



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 21

CYCLOTOURISME

LAURENT

Voyage itinérant Gravel – Angers / St-Brévin-les-Pins / La Rochelle / Angers



1^{ère} étape :

Départ de la maison sous une petite pluie. Mon départ coïncide avec celui de Yannick qui part au boulot vers les Champarts. Nous partons tous les deux vers 7h45. Après les Champarts, je continue seul vers la coulée verte en direction de Paris-Montparnasse.

J'arrive vers 9h, mon Goretex et mon pantalon K-Way Decathlon trempés. J'embarque dans le TGV et départ pour Angers à 9h35. Le TGV Inoui a un emplacement vélo non démonté (prix 10€), mais super pratique ; de plus mon siège est juste à côté. Arrivé à Angers, j'achète de quoi me restaurer le midi. Départ de la gare pour Rezé vers 11h45, sous une légère pluie.

Même pas 5 mn après, il ne pleut plus. Je garde quand même mes protections pluie, c'est gris. Que dire de ce début de parcours, on longe la Loire sur des terrains sable dur ou bitume (pas pour nos vélos de route). La suite une alternance route de campagne et chemin le long de Loire (ou bras de Loire). Vers 17h30, une pause goûter dans une supérette de village. Un couple avec 2 enfants (7 et 9 ans) en rando avec sacoches avant et arrière.

Moi : "vous allez ou comme ça"

Elle : "Nous sommes partis de St-Nazaire et nous allons à Budapest. Nous sommes Québécois".

Moi : "Vous faites combien de km avec vos enfants"

Elle "20 à 25"

Moi avant de partir "Bon courage"

Le charme des rencontres.



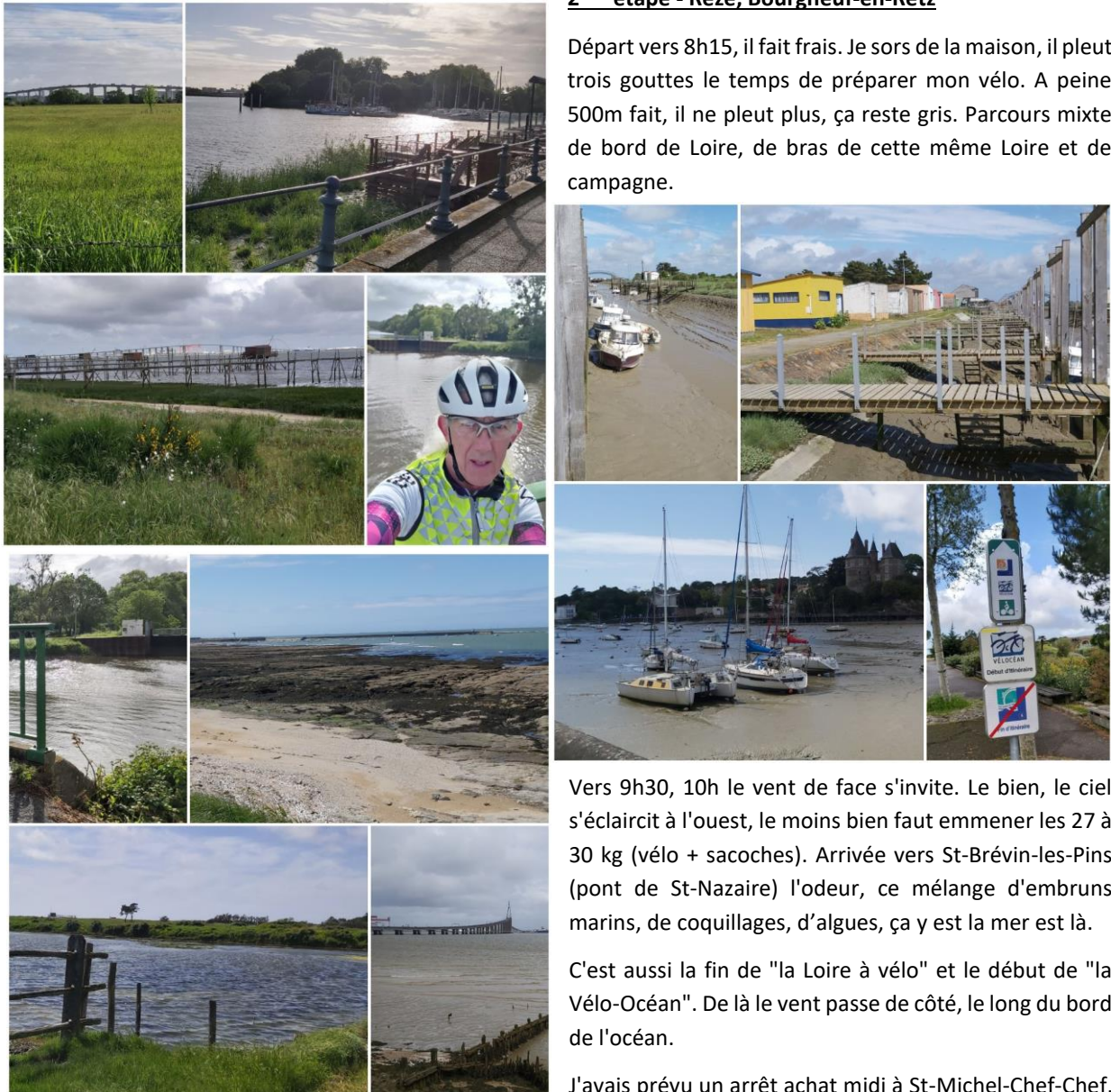
Jusqu'à Nantes pas de soucis, mais pour aller jusqu'au Airbnb de Rezé, je me suis paumé dans Nantes. Travaux et GPS, qui veut te faire revenir sur un point du parcours qui est impossible à cause des travaux. Vu le nombre de cyclistes urbains je demande ma direction. Une jeune femme m'accompagne jusqu'à Rezé (son chemin), et ensuite je retrouve ma trace.

