



Le tourisme à vélo

n°69

**DE SELLE ...
... EN SELLE**  **CYCLOTOURISME-VTT**



La Madelon



La Coudraisienne



Jean-Louis au tour de Corse



Séjour dans le Gard



Le Raid des 4 Forêts



A la découverte du Vexin



La Jacques DAGUERRE



L'Xtrem VTT en Normandie



Rencontre VTT - ASH Les Hérissons



Pot de fin d'année



Le BUREAU DE LA SECTION CYCLO - VTT

Président & Trésorier Adjoint

Robert DONNIOU
53, rue Jean BART
95240 Cormeilles en Parisis
Tél : 01 39 78 56 37

Vice Président et Secrétaire

Ghislain BAUDET
99, rue des champs Guillaume
95240 Cormeilles en Parisis
Tél : 01 39 31 17 54

Trésorier

Noël STIMOLO
31, rue Pierre BROSSOLETTE
95240 Cormeilles en Parisis
Tél : 01 39 97 44 42

Secrétaire adjoint et Animation Cyclo

Gérard GATIGNOL
53, rue de saint Germain
95240 Cormeilles en Parisis
Tél : 01 34 50 10 91

Pilotage des manifestations

Stéphane SOCHON
9, rue Francis CARTON
95240 Cormeilles en Parisis
Tél : 06 61 77 82 50

Animation Cyclo Parcours

Guy VOURCH
49, rue Jules FERRY
95240 Cormeilles en Parisis
Tél : 01 39 97 70 51

Animation VTT

Benoît FER
2, rue du travers des Champs Guillaume
95240 Cormeilles en Parisis
Tél : 09 51 86 47 08

Communication

Mickaël GRANDSIRE
5, rue Eugène GODARD
95100 Argenteuil
Tél : 06 88 54 11 54

Animation - Médias

Michel PORCON
81, rue de Beauchamp
95150 Taverny
Tél : 09 51 86 47 08

Délégué sécurité

Alain STREVELLER
4, square Marie LAURENCIN
95240 Cormeilles en Parisis
Tél : 01 39 78 28 46

SOMMAIRE

Page 3	Edito
Page 4 à 14	La vie de la section
Page 15 à 17	Le calendrier semestriel des Cyclottes et Cyclos
Page 18 à 19	Le calendrier semestriel des VÉTÉTistes
Page 20	Nouveau site internet, nos partenaires

DATES A RETENIR



Samedi 9 septembre 2017 :
Salon des Associations
Complexe sportif Léo Tavares
de 9h30 à 18h30



Lundi 25 septembre 2017 :
Réunion trimestrielle de la section
Au local à 20h30



Local de la section
13 rue des Plâtrières
95240 Cormeilles en Parisis





Edito



Vive les vacances

Vive les vacances ! Vive l'été !

Juillet et août, le temps des vacances.

Comme beaucoup d'entre vous, je pars en vacances. S'il est un moment que nous attendons avec impatience, tout au long de l'année, c'est bien celui-là. Finies les contraintes, pendant quelques jours, quelques semaines, pour les plus chanceux. Nous mettons, pour la plupart d'entre nous, notre vie professionnelle entre parenthèses. Quel plaisir de partir après une année bien remplie, rompre avec la vie quotidienne et prendre son temps. Du temps pour les autres, du temps avec les autres. Alors profitons de cette période pour réaliser nos projets personnels et vivons pleinement chaque journée.

Cette période est particulièrement propice à la pratique de notre sport préféré. Alors, que ce soit sur la route ou sur les chemins, profitons-en pour découvrir de nouvelles régions. Mais attention, sur notre vélo, nous sommes vulnérables alors redoublons de prudence.

Et retrouvons-nous en septembre pour participer activement à la vie de la section.

Pour :

La Jacques DAGUERRE - 9^{ème} édition - le dimanche 3 septembre

Tout est en place ou presque. Au nom du bureau, je remercie les 35 adhérent(e)s et non adhérent(e)s qui ont répondu présents à notre appel et qui participeront soit au fléchage, soit à l'enregistrement des participants aux départs de Cormeilles et de Méry, soit à la préparation des sandwiches, soit aux points de ravitaillements de Arthies et de Montgeroult. J'espère que cette 9^{ème} édition sera à nouveau une réussite. Notre record de participation de 2015 = 512 participants.

Et pour :

Le salon des associations le samedi 9 septembre

La section a peu d'occasion de se faire connaître et le salon est un moment privilégié qu'il ne faut pas rater. Cette journée, c'est l'occasion de transmettre nos passions pour le cyclotourisme et le VTT et échanger avec, peut-être, de futurs passionnés. C'est souvent à cette occasion que nous rencontrons de futurs adhérents. Je compte sur vous pour que cette nouvelle édition soit une réussite.



Bonnes Vacances à toutes et à tous

Robert





La Vie de la Section

Triste nouvelle

Voilà 5 ans, Pascal avait choisi d'intégrer la section cyclo de Cormeilles. Il a tout de suite participé aux randonnées qui rythment la vie de la section, comme La Madelon à Beauchamp et la découverte du Vexin à Cergy. En mai 2016, il était, avec une vingtaine de cyclos, sur les routes du Vexin pour participer à la reconnaissance de notre nouvelle organisation de 165 km « Cormeilles-Les Andelys-Cormeilles ». Suite à une longue maladie, notre ami Pascal Watrin nous a quitté, le mercredi 14 juin. Il était encore des nôtres sur les routes du Vexin en avril avec un vélo électrique flambant neuf qu'il n'aura utilisé qu'une fois.

