

Le Cyclo Essonnien



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME



Bulletin du Comité Départemental de cyclotourisme de l'Essonne

Le Cyclo Essonnien

PAGE 01

ETE 2026

Sommaire du N° 107 :

Page 01 = Edito = Patrick Perello
Page 02 = le CTL pleure Jean-François
Pages 03 à 05 = Rando femmes
« Sur les traces des peintres »
Page 06 = Autour du VAE
Page 07 = maxi-verte en Charente
Pages 08 et 09 = Envie de Gravel, Gravel en Vie
Pages 10 à 13 = Itinérance Gif-Londres
Pages 14 et 15 = Gif-Honfleur-Gif
Pages 16 à 20 – Séjour à Semuren-Auxois
Page 21 = Cyclix - Abracadabrantesque

Bulletin du Comité départemental de cyclotourisme de l'Essonne
Place R. Gombault 91540 Ormoy

N° de dépôt légal : A295-9618

Tél : 01 64 57 11 81
Courriel : departement91-secrétaire@ffvelo.fr
<https://essonne.ffvelo.fr>

N° 107 – Été 2026

Directeur de la publication : Patrick Perello.

Comité de rédaction : Jean-Luc Lécuyer, Philippe Marie, Patrick Perello

Relecture : Thérèse Marquant

Mise en page : Philippe Marie.

Contribution à ce numéro : Patrick B., Samantha Bergère, Henriette Derubé, Joëlle Divol, François Laurent, Jean-Luc Lécuyer, Nadine Licau, Philippe Marie, Denis Portheault, Bernard Thibault

Photos : Patrick B., Samantha Bergère, Henriette Derubé, Joëlle Divol, François Laurent, Jean-Luc Lécuyer, Nadine Licau, Philippe Marie, Denis Portheault, Bernard Thibault

Imprimé par nos soins
Distribué gratuitement aux clubs
du 91

Edito : Patrick Perello



Routes, paysages et évasion à vélo

À mi-chemin entre le voyage, le sport et la découverte, le cyclotourisme séduit de plus en plus celles et ceux qui souhaitent explorer autrement. Enfourcher son vélo, prendre le temps d'observer les paysages, s'arrêter dans un village, suivre une voie verte ou improviser un détour : le cyclotourisme offre une liberté rare. Accessible aux débutants comme aux passionnés, il permet de vivre une expérience authentique, respectueuse de l'environnement et riche en rencontres.

Dans ce monde idéal dans lequel devraient plonger nos clubs, il faut bien reconnaître que ce n'est pas la majorité d'entre eux qui appliquent ce principe de base du cyclotourisme. La pratique principale consiste en la sortie dominicale sur des routes maintes fois empruntées, voire en semaine pour ceux qui ont la chance de pouvoir rouler. Cela est bien dommageable car le but essentiel d'un club est de fédérer ses adhérents en leur proposant des séjours sur le territoire national ou à l'étranger en itinérance ou sur un point fixe en région.

Posons-nous la question : pourquoi j'adhère à un club alors que je pourrais très bien rouler à vélo seul ou avec quelques amis ? En premier lieu c'est la recherche du partage avec des personnes issues de milieux différents et avec lesquelles nous allons créer des souvenirs impérissables et enrichissants sur le plan personnel. Cela permet également de sécuriser la pratique du vélo au sein d'un groupe afin de pallier tout problème pouvant survenir lors de la sortie (chute, crevaison, problème mécanique...).

Mais un club ne peut exister que par le bénévolat, d'une part par ceux qui constituent l'équipe dirigeante, et d'autre part par les adhérents qui apportent leur aide lors d'organisation de randonnées. Malheureusement force est de constater que beaucoup de ces randonnées disparaissent par manque de bras ce qui pourrait, à terme, mettre en danger la survie du cyclotourisme ! La population cyclo vieillit et le renouvellement par les jeunes générations tarde à se faire. J'en veux pour preuve le nombre en baisse des organisations pour le calendrier de la saison 2027, où l'on s'aperçoit du manque de ressources humaines pour organiser et que certains clubs doivent s'associer pour le faire.

En dépit de cet état des lieux alarmant, ce journal estival vous propose une multitude d'articles différents émanant de clubs ayant compris cette nécessité de proposer des activités hors routine. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos récits de séjours ou de voyages, ils seront toujours les bienvenus et témoigneront de la vitalité de votre club.

Bel été à tous et prudence sur les routes.

Le CTL pleure Jean-François.



Jean-François était une figure emblématique du cyclotourisme en Essonne. Il aimait profondément partager son amour du vélo et du voyage.

Le cyclotourisme, le « vrai » comme il aimait le dire : celui des sacoches, celui du vélo de 20 kg à vide, celui qui prend le temps de vivre. Rouler au gré de l'inspiration, explorer de nouvelles contrées, découvrir des paysages inoubliables, savourer les odeurs, sentir le souffle de la brise et goûter pleinement l'instant présent. Peu importaient la pluie, le froid, le vent de face ou les côtes trop raides : la joie de l'effort accompli effaçait tous les obstacles.

Adhérent au club des Cyclotouristes Longjumellois depuis 1979, Jean-François a largement contribué à faire du CTL ce qu'il est aujourd'hui : un club d'amis, de passionnés de vélo qui se retrouvent aussi bien pour l'effort physique que pour l'amitié sincère et le plaisir d'être ensemble. Jean-François aimait le CTL, et le CTL aimait Jean-François.

Accompagné de sa femme Geneviève, il a parcouru l'ensemble du territoire français, et de plusieurs pays limitrophes. Il était un fervent adepte des Semaines Fédérales, auxquelles il a souvent participé et contribué. Mais Jean-François ne se contentait pas de participer : il s'engageait pleinement. Très investi dans la vie associative, il a été à plusieurs reprises Président du CTL. Toujours le premier à se porter bénévole, présent à toutes les réunions, il s'impliquait sans compter dans l'organisation des événements tels le Tour de l'Essonne, les BRM, et dans les échanges avec la mairie et le CODEP, qu'il appréciait particulièrement. Il n'hésitait pas non plus à être accompagnateur pour les traces et les flèches Vélocio, et même sur le Paris-Brest-Paris.



Jean François au départ à Vienne pour la Velocio en 2007

Il vivait sa passion intensément et cherchait sans cesse à transmettre ce « virus » du vélo. Nombreux sont les adhérents du CTL qui témoignent que Jean-François les a aidés à reprendre le vélo, prodiguant conseils avisés et encouragements bienveillants, ceux qui permettent de franchir les côtes les plus ardues, sur la route comme dans la vie.

Jean-François était un homme de conviction, qui vivait sa foi au quotidien et s'efforçait de semer le bonheur autour de lui.

Le CTL pleure Jean-François.

François Laurent
Président du CTL

RANDO FEMMES

« SUR LES TRACES DES PEINTRES »

Il fallait être un peu aventurier(e)s pour s'inscrire à cette randonnée de 62 kilomètres prévue sous la pluie et le vent, mais peut-on encore faire confiance aux prévisionnistes ?

