou gastronomiques.

Week-End du 1^{er} Mai :



Nous avons posé notre dévolu sur le site CAP France de Ramonchamp dans les Vosges, village où nous avons déjà réalisé plusieurs séjours, mais les adhérents changeant, nous ne sommes que 2 à y avoir déjà séjourné sur les 18 présents. Nous y serons 4 jours car le 1^{er} Mai, il nous faudra rentrer pour les encore actifs qui doivent travailler le 2. Chaque jour, 2 parcours sont proposés, groupe 1 et groupe 2. De plus notre copain Loulou, ancien du club, propose une sortie VTT et il sera accompagné sur 2 sorties par Roland et Philippe. Nous prendrons la route le vendredi après-midi après avoir chargé les vélos sur les remorques.

Samedi 27 Avril nous nous engageons sur le circuit du Jour 2 afin de gravir d'emblée, le Ballon d'Alsace, les conditions météo ne présageant rien de bon pour la journée du dimanche. Le groupe 1 a prévu de s'attaquer à La Planche des Belles Filles, grimpe mythique du tour de France avant de monter le ballon. Le groupe 2 lui fera escale le midi à Giromagny pour prendre des forces avant la montée. Loulou, passera par le GR pour y accéder également. La neige tombée en abondance en début de semaine est toujours présente sur les hauteurs, le plus concerné sera Loulou, le GR n'ayant pas été déneigé.

Dimanche 28 Avril, le mauvais temps prévu est bien là et le groupe 1 prend la route sous la pluie avec pour objectif les tampons de Eloyes et Bruyères. Le groupe 2 ne partira qu'à 10h00 pour rejoindre Remiremont, Eloyes et retour par la voie verte de St Amé à Saulxures-sur-Moselotte. La pluie s'étant arrêtée à midi, l'après-midi sera agréable quoiqu'un peu frais et humide.

Lundi 29 Avril, direction Le col de la Schlucht, le groupe 1 pousse jusqu'au lac Blanc (BPF oblige) alors que le groupe 2 ira directement à Gérardmer en passant par les lacs de Retournermer et Longemer. Nous modifions un peu notre parcours et revenons à Ramonchamp par la voie verte de Remiremont à Ramonchamp pour éviter celle de la veille nous faisant passer par Saulxures.



La montée se passe bien ... mais en haut la neige.



Arrêt au col des croix au-dessus du Thillot

Mardi 30 Avril, dernier jour du séjour direction la Haute Saône et Luxeuil pour le groupe 1, le groupe 2 bifurquera dès Fougerolles. Au Val d'Ajol, arrêt technique chez le vélociste, le tandem ayant perdu une vis de la cale automatique de notre ami Patrice. Opération bien réalisée, tampons du 88 réalisés et nos cartons de VI également pointés, séparation des groupes. Nous nous retrouverons au col des Croix au retour.

Mercredi 1^{er} Mai, nous devons plier bagages, mettre les vélos sur les remorques et cap direction Bondoufle. Le séjour s'est très bien passé, chaque soir nous avons profité des animations proposées par le directeur du centre. Nous aurons réalisé pour le groupe 2 quelque 350 km pour plus de 5000m de D+. le groupe 1, lui aura réalisé 449 km et 6498m de D+.

Il ne reste plus qu'à finir de compléter les cartes VI et BPF et de tout transmettre aux responsables fédéraux. Et déjà préparer la prochaine virée, le pont du 8 mai et de l'Ascension réunis, offrant encore 4 jours de vélo à enchaîner.

Randonnée de l'Ascension du 8 au 12 Mai



Guédelon, dont la construction a commencé voilà plus de 10 ans avec les méthodes des bâtisseurs du moyen âge. Nous n'aurons pas l'occasion de visiter, trop de monde en ce week-end prolongé.

Mercredi 8 mai : Arrivés du mardi soir, nous voici dès le premier jour sur les vélos, les 2 groupes constitués, en direction de Sancerre pour le G1 et de Briare pour le G2. Le G1 aura des soucis de

Ce week-end a été programmé à partir de St Fargeau dans l'Yonne, Roland nous a déniché un hôtel sympa à 5 km du bourg en pleine campagne, mais proche du lac réservoir du Bourdon et du château de



La porte de l'horloge.