Et puis le temps s'est arrêté, il avait tout juste 56 ans.



*Fabienne, Guillaume et Mélanie, son épouse et ses enfants
Patricia, Bruno et Katia, sa sœur, neveu et nièce*

Vous remercient chaleureusement de votre présence, de vos messages de soutien et d'amitié suite au décès de Pascal.

Vos dons permettent de verser une somme de 12.22 euros à l'Association Vaincre le mélanome, pour soutenir la recherche.

Gardez Pascal dans votre cœur





La Vie de la Section

Où en est notre effectif

A ce jour notre effectif est de : 100 adhérents



A inscrire sur votre agenda

LE SALON DES ASSOCIATIONS 2017

Aura lieu le **samedi 9 septembre**

Complexe sportif Léo Tavares (rue de Saint Germain) de 9h30 à 18h30

En raison des travaux effectués à la salle des fêtes Emy-les-Prés, le salon se tiendra cette année au Complexe sportif Léo Tavares (rue de Saint Germain).

Nous cherchons des volontaires pour tenir le stand pour cette unique journée
Contacter Robert au 06.75.30.67.93 ou Ghislain au 06.70.97.31.47

Réunion Trimestrielle de la Section

Aura lieu le **lundi 25 septembre 2017**

Au local, à 20h30

Organisations à venir

Chez les cyclos

Séjour au centre FFCT des 4 Vents du samedi 9 septembre
au jeudi 14 septembre.
11 participants

Ouvert à tous les publics, le Centre cyclotouriste des 4 Vents jouit de points de vue remarquables sur les monts du Livradois, les monts du Forez et la chaîne des Puys.



Le samedi 16 septembre **Cormeilles – Lyons La Forêt – Cormeilles** 180 et 142 km

Chez les Vététistes

Les 24 Heures VTT de CERGY les 26 et 27 Aout 2017 - 12ème édition.
9 participants – 2^{ème} participation



De Selle en Selle N°69 – juillet 2017





La Vie de la Section



Du côté des Cyclottes et Cyclos

Organisations passées

Dimanche 19 mars – La Madelon à Beauchamp

425 participants (381 hommes 39 femmes et 5 - de 18 ans) dont 35 Cormeillais - 20 Cormeillais.

En ce dimanche matin, nous participons à notre première randonnée organisée de l'année. Malgré un temps très maussade nous sommes 20 cyclos à nous retrouver à la gare pour rejoindre Beauchamp.

Le parcours est très bien fléché et les ravitos sont généreux. Nous nous répartissons sur le 50 et 75 km.



Ghislain B

Dimanche 26 mars - La Montigny Cyclo à Montigny les Cormeilles

270 participants dont 18 Cormeillais.

C'est la première rando organisée par le club de Montigny. Le circuit dans le Vexin est agréable. Le parcours est bien fléché mais la couleur des flèches n'est pas assez voyante. Je leur en ai fait part à l'arrivée et ils en tiendront compte l'année prochaine.

Le temps est, pour une fois, printanier même s'il est très venté et très frais en début de matinée (il faut dire qu'avec le changement d'heure nous sommes partis à la pointe du jour !)





La Vie de la Section



Ghislain B

Dimanche 2 avril – La Tabernacienne à Taverny

619 cyclos dont 25 Cormeillais sur le 70 km

Ce matin, nous avons RDV avec nos amis vététistes à la gare de Cormeilles. En effet aujourd'hui, nous nous rendons à Taverny pour participer à la Tabernacienne.

Comme d'habitude, l'organisation est parfaite (fléchage, ravito...). D'ailleurs, les 1426 inscrits ne s'y trompent pas ! (619 cyclos et 807 vététistes).

Le temps frais le matin, mais très ensoleillé nous a fait passer une très belle matinée.

Dimanche 16 avril – La randonnée des lacs à Enghien les bains

319 participants dont 11 Cormeillais - (Michel P est parti de Belloy en France, 2^{ème} départ de la rando).

C'est une première pour beaucoup de Cormeillais. Nous nous rendons à Enghien pour participer à la randonnée des lacs. Les 12 km entre nos 2 villes se font très rapidement. Il n'y a pas un chat dans les rues, car c'est Pâques et la fin des vacances. De plus, notre ami David connaît bien la route et il imprime un bon rythme jusqu'au départ qui se fait au bord du lac et à côté du casino (cadre idyllique !).

Parcours sympa vers Luzarches. Seul bémol, les flèches sont petites et trop tardives ; ce qui rend la « navigation » un peu difficile !

Ghislain B





La Vie de la Section

Dimanche 30 avril – Les Frépillonaises route à Frépillon

250 participants, dont 16 Cormeillais

Beau temps, frais pour cette sortie à Frépillon. 16 inscrits pour rouler sur les routes du Val d'Oise du côté de Ronquerolles. Ravitaillement à Labbeville, avec les vététistes. Bonne organisation, bon fléchage et bons ravitaillements avec une coupe à l'arrivée pour être un des clubs les plus nombreux.

250 participants cyclos engagés, la veille a eu lieu Frépillon-Gerberoy-Frépillon, cela explique la participation moyenne.



