



COMITE DEPARTEMENTAL
DE CYCLOTOURISME
DE LOIRE ATLANTIQUE

édition Novembre 2017
N°3

Edito	1
Handi	2
Les Féminines	3
Cyclos Club Valletais	4 - 5
Cyclo VTT Malvinois	6 - 7
US Saint Herblain Cyclo	8 - 9
Rust'in Retz VTT	10 - 11
A la conquête de l'Ouest	12 - 13
Cavalcade en Roquefort	14
Séjour Jeunes CoDep Cyclo 44	15
Véloce Sports Couëronnais	16 - 17
Amicale Cyclo VTT Bouguenais	18 - 19
Ecole VTT de Nozay à IFFENDIC	20
Les Jeunes Marsiens dans le Finistère	21

Comité Départemental de Cyclotourisme
Routes et Chemins



le randonneur



Loire Atlantique



COMITE DEPARTEMENTAL
DE CYCLOTOURISME
DE LOIRE ATLANTIQUE

**SI VOUS SOUHAITEZ PASSER UNE
PUBLICITÉ DANS LA PLAQUETTE
« LE RANDONNEUR »
N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT
AVEC NOTRE CORRESPONDANT
AU 07 78 36 53 25**

FIL COURSE
CYCLO _ VOITURE _ FOURGON
02 40 59 10 78
06 77 98 44 22
N A N T E S

Fil course

« la réponse à tous envois »

Transports et Courses
Locales et Nationales

Courrier Postal

Livraison de plis et colis urgents

- Santé, transports et prélèvements sanguins
- Appel d'offre, retour de récépissé
- Consulat, Préfecture, Passeport...

Réactivité
Professionalisme

filcourse@orange.fr



L'année 2017 s'achève, première année de cette nouvelle olympiade, c'est le moment d'en faire le bilan avant de se projeter vers les 3 années jusqu'en 2020. Lors de l'AG en novembre 2016, le comité directeur s'est en partie renouvelé et renforcé, avec 13 membres contre 12 auparavant sur 15 possibles d'après les statuts du CoDep Cyclo44, j'appelle donc des volontaires à venir nous rejoindre, un renfort pour la communication serait très utile !

Pour faire connaître notre discipline, nous avons répondu aux sollicitations de nos partenaires en participant à de nombreuses réunions organisées par le département ou Nantes métropole, en nous associant à l'organisation de la fête du vélo avec Place au Vélo, en étant présent sur l'île de Nantes pour le week-end Sentez-vous Sport organisé par le CDOS44. Nous vous avons sollicité pour nous accompagner sur ces deux derniers événements, merci à ceux qui ont répondu à notre appel, cela nous motive et on espère vous voir plus nombreux en 2018. Cette participation est appréciée par nos partenaires, nous sommes de plus en plus reconnus comme des acteurs importants pour le développement de la pratique du vélo au quotidien, de loisir et pour le tourisme.

Mais deux moments auront marqué cette année 2017 qui nous amèneront à travailler ensemble sur des projets fédérateurs.

Le premier se passait en même temps que l'AG 2016, nous apprenions que la FFCT avait retenu notre projet « Permettre la pratique du tout terrain pour les personnes en situation de handicap », ce soutien financier fut suivi par celui de la région et du département. Le 14 octobre, en présence de nombreux élus (FFCT, comités sportif, clubs, région, département, communauté de communes) et de licenciés, nous avons présenté le projet et le matériel. Une commission va se constituer autour de ce projet pour le faire vivre avec les clubs qui le souhaitent.

Le deuxième, date du 20 octobre 2017, le comité directeur de la FFCT a voté à l'unanimité notre candidature à l'organisation de la Maxi-Verte en 2019. Un comité d'organisation va se constituer autour de Patrice Belon et Franck Hemery, nous allons vous solliciter pour réussir cet événement national.

Je veux conclure cet édito par vous soumettre un mot qui a été le moteur des projets que nous avons déposés à la FFCT, ACCEUIL. Je souhaite que ce mot, ACCEUIL, soit aussi le moteur de vos projets associatifs.

La FFCT perd des licenciés, pourquoi ? Les clubs « vieillissent », qu'attendons-nous pour accueillir des nouveaux pratiquants ? Nous aimons faire du vélo sur les routes et dans les chemins, prenons du plaisir à partager notre loisir.

- Pour cela il faut accepter de donner un peu de son temps, mais si nous sommes nombreux ce temps sera partagé !

- Pour cela il faut s'adapter aux nouveaux publics (jeunes, familles, femmes, handicapés, ...), des formations vous sont proposés. J'appelle tous les présidents à participer à la formation animateur club, après ces deux jours de formations et les échanges d'expériences, vous serez

« outillés » et motivés pour développer L'ACCEUIL dans vos clubs !

Accueillir, c'est « rajouter » nos clubs, les dynamiser avec du sang neuf, nous ouvrir sur de nouvelles pratiques, permettre à tous de découvrir et pratiquer le cyclotourisme !

Jacques CHAILLOUX, Président du CoDep Cyclo44



Magazine CODEP 44
Directeur de la publication
Jacques Chailloux

Dépôt légal :
Novembre 2017
Rédacteur :
Christian ROUX

Régie Publicitaire :
Sarl GECOP
21, Bd Winston Churchill
44800 Saint-Herblain
Tél. 02 40 71 06 06

Loire Atlantique

**Comité Départemental
de Cyclotourisme de Loire-Atlantique**
Maison des Sports
44 rue Romain Rolland
44103 NANTES Cedex 2

Handi



SPORT POUR TOUS

Randonnée « vins et champignons » à Saumur » le 7 et 8 Octobre 2017.

Nous étions 28 inscrits à cette randonnée qui se déroulait sur deux jours avec dix équipages tandems et accompagnés de certains conjoints. Les Clubs de Vertou, Thouaré sur Loire, Saint Joachin, La Chapelle sur Erdre, Saint Luce étaient représentés, sans oublier Roger et Martine de Perpignan que nous avons invité.

L'auberge de Jeunesse de l'Île d'Offard qui nous accueillait était située à deux kilomètres du départ des randonnées (Cyclistes et Pédestres). Le samedi midi, nous avons partagé le pique nique que chacun avait apporté et fait connaissance avec un groupe cyclo de Plouysec (56), qui logeais également dans l'auberge.

Nous nous sommes ensuite rendus à la permanence pour retirer nos feuilles de route. Certains sont partis en randonnée pédestre guidé découvrir la ville de Saumur, d'autres ont pris les tandems pour un circuit de 60 kilomètres et les derniers commander du vin (en tandem) aux caves de Saint Cyr.

Tout ce petit monde c'est retrouvé vers 19 heures pour un apéro convivial et dégustation de cakes fabrication maison. Dès échanges fructueux entre pilotes coéquipiers, et conjoints nous ont donné un moral d'acier. A noter que c'était la première fois que Martine, Joël et Dominique participaient à une randonnée avec nuitée au sein de notre groupe.

Le repas servi par un traiteur de Saumur, nous a permis de fêter les 66 ans de Roger de Perpignan et lui faire apprécier le Gâteau Nantais confectionné par Christine.

Le lendemain, petit déjeuner à 7h30 et participation aux différentes randonnées (6 à pied, 22 à vélo)

Un groupe a choisi le petit parcours de 51 km sans arrière-pensée pour mieux profiter des plaisirs du cyclotourisme. Un autre groupe a choisi de rouler d'avantage, car les parcours adaptés étaient bien tracés. Tous les cyclos passaient par les mêmes points d'intérêt gustatifs et touristiques : Caves Robert et Marcel, Champignonnières Saint-aux-Loups ; et gravir la butte du château de Saumur afin de mériter les Caves de Grenelles en désert.

Vers 16 heures après une restauration rapide, nous avons rendu les chambres et assisté à la cérémonie de clôture. Le club de Saumur nous annonce 2300 participants. Nous repartons avec le Trophée du coup de cœur remis par Martine Cano, Présidente de notre fédération et par le président du club organisateur.

Oui, ce fut une belle randonnée.... Sport pour Tous

Alain Barbedet et Henri Jubin



Les Féminines



Le VTT au féminin en Vallée de Clisson

Notre club «Cyclo-VTT en Vallée de Clisson » situé à Gorges regroupe 88 adhérents (dont 18 féminines).

Il est composé d'une section VTT (la majorité des licenciés), une école de VTT de 26 jeunes âgés de 10 à 18 ans et d'une section route.