La Loire a bien débordé sur les berges sous le pont canal

crevaisons multiples et devra raccourcir le parcours en évitant Briare, alors que ce tampon était prévu pour les BCN/BPF. Ce ne sera que partie remise au vendredi pour eux. Le G2 au contraire arrive pour l'heure du repas aux abords du canal et profite d'une bonne pause devant le pont canal sur la Loire qui est bien haute et avec un débit important.

Retour à la base et arrêt au centre de St Fargeau pour y admirer le château et la porte de l'horloge.

Retour à l'hôtel pour une bonne douche

avant de voir arriver les copains du G1 dépités de leurs mésaventures.

Jeudi 9 Mai : Direction le sud de l'Yonne et la Nièvre pour les 2 groupes. Premier arrêt à Saint-Verain, premier BPF de la Nièvre, puis Donzy pour le deuxième tampon de la journée. L'accueil à l'office de tourisme est très sympa mais il nous faut rouler car Roland nous a réservé une visite au parc animalier de Saint-Fargeau pour 16h. Les

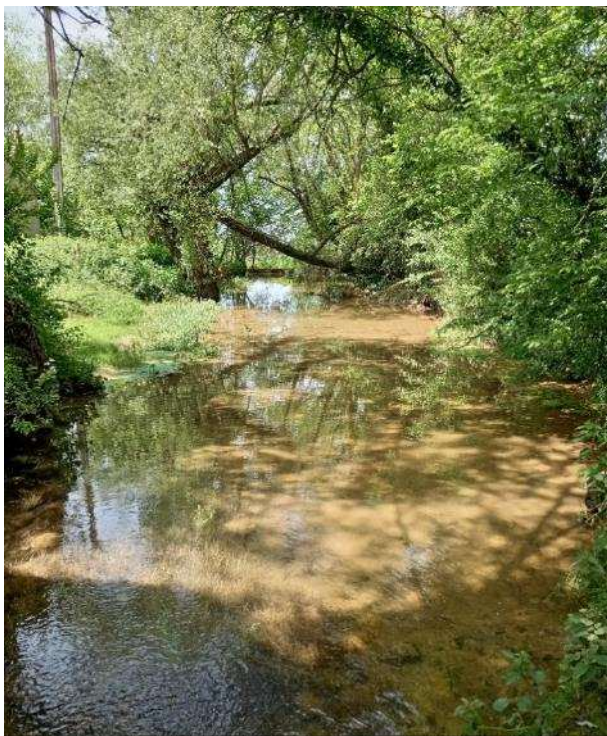


Entrée du pont canal



La source du Loing

2 groupes sont séparés et avec le G2 nous nous arrêtons à Entrain-sur-Nohain pour nous restaurer. Nous serons les seuls au restau, alors que quelques locaux écluent des boissons anisées. Remontons vers le nord et voici, après quelques côtes, la source du Loing juste indiquée par un petit panneau que le premier du groupe n'avait pas vu. La construction en dur protège cette source et le débit y est conséquent. Encore quelques bosses et nous voici devant Guédelon, mais impossible de s'arrêter les voitures sont stationnées de part et d'autre de la chaussée. Il faut faire attention aux piétons qui marchent sur la route et aux portières qui s'ouvrent. Nous arrivons enfin au parc animalier et première rencontre avec une laie et ses marçassins se promenant librement habitués à côtoyer les humains. Puis c'est un daim qui nous fait des cabrioles pendant



Le début de la rivière

que nous attendons le G1 – toujours en retard- qui finalement arrive à 17h. Belle visite avec des cerfs en liberté, des bisons, des mouflons corses, etc.

Vendredi 10 Mai : Nous prenons la direction Est pour le G2 afin d'aller chercher le tampon du 89 à Arcy/Cure. Nous avons laissé deux compagnons un peu fatigués et nous sommes donc 3 à faire le circuit. Tout va bien, la voie verte le long du canal entre Coulanges sur Yèvres et Châtel-Censoir est agréable, mais il nous faut monter sur le plateau avant de redescendre vers Arcy. Et catastrophe, à 7 km d'Arcy alors qu'il faut mettre petit voicî que ma chaîne casse, l'attache rapide cède et c'est l'arrêt immédiat. Normalement le matériel est dans la sacoche, sauf que, juste avant de partir, j'avais fait une session de SRAV et tout l'outillage est resté dans le camel-back de VTT. Je continue à pied, en faisant de la draisienne, en marchant et pour finir la descente sur le vélo. Les copains partis

devant m'attendent au camping d'Arcy et ont déjà commandé le repas. Ayant identifié le mécano vélo au vieux pont, je fais réparer et ainsi peux repartir, nous aurons perdu une bonne heure.