Gérard G

Dimanche 14 mai – La Franconvilloise à Franconville

337 participants dont 12 Cormeillais

Nous sommes 12 Cormeillais sur 337 car les copains se sont rendus à Sartrouville. Nous allons essayer quelques averses dont la dernière (un vrai déluge dans la forêt de St Leu) va bien nous rafraîchir.



Ghislain B

Dimanche 14 mai – Rallye de printemps à Sartrouville

139 participants dont 9 Cormeillais

Ce dimanche 14/5 deux sorties sont proposées : Sartrouville et Franconville. Nous sommes 9 à partir pour Sartrouville sous un petit crachin breton. 139 participants seulement au départ, le temps en a refroidi un bon nombre. Néanmoins, cette randonnée s'est déroulée pratiquement au sec, sur les routes du Val d'Oise. Bon fléchage et ravitaillements corrects. A l'arrivée, il a fallu écouter le casse croûte, car le ciel devenait très menaçant et certains ont reçu quelques grosses gouttes avant de rentrer...

Gérard G





La Vie de la Section

Samedi 20 mai – Cormeilles-Les Andelys-Cormeilles

Assez beau temps pour cette sortie vers Les Andelys. Nous étions 7 à partir à 7h30 pour les 165 km et 13 à partir à 8h30 pour les 137 km et le RDV à Ecos.

Les villes et villages traversés défilent : Meulan, Vetheuil, La Roche Guyon, Ste Geneviève de Gasny, Giverny, Les Andelys et Ecos. Le 1^{er} groupe, malgré 2 crevaisons, est arrivé légèrement avant le 2^{ème} groupe. Ils n'ont pas dû beaucoup admirer le paysage... !

Après l'andouillette-frites de rigueur, nous sommes repartis pour la 2^{ème} partie du parcours. Si, pour certains, l'andouillette est difficile à digérer, pour d'autres, ça doit être un stimulant, car notre peloton n'est pas resté longtemps groupé. Nouveaux villages traversés : Bray et Lu, Hodent, Banthelu, Us puis continuation vers Cormeilles. Ghyslain, défaillant dans la 2^{ème} partie du parcours, n'a pas digéré la moyenne élevée du 1^{er} groupe jusqu'à Ecos et Hervé, pour sa première longue sortie a fini tranquillement.

Gérard G

Dimanche 21 mai - Les Asperges à Argenteuil

Plus de 400 cyclo - Il n'y a que 6 participants du club car la veille nous avons fait Cormeilles- les Andelys

Dimanche 28 mai – Rallye des cigognes à Sartrouville

116 participants dont 22 Cormeillais - 80 km + 10 (AR).

Temps orageux, pour ce circuit dans les Yvelines vers Maule, Beynes, Orgeval. Bonne organisation.

Au retour vers Cormeilles, nous avons essuyé un orage, cela devient une habitude.

Gérard G

Dimanche 4 juin – Le toboggan du Val d'Oise à Butry

309 participants dont 18 Cormeillais

Pour cette sortie organisée par les cyclos de GROSLAY, vraie étape de montagne, nous étions 18. Dès le départ à Butry, côte vers Auvers. Sur le plateau, redescente dans la vallée pour grimper La Naze-Parmain puis redescente vers Nesles la Vallée pour regimber vers Hérouville, direction Livilliers, Vallangoujard après côte à Menouville, puis côte à Arronville pour finir plus tranquillement vers Butry. Sortie pour les amateurs de grimpettes.

Gérard G

Dimanche 11 juin – Tous en selle à Maison-Laffitte

319 participants dont 13 Cormeillais - 80 km + 14 (AR)

Nouveau départ au Parc des Sports dans le Parc vers Poissy, Les Flambertins, Crespières, Maule, Mareil s/Mauldre, Herbeville (côte à 16%, j'ai proposé de l'éviter mais certains l'ont montée), Les Alluets le Roi, Orgeval, Poissy et Maisons-Laffitte.

Bons ravitaillements à Herbeville. Bon fléchage. Bonne sortie avec un temps très chaud.

Gérard G

Dimanche 18 juin – Découverte du Vexin à Cergy

250 participants dont 1 Cormeillais, Jean-Louis

Il fait 82 km avec le club de Montigny. Le parcours est super avec des petites routes. Les ravitos sont copieux. Sa moyenne de 24,95 reflète son bon entraînement auvergnat !

Ghislain B

Dimanche 18 juin - Rallye du C.C.O. à Houilles

137 participants dont 14 Cormeillais

Très belle randonnée dans les Yvelines avec la traversée de la forêt de Marly. Pour une fois, nous sommes restés groupés. Très beau temps chaud.

Nous finissons 4^{ème} club en nombre de participants.

Ghislain B





La Vie de la Section



Du côté des VTTistes

Organisations passées

Dimanche 29 janvier – La Sartrouilloise

397 participants dont 15 Cormeillais – coupe du 3^{ème} club le plus nombreux

15 vététistes pour la 1^{ère} rando de l'année. Un tracé que tout le monde connaît en forêt de St Germain en Laye, rien d'exceptionnel mais bon ... Effectué à un bon rythme, on a quand même les cuisses qui chauffent !! Le vin chaud a eu un certain succès et une coupe pour le 3^{ème} club le plus représenté.

Christophe P

Dimanche 26 février – La Randonnée hivernale du beau mollet

Plus de 700 participants - 1 Cormeillais – Cristophe P

Dimanche 5 mars – Les chemins du Vexin à Vallangoujard

159 participants dont 4 Cormeillais

Pour Les chemins du Vexin, nous étions 4 du club, Richard Nguessan, Yannick Lasserre sur le 37km et Guillaume L avec moi sur le 50 km. Le froid, la pluie, le vent, la boue (la grêle sur le retour) mais nous étions au taquet !