Pas de quoi décourager 14 cyclistes (10 cyclotes et 4 accompagnateurs) prêts à enfourcher leur monture à 9 h 15.



Départ de Boissise-la-Bertrand, nous longeons la Seine, découvrons les villas bourgeoises de la Belle-Epoque « les Affolantes », petite montée (11%) vers Chartrettes et nous retrouvons la Seine, la longeons jusqu'à Vulaines-sur-Seine, cheminons sur des tronçons plus ou moins boueux, cabossés, roulons sur un chemin forestier (défi du jour : ne pas crever !).

Nous poursuivons notre route, atteignons Avon, laissons sur notre gauche le château de Fontainebleau et prenons la direction des gorges d'Apremont pour nous restaurer au Chalet de la Caverne des Brigands.



Les cyclos du parcours Gravel sont déjà attablés.

Le temps devient menaçant : pleuvra, pleuvra pas ?

Nous profitons d'une belle éclaircie, quelques coups d'œil rapides dans Barbizon, ce village pittoresque des peintres qu'il faudrait visiter.

Nous quittons la forêt, retrouvons la plaine et Le vent de face, de côté, de dos, juste avant de passer sur l'autre rive de la Seine pour récupérer nos voitures. Dernière curiosité franchie : l'écluse de Vives-Eaux à Boissise-le-Roi.



Nous nous quittons satisfait(e)s, ravi(e)s du parcours, de l'ambiance.

Finalement, qui a dit qu'il devait pleuvoir ?

Joëlle Divol
Brunoy Val d'Yerres Cyclo

Ce même jour, de bon matin huit cyclotes et un cyclo partent de Mennecy pour le parcours de 112 km. Quelques gouttes de pluie mais pas de quoi les arrêter. Première partie un peu urbanisée mais nous arrivons bientôt au bord de la Seine, après une descente un peu raide. Nous la suivons sur une petite route tranquille puis sur le chemin de halage. Nous sommes sur l'Eurovélo 3 dénommée aussi « la Scandibérique » car elle relie Fistéra en Espagne à Trondheim en Norvège. Par temps sec, le chemin de halage est très praticable en vélo de route, mais par ce temps humide c'est plus hasardeux ! Une chute sans gravité causée par une ornière nous le confirme ! Nous retrouvons une route un peu plus carrossable. Une belle côte nous surprend quand nous quittons la Seine, certaines n'ont pas eu le temps de changer de braquet et doivent mettre pied à terre.



Nous suivons les méandres du fleuve en passant d'une rive à l'autre, à Ponthierry, puis à Melun, à Chartrettes, à Champagne-sur-Seine, c'est presque tout plat. Nous avons rejoint le groupe parti de Boissise-la-Bertrand puis nos chemins se sont séparés.

A Fontainebleau nous pouvons admirer le château depuis le Grand Canal, un petit tour dans la ville pour une photo devant les grilles du château.



Nous quittons la ville et nous engageons sur une petite route forestière pour traverser les gorges d'Apremont et retrouver les autres groupes pour le pique-nique à l'entrée de Barbizon. Au moment de repartir, une crevaison.



Jean-Michel s'y colle et c'est vite réparé. Un petit tour dans Barbizon, pour admirer quelques belles reproductions en mosaïque de tableaux de peintres célèbres tels que Jean-Baptiste Camille Corot, Théodore Rousseau, Jean-François Millet, Charles-François Daubigny.



Nous quittons la ville des peintres et roulons à travers la plaine, face au vent, en essayant de rester groupés. Un petit arrêt au café de Courances et une dégustation de gâteaux faits maison nous requinquent.

La côte de Videlles nous attend et la fatigue commence à se faire sentir (au moins pour moi).



Nous arrivons à Mennecey sans se faire mouiller. Nous nous quittons avec en tête l'idée de se retrouver bientôt pour de nouvelles aventures.

Henriette Derubé
US Marolles Cyclotourisme

AUTOUR DU VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE

Le Club Cycliste Ollainvillois proposait cette 1ère animation de la saison cyclo-touristique 2026, le mercredi 8 avril après-midi.

Déception, car vraiment très peu de participants s'étaient dérangés pour venir découvrir ce mode de déplacement. Parmi eux, Régis, qui avait participé l'an passé à cette journée, est venu témoigner de l'intérêt qu'il y avait trouvé, puisqu'à la suite il a acquis un VAE qu'il utilise régulièrement.



Le Club Handi-Roues-Loisirs était associé à cet évènement. Patrick Tourette, président du Club Handi-Roues-Loisirs avait apporté une dizaine de VAE, de géométries variées, type VTC, type VTT, ainsi qu'un tricycle couché. Il explique avec enthousiasme la façon d'utiliser ces montures, leur pilotage, et l'aspect sécurité. Chacun en fonction de sa taille prend possession de sa monture.

Un tour d'essai sur la place Aragon, puis ce sera le départ pour une balade d'initiation et de découverte, sur un circuit de 18 km environ, empruntant les voies cyclables et les routes tranquilles, avec dénivelé, passant par Egly, Villelouvette, la côte de Moret, Saint-Yon, jusqu'à Saint-Sulpice-de-Favières. Une pause et quelques photos devant la basilique, avant le retour par l'Etang de Trévoix et terminer par la rue du Moulin à fort pourcentage jusqu'à l'espace Aragon.



Durant cette promenade, les participants ont pu tester avec curiosité et intérêt la façon de gérer l'énergie, de se déplacer avec facilité dans les côtes.

Au retour place des Tilleuls, la découverte de ce mode de vélo a encouragé certains à envisager de s'équiper, pour la reprise de cette activité de plein-air et de déplacement sans effort.

Un rafraîchissement était offert.

En remerciant Patrick Tourette et son club Handi-Roues-Loisirs pour la mise à disposition des vélos, son expérience de moniteur.

Le Club Cycliste Ollainvillois aura le plaisir de vous retrouver pour d'autres animations de cyclo-découvertes.

MAXI VERTE EN CHARENTE



Le club SO.VELO du Coudray-Montceaux, était bien présent pour la maxi verte 2026, avec cette année découverte de la Charente. Sur Angoulême au petit village de CHAMPNIERS

Concert, repas festif, marché artisanal, 4 jours de festivités.

La maxi verte c'est 4 jours dans une région où il est proposé chaque jour des parcours de 22 à 100 km. Il y en a pour tous les goûts, 1 à 4 ravitaillement avec des dénivelés jusqu'à 1000 mètres.

Pour ne pas être en reste, 4 jours de marche avec deux parcours chaque jour, 2 parcours de 12 à 20 km.



Un événement annuel à ne pas manquer. Au moment où j'écris ces lignes, pour 2027, pas de maxi verte, mais 2028, ce sera sur Nantes.



9 adhérents étaient présents durant ces 4 jours avec au compteur 2300 km.

Un balisage exceptionnel, des ravitaillements dignes de ce nom, et à l'arrivée un village avec une belle ambiance.

