



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 32

CYCLOSPORT

ROBERT

Jeudi 6 août 2026 : le départ « Brateau (Saint-Vrain) – Baracal (Portugal) »

Les CR de Romain Nogueira :

« 1^{ère} étape : Brateau Amboise

Départ à l'aube pour ne pas finir trop tard. Merci à Hervé Loy pour le gilet fluorescent 🧡 Petit arrêt à Pithiviers pour manger leur spécialité en guise de petit dèj. Finalement la route jusqu'à Orléans était vraiment pas mal. Très peu de voitures et pas vu de PL. Contrôle du poids du vélo en chemin. Du coup 22 kg au lieu de 8,5kg. À partir d'Orléans je suis sur la Loire à vélo, donc là un vrai régal. 80% de voies fermées aux voitures. 🧡 Des points d'eau faciles à trouver. Vu beaucoup de familles sur la route, mais les gars solo sur une main. 🙋🧐

Au final 232 km et 1100m de D+. Les raidards des dix derniers km m'ont bien fait mal aux jambes. 🧐

Maintenant repos et demain une autre histoire. »

« 2^{ème} étape : Amboise La Coussaie

Le réveil piquait aujourd'hui. 😓 Il faut se lever pour éviter de rouler sous la chaleur. Départ à 6h30 sous une température froide, 🧊 seulement 11 degrés (obligé de mettre le K-way). Petite visite d'Amboise sans aucun touriste. 🧡 C'est parti pour récupérer la « Loire à vélo » puis le « Cher à vélo » où je roule avec 2 Tourangeaux pendant 15mn (Sébastien et... un trou de mémoire) qui vont travailler sur Tours, cela change les idées. Après Tours je récupère un autre cycliste, Olivier, jusqu'au château d'Ussé. Merci du détour ça valait d'être vu. 🙋

C'est reparti solo, avec ces rencontres, j'ai pris du retard 🕒 sur mes barrières horaires. 🧐 À Turquant, je quitte définitivement le « Cher à vélo » pour rejoindre la Vendée en travers, 100% Gravel.

Du coup 60 km entre les vignes, puis les champs en plein soleil. 🌞. Je ne croisais aucun humain, juste des vaches. 🐄 🐄



Au km 150 je commence à avoir un coup de moins bien. Je trouve enfin un café (pas de bière 🍺 même si j'en avais envie. 🍷) C'est parti pour 2 diabolos grenadine, un croq et un café. ☺. Juste après, je tombe sur une ville, Bressuire. La pause ravito me fait vraiment du bien, les batteries 🔋 sont pleines et les bidons aussi. ☑ À partir de Bressuire, je rejoins une voie verte (une ancienne voie ferrée).

Là, c'est le paradis du Gravel 🚲 des tunnels de forêt 🌲 à l'abri du soleil et du vent, 🌬 (depuis Orléans il était 3/4 face 🌬). Les routes passent au-dessus de ma tête, donc un régal de rouler ici. Le rendement est 5/5. ★ Même pas croisé 10 personnes ! Tant pis, j'écrase les pédales afin d'arriver pour le Thé Time du gîte. Bien fait, car je suis arrivé à l'heure pour l'avoir. 🍵

Place à la récupération, demain ce sera une étape courte pour récupérer des 2 premiers jours et voir l'océan. 🌊 ☺ »

« 3^{ème} étape : La Coussaie ➡ Ile de Ré »

Ce matin réveil plus tard, 6h pour profiter du petit déjeuner du gîte. Comme prévu suivant les avis, il était trop gros. 🍷 J'ai pris à emporter, pas le choix. Direction Fontenay-le-Comte pour aller faire un coucou 🙋 à Marianne, monitrice qui m'a fait découvrir le VTT à l'âge de 7/8 ans à Itteville 91. Avant de la retrouver j'enchaîne 35 km de montagnes russes fête foraine. 🎢 🌲 ☺ La Vendée n'est pas plate pour info.