Chez nous, pas de cloisonnement entre filles et garçons, en général nous roulons ensemble les dimanches matin, ou lors de randonnées ou rassemblement VTT.

Les valeurs de notre club sont l'ouverture d'esprit, la tolérance et beaucoup d'humour !!!

Notre section féminine s'est créée en 2013 à l'initiative de la FFCT de Loire-Atlantique, dans une volonté visant à féminiser le VTT au sein du département.

A l'époque, l'unique pratiquante Vététiste du club en a parlé autour d'elle, L'objectif était de créer une section Filles pour inciter des femmes intéressées par ce sport à franchir le pas et à oser venir rouler en club, sans craindre le regard d'assemblée fortement masculine. C'est comme cela que nous avons lancé la section à quatre filles, avec une première licence féminine proposées à des conditions tarifaires très privilégiées (adhésion club 10 €, le club prenant à sa charge l'intégralité du coût de la licence FFCT),

Au départ, cette section s'est organisée simplement, une séance un samedi après-midi sur deux en même temps que celle de l'école VTT, encadrée par une Initiatrice FFCT et un autre licencié féru de pilotage. Objectif des séances : prendre de l'assurance pour s'adapter au terrain et gagner en autonomie.

Aspects pratiqués : maniabilité (travail des montées et descentes, postures sur le vélo, descente de marches, slalom) mais aussi lecture de cartes et points mécaniques. Puis assez vite, nous sommes sorties les dimanches matin avec les autres VVISTES, des sorties mixtes, car comme tout sport d'endurance, seules la régularité et la persévérance permettent de progresser.

Au fil du temps, nos entraînements réguliers nous ont permis de gagner en assurance et de nous lancer dans les randonnées dominicales organisées par les clubs environnants, puis de participer à des événements sportifs d'envergure comme la Maxi-verte et les Roch des Monts d'Arrée (Finistère). Tout est possible selon nos envies et à plusieurs, la pratique du vélo devient plus sympa et motivante.

A ce jour, nous sommes 9 féminines, âgées de 18 à 50 ans, à pratiquer le VTT de façon régulière.

Entre nous, pas de compétition, du plaisir, du partage et de la bonne humeur !!! et un peu du papotage bien-sûr ! Se retrouver à plusieurs filles est motivant et apporte de l'énergie. Nous restons attentives à chacune, afin que personne ne reste derrière.

Mais ce groupe reste fragile car nous sommes peu nombreuses et les occupations de la vie ne nous permettent pas d'être toutes ensemble à chaque sortie, Si au départ, nous roulions plutôt entre filles, au fil du temps, nous avons su faire notre place et nous intégrer parfaitement au sein du club en y apportant toute la richesse liée à la mixité. Pour preuve, 3 pratiquantes encadrent régulièrement nos jeunes de l'école VTT.

A Gorges, nous pouvons être fiers d'avoir réussi le pari de la mixité.

Notre page sur le Blog de Cyclo -VTT en Vallée de Clisson : <http://cyclovttenvalléedeclisson.blogspot.fr/p/section-vtt-feminine.html>

Chloé et Françoise

Cyclotourisme au féminin en Petite Mer !

Les 8, 9 et 10 septembre, le CoDep 44 a offert à 75 féminines trois jours de rêve dans le golfe du Morbihan. Parties de Savenay avec notre sac dans la voiture suiveuse, nous avons atteint Banastère et sa superbe Maison Marine après 112km. C'est le lendemain que nous avons fait une boucle de 79km autour de la Presqu'île de Rhuy. Et déjà il fallait rentrer : retour à Savenay le dimanche...mais le cœur en fête et le corps tonifié.

Ce séjour me semble rassembler tous les avantages du cyclotourisme : les compétences individuelles mises au service du groupe (3 dégourdies ont eu plusieurs mois de préparation), le bonheur de partager des expériences, la sécurité sans faille (groupes de niveau avec capitaine et serre-file, voiture suiveuse qui se place aux carrefours stratégiques, ravitos), la solidarité immédiate et spontanée des cyclotes...alors comment un peu de pluie aurait-elle réussi à entamer notre bonne humeur ?

C'est où qu'on signe pour le prochain w/e ?!

Catherine du club de l'U.C.N.



ZOOM

Cyclo Club Valletais

Vallet

Le club

le cyclo club valletais est né il y a 10 ans, en juillet 2007.
Il accueille à ce jour, une cinquantaine de cyclos et vtt.

Historique

Le club a démarré d'un groupe de cyclos constitué en partie d'anciens coureurs du Vélo Sport Valletais a partir de 1994.

Plusieurs d'entre eux ont commencé à participer à des cyclo sportives telles que « La Bernard Hinault » ou « La Jean René Bernaudeau ».

A l'époque, il existait peu de randonnées dans les clubs.

Au cours de l'année 2007, est créé le Cyclo Club Valletais affilié à la FFCT.

Il est hébergé dans les locaux du VSV au village de La Nouillère dans la salle « Petit Breton » à Vallet jusqu'en 2015.

Puis depuis juin 2015, nous disposons d'un local attribué par la municipalité, au complexe sportif des Dorices.

Les sorties du club ont lieu le jeudi et le dimanche matin au départ du local.

Activités

En 2008, nous avons participé à la randonnée « Petit Breton » pour fêter le centenaire de sa première victoire dans le tour de France qu'il a gagné 2 fois.

Ce célèbre coureur, était en effet marié à une valletaise. Nous avons donc relié Vallet, puis Pléssé (sa ville natale) et Pénestin (ou il repose) en 2 étapes en reconstituant une caravane avec des véhicules historiques.

C'est sur le site des Dorices, que nous avons organisé un point accueil lors de la semaine fédérale à Nantes en 2013.

Nous avons aussi accueilli le critérium départemental au Lycée de Briacé en 2014.

Tous les ans, au mois de juin, nous organisons une sortie cyclo de 200km Vallet- St Jean de Monts – Vallet sur une journée.

Nous participons aussi à quelques brevets fédéraux (150,300 et 400) et nous aurons peut être nos premiers participants à Paris – Brest – Paris en 2019.

Depuis 2007, la randonnée du club « La Valletaise » a lieu le dernier dimanche d'août et rassemble en moyenne 700 participants.

Parmi les licenciés du club, on compte une dizaine de vététistes qui participent à diverses randonnées, raids et courses dans la région, mais aussi dans toute la France.





Cyclo Club Valletais
11, Boulevard
44330 VALLET
Tél : 06-88-63-69-72
Courriel : ccvalletais@neuf.fr
Site internet : <http://www.ccvalletais.clubeo.com>

ZOOM

CYCLOS VTT Malvillois

Malville

Le club

Philippe, Président des Cyclos Vtt Malvillois

« J'ai pris la présidence depuis 2 ans d'un club très dynamique qui compte 80 membres de toutes générations ». Nous fêtons ses 37 ans cette année. Uniquement routier à l'origine, il a ensuite muté vers une pratique du VTT tout en conservant une douzaine de rouleurs.

Historique

Jean-Claude, Fondateur

« J'ai créé le club des Cyclotouristes Malvillois le 13 novembre 1980 (parution au Journal officiel), pour répondre aux demandes de groupe de cyclistes du dimanche matin souhaitant évoluer vers autre chose ». Dès mars 81, le premier président, Jean-Claude Charbonnier fait participer le club aux différentes organisations avec notamment un brevet de 150 km à Saint-Étienne de Montluc, auquel contribuent Claude Théolle et Claude Chemalu. Ils ont d'ailleurs les honneurs de Ouest-France. Ce sera le premier des très nombreux brevets auquel participera le club, tant en randonneur qu'en Audax sur des distances allant jusqu'au 300 km. Très rapidement le club s'inscrit dans les grandes manifestations comme les Semaines Fédérale.

En juin 81 naît le premier rallye vélo, une épreuve familiale ouverte à tous, qui se déroule dans une grande convivialité pour se terminer autour d'un pique nique. Mai 93, une nouvelle organisation originale est créée, les Bosses du Sillon, sur route, pour utiliser le relief des contreforts du massif armoricain.

De 1989 à 96, le club, sous l'impulsion de Claude Théolle, participe au Téléthon, puis en 2004 Stéphane Tessier crée une section Vtt qui débouche en 2006 sur la première rando « La Vtt Malvilloise ».

Le club devient Cyclos Vtt Malvillois en décembre 2010 sous la présidence de Fred Blandel. Pour la rentrée de septembre 2014, l'accueil mis en place pour les jeunes devient officiellement Ecole de cyclotourisme agréée par la fédération. A l'exception de deux qui ont quitté la région, six des huit présidents représentant les 37 années de la vie du club sont toujours présents au club. On appelle ça la fidélité.

