



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°7 – 2023**

***Bon anniversaire à ceux qui sont né(e)s au mois de JUILLET & AOÛT :***

Bernadette TAVANT, René DEBLOCK, Paul GALLAND, Jean Louis FRAYSSE, Marie Mireille LAINE, Thierry HERVOUET  
Michel LAFUENTE, Jean Pierre MORA, Bernadette TAVANT

***Réunion du Mardi 5 Septembre étaient présents :***

Présents :, Paul GALLAND, Didier TAVANT, Pascale PICQUET, Michel LAFUENTE, Pierre LIGOT, Pascal PERE,  
Claude BEZOMBES, Jean-Pierre GAZEAU, Guy GARBAY, Pierrette MORA.

**→ Prochaine réunion du bureau, Mardi 3 Octobre 2023 au local du club, 20h15**

## ***Paris Brest Paris 2023***

Le conseil a tenu à féliciter notre amie Pascale Picquet pour sa participation à cette grande randonnée « Paris Brest Paris » entre le 20 et le 24 août 2023. Elle termine l'épreuve en 89H16.

Le club remboursera une partie des frais engendrés par ce déplacement.

Un article est à paraître dans le journal « Ensemble » prochainement, ainsi qu'une proposition de nomination lors du prochain forum des sports.

## ***Sortie Soullignac ( Vigneron Dulon )***

Comme vous l'avez reçu dans vos boîtes mails, notre rassemblement à Soullignac se tiendra le dimanche 1<sup>er</sup> octobre au Domaine Grand Jean.

Pour les « roulants », le rendez-vous est fixé à 09 h à la Tannerie, pour les « non roulants » votre présence vers 11h serait appréciée pour la mise en place des tables et la préparation.

Une demande de matériel a été faite auprès des services municipaux et accordée.

Menu envisagé : Apéritif hors d'œuvre, grillades aux sarments, haricots verts, salade, fromage, dessert accompagné des vins de la propriété.

La participation a été fixée à **18 euros par personne**, règlement par chèque joint à l'inscription.

Un achat des produits sera possible sur place (règlement par chèque ou CB).

## *Sortie Bergerac*

Les inscriptions sont closes et nous serons 21 à faire le déplacement. L'hébergement se fera à la résidence « Le clos des vignes » à Bergerac (direction Périgueux), du 06 au 08 octobre. Un mail va être adressé aux participants pour les informations essentielles.

Une sortie est prévue le **samedi 07 en direction du « Cingle » de Trémolat**, et le **dimanche 08 vers le village d'Issigeac**.

Un repas est prévu au restaurant pour l'instant nous n'avons pas le lieu.

## *Journée de clôture de la Saison 2023*

La clôture de la saison cyclo aura lieu à Verdélais, **le dimanche 15 octobre**.

Nous organiserons une sortie journée avec un départ de la Tannerie à 09h, passage par Portets vers 10h (pour ceux qui opéreraient pour un départ déporté), puis Cadillac et Verdélais, repas sorti du sac et retour par le même itinéraire ou par la rive gauche.

## *Bilan Forum des associations*

Globalement nous pensons que c'est un bon cru, 09 personnes intéressées et inscrites. Une sortie découverte est prévue le samedi 16 septembre – rdv à 14h à la Tannerie.

L'encadrement sera réalisé par Pascal Père, Jean Pierre Gazeau et Pierre Ligot. Contrôle des vélos et consigne de route avant le départ.

## *Bilan maillots du club*

La dernière commande a été distribuée. Pour les différences de commandes, une régularisation est en cours (prendre contact avec Michel Lafuente – trésorier), la remise de 20 euros n'étant applicable qu'à la première commande et sur un article.

## *Groupe d'échange sur Whatsapp CEG*

Afin de mieux contrôler l'application « cyclo club gradignan 2 », une charte d'utilisation va être présentée au bureau pour validation et une mise en place dans les meilleurs délais.

## *Commission festivité*

Guy Garbay intègre la commission « Festivités » avec Pierrette Mora et Claude Bezombes.

## *Gouvernance du club*

Compte tenu de l'ordre du jour de cette réunion, ce sujet est reporté pour le mois d'octobre.

## *Assemblée Générale 2024*

La date de notre assemblée générale est désormais fixée, elle se tiendra le **samedi 03 février 2024**, à partir de 14 heures à la salle du club – La Tannerie.

Nous recherchons un lieu pour notre soirée festive.

