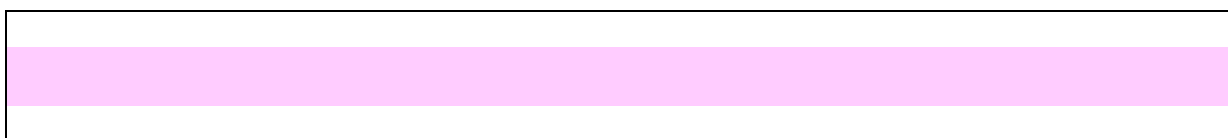




# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 03



## CYCLOTOURISME

LAURENT

Dimanche 15 janvier



Nous étions 7 au Rdv de Carrefour Market. 3 pour le G2 (Christian, Lucie et Albert) et 3 + 1 (William), un pote à Thomas, Christophe et moi.

Que dire, un aller avec vent de face et le retour vent dans le dos. Gros travail de William et Thomas à l'aller, Christophe en reprise et moi un peu en dedans. Le pilote du jour, Thomas qui nous a guidé sur ce parcours, nickel.

84 km pour 848m de D+ à une moyenne de 24,6.



## ROBERT

Dimanche 15 janvier

🐱 Le récit de Baptiste Verdier...

Ce matin le VCBS avait prévu une boucle de 86 km au départ de Villejust.

5 coureurs étaient présents, Jean-Christophe, Patrick, Baptiste, Gaël et Brice.

Pour une fois nous avons échappé à la pluie ☁️  
... Mais pas au vent 🌪️ ! Des rafales à 60/70 km/h, rien que ça. 😓

Ce n'était pas le moment de lâcher son cintre 😊

La première partie du circuit était peu exposée au vent, ce qui n'a pas gêné nos coureurs, puis les 30 derniers km, le vent était plein dos. Un vrai bonheur.



La cohésion d'équipe est au rendez-vous, de bon augure pour le début de saison. 💪

Les 86 km ont été avalés à 32 km/h de moyenne.

Merci à Robert et Arnaud pour leur présence dans la RobertMobil. 🚗

Rendez-vous la semaine prochaine et bonne récupération la Team. 🐱

La sortie c'est par ici 👉 <https://strava.app.link/kslliRoSEwb>



PHILIPPE


Rétrospective


Rétrospective de la Vie du Club « Les Diagonales de France » (Philippe DROIT).

## Un beau défi humain

Dans la pratique du cyclotourisme les adeptes des grandes distances, sans être un grand champion, ce type un temps donné (78 - 89 - ou 116 heures) éloignés dans l'hexagone.

Le dessin et le tableau ci-dessous donnent les diagonales et leurs distances en km.





les Diagonales de France sont pour des randonnées aux longs cours. d'exercice nécessite de rallier dans en autonomie totale divers points


| DIAGONALES           | DISTANCES |
|----------------------|-----------|
| Dunkerque-Menton     | 1.190 km  |
| Hendaye-Menton       | 940 km    |
| Hendaye-Strasbourg   | 1.170 km  |
| Brest-Strasbourg     | 1.050 km  |
| Brest-Menton         | 1.400 km  |
| Brest-Perpignan      | 1.060 km  |
| Dunkerque-Hendaye    | 1.050 km  |
| Dunkerque-Perpignan  | 1.190 km  |
| Strasbourg-Perpignan | 940 km    |

Les Diagonales de France au nombre total de 9, appartiennent au patrimoine de notre fédération depuis 1947, mais un 1<sup>er</sup> Raid de ce type (Brest-Menton) a été réalisé en 1930. Elles se pratiquent en totale autonomie en solo, ou en équipe (5 personnes maximum) et sans assistance.


Comme dans tout sport d'endurance, elles font appel physiquement et moralement à : la ténacité, la résistance, la persévérance, au goût de l'effort, et un mental à toute épreuve !

Chaque Diagonale est en soit différente et aucune ne ressemble à une autre. Chacune est avec un grand (A) une Aventure, un voyage de mille lieues aux multiples péripéties et anecdotes de toutes sortes qui comme un défi, est un pari un peu fou ! Ce qui en fait son charme et son principal attrait...