Samedi 11 Mai : Le groupe 1, parti faire les tampons de l'Yonne à l'est, le G2 reconstitué nous prenons la route direction Châtillon-Coligny et retour via Rogny les 7 écluses.

Nous nous y attarderons et en profiterons pour nous restaurer. Nous bénéficions d'une belle journée et retour vers Saint-Fargeau tranquillement pour un arrêt bien mérité devant le château. La blonde est bien mousseuse et permet de bien se désaltérer.

Il nous faut revenir à l'hôtel, ranger le vélo et charger la voiture car je dois rentrer à Bondoufle dans la soirée.



Les 7 écluses – (désaffectées)

Week-end bien rempli avec plus de 350 km encore réalisés, de belles visites, un nouveau VI et des tampons encore effectués.

A L'ASSAUT DU BALLON D'ALSACE - BCN90

Pour le week-end du 1^{er} mai, je retrouve mes copains du BAC Bondoufle à Ramonchamp (88) pour une semaine dans les Vosges. Ils sont quasiment tous venus avec leur vélo de route. Parmi eux Roland et Philippe ont aussi amené leur VTT. Normalement, ces derniers devaient m'accompagner sur cette ascension du Ballon d'Alsace. La météo de dimanche n'est pas engageante et les parcours route ont été permutés. Eux vont aller jusqu'à la Planche des Belles Filles. Ah ces cyclos et leur météo !

Nos chemins se séparent dès la sortie de l'hôtel (Alt 468m) et c'est donc en solo, que je vais m'attaquer au Ballon d'Alsace (90) que j'aperçois avec son sommet enneigé en passant par le Ballon de Servance (70). La piste cyclable légèrement montante me permet de me mettre en jambes. Au Thillot, je mets le clignotant à droite. Le panneau « montée à 10% » indique ce qui m'attend. Le bitume laisse la place aux chemins forestiers légèrement humides. Et la pente s'accroît un peu. Une attention toute particulière est faite lors des passages de rigoles transversales en bois ou en fer. De temps en temps, la caillasse vient pimenter l'ascension. Je fais une première pause au refuge de Longeligoutte avec une vue imprenable sur la vallée. De chaque côté du chemin des Gouttes du Ballon, la pente est impressionnante. Je viens de passer l'abri des Gouttes du Ballon d'Alsace. Ça roule tellement bien que j'en oublie la trace gpx. Au bout d'un kilomètre, le demi-tour s'impose. Par contre, la suite est très compliquée.



Mais c'était prévu !



Sentier de l'If

Le gps affiche Altitude 879 m, Je dois suivre un chemin muletier où le portage de VTT est obligatoire.

Sur les 250 derniers mètres du sentier de l'If, la neige cache le tracé. Seul les traces d'un chamois indiquent le début du sentier qu'il est plus facile de suivre à l'aide du gps à la main. De toute manière, faire demi-tour serait compliqué et m'obligerait à redescendre dans la vallée pour retrouver un chemin praticable jusqu'au Col du Stallon soit 10 km avec un D+642m au lieu de 4km et 330m de D+.



Séance de portage



Stèle des aviateurs américains

Au sommet du Ballon de Servance (Alt.1216m), il ne reste plus qu'à redescendre en passant par la Stèle de William Evans et William Whittington, des aviateurs américains qui se sont écrasés pendant la guerre froide en 1963.



Col du Stallon

C'est au Col du Luthier (Alt.1104m) que la neige disparaît. Les courbes de niveaux s'inversent jusqu'au Col du Stallon (Alt.957m). C'est encore une portion de portage dans la neige pour se rapprocher du Ballon d'Alsace (Alt.1247m). Les touristes se demandent d'où je viens. Il est 13h20, je file vers l'Auberge en espérant qu'ils servent encore les repas. Ouf ! C'est service continu jusqu'à 18h00. Mais point de tampon pour mon carton BCN.