	Km jour	H Départ	T Déplac	T écoulé	H Arrivée	
Etape 1 - Angers Rezé	115	11:36:00	05:45:00	07:11:15	18:47:15	mardi 09 mai
Réalisé	117	11:32:00	05:36:31	07:14:00	18:46:00	Diff - 2m45s

En blanc mes prévisions, en jaune ce que j'ai réalisé.

2^{ème} étape - Rezé, Bourgneuf-en-Retz

Départ vers 8h15, il fait frais. Je sors de la maison, il pleut trois gouttes le temps de préparer mon vélo. A peine 500m fait, il ne pleut plus, ça reste gris. Parcours mixte de bord de Loire, de bras de cette même Loire et de campagne.



Vers 9h30, 10h le vent de face s'invite. Le bien, le ciel s'éclaircit à l'ouest, le moins bien faut emmener les 27 à 30 kg (vélo + sacoches). Arrivée vers St-Brévin-les-Pins (pont de St-Nazaire) l'odeur, ce mélange d'embruns marins, de coquillages, d'algues, ça y est la mer est là.

C'est aussi la fin de "la Loire à vélo" et le début de "la Vélo-Océan". De là le vent passe de côté, le long du bord de l'océan.

J'avais prévu un arrêt achat midi à St-Michel-Chef-Chef, super U. Je me détourne du parcours et arrive à 13h. Magasin qui ferme le midi (sauf l'été) J'ai faim, je finis 2 gâteaux sablés, 2 yaourts et deux compotes, j'ai que ça, on verra pour la suite. 30 km plus loin, à Pornic, je stop près d'une boulangerie pour un goûter précoce (j'ai faim). Les 35 derniers km seront vent favorable, cool.

