



# 1984 - 2014 Notre Section à 30 ans

# n°61

le tourisme à vélo

## DE SELLE ... ... EN SELLE



## CYCLOTOURISME-VTT





## 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

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

### Secrétaire

#### et Animation Cyclo

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

### Sécrétaire adjoint

#### et Animation Cyclo

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

### Animation Cyclo

#### Jacques DAGUERRE

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

### Animation VTT

#### Sorties locales et en provinces

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

### Animation - Médias

Michel PORCON  
13, rue Francis CARTON  
95240 Cormeilles en Parisis  
Tél : 09 51 86 47 08

### Délégué sécurité

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

### Membre du bureau

Gilbert AUGER  
2, rue Paul CEZANNE  
95240 Cormeilles en Parisis  
Tél : 01 39 78 76 62

## SOMMAIRE

Page 3	Edito
Page 4 à 17	La vie de la section
Page 18	Le programme des VTTistes
Page 19	Le programme des cyclottes et cyclos
Page 20	Le blog : la newsletter mode d'emploi

## DATES A RETENIR



Dimanche 14 décembre 2014 :  
Pot de fin d'année  
Au local à partir de 11h30



Vendredi 23 janvier 2015 :  
Assemblée Générale  
de la section, au local à 20h30



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





## Edito



# L'Engagement Associatif

L'engagement associatif est le thème de Grande Cause Nationale 2014.

La France compte en effet 16 millions de bénévoles associatifs, auxquels s'ajoutent 1,8 million de salariés d'une association, soit 8 % du nombre total de salariés.

La générosité de quelques uns permet de rassembler le plus grand nombre autour d'une passion ou d'un projet.

### C'est quoi un engagement ?

L'engagement est un don de soi-même, de matériel ou de temps envers quelqu'un ou une communauté de personnes. C'est une reconnaissance, une affirmation de valeurs auxquelles on croit. C'est participer de façon volontaire et active à la vie collective.

### Pourquoi s'engager ?

Pour le plaisir... Pour faire plaisir... Pour changer un peu la société... Pour grandir... Pour faire grandir... Pour se dépasser... Pour découvrir... Pour porter des valeurs... Pour trouver sa place...

L'engagement associatif en quelques mots clés : s'engager, partager, animer, organiser, communiquer, proposer, gérer, mobiliser, participer, apprendre, innover, créer des liens.

Que ce soit par conviction ou par circonstance, l'important c'est de participer et qu'importe son engagement car il est enrichissant. Offrir un peu de son temps, proposer ou animer une randonnée, se mobiliser pour notre organisation La Jacques Daguerre... Nous avons toujours besoin de bénévoles même pour une action ponctuelle. Votre engagement est pour nous le signe que pour vous la vie de la section et son avenir sont importants.

Vous n'avez pas encore décidé de vous investir personnellement dans la vie de la section. Il n'est jamais trop tard pour apporter un peu de votre disponibilité, de votre savoir faire ou de vos idées.

Proposer, organiser ou participer à un projet. Cet engagement ponctuel est une aide non négligeable pour la section.

Robert

3





# La Vie de la Section

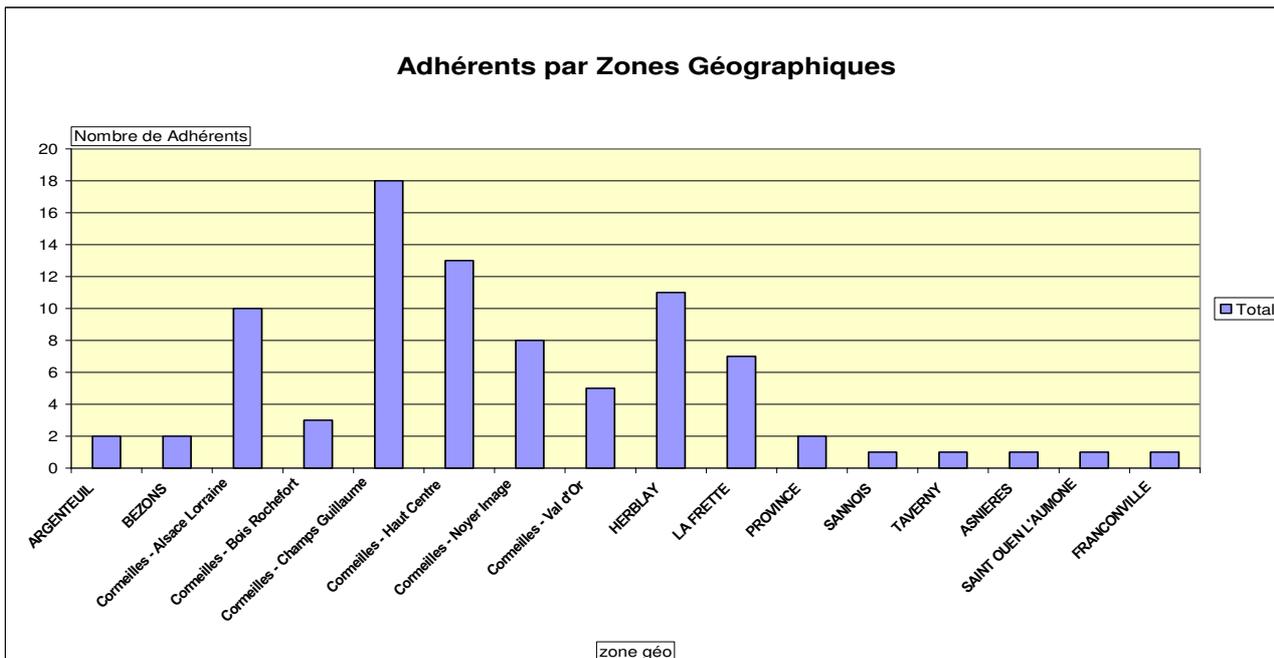
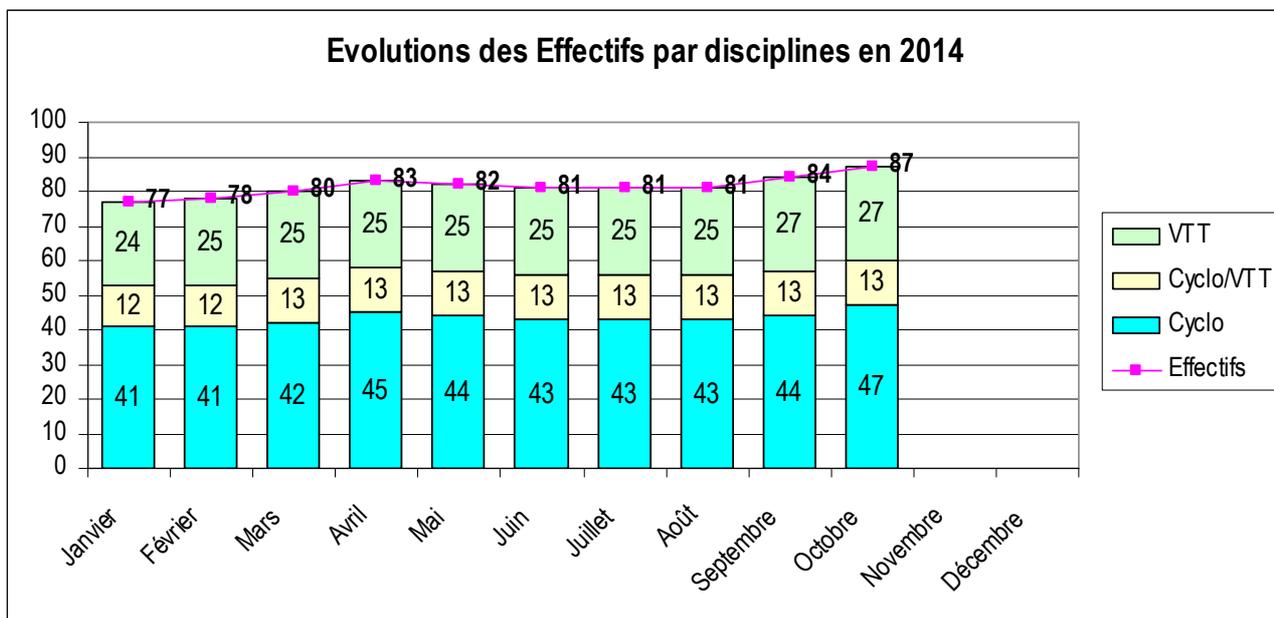
## Nouvelles de nos adhérents

### Où en est notre effectif

Au 29 octobre nous sommes 87 adhérents

Depuis la rentrée et le salon des associations nous avons accueillis 6 nouveaux adhérents : 4 Cyclos Christian CACCIUTTOLO, Stéphane VERRIER et Pierre LE PENNEC, Frédéric CORDIER et 2 Vététistes Fabrice BUHLER et Vitor MATOS.