Guillaume D

Dimanche 2 avril – La Tabernacienne à Taverny

807 participants dont 14 Cormeillais

Dimanche 23 avril – La Domontoise à Domont

547 participants dont 7 Cormeillais

Aujourd'hui, nous avons roulé du côté de Domont, à l'occasion de la Domontoise. Pas chaud au départ, à peine 4° et ce n'est pas le début du circuit très roulant qui va nous réchauffer...puis c'est au tour du soleil de s'éclipser...Le terrain est sec et glissant, du coup, pas mal de poussière. On enchaîne les kilomètres à un bon rythme. Fabien nous laisse partir pour gérer la fin de rando mais on finit ensemble.

Christophe P

Samedi 29 avril – La Jean Racine à St Rémy les Chevreuses

1 Cormeillais – Guillaume D





La Vie de la Section

Dimanche 30 avril – Le Raid des 4 forêts à Frépillon

556 participants dont 5 Cormeillais

Nous étions 5 au départ, 4 sur le 68 km et moi sur le 80 km.

Pas trop froid au départ et un temps plutôt ensoleillé. Le terrain était parfait : pas de poussière pas de boue.

De beaux singles mixés avec des passages plus roulants à travers champs mais avec parfois le vent de face... j'ai retrouvé Eric, qui était parti après notre groupe, un peu plus tard sur le circuit. Je retrouverai d'ailleurs, à 10 km de l'arrivée, Fabien et Rémi. Au final, une belle rando très bien organisée : super fléchage et ravito bien garni.



Christophe P

Dimanche 19 juin – La Jules César à Cergy

2 Cormeillais – Hamid et Jean-Luc

Un beau parcours sans trop de dénivelé mais juste ce qu'il faut de montées et surtout, de belles descentes.

Jean-Luc D

Alors Raconte !!



Ça s'est passé chez les Cyclos

Le tour de Corse 2017 du 13 au 23 mai

Le Tour de Corse cyclo était organisé et encadré par Michel Moreau (Montigny-lès-Cormeilles), Francis Leget (Montigny-lès-Cormeilles) et André La Gal (Frépillon), dans une ambiance très sympathique.

Ce voyage itinérant, assez corsé (9 étapes de 80 à 120 km/j pour 1300m+/j), s'est déroulé sous un soleil généreux d'Ajaccio à Ajaccio en passant par les plus beaux sites de Corse : la Corse du sud, les aiguilles de Bavella, la Corse centrale, la Castagnica, le cap Corse, la Balagne et les calanques de Piana. Les petites routes nous ont dévoilé une Corse profonde avec ses animaux en liberté (cochons, vaches, chèvres, moutons, ...) et des vues magnifiques sur les villages escarpés de montagne. Et que dire des parcours en bordure du littoral... Splendide ! La mer n'est jamais loin de la montagne et inversement. Et pour se rafraîchir, outre les délicieuses Pietra et gelatina locales, nous avons fait 2 virées en bateau : à Bonifacio pour visiter les grottes et contempler la ville et ses falaises blanches, puis à Porto où la réserve naturelle de Scandola nous a tous enchantés). Pas de doute, c'est à refaire !

Christine C





La Vie de la Section

Le triathlon d'Enghien le dimanche 21 mai

Pierre (Le Penne), Laurent (Julve) et moi-même décidons de nous remettre à l'eau en participant au triathlon d'Enghien format M ou Olympique : 1500 m de nage – 40 km de vélo et 10 km en courant. Nous préparons notre entraînement avec des enchaînements vélo-course à pied ou nage-course à pied. Nous faisons 3 séances de nage aux étangs de Cergy en eau vive où l'eau est parfois froide mais les combinaisons nous protègent bien. Les séances de vélo avec le club de Cormeilles nous musclent bien les jambes et nous pourrions aborder la côte de St Prix plus facilement, elle est à monter 3 fois dont un passage à 13%. Là aussi, nous faisons 2 sorties de reconnaissance du parcours et admettons bien que ce ne sera pas facile...Il faudra en garder sous la semelle pour le retour vélo et la course à pied.

Le dimanche 21 mai arrive vite. Pour Pierre et moi, c'est notre premier 1500 m nage en eau vive, donc nous sommes un peu inquiets, il faut passer cette étape et ce sera bon. Laurent glisse sur l'eau en 28 minutes, Nous sommes dans le peloton final avec Pierre, je finis en 38 min et pierre 40 min. Le premier nage en moins de 23 minutes ! Sortis de l'eau, nous arrivons au parc à vélo et évidemment 90% des concurrents sont déjà partis mais nous savons que nous allons en rattraper sur la route.



La côte de St Prix est abordée après 7km de vélo, Pierre me double mais je reste en rythme, et nous nous rendons compte qu'au bout de la troisième fois ce sera suffisant, bref nous faisons l'effort en gérant bien cette montée, certains posent pied à terre et finissent souvent en marchant. La chaleur arrive mais la forêt nous protège durant ces trois tours.

Nous redescendons sur Margency, Andilly, Soisy et Enghien à fond avec le vent de face, l'organisation est performante et tous les ronds points sont passés facilement, le fléchage est très bien fait.