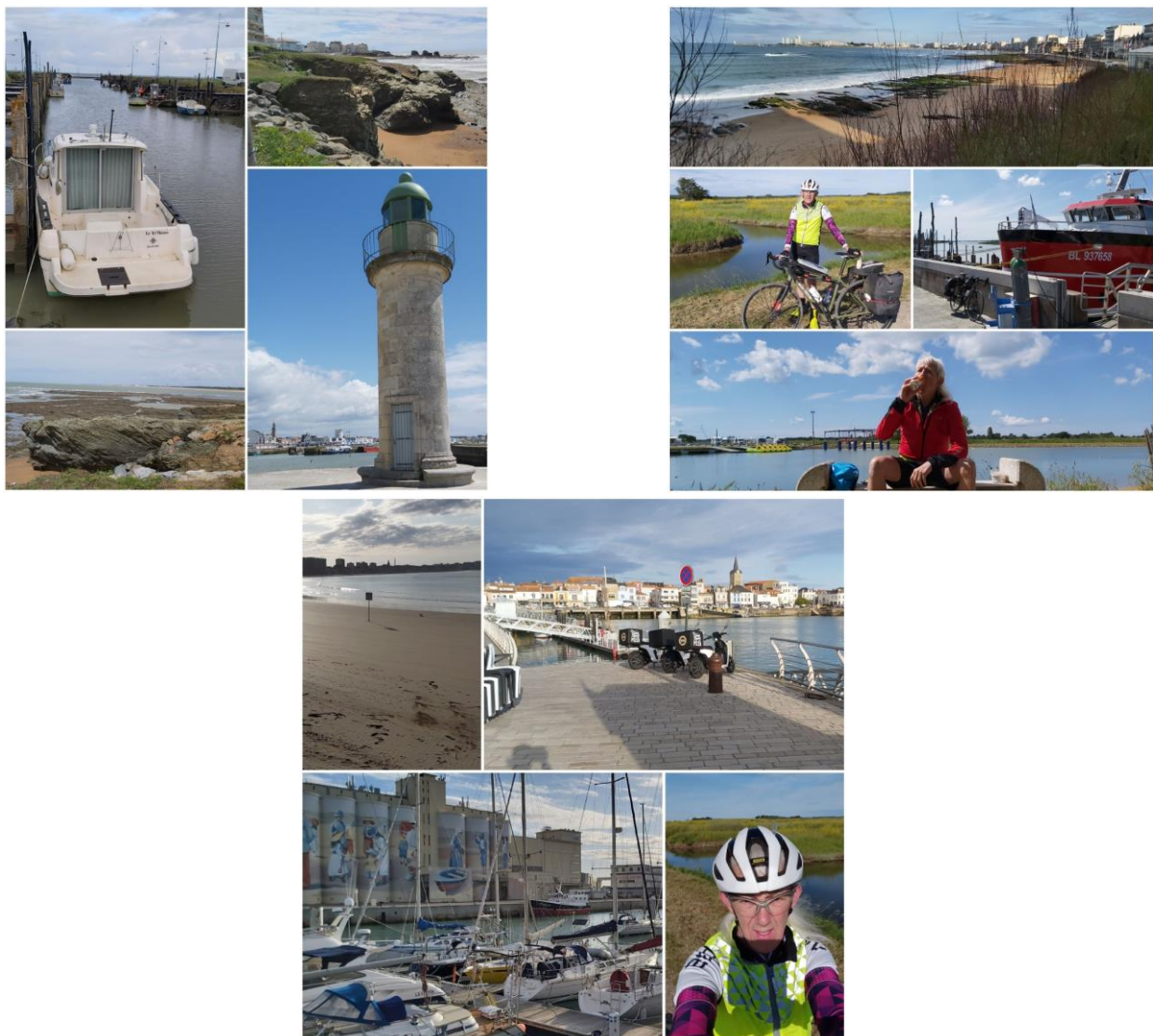
	Km jour	H Départ	T Déplac	T écoulé	H Arrivée	
Etape 2 - Rézé Villeneuve en Retz	124	08:30:00	06:12:00	07:45:00	16:15:00	mercredi 10 mai
Réalisé	126	08:33:00	06:08:00	07:58:00	16:31:00	Diff + 13mn

3^{ème} étape - Bourgneuf-en-Retz, les Sables d'Olonne

121km. Parti à 8h30 sous une petite pluie pendant 30mn. Début de parcours vers les marais et le port du Colet. Après 1h, ça se découvre, j'enlève les protections de pluie haute et basse. Le parcours enchaîne ensuite par un mix de marais et campagne vendéenne. Après "La Barre-des-Monts", le pont de Noirmoutier, la pluie revient, le temps de remettre les protections pluie et le parcours enchaîne sur des chemins boisés. Pluie pendant 45mn, ça mouille et ça provoque plusieurs flaques d'eau sur les chemins et pistes cyclables pour le reste de la journée. Ces chemins boisés vont jusqu'à St-Jean-de-Monts, soit 16 km. Ensuite on alterne bord de mer, chemins le long des routes derrière les dunes et chemins dans les bois. Au final des paysages changeants, la plus variée des 3 étapes.