Des perspectives encourageantes avec un potentiel de 3 Cyclos et Cyclottes Nathalie CORNILLLOT, Guy MILLERIOUX et Michel DEFRANCE et 1 VTTiste David ROBIN.





# La Vie de la Section

## Réunion trimestrielle de la section du lundi 29 septembre

### L'essentiel :

#### Présents :

- 5 membres du conseil
- 20 membres de la section, c'est encourageant.

### La Jacques DAGUERRE 2015

La date que nous avons choisie est validée : ce sera **le dimanche 30 août**

Il y aura 2 départs comme en 2013 mais cette fois le deuxième sera à Méry sur Oise. 8 parcours proposés : 4 au départ de Cormeilles et 4 au départ de Méry sur Oise. Il y aura aussi un nouveau fléchage.

### Bilan du salon des associations

Une fois de plus, vous avez été nombreux à venir au salon pour transmettre votre passion et informer les futurs cyclotouristes ou vététistes qui sont passés nous voir. Nous avons noté 14 personnes intéressées, que ce soit pour adhérer ou juste pour s'informer. Comme de coutume, la machine à café a fonctionné à plein régime, il y avait aussi quelques boissons fraîches.

### Tarifs des cotisations 2015 – ils augmentent

Des nouvelles règles de répartition de la subvention municipale « ACSC » pour favoriser les sections qui ont des jeunes, réduisent de plus de la moitié la subvention de la section. Par conséquent, pour continuer à proposer des prestations telles que vous les connaissez aujourd'hui (sorties locales et extérieures subventionnées, participation aux achats des maillots, soirée familiale et pot de fin d'année...), nous devons augmenter le prix de la licence 2015 de 5 €. La licence de base passera donc de 63 € à 68 €.

### Les 30 ans de la section

Pour fêter cet événement, nous irons au restaurant **Les Archanges** à Sartrouville le samedi 29 novembre 2014. Le prix du repas tout compris est de 27 € par personne. La soirée sera ponctuée par des intermèdes musicaux de l'association Cormeillaise **Irish Korm** (musique irlandaise).

### La 76<sup>ème</sup> semaine fédérale internationale de cyclotourisme de Saint-Pourçain sur Sioule

Du 3 août au 10 août 2014 – 12 000 inscrits

Les participants de la section : Hervé Rétière et Marc Eloy

Les Roc'h des Monts d'Arrée 2013 à Huelgoat Finistère du 20 au 22 septembre.

15 participants et 5 800 Vététistes dont 2 300 hors Bretagne et 70 départements représentés. 500 bénévoles étaient postés le long des 258 km de circuits.

### Point sur les projets en cours pour 2015

Cormeilles → Bruges – cyclotourisme environ 340 km en 3 jours + 1 journée et demi à Bruges.

Escales à Amiens et à Lille. La période ciblée est du mercredi 1 juillet au dimanche 5 juillet

Actuellement 10 personnes sont intéressées par le projet

Séjour Cyclo Cévennes Gardoises une semaine du 23/05 au 30/05/2015 dans un Mas proche du village de Saint-Jean-de-Valériscle (dans le Gard - 10 km de Saint Ambroix et 15 km d'Alès). Le projet est bouclé avec 10 personnes inscrites.





## La Vie de la Section



**A inscrire sur votre agenda**

### Soirée 30 ans de la section

Aura lieu **le samedi 29 novembre 2014**  
Au restaurant Les Archanges 98 route de Cormeilles à Sartrouville

### Le Pot de fin d'Année

Aura lieu **le dimanche 14 décembre 2014**  
Au local 13 rue des plâtrières à Cormeilles en Parisis à partir de 11h30  
Venez nombreux, même si vous ne roulez pas ce matin là.

### Assemblée Générale de la Section

Aura lieu **le vendredi 23 janvier 2015**  
Au local 13 rue des plâtrières à Cormeilles en Parisis à 20h30  
Nous vous espérons nombreux





# La Vie de la Section



## Du côté des Cyclottes et Cyclos

### Organisations passées

**Dimanche 07 septembre La SAINT FIACRE à Croissy**

18 Corneillais pour 485 participants. Beau circuit. Bons ravitos avec un délicieux sandwich-merguez à l'arrivée. A refaire

**Samedi 13 septembre LEVALLOIS - HONFLEUR**

13 présents pour 2 700 participants – voir article dans « Alors raconte »

**Dimanche 14 septembre La Randonnée des Peintres à Auvers**

10 présents pour 382 participants

**Dimanche 21 septembre Rallye ORPI à Sartrouville**

10 présents

**Samedi 27 septembre – De selle en selle à Maison Laffitte**

10 présents pour 235 participants - voir article dans « Alors raconte »

**Dimanche 5 octobre La Rando du Confluent à Conflans**

20 présents pour 426 participants - voir article dans « Alors raconte »

**Dimanche 12 octobre Rallye d'automne AS Cyclo de Sartrouville**

16 présents pour 147 participants - voir article dans « Alors raconte »



## Du côté des VTTistes

### Organisations passées

**Dimanche 07 septembre LA SAINT GERMANOISE à St Germain en Laye 78.**

6 présents 2 sur le 40 et 4 sur 55 km - voir article dans « Alors raconte »

**Dimanche 21 septembre LE GRAND 8 CELLOIS à La Celle St Cloud 78.**

1 présent et 668 participants.

La section était représentée par Yvan, mais les conditions étaient particulièrement mauvaises.

Pluie et boue étaient au rendez-vous.

### Organisations à Venir

**Dimanche 2 novembre La randonnée Verte à Andrésy**

20, 35 et 45 km

Une plaque de cadre sera remise aux 500 premiers participants. La clôture de la manifestation se fera à 13H30.

Les ravitaillements : Un ravitaillement pour le 20 km et 2 pour les 35 et 45 km sont prévus.

En plus de ces ravitaillements, vous recevrez, à l'arrivée, un sandwich et une boisson.

A l'arrivée, plusieurs coupes et médailles seront attribuées aux clubs et individuels et seront remises vers 12h30.





## La Vie de la Section

### **Dimanche 30 novembre La Frépillonaise à Frépillon**

25 et 40 km

Lieu : Espace Eugène Delacroix 2 rue du Coudray 95740 Frépillon

Dénivelé des parcours : 25 km environ + 330 m et. 40 km environ + 856 m.

Le 25 km vous conduira principalement sur la forêt de L'Isle Adam, avec un ravitaillement sur votre parcours (situé après environ 15 km). Le 40 km empruntera la première partie du 25 km et ensuite vous retrouverez la forêt de Montmorency, avec 2 ravitaillements sur votre parcours (le premier au km 15, le deuxième au km 27). Nos bénévoles vous accueilleront dans la bonne humeur pour que vous passiez une agréable matinée. Des ravitaillements variés et généreux comme toujours seront au rendez-vous. Une aire de lavage sera à votre disposition pour refaire une beauté à votre machine. Les coupes seront remises par notre présidente.

