FEDERATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME



CYCLO-CLUB DE GRADIGNAN 141 RUE DE LA CROIX DE MONJOUS – 33170 GRADIGNAN Tél.: 05-56-89-13-86 FFCT n° 2796 – Agrément J. & Sports n° 33-S-180 N° siren 412581944

Le Petit journal du Club

 $N^{\circ}6 - 2022$

Bon anniversaire à ceux qui sont né(e)s au mois de Juin :

Raphaël BURC, Maryse DUPRAT, Bernard DENIS

Réunion du Lundi 13 Juin, réunion au local du club, étaient présents :

Présents: Paul GALLAND, Pascale PICQUET, Pierre LIGOT, Michel LAFUENTE, Jean Pierre MORA,

Pierrette MORA.

Excusés: René DEBLOCK, Didier TAVANT, Pascal PERE, Claude BEZOMBES,

→ Réunion du bureau le Lundi 5 Septembre 2022 au local du club, 20h15

Décès de Jean Conssirat

Le conseil d'administration est au regret de vous annoncer, pour ceux qui l'auraient connu, le décès de Jean Coussirat (82 ans), ancien membre du club. Le bureau et les membres du club s'associent à la douleur de la famille.

Soulignac

Après contact avec les propriétaires Mr et Mme Dulon, notre traditionnel regroupement au château Grand Jean – Soulignac aura lieu le dimanche 02 octobre 2022. Le rendez-vous est donné sur place à 12 heures. Pour les cyclos, ce sera à 9 heures à la Tannerie (9 h 30 – Léognan).

Afin de prévoir les repas, vos inscriptions seront faites auprès de Jean-Pierre et Pierrette Mora, <u>avant le **01 septembre**</u> (jppmora@free.fr).

Flyer du club (Publicité)

La plaquette est finalisée, elle sera disponible pour le forum des associations.

Appel des Pyrénées, 7,8,9 Octobre, concentration FFCT

Rappel:

Comme annoncé précédemment, le rassemblement national de l'Appel des Pyrénées se fera à LOUVI SOUBIRON (64)

<u>Inscription auprès de René DEBLOCK par mail avant le 1^{er} Août</u> rené.deblock296@orange.fr

Sortie club à Lacanau

Une sortie du club est **programmée le 27 août** en direction de Lacanau, afin de rendre visite à notre ancien président Christian Bergey. Le départ se fera à **8 H 30 à la Tannerie**, pour rallier St Médard en Jalles, puis la piste cyclable Bordeaux-Lacanau. Le repas sera sorti du panier ou restaurant.

Forum des associations

Rendez-vous traditionnel, il se tiendra à la salle du Solarium le **samedi 03 septembre de 10 à 18 heures**. Notre club sera présents avec les membres du bureau, mais les volontaires sont invités à se faire connaître auprès du secrétariat et seront les bienvenus, de façon à renforcer les effectifs présents sur place.

Sorties hebdomadaires

En raison des conditions météo, notamment les températures élevées, et après concertation du bureau, les horaires de départ des sorties se feront comme suit : 08h30 La Tannerie, 09h Léognan (marché ou Carbonnieux), les circuits seront raccourcis — prévoir le ravitaillement en conséquence. Une éventuelle modification sera transmise sur WhatsApp, en fonction de l'évolution de la météo.

Juillet & Août sorties libre

Anniversaire de Malartic

Organisé le **samedi 10 septembre 2022**, le 50 ème anniversaire du quartier de Malartic fera l'objet de festivités organisées en partenariat avec la municipalité. Le Cyclo Club de Gradignan y a ses racines et nous envisageons un petit rassemblement cycliste sous le thème des années 1960 (prévoir les costumes adaptés). De plus amples renseignements vous seront communiqués ultérieurement.

Week-end à Aire sur Adour (Ascension)

Nous étions 15 cyclos et 7 accompagnants, Jeannette pour des raisons de santé n'a pas pu faire de vélo à son grand regret. Les participants sont logés en bungalows et camping-cars au camping « Les ombrages de l'Adour », très agréable et calme en bordure du fleuve du même nom. Bonne ambiance et très beau temps.

Durant les trois jours étaient programmées des sorties de 60 et 80 kms avec de beaux dénivellés, encadrés par des accompagnateurs du Cyclo – club Aturin (Aire s/ adour), et nous avons sillonné les routes des 3 départements limitrophes (Landes, Gers, Pyrénées Atlantiques).

Les accompagnants, sous la houlette de Guy, ont pu visiter la ville d'Aire Sur l'Adour, Eugénie les Bains avec le très beau parc des Thermes, propriété du grand cuisinier Michel Guérard, de mignons petits villages et d'anciennes arènes. Des photos seront projetées lors de la prochaine assemblée générale.





Le club d'Aire sur Adour nous a invité dans leur local, proche du vélodrome Jacques Anquetil, pour un apéritif dinatoire très sympathique, avec des spécialités des landes.

