



Bilan d'activité des Mercredistes

Saison 2021-2022

Recueil des comptes-rendus

Mercredi 28 septembre 2022



Bonjour à toutes et à tous

Tout d'abord vous transmettre le bonjour de Madly, que dis-je de Capitaine Madly !



Madly navigue au large de la Croatie et vogue sur les vagues.

Hier c'était la Journée internationale du droit d'accès à l'information.

Pour autant Béatrice, Franck, Jean (des Molles), Jean-Alain et Michel Co. n'ont pas de projet de création d'une chaîne !

Nos cinq Mercredistes se sont retrouvés à 9 h devant l'Hôtel de Ville en direction du Petit-Jouy et de la piste cyclable de Buc à Toussus-le-Noble, Villiers-le-Bâcle; Gif et Chevreuse.

Un peu avant Cernay nous avons emprunté la D 149. C'est à Ronqueux que nous avons retrouvé Jean (Charpentier) qui avait garé sa voiture à Auffargis de manière à faire un parcours adapté.

C'est par Bullion, Clairefontaine et Greffiers que nous avons rejoint Rambouillet pour la pause méridienne.

Et pour nous qui travaillons à la chaîne, le restaurant l'Industrie s'imposait !

Après près de trois mois d'absence, Jean (des Molles) et Jean (Charpentier) se sont battus pour offrir l'apéritif. Et ce n'étaient pas les seuls ! Finalement c'est Jean Ch. qui a remporté cette bataille !



De gauche à droite : Jean (des Molles), Franck, Jean (Charpentier), Jean-Alain, Béatrice et Michel

Nous sommes repartis sous un beau soleil et Jean Ch. nous a accompagnés jusqu'aux Essarts.

Retour par Les Huit Tournants et nous avons eu de la pluie vers Trappes, la température descendant à 10 °C.

Fiche technique

Index IPB : **53 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	92 km	90 km
Dénivelé D+ :	785 m	638 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		7,09
Vitesse moyenne	18,4 km/h	

Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles. Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/v26MrKodB3q>

Jean-Alain

Mercredi 21 septembre 2022



Le Chat - Philippe Geluk

Bonjour à toutes et à tous

En cette journée internationale de la Paix, quatre Mercredistes se sont retrouvés à 9 h devant l'Hôtel de Ville : Béatrice, Madly, Jean-Alain et Michel C.

Est-ce qu'il y avait un anniversaire aujourd'hui ? Non, mais vendredi, si !

Très bon anniversaire François 🎂 🍷

Et un grand merci d'avoir organisé près de la moitié des sorties des Mercredistes, pour l'originalité de tes parcours et aussi pour les cerises et le raisin que tu apportes régulièrement !

Sortie classique par Satory, La Minière et Port-Royal.

Nous faisons une première pause un peu avant La Brosse afin de confirmer le nombre de convives au restaurant.



De gauche à droite : Béatrice, Michel et Madly
Cette photo, c'est tout l'ACV : **A**mour, **C**harme et **V**olupté !

Nous reprenons la route sous un beau soleil et un magnifique ciel bleu immaculé qui vont nous accompagner toute la journée.

Comme le dit fort justement Michel : "**Plus tu pédales moins fort, moins tu avances plus vite.**"

C'est donc avec cet adage en tête que nous descendons les Dix-sept Tournants, traversons Dampierre (sans s'arrêter prendre un chocolat, au grand désespoir de Béatrice !), Garnes, petite montée vers la D 906, piste cyclable le long de cette départementale, puis longue route forestière à travers la forêt de Rambouillet et son Espace où l'on va pouvoir écouter le brame des cerfs, Greffiers, contournement sud de Rambouillet, Gazeran et nous arrivons à midi pile à Poigny-la-Forêt.

Comme pour la sixième fois cette saison, c'est à l'Auberge de la Forêt que nous déjeunons en terrasse !



De gauche à droite : Michel, Jean-Alain, Béatrice et Madly

Retour par Les Bréviaires, Les Mesnuls, Saint-Rémy-l'Honoré, Jouars, et Saint-Cyr. Nous nous séparons en souhaitant bon vent à Madly qui met les voiles vers la Croatie !

Fiche technique

Index IPB : **54 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	91 km	89,4 km
Dénivelé D+ :	661 m	670 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		7,49
Vitesse moyenne	20,2 km/h	

Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles. Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vdvm3jjmdx6>

Jean-Alain

Mercredi 7 septembre 2022

MON CERVEAU EN CE MOMENT :



Source : groupe Dans la Musette sur Facebook

Bonjour à toutes et à tous

Pour cette sortie de rentrée (sic) des Mercredistes, François nous avait préparé un beau et original parcours en direction de la frontière avec l'Eure-et-Loir. Sept Mercredistes ont répondu à l'appel et se sont retrouvés à 9 h devant les Matelots pour la traditionnelle photo de la rentrée devant les grilles de l'école, pardon du Château !



De gauche à droite : Jean-Alain, Madly, François, Yves, Béatrice, Michel et Edmond

Vous le savez tous mais je me permets de le redire : demain c'est l'anniversaire de

Jacques 🎂 🍷

Nous souhaitons également à Martial une bonne fin de cure dans les Pyrénées !

Sortie classique par Saint-Cyr, Fontenay, Plaisir, Villiers-Saint-Frédéric, Neauphle-le-Vieux, Vicq, Boissy-sans-Avoir et nous faisons une première pause un peu avant Garancières. François a apporté du raisin que nous apprécions toujours autant !



De gauche à droite : François, Béatrice, Michel, Madly, Edmond et Yves

Dans les sorties de François il y a toujours une thématique, un fil conducteur et aujourd'hui il a voulu nous faire découvrir Orvilliers, à la limite de l'Eure-et-Loir. C'est dans ce petit village que le couple Pompidou avait une maison (La Maison Blanche !) et où ils sont enterrés.



Nous poursuivons notre route vers le golf de la Vaucouleurs à Civry-la-Forêt.
C'est sur la terrasse que notre table a été dressée et nous sommes tous seuls !
Madly qui souhaite fêter comme il se doit son départ à la retraite nous offre l'apéritif !



De gauche à droite : Yves, François, Jean-Alain, Béatrice, Edmond, Madly et Michel

Le retour se fait par un temps couvert et pluvieux, annonciateur de la fin de l'été et du début de l'automne ? Qui sait ! Comme le constate notre Président (Emmanuel, pas Martial) c'est bien la fin de l'Abondance, c'est pas grave il reste le Reblochon !

Un vieux proverbe moyenâgeux affirme que : "Pluvaison égal crevaison !".
Eh bien on peut se moquer de cette sagesse populaire, mais nous l'avons constaté à trois reprises en trois kilomètres.

D'abord Michel qui a entendu un pschittt sur le chemin de Villepreux mais étant à la pointe de la technique et un dispositif auto-réparateur il a pu poursuivre sans problème.

Puis c'est François qui est victime d'une crevaison de la roue avant à l'entrée de Fontenay.
Mais c'est vite réparé avec la participation de tous et avec le sourire !



Enfin c'est au tour de Béatrice de crever de la roue arrière, de bénéficier du soutien de tous et notamment de la pompe électrique d'Yves !



Fiche technique

Index IPB : **58 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	89 km	91,5 km
Dénivelé D+ :	676 m	739 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		8,08
Vitesse moyenne	19,1 km/h	

*Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vPv4egx3R3O>

Jean-Alain

Mercredi 24 août 2022



Source : groupe La Musette sur Facebook

Bonjour à toutes et à tous

En ce mercredi 24 août il n'y a ni journée internationale de quoi que soit ni anniversaire d'ACViste mais la découverte d'un beau parcours de 150 km préparé par Edmond.

Un parcours atypique (155 km, 1100 m D+, température > 30 °C très supportable) qui nous a permis de traverser trois Départements (Yvelines, Essonne et Eure-et-Loir) et deux Régions (Ile-de-France et Centre-Val de Loire)

En cette fin août seuls Béatrice, Edmond et Jean-Alain se sont retrouvés mercredi à 7h30 devant l'Hôtel de Ville de Versailles.

Sortie de Versailles par le col Bert, Jouy-en-Josas, Bièvres, le Christ de Saclay et Gif-sur-Yvette en empruntant presque exclusivement des pistes cyclables.

Poursuite par La Vacheresse, Les Molières, Limours, Bonnelles, Bullion, Moutiers, Saint-Arnould, contournement sud d'Ablis avant de prendre une petite départementale (D168) avant de rejoindre Gallardon pour notre pause méridienne.

Nous y arrivons peu après 11h30 ce qui nous laisse un peu de temps avant d'aller déjeuner.



Béatrice et Edmond devant l'église de Gallardon

En cette période de l'année, il est difficile de trouver un restaurant ouvert mais la détermination d'Edmond a porté ses fruits puisqu'il a trouvé un établissement situé juste à côté de l'église : la Table de l'Epaule.

Le restaurant porte le nom de la tour médiévale que l'on avait identifiée au loin : la Tour de l'Epaule.

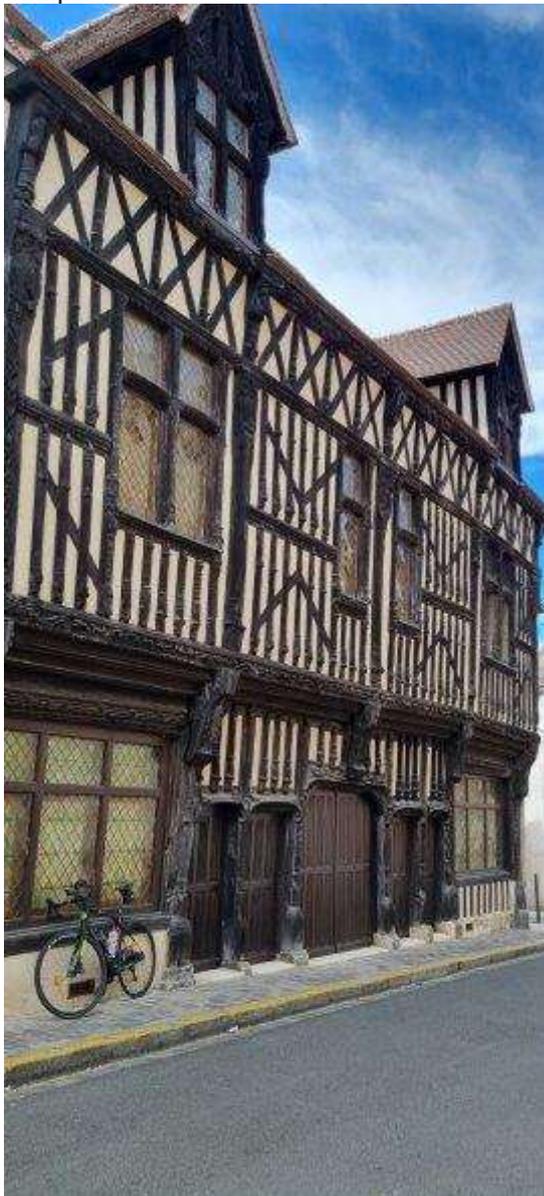


Ce restaurant est tout à fait recommandable, n'hésitez pas !
ACV - Saison 2021 -2022



C'est Edmond qui nous offre l'apéritif, et nous l'apprécions, installé sur cette agréable terrasse !