## Alors Raconte !!

### **Ça s'est passé chez les Cyclos**

#### **Samedi 30 août Cormeilles- Les Andelys- Cormeilles**

Après ces longues vacances, nous sommes heureux de nous retrouver en ce samedi matin. Il y a: Bruno D, Dan, Noel, Ghislain, Laurent, Jean-Paul, Christian J, Damien, Michel, Mickaël et Jean-Louis. Nous partons aux Andelys en passant par Poissy, Meulan, Vétheuil, La roche Guyon. Le circuit est assez roulant et cette année nous n'avons pas droit au brouillard dans la vallée de la Seine. Que du bonheur ! A la sortie des Andelys, changement de relief. L'année dernière, Noël m'avait dit : « c'est un vrai p'tit col ». J'en avait souri connaissant " l'allergie" de ce dernier pour la montagne. Mais il avait raison l'ami Noel, un vrai p'tit col avec ses lacets en zigzag à travers champs. Certes la longueur et le dénivelé étaient modestes mais cela a permis de bien nous ouvrir l'appétit. Nous poursuivons notre chemin vers Ecos. Ah Ecos et sa fameuse...andouillette. Cela fait un an que j'en entends parler et aujourd'hui je vais pouvoir y...goûter. Et elle tient toutes ses promesses: délicatement épicée, pas grasse...Hum un vrai régal ! Elle est accompagnée de bonnes frites maison et arrosée d'un Côtes du Rhône bien gouleyant. Pour 11 euros, nous avons aussi droit à l'entrée bien copieuse et à la tarte de la patronne.

Que le retour va être dur pour moi après un tel festin. Les frites ne seront digérées qu'en arrivant à la Patte d'Oie d'Herblay. Promis, juré, l'année prochaine, je commande des haricots verts. La convivialité de cette rando a beaucoup plu. De plus elle ne nécessite aucune logistique. Sous la contrainte de tous mes camarades je vais être obligé d'organiser deux pèlerinages annuels à Ecos afin de pouvoir déguster l'andouillette de printemps et l'andouillette d'automne, en modifiant bien sûr les parcours.

Ghislain

#### **Samedi 13 septembre LEVALLOIS - HONFLEUR**

Samedi 13 Septembre 2014, 6 heures du mat, 13 cyclos se retrouvent à la gare pour aller...prendre le train.

Il y a Ghislain, Noel, Nicolas, Jean François, Mickaël, Damien, Laurent, Bruno D, Guy, Jean Louis et Christian notre nouveau licencié accompagné de son frère William et de sa belle soeur Anne Marie. Nous prenons le train jusqu' à Asnières. Puis nous regagnons Levallois en vélo. Nicolas a eu bon nez d'aller chercher les dossards la veille, car plusieurs centaines de cyclos font la queue.

Et c'est le grand départ parmi 2 700 participants. Une fois la côte de Suresnes avalée, nous prenons des bonnes roues qui nous emmènent à 40 km/h voire plus sans pédaler. Et alors que je savoure ce traitement de faveur, j'aperçois sur le bas coté un bras qui nous fait signe. C'est notre ami Noel qui est en rade car il a cassé sa chaîne (il a dû vendre les meilleures à ses copains du club!). Arrêt, réparation et c'est reparti pour Thoiry, le premier ravito. Que de monde!

Ensuite nous poursuivons notre rando sur un parcours très agréable et très bien fléché. Le vent est relativement favorable et la météo exquise.





## La Vie de la Section



A la Bonneville sur Iton (km 118) nous retrouvons notre ami Michel qui conduit le minibus. Il a récupéré nos plateaux repas ce qui nous évite de faire la queue. De plus il nous a réservé une belle pelouse où nous déjeunons tous ensemble. Le repas est light mais c'est idéal pour la digestion ! Ensuite, nous repartons sur un bon rythme. D'ailleurs, cette seconde partie va nous donner des ailes. Les kilomètres défilent et nous atteignons Honfleur en milieu d'après midi. Je suis très heureux car j'ai bouclé mon premier Levallois- Honfleur à près de 29 km/h. Il faut dire que les conditions climatiques étaient optimales. Après 45 minutes d'attente pour prendre une douche bien méritée (seules 3 douches fonctionnaient !) nous nous retrouvons au resto avec la petite famille de Mickaël. Moules pour certains, crêpes pour d'autres, bières, vin et dessert pour tous. Après cette super journée entre copains, c'est le retour à Cormeilles au volant du minibus. Heureusement j'ai 2 bavards (Michel et Bruno) à coté de moi qui me tiennent éveillé. Et le moteur de notre vieux Renault a du mal à couvrir le ronflement des autres cyclos !

Merci à notre ami Michel qui nous a bichonné toute la journée. Merci à Alain S qui s'est levé à l'aube pour l'aider à attacher la remorque. Merci au club qui a payé les inscriptions.

Ghislain

### Samedi 27 septembre - DE SELLE EN SELLE

Nous sommes à 7H30 à la gare pour nous rendre à l'hippodrome de Maisons-Laffitte, plus précisément dans le grand hall sous la tribune. Peu après 8 heures, nous enfourchons nos montures pour une longue randonnée de 150 km qui n'est pas un galop d'essai pour nombre d'entre nous. A la sortie de la plaine d'Achères, côté Seine, nous découvrons un curieux spectacle : une fine nappe de brouillard a envahi les arbres à l'exception de leurs pieds et de leurs cimes. Nathalie et Christophe sur leur tandem et Damien se sont échappés peu après avoir franchi l'Oise.





## La Vie de la Section

Après Courdimanche nous pédalons dans un épais brouillard qui orne de gouttelettes bien gênantes les verres des porteurs de lunettes, et ce, pendant plus d'une heure. En montant vers Cormelles-en-Vexin, le peloton s'étire, nous attendons Dan, mais victime d'une gastro, il préfère regagner ses pénates. Au ravitaillement d'Haravilliers, 3 cyclos se font attendre, et pour cause, Jean Louis a crevé, Alain et Laurent l'ont attendu. Au Bornel, nous quittons la vallée de l'Esches par une sévère côte (non signalée dans notre road book) qui voit notre peloton de 10 cyclos quelque peu s'éparpiller jusqu'à Puiseux-le-Hauberger. Nouvel arrêt à l'entrée de Gouvieux. À un stop, Michel percute Laurent, pas de bobo mais la chaîne de la monture à Laurent est sortie des roulettes du dérailleur. Après une bonne dizaine de minutes, Alain arrivera à ses fins. A l'entrée de Chantilly, nouvel arrêt, Nicolas est victime d'une crevaison. La pause déjeuner a lieu près du champ de course, route de l'Aigle, côté sud en limite de la forêt. L'emplacement est revêtu d'un gazon synthétique orné d'une marche très utile pour déjeuner assis avec l'assiette de taboulé jambon sur les genoux. Compte tenu du nombre et la durée des arrêts sus relatés, nous ne sommes pas surpris de ne pas y retrouver les trois échappés du matin.

Le retour commence par une voie très fréquentée que nous quitterons pour pédaler sur une route forestière qui nous mène aux Etangs de Commelles. Ensuite nous longeons le quartier résidentiel du Lys-Chantilly où d'aucuns "balacent" sur les résidents. A Viarmes, nous attend la côte la plus difficile du parcours qui comporte plusieurs passages à plus de 10%. Au sommet (208 m.) dans la forêt de Carnelle, les premiers arrivés se sont arrêtés. Michel, en marque d'entraînement a souffert.... Dans la descente vers Beaumont sur Oise, Stéphane V. ne sachant pas qu'il fallait prendre la route forestière vers la Pierre Turquoise a filé tout droit. Le dernier ravitaillement est prévu à la fin du sentier forestier dans la forêt de L'Ilse Adam où nous retrouvons un groupe de l'AS Sartrouville composé de cyclos aux cheveux blancs. A Mériel, nouvelle crevaison pour Nicolas. Le parcours se termine par Pontoise, les berges de l'Oise, Neuville, Conflans et Achères où Stéphane nous rattrape. A l'arrivée, autour d'une boisson bien appréciée vu la chaleur de l'après-midi, nous avons le sentiment d'avoir effectué une très belle randonnée qui a réuni 235 cyclos.