Une soirée de gala le samedi avec repas festif. Voilà de quoi vous donner envie de tenter l'aventure avec votre club.



Bien sûr, il faut se loger, au choix camping-car, camping ou louer un hébergement.

Les retours donnent l'occasion d'échanger, et de se projeter sur le lendemain.



Cet article est aussi l'occasion de vous présenter le nouveau maillot du club vtt.

[Le bureau So.Vélo](#)

ENVIE DE GRAVEL, GRAVEL EN VIE !

« Une étincelle qui a mis le feu aux roues » ... Voilà comment je pourrais résumer ce qui a conduit plusieurs de mes camarades de route du Cyclo Club de la Vallée de Chevreuse à embarquer avec moi le 26 avril dernier sur la 2^e édition de la cyclo vendéenne « Gravel en Vie ». Une toute première participation à une épreuve Gravel pour moi.



Tout part d'un simple partage d'information sur le groupe WhatsApp du club à propos de cette aventure Gravel portée par le Sardines Gravel Club et l'Office de Tourisme du Pays de Saint-Gilles-Croix-de-Vie. Avec ma chère mère qui habite dans la commune voisine, j'avais l'avantage d'avoir déjà arpenté les routes bitumées des environs, suffisamment pour avoir envie de découvrir ces chemins vendéens autrement.

Trois parcours avec trois distances différentes se présentent à moi : 60 km, 130 km ou 200 km. J'élimine sans complexe la version la plus longue pour jouer la carte de la prudence et du 100% plaisir pour ce baptême en Gravel. J'opte donc pour la version la plus courte après, j'avoue, quelques minutes d'hésitation avec la distance supérieure !

A mesure que l'événement approche, je serai petit à petit rejoint par six coureurs et coureuses acolytes de la section Gravel du club, tous prêts comme moi à « tâter du caillou » au pays des Chouans.



Le jour « G » (comme Gravel) arrive. La météo des jours précédents nous laissait présager un soleil radieux. Quelle ne fut pas notre surprise teintée d'une légère déception en ouvrant les volets de découvrir un brouillard à couper au couteau ! La nature a visiblement décidé de nous jouer des tours, mais nous voilà tous alignés au complet sur la ligne de départ près du port de Saint-Gilles-Croix-de-Vie.

Un rapide briefing et nous quittons la côte vendéenne pour nous enfoncer dans l'arrière-pays, sur des chemins assez roulants et sans grande difficulté : l'occasion d'apprécier un paysage sous-coté qui déroule pour nous une alternance de champs et de forêts verdoyantes. Comme d'autres, je ne résiste pas à l'envie de prendre un peu de vitesse sur quelques portions, juste pour le plaisir d'attendre ensuite d'autres camarades de la troupe au virage suivant. Les kilomètres défilent avec la traversée de quelques villages et de zones lacustres. Déjà une trentaine de kilomètres derrière nous et nous voilà arrivés à mi-parcours pour un « méga-ravito ». Un ravitaillement autant qu'un ravissement quand nos yeux découvrent le Moulin des gourmands de Saint Révérend. Une

petite photo et nous repartons quelques minutes plus tard, délicieusement lestés de charcuteries ou de tranches de brioche vendéenne.



Nous contournons le lac du Gué-Gorand après avoir été un temps contraints de lever le vélo pour chevaucher un pont de bois rubalisé, préféré à une traversée en eaux boueuses, que peu tenteront avec succès ! La deuxième moitié du parcours se termine aussi bien que la première mais cette fois sous le soleil.



Crédit photo @manonhelie_photo / Manon Hélié Photo

Et voilà notre banc de poissons à pédales qui franchit la ligne d'arrivée de retour au port de Saint-Gilles Croix de Vie pour déguster tous ensemble une belle sardinade.



Un grand merci aux co-organisateurs de cette 2^e édition de Gravel en Vie et nous l'espérons, rendez-vous l'an prochain pour peut-être tenter cette fois le 130 km.

Philippe Jaconelli
Cyclo-Club de la Vallée de Chevreuse
(CCVC)

RECIT D UNE ITINERANCE GIF - LONDRES

DU 23 AU 26 MAI 2026



C'est un projet porté par Jean-Luc qui nous embarque, Samantha et moi, dans cette aventure en fin d'année 2025.

A partir de janvier, nous avons créé un groupe pour échanger les infos, avons découvert les 1^{ères} ébauches de traces et avons partagé nos bons plans logements. Tout s'est fait très vite et dans la bonne humeur : réservations des hébergements, de la cabine sur le ferry et de l'Eurostar pour le retour. Il ne nous restait plus que l'ETA et la Carte Maladie EU.

Le 1er avril, mais sans le poisson 😊, nous nous retrouvons autour d'un verre et d'une planche à partager pour finaliser les

traces de notre périple. Nous en profitons pour échanger sur le matériel de bike packing, à peser le pour et le contre, le plus pratique pour le train de retour, le kit de réparation à prévoir. Un bon moment qui présage d'un séjour dans la bonne humeur !

Et puis début mai, c'est la cata : Jean-Luc se blesse et a interdiction de faire du vélo pendant 3 mois. Nous ne serons plus que 2 pour cette aventure. Une semaine avant, Jean-Luc nous envoie le Carnet de Route final avec l'ensemble des informations, mieux qu'une agence de voyage !

Et puis le 23 mai est arrivé, avec une météo qui allait nous faire transpirer.

1^{er} jour : Gif - Trie-Château (92 km et 884 D+)

Départ à 8h30 de Gif, avec plein de motivation. Nous rejoignons Versailles par des chemins forestiers avec les 1^{ères} côtes et les 1^{er} bourniers (boue et arbres couchés). Les sous-bois laissent la place à une voie cyclable ombragée le long de l'A13. Puis arrive les Mureaux et la pause déjeuner : il fait déjà très chaud. L'après-midi est rythmé par des chemins agricoles qui « secouent la pulpe » comme dit Samantha et des routes secondaires sans ombre. A Commeny, nous tombons sur une fête de village en préparation et nous nous faisons offrir des sodas et de l'eau par les agents techniques 😊 : la chaleur est terrassante. Nous continuons notre chemin vers Gisors puis Trie-Château pour passer notre 1^{ère} nuit sous une yourte.