A cet effet saviez-vous que le VCBS est en France, le club qui a inscrit sur les tablettes des Diagonales avec douze lauréats, le plus grand nombre de participants? Parmi ces derniers, l'équipe avec :




Thierry FILLION




Thierry FILLION - Frédéric DUCANCEL - Gilles DELRIEU et Guy MICHEL


a bouclée en 2016 !  
De Menton à Dunkerque leur 9<sup>ème</sup> diagonale.





Fréd.

des souvenirs pendant ces huit années, deux Diagonales enchaînées en 2015, beaucoup de paysages magnifiques, des moments de galère aussi, heureusement assez rares, beaucoup d'émotions aussi, cela a été à chaque fois une aventure humaine partagée qu'on a toujours pu mener à bon terme. Nous n'avons pas eu de gros problèmes techniques ou physiques qui auraient pu mettre fin à l'une de ces aventures, rien que du bonheur.









A noter également la participation dans plusieurs DIAGONALES de nos camarades Eric MORANNE - Michel POURRERE - Christian PROPONET - Jean-Claude GAUTRIN (voir ci-après le compte rendu de leur Diagonale BREST-MENTON 2016).

## **Brest - Menton**

Cet objectif demeurait le « Graal » pour chacun d'entre nous. En effet ce ne fut pas la sortie du dimanche matin et malgré la confirmation du talent des participants, rien ne laissait préfigurer d'une façon certaine l'aboutissement favorable de cette folle entreprise. Il aura fallu un cocktail d'éléments indispensables (est-ce le mot ?) regroupant à la fois une dose de courage au-dessus de la moyenne, une volonté à toute épreuve, du caractère (parfois débordants de certains !, une météo relativement favorable, aucun gros pépin mécanique si ce n'est deux crevaisons de notre ami Christian, qui nous permirent cependant de souffler un peu, conserver la santé malgré un petit rhume tenace chez Christian, encore lui, mais on l'aime... Toute l'équipe fut impeccable tant sur le comportement que sur l'attitude, si, si !! Cela nous a permis de conclure une épreuve longue et difficile où à tour de rôle chacun d'entre nous a dû affronter la douleur et laisser s'infiltrer le doute quant à la réussite du projet. Sauf peut-être Jean-Pierre qui aura marqué les esprits sur cette diagonale, heureusement que sur la fin, on aura également perçu chez lui un soupçon de faiblesse, non mais !! Emotion non dissimulée lors de l'achèvement de cette super-randonnée car le final ne fut pas de tout repos, cependant à SISTERON on percevait déjà qu'il aurait fallu un coup de fusil pour nous arrêter.

BREST, lundi matin 4h précises, départ de la première étape qui nous conduira à ANCENIS, distante de 325 km. Sacoche devant, sacoche derrière, éclairage au point (dynamo pour certains, très efficace), GPS chargés, matériel éprouvé lors de brevets précédents, nous décidons de tester la mécanique et l'effet charge durant les premiers kilomètres en roulant d'une manière souple mais efficace. Spontanément la bordure se forme et nous abordons allègrement GUIPAVAS, LANDERNEAU, puis SIZUN. Le jour se lève, le ROC TREVEZEL se profile dans la brume, dommage pour la photo. Quatre lucioles jaunes progressent sans souci, pas le temps d'écouter de la cornemuse, « Bob » chante à tue-tête, il se calmera dans quelques heures ! Ker ceci, Ty cela, nous avançons tranquilles en observant les hortensias, rhododendrons, bougainvilliers, nous sommes à cet instant heureux de vivre et pédaler... A JOSSELIN en face du château, arrêt casse-croûte et galettes bretonnes, nous sommes à mi-chemin. Direction MALESTROIT, progression toujours régulière sous un beau soleil, on devise avec les plaisanciers à bord des péniches qui circulent au fil de l'eau. C'est beau. Colverts, grenouilles, berges magnifiques nous offrent un spectacle de toute beauté et enchantement mais il faut ouvrir l'œil ! On tient nos objectifs dans la joie et la bonne humeur. Lors des contrôles, on chasse la canette et à ce jeu j'observe qu'il y a des costauds... On remplit soigneusement nos bidons, chacun sa mixture. A 21h, hébergement top, repas bienvenu et au lit. Demain sera un autre jour avec un départ vers 4h.