Guy

### Dimanche 5 octobre La Rando du Confluent à Conflans

En ce matin automnal, un beau peloton de 20 cyclos quitte Cormelles pour se rendre à Conflans. Stéphane, notre dernière recrue, est là ainsi que 2 futurs licenciés (Pierre et Frédéric). Et quelle chance pour nous, ils ont tous un sacré coup de pédale ! La rando nous emmène sur les routes du Vexin que nous connaissons bien. Nos locomotives impriment un train d'enfer. Les premiers feront les 60 km à 27,2 de moyenne. Pour une fin de saison c'est pas mal ! Les organisateurs sont ravis. Ils enregistrent 426 inscriptions.

Merci au club pour sa participation.

Ghislain

### Dimanche 12 octobre Rallye d'automne AS Cyclo de Sartrouville

Malgré une soirée cabaret pour plusieurs d'entre nous et un temps maussade, nous sommes 16 à participer à cette dernière rando de l'année. Départ tonitruant de Damien et de notre tandem préféré (Christophe et Nathalie). La moyenne va encore être très élevée pour ceux qui ont pris les "roues". Le parcours dans les Yvelines est très vallonné. Le fléchage est impeccable. Pourtant j'aime tellement la côte de Maule que j'y entraîne tous mes petits camarades alors que nous devons tourner au pied de cette côte, ce qui nous fera rater le second ravito ! A l'arrivée, un délicieux Hot Dog nous attend (il est très apprécié par ce temps frais et humide), ainsi qu'une coupe. Seul bémol, une faible participation de seulement 147 cyclos.

Et merci au club qui a payé les inscriptions

Ghislain

## Ça s'est passé chez les VTTistes

### Dimanche 31 août - La rentrée des Vététistes

Après un été plutôt maussade, le dernier dimanche d'août était idéal pour randonner. Les Vététistes n'ont pas raté cette occasion, ils étaient 19 pour cette rando de reprise dans les forêts de St Germain et de Marly. Une série de crevaisons a ponctué cette sortie mais n'a pas entamé l'enthousiasme des participants. Nous avons eu le plaisir d'accueillir Fabrice le petit dernier.

Robert





## La Vie de la Section

### Dimanche 07 septembre LA SAINT GERMANOISE à St Germain en Laye 78.

Que dire de cette rando ?... Ah si je sais, on en a chié !!! Et pour de vrai. Nous étions 3 à la gare (Jean, Mickaël et moi même) ce dimanche matin (7h15 ça pique). Nous avons retrouvé Stéphane et Vincent directement là bas, et nous avons croisé Yvan qui lui y est allé en vélo. Nous étions donc 4 sur le 55 km (Stéphane, Mickaël, Vincent et moi) et 2 sur le 40 km (Jean et Yvan) pour un départ à 8 h. Le parcours était vraiment super intéressant car il y avait des montées en pagailles, des descentes très rapides, des sauts de marche, avec un peu de portions roulantes histoires de récupérer. Un parcours très physique et assez technique par endroit (il suffit d'imaginer la forêt de Marly). Le terrain était assez sec mais certaines montées se sont faites à pied! Je pense que ce qui nous a achevé, c'est la rencontre avec Romuald, un pote de Stéphane... On a essayé de suivre le rythme mais il a fallu rouler fort pour ne pas décrocher (je pense qu'il nous attendait).



Pour finir les 5 derniers km, Vincent a eu la merveilleuse idée de casser sa roue arrière. Nous avons donc dû finir, Vincent courant avec son vélo et moi portant sa roue (elle était bloquée). Bref nous avons fini vers 12h30 avec 54 km et 1 200 m de dénivelé environ.

Fabien

### Dimanche 14 septembre – Rando découverte

Ce matin, c'était randonnée découverte. Nous avons eu le plaisir d'accueillir Vitor, Yann et Eric. Yann et Eric sont venus nous voir au salon des associations le week-end dernier et Eric est une vieille connaissance et un copain d'Yvan. Une découverte pour nous les vieux de la vieille, car nous avons nos petites habitudes et aussi pour Yann, Vitor et Eric qui ont découvert le VTT en club. Bravo à Vitor qui, avec son VTC, a réussi à passer avec une certaine élégance un peu partout sur le circuit que Benoit nous a improvisé (ce n'était pas gagné). Pour Yann, c'est une belle découverte de rando en groupe, il était déjà dans le groupe de tête, ça promet. Enfin Eric, que nous avons eu l'occasion de croiser sur des randonnées organisées comme La Jules César et qui n'est pas un novice. Chacun a pu apprécier à son niveau le plaisir de rouler en groupe, mais tous semblent conquis par cette découverte de randonnée en club. Nous espérons les revoir bientôt.

Robert

### Les Roc'h des Monts d'Arrée 2014 – 16<sup>ème</sup> édition du samedi 20 au lundi 22 septembre

C'est notre 3<sup>ème</sup> participation et la 16<sup>ème</sup> édition des Roc'h et encore une réussite. Cette année, c'était l'année Raid et elles étaient raides les côtes! Un Week-end de ouf's. Vendredi soir, rendez-vous chez Didier pour mettre les vélos sur la remorque et dans la foulée, un petit apéro offert par Evelyne et Didier pour finir la semaine et commencer le week-end. Samedi matin, 6h30, il y en a qui piaffent, Olivier est un tantinet en retard. Bon ça y est, c'est parti pour la première étape, Caen, où l'on récupère le 16<sup>ème</sup> de la bande, Sébastien (le beauf de Vincent). A 10h30, c'est fait et après un petit quart d'heure pour installer le VTT de Sébastien, c'est reparti pour la Bretagne. Une petite escale café, pipi... sur l'aire de repos de Vire et on file chez les parents de Benoit pour l'incontournable barbecue. Etienne et Marie-Antoinette ont encore mis les petits plats dans les grands, que du bonheur !! Après deux bonnes heures à table, il faut reprendre la route pour le gîte « Le manoir de Kerhayet ». Mais avant, il faut faire quelques provisions pour le week-end au Leclerc de Guingamp. Comme à son habitude, Jacques nous fait son numéro, la charcutière et la caissière se rappelleront notre passage.





## La Vie de la Section

Le programme pour la fin de l'après-midi, c'est la vallée des saints, un bon bain dans la piscine et le jacuzzi. Chacun se prépare pour une petite balade sur ce site exceptionnel qui attire maintenant plus de 100 000 personnes. Depuis notre dernière visite, le nombre de statues a bien augmenté et des sculpteurs sont à l'ouvrage à proximité de la colline. Quelques photos pour immortaliser notre promenade et un passage vers la chapelle de Monsieur Saint-Gildas en contrebas puis nous rentrons au gîte pour une baignade bien méritée.



Maintenant c'est presque l'heure de dîner et chacun s'affaire, soit à la cuisson des pâtes, soit à mettre la table. Ce soir ce sera charcuterie, pâtes au pesto ou à la sauce tomate, jambon, fromage et dessert. Le tout arrosé de rouge ou de rosé, les vannes vont bon train comme d'habitude. Une bonne nuit là-dessus car demain c'est le grand jour.