Cinq membres du club (dont le président et son épouse) étaient conviés lors de notre repas du samedi soir au camping, préparé par un traiteur fermier de Brassempouy, l'apéritif étant offert par le cyclo club de Gradignan. Nos remerciements sincères pour cette bonne organisation à Guy et Mimi Garbay.

Reportage Pierrette MORA

Brevet des randonneurs mondiaux, 300,400, 600 kms

Une participante du club (Pascale PICQUET)

Après le brevet de 150 km effectué en avril je me suis lancé le défi d'augmenter les distances et de me présenter aux autres brevets organisés par les Randonneurs Autonomes Aquitains. Le brevet de **200 km** ne rentrait pas dans mon agenda, et finalement, avec la météo pluvieuse du 23 avril, c'est sans regret que je n'y participe pas. Vint ensuite, **le 7 mai** le brevet de **300 km**, départ du Haillan à 6h. Je pars de chez moi à vélo pour m'octroyer une heure d'échauffement à mon rythme. Je rentrerai de la même manière. Le parcours proposé est original puisqu'il fait le tour de l'estuaire avec une traversée par le bac entre Royan et Le Verdon. Mais avant d'en arriver là, les 96 randonneurs à prendre le départ du Haillan doivent quitter la métropole pour rejoindre Saint-André-de-Cubzac via le pont d'Aquitaine, Saint-Louis-de-Montferrand et traverser la Dordogne à Cubzac-les-Ponts.



Au fil des kilomètres, les écarts se creusent et des petits groupes se forment, et certains roulent seuls. Pour ma part je me retrouve avec mon co-équipier « habituel » : Claude. Nous roulons dans un groupe dont le nombre varie selon l'envie de chacun. Notre rythme est plutôt soutenu et notre première pause à 8 h 45 se fait à Blaye après 65 km. La traversée des marais entre Saint-Sorlin et Mortagne-sur-Gironde est un moment agréable, pas de dénivelé! Nous profitons pendant encore quelques kilomètres de jolis points de vue sur l'estuaire avant de bifurquer vers l'intérieur des terres en direction de Nancras (KM 153) où les organisateurs avaient prévu un point de contrôle et un petit ravitaillement. Il est 12h20, donc ça tombe parfaitement avec notre heure de repas.

Il reste 27 km pour arriver au bac alors le calcul est vite fait, si nous mangeons rapidement, nous pourrons prendre le bac de 14h20 sinon ce sera celui de 15h45. Cette portion est couverte en une heure!

De retour sur la rive gauche de l'estuaire, nous n'avons plus qu'à faire le chemin inverse à travers tout le médoc pour rejoindre le Haillan. Mais je commence à sentir les efforts consentis le matin et j'ai du mal à rester dans mon groupe. Avec la chaleur qui arrive (26 degrés), pour être sûre d'arriver à destination je me laisse distancer. Je les retrouve à Pauillac qui est le dernier point de contrôle de la journée, à 254 km. Ils ont la gentillesse de me proposer de rester avec eux et de rouler moins vite. C'est donc ensemble que nous atteignons notre objectif à 19h40 après 308 km avec 1500 m de dénivelé positif.

Deux semaines ont passé et le brevet de **400 km** rassemble 63 randonneurs, ce qui est encore un record de participation selon les organisateurs. Le départ est à 5h et le délai pour boucler ces 400 km est de 27 heures. Le circuit est encore peu vallonné (2000 m D+) puisque nous nous dirigeons vers les Landes, le bassin d'Arcachon pour

revenir par le Médoc. La journée s'annonce chaude mais à Hostens la température n'est que de 7°C à 7 heures. Je retrouve Claude un peu avant Pissos (premier point de contrôle au KM 76).

Le deuxième contrôle est à Saint Julien en Born (KM 127), commune la plus au sud du parcours. Nous n'en avons pas fini avec les longues lignes droites des Landes puisqu'après Mimizan nous rejoignons Saugnacq-et-Muret pour y prendre notre repas vers 13h. Le groupe s'enrichi de quelques membres. On a l'impression que pour affronter la chaleur de l'après-midi il vaut mieux ne pas rester isoler. En effet avec 33°C au bord du bassin d'Arcachon, on souffre de la chaleur. La pause à Andernos (KM 241), 3ème point de contrôle, s'éternise. On est bien, installé à la terrasse d'un café!

La fin d'après-midi voit les premières défaillances. Certains ne peuvent plus suivre le groupe. Mais, et c'est l'intérêt de ces épreuves avec de telles conditions météos, ils ne restent pas seuls longtemps. Des pauses régulières permettent de les attendre.

Enfin on arrive à Lesparre à presque 20h (KM 350). On trouve une pizzeria ouverte. Mais tout le monde ne reste pas y manger. Claude et deux autres cyclos préfèrent continuer leur route pour arriver au Haillan au plus tôt. Je choisi l'option pause-repas en compagnie de 6 randonneurs. Les 70 derniers kilomètres sont difficiles à gérer (somnolence, quelques côtes...). Mais c'est l'occasion de voir les prestigieux châteaux illuminés sur la route touristique du médoc. C'est magnifique !