2<sup>ème</sup> étape : 300 km à parcourir à travers les coteaux du LAYON terre angevine ou la douceur de vivre à influencé nos ancêtres. Cela transgresse de façon notable avec la physionomie de nos postérieurs soumis aux aléas de la route ! Arrêt rapide et pointage à ST-FLORENT LE VIEL (BPF), village pittoresque. Sur cette étape et le terme de celle-ci AIGURANDE, R.A.S. pas de gros bobos, les routes sont belles, ça sent bon la campagne (le haut limousin se mérite, vive la France profonde). A AIGURANDE l'accueil de notre hôtesse est à la hauteur de sa gentillesse, elle nous sert un succulent repas à 22h.

3<sup>ème</sup> étape : le réveil sonne vers 3h, Bob me secoue doucement, c'est la première fois que je n'entends pas le réveil. Lorsqu'on se regarde dans la glace, on éclate de rire, on dirait des SDF, on éteint vite la lumière, on se fait peur ! Nous partons dans la nuit, il fait frais, ça réveille ! L'aube pointe, les bosses succèdent aux bosses. La fatigue se fait sentir, on résiste, nous manquons de gasoil

mais bon gré malgré nous parvenons vers 12h à SAINT-POURCAIN-SUR-SIOULE. Arrêt buffet sympa et salulaire à une table connue l'an passé lors de la semaine Fédérale. La région est accidentée on tutoie le Puy-De Dôme, puis La Loire, les fesses piquent lors de notre arrivée vers 22h à ST-ETIENNE.

4<sup>ème</sup> étape : Départ 4h du matin, passage au col de la République Bob m'en parle depuis six mois ! Je décide de gravir de gravir l'obstacle à mon allure, Bob reste sagement dans ma roue, Jean-Pierre et Christian évoluent un lacet au-dessus. Les Kilomètres succèdent aux kilomètres, Bob m'indique que la température affiche 2° on ne descendra heureusement pas au dessous. Nous prendrons comme il se doit la photo souvenir au sommet du Col devant la stèle érigée en mémoire de VELOCIO. Dans la descente vers BOURG-D'ARGENTAL il fait toujours frisquet, mais à TOURNON-SUR-RHONE le changement est radical, il ne manque plus que les cigales. On emprunte la vallée du Rhône et rien ne peut plus nous arrêter sauf (christian qui décide de stopper pour dormir 10 minutes !) Superbe cliché pour le comité directeur du CODEP ! Mais il repart à bloc le bougre, il a de la ressource, cette pose lui a été salutaire. Jean-Pierre ne montre aucun signe de faiblesse, Bob résiste bien et Jean-Claude est égal à lui-même. On tangente les contreforts du Vercors, on tutoie dès lors la Drôme et les Hautes-Alpes, les paysages sont splendides. Au col de la CABRE, difficulté moyenne pour un cyclo confirmé c'est au tour de Jean-Claude de subir de plein fouet un sacré coup de trique ! Brusquement des mauvaises pensées surgissent en lui ! C'est dur, il serre les dents, il frise la correctionnelle!! L'aide précieuse de l'équipe lui permettra de s'accrocher et au mental d'arriver à SISTERON vers 23h.

5<sup>ème</sup> Etape : Il reste 200km à parcourir en partie sur la route Napoléon, et Jean-Claude qui a récupéré est fier de ses grognards, dans les roues il avance un peu plus facilement. A ENTREVAUX jolie cité, le break pour déjeuner est apprécié. Ce moment de détente de repartir le mot n'est pas trop fort à bloc, pour atteindre dans une circulation d'enfer, NICE. Dans la montée du Col D'EZE, Jean-Pierre à son tour montre des signes de lassitude, c'est un homme, un vrai ! C'est fini MENTON est là, il nous reste à arroser cela...