L'école VTT

Christophe, Créateur de L'Ecole VTT

« Notre école VTT a vu le jour il y a 3 ans après un an de point d'accueil jeunes. Elle accueille actuellement 37 jeunes de 7 à 16ans et nous tournons avec un moniteur, un initiateur, 6 animateurs et des parents accompagnateurs ».

Afin de respecter le rythme de chacun, et que tous puissent s'amuser à leur niveau, nous sommes organisés en 3 groupes:

Groupe des KIDS : de 7 à 9 ans

Groupe des JUNIORS : de 10 à 12 ans

Groupe des FURIEUX : plus de 13 ans

Les séances d'apprentissage et d'entraînement ont lieu une fois par semaine pendant la période scolaire: le samedi matin de 9h30 à 11h30. Pour le groupe des FURIEUX une séance sur 3 a lieu le dimanche afin d'habituer les jeunes à rouler en randonnées organisées.

Des sorties ponctuelles sont également programmées le dimanche matin (sur Malville ou sur les randonnées du secteur) avec les adultes afin de mieux partager la vie du club. Il ne s'agit pas seulement de donner une formation mais également d'intégrer complètement les jeunes dans la vie du Club.

Une journée découverte est partagée avec les familles en fin d'année.



Différentes activités, toutes dans la philosophie «cyclotourisme», sont proposées aux jeunes, et adaptées au niveau de chaque groupe :

- Technique : Maîtriser les éléments fondamentaux du pilotage pour franchir les obstacles
- Psychologie : Mesurer la prise de risque pour choisir un comportement adapté à la situation et gérer le stress (autrement dit, oser faire le premier pas tout en restant conscient du risque...)
- Mécanique : Pouvoir régler, entretenir et réparer son vélo afin d'assurer sa sécurité et son autonomie
- Physique : Gérer un effort de longue durée sur tous types de terrains
- Orientation : Utiliser différents outils pour préparer un itinéraire, se guider et se repérer
- Environnement : Connaître et comprendre les milieux naturels pour mieux les préserver
- Culture et tourisme : Découvrir le patrimoine culturel et historique local.
- Sécurité : Assurer sa propre sécurité et celle des autres en respectant les règles de cohabitation sur un même espace
- Vie en groupe : s'insérer au sein d'un groupe, respecter et être respecté des autres, apprendre la vie en communauté, la courtoisie, l'entraide...

==> Et surtout se faire plaisir en vélo !

Grace au Codep, les jeunes de l'école ont également mis sur pied une opération « Tandem » qui a permis à un non-voyant de participer à une randonnée VTT

Notre école est victime de son succès, nous devons refuser des jeunes par manque d'encadrants formés...

Mikael, Adhérent récent de la section VTT

« Nouvel arrivant, je me suis très vite intégré à un groupe de Vttistes très actif et solidaire. La bonne humeur est de rigueur ! ». Cette section d'environ 35 vététistes (hors école) s'est formée progressivement depuis 2004. Chaque semaine plusieurs groupes de différents niveaux se forment pour parcourir les sentiers du Sillon de Bretagne ou pour participer aux randonnées départementales et régionales. « Nous apprécions particulièrement les circuits techniques et les paysages luxuriants. Chaque dimanche est une nouvelle aventure... »

L'association permet également d'organiser la participation en groupe à des événements plus importants comme le Roc d'azur, la Transvolcanique ou encore la « Pente et Côte ».

Mais nous sommes particulièrement fier de notre événement annuel. Chaque 1er dimanche d'Avril, le club organise la « Vtt Malvilloise » pour les vététistes et les marcheurs. C'est une randonnée sur 4 circuits VTT entre 20 et 55 km particulièrement soignés et tracés à travers le GR et les propriétés privées ouvertes exceptionnellement pour l'occasion. Nos aventures ne s'arrêtent pas là. Le Club adhère à l'association des « Run du Sillon », raid VTT de 80, 100, 120km se déroulant fin mai. Des « interclubs » sont organisées 2 fois par an afin partager les activités et circuits des clubs voisins. Ce sont des moments de convivialité entre les différents clubs locaux avec lesquels les échanges sont nombreux.

Marcel et Alphonse, Adhérents confirmés de la section route

« Nous sommes peut être qu'une douzaine mais nous faisons parti intégrante du club et des ses activités ». Cette section offre une ou deux sorties par semaine et propose régulièrement aux Vttistes des balades communes dont une de 100km très appréciées.

Jean, Bénévole

« Je suis très fidèle à donner un coup de main au club, c'est enrichissant et sympathique »

Le bénévolat est un élément fort de l'association. Il permet de concrétiser tous ces événements, nous les remercions à travers cet article.



Les Cyclos VTT Malvillois

8 place de l'église
44260 MALVILLE
cyclos.vtt.malvillois@gmail.com
<http://cyclosmalvillois.e-monsite.com>
Suivez nous aussi sur Facebook

ZOOM

US St HERBLAIN Cyclo Saint-Herblain

Le club et son histoire

USSH Cyclo fêtera ses 50 ans en 2019, le club a été créé en 1969 sous la forme d'une section de l'USSH et sous le numéro fédéral 00884 ce qui en fait le 3ème plus vieux club du département. Après avoir végété pendant quelques années, la section prend son véritable envol à partir de 1974. En octobre 2002, une nouvelle formule de notre randonnée Moulins & Marais fait son apparition avec un déménagement de l'accueil au parc de la Gournerie et la mise en place de circuits VTT. En 2004, l'USSH Cyclo devient une association indépendante de la section compétition. Grâce aux conventions de Pré-accueil et à l'ouverture récente d'un point accueil jeune, le club a pu maintenir ses effectifs et le rajeunir un peu ces dernières années. En 2017, l'USSH Cyclo comprend 81 licenciés de 11 à 81 ans (dont 19 féminines et 4 moins de 18 ans). 2 licenciés sont formés Initiateur Route 5ème jour et 7 ont suivi la formation animateur club. Les sorties ont lieu le mercredi et le samedi après-midi. Chacun pouvant alors trouver un groupe correspondant à son niveau ou son envie du moment.

Les conventions de Pré-Accueil

Chaque année depuis 2013, le club met en place une à deux conventions de pré-accueil au printemps ou à l'automne de manière à accueillir toute personne souhaitant découvrir le cyclotourisme en club. Chaque sortie est encadrée par un ou des animateurs/initiateurs du club et permet une progression kilométrique de 20 à 40 km environ sur les 8 à 10 sorties qui comprennent à chaque fois un objectif pédagogique et un intérêt touristique. Ce souci de l'accueil dans notre club qui a commencé dès 2007 avec un groupe à allure promenade nous a permis de maintenir nos effectifs et d'intégrer de nous nouveaux licenciés et des jeunes.

Le Point Accueil Jeune (PAJ)

Depuis fin 2016 et suite à l'accueil de mineurs lors de notre dernière convention de pré-accueil, nous avons créé un Point Accueil Jeune (PAJ) au sein du club dans lequel 4 jeunes de moins de 18 ans peuvent s'adonner à la pratique du cyclotourisme sur la route 3 fois par mois. Leur progression et leur enthousiasme fait plaisir à voir et permet de créer une dynamique au sein du club que nous espérons bien pérenniser en augmentant les effectifs de ce PAJ et en formant de nouveaux encadrants.



Une année de la vie du club

Depuis 1994, le groupe vététiste sillonne le dimanche matin la Loire Atlantique et les départements proches en L'USSH cyclo, propose au long de l'année un éventail de manifestations, qu'elle organise seule ou en partenariat. C'est un inventaire de ces activités que nous allons parcourir.

En Janvier : Nous partageons nos expériences avec la présentation de reportages photographiques de voyages effectués dans l'année. Un périple de Vézelay à Assise. L'Eurovélo 6 en douze étapes de Nevers à Bâle. Un voyage itinérant en Angleterre dans la région du Dartmoor. Un reportage vidéo sur la semaine fédérale de Dijon. Le Tour de France FFCT. Mais c'est aussi, après tant d'efforts, un instant de réconfort, l'occasion en cette soirée de tirer les rois. C'est notre soirée galette.

En Mars : La Maurice Dauly, une sortie en hommage à l'un de nos anciens vice-présidents. Cette sortie est programmée un samedi sur une distance historique de 100 km. Des raccourcis sont aménagés pour les moins véloce d'entre nous.