Les réveils sont programmés pour un lever à 6h et un départ du gîte à 7h. Il vaut mieux prévoir large car les premiers partent avant 8 h. Après un petit déjeuner copieux, c'est le temps de s'activer pour être à l'heure à Huelgoat. C'est bon nous sommes dans les temps, il fait encore nuit quand nous arrivons à Huelgoat et sans tarder nous déchargeons les vélos de la remorque et nous nous préparons pour cette journée qui va être longue. Ça y est, tout le monde est prêt, mais certains se demandent s'ils arriveront à tenir la distance. Christophe est vraiment inquiet mais on le rassure, on verra sur le parcours s'il doit couper. La veille, il a acheté une carte IGN au cas où. Cette année, il y a deux groupes, le premier sur le 100 km, et le deuxième sur le 80 km. Un beau défi et plus particulièrement pour Gilles sur le 100 car il ne s'est pas beaucoup entraîné et pour Christophe qui est sur le 80 mais qui lui n'a pratiquement pas roulé cette année.

Nous sommes chacun de notre côté dans le sas de départ prêt à en découdre. Le jour est à peine levé lorsque le départ est donné. Les premiers km ne tombent pas très vite car il y a déjà de belles côtes et Jean-Pierre a des soucis avec son genou. Nous l'attendons car nous avons décidé de rester autant que possible ensemble. Le terrain est plutôt sec dans cette première partie, mais le parcours est cassant. Heureusement, le moral est là et on s'accroche. Une petite bruine matinale vient nous rafraîchir, mais elle ne durera pas très longtemps. Au 1<sup>er</sup> ravitaillement, nous n'avons fait qu'une quinzaine de km en 2 heures. Les bénévoles sont habillés en moines et juste avant d'arrivée, sur la chaussée, ils ont marqué « chaussée aux moines » gag ! Nous ne sommes pas au bout de nos peines. Jean-Pierre se met un bandage, nous espérons tous que ça ira mieux car il nous reste au moins 65 km. C'est reparti pour une nouvelle étape. Je scrute régulièrement le GPS pour voir combien nous avons fait de dénivelé et ça grimpe.

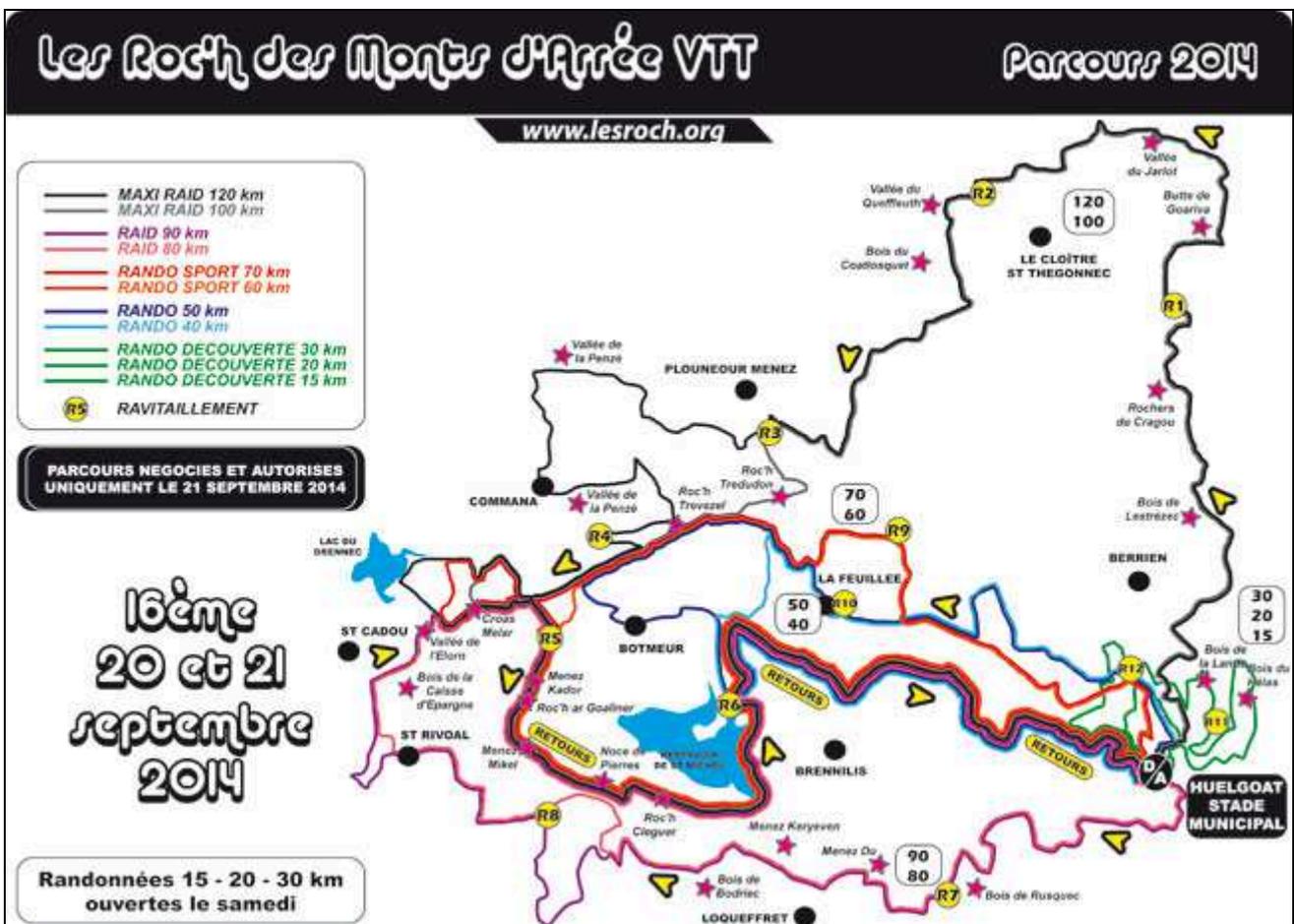
Le parcours est super et nous nous attardons pour prendre quelques clichés au bord d'une rivière qui passe en contrebas et d'un super rocher recouvert de mousse et d'aiguille de pins, c'est féérique !!

Nous progressons lentement mais sûrement et le genou de Jean-Pierre a l'air de tenir. Quel moral ! Quant à Christophe, il va plutôt bien. Je lui fait remarquer que l'année dernière, il avait des crampes au 30<sup>ème</sup> km et là rien ; c'est bon signe. Le groupe reste soudé, chacun va à son rythme et on se retrouve sur le parcours. Le deuxième ravitaillement est le bienvenu car on commence à avoir une petite fringale et vu l'heure, on se demande s'il y aura de quoi se restaurer. Yes !! Il y a de quoi faire : carottes râpés, salade de pomme de terre, charcuterie... On s'installe, on prend un peu de repos et on remplit les poches à eau. Allez, ce n'est pas le tout, le chemin est encore long et le temps passe.





# La Vie de la Section



En route pour la troisième étape. Les paysages changent et le terrain avec, nous sommes à travers des landes sur des chemins chaotiques et notre progression est lente. A quelques encablures du 3<sup>ème</sup> ravitaillement, nous retrouvons Rémy, seul. Il nous informe que Vincent a fait une chute mais sans trop de détails. Plus tard, on aura ces détails, c'est une entorse de la clavicule et les ligaments déchirés, pas glop. Nous continuons notre chemin vers la Chapelle Saint-Michel qui se trouve au sommet du Mont Saint-Michel de Brasparts par une longue montée caillouteuse qui n'en finit plus. En haut, nous retrouvons Etienne et Marie-Antoinette qui sont venus nous encourager, c'est sympa !!! Nous faisons une petite pause au sommet et nous repartons vers le 4<sup>ème</sup> ravitaillement. Mais où est passé Jean-Pierre ? J'essaye de le joindre en vain, pas de réponse.