Avant de repartir encore un peu de tourisme devant cette magnifique maison à pans de bois sculpté.



Nous repartons pour la seconde moitié du parcours en rejoignant Maintenon, Villiers-le-Morhier, Hanches, Epernon et Gazeran. On se serait cru sur la Véloscénie !

Un peu avant de rentrer dans Rambouillet, crevaison d'Edmond. Roue arrière bien sûr ! Mais tout le monde se mobilise et nous repartons rapidement.



Pour nous remettre de nos émotions nous prenons un soda à Rambouillet et remplissons nos bidons.

Sortie de Rambouillet et direction Cernay par la piste cyclable le long de la D906.

Même s'il ne reste plus beaucoup de km, il fait chaud et une nouvelle pause s'impose à Cernay !

Le parcours prévoyait de rentrer par Chateaufort mais le groupe fait le choix de passer par Villiers-le-Bâcle afin d'avoir moins de voitures.

Encore un grand merci à Edmond pour ce beau parcours et avoir été capitaine de route pendant presque toute la sortie !

Fiche technique

Index IPB : **118 BYC**

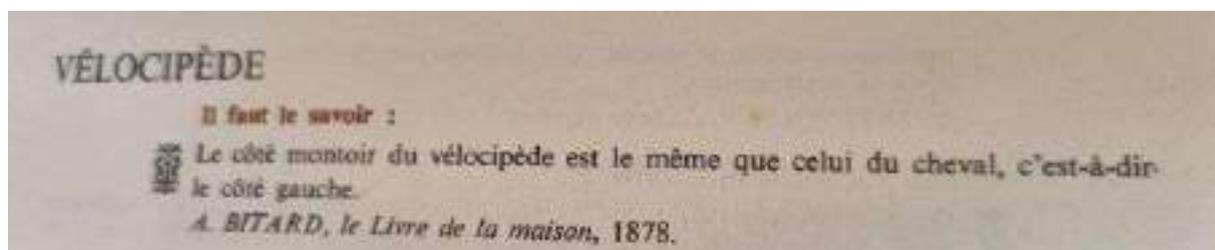
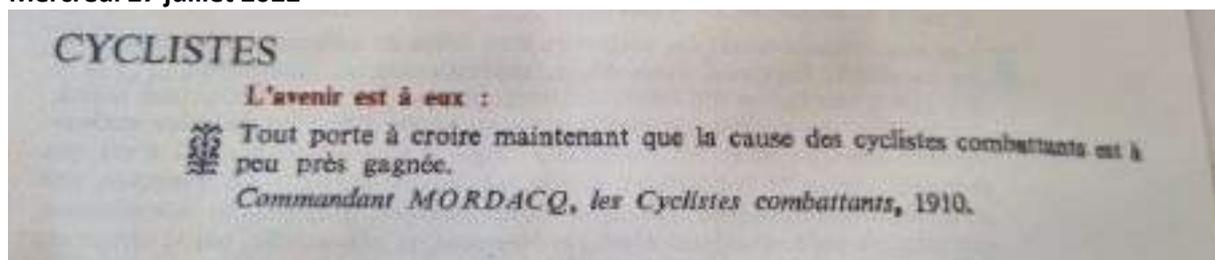
	Prévue	Mesurée
Distance :	150 km	155,4 km
Dénivelé D+ :	1 036 m	1 127 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		7,25
Vitesse moyenne	19,9 km/h	

Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles. Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vKv21AWV3oq>

Jean-Alain

Mercredi 27 juillet 2022



Extraits du Dictionnaire de la Bêtise, ouvrage trouvé dans une boîte à livre sur la terrasse de l'Auberge de la Forêt

Bonjour à toutes et à tous

En cette journée mondiale du fonio (je vous laisse découvrir ce qu'est le fonio !) c'est

surtout l'anniversaire de Jean Charpentier 🍰 🍾

Le 27 juillet est aussi la fête nationale de la Corée du Nord (🇰🇵), ce qui explique certainement que seuls Béatrice, Edmond et Jean-Alain et se sont retrouvés à 9 h devant l'Hôtel de Ville de Versailles !

Sortie de Versailles par Satory, Port-Royal et rapidement à Dampierre où Edmond voulait nous montrer un point d'eau juste à côté du café sur la droite où l'on s'arrête souvent. Et justement, Edmond en a profité pour nous offrir un café !

Nous poursuivons par Garnes et la petite montée vers la D906 où nous récupérons la piste cyclable qui va nous conduire à l'entrée de Rambouillet. Traversée de la ville vers Gazeran puis Béchereau et à droite toute pour rejoindre Poigny-la-Forêt et l'Auberge de la Forêt où nous allons demander une carte de fidélité !

Puisque nous sommes très peu, j'en profite pour offrir l'apéritif !!!



Béatrice et Edmond

Après un bon déjeuner et avant de repartir, Edmond constate que son pneu arrière est dégonflé. Qu'à cela ne tienne, c'est rapidement réparé !



Retour par Les Bréviaires, Saint-Rémy-l'Honoré, Les Mousseaux, la Commanderie des Templiers, Saint-Cyr et Versailles.

Absent les trois prochaines semaines (et François également), la reprise se fera le mercredi 24 août avec une sortie organisée par Edmond. D'ici là, bonnes vacances à tous !

Fiche technique

Index IPB : **65 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	96 km	100,6 km
Dénivelé D+ :	773 m	758 m
Ratio dénivelé / distance X 1000		7,53
Vitesse moyenne	20,4 km/h	

Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles. Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/v1vj7nJNzJO>

Jean-Alain

Mercredi 20 juillet 2022

Rien ne se compare au simple plaisir de faire du vélo.

John F. Kennedy

Bonjour à toutes et à tous

En ce jour du *bouillon-blanc* (c'est ainsi qu'était dénommé le 20 juillet dans le calendrier républicain), Béatrice, Edmond, Jean-Alain et Michel (Cornez) ont profité de la fin de la canicule pour rouler une petite centaine de kilomètres sur des routes souvent en forêt.

Et pour notre quatuor ce sera donc aussi un grand parcours pour eux et une petite balade pour l'humanité en hommage aux premiers hommes qui ont foulé le sol de notre satellite naturel. C'était en 69 et cette année j'ai 69 ans, comme par hasard !

L'on peut aussi affirmer comme Claude Farrère (prix Goncourt 1905) que la Lune est un endroit "*où la main de l'homme n'a jamais mis le pied*" !

Notre quatuor a quitté Versailles sous la pluie qui s'est arrêtée après la Minière (la pluie, pas nous !). Sortie classique par Port-Royal et nous faisons notre première pause (sans cerises, François n'est pas là !) un peu avant La Brosse :



De gauche à droite : Michel, Béatrice et Edmond Vingegaard !

Toujours sous un ciel clément (eh oui Michel !) nous poursuivons par les 17 Tournants, Dampierre, Les Essarts, Auffargis, Le Perray, Poigny, Gazeran avant d'arriver au sud de Rambouillet et rejoindre notre restaurant House Wok (à côté de celui que j'ai indiqué hier par erreur).

Béatrice nous offre l'apéritif et les cafés : serait-elle l'heureuse gagnante des 230 millions d'euros d'hier soir ?



De gauche à droite : inverse de la précédente !

Retour par la route forestière de l'Espace Rambouillet et de la Véloscénie, Vieille-Eglise, Auffargis, Les Essarts et les 8 Tournants avec une arrivée à Versailles vers 16 h avant l'orage et qui nous a permis de suivre les 25 derniers km de l'étape du jour !

Fiche technique

Index IPB : **60 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	95 km	94,5 km
Dénivelé D+ :	742 m	676 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		7,15
Vitesse moyenne	20,2 km/h	

*Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vYvEAox4LGv>

Jean-Alain

Mercredi 13 juillet 2022



Bonjour à toutes et à tous

En cette veille du 14 juillet, Béatrice, Madly, Edmond, François, Jean-Alain, Paul-Henri et Yves se sont retrouvés Porte des Matelots pour parcourir ce beau parcours ombragé préparé par François. Parcours limité à la demi-journée afin de tenir compte des températures qui allaient dépasser le seuil des 30 °C l'après-midi.

Et par avance (c'est vendredi) très bon anniversaire Benoît



Nos sept Mercredistes sont partis par Saint-Cyr et la piste cyclable vers Trappes mais en partant à gauche un peu après la gare de SQY afin de rejoindre le ferme du Manet et de franchir le non moins célèbre col du même nom qui fut escaladé plus vite et plus rapidement que le col du Granon ! C'est d'ailleurs pourquoi Edmond avait revêtu son magnifique maillot jaune ! Ensuite direction Port-Royal avec une pression atmosphérique de plus de 100 000 Pascal, eh oui ! Puis montée vers La Brosse où nous faisons une première pause à l'endroit habituel :



De gauche à droite : les filles, les hommes

Nous repartons en passant devant le château de la Madeleine et dans la traversée de Saint-Rémy-lès-Chevreuse, pause incontournable devant ce panneau de rue nous faisant penser aux 400 ans de la naissance de Molière.



De gauche à droite : Béatrice, Edmond, Paul-Henri, Yves et Madly

Puis on rentre sur Versailles par Boullay-les-Troux, Chevreuse, Trottigny, La Brosse, Voisins-le-Bretonneux, Le Hameau de Villaroy, Toussus-le-Noble, le pont du Petit-Jouy.

A mon grand désespoir, ce midi, personne pour m'offrir l'apéritif. Pourtant, il faisait chaud !

Pour mémoire, demain jeudi 14 juillet, il y a une sortie de 76 km à 9 h depuis HDV Versailles !

Fiche technique

Index IPB : **33 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	58,8 km	57,6 km
Dénivelé D+ :	628 m	524 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		9,10
Vitesse moyenne	17,5 km/h	

*Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/v26MXm1LdEO>

Jean-Alain

Mercredi 6 juillet 2022

Les gens qui n'aiment pas le vélo nous ennuient, même quand ils n'en parlent pas.

Michel Audiard

Bonjour à toutes et à tous

En cette journée mondiale du baiser, Béatrice, Madly, François, Jean-Alain, Martial et Michel (Cornez)

vous embrassent toutes et tous



Et notamment Jean (des Molles) dont c'est l'anniversaire dimanche prochain



Nos six valeureux Mercredistes se retrouvent Porte des Matelots pour parcourir ce beau parcours de 85 km préparé par François.

Mais avant de partir ils ont la belle surprise d'avoir la visite de Guy qui malgré sa hanche douloureuse continue à faire des sorties de 20 à 30 km plusieurs fois par semaine !



De gauche à droite : Madly, Béatrice, François, Martial et Guy

Puis nous partons vers Saint-Cyr, Fontenay, Plaisir et Villiers-Saint-Frédéric où nous faisons une petite pause gourmande, avec un concours de lancer de noyaux des cerises apportés par François (1,5 kg !).



De gauche à droite : François, Madly, Béatrice et Martial

En traversant la campagne qui nous mène vers Maule la moisson a commencée :



Un peu avant Maule nous sommes rejoints par Michel qui prend quelques clichés de Mercredistes en plein mouvement !