En Avril : Nous sommes présents à Atlantisports. Une manifestation dont le but est de faire découvrir la diversité des espaces naturels de la commune à travers la multiplicité des activités sportives, dont la pratique du cyclotourisme. Une journée ouverte à tous publics. L'organisation d'un brevet fédéral de 150 km et d'un brevet des randonneurs mondiaux de 200 Km. Les deux totalisant une centaine de participants cette année.

En Mai : Le week-end de l'ascension à Saint-Palais-sur-Mer (17) a attiré quatorze personnes. Pendant ces quatre jours, sont organisées des ballades visant à découvrir, une région, l'histoire d'un territoire, à vélo, dans la bonne humeur. Cette année un séjour à La Flèche (72) est prévu.

La sortie emblématique du club ; **La Jean Blanchard** du nom d'un ancien membre émérite de notre club. Nous partageons cette journée avec nos amis cyclos de Couëron et de Sautron. Trois circuits sont proposés. Chaque groupe part avec un capitaine de route. Une halte déjeuner est prévue dans un restaurant. Nous étions quatre-vingt personnes à goûter cette parenthèse dans une ambiance turbulente, l'an passé.

Une sortie, pour les plus aguerris du club, d'environ 160 km, avec une pause déjeuner, est également prévue au cours de cette période.

En Juin : C'est la fête du vélo, en 2016 sur notre secteur, nous avons tenu un stand d'information et fourni des « Anges gardiens » sur le circuit, afin de prévenir tout risque de conflit avec la circulation. Cette année nous serons présents comme « anges gardiens ».

En Septembre : C'est la rentrée, avec une journée grillades. Elle commence le matin par une courte sortie vélo, se poursuit le midi par une mise en bouche de grillades, se prolonge par des jeux l'après-midi. Nous participons régulièrement à la journée du Patrimoine. Découverte à vélo du territoire de la commune et des lieux qui ont marqué son histoire.

En Octobre : Le deuxième dimanche, c'est le point d'orgue de la saison du club avec l'organisation de la randonnée **Moulins et Marais** L'accueil se fait au parc de la Gournerie. L'an dernier une météo clémente a permis une très belle fréquentation avec 1126 participants comprenant des cyclos, vététistes et marcheurs. Trois circuits, au choix, dans chaque discipline, sont soumis à ceux tentés par l'effort un dimanche matin d'automne.



US St HERBLAIN Cyclotourisme

42, place Pierre Blard
44800 St HERBLAIN
Tél : 06-88-90-28-77 (Président : Alain DURET)
Courriel : ussh.cyclo44@free.fr
Site internet : ussh.cyclo44.free.fr
Facebook : <https://www.facebook.com/USSHcyclo/>



ZOOM

RUST'IN RETZ VTT

Saint Père en Retz

le
randonneur



Le club a investi dans débroussailleuses à roues pour la préparation des randos mais compte en premier sur la mobilisation de ses licenciés.



Des rustiniens participent régulièrement aux grands événements VTT. Ici une partie des participants au Roc d'Azur 2014 ou à la maxi verte 2015 à Domfront

Vous les avez certainement croisés ou plutôt côtoyés sur les randos VTT dominicales : Les petits hommes verts appelés aussi les « rustines » du club de VTT de Saint Père en Retz.

Il faut dire qu'ils sont nombreux, et de tous les niveaux, à se déplacer le dimanche matin en Loire Atlantique, Vendée, Bretagne pour assouvir leur passion : Rouler en VTT mais également découvrir de nouveaux circuits de nouveaux paysages, retrouver les amis.

Historique

1993, le VTT n'en était encore qu'à ses débuts que Jean Raguin et quelques amis décident de se regrouper pour rouler ensemble sur les chemins de la campagne Pérézienne. Très vite, devant l'engouement, ils décident de créer une section VTT au sein de l'ARC (association rurale citadine) qui compte dès sa première année 23 adhérents et organise la 1ère édition de la rando des Anneaux de Retz.

1995 : L'UCNA ayant une antenne à Saint Père, les VTTistes se rapprochent du club cycliste et fondent une section VTT au sein du club ralliant par la même occasion la FFCT.

1998 : 1ère rando nocturne des Hiboux

1999 : La section VTT quitte l'UCNA et crée son propre club affilié toujours à la FFCT sous le nom « Rust'in Retz VTT ».

2007 : Rust in Retz VTT accueille une étape du tour de France VTT



Le club compte cette année 50 licenciés dont 6 femmes



Le Club

Un des rares clubs 100 % VTT du département, Rust'in Retz tourne en moyenne entre 45 à 55 adhérents avec un noyau « dur » d'une quarantaine de membres. Ceux ci sont issus des communes du Pays de Retz plus quelques « expatriés » du nord Loire. Si les retraités roulent une fois par semaine dans le secteur, la majorité des membres participent aux randos organisées du dimanche matin. Le club compte un bon nombre de camping caristes et ces sorties sont l'occasion de se retrouver le samedi soir et de prolonger le dimanche midi. Le covoiturage fonctionne bien également pour ceux qui sont en voiture. En dehors de la saison, des sorties sont organisées le dimanche matin.

Tous les ans, le pont de l'Ascension est l'occasion de rassembler au camping un maximum de membres et leur famille sur un site VTT pour rouler ou marcher ensemble durant 4 jours. La logistique est assurée par le club : Menus, approvisionnement, tables, barnums (une dizaine permettant de créer un espace de 100m²), remorque frigo, réchauds, plancha et tireuse à bière permettent à tous de partager de bons moments de convivialité. Guerlédan, Domfront, la forêt de Trémelin, Sillé le Guillaume, Jugon Les Lacs ont été nos dernières destinations.

Les grandes manifestations Roch des monts d'Arrée, Roc d'azur, maxi vertes, Gamelle Trophy sont également prisées. 10 membres ont ainsi participé à la Jean Racine en vallée de Chevreuse au mois de mai dernier.

Lors de la Maxi verte 2015 à Domfront le club, avec ses 30 inscrits (avec les familles nous étions plus d'une soixantaine) contribua largement au « titre » de département le plus représenté obtenu par le CODEP44. En septembre, un week end sur une rando organisée est également proposé.

Les relations intergénérationnelles et la convivialité sur les week ends « club » ou lors des préparations de nos organisations sont les moteurs du club.

Les Manifestations

Le club organise 2 randos par an.

La rando nocturne des hiboux a lieu généralement le 3ème week end d'avril et a fêté cette année son 20ème anniversaire en battant son record de participation avec 623 inscrits (310 VTT et 313 marcheurs). Cette rando compte de nombreux fidèles qui apprécient l'ambiance particulière de rouler la nuit et la convivialité du repas chaud servi à l'arrivée.

La rando des anneaux (dernier week end de juin, cette année le 25 pour la 25ème édition) rassemble en moyenne entre 700 et 800 participants VTT, cyclos et marcheurs. Cette rando propose davantage de circuits et de zones techniques que la nocturne qui impose plus de contraintes de sécurité.

Le secteur de Saint Père en retz très agricole, et les taillis... très privés nous empêchent de disposer de véritables « terrains de jeu » permanents. Afin de proposer, le jour des randos, des circuits ludiques et physiques de nombreuses autorisations de passage (une soixantaine en moyenne) sont demandées aux propriétaires. Cette absence de circuit permanent impose également un gros travail de nettoyage, la nature reprenant ses droits entre chaque rando. C'est pourquoi le club a investi dans 2 débroussailluses à roues. C'est grâce à ses outils mais surtout à la mobilisation des adhérents que Rust in Retz VTT peut proposer des circuits toujours appréciés et en constante évolution.



Les week end club sont l'occasion de rouler ensemble de découvrir de nouveaux paysages. Mais également de partager de bons moments de convivialité. Le club dispose d'une dizaine de barnums permettant de prendre les repas en commun.

Rust'in Retz VTT

1é, rue Blandeau

444320 St Père en Retz

Président : Christophe CLAVIER

Site internet :

<http://www.rust-in-retz-vtt.fr/accueil/index.html>

A la conquête de l'Ouest

De Nantes à Granville aller - retour

Nous sommes sept valeureux cyclistes, en ce long week-end de l'Ascension décidés à conquérir une partie de l'Ouest de la France comprise entre la Bretagne et la Normandie. Quatre au départ de Nantes accompagnés par une demi-douzaine de fervents supporters pendant une cinquantaine de km jusqu'au premier pique-nique, pris dans un champ de foin en bordure de route. Juste le temps d'avaler notre collation, et déguerpir juste avant que le cultivateur, certainement n'appréciant pas notre présence, activa sa faneuse tractée et passa à côté de nous sans un regard...