## La Vie de la Section



Je pensais que nous avions fait le plus dur, c'est un peu vrai mais hormis le tour du Réservoir de Saint-Michel dit aussi Lac Saint-Michel, nous avons encore quelques belles côtes devant nous. Ça n'en finit pas, c'est un vrai calvaire, je compte les km. Aux abords du lac de Huelgoat, notre ami Gilles nous double, mais quelle pêche il a, le bougre ; il l'aura fait son 100 km. Enfin la ville et les dernières montées, l'arrivée est proche. Une dernière descente et c'est l'arrivée sur le podium. Dure, dure cette journée, nous avons tous réussi notre défi, mais je suis un peu cassé.

Toujours pas de Jean-Pierre en vue, j'essaie à nouveau de le rejoindre mais il ne donne pas signe de vie. Nous nous rapprochons du stand pour chercher notre sandwich et notre boisson... Un peu de repos ça fait du bien, puis nous allons laver les vélos. Enfin, Jean-Pierre arrive, dur, dur mais il l'a fait. Il est tard, très tard et ce soir, il n'y aura pas de jacuzzi ni de piscine. Notre repas à la crêperie doit être retardé. Nous retournons au manoir, et les douches prises, nous filons, direction la crêperie à Plouyé pour une soirée de détente. Les crêpes sont excellentes, le cidre est bon et les commentaires vont bon train.

Demain c'est le retour. Escale à Guingamp pour faire le plein des réservoirs et de provisions pour le repas de midi. Chacun reprend sa place pour le retour, les kilomètres défilent, nous nous arrêtons sur l'aire de vire pour pique-niquer, puis nous déposons Sébastien à Caen, c'est la fin du week-end ; nous rentrons à Cormeilles.

On pense déjà à l'année prochaine, c'est sûr, ce sera une autre destination bye ! bye ! les Roch's. Il y a bien d'autres contrées à explorer.

C'était encore une belle aventure avec une sacrée bande de oufs. Nous avons battu tous les records, de participants (16), de distance parcourue (1500 km), de temps passé sur les chemins et donc de retard pour notre soirée crêpes mais que des bons souvenirs. Merci à Benoit pour cette troisième édition, merci à Etienne et Marie-Antoinette pour leur accueil, merci à tous pour cette superbe ambiance et bon courage à Vincent qui est en mode réparation.

Merci au club pour sa participation.

Robert





# La Vie de la Section

## Dimanche 19 octobre – sortie club dans le bois de saint Cucufa

Petit résumé de notre étape hier par cette chaleur estivale :

Présents : 11 VTTistes (Martial, Benoit, Bruno M, Olivier A, Jean, Christophe D, Gilles, Jacques, Richard, Jean Luc et Robby)

Personne n'avait d'idée sur quel trajet suivre ce Dimanche. Pour le clin d'oeil à Claude, qui va affronter les pentes de La Réunion, on a décidé de partir vers la forêt de Saint Cucufa, forêt qu'affectionne particulièrement Claude. Déjà, à 8h30 le matin, il fait 16°C un 19 Octobre ! Pas mal pour la saison ! Au menu donc encore les shorts et manches courtes. Benoît, l'autre fin connaisseur de Saint Cucufa improvise un programme diversifié. Une dizaine de km pour rejoindre Saint Cucufa en empruntant les rives de la Seine, puis le programme se corse : ascension de la côte de la jonchère avec 87 mètres de dénivelé positif, 800 mètres de longueur, 10,9% de moyenne d'ascension, et 20,7% de pourcentage maximum d'ascension. Puis passage par le Parc de la jonchère et les Hauts du Parc pour rejoindre la forêt de Saint Cucufa. En bref, ça monte, ça descend, ça monte, ça descend .... L'ombre de Claude est là, on le voit déjà chercher à monter des pentes impossibles !!! Après avoir commencé à bien fatiguer les organismes, Robby jurant que ça fait que monter, et Richard tirant la langue singulièrement, on soupçonne Gilles d'avoir fait exprès de perdre ses lunettes de soleil pour refaire une nouvelle fois une jolie grimpe. Au passage, on a perdu notre ami Jean, qui a une douleur au genou qui se ravive, et qui rentre seul vers Cormeilles. Merveilleux paysage d'été indien que ce bois de Saint Cucufa, paysage pour lequel on a du mal à profiter, tellement on a la tête dans le guidon !!! Après une pause pipi imposée par Robby auprès d'un de ses arbres préférés, nous prenons le chemin du retour en passant devant l'étang de Saint Cucufa, et rejoignant le Pont du Pecq pour récupérer les bords de Seine côté gauche. Retour le long des berges de Seine en formation de groupe mais lenteur du rythme imposée par le nombre de badauds se trouvant sur notre chemin. Juste avant de retrouver les routes bitumées, Gilles allume la mèche une première fois, puis Bruno M réplique. Arrivé sur Sartrouville, Bruno M replante une accélération qui fait mal à tout le monde sauf Benoît qui arrive à prendre la roue sans se faire distancer. Martial résiste, résiste, et résiste, mais finit par laisser 1 ou 2 mètres, et c'est fini pour lui. Mais belle leçon d'endurance de sa part. Dernier clin d'oeil à Claude, on passe par la côte A.BOIVIN (20% de D+, 200 mètres de longueur pour 40 mètres d'ascension). Elle fait mal aux pattes, celle là !

Il nous reste plus qu'à souhaiter tout le courage nécessaire à Claude dans son périple de Ouf, comme dirait notre Président Robby.

Olivier A

## Bois de Saint Cucufa dit aussi forêt de la Malmaison

### Un peu d'histoire \*

À Rueil-Malmaison, à l'ouest de Paris, dans la forêt domaniale de la Malmaison, le bois de Saint-Cucufa avec son étang est la propriété de l'État depuis 1871. Il s'agit de l'ancien bois Béranger (Nemus ou Boscus Berengerii) indiqué en 1239 dans le Cartulaire blanc de Saint-Denis (chapitre de Rueil). À la fin du XII<sup>e</sup> siècle, les bénédictins y construisent une chapelle, aujourd'hui disparue, dédiée à saint Cucufa.

En 1688, un mémoire descriptif de la châtellenie de Rueil (copie XVIII<sup>e</sup> siècle, Arch. dép. Yvelines), citait les « bois taillis dits les Bois-Bérangers » peu après l'« étang de Saint-Cucufas », mentionnant aussi, à propos du revenu des herbes des Bois-Bérangers, « l'étang des bois et les fossés et clôtures du château ruiné dit de Saint-Cucufas situé au milieu du bois ». Le bois Béranger porte encore son ancien nom, au XVIII<sup>e</sup> siècle, sur la carte des chasses du roi.

En avril 1799, Joséphine Bonaparte acquiert la propriété, l'étang et les bois jusqu'au pavillon du Butard. Près de l'étang, elle crée une vacherie et une laiterie. Malgré leur divorce, Napoléon Ier lui laisse le château de Malmaison et les bois environnants de Saint-Cucufa. Puis, le domaine passe de mains en mains au gré des successions et ventes à des promoteurs-spéculateurs. Napoléon III qui reconstitue patiemment les propriétés chères à Napoléon Ier, reprend possession de la Malmaison et de Saint-Cucufa par un échange de terrains en novembre 1856.





## La Vie de la Section

Les biens de la couronne sont annexés par la toute jeune IIIe République et l'État se retrouve en possession des bois et de l'étang en 1871.

Vers 1900, le bois de Saint-Cucufa comprenait une ferme, une laiterie, une cabane de bûcherons et un café-restaurant. Aujourd'hui, seuls subsistent certains anciens bâtiments agricoles qui sont occupés par les gardes de l'ONF.

### Description\*

Le bois de Saint-Cucufa est aujourd'hui un lieu privilégié de promenades pour les habitants des alentours. On y vient en famille pour faire du vélo, du jogging, ou encore pour se distraire dans la nature autour de l'étang. La forêt de la Malmaison s'étend sur 201 hectares, dont 197 sont situés à Rueil-Malmaison. Elle compte plus d'une vingtaine d'essences forestières (arbres). On y trouve :



Un étang de 2 ha ; un parcours santé de 2 km ; une piste cyclable de 4 km ; un sentier d'interprétation de 2 km.