François



Madly

François avait réservé au Prieuré situé à côté de la magnifique église de Maule.



François nous offre l'apéritif pour fêter son nouveau vélo :



De gauche à droite : François, Madly, Martial, Michel et Béatrice

Pour sortir de Maule, François nous a trouvé une belle côte à 11% et c'est donc une pause méritée qui nous est offerte à l'entrée de la forêt de Marly pour terminer les cerises !



Fiche technique

Index IPB : **59 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	85,5 km	89 km
Dénivelé D+ :	775 m	731 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		8,21
Vitesse moyenne	18,5 km/h	

*Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vdvmK5px5x6>

Jean-Alain

Mercredi 29 juin 2022



Bonjour à toutes et à tous

En cette journée mondiale du Petit Prince, nous avons une Princesse : Béatrice et cinq Princes (qu'on sort 😊) : Edmond, François, Jean-Alain, Michel (Clément) et Paul-Henri.

A noter également sur vos agendas : demain c'est la Saint-Martial !

Nos six valeureux Mercredistes se retrouvent Porte des Matelots et François nous présente son nouveau vélo :



Puis nous partons vers Saint-Cyr, Fontenay, Villepreux, Plaisir et Villiers-Saint-Frédéric où nous faisons une petite pause gourmande, François nous ayant à nouveau apporté ses délicieuses cerises :



De gauche à droite : Michel, Béatrice, François, Paul-Henri et Edmond

Notre parcours passant par Boissy-sans-Avoir, nous sommes allés nous recueillir sur la tombe de Romy Schneider, décédée il y a 40 ans. Elle avait acheté une maison dans ce petit village pour fuir les paparazzi.

J'ai toujours été intrigué par le nom de ce village. *Boissy* vient du gallo-romain : lieu planté de buis. Et *sans-avoir* signifie : sans fortune, sans bien. C'était un village pauvre.



La tombe de Romy Schneider et de son fils David

Après cet arrêt Béatrice se prend pour Sissi et nous pour Alain Delon, Jean-Louis Trintignant, Michel Piccoli ou Philippe Noiret !

Nous poursuivons notre route par Garancières et La Queue-lez-Yvelines où Paul-Henri, golfeur émérite, nous propose de faire un petit détour par le golf situé sur cette commune et nous posons devant le château de la Couharde :



De gauche à droite : Paul-Henri, François, Béatrice (et son mouvement de main princier, que dis-je : royal), Michel et Edmond

Nous poursuivons notre route par Grosrouvre, Saint-Léger-en-Yvelines et Poigny-la-Forêt, lieu de notre pause méridienne à l'Auberge de la Forêt.

Comme d'habitude, nous y sommes très bien accueillis et nous avons une table en terrasse, protégée par un grand parasol.

Comme d'habitude, la bataille d'hier pour le perchoir n'était rien comparée à celle de l'apéritif où plusieurs candidats étaient en lice : François pour son nouveau vélo, Michel parce qu'il part en Vendée pour trois mois, Paul-Henri, Edmond et Béatrice pour des raisons que j'ai déjà oubliées.

Le grand gagnant fut Michel qui nous offrit non seulement l'apéritif mais également les cafés.



De gauche à droite : Jean-Alain, François, Paul-Henri, deux personnes de la table voisine, Michel, Edmond et Béatrice

Comme d'habitude, il faut repartir.

Comme d'habitude, retour classique par les Bréviaires, Le Perray, Auffargis, Les Essarts et les Huit Tournants.

Comme d'habitude c'était une belle sortie.

Comme d'habitude ...

Bonnes vacances à ceux qui partent en juillet, ou en août ou en septembre.

J'en connais même qui partent les trois mois !

Merci à tous ceux qui nous ont envoyé un message de la province (😄) ou de Versailles !

Fiche technique

Index IPB : **61 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	90 km	95,4 km
Dénivelé D+ :	700 m	715 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		7,49
Vitesse moyenne	20,4 km/h	

*Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vJOKp8XzJ56>

Jean-Alain

Mercredi 8 juin 2022

Souvent aussi, il part à vélo dans la campagne. Il pédale de toutes ses forces, emplissant ses poumons de la saveur de l'éternité. L'éternité de l'enfance est une éternité brève, mais il ne le sait pas encore ; le paysage défile.

Michel Houellebecq - Les particules élémentaires

Bonjour à toutes et à tous

En cette journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées, Béatrice, Madly, François, Jean-Alain, Michel (Clément) et Michel (Cornez) n'étaient pas trop concernés par ce sujet car ce sont de jeunes Mercredistes. Mais il fallait bien que je trouve une intro pour mon billet de ce mercredi de mi-juin et qu'en fin de saison les neurones sont fatigués !

Nos six valeureux pédaleurs sont donc partis à 9 h de la Porte des Matelots pour un beau et novateur parcours préparé et reconnu par François.

Sortie par Saint-Cyr, gare de Saint-Quentin, Trappes où François nous propose une alternative pour rejoindre Jouars sans passer par la Commanderie des Templiers et la ferme du Mousseau.

Ce qui nous permet de faire rapidement une petite pause gourmande au cimetière de Jouars, François ayant apporté des kilos de cerises délicieuses :



De gauche à droite : François, Béatrice, Madly, Michel Cl. et Michel Co.

Après cette pause j'appelais tout le monde cherry (et oui je suis parfaitement bilingue) mais revenons à notre parcours qui nous mène à Bazoches-sur-Guyonne et Montfort-l'Amaury. En sortie de cette jolie commune, François nous fait emprunter une très belle piste cyclable, au milieu de la forêt, au bout des étangs de Hollande et évitant Saint-léger-en-Yvelines.



De gauche à droite : Béatrice, Madly, François, Michel Co. et Michel Cl.

Cette piste cyclable se poursuit jusqu'à l'entrée du Perray-en-Yvelines où François a réservé au Chouan, étape bien connue des Mercredistes.

Et c'est en terrasse que nous sommes attendus, Michel Co. nous offrant l'apéritif et le café :



De gauche à droite : François, Béatrice, Jean-Alain, Michel Cl., Michel Co. et Madly

Après ce moment du repas tellement convivial nous filons vers les Essarts-le-Roi par l'Artoire et à l'entrée des Essarts François va nous faire découvrir une nouvelle piste cyclable qui se prend juste avant la route que l'on prend pour aller vers les Huit-Tournants.

Nos six clistes au milieu de la forêt !





Une grande partie de la journée se passe donc en forêt et nous ne souffrons pas du tout des fortes chaleurs annoncées, même si mon Garmin m'annonce une température de 37,2° l'après-midi ! Dans l'oreillette, on me dit : arrête de faire ton cinéma Jean-Alain, le Festival de Cannes est terminé !

Retour classique par les 17 Tournants et Milon-la-Chapelle avec le souvenir de cette grande partie sur des itinéraires jamais empruntés mais que je vous laisse découvrir !

Fiche technique

Index IPB : **54 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	84 km	83,6 km
Dénivelé D+ :	806 m	680 m
Ratio dénivelé / distance X 1000		8,13
Vitesse moyenne	17,2 km/h	

*Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vdvmKA19Nx6>

Jean-Alain

Mercredi 1er juin 2022



Vendredi 3 juin 2022 : journée mondiale de la bicyclette

Bonjour à toutes et à tous

En ce premier jour de juin et à l'avant-veille de la journée mondiale de la bicyclette, Béatrice, Edmond, Jean-Alain, Michel (Clément) et Michel (Cornez) sont partis à 9 h de l'Hôtel de Ville de Versailles.

Sortie par le col Bert, le Petit-Jouy, la piste cyclable aux Hauts de Buc, Toussus-le-Noble, Châteaufort, Magny-les-Hameaux où nous faisons une rapide pause.

Avant de filer vers Saint-Rémy-lès-Chevreuse, Chevreuse, Boullay-les-Troux et nouvelle pause avant Bonnelle près de chevaux où une cavalière nous prend en photo :



Tous en selle : Jean-Alain, Michel Co., Edmond, Béatrice et Michel Cl.

On va traverser deux fois l'A10, un peu avant Angervilliers puis avant d'arriver à Rochefort-en-Yvelines où l'Ambassade, le restaurant du golf a dressé notre table sur la terrasse ce qui nous permet d'admirer ce magnifique paysage pendant tout le (délicieux) repas.

L'apéritif nous a été offert par Edmond ... parce qu'il ne l'avait pas fait depuis longtemps !



De gauche à droite : Michel (Cl. et Co.), Edouard, Béatrice et Jean-Alain

Nous profitons de ce lieu magique pour faire des photos devant le château, car comme le dit Martial, à l'ACV, c'est la vie de châtel !



Retour par Bullion, La Celle-les-Bordes et Dampierre où Béatrice nous offre un petit rafraîchissement avant d'attaquer les Huit Tournants !

Fiche technique

Index IPB : **70 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	91 km	97 km
Dénivelé D+ :	733 m	918 m
Ratio dénivelé / distance X 1000		9,46
Vitesse moyenne	19,2 km/h	

*Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vXvL2jjWJ76>

Jean-Alain

Mercredi 25 mai 2022



Bonjour à toutes et à tous

De retour d'une semaine à Madère passée en famille, Bernard vous transmet un grand bonjour !

En cette journée sans journée internationale, Béatrice, André et Jean-Alain sont partis à 9 h de la Porte des Matelots.

Première pause traditionnelle à Jouars où nous avons contemplé le magnifique paysage et la butte castrale de Neauphle-le-Château où nous étions la semaine dernière.

Traversée de Montfort-l'Amaury puis parcours roulant jusqu'à Saint-Léger-en-Yvelines et petite montée dans la forêt vers Les Bréviaires. Afin de gagner un peu de temps nous allons directement sur Le Perray-en-Yvelines, Auffargis et nous arrivons au Café de la Mairie aux Essarts-le-Roi pour midi !

Comme nous ne sommes que trois, je m'empresse d'offrir l'apéritif 🍷



Béatrice et André en train de trinquer à la Véloscénie !

Retour classique par les Huit Tournants et en arrivant au niveau de Météo France à Trappes nous croisons François qui était parti faire la reconnaissance d'un nouveau parcours.



De gauche à droite : André, François et Béatrice.

Un grand merci à André qui a accepté de rouler un peu plus vite, de raccourcir le parcours, de faire moins de pause et de manger avec un lance-pierre, ce qui nous a permis d'être sous la douche à 15 h !

Fiche technique

Index IPB : **40 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	86 km	74,8 km
Dénivelé D+ :	538 m	556 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		7,43
Vitesse moyenne	19,5 km/h	

*Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/v7O9BjQNwL6>

***Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne, Béatrice, Madly, Monique, Jean-Alain, Jean-Louis, Martial, Michel (Clément), Patrice, Paul-Henri et Yves partiront à 8 h au pied de la statue de Louis XIV pour rejoindre en quatre jours le Mont-Saint-Michel !
Une belle Véloscénie pour ce week-end de l'Ascension avec une météo clémente.
Ils seront accompagnés par Chantal (l'épouse de Martial) et Gigi (l'épouse de Patrice) qui assureront logistique, ravitaillement, transport, pique-nique ...***

Jean-Alain

Mercredi 18 mai 2022



Bonjour à toutes et à tous

En cette journée mondiale des musées, ce sont neuf Mercredistes (pour ne pas dire neuf Muses) qui sont partis à 9 h de la Porte des Matelots pour faire le parcours préparé par François : Béatrice, Edmond, Franck, François, Jean-Alain, Martial, Michel Clément, Michel Cornez et Paul-Henri.