Pause déjeuner à Meulan



Château de Versailles



Yourte

2^{ème} jour : Trie-Château - Dieppe (122 km et 670 D+)

Nous prenons le départ à 8h après avoir décidé de prendre la trace qui avait le moins de D+ pour ménager les organismes au vu de la chaleur encore annoncée. En chemin, nous nous arrêtons à St Germer-en-Fly pour admirer sa magnifique abbatale puis nous continuons jusqu'à Gournay-en-Bray, en empruntant des petites routes secondaires à travers les champs mais en plein soleil. Nous en profitons pour faire les courses pour le pique-nique. Vers le kilomètre 45, catastrophe, Samantha crève ! Après 2h sous la chaleur, 2 chambres à air et beaucoup de sueur, nous décidons de demander

de l'aide à la maison juste à côté. Et là, coup de massue : le monsieur met 5 min pour réparer ! Il est 14 h et il nous reste environ 70 km pour arriver à Dieppe. Nous repartons, mais la chaleur est bien présente. A l'approche de Forges-les-Eaux, nous découvrons que la trace traverse une propriété privée : pas le choix que de continuer par la route où beaucoup de voitures circulent et qui rallonge le parcours de 5 km. A Forges, nous décidons de faire une bonne pause dans un bar : sodas à la carte. Un groupe de jeunes nous demande où nous allons, nous félicite et nous encourage en nous rassurant sur le fait que maintenant c'est de la descente jusqu'à Dieppe. Les 65 derniers km se font sur l'Avenue Verte, ancienne voie ferrée : tout en ligne droite, sans réel intérêt sur les paysages et en nous demandant à quel moment cela va descendre. A 20 h, nous arrivons enfin à Dieppe. Je mange une pizza, Samantha ne peut rien avaler. Puis direction le ferry où nous embarquerons vers 23 h, attachons les vélos et allons directement dans la cabine où nous avons cru pouvoir dormir de suite. Mais c'était sans compter sur les annonces haut-parleur jusqu'au départ à minuit !!!



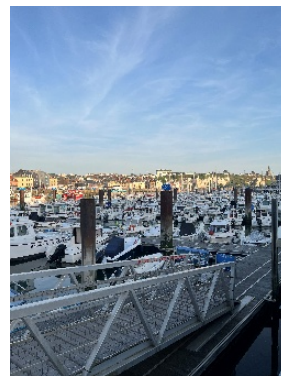
Abbatiale de St Germer-en-Fly



Avenue Verte



Dieppe côté rue et côté Port



Ferry

3^{ème} jour : Newhaven – Caterham



Brighton



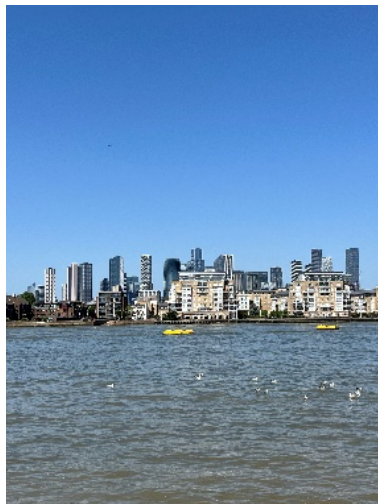
Au vu de la courte nuit, de la chaleur et de Samantha qui ne se sent pas bien, nous décidons de ne pas faire l'étape initialement prévue. Nous prenons un train pour aller visiter Brighton et prendre un petit déjeuner. Après une petite heure, nous retournons à la gare pour savoir comment rejoindre Caterham par le train. Je laisserai Samantha après le dernier changement à East Croydon pour finir à vélo, soit environ 15 km. La fraîcheur de notre logement est un vrai bonheur pour se refaire une santé. En début de soirée, on va se balader dans Caterham et manger dans un pub. Ce soir, les lumières se sont éteintes très tôt car demain, c'est Londres !



Caterham

4^{ème} jour : Caterham - Londres St Pancras (48 km et 376 D+)

7h30 départ pour ce dernier jour. Le réveil musculaire est rapide avec une belle côte au démarrage. Puis nous empruntons la V21 absolument magnifique : des singles, des chemins forestiers, des parcs, le tout ombragé. A l'approche de Londres, les habitations et la circulation se densifient mais les Anglais sont respectueux des cyclistes. Nous débouchons sur la Tamise, la traversons par le Greenwich Tunnel où nous sommes les seules à respecter le No Cycling 😊. S'ensuit une série de canaux avec un mélange architectural de bâtiments traditionnels et de buildings modernes et surtout l'impression de ne pas avancer. Et puis, on arrive enfin au niveau de la Tower of London et du Tower Bridge où nous prenons brutalement un bain de foule. Mais il est 13 h et il faut être à 13h45 à St Pancras pour le chargement des vélos. Alors nous ne nous attardons pas et filons tête dans le guidon vers la gare : pas le temps de faire du tourisme ! A St Pancras, c'est un peu la panique car aucune indication pour savoir où aller. Finalement nous arrivons ric-rac, démontons les vélos et les déposons sur le tapis en priant pour qu'ils ne soient pas abimés. Direction les douanes et enfin, nous pouvons nous poser et souffler : nous serons dans le train pleines de sueur et en tenue de vélo, mais dans le train 😊 ! Il nous restera plus qu'à prendre le RER à Paris en pleine heure de pointe.

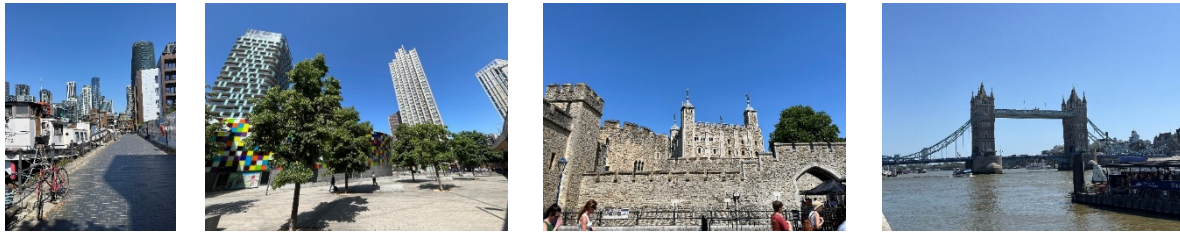


La Tamise



Greenwich Tunnel





London of Tower & Tower Bridge

Bilan de ces 4 jours : 262 km et 1930 de D+, une chaleur qui nous a épuisé mais une belle aventure !

Le retour de Nadine

Faire du Bike packing est différent de faire de l'itinérance longue et ne nécessite pas forcément le même matériel. Je me suis posé beaucoup de questions sur l'équipement : sacoches sur porte-bagage mais pour 4 jours ..., sacoches de selle mais est-ce que tout va rentrer même si j'ai l'habitude avec les treks, sacoches de cadre avec le problème de comment mettre les bidons d'eau. Beaucoup de recherches, de comparaisons pour arriver au combo sacoches de selle 16,5L et sacoches de cadre + de guidon. Une autre problématique, pas prévue dans le voyage, a été la chaleur. Certes il a fait très chaud, limite pas raisonnable de faire un effort, mais globalement je l'ai bien vécue en adaptant ma consommation d'eau et surtout en supplémentant en électrolytes pour compenser les pertes (merci le trail ☺). Pour Samantha, cela a été plus difficile alors nous nous sommes adaptées : c'est aussi cela partir en groupe, tenir compte des autres. Avoir supprimé le 3^{ème} jour (étape la plus dure avec plus de 1100 de D+ sur 103 km) par une visite de Brighton et un déplacement en train a été une bonne idée, car honnêtement nous aurions souffert du manque de sommeil et de la chaleur. Je tenais à ce que Samantha arrive à Londres à vélo. Côté alimentation et gestion de l'effort, cela n'a pas été un problème pour moi, habituée avec le trail. Pour ce qui est du parcours, j'ai adoré la 1^{ère} et la dernière journée : plus Gravel. La 2^{ème} journée a été plus monotone, plus longue car sur l'Avenue Verte avec une impression « de sans fin ». De ces 4 jours, je garde ces moments de partage à 3 pour la préparation, à 2 sur le vélo et le magnifique bronzage ☺. Et vivement la prochaine aventure !