\* source Wikipédia

### Dimanche 26 octobre - Sortie club VTT dans la forêt de St Germain en Laye

Ce matin, il fait encore doux mais une petite bruine est au rendez-vous. Ce n'était pas vraiment prévu. Nous sommes 11 : Martial, Olivier A, Thierry, Stéphane, Jean-Luc, Christophe, Hamid, Benoit FA, Richard, Vitor et votre serviteur.

Le point de rendez-vous derrière la gare foisonne de Cyclos et de VTTistes et ce matin, nous accueillons un Cyclo d'Argenteuil Raphaël M. qui vient faire un essai. Espérons que ce premier contact lui plaira. Une fois n'est pas coutume, il n'y pas de retardataires et c'est parti pour une balade dans la forêt de Saint Germain. Ça s'impose, car notre ami Vitor essaye aujourd'hui ses pédales automatiques. Une matinée où effort se conjugue avec apprentissage. Nous entrons dans la forêt à la hauteur du manège qui se trouve au fond du parc de Maisons Laffitte ; jusque là, pas de difficultés. Le groupe s'étire le long de la ligne de chemin de fer en direction de Poissy puis, par le single qui longe l'autoroute A14, nous nous dirigeons vers le centre hippique de la jonction, près de la N13. Petite pause et c'est reparti pour une escapade dans la forêt de Marly. Vitor a mangé son pain blanc, maintenant il n'aura pas assez de doigts pour compter ses chutes. Dur, dur l'apprentissage mais il ne lâche rien et Hamid est là pour l'encourager. Un petit tour du golf de Joyenval, la boue est présente, les glissades s'enchaînent et Christophe P casse sa chaîne. Vitor est de plus en plus souvent à terre mais se relève et repart de plus belle. Il ne sera pas le seul à chuter, Olivier et Richard y auront droit aussi. Les kilomètres défilent et c'est l'heure du retour. Nous repartons en direction du centre hippique et traversons à nouveau la forêt de St Germain à vive allure en direction de Maisons Laffitte puis de Sartrouville pour finir par le chemin de la Mardelle à Cormeilles. Encore une randonnée sympa. Rendez-vous dimanche prochain pour la Rando Verte d'André.

Robert





# La Vie de la Section

**Dimanche 26 octobre 2014 -randonnée VTT du changement d'heure :**

La thématique aujourd'hui, nous dirons "l'homme qui tombe à pic" avec dans le rôle du cascadeur Lee Majors, un certain Vttiste dénommé VITOR !

Aujourd'hui donc, il ne fallait pas se tromper d'heure : nous voilà arrivé maintenant dans la période automnale, et c'est une matinée automnale à laquelle on a eu droit. Petit crachin du matin, puis le temps s'est dégagé pour donner quelques rayons de soleil. Pour le retour d'Hamid, qui a voulu conjurer le mauvais sort du mois d'Octobre (rappelez vous sa chute l'année dernière !!!), donc pas de VTT pendant 1 mois, nous décidâmes de partir pour Marly le Roi via la forêt de Saint Germain. Un 50 km roulant mais aussi glissant, boueux et gluant ! Stéphane avait prévu le coup : on l'appelle l'homme "étiquette", car son genou était entouré de sparadraps, je pense qu'il lance la nouvel mode du Warrior qui a souffert et qui montre ses blessures de guerre !!!

Après avoir passé le portail de Maisons Laffitte, nous allons rendre visite à la copine de Robby, qui n'a pas froid aux poumons et qui laisse un petit sac flotter au vent pour signaler sa présence ! On oblige Robby à ne pas s'arrêter, c'est que le bougre voulait encore tuer un autre arbre dans sa pause pipi à proximité de sa belle !!!

Quelques singles bien sympas où Thierry fait parler sa puissance, et la petite troupe se dirige à qui mieux mieux vers les écuries de Chambourcy. C'est à ce moment que nous avons découvert le célèbre acteur Lee Majors (Vitor) de l'homme qui tombe à pic, dans la série bien connue des années 80, où Vitor fait merveille dans ses cascades à gogo ! Dans les rampes pour mener au Golf de Marly, Thierry emprunte la voie royale, en contournant par la gauche le golf. Hamid nous a juré qu'il n'avait jamais fait ce chemin dans ce sens, mais je crois que pour lui, il a monté la côte d'Alzheimer !!! C'est à ce moment là que Christophe P a improvisé une casse de chaîne, pour faire comprendre à ses compagnons d'échappée que la pente était vraiment raide ... L'homme "étiquette" montra ses talents de mécano improvisé pour aider Christophe à remettre une attache rapide, et hop, la troupe repart ... Pas longtemps, car Vitor le cascadeur ne s'en laisse pas compter, il veut sa part de show dans cette rando et commence à nous montrer ses talents : les figures improvisées sont la feuille morte (chute à vitesse nulle, sur la droite, puis sur la gauche, puis encore à droite, un vrai essuie glace ce Vitor ! Richard, un peu jaloux de cette nouvelle notoriété, montre aussi quelques petites figures, mais c'est un petit joueur par rapport à Vitor, l'homme qui tombe à pic ! Dans le rôle de l'homme boue, Olivier A, qui, comme les cochons sauvages, aime bien prendre des bains de boue pour soigner son épaule endolorie d'une chute vieille d'il y a 15 jours ! En remontant le long du Golf de Marly, Richard et VITOR se battaient pour avoir le premier rôle de cascadeur, mais encore une fois, l'homme qui tombe à pic Vitor nous montra tous ses talents de cascadeur en faisant des glissades sur les cailloux humides, sur les racines détrempeées des arbres de la forêt de Marly, ... Pour un peu, on les aurait perdu, car ils mirent du temps à se défaire de la petite cote en à pic ! Retour vers les écuries de Chambourcy, puis vers Maisons Laffitte, où les costauds du moment font parler du jarret, à savoir Martial et Thierry, et dans le rôle du Warrior aux étiquettes, le bien nommé Stéphane ! Vitor le cascadeur nous gratifia d'une de ses pirouettes dont il a le secret lors de la dernière pente qui nous monte à La Frette/Cormeilles, le long des ruches à gauche du petit chemin : Vitor nous a impressionné par ses cabrioles dont il a le secret, mais il est jaloux de son savoir : il n'a pas aimé que Richard le concurrence dans ce domaine.

Il nous a promis de revenir la semaine prochaine pour nous montrer d'autres figures qu'il aura répétées toute cette semaine pour mieux nous impressionner à la Frépillonaise. On est tous impatient de voir notre héros dans ce nouvel épisode. Bonne semaine à tous, et à la semaine prochaine Vitor !

Olivier A

## La forêt de Marly\*

La forêt de Marly, qui fut appelée « forêt de Cruye » jusqu'au XVIIIe siècle, est une forêt domaniale de 2 000 hectares située dans les Yvelines à vingt kilomètres environ à l'ouest de Paris, entre Saint-Germain-en-Laye et Versailles. Elle s'étend sur une longueur d'environ 12 kilomètres d'est en ouest sur les communes de Louveciennes, Marly-le-Roi, Saint-Nom-la-Bretèche, Feucherolles... C'est un ancien domaine de chasse des rois de France, puis des présidents de la république. Elle est entaillée, depuis 1935, dans toute sa longueur, par l'autoroute de Normandie (A13).