Alain, André et Jacques sont venus à leur rencontre l'après-midi.

Sortie de Versailles par Saint-Cyr, Fontenay-le-Fleury, allée de Villepreux, Chavenay puis Crespières où Edmond doit rentrer sur Versailles pour l'anniversaire de son fils.



De gauche à droite : Calliope, Clio, Érato, Euterpe, Melpomène, Polymnie, Terpsichore, Thalia et Uranie

Pardon, je m'égare comme l'on dit à la SNCF !

De gauche à droite : Michel Cl., Michel Co, Franck, Paul-Henri, Béatrice, Edmond, Martial et François

Après cette petite pause, montée vers Les Alluets-le-Roi, belle descente sur Maule, Mareil-sur-Mauldre, Andelu et Thoiry où François a réservé une table à la Pizzeria de Thoiry. Comme il fait bien les choses la salle est climatisée, ce qui est apprécié de tous. Avant le repas, le traditionnel apéritif où l'on reconnaît de gauche à droite : Jean-Alain (avec son beau maillot jaune), Michel Cl., Martial, Franck, Michel Co., Paul-Henri, Béatrice et notre GO, François.



La semaine dernière c'était l'anniversaire de Michel (Clément) et un détail m'avait échappé. Pour cette occasion exceptionnelle, Michel arborait le magnifique maillot remis à sa naissance. Et là je me suis dit : 84 ans, je lui donnais la soixantaine ! Par prudence, Michel a pris la précaution de rajouter la mention FRAGILE !

La preuve en image !



Après ce délicieux repas, il faut reprendre la route pour assurer la jonction avec nos amis de l'après-midi : Garancières, Boissy-sans-Avoir, Vicq, Neauphle-le-Vieux puis Neauphle-le-Château où nous retrouvons Alain, André et Jacques. Je ne serre pas la main d'André et de Jacques car ils ont crevé tous les deux et ils ont les mains toutes sales !



De gauche à droite : Jacques, Franck, Michel Cl., François, Martial, André, Paul-Henri, Michel Co. et Béatrice

Nos retrouvailles se font au niveau de la mairie et de l'église de Neauphle-le-Château. Martial nous recommande d'aller voir la vue en montant sur la motte castrale (ou motte féodale) :



C'est ici qu'était l'ancien château détruit par les Anglais pendant la guerre de Cent ans.
Ah ces maudits anglais ! Il ne reste plus que cette pierre :



Retour par un itinéraire seulement connu de François qui nous permet d'éviter les routes habituelles pour traverser Plaisir et nous ramener vers l'ancien Villepreux.
Montée de la côte de Paris où nous avons failli laisser Michel Co. au niveau du cimetière après qu'il nous eut affirmé à plusieurs reprises : 'I am dead !'.

Fiche technique

Index IPB : **60 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	86 km	89,4 km
Dénivelé D+ :	755 m	756 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		8,46
Vitesse moyenne	19,6 km/h	

*Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vE6J98Ro8xO>

A samedi pour le rallye des Andelys au départ de Villepreux ou à dimanche pour les sorties club !

Jean-Alain

Mercredi 11 mai 2022

Il n'y a pas que le mercredi !

Vendredi dernier

Je suis passé en fin de journée devant le Monoprix de Versailles et j'aperçois Hélène que je m'empresse d'aller saluer. Tu tombes bien me dit-elle, je n'arrive pas à ouvrir mon antivol. Armé d'une mâle assurance, je lui dis : pas de problème, je vais m'en occuper. Force est de constater que je n'ai pas mieux réussi qu'Hélène. Nous n'avons pas de scie à métaux sous la main et il est déjà presque 18h45 quand nous nous souvenons qu'il y a Pure Vélo tout à côté. Un gentleman serait venu mettre le coup de scie, chez Pure Vélo on continue à discuter mais ils nous prêtent quand même une scie qui nous permet, après avoir brillamment libéré le vélo d'Hélène de son antivol, de leur rendre leur outil avant la fermeture !

Hélène peut rentrer tranquillement chez elle et vous transmet un grand bonjour !

Dimanche dernier

Béatrice, Madly, Franck, Jean-Alain, Jean-Louis et Michel Clément ont fait le 100 km du Rallye des Clochers à Orgerus.

Au départ, ils ont eu le plaisir de saluer Stéphane et Vincent qui eux avaient rejoint Orgerus à vélo !



De gauche à droite : Jean-Louis, Vincent, Franck, Madly, Jean-Louis et Michel

Le premier ravitaillement a eu lieu sur le site de la bataille d'Ivry-la-Bataille dans l'Eure où Henri IV a battu le 14 mars 1590 une armée ligueuse qui mettait en péril la monarchie.
https://fr.wikipedia.org/wiki/Bataille_d%27Ivry



Et maintenant ralliez-vous au panache jaune et bleu de l'ACV !

Samedi prochain

Laurent et Vincent vont faire le BRM 400 à Flins: bravo à eux !

Dimanche prochain

Il y a les sorties club bien sûr mais aussi le Rallye des Essarts-le-Roi.

Je serai sur le parking de l'Hôtel de Ville de Versailles à 6h45 pour un départ en voiture à 7 h



pétantes afin de prendre le départ à 8 h des Essarts pour le parcours de 100 km.

<http://aqsecyclo.fr/index.php>

Bonjour à toutes et à tous

En cette journée mondiale des espèces menacées, ce sont six Mercredistes qui sont partis à 9 h de la Porte des Matelots : Béatrice, Franck, Jean-Alain, Martial, Michel Clément et Michel Cornez.

Alain, André et Jacques sont venus à leur rencontre l'après-midi.

Sortie de Versailles par Saint-Cyr, Elancourt, la ferme du Mousseau et Montfort-l'Amaury avant de commencer la belle partie de ce parcours en forêt de Rambouillet par Gambaiseuil et des routes forestières sans nids de poule et sans voiture pendant 25 km !

Nous arrivons à 12h30 comme prévu à l'Auberge de la Forêt et notre table est installée en terrasse !

De gauche à droite : Jean-Alain (frimant avec sa belle tenue du Mont-Ventoux !), Michel Cl., Franck, Martial, Michel Co. et Béatrice



Ce 11 mai l'on fête l'anniversaire de Laetitia Casta, Benoît Magimel, Fanny Cottençon, Renaud, Haroun Tazieff ou encore Salvador Dali. Mais le plus important est bien sûr l'anniversaire de Michel Clément qui à cette occasion nous offre l'apéritif.

Très bon anniversaire Michel



Après cette pause toujours très appréciée à Poigny nous repartons afin d'assurer la jonction avec Alain, André et Jacques que nous retrouvons vers 15 h à Auffargis.



De gauche à droite : Franck, Martial, Jean-Alain, Alain, Jacques, Michel Co., André et Michel Cl.

Retour classique par Les Essarts-le-Roi, Lévis-Saint-Nom et les Huit Tournants.

Fiche technique

Index IPB : **66 BYC**

	Prévue	Mesurée
Distance :	97 km	98,0 km
Dénivelé D+ :	671 m	761 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		7,77
Vitesse moyenne	20,4 km/h	

*Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/v36APDRKGGGO>

Jean-Alain

Mercredi 4 mai 2022

La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.

Albert Einstein

Bonjour à toutes et à tous

En ce premier mercredi de mai, ce sont cinq Mercredistes qui étaient à 9 h devant l'Hôtel de Ville de Versailles : Béatrice, Madly, François, Jean-Alain et Michel.

Jacques est venu à leur rencontre l'après-midi.

Plusieurs habitués du mercredi se sont excusés :

- Martial qui passe la semaine au Portugal
- Franck qui accompagne son épouse à l'hôpital
- Edmond qui part en province et ne reviendra que le 1er juin
- Michel Cornez qui poursuit son séjour à Hardelot

Sortie de Versailles par Satory, La Minière, l'Abbaye de Port-Royal, la Brosse, les 18 Tournants, Dampierre, Garnes puis la montée très agréable jusqu'à la D 906 où nous récupérons la piste cyclable qui nous mène sur la route forestière qui traverse la forêt de Rambouillet (itinéraire de la Véloscénie !). A mi-parcours notre belle progression est stoppée net par un arbre qui s'est couché en travers de la route.

Dimanche dernier il était en un seul morceau, depuis les agents de l'ONF l'ont débité en plusieurs tronçons.

Nous en profitons pour immortaliser cet évènement !



De gauche à droite : Jean-Alain, François, Béatrice, Madly et Michel

Une famille fait également une pause à cet endroit et après s'être tous pris en photo nous repartons vers notre prochaine étape : le restaurant !

Le contournement de Rambouillet par le sud est très agréable et passé Gazeran nous traversons la magnifique forêt qui nous mène à Poigny-la-Forêt et à l'auberge de la Forêt où nous nous installons à l'intérieur, la température ne nous incitant pas à aller sur la terrasse pourtant bien agréable.

Madly, de retour de quatre jours entre Carcassonne et Banyuls avec des dénivelés quotidiens de 1 400 m, nous offre l'apéritif et même le vin !

Afin d'associer à notre sortie Martial et son épouse qui passent la semaine en terre lusitanienne, j'ai pris un Porto ce midi !



De gauche à droite : François, Madly, Michel et Béatrice

Après le Paris-Brest (la pâtisserie 🤪) il faut retrouver notre fière allure afin d'être au rendez-vous avec Jacques que nous retrouvons à Saint-Rémy-l'Honoré vers 15 h :



De gauche à droite : Béatrice, François, Madly, Jacques et Michel

Retour classique sur Versailles vers 16h30 avec des participants ravis de cette belle sortie !

Dimanche dernier avec Béatrice, Franck et Martial nous avons fait le parcours de 85 km des Randsolidaires à La Verrière. Et un grand merci à Yves qui avait passé l'info sur ce beau rallye. Les Randsolidaires sont organisées par le Lions Club d'Elancourt avec l'appui technique du CycloTourisme Maurepas (<https://www.ctmaurepas.fr/>).

J'ai découvert sur leurs parcours un index qui permet d'évaluer le niveau de difficulté de la sortie : l'IPB index : <https://www.ibpindex.com/index.php/fr/>

On trouvera en annexe un document de présentation de cet index et j'ai passé notre sortie de ce jour à cet index : IPB index : 5 , soit une difficulté d'itinéraire : FACILE.

En annexe l'analyse détaillée pour aujourd'hui.

Fiche technique

	Prévue	Mesurée
Distance :	92 km	90,5 km
Dénivelé D+ :	726 m	688 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		7,60
Vitesse moyenne	20,2 km/h	

*Données issues de mon Garmin Edge 1030 Plus, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et l'on retrouve l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/v36APVBddGO>

A dimanche (pour les sorties club ou pour le Rallye des Clochers à Orgerus
: http://www.uvorange.com/public/1_new_site/organisations-rdc.php) ou à mercredi prochain !

Jean-Alain

Qu'apporte l'indice IBP index?