Le retour de Samantha

Comme Nadine, je me suis beaucoup posé de questions pour l'équipement : je suis partie avec 2 sacoches de fourche, et une sacoches de cadre. Peut-être étais-je un peu trop chargée. Je suis plus habituée à faire de l'itinérance en famille sur de plus petites distances quotidiennes, mais sur plus de jours que ce périple à Londres. Je pense que je n'étais pas suffisamment préparée pour ces distances journalières, ou alors ce sont les fortes chaleurs qui m'ont totalement épuisée. Heureusement Nadine m'a donné de la potion magique (électrolytes) afin que je puisse éviter de trop importantes crampes. La 1^{ère} journée a été compliquée surtout l'après-midi, une chaleur infernale. La 2^{ème} journée m'a semblé plus simple physiquement, même si l'épisode de la crevaison nous a fait perdre beaucoup de temps : la prochaine fois, je vais sonner directement à la maison la plus proche !! ou je muscle mes pouces pour réussir à remettre le pneu sans pincer la chambre à air. La fin de journée sur l'avenue verte entre Forges-les-Eaux et Dieppe m'a paru interminable : je garde en tête quelques jolis paysages agricoles, mais globalement c'est assez monotone. La 3^{ème} journée, clairement, je n'avais plus de jus, et cette chaleur qui nous poursuivait était juste ingérable pour moi. La sieste au frais dans la chambre durant l'après-midi m'a fait le plus grand bien. La 4^{ème} et dernière journée était super agréable : une variété de décors (campagne vallonnée, bois, piste cyclable à travers des quartiers résidentiels ou des parcs, le bain de foule de la tour de Londres...). Ce fut une belle aventure, une première et certainement pas la dernière.

Samantha & Nadine
(CCVC Vallée de Chevreuse)

WEEK-END CCVC91 A HONFLEUR DU 5 AU 7 JUIN

10 adhérents du club (dont 2 femmes) sont partants pour ce week-end destination Honfleur soit près de 25 % de l'effectif du club.

3 adhérents seront rejoints par leur proches à leur hébergement en hôtel.

7 autres seront répartis dans deux appartements sur un même lieu (Gîte le Fond de la Cour).

Le parcours aller fait 200 km, une première pour la moitié du groupe.



JEUDI 4

Coup de fil du propriétaire du gîte vers 22h, l'un des deux appartements avec 4 lits est inaccessible du fait d'une canalisation qui a cédé !

Recherche en ligne immédiate pour trouver un logement de remplacement avec 4 lits, dont au moins un lit dans une chambre individuelle.

Coup de chance : je trouve, toujours dans le centre un appartement correspondant à notre besoin. Réservation immédiate, pas trop le temps de vérifier les détails d'accès et autres points.

Je rappelle le propriétaire du logement sinistré pour négocier le fait de pouvoir ranger les vélos chez lui et surtout de recevoir le groupe de déplacés pour les petits déjeuners, ce qu'il accepte volontiers.

Coup de stress et demain réveil à 5H40 !

VENDREDI 5

Le temps est frais le matin mais sera agréable pour le vélo dans la journée.

Rendez-vous à 7h : Joëlle, accompagnante, prend nos sacs, le grand luxe pour nous (2 autres accompagnant-e-s avaient également proposé de les prendre) !

Le parcours : alternance de tronçons plus ou moins agréables, comme toujours des automobilistes peu patients en IDF malgré nos efforts pour constituer deux groupes distants de quelques dizaines de mètres et permettre ainsi aux voitures de se rabattre si nécessaire.

La nationale 13 : pas le plus agréable pour les cyclos, nous prenons soin de rouler sur la bande d'arrêt d'urgence.

Puis un tronçon en sous-bois avec un revêtement de bonne qualité, mais malheureusement avec un sol jonché de brindilles faisant craindre des crevaisons qui vont arriver. Chemin plutôt agréable au début après l'épisode de la nationale, mais qui va rapidement sembler interminable d'autant plus que nous sommes harcelés par des nuages de moucherons.

Arrêt à Ivry-la-Bataille au km 65, puis à Le Neubourg au km 130 : un peu loin mais compensé par un endroit agréable pour se poser afin de déjeuner.

Nous repartons pour les 70 km restants, confiants car nous avons passé toutes les bosses.

Nous surveillons nos GPS à l'approche de Honfleur, le groupe met un point d'honneur à franchir le cap des 200 km pour les 5 personnes qui n'ont jamais fait cette distance, d'ailleurs nul ne pourrait distinguer des autres ceux/celles qui réalisent pour la première fois cette distance, le groupe est homogène.

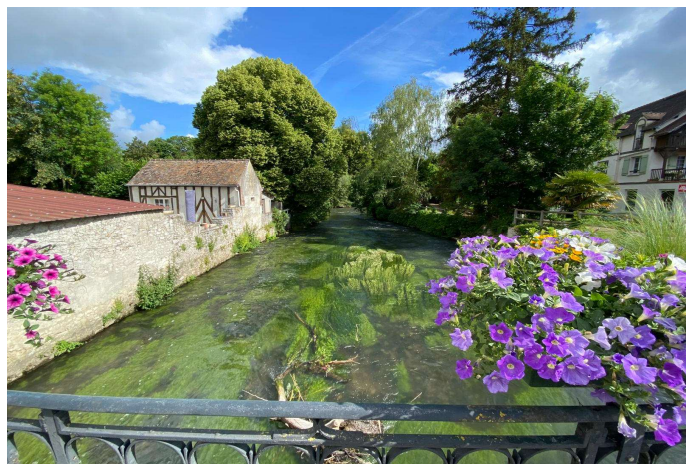
Nous prenons un verre en terrasse près du bassin d'Honfleur.

Puis nous nous rendons à l'adresse du premier gîte réservé qui est aussi le point de rendez-vous où Joëlle nous attend avec nos sacs : service 5 étoiles !

Puis direction le second gîte de secours : évidemment nous voilà devant des boîtes à clefs avec codes à chiffres alors que nous avons un code... à lettres !

Nous finissons par trouver le moyen de prendre possession de l'appartement après un épisode type Escape Game inversé.

Pas le temps de se doucher ni de se changer : rendez-vous dans un restaurant car il est déjà 20 h passées.



SAMEDI 6

Fort vent annoncé toute la journée avec rafales à 65 km/h et passages de pluie ; de toute façon nous comptons laisser les vélos de côté pour aujourd'hui.