Dès la première journée, nous avons subi cette chaleur d'été, nous obligeant à boire beaucoup afin de ne pas nous déshydrater. La chasse aux tampons a commencé dès le deuxième contrôle où nous avons attendu jusqu'à 3 h de l'après-midi l'ouverture de la boulangerie de la commune. La dernière partie du parcours, après Bain de Bretagne sur des routes secondaires vallonnées et pas toujours évidentes à identifier, a été plus difficile. Heureusement, Jacques, notre guide de ce jour, dans la traversée de Rennes très embouteillée en fin de journée, a su nous amener jusqu'à notre hôtel où nous avons retrouvé les trois autres valeureux cyclistes venus en voiture.

Deuxième jour, Jacques étant reparti, il nous avait préparé le parcours pour sortir de la ville et prendre la direction du Nord. Tout se passe bien, nous avons toujours chaud, les routes sont sinueuses et de plus en plus vallonnées. C'est le jeudi de l'Ascension, férié, attention fermetures des commerces, difficulté à se ravitailler. Au premier contrôle, nous avons trouvé une boulangerie ouverte où nous avons pu commander sept sandwiches... La chaleur est toujours présente et la montée sur Avranches, ville perchée, est difficile. Braquet de montagne indispensable. Un arrêt récupération est de rigueur. Nous traversons Avranches, une ville qui mérite le détour, et nous

redescendons, maillot ouvert, l'air faisant du bien, en pensent que demain on repassera dans l'autre sens... Direction Granville, au loin nous apercevons le Mont Saint-Michel. En ce long week-end il y a beaucoup de touristes de partout ...

Troisième jour, nous reprenons dans l'autre sens une partie de la route faite la veille. Nous prenons le temps d'admirer ces magnifiques paysages de bord de mer. La montée sur Avranches nous semblera moins difficile, l'appréhension de la veille sera vite oubliée. Serions-nous au top de notre condition ? Nous approchons du Mont Saint-Michel. Les parkings sont pleins, les navettes n'arrêtent pas de transporter les visiteurs au pied du Mont. Nous ne restons pas et nous repartons direction Saint-Malo.

Nous traversons les quatre salines, des terres entourées d'eau de mer où moutons et vaches se nourrissent d'une herbe salée, pour donner une bonne viande recherchée. Nous poussons jusqu'à la pointe du Grouin, où, vélo, à la main nous suivons la procession des touristes. Hasard des rencontres, nous croisons Véronique, cyclote de Saint-Herblain accompagnant son mari venu disputer le marathon du Mont Saint-Michel ce dimanche. Jusqu'à Saint-Malo la route est plate et toujours très fréquentée. Au terme de notre étape nous découvrons notre hôtel, situé à deux pas de la plage où des baigneurs téméraires se rafraichissent dans cette mer agitée. La marée est haute et les vagues s'écrasent sur la digue. Après le repas, une promenade digestive sera des plus agréables.

Quatrième jour, nous longeons le bord de mer, la vieille ville et le port de Saint-Malo, cette magnifique cité corsaire.

Nous assistons au passage d'un immense chalutier en partance pour deux mois à la pêche aux cabillauds, dans l'Atlantique Nord. Heureux souvenir pour Claude, c'est dans la commune de Plouer sur Rance que son fils s'est marié. En son honneur, il nous a offert le cidre au café local.





Nous arrivons au Port de Dinan.

Que de monde !!!! Les terrasses sont remplies de consommateurs et les commerces font le plein, y compris la boulangerie délivrant des spécialités bretonnes, fars et kouign-amann où nous nous ravitaillons pour un pique-nique au bord de la Rance. Qui rencontrons-nous ? de nouveau Véronique. Etait-ce vraiment un hasard.

Arrivés à Rennes, Valérie nous quitte et nous l'accompagnons à la gare.

A l'hôtel, le gâteau de Christiane resté dans le coffre de la voiture nous attend. Il n'a pas subi trop de dégât, nous le dégustons.

Cinquième et dernier jour, Christiane et Jean-Claude rentrent directement chez eux. Bien leur en prend, ils ne seront pas mouillés. Nous sommes plus que quatre reprenant la même route qu'à l'aller en sens inverse. Commencant à éprouver la fatigue, la pluie faisant son apparition, le souhait d'en finir, nous ne pensons qu'à l'arrivée. Hasard encore, au détour d'une erreur de parcours sur route mouillée, Patrice rencontre une connaissance de cyclo résidente proche. Elle nous invite à venir prendre le café chez elle, proposition qui est la bienvenue. Une crevaison, ce n'est pas rare, deux qui se suivent ça arrive aussi... A l'entrée de Bain de Bretagne nous effectuons la réparation quand un jeune vététiste licencié local s'arrête et nous aide à réparer. Quel geste sympathique !

Tous les cafés sont fermés. Sur la place, de la ville, où nous mangeons notre pique-nique, nous rencontrons un couple de touristes normands. Marceline est à son aise pour parler du pays avec ces admirateurs. Ambiance normande sous le crachin. A Blain, tout est fermé, Marceline propose d'aller à la Gendarmerie pour pointer nos cartes de route, mais en vain. Heureusement au bord du canal, deux auberges sont ouvertes ce dimanche, occasion de faire une petite pose.

Retour à Nantes avec une circulation folle. Les voitures nous rasent. Nous tenons bien notre droite. Nous arrivons à bon port, un peu fatigués, un peu bronzés et heureux d'avoir passé ensemble ces cinq journées.

Merci Marceline, et bravo, nous avons beaucoup apprécié ton initiative et toi même très satisfaite nous dis-tu, prête à remettre ça... L'année prochaine.

Mes impressions, satisfaction pour ma première randonnée itinérante avec le club. Une préparation est indispensable, comme avoir du bon matériel. Concernant le parcours, côtes à répétition éprouvantes, il s'est avéré que les braquets de montagne étaient indispensables. Enfin, les sacoches ... il faut bien les transporter et ça finit par peser

Et toujours dans la bonne humeur ...



Daniel B. (UCNA)

Cavalcade en Roquefort



L'attrance des contraires est une vieille antienne, aussi est-ce sans surprise que Christiane et Jean-Claude, à force de gravir les collines atlantiques, nous ont proposé cette année de parcourir les monts cévenols pendant une semaine du 9 au 16 juin dernier afin de tâter enfin du dénivelé après 11 mois de relatives plâtitudes. Mais, qu'est-ce que les Cévennes ? Des bribes de cours nous reviennent avec les monts du Vivarais en géo et la Révocation de l'édit de Nantes qui a été une nouvelle occasion de démontrer le potentiel nocif de l'intolérance religieuse. Mais à part ça, grand brouillard... Les choses ont commencé à se dissiper lors de la réunion préparatoire où Christiane a étalé ses cartes et Jean-Claude sorti son juge de paix : les profils de dénivelés de chaque étape. En effet, notre club, résolument ancré dans le 3ème millénaire, s'enorgueillit désormais d'approches GPS et Open Runner, animées avec indulgence par Bruno et une équipe d'esprits les plus avancés. Contrairement à l'aspect anodin de la carte routière où s'affichaient les méandres de nos prochains parcours, Open Runner nous donnait avec précision le profil de l'étape puis, avec insistance : la distance et le total des dénivelés positifs et négatifs. Et ces innocents graphiques disaient clairement que l'affaire était corsée : 556 km en une semaine, avec 9 cols et un total de 8688 mètres de «dénivelé positif», terme signifiant des kilomètres de grimpettes sous le soleil. Curieusement, à partir des 9 enthousiastes de la réunion avant-préparatoire, 5 seulement se présentèrent sur la ligne... Cela rappelait furieusement la définition de postes de certaine fonction, si précise que quand elle eut été exposée et qu'il s'est agi de chercher un volontaire, tous les regards se sont instantanément orientés vers le plafond du club, lequel est pourtant bien banal, tandis qu'un grand silence s'abattait sur le groupe... En dehors de handicaps physiques indiscutables, nous n'aurons pas la cruauté de citer les volontaires évanescents de cette randonnée cévenole, d'autant plus qu'ils furent peut-être simplement plus lucides que les autres... Un mot des performances de nos 5 compagnons. Christiane reste la cyclote exemplaire, capable d'assurer sans faille le capitanat de route de gravir les cols comme si la pesanteur était abolie... Jean-Claude est un mystère ; après un entraînement des plus justes tout au long du printemps, il s'est montré très à l'aise dans les difficultés. Émile dit Milou, est un coureur bien décidé à ne jamais abdiquer. Hélas, l'âge ne lui épargne rien, mais il tient bon. Il part comme une flèche et va jusqu'au bout de ses forces.