Arrivé sur l'aire de transition, je pose mon vélo pour enfiler mes baskets de course et là j'entends que le premier est annoncé en 2h05, moi il me reste 10 bornes en courant ! Pierre est 1 km devant moi et Laurent environ 3. Chacun gère sa course puisque nous nous croisons sur le parcours autour du lac d'Enghien. Il fait chaud mais les ravitaillements sont présents tous les 2 km.

Nous finissons en 2h43 pour Laurent, 2h58 pour Pierre qui voulait faire moins de 3 heures et moi en 3h02 sans objectif précis mais surpris de mon temps à l'arrivée. Ce sera donc un bon entraînement pour les futurs triathlons, Pierre et Laurent se sont engagés cet été sur un format L(longue distance) : 1900 m nage, 85 km vélo et 21 km en course à pied. Bonne chance !

Nicolas B

Séjour à Aubusson d'Auvergne du 05 juin au 11 juin au gîte FFCT des 4 vents

Lundi 5 juin : C'est le grand jour. Il est 8h du mat et nous nous retrouvons au local. Nous sommes sept (Ghislain, Nicolas, Guy, Jean Louis, Bruno P, André et Fred) et nous partons en Auvergne, au gîte des 4 vents pour une semaine de vélo.

Nos montures sont déjà installées sur la remorque. Les sacs sont chargés dans les 2 voitures. Quelques copains du club qui partent en rando viennent nous faire un petit coucou.

A 8h30, nous quittons Cormeilles. Le voyage se déroule sans problème car la circulation est très fluide (lundi de Pentecôte oblige)

A 14h30, nous arrivons à Aubusson d'Auvergne où se trouve le gîte de la FFCT. Surprise il n'y a personne car le directeur n'arrive qu'à 16h. Les copains qui ont des fourmis dans les jambes se changent et partent faire leur première balade (30 Km et 450 m de dénivelé) Avec Guy, nous restons pour réceptionner les clés des chambres.

Le soir, premier apéro (nous dégusterons toute une série de bières artisanales auvergnates pendant le séjour) et premier repas au gîte (les plats sont très variés, copieux et les fromages auvergnats sont à volonté !)





La Vie de la Section

Mardi 6 juin : Nous nous levons à 7h pour le petit dej , lui aussi à volonté. Surprise ! Il pleut. Nous partons en voiture visiter Thiers, capitale de la coutellerie. Malgré les grosses averses, la découverte de cette petite ville est très sympa. Nous allons à la coutellerie Chambriard où le patron peu pressé nous explique et nous montre les multiples variétés de couteaux (très intéressant).

On en profite pour en acheter un à notre ami Nico, collectionneur, et qui va fêter son anniversaire dans deux jours.

A 11h, le temps se dégage et nous rentrons déjeuner au gîte. A 14h, nous enfourchons nos vélos pour 78 km et 800 m de dénivelé.

Mercredi 7 juin : le temps est couvert et il fait frais mais nous partons pour une grosse étape. On commence par le col du Béal. L'ascension est longue (16 Km) mais régulière et avec une pente de 5 à 6%. Au sommet (1396 m), il ne fait que 6 degrés. La descente est glaciale malgré les coupe-vent et les gants longs. Heureusement, on enchaîne avec le col du Chansert (1236 m) qui va bien nous réchauffer. Ensuite, nous avons une longue descente pour rejoindre la vallée où nous pique-niquons. Nous entrons dans le seul resto du village pour boire un café ou un chocolat chaud. La patronne nous reçoit dans un petit salon et nous offre même des viennoiseries.



Mais il faut repartir car il reste un col et pas mal de bornes. Nous finissons fourbus avec 117 Km au compteur et 2500 m de dénivelé.

Jeudi 8 juin : Ce matin les jambes sont raides, mais comme il fait très beau, nous partons pour une balade de 48 kms. Le circuit est superbe mais très vallonné (750 m).

Notre ami Guy casse son câble de dérailleur. Comme il est sur le 12, il ne pourra monter la côte entre Courpière et le gîte (1,5 km entre 6 et 8 % avec un passage à 11% !)

L'après-midi, petite sieste du coach Ghislain pendant que les copains jouent à la pétanque. Puis baignade au lac d'Aubusson. Le soir, nous fêtons l'anniversaire de Nico avec un bon champagne et un bon gâteau. Il a même eu droit à la bise des petites mamies en séjour au gîte! Que du bonheur !

Vendredi 9 juin : dernière grosse sortie sur la journée. 6 cols au programme. Le premier se fait à la fraiche dans les bois. Le second dans les pâturages. Mais le troisième est beaucoup plus costaud (col de la Charme 1120 m). On attaque à 10% dans le village et on continue pendant 6 km entre 6 et 9 %. Heureusement, le casse-croute nous attend au sommet !

Nous enchaînerons avec 3 autres cols, beaucoup plus abordables. Heureusement, car le soleil commence à bien taper.

Au total 100 km et 1900 m de dénivelé.

Après une bonne douche et une dernière bonne bière, nous dégustons une excellente truffade (pommes de terre, lardons, tomme fondue) accompagnée de charcuteries locales.





La Vie de la Section



Samedi 10 juin : mes compagnons partent pour une dernière virée (50 km). Je préfère me reposer car cet après-midi, il faudra être en forme pour remonter à Cormeilles.

Nico casse sa poignée de dérailleur en bas de la dernière côte et André commence à avoir des douleurs aux tendons. Décidément il est temps de partir.