Nous faisons un tour du centre de Honfleur après un solide petit déjeuner.

Visite de l'église Sainte-Catherine du XVème siècle, plus grande église en bois de France, construite par des charpentiers de marine avec une nef qui imite une coque de bateau renversée.

L'après-midi un groupe de 5 personnes se rend en car à Deauville où se trouve un rassemblement de plus de 260 Porsche organisé par le club de Normandie.

Rendez-vous en fin d'après-midi pour un verre en terrasse dans Honfleur puis dîner.

6 ou 7 personnes avaient acheté des billets de train pour le retour, avec un trajet alternant chemin de fer et route.

Nous décidons tous d'annuler nos billets pour rentrer à vélo.

**DIMANCHE 7**

Rendez-vous à 7H45 devant l'appartement de Francis et Joëlle pour remettre nos sacs à Joëlle qui nous distribue des fruits avant de prendre la route !

Francis, notre dynamique compagnon de route, prend en main le groupe pour un retour de 200 km à 25 km/h de moyenne.

La météo annonce une belle journée sans pluie ni vent, mais pour l'instant il fait froid et humide.

La route du retour est plus agréable qu'à l'aller, les petites routes nous conduisent à travers le bocage normand et de sympathiques petits villages.

Francis, notre coach du jour, encourage le groupe, Céline prend alors un relais : le groupe tente de prendre sa roue mais rapidement les poursuivants sautent les uns après les autres comme des pop-corn.

Nous nous arrêtons prendre un café en terrasse : le soleil est de la partie.

Arrêt déjeuner à Conches-en-Ouche où Joëlle nous attend avec sandwiches, boissons, barres de céréales.

Nous remplissons nos bidons de 3 cuillerées de poudre : recommandation de notre coach !

Nous repartons en continuant à mastiquer nos dernières bouchées, les poches remplies de barres chocolatées.

Nouvel arrêt café à Ivry-la-Bataille.

Nous reprenons la route, les kilomètres se font ressentir mais le groupe est toujours soudé. Francis s'enquiert régulièrement de savoir si tout va bien : au début les réponses sont franches et claires puis se transforment peu à peu en une espèce de râle.

Un participant réclame encore un peu de poudre magique (*) : pas le temps, notre coach semble investi d'une mission, celle de ramener tout ce monde à bon port sans sacrifier la moyenne.

Enfin rendez-vous à Gif avec Joëlle qui ramène nos sacs.

BILAN

Super week-end avec un groupe soudé, solidaire. Excellente ambiance avec la satisfaction d'avoir franchi 200 km x2.

Un grand merci à tous les participants et en particulier à Joëlle pour son aide précieuse et à Francis qui a su galvaniser le groupe.

Nous parlons déjà de repartir...

Patrick B. CCVC 91 pour le groupe Honfleur.

(*) Poudre type isotonique, rien d'illégal !

SEJOUR SEMUR-EN-AUXOIS

Comme tous les ans, mon ancien club le Bondoufle Amical Club m'invite aux séjours du club. Cette année, parmi ceux proposés, celui à Semur-en-Auxois a retenu mon attention. Étant le seul vététiste du groupe, je me suis concocté mes parcours sur le territoire de l'Auxois Morvan entre Côte-d'Or et Yonne.

Jeudi 30 avril 2026 – Auxerre – 89

41.5 kilomètres – D+ 322 mètres

Sur la route pour rejoindre les copains du club de Bondoufle, je m'arrête à Monéteau (89). J'ai préparé une boucle pour visiter Auxerre, la ville où est mort Guillaume Joseph Rousselle dit Cadet Roussel et jouer au Geocaching. Et pour commencer, c'est la traversée de la zone nord. Un mélange d'entreprises et de commerces avant de prendre un sentier le long d'un ruisseau qui change le paysage. L'herbe fraîchement coupée sur le chemin me rappelle que je suis à VTT en étant secoué par les traces des crampons des pneus du tracteur. Après une longue descente, j'arrive le long de l'Yonne. Le chemin de halage va me permettre de géocacher. Il y en a même une qui va être trouvée par les agents municipaux à qui je venais d'expliquer les bases du jeu. Cette longue partie plate ou plutôt faux plat montant puisque j'ai croisé quelques écluses, m'amène en ville. Je prends une contre-allée boisée qui borde de belles propriétés dont j'aperçois les maisons à travers les hautes grilles. Avec toutes ces rues en sens interdit, j'improvise la traversée de la ville en passant devant l'église St Eusèbe et la cathédrale St Pierre. Les pastilles au sol "Cadet Roussel" me font passer devant sa statue. Mon circuit urbain se termine sur l'autre rive. Je reprends le chemin de halage

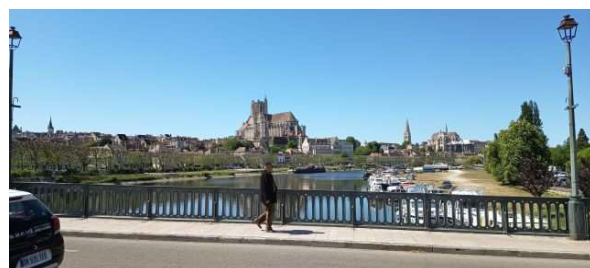


Eglise Saint-Pierre

qui aboutit dans la zone industrielle sud. Je profite de cette sortie pour faire un pèlerinage au Camp Nord. Ou plutôt ce qui en reste, car le Centre d'Instruction des Gendarmes Auxiliaires a été reconverti en pépinière artisanale. Après cette partie industrielle, je monte vers la forêt domaniale du Tureau du Bar. Une belle partie boisée me permet de passer de l'autre côté de l'autoroute A6. Je continue à sillonner la chênaie plus au nord jusqu'à arriver à la Maison forestière des Usages. De là, je roule sur le tracé de l'ancienne ligne SNCF du Paris-Lyon-Marseille



Fontaine Cadet Roussel



Vue des églises et de la cathédrale depuis le Pont Paul Bert

Jeudi 30 avril 2026 - Noyers-sur-Serein – 89

8.1 kilomètres – D+ 151 mètres

En chemin entre Auxerre et Semur-en-Auxois, je passe à Noyers-sur-Serein. Un des plus beaux villages de France, mais aussi un site remarquable à faire valider par un tampon, sur mon carton de BPF. Mais plutôt que de faire comme certains qui descendent uniquement de la voiture ou du Camping-car juste pour un tampon, je décroche le VTT pour visiter le village médiéval. Ça tombe bien puisque j'ai une heure de libre. Après le contournement de la ville, je rentre par la porte Nord et découvre les rues pavées. Par un arrêté de 1932, ce chemin était autrefois interdit aux automobiles et au passage de bestiaux, en atteste la plaque cochère. De belles maisons à colombages composent cette cité médiévale. Après avoir franchi la porte Sud, je me dirige vers le seul commerce pour valider mon passage. Le gérant appose son tampon sur mon carton en me précisant que dans la cité fortifiée, le nom de la ville se prononce Noyères. Il ne me reste plus qu'à raccrocher le VTT sur la voiture. Par contre la validation sur l'appli FFvélo+, faute de connexion réseau, ne pourra pas se faire. Un bug que je remonterai à la commission Outils Numériques FFvélo dont je fais partie.