\*Source Wikipédia





DATE	PARCOURS	DEPART	RDV	OBSERVATIONS DIVERSES
<b>NOVEMBRE</b>				
Dimanche 02	RANDONNÉE VERTE ANDRESY 78 20 / 35 / 45 Km	7H00	LOCAL	Cosec Jean Moulin, rue des Ormeteaux 7h30 à 9h30
Dimanche 09	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 16	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 23	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 30	LA FRÉPILLONNAISE FRÉPILLON 95 25 / 40 Km	7h30	LOCAL	Maisons des associations départ de 8h à 9h
<b>DECEMBRE</b>				
Dimanche 07	Sortie club	9h00	GARE	
Dimanche 14	Sortie club	9h00	GARE	<b>Pot de fin d'année au local après la sortie à partir de 11h30</b>
Dimanche 21	Sortie club	9h00	GARE	
<b>Jeudi 25</b>	<b>JOYEUX NOËL A TOUTES ET A TOUS</b>			
Dimanche 28	Sortie club	9h00	GARE	
<b>JANVIER</b>				
<b>Jeudi 1</b>	<b>BONNE ANNEE A TOUTES ET A TOUS</b>			
Dimanche 04	Sortie club	9h00	GARE	
Dimanche 11	Sortie club	9h00	GARE	
Dimanche 18	Sortie club	9h00	GARE	
<b>Vendredi 23</b>	<b>ASSEMBLEE GENERALE DE LA SECTION</b>	<b>20h30</b>	<b>Au local 13 rue des plâtrières</b>	
Dimanche 25	Sortie club	9h00	GARE	
<b>FEVRIER</b>				
Dimanche 01	LA SARTROUVILLOISE SARTROUVILLE 78 25 / 50 Km	8H00	GARE	DATE SOUS TOUTE RÉSERVE VOIR BLOG
Dimanche 08	Sortie club	8h30	GARE	
Dimanche 15	Sortie club	8h30	GARE	





DATE	PARCOURS	DEPART	RDV	OBSERVATIONS DIVERSES
<b>NOVEMBRE</b>				
Dimanche 09	117-4 à 117-6 84 / 73 / 52 km	8H30 9H	GARE	vers Auvers, Nesles
Mardi 11	101-5 à 101-7 85 / 68 / 51 km	8H30 9H	GARE	vers St Nom, Crespière
Dimanche 16	116-4 à 116-6 87 / 70 / 53 km	8H30 9H	GARE	vers Pontoise, Frouville
Dimanche 23	110-3 à 110-5 87 / 70 / 51 km	8H30 9H	GARE	vers Pontoise, Grisy
Dimanche 30	104-5 à 104-7 78 / 61 / 50 km	9H	GARE	vers Conflans, Crespières
<b>DECEMBRE</b>				
Dimanche 7	113-5 à 113-7 77 / 65 / 53 km	9H	GARE	vers Pontoise, Sagy
Dimanche 14	111-6 à 106-7 55 / 44 km	9H	GARE	vers Pontoise, Genicourt <b>Au retour, pot au local</b>
Dimanche 21	103-4 à 103-6 74 / 65 / 55 km	9H	GARE	vers Poissy, les Alluets
<b>Jeudi 25</b>	<b>JOYEUX NOËL A TOUTES ET A TOUS</b>			
Dimanche 28	118-5 à 118-6 71 / 56 km	9H	GARE	vers Auvers, Livilliers
<b>JANVIER</b>				
<b>Jeudi 1</b>	<b>BONNE ANNEE A TOUTES ET A TOUS</b>			
Dimanche 4	108-2 à 108-4 80 / 65 / 51 km	9H	GARE	vers Conflans, Menucourt
Dimanche 11	102-4 à 102-6 77 / 65 / 47 km	9H	GARE	vers Poissy, les Alluets
Dimanche 18	116-5 à 116-6 70 / 53 km	9H	GARE	vers Pontoise, Herouville
<b>Vendredi 23</b>	<b>ASSEMBLEE GENERALE DE LA SECTION</b>	<b>20h30</b>	<b>Au local 13 rue des plâtrières</b>	
Dimanche 25	114-3 à 114-4 74 / 55 km	9H	GARE	vers Frépillon, Nesles
<b>FEVRIER</b>				
Dimanche 1	109-6 à 109-7 68 / 54 km	9H	GARE	vers Pontoise, Marines
Dimanche 8	104-5 à 104-7 78 / 61 / 50 km	9H	GARE	vers Conflans, les Alluets
Dimanche 15	112-4 à 112-6 78 / 67 / 55 km	9H	GARE	vers Auvers, Vallangoujard
<b>Rappels importants : pour la sécurité de tous les cyclos, en cas de risque d'orage les sorties seront annulées. Le bureau décline toute responsabilité.</b>				



## Comment vous inscrire à la newsletter

Tout d'abord, tapez votre adresse e-mail dans la case **inscription à la newsletter** située à gauche dans la page d'accueil du blog,



Etre informé (26 l)

Inscription à la newsletter  
patrick.durand@free.fr OK

qui devient ceci quand vous commencez à taper votre adresse e-mail, puis cliquez sur **OK**.



Etre informé (39 abonnés)

Inscription à la newsletter  
patrick.durand@free.fr

Notifications de publication d'articles  
 Newsletters du blog

OK

Et ensuite ce message apparait.



Etre informé (39 abonnés)

Inscription à la newsletter  
patrick.durand@free.fr

Votre inscription a bien été prise en compte. Un mail vient de vous être envoyé afin de la confirmer.

Quittez votre navigateur internet et allez voir sur votre boîte mail l'arrivée du message d'overblog concernant votre inscription. Normalement, vous devez recevoir ce message. Il n'y a plus qu'à cliquer sur **JE VALIDE MON INSCRIPTION**.



**overblog**  
Publiez vos idées !

over-blog.com : Inscription à la newsletter de <http://cormeilles-cyclo-vtt.over-blog.fr/>

Bonjour

Vous venez de vous inscrire à la Newsletter de <http://cormeilles-cyclo-vtt.over-blog.fr/> !

Pour valider votre inscription, merci de cliquer sur le lien suivant : JE VALIDE MON INSCRIPTION

Si ce lien ne fonctionne pas directement, copiez/collez l'adresse ci-dessous dans votre navigateur Internet :

<http://ann.over-blog.com/validation-inscription-newsletter.php?idB=1007161449&key=0013fd99000213c081069482eaf70251334fa038c4ea18aede8faa5990c6c&alert=on&n=on>

Merci et bonne visite sur <http://cormeilles-cyclo-vtt.over-blog.fr/>

L'équipe d'Over-blog.com

Et voilà, vous êtes inscrit à la newsletter de la section.

### VALIDATION D'ABONNEMENT A LA NEWSLETTER

Vous venez de valider votre inscription à la Newsletter de [cormeilles-cyclo-vtt.over-blog.fr](http://cormeilles-cyclo-vtt.over-blog.fr/).

Vous recevrez donc un email à chaque nouvelle publication d'article ou de newsletter de ce blog (selon les options que vous avez cochées).

Bonne navigation sur [cormeilles-cyclo-vtt.over-blog.fr](http://cormeilles-cyclo-vtt.over-blog.fr/)

[www.over-blog.com](http://www.over-blog.com) Publiez vos idées !

[Créer votre blog gratuit en 3 étapes](#)

Fermer la fenêtre

**Au cas où ça ne fonctionnerait pas**, surlignez l'adresse qui est inscrite dans votre email (<http://...>), faites **édition copier**, ouvrez une nouvelle fenêtre de votre navigateur et faites **édition coller** dans la case adresse et appuyez sur la touche **Entrée**. Normalement, la validation de votre abonnement est effective quand on voit la fenêtre ci-dessus.

Si ce lien ne fonctionne pas directement, copiez/collez l'adresse ci-dessous dans votre navigateur Internet :

<http://ann.over-blog.com/validation-inscription-newsletter.php?idB=1007161449&key=0013fd99000213c081069482eaf70251334fa038c4ea18aede8faa599>

Si ça ne fonctionne toujours pas, n'hésitez pas à me contacter.

Jean-Luc D

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