Stèle du centenaire tour de France au Ballon d'Alsace

En repartant, je m'arrête à la boutique de produits locaux. Je discute avec le patron qui est surpris de savoir par où je suis passé. "Même les locaux ne passent pas par-là !" me répond-il. Il m'indique que pour éviter le chemin que j'ai prévu, je peux prendre une piste de VTT Descente (DH) avec des pentes de 15 à 20% qui évite de descendre par la route ou le chemin forestier.

Mais avant de tester, je monte jusqu'à la statue de Jeanne d'Arc. La descente que j'avais prévue est encore enneigée, alors je me replie sur la proposition du commerçant. Ensuite la belle descente avec les virages relevés me régale. Mais je fais attention à ne pas bleuir les disques. J'abandonne la piste bleue pour retrouver un chemin plus adapté à mon VTT.

De retour dans la vallée, la voie verte me ramène jusqu'au Centre des 4 vents. Bien content d'en finir après cette première ascension du séjour 1564 mètres 41km dont 22 kilomètres pour un D+1236.



Départ des pistes DH



Une belle maison qui valait bien la pause.

Ça me change de la Vendée.

La prochaine sortie en solo, dans deux jours, sera pour aller pointer le BCN70 à Servance (41.7km – D+1436m)

Philippe MARIE
Webmestre 91 coopté

MAI A VELO DU CLUB SAINT MICHEL CYCLO



Le 25 mai, avec une belle météo au rendez-vous, nous avons partagé cette cyclo sur 30 kilomètres, principalement sur les voies cyclables Essonniennes.

Une collation à mi-parcours était offerte par le club aux licenciés et non licenciés, ainsi qu'une assistance qui a bien servi pour la réparation d'une crevaision.

Depuis 3 ans, notre randonnée se fait connaître ainsi que le club. Et sur cette édition nous avons reçu de l'ensemble des participantes et participants des retours très positifs et encourageants...

Bilan participatif	
Nombre de bénévoles	10
Nombre de participants licenciés	10
Nombre de participants non licenciés	16

À la prochaine édition en 2025.

Olivier Hervineau
Président du Saint Michel Cyclo

BIKE 2 ROANNE



Le CoDep91 a proposé de prendre en charge le transport aller/retour pour le voyage itinérant jusqu'à Roanne. Ainsi, nous étions 2 jeunes et 1 encadrant à nous embarquer dans l'aventure (voir photo) au départ d'Evry pour Lozanne le vendredi 19 juillet à 8h00.

Nous sommes arrivés à Lozanne vers 13h00 afin de rejoindre tous les autres participants soit environ 50 jeunes.

Après un déjeuner bien mérité, les 7 groupes ont pris le parcours en VTT de 20 km (316D+) pour rejoindre le camping à Barges. Les jeunes ont installé leur campement avant de profiter de la piscine. Le samedi 20/07, après avoir rangé les affaires dans le camion de la fédération, les jeunes ont pris leur petit déjeuner et sont partis pour une journée de vtt afin de rejoindre le deuxième camping du Reins au lac des sapins (27 km et 900D+). Une fois les tentes installées, les jeunes ont profité du lac pour s'adonner aux activités de pêche et de nage. Juste avant de dîner, la pluie s'est invitée au campement sans faire de gros dégâts. Seules 2 ou 3 tentes ont laissé passer l'eau à l'intérieur et les occupants ont dû se replier sur celles installées par le propriétaire du camping. Enfin, le dimanche 21/07, notre groupe a pris le VTT pour le dernier parcours de 40 km (800D+) afin de rejoindre Roanne. Les autres y sont allés en voiture.

Arrivés à Roanne, Il y avait 200 jeunes au défilé à 17h00 au village de la fédération.

Les 3 jours suivants, des groupes ont été créés et des boucles VTT de 40 ou 60 km avec ravitaillement étaient proposées. Le soir, tout le monde se retrouvait pour le dîner et les animations. Nous sommes rentrés à Evry vers 19h30 le mercredi 24/07 avec des souvenirs plein la tête. Vivement l'année prochaine à Orléans.



PARIS 2024 : L'IMPORTANT C'EST DE PARTICIPER

Dès 2017 et l'annonce de la sélection de Paris pour organiser les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024, je m'étais fait la promesse d'y participer d'une manière ou d'une autre. La perspective d'être sélectionné en tant qu'athlète étant pour le moins incertaine, j'ai souhaité rejoindre les volontaires. L'image des bénévoles d'Albertville 1992, les récits de mon oncle qui en faisait partie et mon engagement auprès du mouvement associatif furent sans conteste des catalyseurs majeurs. 300000 candidats, 45000 élus, j'ai eu la chance de passer la sélection interne à mon entreprise qui fournissait 2024 bénévoles, puis celle du COJO. Joie, bonheur et fierté à l'annonce des résultats.