Après un dernier repas en commun, nous quittons nos amis André, Bruno et Jean Louis qui ne partent que dimanche matin. D'ailleurs, cet après-midi, ils ont un programme chargé : il y a l'élection de Miss Courpière !

Nous avons passé un excellent séjour dans ce gîte des 4 vents. Le cadre est très agréable (grand parc arboré, chaises longues, jeux...). Le personnel est vraiment charmant (le directeur n'a pas hésité à passer une heure pour réparer la poignée de Guy alors qu'on l'attendait à l'accueil).

Nous avons très bien mangé et bien... bu mais il fallait bien s'hydrater !

Nous avons beaucoup apprécié la formule "pension complète" car il n'y avait aucun problème de logistique (courses, repas à préparer...) après les longues heures passées sur le vélo.

L'ambiance et la bonne humeur dans notre petit groupe ont été excellentes. J'y ai même gagné le titre honorifique de COACH !



Ghislain B





DATE	PARCOURS	DEPART	RDV	OBSERVATIONS DIVERSES
JUILLET				
Dimanche 2	106-3 à 106-7 94 / 74 / 64 / 44 km	8h00	GARE	vers Sagy, Meulan
Samedi 8	LYONS-LA-FORET - DIEPPE - LYONS-LA-FORET 170 / 160 Kms	6h30	GARE	Départ voiture de Cormeilles Inscription auprès de Guy VOURCH pour le 20/06 par E.Mail
Dimanche 9	119-2 à 119-5 100 / 81 / 65 / 47 km	8h00	GARE	vers St Leu, Presles
Vendredi 14	111-4 à 111-6 76 / 66 / 55 km	8h00	GARE	vers Courdimanche, Grisy
Dimanche 16	115-1 à 115-6 112 / 95 / 85 / 74 / 65 / 56 km	8h00	GARE	Vers Nesles, Auvers
Dimanche 23	108-1 à 108-4 94 / 80 / 65 / 51 km	8h00	GARE	vers Us, Ménucourt
Dimanche 30	121-3 à 121-6 92 / 76 / 62 / 45 km	8h00	GARE	vers Montlignon, Domont
AOÛT				
Dimanche 6	111-2 à 111-7 103 / 88 / 76 / 66 / 55 / 44 km	8h00	GARE	vers Osny, Grisy
Dimanche 13	120-1 à 120-4 103 / 87 / 74 / 52 km	8h00	GARE	vers Bethemont, Pontoise
Mardi 15	118-4 à 118-6 88 / 71 / 56 km	8h00	GARE	vers Butry, Rhus
Dimanche 20	109-4 à 109-7 107 / 86 / 68 / 54 km	8h00	GARE	vers Grisy, Ableiges
Dimanche 27	101-3 à 101-7 112 / 95 / 85 / 68 / 51 km	8h00	GARE	vers St nom la Bretèche, Orgeval
SEPTEMBRE				
Dimanche 3	LA JACQUES DAGUERRE			
Dimanche 10	RANDONNEE des 5 Forêts - 95 DOMONT 80 / 60 / 35 km (+30 A/R)	7h30	GARE	Parc de la Mairie 7h30 à 10h - cloture 15h00
	113-4 à 113-7 89 / 77 / 65 / 53 km	8h00	GARE	vers Pontoise, L'Hautil
Samedi 16	CORMEILLES - LYONS-LA-FORET - CORMEILLES 180- 142 km		GARE	Départ 7h et 8h Inscription auprès de Guy VOURCH pour le 2/09 par E.mail
Dimanche 17	RANDO DES PEINTRES AUVERS SUR OISE 120 / 90 / 75 / 45 km (+32 A/R)	7h30	GARE	Ecole Vavasasseur 7h00 à 15h00
	SOUVENIR A.GEMBLE - SOH HOUILLES - 78 115 / 87 / 54 km (+ 12 A/R)	7h30	GARE	Stade Maurice Baquet-rue Vaucanson 7h00 à 9h30 - Cloture 13h30
	102-3 à 102-6 96 / 77 / 64 / 47 km	8h00	GARE	vers Feucherolles, Orgeval