Echelle comparative des valeurs IBP

ibp	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile	
7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile	
14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne	
20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile	
> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile	

L'indice IBP Index est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire parcouru en vélo tout terrain, en vélo de route, en randonnée pédestre ou en course.

Cet indice est très utile pour connaître et comparer la difficulté de différents itinéraires.

Il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser : un indice IBP index de 60 sera un parcours très difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel. (Voir la échelle comparative)

La souffrance ou les efforts physiques d'un itinéraire = état de forme physique + rythme de course + conditions météorologiques + IBP Index

Comment on le calcule?



* L'indice s'obtient en analysant les données de latitude, longitude et altitude enregistrées par un récepteur GPS. Il calcule les distances parcourues dans les différents tronçons en montée et en descente (1%, 2%, 3%, 4% etc...), les distances totales en montée et en descente, les ratios moyens de montée et de descente, les kilomètres en haute altitude et la distribution des rampes.

* L'application d'une formule mathématique standardisée, permet d'obtenir une notation entre 0 et l'infini. Cette notation est 100% objective car elle ne prend pas en compte de valeurs subjectives comme la climatologie, la forme physique ou le rythme de course.

* Le système détecte automatiquement comment le parcours a été réalisé. Pour cela, l'indice d'effort obtenu sera accompagné des sigles suivants: BYC pour les parcours réalisés à vélo, HKG pour les parcours réalisés en marchant et RNG pour ceux réalisés en courant.

Trace: activity_8759813020.gpx

Date: 06/05/2022

Trace: activity_8759813020.gpx

Ces vitesses sont moyennes pour le = BYC

Fiabilité du Indice IBP index= C

IBP = 57 BYC

Distance totale	90.81 Km	Filtre pente maximum	-38 %
Distance analysée	90.81 Km	Distance minimale analysée	-38 m
Distance linéaire	0.65 Km	Nombre de points	8247 (cad. 27.74 m)
Dénivelé positif accumulé	646.4 m	Points significatifs	1984 (cad. 45.7 m / 68.73 %)
Dénivelé négatif accumulé	636 m	Points aberrants	0 (0 % d. total)
Altitude maximale	183.2 m	Changement de direction par km	8.4
Altitude minimale	88.4 m	Changement de direction >5° par km	3.01
Pourcentage de montée	2.89 %	Sections rectilignes accumulées	44.731 Km
Pourcentage de descente	3 %	Tronçons en ligne droite par km	453.67 m
Dénivelé positif par km	7.13 m	Changements de pente pénalisables	4
Dénivelé négatif par km	7.02 m	Changements de pente pénalisables par km	0.044

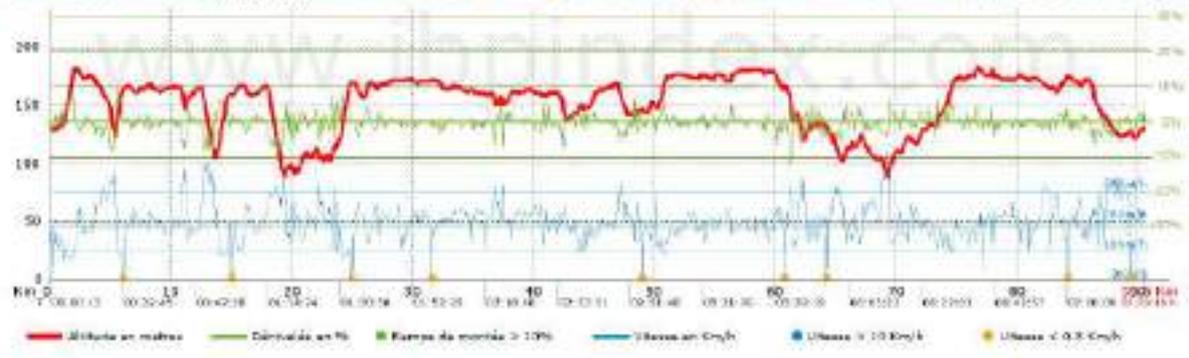
Temps total	7:20:18 h
Temps en mouvement	4:30:19 h
Temps de pause	2:49:59 h

Vitesse moyenne totale	12.35 Km/h
Vitesse moyenne en mouvement	20.11 Km/h
Vitesse maximale soutenue	42.57 Km/h

Trouvez les meilleurs itinéraires



Résumé des dénivélés		Montées	Distance en km.	au total en %	Vitesse en	Temps h:mm:ss	
	Entre 15 et 30%	0	0	0	0:00:00		
	Entre 10 et 15%	0.097	0.11	15.89	0:00:22		
	Entre 5 et 10%	3.462	3.82	10.98	0:18:55		
	Entre 1 et 5%	18.038	19.91	16.72	1:04:43		
	Total	21.596	23.84	15.43	1:24:00		
	Terrain plat						
	Dénivelés de 1 %	47.736	52.75	21.02	2:16:27		
	Descentes						
	Entre 1 et 5%	17.898	19.75	24.63	0:43:26		
	Entre 5 et 10%	3.255	3.09	31.85	0:06:08		
Entre 10 et 15%	0.067	0.07	30.06	0:00:08			
Entre 15 et 30%	0	0	0	0:00:00			
Total	21.22	23.42	25.53	0:49:52			
Total trace :	90.81	100 %	20.11	4:30:19			



Mercredi 27 avril 2022



Eh oui, le vélo est un beau passe-temps !

Bonjour à toutes et à tous

En ce beau mercredi matin de fin avril, ce sont Quatre Mousquetaires qui étaient rassemblés devant l'Hôtel de Ville pour le parcours préparé et organisé par François :



De gauche à droite : François, Michel, Jean (des Molles) et Franck

Direction plein sud par Châteaufort, Saint-Rémy-lès-Chevreuse, Cernay-la-Ville, passer au-dessus de l'A10 avant de rejoindre le restaurant à Briis-sous-Forges.

Accueil très agréable (et encore à l'intérieur) au Pilo (élision du Piloris qui était situé à cet endroit) et ce fut Franck qui offrit l'apéritif à l'occasion de son anniversaire (c'était samedi dernier 🍰🍷).



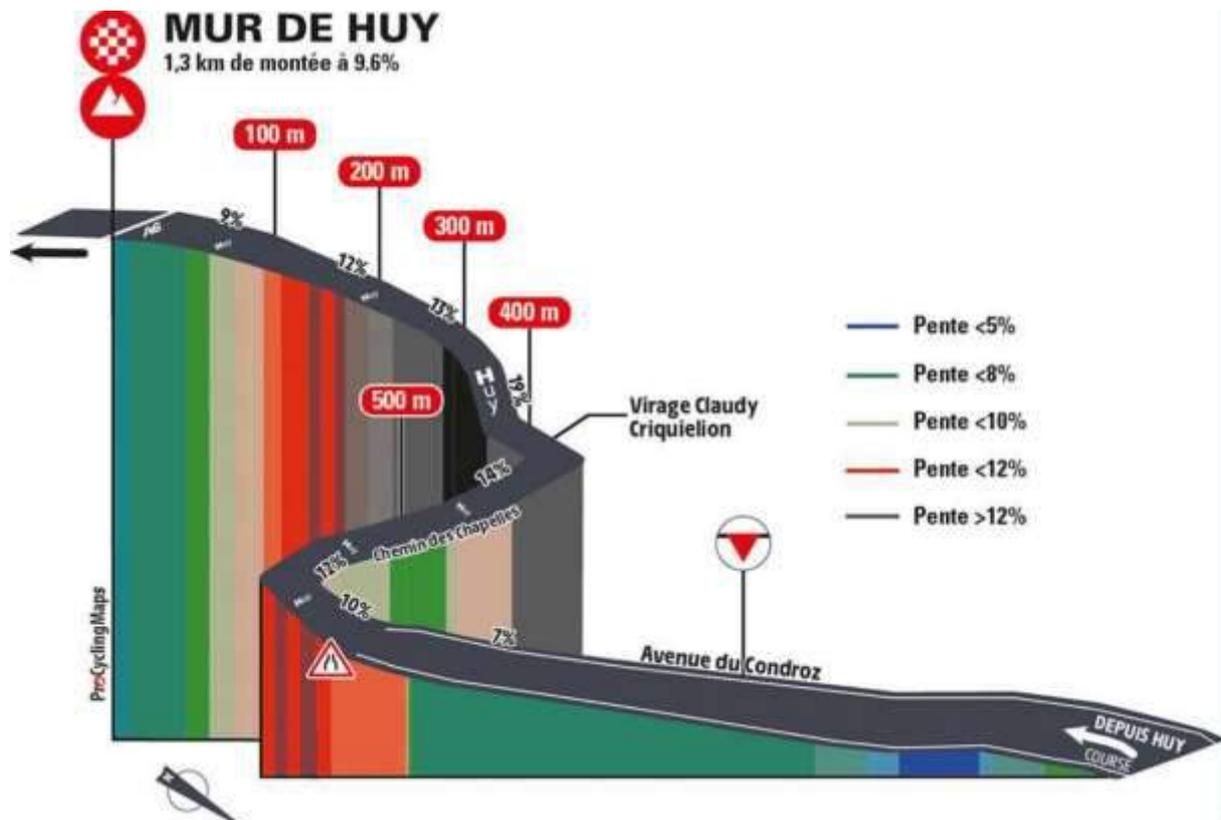
De gauche à droite : Franck, Jean et Michel (mais où est passé François 😊)

Retour par Janvry, Gometz-la-Ville et Gif-sur-Yvette où dans la descente nous avons reconnu Alain (Péto ?). Mais dans le groupe personne n'avait le numéro de téléphone d'Alain 😊
C'est donc à Quatre qu'a été franchi la dernière difficulté de la journée, Villiers-le-Bâcle, avant de rentrer sur Versailles après cette belle sortie.

A dimanche (pour les sorties club ou pour les Randosolidaires à La Verrière : <https://www.lions-elancourt.org/circuits-cyclotourismes/>) ou à mercredi !

Jean-Alain

Mercredi 20 avril 2022



Mur de Huy ? Eh bien non !

Arrivée de la Flèche Wallone, le Mur de Huy en Belgique avec un virage à plus de 26 % !

Bonjour à toutes et à tous

Ce matin, devant l'Hôtel de Ville se sont retrouvés Béatrice, Madly, Edmond, François, Jean-Alain, Martial, Michel Clément (Cl) et Michel Cornez (Co).

Il faut également ajouter Jacques qui a prévu de nous retrouver sur le chemin du retour en partant de Chaville vers 13h30.

Sachant qu'entre Chaville et le Perray il y a 45 km, que le départ du restaurant est estimé à 14 h et en prenant l'hypothèse que les deux groupes roulent à 20 km/h, l'heure de la rencontre avec Jacques est estimée à 15h15 au km 65 (vers Le Mousseau).

Solution de ce problème de trains qui se croisent en ne partant pas à la même heure sur simple demande !

Notre petit groupe de neuf Mercredistes est parti vers Saint-Cyr-l'École en empruntant la piste cyclable désormais protégée par des plots anti-stationnement de la Porte des Matelots jusqu'à un peu avant la Lanterne. Une bonne nouvelle n'arrivant jamais seule, des travaux équivalents ont été engagés dans les sens Saint-Cyr --> Versailles au niveau de la Porte des Matelots ce qui devrait empêcher le stationnement anarchique des voitures.