	Km jour	H Départ	T Déplac	T écoulé	H Arrivée	
Étape 3 - Villeneuve en Retz Sables D'Olonne	120	08:30:00	06:00:00	07:30:00	16:00:00	jeudi 11 mai
Réalisé	121	08:25:00	05:41:00	07:27:00	15:52:00	Diff - 3mn



4^{ème} étape - Les Sables D'Olonne, La Rochelle

130 km avec vent favorable et départ avec soleil et nuages, température fraîche vers 8h15. Départ en passant par la digue du départ du Vendée-Globe et l'immense plage des Sables. Avec le ciel qui s'éclaircit, la température augmente et elle oscille entre 16 et 20°C. Agréable, j'en profite pour enlever mon Goretex et mettre mon coupe-vent. Le parcours longe les bords de mer avant de bifurquer vers la campagne. Un mix de route et de chemin. Ça enchaîne ensuite entre chemins dans les bois, pistes cyclables dans les traversées de village (un coup à droite, un coup à gauche, hop sur la route et on recommence), le tout jusqu'à la Tranche-sur-Mer. Après, plutôt campagne jusqu'à Marans, ensuite le parcours suit le canal Marans-La Rochelle. Avant d'arriver à La Rochelle je bifurque vers l'hôtel. J'y laisse mes sacoches et je fais l'aller-retour La Rochelle, le temps de boire une Chouf brune en terrasse de café.

Journée agréable niveau météo. Juste une partie du parcours lassante, après St-Michel-en-l'Herm, du plat des champs à perte de vue, pas un arbre, arbustes voire un talus, le même paysage que la Beauce.

	Km jour	H Départ	T Déplac	T écoulé	H Arrivée	
Etape 4 - Sable d'Olonne Puilboreau	126	08:30:00	06:18:00	07:52:30	16:22:30	vendredi 12 mai
Réalisé (passage par l'hôtel, dépose des sacoches, puis A/R La Rochelle et pause bière sur terrasse)	130	08:11:00	06:03:00	08:50:00	17:01:00	Diff + 57mn30s



5^{ème} étape - Puilboreau, Champdeniers

109 km. Départ sous la grisaille, frais, 10°C. A partir d'aujourd'hui je fais "la vélo francette". Le parcours est commun avec "la vélodyssée" jusqu'à Marrans. Je refais en sens inverse le canal de La Rochelle à Marrans. Mise en jambes, tranquille. P'tite alte à Marrans pour photos et faire les courses du midi (Super U, pas loin du parcours) Le marais Poitevin commence là. Jusqu'à Niort, un enchaînement de canaux, plus ou large avec énormément de pêcheurs sur ses bords (samedi oblige ?) Cette partie vaut le détour. Heureux d'avoir découvert ces paysages. Après Niort, une pluie fine pendant une petite heure, la campagne sans grand intérêt et les montagnes russes, courtes et quelques-unes raides. Je suis hébergé à Cours, village a côté de Champdeniers (en pleine campagne) à 1,5 km du parcours. Demain la grosse étape, 137 km et celle avec le plus de dénivelé. A suivre



	Km jour	H Départ	T Déplac	T écoulé	H Arrivée	
Etape 5 - Puilboreau Cours	107	08:30:00	05:21:00	06:41:15	15:11:15	samedi 13 mai
Réalisé (courses soir + dimanche réalisées)	110	08:23:00	05:23:00	07:44:00	16:07:00	Dif f + 62m45s



6^{ème} étape (et avant dernière) - Champdeniers, Saumur

137km. Départ vers 8h, 8°C, gris et direct, sans échauffement, les montagnes russes (~30km jusqu'à Parthenay), ensuite jusqu'à Thouars, plutôt faux-plats descendants avec quelques raidards (surtout dans les villages touristiques). Le soleil fait son apparition vers 11h et ce jusqu'à l'arrivée. Cette étape de ce périple est la plus chiant, des routes et la campagne. Manque de variété des paysages.



	Km jour	H Départ	T Déplac	T écoulé	H Arrivée	
Etape 6 - Cours Saumur	137	08:30:00	06:51:00	08:33:45	17:03:45	dimanche 14 mai
Réalisé	137	08:05:00	06:49:00	08:22:00	16:27:00	Diff - 11mn45s

7^{ème} étape - Saumur Angers

50km. Fin de ce voyage itinérant Gravel, par une courte étape. Le but, rejoindre la gare d'Angers pour mon TGV retour à 13h30. Parcours empruntant les bords de Loire et les caves des grands crus pour sortir de Saumur, puis une balade sur les hauteurs où se trouvent les vignes. Descente ensuite pour longer les bords de Loire, un mix entre route (forte ressemblance avec nos retours de Sancerre) et chemin Gravel en contre-bas de la route. Sur la fin, je quitte les bords de Loire pour me rendre sur la gare d'Angers. 2 heures d'attente en gare, j'en profite pour me restaurer. Le TGV à l'heure et 2h après, arrivée à Paris-Montparnasse. Encore 22 km et ce voyage est fini. Vers 16h45 je suis à la maison. La coulée verte sous une très légère pluie, à peine de quoi mouiller la route.