Patrick est un grimpeur né qui a préféré, sans doute pour équilibrer les forces, tirer la remorque du club dans laquelle il avait entassé dix kilos de cerises plutôt que de prendre des sacoches. Il part et on ne le revoit qu'au sommet. Photographe émérite, devant la beauté exceptionnelle d'un paysage, il a préféré sacrifier son appareil en le jetant dans le vide, conscient de ne pouvoir jamais reproduire la perfection qu'il avait sous les yeux. Sublime détachement des choses terrestres ! Enfin Antoine a pu réviser la formule de physique selon laquelle «le poids est le produit de la masse par l'accélération de la pesanteur». En l'occurrence, mener au sommet 100 kg de bonne graisse et matériels divers, nécessitait un effort... fort pesant ! N'oublions pas, dans cette description scientifique, de préciser que tous les participants avaient dépassé les soixante printemps et que deux d'entre eux avaient même passé la porte de la décennie suivante. À partir de là, les journées se sont enchaînées avec souffrance et bonheur. Souffrance d'abord pour atteindre les sommets et bonheur à l'arrivée. Car cette région est - comme dit ma petite fille - ma-ni-fik et d'une infinie variété. Tantôt montagnes denses de hêtres et de sapins, tantôt causses arides parsemés de roches granitiques, tantôt canyons profonds enserres dans la roche, tantôt gouffres et grottes immenses, tantôt plaines et tantôt lacs... On ne saurait évoquer honnêtement cette randonnée sans parler de notre compagne quotidienne : la chaleur. Car si la France a souffert autour du 20 juin, le sud à 35° avait commencé bien avant. Heureusement, Jean-Claude nous avait initiés au port du bi-bidon, un second bidon remplaçant la boîte à outils... Nous avons bu l'océan et transpiré la Méditerranée. Lors de la descente vers la plaine de l'Hérault, nous avons soudain eu le sentiment de mettre la tête dans le four... Je n'en dis pas plus... Un grand merci à Christiane et Jean-Claude pour cette organisation parfaite et cette randonnée qui restera parmi les plus belles réalisées ensemble ! Et rendez-vous dans le peloton avec les 5 participants pour la chronique détaillée de cette épopée.



*Antoine George
(UCNA)*

Séjour Jeunes CoDep Cyclo 44



Un séjour généreux pour les mollets et pour les yeux

Chalonnès sur Loire, c'est comment dire, un morceau de la Loire Atlantique en Maine et Loire. C'est un lieu où sont prodiguées les formations par nos instructeurs Jacques, Franck et René (53). Vous en avez certainement un souvenir. Le Coteaux du Layons vous connaissez ?

C'est aussi un lieu de vacances pour les jeunes vététistes du 44. Pour la seconde fois, ils avaient rendez-vous à la Maison Familiale Rurale « Les Côtes du Val de Loire ». 5 clubs avaient participé en 2009 au second séjour organisé par la commission jeunes du comité départemental, 42 jeunes et 11 éducateurs. Pour ce 7ème séjour jeunes, 11 clubs étaient présents, 47 jeunes et 13 éducateurs dont Floriane et Léa. En



renfort de l'encadrement 3 autres jeunes, Dorian, Jules et Titouan, tous les cinq jeunes éducateurs. Petite innovation cette année avec un raid aller et retour entre Saint-Julien-de-Concelles et Chalonnès. Le groupe est parti le lundi matin pour nous rejoindre en fin de journée à Chalonnès.



Angèle, Jules, Titouan, Dorian, Enzo, Jacques et Franck

Chalonnès c'est bien pour le VTT, nous avons pu parcourir sous un grand soleil les chemins des coteaux,

les corniches surplombants la plaine de la Loire, les îles de Loire. Beaucoup de visites ont agrémenté le séjour. Au travers d'un jeu de piste préparé par une formation animateur club, nous avons découvert Chalonnès, ces vieilles constructions, ces bateaux, ces quais, le cimetière des Malpavés, la boule de fort, le métier de pêcheur en Loire, les fours à chaux, les moulins et beaucoup d'autres curiosités...

Un moment de solitude pour le randonneur

Au programme, mardi randonnée pour tous sur les parcours préparés par Franck. Mercredi raid sur la journée ou pilotage sur l'aire de jeux de l'hébergement et découverte de la ville, jeudi randonnée pour tous et vendredi pilotage le matin préparé par Jules, Dorian et Titouan.

Chalonnès 2017, un bon cru ... servi par un beau soleil



de printemps, une bonne restauration, des jeunes éducateurs au top et des jeunes vététistes motivés. Si vous passez par Chalonnès sur Loire, n'hésitez pas de vous y arrêter. Nous nous y reviendrons à coup sûr.

Pascal

Séjour Jeunes du CoDep Cyclo44 – Avril 2017

ESCAPADE sur la GTMC du 16 au 23 août 2017

Deuxième quinzaine d'août, pour la 2ème année consécutive, nous nous retrouvons sur les chemins de la Grande Traversée du Massif Central afin de parcourir le dernier tronçon qui nous reste à effectuer entre Clermont-Ferrand et le Mont Mouchet.

Notre périple de 2016 sur les traces de la partie Sud et quelques repérages printaniers confirmant la quasi disparition du balisage Chamina, c'est donc muni de cartes au 1/25000 et de GPS que nous entamons cette nouvelle aventure.

Comme les années précédentes, nous disposons d'un véhicule de transport et d'assistance double cabine de 14 m3 conduit à tour de rôle par 1/2 journée. Notre équipe comprend 7 participants soit 5 anciens : Alain, Jacques, Franck, Gérard, Michel et 2 nouveaux : J-Philippe et J-Luc qui pour la première fois participent à une rando itinérante.

Afin d'éviter le centre de Clermont, le parc de Montjuzet a été choisi comme lieu de départ pour rejoindre Volvic point d'hébergement de notre étape prologue.

Le lendemain, entre Volvic et Laschamp, nous découvrons toute l'immensité et la beauté des volcans de la Chaîne des Puys. Une halte pique-nique à Vulcania et nous poursuivons notre route.

Le Puy de Dôme n'étant pas ouvert aux VTT, c'est à bord du train Panoramique que nous accédons à son sommet. Là encore, sur 360 degrés on en prend plein les yeux. Au milieu d'une foule incroyable d'estivants, nous assistons au ballet incessant de dizaines de parapentes.

Au cours de cette première étape, nous constatons avec satisfaction que de nouvelles balises jalonnent le tracé Chamina. Nous les retrouverons ensuite tout au long de notre périple.

Après une nuit au gîte Espace Volcans de Laschamp nous faisons route vers Lac Chambon via Orcival et Saulzet le Froid à travers vallons, cimes et forêts.

Frank nous avait prévenus : « Je ne suis pas un adepte du bitume ! ». Les tracés rectifiés dans ce sens allaient nous le confirmer. Quelques séances de poussage et de portage auront vite raison des plus téméraires. Chac'h'est du vrai Chamina !...

A l'étape, nous profitons de la douceur du site au bord du Lac Chambon en sirotant une petite mousse avant le dîner. Dîner ô combien mémorable, puisque J-Luc fête son anniversaire. Mémorable aussi ce repas où nous fut servi un 'Moules frites'. Avec Astérix nous avons souvenir des poissons d'Arverne. Désormais au menu dans cette auberge vous pourrez déguster les moules congelées du pays - d'Arverne il va de soi.

Etant hébergés pour 2 nuits à Lac Chambon, le lendemain, nous avons décidé de partir tous ensemble, sans véhicule d'assistance, pour effectuer une boucle proposée par Michel : Col de la Croix Morand, Lac de Guéry, Lac Servières, Puy de la Védrière, Puy de Baladou, Beaune le Froid et Murol. Ce circuit est magnifique et résume à lui seul toute la beauté et la diversité du département du Puy de Dôme.

C'est au cours de cette journée que Michel nous rappela ses talents de cascadeur.