Vers Le Tremblay-sur-Mauldre, crevaison de Madly.

Pendant ce temps, l'avant-garde du peloton pose devant la Mauldre.

20220420_105823.jpg

De gauche à droite : Edmond, Béatrice et Michel (Clément + Cornez)

Traversée de Montfort-l'Amaury puis direction Saint-Léger-en-Yvelines où une jeune fille ayant reconnue une valeureuse équipe de cyclotouristes nous propose de nous prendre en photo, ce qui permet d'avoir toute la team :

20220420_114946.jpg

De droite à gauche : Michel Cl, François, Béatrice, Yves, Jean-Alain, Edmond, Madly, Michel Co et Martial

En cette soirée de débat du second tour de la Présidentielle 2022, il ne vous aura pas échappé que j'identifie les membres de l'ACV sur les photos, alternativement de gauche à droite puis de droite à gauche. Cette neutralité s'impose !

Belle montée en sortie de Saint-Léger vers Les Bréviaires à travers la forêt. On l'aurait bien refaites cette côte ! Et arrivée au restaurant Le Chouan au Perray-en-Yvelines à l'heure dite !

Samedi prochain c'est l'anniversaire de Franck. Mais il est en Creuse ce qui ne nous empêche pas de lui souhaiter un très bon anniversaire avec quelques jours d'avance 🎂🎉

En l'absence de Franck (ce n'est que partie remise !) c'est Martial qui offre le traditionnel et tant attendu apéritif des Mercredistes. Pour quelle raison ? Eh bien pour le plaisir ! C'est bien du Martial çà !

20220420_124628.jpg

De gauche à droite : Michel Cl, Michel Co, Edmond, Martail, Yves, François, Madly et Béatrice (qui prend 2 apéritifs !!)

Comme prévu, nous retrouvons Jacques à l'heure dite, un peu avant Le Mousseau.

20220420_145451.jpg

De droite à gauche : Michel Cl, François, Edmond, Michel Co, Yves, Jacques, Madly, Béatrice et Martial

La route est belle, le colza toujours aussi magnifique et odorant, dans les sous-bois des champs de jacinthes sauvages ce qui nous permet d'accéder sereinement à la dernière difficulté du jour : les 8 Tournants avalés par tous sans aucune difficulté.

Juste après Trappes nous croisons Alain (Péto) qui rentre avec nous ce qui nous permet de constater que nous partîmes à 9 et arrivâmes à 11 à Versailles !

20220420_160408.jpg

De gauche à droite : Yves, Martial, Béatrice, Michel Cl, François, Michel Co, Edmond, Madly, Alain et Jacques

À dimanche ou mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 13 avril 2022

J'aime la bicyclette pour l'oubli qu'elle donne. J'ai beau marcher, je pense. A bicyclette je vais dans le vent, je ne pense plus, et rien n'est d'un aussi délicieux repos.

Emile Zola

Bonjour à toutes et à tous

Aujourd'hui nous étions cinq ACVistes aquaphiles pour rouler sur le parcours préparé par François : Béatrice, François, Jean (des Molles), Jean-Alain et Michel.

Michel ayant un rendez-vous à 9 h, il était convenu que l'on se retrouve au restaurant à Maule. C'est donc en formation Mousquetaires que notre quatuor s'est retrouvé aux Matelots sous une pluie fine mais une température douce et pas de vent.

Aux Matelots nous n'avons pu que féliciter le Conseil départemental des Yvelines qui est en train d'installer des plots anti-stationnement afin de protéger la piste cyclable.

Attention, la piste dans le sens Versailles vers Saint-Cyr est à éviter jusqu'au niveau de l'INRAE.

Au bout d'une heure il ne pleut plus et nous en profitons pour faire une première pause entre Plaisir et Saint-Germain de la Grange. Et heureuse surprise, il y a une distribution d'œufs de Pâques fièrement exhibés par Béatrice !



De gauche à droite : François, Béatrice et Jean

Nous repartons par Villiers-Saint-Frédéric, Neauphle-le-Vieux, Vicq et Boissy-Sans-Avoir. Mais il est l'heure pour François d'appeler le restaurant au niveau du Breuil.

Nous en profitons pour photographier un champ de colza, plante oléagineuse qui nous accompagne depuis une dizaine de km. Cela fait de magnifiques taches jaunes sur un fond vert printemps non moins admirable. On dirait un tableau d'Olivier Débré !

Non seulement nous en avons plein les yeux mais aussi plein les narines car le colza produit une odeur caractéristique et assez forte, que j'avoue bien aimer.

Pour ceux d'entre vous qui disposent d'un convertisseur d'odeur à hybridation olfactive 2.0 vous pourrez vous rendre compte de notre expérience odorifante de ce matin en ouvrant le fichier .nez ci joint 😊



Nous poursuivons notre route par Garancières, Béhoust mais un peu avant Flexanville je ne peux plus changer de vitesse et je suis sur le plus petit pignon. C'est donc en fixie que je rejoins Maule où nous retrouvons Michel qui nous attend devant le restaurant Le Prieuré.

Nous sommes très bien accueillis et installés à l'intérieur.

Vendredi c'est l'anniversaire de Béatrice qui à cette occasion nous offre l'apéritif !



De gauche à droite : Jean, François, Michel et Béatrice

En fin de repas, c'est bien sûr le gâteau d'anniversaire 🍰



Par prudence je rentre sur Versailles par le train avec Béatrice et file chez Guidini à Chaville qui diagnostique un câble complètement cisailé !

François m'informe que le trio est bien rentré malgré une crevaison roue arrière de Jean 🙄

Malgré tout, ce fut une belle journée !

À dimanche (pour info, rallye Jean Racine à Saint-Rémy-lès-Chevreuse) ou mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 6 avril 2022



La loi de l'évolution !

Bonjour à toutes et à tous

Tout d'abord vous transmettre le bonjour de Benoît que j'ai eu le grand plaisir de croiser dimanche dernier.

Sept Mercredistes avaient répondu ce matin à l'invitation de François pour découvrir l'itinéraire qu'il avait concocté avec toujours autant de surprises !

A partir de la Porte des Matelots Béatrice, Edmond, Franck, François, Jean-Alain, Martial et Michel (Cornez) sont partis vers Saint-Cyr-l'Ecole et se sont rapidement arrêtés sur la piste cyclable peu après la gare de Saint-Quentin-en-Yvelines. En effet, Franck a crevé et bien sûr tout le groupe s'est empressé de changer sa chambre à air, François en chef mécanicien.

On pourra noter que Franck, grand amateur de street art, s'est arrêté devant un graff park !



De gauche à droite : François, Franck, Michel, Béatrice, Martial et Edmond

Même Jean-Alain a apporté sa petite contribution !



Merci à Michel pour ce cliché d'exception !

Nous poursuivons en traversant Montigny-le-Bretonneux pour franchir le col du Manet (170 m !) et rejoindre la D 91 au niveau de l'abbaye de Port-Royal, monter la côte de La Brosse et faire une pause pour confirmer le restaurant.



De gauche à droite : Franck, Martial, Michel, Béatrice, François et Edmond

En route pour La Brosse, descente des 17 Tournants, Dampierre, à droite direction Maincourt sur la D 58 et rapidement à gauche pour rejoindre Les Essarts-le-Roi par la côte de Champ Romery où je pensais trouver du Champagne Pommery au sommet. Après Vieille-Eglise-en-Yvelines nous entrons en forêt de Rambouillet en empruntant la route forestière qui relie la D 906 et la D 27. Cette départementale nous permet de rejoindre rapidement Clairefontaine-en-Yvelines où nous arrivons à l'heure dite au restaurant le Rosé de Touraine situé sur la place de la Mairie.

Pris par d'autres engagements (peut-être un RDV avec DD ?), Martial rentre sur Versailles avant le déjeuner.



Aujourd'hui c'est Michel qui se propose d'offrir l'apéritif malgré une forte concurrence nous permettant d'identifier les prochains gagnants !



De gauche à droite : Edmond, Franck, Michel, François, Béatrice et Jean-Alain

L'accueil de Ginette et de Claude (le Chef) est tel que nous posons ensemble :



Ayant quelques pressentiments, j'ai pris une côte de bœuf. Et j'ai eu raison car François nous en avait préparé quelques-unes des côtes !

Tout d'abord, pour nous rendre au Centre d'entraînement de l'équipe de France de football, nous empruntons un raccourci, pardon, un rallongi avec un peu de dénivelé. Juste après le déjeuner, c'est

inhumain 😅



De gauche à droite : Michel (qui roule en bi-cyclette), Jean-Alain, François, Franck et Edmond

Une petite déception en quittant le Centre car nous n'avons pas pu rencontrer Mbappé, Griezmann, Benzéma, Pogba, Lloris ou DD !

Direction la Celle-les-Bordes, les Bordes, Boullay-les-Troux et plongée sur Chevreuse où nous attend **LA** difficulté du jour : le col de la Madeleine.

Eh bien, ne me croyez pas si vous voulez, nous sommes tous arrivés au sommet 😅

Après Chevreuse la côte de Milon-la-Chapelle puis celle de Brouessy avant d'entrer dans Voisins-le-Bretonneux.

Retour classique par Guyancourt, La Minière, Satory et Versailles !
Et pas de pluie de la journée !

Fiche technique

	Prévue	Mesurée
Distance :	84,8 km	83,3 km
Dénivelé D+ :	829 m	712 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		8,55
Vitesse moyenne	18,8 km/h	

*Données issues de mon Garmin, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vKv211EA74q>

Statistiques semestrielles

A mi-parcours de la saison 2021-2022 quelques statistiques portant sur la période du 1er octobre 2021 au 31 mars 2022.

Sur les 26 mercredis possibles nous avons fait 21 sorties soit 81 %.

Pour les 5 sorties non faites :

- vent > 50 km/h pour 2 mercredis
- nous ne sommes pas sortis le mercredi 10 novembre mais le 11 avec le club
- pas de sortie les mercredis de Noël et du jour de l'An

Il y a en moyenne 7 participants par sortie, le maximum a été de 15 !

Avec 145 participations, 9 500 km ont déjà été parcourus !

20 ACVistes ont effectué au moins une sortie des Mercredistes (un tiers des adhérents).

Le challenge du plus grand nombre de sorties va être âprement disputé entre :

Jean-Alain (challenge 2019-2020) : 18 sorties

Béatrice : 17 sorties

Franck (challenge 2020-2021) et Michel Clément : 14 sorties

François Conseil : 13 sorties

Edmond et Jean des Molles : 10 sorties

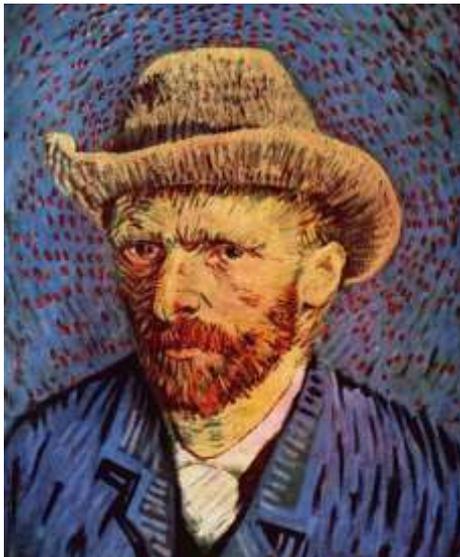
Jacques Petitier : 9 sorties

Il reste encore un semestre pour bousculer ce classement intermédiaire !