	Km jour	H Départ	T Déplac	T écoulé	H Arrivée	
Etape 7 - Saumur Angers	50	09:00:00	02:30:00	02:46:40	11:46:40	lundi 15 mai
	Réalisé	50	08:03:00	02:32:00	02:47:00	10:50:00
						Diff - 20s

Bilan :

Les chiffres :

Date	Titre	Distance	Durée	FC Moy	FC Max	Moy	D+	T° Min	T° Max	Altitude min	Altitude max
15/05/2023 15:37	Paris Gravel bike	21,69	01:09:19	123	142	18,8	190	14	24	51	116
15/05/2023 08:03	Saumur Gravel bike	50,48	02:31:57	114	139	19,9	249	9	17	19	86
14/05/2023 08:05	Cours Gravel bike	137,74	06:48:40	122	147	20,2	1.311	8	33	40	223
13/05/2023 08:23	Puillboreau Gravel bike	109,62	05:23:13	118	148	20,3	528	9	23	-1	131
12/05/2023 08:11	Les Sables-d'Olonne Gravel bike	130,47	06:03:10	117	140	21,6	450	12	27	-2	36
11/05/2023 08:25	Villeneuve-en-Retz Gravel bike	121,29	05:41:16	122	143	21,3	416	9	25	0	28
10/05/2023 08:33	Rezé Gravel bike	125,87	06:07:35	123	146	20,5	708	10	22	-3	41
09/05/2023 11:32	Angers Gravel bike	117,71	05:36:31	141	169	21	427	13	23	-5	55
09/05/2023 07:40	Longjumeau Gravel bike	21,18	01:08:47	138	163	18,5	189	9	17	56	109
	Total	836	40:30:28			20	3157				

Ci-dessous la totalité du parcours avec plus ou moins les étapes réalisées (7 étapes). Hébergements : 6 Airbnb et un hôtel, 1 resto, juste 1 bière à une terrasse (La Rochelle).



En fonction de l'alimentation à emporter, vélo + sacs entre 27 à 30 kg. Au niveau des affaires emportées, beaucoup trop chargé et certaines non utilisées. Possibilité de gagner entre 3 à 4 kg pour le prochain projet.

Météo pas aussi pourrie qu'annoncé la semaine avant. Le parcours super chouette (sauf la partie Niort-Thouars).

Beaucoup de paysages différents, qui me

changent de ce que nous côtoyons d'habitude. Beaucoup de rencontres (même brèves) entre randonneurs, avec les hôtes des Airbnb. Une autre façon aussi de faire du vélo, plus tranquille, en prenant le temps de regarder, de s'arrêter, d'apprécier les moments présents, sans objectifs de performance vis-à-vis d'un temps ou d'une distance.

ROBERT

Dimanche 21 mai - Course Ufolep à Morangis

Patrick Rinaldi 4^{ème}, Baptiste Verdier 12^{ème}, Gaël Poumarat (abandon, après les crevaisons... le souci de santé).

Une échappée part au deuxième tour, avec Patrick Rinaldi. A l'arrivée 4^{ème}, c'est top car le circuit de Morangis, il n'est pas facile ! 2^{ème}, 4^{ème}, il va falloir travailler les sprints...

18 au 21 mai - Corsica cyclo GT20 2023 (Bastia-Bonifacio en 4 étapes)

Un CR de Sébastien Papinaud...

« Bon, bah voilà l'épopée terminée ! Ce matin avant le départ, le directeur de course nous annonce que l'étape initiale était impossible compte-tenu des nouvelles chutes de pluie de la nuit. Du coup, parcours de substitution, nous sommes passés par la route littorale et pas de parcours chronométré. Classement figé à hier à la fin de l'ascension, soit 34 km d'étape sur les 145, sachant que beaucoup n'ont même pas fini. Je suis 20^{ème} alors que 3 coureurs devant moi ont bâché. Un peu frustrant, mais le principal, j'ai fini mes 4 jours et bouclé l'épreuve (560 km au lieu de 596, prévus avant les incidents météo). 8300 mètres de dénivelé positif, au lieu des 10 000 prévus. Mais il faut-être honnête, cela me suffit compte-tenu des conditions qu'on a subies. Je suis arrivé en un seul morceau, j'ai réussi à prendre du plaisir sur les 2 première étapes, hier étant une galère et aujourd'hui mitigé, car on a pris encore pas mal de pluie ».

Pas de chance de courir en Corse avec des conditions météo semblables. Chapeau pour la performance et au-delà d'une certaine frustration, des souvenirs...