Pendant de longs mois, il a fallu faire preuve de patience, il ne se passait pas grand-chose, et puis LA mission est arrivée. Me voilà bombardé Volontaire « EVS » en bon français « Service aux Spectateurs » sur le site de Villepinte pour les sessions de Boxe. Moi le fan de tennis et de vélo et habitant saint Germain-les-Arpajon, le coup fut un peu rude. Je l'avoue, j'avais caressé l'espoir d'être à Saint Quentin ou à Roland Garros. Première leçon : être bénévole cela peut être ingrat mais c'est l'essence du bénévolat. Le plaisir est ailleurs. La déception si tant elle que cela en fut une n'a guère duré. Ce fut ensuite la tenue et l'accréditation. Cette fois, ça y est on y était. Paris 2024 c'est tout droit !



Premier jour, un peu comme la rentrée des classes, les nœuds à l'estomac, une sorte de vertige aussi, les Jeux Olympiques ce n'est quand même pas rien. L'impression de faire partie d'une énorme machine, pas aussi grosse que l'organisation de la Randonnée des Retrouvailles. Un gros truc tout de même ! Et là, tout se passe crème. Accueil, sourire, joie, mission, tout est au rendez-vous. S'ensuivent 9 jours de pur bonheur, de contacts entre volontaires, avec les spectateurs avec les forces de Police et de Gendarmerie, les athlètes et les familles d'athlètes. Put*** comme c'était bien. L'impression de faire partie de quelque chose de grand, de bien, d'échanger avec des gens du monde entier. J'en ai oublié d'aller voir les matchs et j'aurais du mal à vous décrire tous mes moments forts. Il me semble que nous

français et moi donc, n'avions pas bien mesuré ce que les Jeux Olympiques et Paralympiques représentent dans le monde.

Ma première surprise a été de voir que les Volontaires venaient du monde entier, à leurs frais pour la plupart. Mon enchaînement RER C - RER B faisait pâle figure devant Paulina qui venait du Mexique. La seconde c'est que tout s'est fait dans une ambiance conviviale sereine et détendue. Les Volontaires sont heureux d'être là. Ils partagent finalement le même idéal : se mettre au service sans rémunération (dixit le Larousse). Et ça, c'est particulièrement délectable. On en oublie le reste.

La troisième est plus un commentaire qu'une surprise, peu importe l'événement, la cause ou l'importance de votre engagement, ce qui compte c'est l'état d'esprit, le partage et finalement cette autosatisfaction considérable d'avoir participé et de se mettre au service de la société. Ai-je ressenti plus ou moins de gratitude après les JO qu'après la Randonnée des Retrouvailles ? Je ne saurais dire en fait. L'échelle est différente, j'ai une belle tenue, mon engagement est reconnu mondialement (je suis passé à la TV Colombienne) mais finalement le cœur de tout ça c'est d'accepter de prendre du temps et de partager. Sans volontaire/bénévole rien ne serait possible les Jeux pas plus que la Randonnée des Retrouvailles. Notre société du plaisir solitaire et intéressé, a tendance à l'oublier. Souhaitons que l'exemple de Paris 2024 ouvre dans notre pays une ère de bénévolat, que les politiques réfléchissent à valoriser ces expériences. Notre vie associative a besoin de bénévoles ! Bénévoles de tous pays unissez-vous !

Rendez-vous en 2030 pour les Jeux dans les Alpes françaises et le 9 mars 2025 pour la Randonnée des Retrouvailles !



Philippe Chamiot-Clerc
UC ARPAJONAIS

UN CYCLO AUX JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES



Cet été, j'ai eu la chance et l'honneur de faire partie des 45000 volontaires du Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques (COJOP) de Paris 2024. Durant ces jeux, j'ai effectué 12 jours de missions sur les sites de la colline d'Elancourt pour le VTT et du Vélodrome National de Saint-Quentin-en-Yvelines pour le BMX et la piste pour les JO et enfin le Stade de France de Saint-Denis pour les JP.