À dimanche (rallye de Maurepas) ou mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 30 mars 2022



Vincent Van Gogh, né le 30 mars 1853

Bonjour à toutes et à tous

En cette journée anniversaire de la naissance de Vincent Van Gogh, nos brillants Mercredistes étaient Béatrice, Edmond, Franck, François, Jean-Alain et Yves.

Aujourd'hui c'est cap au nord, Auvers-sur-Oise étant à peu près à la même longitude que Versailles. On aurait donc pu utiliser la boussole mais pour franchir fleuves et rivières, autoroutes et nationales, voies ferrées et zones urbaines denses nous avons prudemment suivi notre compteur GPS ! Après Saint-Cyr et jusqu'à l'entrée de Marly-le-Roi, nous profitons de notre seul tronçon en pleine campagne !

La traversée de Marly, du Pecq et du pont sur la Seine est une partie à appréhender avec précaution mais notre petit groupe est d'une prudence extrême et tout se passe très bien.

Lorsque nous entrons dans Montesson nous rejoignons très rapidement une très belle piste cyclable qui au niveau de Sartrouville longe la Seine et nous mène jusqu'à La Frette-sur-Seine.

Il faut ensuite remonter sur Herblay, Pierrelaye et Saint-Ouen-l'Aumône avant de traverser l'Oise à

Pontoise (cela va sans dire 😊) et suivre l'Oise sur une dizaine de km pour atteindre Auvers-sur-Oise vers midi.

Première photo incontournable devant l'Auberge Ravoux où vécut et mourut Van Gogh.

Bien que très recommandable ne vous y précipitez pas, ils ne ré-ouvrent que le 6 avril !



De gauche à droite : François, Franck, Béatrice, Yves et Edmond

Nous déjeunons à l'Atelier Gourmand recommandé pour ses burgers et François nous offre l'apéritif. Il veut arroser son départ en retraite, son nouveau vélo, la naissance d'un petit-enfant, son anniversaire ? Rien de tout cela ! C'est comme ça avec François !



De gauche à droite : Yves, François, Béatrice, Franck et Edmond

Toujours un peu farceurs, les Mercredistes ont mis leur reporter-photographe derrière les barreaux !

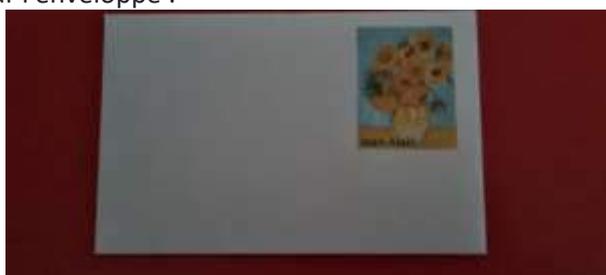


De gauche à droite : ...

Afin de garder un souvenir de cette belle sortie, Béatrice remet à chacun de nous une petite carte recto/verso personnalisée :



Même sens du détail pour l'enveloppe :



Tout le groupe est touché par cette belle initiative et remercie chaleureusement Béatrice.

Après cet excellent repas (dixit Franck 😊) nous ne pouvons quitter Auvers sans passer par le cimetière.



Les Mercredistes devant les tombes de Vincent et de son frère Théo.

Pour le retour, nous revenons sur nos pas jusqu'à Pontoise et direction Cergy que nous traversons sur un maximum de pistes cyclables avant d'atteindre la base de loisirs et de traverser l'Oise sur une passerelle à Jouy-le-Moutier. Nous saluons un couple de bateliers sur une péniche se dirigeant vers la Seine



Nous quittons le Val d'Oise pour revenir dans les Yvelines à Maurecourt puis Andrésy afin de franchir à nouveau l'Oise au niveau de la confluence avec la Seine.

Sur le pont nous sommes sur l'Oise et en arrière-plan, c'est la Seine !
Nous saluons à nouveau la péniche que nous avons vu à Jouy-le-Moutier et qui cette fois nous répond avec sa corne de brume !



Après Achères nous entrons dans la forêt de Saint-Germain et passons devant la Maison d'Education de la Légion d'Honneur, collège accueillant les filles et petites-filles de décorés de la LH.
<https://www.legiondhonneur.fr/fr/page/la-maison-deducation-des-loges/105>

Après ce collège prestigieux nous passons par le Camp des Loges mais la fête est finie !

Puis quelques km de cyclo-cross mais personne ne crève, quoique !

Nous entrons dans Saint-Germain par le château, traversée sans encombre puis belle descente sur la Seine pour croiser notre passage de ce matin au Pecq et rejoindre un autre magnifique aménagement le long de la Seine.



Yves, toujours attentif aux autres, fait remarquer à Jean-Alain que son pneu arrière est dégonflé. Dégonflé mais pas crevé cela me rassure car moi et la mécanique, ça fait deux ! Je m'apprête à prendre ma pompe mais Yves a mieux et sort de sa sacoche une pompe électrique, Bosh, 350 grammes, pouvant gonfler jusqu'à 10 bars. Cela m'a permis de rentrer sans changer de chambre à air ce que j'ai pu faire au chaud ce matin.



Jean-Alain s'assurant qu'Yves fait bien le travail !

Retour par les petites rues du centre-ville de Bougival puis nous sommes obligés de reprendre la D 231 jusqu'à l'entrée du Chesnay.

Fiche technique

	Prévue	Mesurée
Distance :	91,0 km	91,7 km
Dénivelé D+ :	700 m	652 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		7,11
Vitesse moyenne	17,2 km/h	

*Données issues de mon Garmin, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.
Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !*

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/v4OGREwy4mv>

A dimanche ou mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 23 mars 2022



<https://www.dhnet.be/conso/consommation/mobilite-doucele-velo-une-arme-contre-poutine-6232ee27d8ad586d30dafa69>

Bonjour à toutes et à tous

En cette journée mondiale de la Météorologie (<https://public.wmo.int/fr/journ%C3%A9e-m%C3%A9t%C3%A9orologique-mondiale-2022-alertes-pr%C3%A9coces-et-actions-rapides>), nos vaillants Mercredistes étaient Béatrice, Madly, Edmond, Franck, François, Jean (des Molles), Jean-Alain, Michel Clément, Michel Cornez et Yves.

Il ne faut pas non plus oublier de citer Jacques qui, ne pouvant rouler le matin, nous a rejoint en début d'après-midi pour effectuer avec nous le trajet du retour.

Pour cette première sortie du Printemps pour les Mercredistes, dont plusieurs participants à la Véloscénie (Béatrice, Madly, Jean-Alain, Michel et Yves) qui vont rejoindre le Mont-Saint-Michel pendant le pont de l'Ascension, nous sortons de Versailles par quelques bosses (Satory, La Minière et Vaumurier) et faisons une première pause un peu avant La Brosse afin de confirmer au restaurant le nombre convives qui passe de 6 à 10 !

Béatrice en profite pour partager sa barre de Toblerone qui semble très appréciée. Le Toblerone, Béatrice ou les deux ? 😊

Descente des 17 Tournants, traversée de Dampierre, Garnes, petite montée vers la D906 où l'on récupère la piste cyclable pour un parcours très roulant jusqu'au restaurant.

Après environ 7 km sur la D906 en direction de Rambouillet, on tourne à gauche pour prendre la Route Forestière et faisons une pause photo à l'entrée de l'Espace Rambouillet où en septembre l'on peut écouter le brame des cerfs.

On peut les écouter et on peut même les voir. D'ailleurs on n'a pas besoin d'attendre septembre puisque nous avons eu le plaisir de voir deux biches traverser la route départementale à côté de nous.



De gauche à droite : Madly, Béatrice, Yves, Jean, Michel Cl, Franck, François, Michel Co et Edmond

On traverse la D27 (Rambouillet à droite et Clairefontaine à gauche) puis toujours sur la RF jusqu'à Greffiers puis direction Gazeran.



Un peu avant d'arriver à Gazeran, l'on traverse un petit tunnel passant sous la voie ferrée Paris-Chartres. Comme disait le regretté Coluche, ce tunnel est seize. Oui, treize et trois 😊 Impossible de faire passer une voiture et un vélo et il n'y a aucune visibilité. Lorsque l'on est en groupe, il faut un cyclo avant et un cyclo après le tunnel pour sécuriser le passage. C'est ce qui a été fait et heureusement !

Nous sommes parfaitement dans les temps, le soleil brille et il fait 18 °C : nous en profitons pour profiter de cette belle forêt :



De gauche à droite : François, Michel Co, Béatrice, Franck, Madly, Jean, Michel Cl, Yves et Edmond

Nous arrivons à Poigny-la-Forêt à l'Auberge de la Forêt à l'heure dite et notre table est dressée sur la terrasse.

Comme d'habitude l'accueil est chaleureux et nous nous installons pour commander l'apéritif offert par Yves à l'occasion de son départ en retraite. Yves nous offrira aussi le café !



Les Mercredistes lèvent leur verre pour souhaiter une très bonne retraite à Yves !

Ce midi c'était couscous pour tout le monde et il semble avoir été apprécié !



Les Mercredistes des piliers de bar ? Mais pas du tout !



Après avoir passé deux heures dans cet agréable endroit (oui, on passe plus de temps à table que sur le vélo !) on repart vers les Bréviaires, les Mesnuls et Saint-Rémy-l'Honoré où nous retrouvons Jacques.



De gauche à droite : Madly, Michel Cl, Béatrice, Edmond, Franck, Jacques, Jean, Michel Co, Yves et François

Quelques kilomètres plus loin, une singularité spatio-temporelle nous téléporte au Japon :



Retour par Jouars, Ergal, Elancourt, Trappes, Saint-Cyr et Versailles !

Fiche technique

	Prévue	Mesurée
Distance :	89,3 km	89,8 km
Dénivelé D+ :	731 m	698 m
Ratio dénivelé / distance X 1 000		7,77
Vitesse moyenne	19,9 km/h	

Données issues de mon Garmin, de HDV à rue de l'Orangerie à Versailles.

Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !

Cette sortie peut être considérée comme facile, le ratio dénivelé/distance de la sortie de 90 km des Hauts-de-Gally de dimanche dernier était presque le double (14,44) !

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vrqok8PPEyq>

A mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 16 mars 2022



Respect aux retraité.e.s !

Bonjour à toutes et à tous

En ce jour anniversaire de la parution du roman de Victor Hugo Notre-Dame de Paris (c'était en 1831) et de la sortie en salle du film de Jean-Jacques Annaud, nos preux Mercredistes étaient Béatrice, Franck, François, Jean (des Molles), Jean-Alain, Martial, Michel et Paul-Henri pour un très beau parcours de 85 km préparé par François !

C'est sous un ciel couvert mais une température d'environ 11 °C que notre octuor est sortie depuis la Porte des Matelots vers Plaisir, Saint-Germain de la Grange et Neauphle-le-Vieux où nous avons fait une première pause afin que François confirme le nombre de convives au restaurant du Perray-en-Yvelines.