DATE	PARCOURS	DEPART	RDV	OBSERVATIONS DIVERSES
Samedi 23	DE SELLE EN SELLE - 155km MAISONS LAFFITTE - 78	7h30	GARE	Hippodrome 7h30 à 9h00 - Cloture 17h00
Dimanche 24	RANDONNEE ASNIERES Cyclo 70 / 50 km (+ 20 A/R)	7h45	GARE	Passerelle Jaune - CONFLANS 8h à 9h30 - cloture 12h30
	104-4 à 104-7 90 / 78 / 61 / 50 Km	8h00	GARE	vers Osny, Sagy
Lundi 25	REUNION TRIMESTRIELLE DE LA SECTION	20h30		LOCAL
OCTOBRE				
Dimanche 1er	RANDO DU CONFLUENT CONFLANS-SAINTE-HONORINE 100 / 80 / 60 km (+24 A/R)	7h45	GARE	Avenue du Maréchal Joffre 7h00 à 9h00 - Cloture 13h00
	109-5 à 109-7 86 / 68 / 54 km	8h30	GARE	vers Grisy, Osny
Dimanche 8	110-3 à 110-5 87 / 70 / 51 km	8h30	GARE	vers Montgeroult, Marines
Dimanche 15	LA ROUTE D'AUTOMNE - 95 - MERIEL 50 / 80 / 105 Kms (+32 Km A/R)	7h45	Gare	Rue des Petits Prés 7h30 à 9h -cloture 14h30
	108-1 à 108-4 94 / 80 / 65 / 51 km	8h30	GARE	vers Us, Ménucourt
Dimanche 22	103-3 à 103-6 85 / 74 / 65 / 55 km	8h30	GARE	vers Poissy, Andrésey
Dimanche 29	114-2 à 114-4 96 / 74 / 55 km	8h30	GARE	vers Mériel, Rhus
NOVEMBRE				
Mardi 1er	117-4 à 117-6 84 / 73 / 52 km	9h00	GARE	vers Auvers, Nesles
Dimanche 5	106-4 à 106-7 94 / 74 / 64 / 44 km	8h30	GARE	vers Jouy le Moutier, Meulan
Samedi 11	116 5 et 116-6 70 / 53 km	9h00	GARE	vers Pontoise, Frouville
Dimanche 12	118-4 à 118-6 86 / 71 / 56 km	8h30	GARE	vers Valmondois, Theuville
Dimanche 19	112-3 à 112-6 91 / 78 / 67 / 55 km	8h30	GARE	vers Valmondois, Génicourt
Dimanche 26	110-3 à 110-5 87 / 70 / 51 km	8h30	GARE	vers Osny, Epiais Rhus





DATE	PARCOURS	DEPART	RDV	OBSERVATIONS DIVERSES
------	----------	--------	-----	-----------------------

DECEMBRE

Dimanche 3	115-5 à 115-6 65 / 56 km	9h00	GARE	vers Pontoise, Labbeville
Au retour, pot de fin d'année au local après la sortie à partir de 11h30				
Dimanche 10	121-4 à 121-6 76 / 62 / 45 km	9h00	GARE	vers Montlignon, Méry
Dimanche 17	117-4 à 117-6 84 / 73 / 52 km	9h00	GARE	vers Hérouville, Mériel
Dimanche 24	114-3 à 114-4 74 / 55 Km	9h00	GARE	vers Nesles, Pontoise
Lundi 25	JOYEUX NOËL A TOUTES ET A TOUS			
Dimanche 31	112-5 et 112-6 67 / 55 km	9h00	GARE	vers Méry, Ennery

JANVIER 2018

Lundi 1er	BONNE ANNEE A TOUTES ET A TOUS			
Dimanche 7	116-5 et 116-6 70 / 53 km	9h00	GARE	vers Pontoise, Hérouville
Dimanche 14	111-4 à 111-6 76 / 66 / 55 km	9h00	GARE	vers Boissy l'Aillierie, Grisy
Dimanche 21	112-3 à 112-6 91 / 78 / 67 / 55 km	9h00	GARE	vers Auvers, Génicourt
Dimanche 28	110-3 à 110-5 87 / 70 / 51 km	9h00	GARE	vers Osny, Epiais Rhus

Rappels importants : pour la sécurité de tous les cyclos, en cas de risque d'orage les sorties seront annulées. Le bureau décline toute responsabilité.



7 cyclos en stage en Auvergne





DATE	PARCOURS	DEPART	RDV	OBSERVATIONS DIVERSES
------	----------	--------	-----	-----------------------

JUILLET

Dimanche 2	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 9	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 16	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 23	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 30	Sortie club	8h30	GARE	

AOÛT

Dimanche 6	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 13	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 20	Sortie club	8h30	GARE	
Samedi 26 et Dimanche 27	LES 24 HEURES DE CERGY CERGY PONTOISE - 95	A préciser		

SEPTEMBRE

Dimanche 3	LA JACQUES DAGUERRE			
Samedi 9 et Dimanche 10	L'XTREM VTT NORMANDIE AMAYE- SUR-ORNE - 14 20 / 35 / 45 / 55 // 65 / 80 / 100 Km	A préciser		
Dimanche 10	LA GUERVILLOISE LA CELLE ST CLOUD - 78 20 / 30 / 45 / 60 / 80 Km	7h00	LOCAL	SENEVILLE 78 Départs de 07h00 à 14h00
Dimanche 17	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 24	LE GRAND 8 CELLOIS LA CELLE ST CLOUD - 78 20 / 30 / 45 / 60 / 80 Km	7h00	LOCAL	Stade Corneille 8h00 à 10h00 - Cloture 13h30
Lundi 25	REUNION TRIMESTRIELLE DE LA SECTION	20h30	LOCAL	

OCTOBRE

Dimanche 1	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 8	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 15	L'AUVERSOISE AUVERS - 95 25 / 40 / 50 Km	7h30	LOCAL	Ecole Vavasasseur 8h00 à 14h00
Dimanche 22	LA TRACE DE LA HARDE SURVILLIERS - 95 25 / 35 / 45 / 55 km	7h00	LOCAL	Départ de 8h à 9h30 à Survilliers
Dimanche 29	LA ZIFOUN'OISE CHAMBLY - 60 20 / 40 / 55 / 75 Km	7h00	LOCAL	Gymnase Raymond Joly à partir de 8h00