Sur la colline d'Elancourt, j'ai fait partie du team transport et notre mission était d'accueillir les personnes accréditées, ainsi que les athlètes et les officiels comme notre « patron » Monsieur Tony Estanguet et Madame Valérie Pécresse présidente de la région Ile-de-France, que j'ai eu l'honneur d'accueillir avec Patrick mon binôme, le



Le team transport d'Elancourt pour le matin du 29 juillet avec : Fanny et Jeanne nos super coordinatrices, Arnaud, Brendan, Stéphane, Tyfany, Sébastien, Siju, Lara, Patrick, moi-même, Jonathan, Stephen, Mathilde, Marc et Éric.



dimanche 28 juillet peu après leur descente du bus sur l'avenue Marcel Dassault. Ce jour-là ainsi que le lendemain, j'ai eu la chance de voir et d'encourager après mon service, nos deux médaillés Pauline Ferrand-Prévoit pour l'or et Victor Koretzky pour l'argent en cross-country.

Au vélodrome national, j'ai rejoint avec mes collègues d'Elancourt le team transport où certains chanceux comme moi étaient présents lors du triplé historique des français en BMX race et le dernier jour des JO le team Event Services (service aux spectateurs), car il manquait de monde. Comme je n'ai pas pu faire ma mission sur le marathon pour tous en haut de la côte des Gardes, je suis venu les renforcer.

Ma seule mission sur les Paralympiques, fut celle au stade de France le 6 septembre au team transport, je l'ai eu grâce à Laetitia une de mes coordinatrices d'Elancourt, car ils recherchaient du monde.

Ce jour-là, quelle chance pour moi de faire la photo de groupe de toutes les équipes présentes sur le stade, de fouler la piste et de toucher la cloche des champions Olympiques et Paralympiques.



En conclusion, je souhaiterais dire un très grand merci à Tony Estanguet pour tous ses messages de remerciements qu'il a envoyés par mail et par Facebook à nous ses volontaires, de nous avoir invités à une session de para-athlétisme et que je repars avec lui quand il veut. Vivement 2030 pour les jeux d'hiver.

Clément Laffargue.
Membre du CoDep 91
et des Cyclotouristes longjumellois

LIGUE A VELO 2024 MILLY-LA-FORET EN MODE GRAVEL

Samedi 31 : Arrivé sur place vers 13h30, le temps de se préparer, de saluer nos représentants du CoDep 91 Patrick (Perello) et Michel (Le Rouzic), nos représentant du CoReg Jean-Pierre (Delaforge - président) Laurence (Menu – trésorière) et Alain (Dumas – commission VTT) pour un départ vers 14h. Parcours choisi pour moi, le 38 km VTT/Gravel. Nous sommes 6 pour ce parcours, 4 vététistes et 2 Gravel dont un « alternant Vététiste » avec son guidon plat.



Chouette parcours, plutôt Gravel que VTT, nickel pour moi. Accompagné par 2 locaux, surtout Patrick, natif de Oncy / Ecole qui nous décrit en détails les différents points de Visites (Château de Courances et son jardin Japonais, la Verrerie de Soisy/Ecole, la chapelle St Blaise décorée par Cocteau et le jardin des plantes dites Simples, accolé à la chapelle, le Cyclop), et même des lieux non indiqués, mais comme nous passons devant, Le Moulin Grenat et le lieudit « l'Abattoir » encore merci Patrick. Anecdote concernant le lieu-dit « l'Abattoir », juste avant Videlles, 2 maisons (maintenant) qui étaient un abattoir, 19^{ème} ou début du 20^{ème} siècle. Les chevaux blessés ou en fin de vie, qui finissaient leur vie pour nourrir les ouvriers des carrières du plateau d'à côté, une autre époque.

Encore une fois, que de rues et chemins découverts sur cet itinéraire. Toujours aussi content de découvrir des recoins inconnus de notre département, car en ce qui concerne la route, reste plus grand-chose à découvrir. J'adore cette alternance dans ma pratique (route-Gravel), cela m'évite cette lassitude que j'avais parfois lorsque j'étais routier exclusif.

Dimanche 01 : Rdv entre 8h et 8h30 pour un départ vers 9h00. Toujours parcours gravel au programme. Nous devrions être 10 (VTT/Gravel) au final nous sommes 3 dont un non inscrit à l'avance...

Idem qu'hier, encore des voies jamais empruntées et un parcours plaisant, en cette saison, quid en automne/hiver lorsque les chemins « tracteurs » ont subi une semaine complète de pluie ?