Entrée Nord

Vendredi 01 mai 2026 – Sainte-Seine-L'Abbaye – 21

71.8 kilomètres – D+ 1644 mètres



Vercingétorix
me regardant gravir l'escalier

Pour pouvoir manger au restaurant avec les copains, j'ai modifié mon tracé pour un départ décalé à Flavigny-sur-Ozerain. Pour commencer, c'est par une belle descente à 25% que j'arrive sur le pont de pierre qui enjambe l'Ozerain. Je remonte à Alise-Sainte-Reine par une côte à 23%. Après avoir fait un tour en ville, ma quête du tampon BCN/BPF est vaine. Le chemin le plus court pour aller à la statue de Vercingétorix est d'escalader les escaliers avec le VTT sur l'épaule. Au sommet, la maréchaussée me félicite pour l'ascension à 30%. Je m'arrête aux vestiges d'Alésia. Une chance le musée ouvre ses portes. Je peux ainsi valider mon passage et en profiter pour faire des achats souvenirs en passant. Pas trop gros et pas trop lourds pour que ça rentre dans le CamelBak. Je porte un dernier regard sur le Camp de César, le mont qui fait face à Alésia avant de commencer la longue descente. En bas de celle-ci, mon kilométrage total à VTT affiche 90000 km (en 27 ans de VTT). La descente continue par du bitume et me permet de me reposer. Tellement, que j'en oublie de prendre le chemin qui remonte sur

ma droite. Ce n'est pas grave car je vais rattraper le tracé à Darcey. Et c'est reparti pour un pourcentage à 25%. De toutes les manières, le tarif aujourd'hui, ce sont des pentes entre 20 et 30%. Et ça redescend vers Le Moulin Bernard pour mettre les crampons sur le bitume rose de la RD103. A Frolois, le moment de répit est terminé car il faut remonter sur les dessus de Véroille, une plaine à découvert. Un renard me guette et se sauve à mon arrivée. J'arrive à Saint-Germain-Source-Seine en suivant la RD103 qui m'amène aux sources de la Seine. Juste à ce moment-là, les bondoufflois repartent du site.



Pont qui enjambe Le Vau à Darcey

Je les préviens que je ne serai pas à 12h30 au resto. Le GR2 que j'ai décidé de suivre commence par une succession de rochers à slalomer, puis les postes de gué des chasseurs longent un sentier défoncé par les sangliers. A Bligny-le-Sec, je demande à un agriculteur qui rentre chez lui à vélo, si Sainte-Seine-l'Abbaye est encore loin. Il me répond "5 kilomètres" en m'indiquant la direction. Dans la descente qui mène au centre-ville, ma vitesse s'emballé avec un compteur qui affiche 60 km/h sans pédaler. Par contre dans les virages, je ralentis car je sens une crevaison lente à l'arrière. C'est avec un quart d'heure de retard (le fameux quart d'heure vendéen) que je retrouve les cyclos à l'apéro. Les restaurateurs sont super sympas, car exceptionnellement et spécialement pour nous, ils ont ouvert leur auberge un premier Mai. Merci Michel pour cette réservation anticipée. Après un repas à la bonne franquette, nous repartons. Mais ayant oublié de



La source de la Seine



La bibliothèque à ciel ouvert de Salmaise

tamponner, je fais demi-tour. Bien sûr, ce que j'ai descendu ce midi, il faut le remonter mais par les chemins. Après Bligny-le-Sec, la traversée de la Forêt m'abrite du soleil et surtout de la température de 28 degrés. A la sortie, se trouve Salmaise avec sa bibliothèque à ciel ouvert. Pour sortir du hameau, je suis embarqué par la descente. Mais très vite je constate que j'ai loupé le petit chemin à droite. Le demi-tour me remet sur

le tracé. Après avoir enjambé la ligne TGV, je m'arrête pour ramasser un coupe-vent. Comme les cyclos du groupe 1 passaient par là, je crois savoir à qui il appartient. Ce sera l'occasion pour son propriétaire de payer sa tournée ce soir. Je profite de la ligne droite et plate pour me préparer à la montée qui m'attend Aux Bordes. Pour arriver dans la vallée de l'Ozerain à Jailly-les-Moulins, il faut bien enjamber la



Encore une montagne à enjamber

montagne. Je profite de la fraîcheur qui baigne le chemin qui longe le ruisseau avant de remettre tout à gauche. Pour ce qui suit, les courbes de niveaux sont rapprochées. Et la descente dans la vallée du Sambon se fait par une ravine à 30% jusqu'au passage à gué. De l'autre côté, c'est un chemin fraîchement débardé et pentu comme la descente qui m'oblige à mettre pied à terre pour la seule fois de la journée. Au sommet de la Forêt Domaniale de Flavigny, c'est une belle piste forestière qui me ramène au parking. Avant de raccrocher le VTT sur la voiture, je fais un tour de la ville fortifiée qui pour moi mériterait d'être BCN/BPF au lieu d'Alésia.



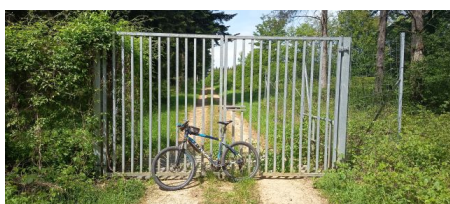
Vue sur l'abbaye Saint Joseph de Clairval et du village de Flavigny sur Ozerain

Samedi 02 mai 2026 - Montréal-sur-Serein – 89
85.6 kilomètres – D+ 1253 mètres



Vue sur Semur-en-Auxois

Pour ce troisième jour j'ai prévu 82 kilomètres avec un dénivelé avoisinant les 1200 mètres. Donc plus facile, puisque les montées les plus pentues ne devraient pas excéder 20%. Pour commencer, je descends vers le lit de la rivière l'Armançon. Et par une sente j'arrive dans la montée qui sort de la ville. Je suis directement au milieu des champs avec une descente qui débouche sur le ruisseau de Cernant qu'il faut traverser par un gué qui me mouille les chaussures. Un rafraîchissement par les pieds, ça ne fait pas de mal ! La difficulté suivante est à Charrey en montant dans le vignoble. Et à Viserny, retour dans la vallée. Une série de demi-tours, dus au GPS qui ne sait plus où il habite, me ramènent sur la RD1 qui passe devant la boulangerie envahie par les motards. Ces derniers me dépassent dans la montée vers Saint-Just. Le soleil commence à taper sur un itinéraire vallonné. Aux Souillats, je sors mon pique-nique du sac. Par contre, j'aurais dû acheter une baguette à la boulangerie car celle que j'ai prise à l'hôtel était décongelée et ressemble à de la pâte à modeler. Après une petite sieste à l'ombre de la chapelle, je repars car il me reste le