L'étape suivante nous conduira jusqu'à Pradiers. Une bonne grimpe pour sortir de Murol et nous atteignons St-Victor-la-Rivière. Cap plein Sud pour une pause café à Besse avec ses maisons aux pierres grises et dont l'imposant Beffroi rappelle le rôle d'un ancien système défensif. Nul doute, elle mérite bien son surnom de 'Cité des montagnes'. Nous sommes dans le Parc des Volcans cheminant entre forêts, puys et lacs. Un petit détour par le lac Pavin et le lac de Montcineyre, puis pique-nique aux abords de Compains.

Après le col de Chamaroux, nous entrons dans les Monts du Cézalier. Les 'Burons' nichés entre 1300 et 1400 m. nous rappellent que nous sommes dans une zone d'estives au pays de l'élevage et du fromage.



Avant d'entamer la descente sur Pradiers, il nous faut franchir de nombreuses clôtures où les vaches, couchées en travers du chemin, ruminent dans l'immensité des pâturages.

Le gîte d'étape ne comporte que 6 couchages en mezzanine. Qu'importe, le lit à rouleaux de la salle à manger, réquisitionné d'office, fera l'affaire.

Après la poussière des estives, un nettoyage et un graissage s'imposent. En quittant Pradiers, nous passons du Puy de Dôme (63) au Cantal (15). Bien que physique, le parcours est roulant et progressivement on retrouve l'animation des bourgs et des villes : Maillargues, Chalinargues, Neussargues avec leurs églises romanes et clochers à peigne. A l'approche de Neussargues, nous faisons un petit détour par Freissinet pour visiter les grottes préhistoriques de Cuzers. Certains se croient revenus à la période paléolithique et prennent quelques clichés en conséquence. A la sortie de Neussargues (800 m.), le soleil est ardent, les carcasses souffrent et la faim se fait sentir. Il faut encore remonter à 975 m. et atteindre Savignac pour retrouver J-Philippe et notre camion...

La reprise se fait sous un soleil ardent, le château du Sailhant s'offre à nous et nous ne pouvons résister à descendre voir la cascade du même nom pour profiter d'un peu de fraîcheur. Quelques kilomètres plus loin un thuya imposant au pied d'une petite chapelle nous offre une ombre bienvenue pour une petite sieste avec au loin la vue de Saint-Flour qui nous attend. C'est par la face nord que nous accédons à la cité millénaire via une sévère montée en lacets. Depuis la ville haute commence alors notre descente vers Ruynes en Margeride. Le soleil ne faiblit pas, nous non plus !

Surprise à l'arrivée à Ruynes, l'étape était prévue pour 64 kms mais suite à une impossibilité d'hébergement, celui-ci a été repoussé au village de Trailus soit 4 kms de plus avec un D+ de 200 m. et la modification du tracé a été oubliée.

Chanceux, les 2 anciens ont eu la bonne idée de rejoindre l'auberge au volant du camion. C'est donc le verre à la main qu'ils accueillent leurs vaillants collègues qui trouvent encore les ressources pour se défier dans un sprint final. Heureusement, l'auberge est accueillante et le

repas qui nous est servi est reconstituant.

Dernière étape déjà ! Au programme une boucle de 55 Km avec 1500 m de D+. Nous voici sur le chemin du GR du Pays de Saint-Flour en direction du Mont Mouchet. La montée longue mais régulière imposera néanmoins au benjamin de poser pied à terre. Nous ne sommes pas seuls dans l'effort, nous avons en ligne de mire un couple singulier qui voyage à vélo à assistance électrique pour l'un et à cheval pour l'autre. Dans la montée, nous nous rapprochons de l'équipage mais finalement la fée électricité et la force hippomobile vaincront nos mollets pourtant entraînés.

Puis c'est la récompense, un panorama grandiose et une lumière magnifique qui nous fait voir à des dizaines de kilomètres à la ronde. Dans ce décor magique des monts de la Margeride, la route vers le monument aux résistants puis le Mont Mouchet est une balade magnifique. L'arrivée au point culminant à 1497m se mérite, la dernière grimpe nécessite puissance et technique que tous ne maîtrisent pas, Jacques et Franck nous font une démonstration.

Pause déjeuner au sommet des monts du Cantal, et c'est le grand plongeon vers Garabit. Le soleil est au zénith, la descente sera très chaude, 650m de D- en quelques kilomètres. Effectivement là encore l'expérience parle et les vitesses, dérapages, dérives et autres figures plus ou moins contrôlées seront impressionnantes. Arrivés à Garabit il fait si chaud que nous regardons le viaduc du haut et ne descendons pas au bord de la Truyère. La pause rafraîchissement se fera à Ruynes en Margeride après une photo souvenir avec le bison.

La dernière montée vers le gîte de Trailus sera la clôture de notre périple et bien que l'intention de départ fût d'y aller tranquillement, chacun y mit du sien pour que l'allure soit plus que respectable, nous en avons encore sous le pied après une semaine de vadrouille !

*Jean-Philippe et Michel
Véloce Sport Couëronnais*



Véloce Sport Couëronnais

Jean Jacques DELCROIX
6 rue des Alouettes
44220 Couëron
Tel. : 02 40 86 34 75
jj.delcroixlaposte.net



ZOOM

Amicale Cyclo VTT

Bouguenais

Grande Traversée du Massif Central en juin 2017

Ah le Massif Central... on le connaît pour ses volcans, ses thermes, ses stations de ski, ses salers et bien sûr, pour ses fromages, mais le connaît-on à travers ses chemins ? Forte d'une première expérience dans le Jura la saison passée, la section cyclo VTT de l'AL Bouguenais a décidé de renouveler l'aventure sur la grande traversée VTT du Massif Central, nommée aussi GTMC. Ainsi, 9 membres de cette section se lancent à l'assaut de ce nouveau défi au mois de juin dernier. Vu la longueur du tracé, 650 km, qui nécessite plus d'une semaine de rando, il fut décidé de réaliser cette traversée sur deux saisons. La première moitié partira du château de Tournoël, sur les hauteurs de Volvic, jusqu'à Bagnol les Bains soit un périple de 320 km, en 5 étapes. La féminine du groupe avait quant à elle choisie de réaliser un parcours cyclotourisme par la route, tout en nous retrouvant sur les soirées étapes.

Et dès la première journée, le ton est donné ! De beaux dénivelés nous attendent tout au long du parcours qui suit la chaîne des Puys, dont Le Puy de Dôme qui s'offre à nous dans un écrin de verdure survolé d'une nuée de parapentistes. Heureusement que nous sommes bien préparés et la beauté du paysage nous fait bien souvent oublier la raideur des pentes ! La première escale est prévue à Orcival, où « Yeti » un bien sympathique biker nous attend pour nous héberger. Après avoir repris des forces en avalant une tartiflette peu diététique, notre hôte nous régale à nouveau mais cette fois par ses histoires humoristiques qui nous mèneront à une heure bien avancée de la soirée. Mais voilà, il faut écouter la séance pour vite se plonger dans un sommeil réparateur, car le lendemain l'étape est réputée particulièrement difficile.

J2, à peine de temps de réchauffer les mollets que déjà nous sommes pris dans une grimpe infernale dès la sortie d'Orcival, le petit déjeuner est vite rendu dans les chaussettes. Nous passons près de plusieurs lacs Auvergnats dont le plus connu, le lac Chambon, rappellera les amourettes de jeunesse de l'un d'entre nous, il est où le bon vieux temps... Les 1600m de dénivelés annoncés pour la journée ne sont pas une vaine promesse, et nous sommes très contents d'arriver au petit village de La Godivelle. Village pittoresque de par ses ruelles envahies d'œuvres d'art un peu mystérieuses), mais aussi par sa fontaine transformée en une sorte de grand aquarium et où une bande de truites résident paisiblement, gage de la bonne qualité des eaux. Le lavoir sur la place du village devient vite le siège d'un défouloir qui tourne vite à la bagarre d'eau collective. Le gîte qui nous accueille est rustique, l'accueil y est très chaleureux, et le diner sera dans la pure tradition régionale. Mais ne sommes-nous pas au fin fond de l'Auvergne !!

J3. Si jusque-là le temps était clément, voir même très chaud, ce 3eme jour c'est la brume qui nous attend au réveil. Il fait frisquet et nous distinguons à peine les montagnes alentours. Cela ne va pas arranger la navigation, car nous peinons à trouver le bon chemin. Qu'à cela ne tienne, nous décidons de passer à travers champs. Mais c'était aussi sans compter sur les différentes clôtures barbelées qu'il va falloir franchir en mode commando.

de St Flour. Un hôtel, un peu pommé au fin fond d'une vallée, aidera à récupérer des forces après cette longue, trop longue, journée sur le vélo.