Fin du brevet à 00h20. Encore une heure de vélo pour rejoindre mon lit et un bon sommeil réparateur.



Après une pause de trois semaines dans les brevets je me présente au départ du **600 km** le 11 juin à 6h pour un parcours avec 5500 mètres de D+. La participation baisse naturellement mais reste élevée pour ce type de défi. 40 personnes prennent le départ et tous ne devraient pas faire le parcours complet. Ça a été mon cas en 2018 sur un parcours presque identique (voir le petit journal n° 7 – 2018). Je m'élance donc avec un peu d'appréhension sur ma capacité à couvrir cette distance en moins de 40 heures.

En approchant de Libourne je roule seule depuis la sortie de la métropole. C'est alors qu'un groupe me rattrape dans lequel je reconnais Fabien et Freddy, des cyclos avec qui j'avais roulé sur le 400 km. Le niveau me convient alors je

reste avec eux. Les 160 km jusqu'à Périgueux que nous atteignons vers midi se déroulent parfaitement. C'est à partir de là que commencent vraiment les difficultés : les côtes et la chaleur. Nous prenons notre premier repas du weekend à Agonac (KM 154) à 12h30. Dix kilomètres plus loin c'est à Vaunac que se trouve le premier contrôle. Pas de commerce ouvert alors nous prenons en photo notre vélo devant un panneau avec le nom de la commune pour servir de preuve de notre passage. A Hautefort nous regardons avec l'œil distrait de randonneurs concentrés sur leur brevet, le magnifique château qui se dresse sur notre droite. Pourtant ce village mériterait vraiment qu'on s'y attarde, mais pas aujourd'hui par 34°C. Il nous reste encore une grosse difficulté devant nous pour arriver au contrôle suivant à Chartrier-Ferrière (KM 246). Nous l'atteignons avant 19h. Nous sommes au-dessus du lac de Causse, non loin de Brive-la-Gaillarde. Mais les premiers signes de fatigues et le besoin de sommeil apparait chez certains. Comme ce n'est pas ici que nous pourrons trouver de quoi manger, nous continuons jusqu'à St Geniès où je sais qu'il y a des restaurants. Mais ils sont fermés! En prenant des renseignements auprès de passantes, nous nous dirigeons vers un autre restaurant en dehors du village et légèrement à l'écart de notre route. Il est en fin de service mais accepte de nous servir (On doit faire peine à voir). Cette longue pause repas nous requinque. Nous roulons pendant encore 3 h 20 pour arriver à Monpazier (KM 335). Mais pour atteindre ce lieu de contrôle il me faut un arrêt « micro-sieste » avant que je ne m'endorme sur mon vélo. Enfin à 1h30 le dimanche nous pouvons déployer nos couvertures de survie sur le goudron d'un parking pour un gros repos. Cette pause de 4 heures nous fait sortir de l'heure de fermeture du contrôle.

Nous pouvons prendre notre premier petit-déjeuner à Villeneuve-sur-Lot (KM 377) dès que nous croisons une boulangerie ouverte. C'est là que Freddy décide d'abandonner le brevet. Il n'arrive pas à se réveiller et ne se sent pas en état pour pédaler toute la journée. Il rejoindra la gare d'Agen à son rythme pour prendre un train. Nous continuons donc à trois sur les routes « casse-pattes » du Lot-et-Garonne. Au point de contrôle d'Agen (KM 408) nous comptons encore 1h30 de retard sur le temps limite de fermeture. Serons-nous capables d'arriver avant le délai autorisé au Haillan? Il est midi quand nous nous attablons à la terrasse d'une pizzéria à Nérac. Nous nous gavons de pâtes et après moins d'une heure de pause nous sommes repartis sur des routes plus plates, direction les Landes. Du maïs à droite, des pins à gauche puis des pins à droite et à gauche! Il fait encore chaud mais en dessous de 30°C. Ca nous permet de bien rouler à une allure régulière d'environ 25 km/h. Nous progressons en file indienne et chacun prend sa part de relais. A Luxey (KM 520) c'est le dernier contrôle de la journée. Il est 17h. Notre retard n'est plus que de 40 minutes. Nous commençons à croire à notre réussite. Mais en approchant de Saucats, le brevet aurait pu mal se terminer. Vincent par manque de vigilance a touché la roue de Fabien et s'est retrouvé par terre. Les automobilistes se sont arrêtés à temps pour l'éviter! Plus de peur que de mal (à part la fourche un peu tordue). Nous pouvons faire la pause prévue à Saucats où la femme de Vincent nous attendait avec une glacière. A partir de Léognan je les guide sur les routes que je connais bien : Canéjan, Pessac, Mérignac. Et enfin, à 21h05, soit 55 minutes avant la fermeture du contrôle, nous posons nos vélos devant la salle Georges Ricart au Haillan. Nous nous congratulons mutuellement, nous sommes si fiers d'avoir trouvé les ressources nécessaires pour arriver en temps et en heure!

Reportage Psacale PICQUET