Demi-tour obligatoire

double de kilomètres que ceux parcourus ce matin. Aux rameaux, je pense qu'un avion volait un peu bas. Il n'en est rien, puisque c'est le

bruit d'un TGV italien qui passe. Puis trois minutes après le suivant est un Ouigo. Au Bas-du-Bois, je fais de l'Urbex (Exploration urbaine) en rentrant dans la maison abandonnée au passage à niveau n°15 de l'ancienne ligne PLM (Paris-Lyon-Marseille). Dans la Forêt Sainte-Ambroise, je suis contraint de faire demi-tour face au portail de quatre mètres de haut et les barrières canadiennes. Je suis obligé de prendre l'allée forestière que j'avais évitée lors de la préparation de mon parcours. Au Château d'Annoux, je retrouve le tracé prévu afin d'aller voir la tour du Télégraphe de Chappe. Le seul en état de fonctionner grâce à la restauration effectuée par les élèves de l'École Nationale Supérieure des Arts et Métiers de Cluny en 1999. Comme c'était dans un cul-de-sac, je reviens sur mes pas



Vue du mécanisme du télégraphe d'Annoux



Entrée du Château d'Epoisses

Fontaine de Guillon-Terre-Plaine
fermée comme toutes les autres

pour retrouver le chemin qui m'emmène à Thizy puis vers Montréal-sur-Serein où je dois valider mon passage BCN/BPF. C'est à l'épicerie qui fait Office de Tourisme que j'obtiens mon tampon sur mon carton et j'en profite pour faire mes achats souvenirs. Je m'arrête au café pour déguster une bière tellement la chaleur est étouffante. Je trinque avec une mamie encore bien conservée qui fête ses 98 printemps en se déplaçant vers les clients assis en terrasse. Sur la

carte, lorsque j'ai tracé mon parcours, j'avais remarqué la Montagne de verre à Périgny, avec ce qui faisait penser à des panneaux solaires. Et effectivement, avec le soleil sur la colline de l'ancienne carrière de verre, se dévoilent des alignements des panneaux photovoltaïques. La digestion du pique-nique a du mal à se faire et en arrivant à Epoisses, je préfère raccourcir le parcours en suivant la RD954 pour ne pas arriver à Semur-en-Auxois avec 91 kilomètres au compteur. Arrivé à destination, il me reste la montée pavée pour rentrer au cœur de la cité. Je m'arrête devant la collégiale pour écouter la messe annonçant la fête médiévale. J'arrive à l'hôtel bien content d'en avoir terminé.



La Collégiale pavoisée

Dimanche 03 mai 2026 - Saulieu – 21 13.4 kilomètres – D+ 219 mètres

Pour ce dernier jour à Semur-en-Auxois, c'est l'heure de se donner rendez-vous en 2027 avec le BAC. J'avais prévu sur la route du retour, une boucle de 50 kilomètres vers Saulieu, mais la fatigue emmagasinée au cours du parcours d'hier s'est faite ressentir. Alors, j'ai décidé de réduire la distance en posant la voiture directement à Saulieu. Ce n'est pas grave car le contrat de 3500 mètres de dénivelé sera rempli. Et ça commence par un paysage de plaine vallonnée. Arrivé au lac de Guillemette, je rentre dans la forêt domaniale. Sur les arbres sont fixés des coquilles bleues et jaunes, ce qui indique que je suis sur le tracé des pèlerins vers Compostelle. Les panneaux fixés sur les poteaux le confirment. Je suis aussi à la croisée des Grandes Traversées du Morvan (GTM) et du Massif Central (GTMC). A la sortie de la forêt, les passerelles qui enjambent les fossés sont un peu délabrées. Je rentre en ville pour visiter et découvrir une église transformée en cinéma. Je ne pouvais pas quitter Saulieu sans un passage devant la Maison Bernard Loiseau et dans la boutique du célèbre restaurateur.

A la croisée des Grandes
traversées du Morvan et du
Massif Central

La Maison Bernard Loiseau

Le week-end se termine avec 220.4 kilomètres de parcours et 3589 mètres de dénivelé escaladés.

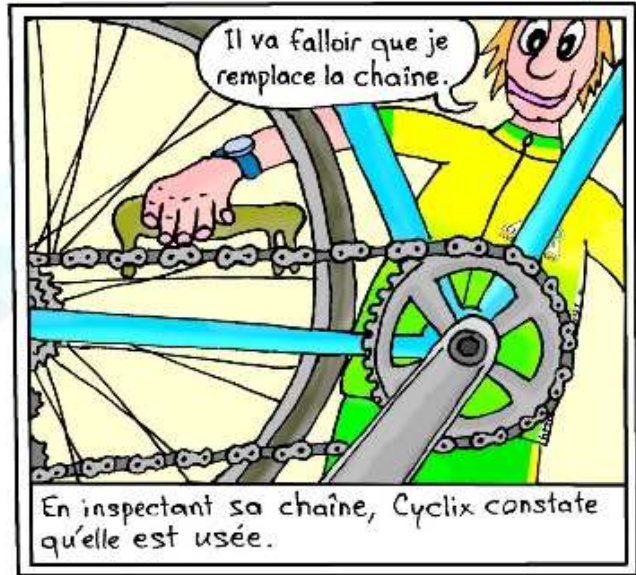
Philippe MARIE
Webmestre CoDep91

Les aventures de Cyclix

ABRACADABRANTESQUE



Cyclix a un problème avec sa transmission.



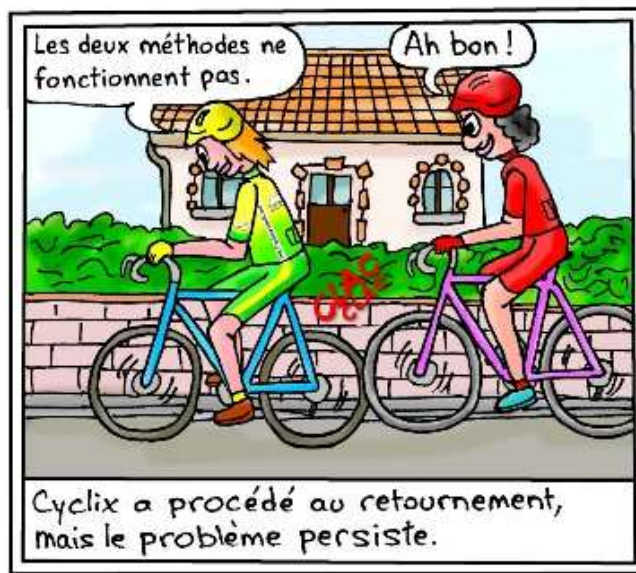
En inspectant sa chaîne, Cyclix constate qu'elle est usée.



Bicloune donne le conseil à Cyclix de retourner sa chaîne.



Cyclix se demande dans quel sens il doit retourner sa chaîne.



Cyclix a procédé au retournement, mais le problème persiste.



A la sortie suivante, Bicloune demande si l'astuce est bonne.