Pas vu un chat, seulement des 🐈 et des 🐕. Ensuite petite visite du centre-ville de Fontenay-Le-Comte. Au retour je passe devant un Pumptrack, obligé de faire une vidéo en dédicace à Noël ROUSSANGE du VCA. Dedicace à Chris VCA pour les 2KOM malgré mes 12kg de charge. 📹 Puis pause-café ☺ chez « atelier recycle » géré par Marianne. L'unique en France FR, ils remettent en état 500 vélos par an pour les petits budgets.



Content de l'avoir vu depuis longtemps. Après en bonne pause c'est reparti pour finir l'étape car on m'attend pour l'apéro 🍷. Encore 15km de montagnes russes jusqu'à Marais. Surprise, ☺ un concours de joutes sur bateau 🚣 a lieu toute la journée. Petite pause pour apprécier la compétition et prendre des photos 📷 et de parler de mon périple à des passants. A partir de Marais c'est un autre paysage. Des longs chemins blancs, asphaltés parallèles au canal jusqu'à La Rochelle. Le point négatif c'est que je suis en plein soleil, ☀ donc pas beaucoup de pause pour les vidéos et photos. Petit stop 📷 📷 sur le port de

La Rochelle vu que c'est sur mon parcours, puis direction le pont de l'Ile de Ré. J'apprécie le 🏰 avant de souffrir dans le faux-plat. Dernier stop sur la plage 🏖 du Bois, plage en Ré, avant d'arriver au Clos où je suis reçu avec un bon petit repas face à la piscine. Demain on retourne sur le continent mais je resterai le long du littoral. Place à la récup et aux glaces. ☺ »

« 4^{ème} étape : Ile de Ré ➡ Hourtin »

Départ un peu plus tard aujourd'hui du clos du Bois-Plage. 🙋 Merci pour l'hospitalité, les routes sont bien mouillées avec un bon de vent de face. Je croise les doigts 🤞 pour ne pas voir la pluie. Je profite de faire un petit tour de La Rochelle, il est tôt donc personne dans les rues. Jusqu'à Rochefort les nuages sont là mais ça tient. Malheureusement en arrivant sur le Pumptrack la pluie 🌧 tombe doucement.

On ira doucement car pas envie de tomber. Pendant 2h, un coup il pleut, un coup il ne pleut pas. Compliqué avec le K-way. Une fois à Marennes le soleil est de retour à 100%. J'en profite pour une pause déjeuner pour recharger les batteries. 📶 La population locale très sympa. 🌀 La traversée de La Palmyre est un enfer. ☔ Du monde de partout, les piétons 🚶 qui restent sur la piste cyclable et ne bougent pas. Les voitures à gogo. Vraiment une zone où je ne



reviendrais pas. Obligé d'effectuer la traversée sur la route entre les voitures. 🚗 Ensuite direction Royan et sa côte avant le bac. Les maisons 🏠 sont vraiment jolies, 😊 et les plages 🏖️ entre les falaises avec les cabanes de pêcheurs juste splendides. 😊 J'arrive au bac pile poil, il partira 5mn après. Super facile, on paye et on ressort, 🌀 arrivé au Verdon-sur-Mer et c'est la surprise. La piste cyclable depuis le port jusqu'à Soulac-sur-Mer est juste incroyable. 😊 Vraiment une pépite pour les amoureux du Gravel. Une piste

dans les arbres 🌲 parallèle à une ligne de chemin de fer 🚆. A la fin arrivée dans les dunes de sable. 🌀 Pause glace à Soulac-sur-Mer car le prochain village est à 20 km et il était déjà 15h. Dédicace à @max. Ça valait la peine d'effectuer une petite pause. Surtout qu'après on arrive dans une zone très monotone. On est dans la forêt des Landes avec les pistes cyclables à perte de vue. 🌍 Je ne vois jamais la fin. Presque aucun cycliste. 🚴 Les prolongateurs m'ont bien aidé pour passer le moins de temps dans cette portion. Un bon investissement chez @k7bikes. Demain direction Moliets-et-Maa en passant par la zone du Cap Ferret et Biscarrosse, donc à voir si c'est possible avec les feux. 💧 »

Robert : Compte-tenu des conditions actuelles, canicules, incendies, 🤔 il n'était parfois pas facile d'envisager le départ. C'est parti... encore un bon millier de kilomètres ! 😊 A suivre...