Vers Nanteau, un petit chemin sablonneux au début puis un mixte de pierres et de racines, un petit raidard en plus, j'ai mis 2 fois pieds à terre. La première, une marche mal maîtrisée. La deuxième, une succession de marches racines, sur 5m, une descente du vélo pour repartir juste après. Patrick, si tu lis cette rubrique, pari perdu pour moi.



Avec mes deux compagnons (Arnaud et Roland) nous progressons dans une bonne cohésion avec Roland plus rapide en descente et Arnaud et moi plus à l'aise sur les côtes du parcours. Nous reviendrons sur Oncy / Ecole vers 11h45, après avoir fait quelques pauses surtout à Milly-la-Forêt (Maison Cocteau, La Halle, Le château de la Bonde)



LA LIGUE À VÉLO 2024



En cette année 2024, la Ligue à Vélo, organisation CoReg, avait jeté son dévolu sur le secteur de Milly-la-Forêt afin de mettre en valeur le patrimoine local et faire la promotion de la nouvelle base VTT inaugurée le 15 Juin 2024.

Les parcours proposés par le CoDep 91 offrent de nombreuses découvertes tant sur route qu' à VTT/Gravel et le délégué tourisme du CoDep s'est arrangé avec Monsieur le Maire d'Oncy/Ecole pour offrir un cadre d'accueil à la salle communale, limitant ainsi les risques pour les pique-niques en cas de pluie. Mais c'est sous un beau soleil que les deux jours se sont bien passés.



Dès le samedi, pour les 2 groupes direction nord en longeant la vallée de l'Ecole, après avoir casse-croûté sous les pins et chênes aux abords de la salle.

Les VTT sont conduits par Patrick Boucher, du club VTT Oncy-Milly qui organise chaque année la Millacoise, et par Laurent Thépault du club de Chilly. Voir l'article de Laurent sur le week-end VTT.

Les routiers sous la conduite de Michel Le Rouzic, prennent la direction de Courances pour une première halte devant le château, puis Dannemois et le cimetière en mémoire de Claude François. Continuation jusque Nainville-les-Roches et son château qui autrefois abritait l'école des officiers supérieurs des pompiers de Paris. Retour sur la vallée de l'Ecole pour rejoindre Soisy / Ecole et arrêt à la verrerie d'art où nous avons vu les souffleurs de verre réaliser leurs





œuvres, puis passage au magasin pour la découverte des produits réalisés par les artistes. Retour vers Milly-la-Forêt en passant devant le Cyclop, monumentale structure de l'artiste J. Tinguely et ses amis.

Pour clore la journée, le diner est prévu à la pizzeria locale où sera également servi le pot apéro du CoReg.



Le dimanche, alors que les VTT vont au sud d'Oncy/Ecole, les routiers prennent la route direction Barbizon sur le circuit des peintres. Un premier arrêt plus long que prévu devant la chapelle et l'atelier de Théodore Rousseau, le tandem ayant pincé ses 2 pneus dans un trou... et n'avait qu'une chambre à air... Belle visite de la chapelle et de ses vitraux en attendant les réparations. Nous continuons direction Chailly-en-Bière car c'est ici que reposent Millet et Rousseau, ainsi que d'autres comparses de l'école de Barbizon. Le retour à Oncy se fera par Fleury-en-Bière et arrêt devant le château, puis Courances avant de revenir à Milly puis Oncy. Certains passeront par la halle de Milly puis la chapelle St Blaise où repose J. Cocteau et décorée par l'artiste.

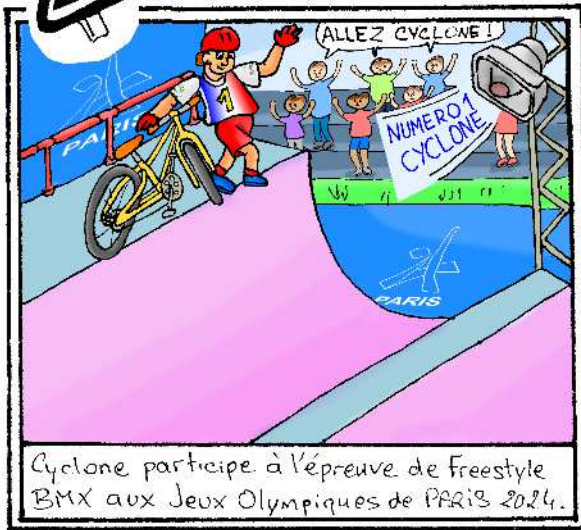
Un dernier pique-nique dans le parc de la salle communale avant la dispersion après 14h00.