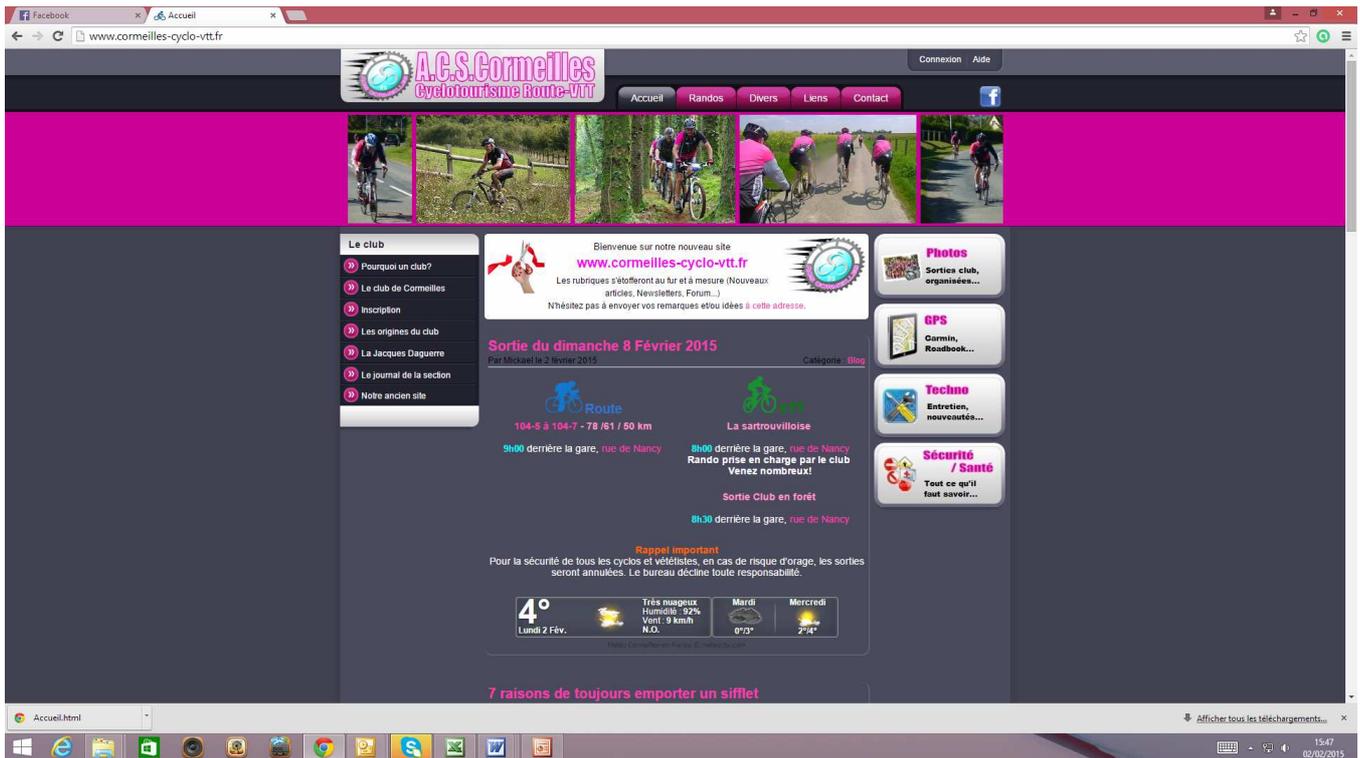




DATE	PARCOURS	DEPART	RDV	OBSERVATIONS DIVERSES
OCTOBRE				
Dimanche 1	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 8	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 15	L'AUVERSOISE AUVERS - 95 25 / 40 / 50 Km	7h30	LOCAL	Ecole Vavasseur 8h00 à 14h00
Dimanche 22	LA TRACE DE LA HARDE SURVILLIERS - 95 25 / 35 / 45 / 55 km	7h00	LOCAL	Départ de 8h à 9h30 à Survilliers
Dimanche 29	LA ZIFOUN'OISE CHAMBLY - 60 20 / 40 / 55 / 75 Km	7h00	LOCAL	Gymnase Raymond Joly à partir de 8h00
NOVEMBRE				
Dimanche 5	RANDONNÉE VERTE ANDRESY - 78 20 / 40 / 50 Km	7h00	LOCAL	Cosec Jean Moulin, rue des Ormeteaux 7h30 à 9h30 - Cloture 13h30
Dimanche 12	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 19	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 26	LA FRÉPILLONNAISE FRÉPILLON - 95 25 / 40 Km	7h30	LOCAL	Espace Eugène Delacroix 8h00 à 9h00 - Cloture 14h00
DECEMBRE				
Dimanche 3	Sortie club	9h00	GARE	
Dimanche 10	Sortie club	9h00	GARE	
Au retour, pot de fin d'année au local après la sortie à partir de 11h30				
Dimanche 17	Sortie club	9h00	GARE	
Dimanche 24	Sortie club	9h00	GARE	
Lundi 25	JOYEUX NOËL A TOUTES ET A TOUS			
Dimanche 31	Sortie club	9h00	GARE	
Lundi 1	BONNE ANNEE A TOUTES ET A TOUS			
JANVIER				
Dimanche 7	Sortie club	9h00	GARE	
Dimanche 14	Sortie club	9h00	GARE	
Dimanche 21	Sortie club	9h00	GARE	
Dimanche 28	Sortie club	9h00	GARE	
Rappels importants : pour la sécurité de tous les cyclos, en cas de risque d'orage les sorties seront annulées. Le bureau décline toute responsabilité.				



Pour en savoir plus sur la vie de la section, connectez-vous à notre nouveau site <http://cormeilles-cyclo-vtt.fr>



Nos partenaires