## Article Paris Brest Paris rédigé par Pascale Picquet – 2019/2023

Il y a une dizaine d'années quand j'ai pris ma première licence au cyclo club de Gradignan pour fêter mes 50 ans, j'ai rapidement entendu parler de Paris-Brest-Paris (PBP) randonneur et de cyclistes qui roulaient de nuit. Je trouvais ce concept étrange et forcément je me disais « ce n'est pas pour moi ». Progressivement j'ai participé aux brevets fédéraux et aux brevets des randonneurs mondiaux (BRM) et je me suis prise au jeu de la longue distance. Quand en 2018 trois cyclistes de mon club ont commencé à se préparer pour Paris-Brest-Paris 2019 j'ai longtemps hésité mais je me suis inscrite pour me rendre compte ce qu'était ce monument dont tout le monde parlait. Ma préparation à l'époque était insuffisante et je n'ai pas pu aller plus loin que Brest, j'avais une douleur au genou et je ne pouvais plus déclipser ma chaussure, dû à un dérèglement de la cale. Continuer dans ces conditions aurait été trop dangereux.

Ne pas terminer un PBP a un goût d'inachevé et c'est avec une grande motivation que j'ai repris les BRM après les périodes de confinement. Pour garder un rythme suffisant j'ai fait des sorties seule de 200 km chaque mois (dodécaudax). La réalisation des brevets pendant deux ans permet de rencontrer des personnes ayant le même objectif et de s'enrichir d'idées à leur contact. Je retiens particulièrement le BRM de 600 kilomètres au départ de Tours où j'ai roulé avec Alain, Jean-Luc et Stéphane. J'ai recroisé ces deux derniers pendant PBP 2023. Ensuite j'ai participé au BRM 1000 kilomètres organisé par le club des Randonneurs Autonomes Aquitains un mois avant PBP. Cette épreuve m'a fait beaucoup de bien et m'a rassuré sur ma capacité à enchaîner plusieurs jours avec très peu de sommeil. Sur le plan de la santé j'ai surtout résolu

un mal au genou récurrent depuis 2019 en changeant de pédales et de chaussures. Quelques séances d'ostéopathie ont aussi calmé quelques douleurs. La préparation ne se limite pas à l'entraînement, et à la préparation physique : il faut aussi se fixer une feuille de route en fonction de son allure et dans mon cas organiser une assistance. J'ai choisi la solution « tout confort » pour mes pauses nocturnes pendant PBP 2023. Mon fils m'accompagnant en camping-car et m'attendant à Loudéac (à l'aller et au retour) puis à Mortagne-au-Perche. Cette solution m'évite la perte de temps aux contrôles et les files d'attente pour manger, dormir...

Enfin le grand jour approche. La veille, je retire mon dossier d'inscription de bonne heure avant la foule. Pour l'instant il n'y a pas beaucoup d'ambiance. Je reviens à la bergerie l'après-midi pour la visiter puis pour voir les vélos du concours des machines. Il est difficile de prendre des photos tellement il y a de monde attroupé. Quel succès ! Ces vélos sont magnifiques ! Le dimanche j'arrive au parc du château juste à temps pour assister au départ des vélos spéciaux. C'est surprenant de voir ces vélos pas comme les nôtres qui vont aussi parcourir 1219 km : vélos couchés, vélos carénés, tandem et même triplète, mini vélo... Il y avait même un vélo très ancien que je reverrai par deux occasions sur le parcours. Je retrouve mon amie Valérie du club de Marmande qui est là en tant qu'accompagnatrice. Elle m'explique comment les départs sont organisés et me dirige vers mon sas (lettre J). Ensuite il n'y a plus qu'à se laisser porter sur le parcours vers le château sous une belle rangée d'arbres avant le départ officiel. Les cyclos sont lâchés et les pelotons se forment et se déforment au rythme des coups de pédale.