Un seul regret sur ce très beau week-end : La faible participation des cyclos franciliens et surtout des préinscrits qui sans prévenir ne viennent pas. 11 VTT inscrits, 1 seul présent le dimanche, et 8 routiers non présents. Heureusement 7 cyclos-cyclotes non-inscrits étaient venus gonfler l'effectif. Les absents auront eu tort et n'auront pas pu bénéficier de ces belles cyclo-découvertes.

Les aventures de Cyclix



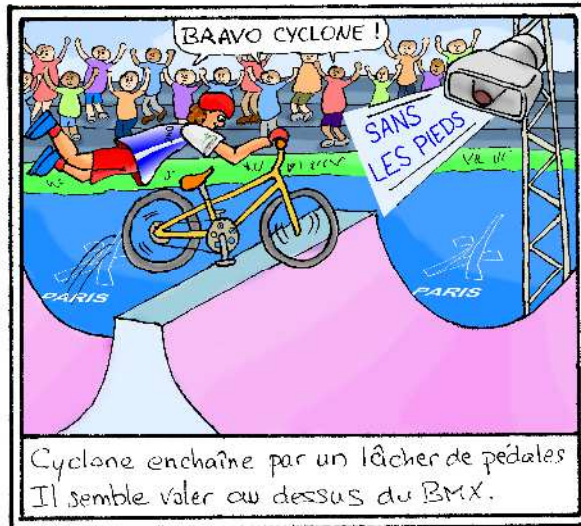
DOS D'ÂNE



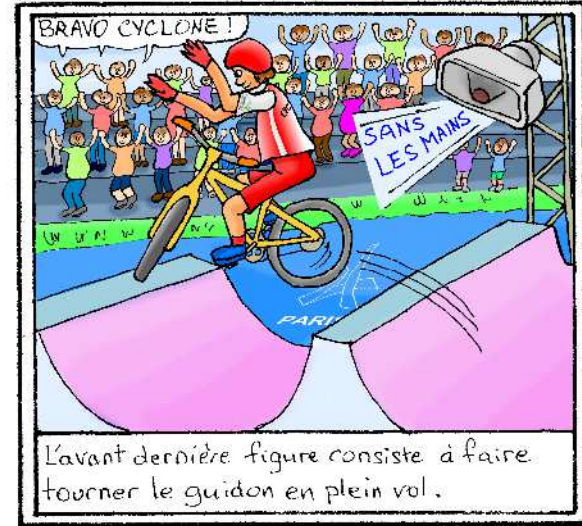
Cyclone participe à l'épreuve de Freestyle BMX aux Jeux Olympiques de PARIS 2024.



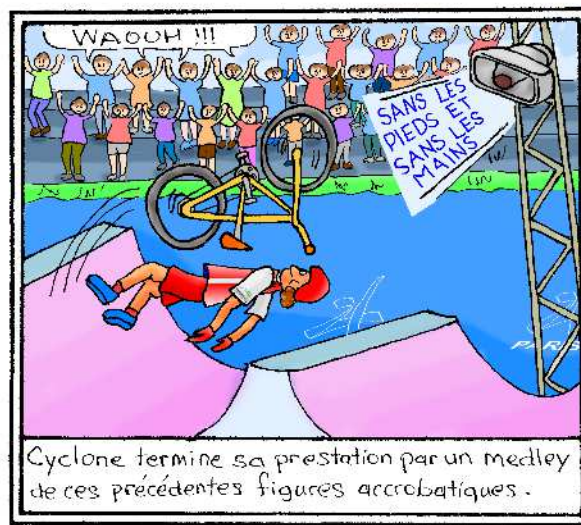
Cyclone commence par un salto avant. Une figure facile à réaliser.



Cyclone enchaîne par un lâcher de pédales. Il semble voler au dessus du BMX.



L'avant dernière figure consiste à faire tourner le guidon en plein vol.



Cyclone termine sa prestation par un medley de ces précédentes figures acrobatiques.



Cyclone n'a pas réussi à réaliser sa figure et s'écrase au sol.