J4, c'est une journée un peu symbolique car elle marque le passage sur la partie Est du Massif Central, et nous rapproche doucement des Cévennes. On pourrait donc penser que le temps va devenir plus clément, mais ce n'est pas gagné. Dans un brouillard épais, les organismes souffrent lorsque l'on enchaîne les différents dénivelés. Passage au mont Mouchet, haut lieu de la résistance, et à l'heure du midi nous sommes sous des trombes d'eau. Heureusement un petit commerçant du village de Paulhac en Margeride nous ouvre gentiment la porte de sa grange... Ouf on va manger au sec ! La deuxième partie de l'étape sera plus agréable, la pluie ayant cessée et le relief s'adoucissant, nous enchaînons sur un joli parcours des plus sauvages. «Sauvage» sera aussi le nom du refuge qui nous attend ! Perdu dans la montagne cet ancien monastère reconverti en lieu d'accueil pour les marcheurs sur le chemin de St Jacques est un lieu assez atypique. En effet le département en a confié la gestion aux agriculteurs du coin et l'on y sert un diner qu'avec des produits locaux. Ici c'est à la bonne franquette et l'on y passe un bon moment.

J5, nouvelle déconvenue météo, il pleut encore ! Mais pas le temps de se morfondre, il faut y aller et atteindre notre but final, Bagnols les bains. Le train rouge (eu égard à nos couleurs) avance en file indienne dans une nature qui devient un peu plus méridionale, mais que nous ne pouvons l'apprécier à sa juste beauté tant chacun est recroquevillé sur sa machine. Le chemin est tantôt étroit, tantôt large, dans les landes de bruyère, puis traverse les forêts de chênes verts. Après 60km la silhouette d'un château se dresse dans la montagne, c'est l'annonce de la descente vers l'aboutissement de notre périple.

Au final, un parcours sans trop d'encombre qui nous a tous ravis par la beauté d'une nature sauvage et préservée. Au total 6800m de dénivelé avalé durant ces 5 jours, et si certains avaient quelques doutes sur leur capacité, tous sont allés au bout. Cette aventure restera le souvenir d'une belle expérience humaine, propice à créer une motivation et une émulation au sein d'un club.

Un grand merci à nos deux accompagnatrices qui ont assuré si généreusement notre logistique et rendu les choses tellement plus faciles. Pour sûr, en juin 2018, on sera tous à Bagnols au départ de la deuxième partie...

*Bernard
Amicale laïque de Bouguenais*



Amicale Cyclo VTT Bouguenais

Chemin de la Pierre Levée

44340 Bouguenais

Tél.02 40 65 22 88

Site : www.alb-bouguenais.fr

ZOOM

Brocéliandes

Pays de légendes

Séjour de l'école VTT de Nozay au domaine de Trémelin à IFFENDIC (35)

le randonneur

Pour la troisième année, les jeunes de l'école VTT du NOS Sport Nature sont partis en séjour de deux jours. Cette année nous avons décidé d'emmener les jeunes au Domaine de Trémelin à IFFENDIC (35), en bordure de la forêt de Brocéliande, mais également base VTT de la Fédération. Le but de ce séjour était de clôturer l'année VTT en nous retrouvant tous ensemble, jeunes et éducateurs. Mais il s'agissait aussi pour nous de voir comment les enfants avaient évolué techniquement au cours de l'année et comment ils m'étaient en application tout ce qu'ils avaient vu pendant les séances, sur un terrain qu'ils ne connaissaient pas. Il s'agissait également de les voir vivre ensemble loin de leurs parents, s'impliquer dans la vie du groupe et se prendre en charge ; respecter les règles.

Nous sommes donc partis le 08 Juillet 2017 de bonne heure et de bonne humeur. Nous étions 21 enfants, 4 éducateurs et un parent. Nous avons loué 2 minibus et avons une remorque de 20 VTT pour réduire au maximum les véhicules. Sur le domaine de Tremelin, nous logions dans 4 gîtes, mais les repas ont été pris en commun.

Dès le samedi après-midi, nous sommes partis faire du VTT pour découvrir le parcours de maniabilité de la base VTT. Les jeunes ont pu mettre en application leur technicité et nous ont bien étonnés par la qualité de leur pilotage. Nous avons fini la fin d'après-midi à la plage avant de prendre un repas sous mes pins.

Après dîner, nous sommes allés faire le tour du plan d'eau, sans lampe histoire de se faire quelques frayeurs. Plusieurs se sont essayés à retirer «Escalibur» mais l'épée est restée bien en place. Le lendemain, nous sommes repartis à VTT en direction de la «Chambre aux Loups». Belle randonnée avec de magnifique paysages et des passages techniques difficile même pour les éducateurs. Mais une nouvelle fois les jeunes ont été à la hauteur et ils ont passé les obstacles sans mettre pied à terre.

Afin de reprendre des forces, tout le monde est allé au restaurant à midi où les frites ont été dévorées avec envie.

Avant de faire les sacs, nous sommes repartis faire une ballade à VTT afin de poursuivre notre découverte de la région et nous sommes revenus par le CRAPA (Parcours de maniabilité).

En fin de soirée, nous avons rechargé les minibus et les VTT et avons ramené les enfants à leurs parents.

Ce séjour restera un grand moment avec les jeunes de l'école VTT. Ils ont vraiment eu un comportement exemplaire et nous l'avons fait savoir à leurs parents. Ils nous ont bluffé par leur niveau de pilotage, ce qui nous a rendu, nous éducateurs, heureux et confiant pour l'avenir.

Les enfants demandent déjà à repartir l'année prochaine et parlent de ces séjours autour d'eux, faisant de plus en plus d'émules.

François CHERE
NOS Sport Nature





Zoom

Des Marsiens dans le Finistère !!!

Cette année, comme depuis plusieurs années, les Marsiens se sont déplacés en nombre au Huelgoat pour participer aux Roc'h des Monts d'Arrée.

Cette année, une bonne trentaine de participants en provenance de Saint-Mars-du-désert avaient fait le trajet. Grande nouveauté pour 2017, une dizaine de jeunes de l'école de VTT étaient de la partie !

Au programme pour les jeunes : Roc'h & Bosses le samedi après-midi, Fest-Noz le dimanche soir et rando de 40kms le dimanche matin (et finalement une partie de l'après-midi aussi).

La boue était au programme cette année et les 12 petits kilomètres parcourus se sont avérés être très techniques !

Les jeunes Marsiens ont terminé le parcours avec le sourire et très motivés pour la rando du lendemain !

Après l'échauffement du Roc'h and Bosses, la journée s'est terminée en musique avec le traditionnel Fest-Noz des Roch'.

La fatigue se faisant ressentir, les jeunes Marsiens sont rapidement rentrés se coucher pour se préparer à l'épreuve qui les attendait le lendemain : les 40kms des Monts d'Arrée.

Ils ne le savaient pas encore, mais l'aventure allait être un peu plus éprouvante que prévue, les conditions météo ayant choisies d'être désagréables...

C'est une édition très boueuse qui nous a été proposée cette année ! Après plusieurs bains de boue, le petit groupe est finalement arrivé au sommet des crêtes au bout de plusieurs heures de pédalage intensif.

Le parcours déjà bien humide, s'est ensuite poursuivi sous la pluie pour finalement se terminer vers 15h00 !

A l'arrivée, un peu de fatigue vite oubliée et énormément de souvenirs à partager avec les copains et les adultes du club !

Du côté des adultes, quelques courageux ont réussi à boucler le 100kms après plus de 10 heures passées sur le vélo !!

En bonus, le club est reparti avec un souvenir supplémentaire : le trophée du club le plus représenté sur l'événement;

Olivier R.



INTERSPORT®

LE SPORT COMMENCE ICI

PARTENAIRE DU TRIMESTRIEL LE RANDONNEUR

**Votre spécialiste
Vélo et Randonnée**

**Retrouvez vos produits
favoris en magasin**

TRIGNAC - GUÉRANDE - ANCENIS - BLAIN - SAVENAY
LA CHAPELLE-SUR-ERDRE - ORVAULT - CHÂTEAUBRIANT
BASSE-GOULAIN - REZÉ - CLISSON



*Vente Vélos et Accessoires - Réparations toutes marques
Montages à la carte - Vélos Route - Ville - VTT - V.A.E*



Pôle Sud - 16 Allée des 5 continents - 44120 VERTOU

Tél. 02 40 80 60 47

atelierducycle@bbox.fr - retrouvez-nous sur notre page