Il fait déjà nuit quand j'arrive à Mortagne-au-perche, premier site d'accueil. J'y croise quelques amis girondins et je me ravitaille. Le reste de la nuit se passe sans encombre et je reste très vigilante pour ne pas revivre la mésaventure de 2019 où une chute avait déréglé ma cale de chaussure et abimé mon genou. Le danger est permanent quand certains cyclistes s'arrêtent sur la route sans se mettre sur le bas-côté. Il suffit d'un moment d'inattention et la perspective de boucler l'épreuve peut s'arrêter net. J'arrive à Loudéac à la fin de la première journée, et conformément à mon planning il ne fait pas encore nuit. Je retrouve mon fils au terrain de camping pour un bon diner, une douche et quelques heures de sommeil. Je suis bien requinquée pour une seconde nuit sur le vélo. Jusqu'au Roc Trévezel le parcours est difficile, il y a beaucoup de dénivelé. J'ai besoin de faire plusieurs arrêts et des micro-siestes pour tenir le coup. De jour comme de nuit la population se mobilise pour nous offrir un peu de ravitaillement, de l'eau pour nos bidons et surtout du café. Certains poussent la gentillesse jusqu'à nous laisser nous reposer dans leur jardin ou leur garage ! Que dire de tous ces gens qui nous applaudissent sur le bord de la route. Ils s'installent en famille devant chez eux et c'est un spectacle digne du tour de France. Ils savent que nous sommes de simples amateurs qui nous lançons un défi incroyable. Avant Brest je traverse Landernau avec émotion. C'est une ville qui me tient à cœur, mes grands-parents y ont passé la fin de leur vie. J'envoie à ma famille un selfie devant les maisons construites sur le pont pour qu'ils comprennent que j'ai déjà gagné la première partie de mon projet. Contrairement à l'édition précédente, le changement du sens d'arrivée à Brest me semble interminable en traversant Guipavas. En revanche, la sortie par le pont Albert Loupe sur l'Elorn est toujours magique. Surtout qu'au débouché du pont, une dégustation des fraises de Plougastel nous est proposée. Je ne me laisse pas priée... Au contrôle de Carhaix je retrouve Jacques du club de Marmande qui repart pendant que je me ravitaille. Il m'avait doublé un peu plus tôt sur la route sans me reconnaître, alors qu'il avait bien reconnu mon maillot « Bordeaux-Sète ». Et c'est réciproque, j'ai vu son maillot sans le reconnaître. On manque déjà de lucidité ? Ma deuxième pause au camping de Loudéac se fait avec du retard par rapport à ma feuille de route, mais j'ai la bonne surprise de trouver des maquereaux à la plancha cuisinés à 2 heures du matin ! Je réduis un peu la durée de mon repos et le redémarrage est très difficile, j'ai les jambes lourdes. La journée de mercredi est annoncée comme

la plus chaude de la semaine et elle tient toutes ses promesses. J'arrive au contrôle de Fougères à midi pour y retrouver deux supporters que sont Régine et Pierre de mon club à Gradignan. Ils sont en vacances dans la région et ont tenu à venir m'encourager et à voir l'ambiance de Paris-Brest-Paris. Ça fait chaud au cœur. En guise de chaleur on est bien servi pendant l'après-midi. Je me traîne comme beaucoup de cyclistes autour de moi. Je gère la canicule du mieux que je peux pour éviter la déshydratation qui pourrait compromettre ma randonnée. Mon étape prévue à Mortagne-au-Perche se limite à un repas, une douche et 15 minutes de sommeil. Je fais ce choix à cause du retard que j'ai pris mardi et mercredi et pour me laisser une chance d'arriver à Rambouillet dans le délai imparti. En quittant la région du Perche le relief s'estompe et j'en profite pour tenter le tout pour le tout : j'accélère pour pouvoir couvrir les 100 derniers kilomètres en 5 heures. En théorie ce n'est pas infaisable, mais après 1100 km ??? Je suis aidée dans ce challenge à deux occasions par des cyclistes qui prennent des relais où qui profitent de mon rythme pour accélérer eux aussi et améliorer leur chrono. Progressivement je me rends compte que je vais être capable de tenir ce rythme jusqu'au bout. J'en profite pour me détendre, et savourer ces derniers instants. En discutant avec un cycliste à côté de moi, j'apprends que son fils participe au Paris-Brest-Paris des jeunes dont l'arrivée est prévue cet après-midi, après 12 jours de randonnée. Un bel exploit pour eux aussi. Finalement mon pari est payant et je rejoins Rambouillet à 11h35 avant l'horaire limite de 12h15.

OUF ! Temps de randonnée = 89h16

Là aussi l'accueil est chaleureux et c'est sous un tonnerre d'applaudissements que je franchi la grille du château. C'est juste incroyable ! Globalement je termine ce monument du cyclotourisme sans douleur particulière (un peu aux fesses tout de même). Par-contre le manque de sommeil va m'obliger à vite aller me coucher. Pour réussir ce brevet j'ai eu le soutien logistique de la part de mon fils

sans qui je n'aurais pas réussi. Et surtout, à distance, le soutien des proches (famille, amis, membres du club, membre du Codep Gironde...) est un atout important pour le moral. Merci à eux !