De gauche à droite : Béatrice, Michel, Martial, Jean, Franck, Paul-Henri et François

François regarde sa montre et nous propose de repartir afin d'être à l'heure au Chouan ! Parcours très agréable vers Montfort-l'Amaury puis très roulant jusqu'à Saint-Léger-en-Yvelines d'où nous sortons par une petite côte avalée à bonne allure. Ce qui nous amène aux Bréviaires puis au Perray où nous nous arrêtons pour la pause méridienne. François a retenu le restaurant le Chouan, excellent établissement déjà fréquenté par les Mercredistes, souvent sur la terrasse mais aujourd'hui à l'intérieur car il faisait un peu frais et que le soleil était absent.



De gauche à droite : François, Jean, Franck, Béatrice, Paul-Henri, Michel et Martial

Comme d'habitude, la bataille est rude pour savoir qui va offrir l'apéritif. Et c'est Jean qui l'emporte brillamment afin d'arroser son nouveau vélo.



De gauche à droite : Michel (mais pourquoi a-t-il deux verres 😊), François, Franck, Jean, Martial, Paul-Henri et Béatrice

Pour le retour, François nous a préparé un bel itinéraire.
D'abord sportif : Les Essarts-le-Roi, Dampierre puis les 17 Tournants.
Puis touristique, en nous faisant découvrir le château de Chevreuse, siège de la Maison du Parc
Naturel Régional de la Haute-Vallée de Chevreuse.
Un reportage tout en image :



Les Mercredistes protègent l'entrée du Château



De gauche à droite : je vous laisse identifier chaque Mercrediiste !





Un peu de lecture !



Magnifique vue sur Chevreuse

Retour par la côte de Milon-la-Chapelle, puis celle de Brouessy, traversée de Voisins-le-Bretonneux, Guyancourt, la Minière et Satory !

Avant de vous quitter, tout autre chose. Sachant à peine réparer ma roue après une crevaison, j'ai été plein d'admiration devant cette vidéo que m'a transmise Edmond et que je m'empresse de partager : <https://youtu.be/PWCDEAYn8rQ> . Respect monsieur Hector Picard !

Fiche technique

Distance : 84,2 km. Dénivelé : 780 m D+

Ratio dénivelé / distance X 1 000 : 9,26

Vitesse moyenne : 19,2 km/h

Données issues de mon Garmin, à partir de la rue de l'Orangerie à Versailles.

Pour beaucoup, la distance est bien plus grande !

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vLqek1ZDxRO>

A mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 9 mars 2022

Une erreur courante consiste à penser que le vélo est le mari de la bicyclette.

C'est faux. C'est son amant.

Pierre Desproges

Bonjour à toutes et à tous

En ce lendemain de la Journée Internationale des Droits des Femmes nous dédions cette sortie à Béatrice, Caroline, Catherine, Madly, Monique E., Monique G. et Nathalie !

Mais comme le dit le slogan, pour nos 7 féminines (soit 11 % des adhérents de l'ACV) le 8 mars c'est toute l'année !



Pour cette sortie vers Forges-les-Bains (et non Forges-les-Eaux : merci Richard !) nos intrépides Mercredistes étaient Béatrice, Franck, Jean-Alain, Michel et Paul-Henri pour un beau parcours de 79 km, cap au sud ! Ce mercredi, la proportion de féminine est largement dépassée (une sur cinq soit 20 % !).

Il ne faut pas non plus oublier de citer Jacques qui, ne pouvant rouler le matin, nous a rejoint en début d'après-midi pour effectuer avec nous le trajet du retour.

Mardi un message de Guy me disait : [Transmet mon bon souvenir aux copains et copines.](#)

Je le fais avec grand plaisir Guy !

C'est sous un ciel couvert mais une température d'environ 7 °C que notre quintette est sortie de Versailles par le col Bert, les Loges-en-Josas, Châteaufort, Magny-les-Hameaux, Saint-Rémy-lès-Chevreuse, Dampierre, Senlisse et Bonnelles.

Nous entrons en Essonne sous un grand soleil et déjà 12 °C, par Villerest. A Malassis nous vérifions tous soigneusement nos selles et constatons que ce hameau porte bien mal son nom 😊

Ce matin le groupe a bien roulé et nous arrivons largement avant midi à Forges-les-Bains. Cette commune de 4 000 habitants située dans le Hurepoix tire son nom du latin *forgiae* qui, comme chacun sait, signifie "petites maisons". Avec la présence de sources thermales, le nom de la commune fut modifié sous Napoléon III. Mais inutile de vous transformer en curiste le week-end prochain : il n'y a plus d'établissement thermal à Forges-les-Bains. Il vous faudra vous rendre en Normandie à Forges-les-Eaux !

Mais si l'on ne peut se rendre à un espace bien-être pour la pause méridienne, il reste le golf de Forges-les-Bains.



Golfeur expérimenté, Paul-Henri nous présente ce sport qui est sa seconde passion avec le vélo.

Avant de rejoindre le restaurant, notre groupe pose dans cet écrin de verdure :



De gauche à droite : Michel, Franck, Paul-Henri et Béatrice

Nous sommes très bien accueillis dans le restaurant du golf et c'est Paul-Henri qui nous offre l'apéritif à l'occasion de son récent départ en retraite.



De gauche à droite : Jean-Alain, Béatrice, Michel, Paul-Henri et Franck

Nous ajoutons sans réserve ce restaurant à la liste des restaurants des Mercredistes : nombreuses propositions gourmandes au menu, que des produits frais transformés sur place, service très convivial. Même Franck a trouvé que ce n'était pas trop mal 😊
Vous pouvez y aller sans problème et à cet effet je vous redonne le lien : <https://www.golf-forgeslesbains.com/restaurant/>

Après avoir appelé Jacques pour l'informer que nous allons quitter le restaurant nous repartons vers Briis-sous-Forges, Gometz-la-Ville et Gif-sur-Yvette où nous le retrouvons :



De gauche à droite : Jacques, Paul-Henri, Béatrice, Michel et Franck

Retour classique par Villiers-le-Bâcle (que Jacques a descendu puis remonté !), les Loges-en-Josas et le Petit Jouy.

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/veqzmMJnPB6>

A mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 2 mars 2022

Ceux qui font du vélo savent que dans la vie rien n'est jamais plat.

René Fallet

Bonjour à toutes et à tous

En ce lendemain de Mardi-gras et de la brillante prestation du FC Versailles face aux Aiglons, ce mercredi 2 mars est l'anniversaire de la naissance du peintre Louis-Michel van Loo (en 1707).



Louis XV, 1760, château de Versailles



Denis Diderot, 1767

Mais j'en connais d'autres qui sont nés en ce jour mémorable du 2 mars, nous y reviendrons peut-être !

Pour cette reprise des sorties du mercredi nos valeureux Mercredistes étaient Béatrice, Edmond, Franck, François C., Jean-Alain et Michel pour un beau parcours de 72 km, cap au nord-ouest !

Il ne faut pas non plus oublier de citer Jacques qui, ne pouvant rouler le matin, nous a rejoint en début d'après-midi pour effectuer avec nous le trajet du retour.

Les derniers mercredis, la participation avait bien augmenté (jusqu'à 15 participants !) mais les congés scolaires expliquent la plus faible participation d'aujourd'hui.

Bon nombre d'entre vous m'ont indiqué garder leurs petits-enfants ou être partis loin de Versailles.

Pensons également à Madly qui se rétablit lentement de sa chute et à qui nous dédions cette sortie.

C'est vêtu de nos belles tenues arborant fièrement les couleurs de l'Ukraine, que notre petit groupe s'élançe en direction de Thoiry.



Sortie de Versailles classique par Saint-Cyr, Fontenay-le-Fleury puis l'avenue Royale de Villepreux où nous sommes accueillis par ce magnifique panneau :



Vous allez certainement vous demander pourquoi photographier l'automne alors que nous sommes en hiver.

Eh bien, parce qu'à l'instar des hirondelles, les Mercredistes ne font pas le printemps 😊

Un peu plus loin, toujours sur cette belle allée, François C., nous fait découvrir un petit pont (un ponceau) sur le ru de l'Oisemont, un affluent du ru de Gally.



De gauche à droite : François, Michel, Franck, Edmond et Béatrice

L'une des quatre bornes chasse-roues

Ces liens vous permettront de tout connaître sur ce lieu apparemment anodin mais inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO !

<https://grandparcdeversailles.org/association-agpv/chantiers-agpv/>

<https://www.leparisien.fr/yvelines-78/le-pont-de-l-oisemont-restaure-02-06-2014-3889491.php>

Puis nous continuons par Villepreux, Saint-Nom-la-Bretèche (et son golf clair 😊), Feucherolles et Sainte-Gemme.

Reprenant les bonnes habitudes des Mercredistes, nous faisons une première pause aux Alluets-le-Roi pour confirmer le nombre de couverts pour le restaurant de ce midi.



De gauche à droite : Franck, Béatrice, Edmond, François et Michel.

Dans ce petit village, la solidarité avec les ukrainiens s'organise aussi :



Rassuré de pouvoir se sustenter agréablement à Thoiry, notre sextuor repart par la grande descente sur Maule, Andelu et enfin Thoiry où nous nous arrêtons à la Pizzeria de Thoiry.

Nous nous installons confortablement dans la salle du 1er étage que nous avons privatisée. La preuve en image :



Franck se propose généreusement et sans occasion particulière, de nous offrir l'apéritif :



Mais pour qui donc lèvent-ils leur verre ?

En fin de repas, il me revient soudainement que ce 2 mars nous avons deux anniversaires à souhaiter. Eh oui, aujourd'hui c'est l'anniversaire de Martial et de François Dadvisard (François D.). L'injonction de Martial dans son dernier mail ne nous a pas échappé : "gardez moi la note de l'apéritif...". C'est ce que nous faisons en commandant un Champagne Salon 2008 à 7 500 €. Ben oui, les Mercredistes ont bon goût !



Pour fêter dignement l'anniversaire de Martial et de François D., qui ne pouvaient être des nôtres aujourd'hui, il y avait bien sûr les gâteaux et les bougies d'anniversaire.



Des bougies qui brillaient de manière éblouissante, à l'image de Martial et de François D. !

Toutes ces petites digressions pour vous souhaiter, Martial et François, un TRÈS bon anniversaire 🎂🕯️

En partant du restaurant, nous passons devant le château de Thoiry, photographié et admiré par de drôles de zèbres :



Retour classique par Marq, Beynes, la côte du Val des 4 Pignons et le grand giratoire au bout de la piste cyclable où nous retrouvons Jacques, ravi de faire le retour avec nous.



De gauche à droite : Jacques, François, Edmond, Franck, Béatrice et Michel

Pour terminer, paraphrasons Rodrigue dans le Cid :

"Nous partîmes six, mais par un prompt renfort,
Nous nous vîmes sept en arrivant à Versailles.
Tant, à nous voir rouler avec un tel visage,
Les plus épouvantés reprenaient de courage
Dans cette obscure clarté qui tombe des étoiles."

Encore un très bon anniversaire Mister President : <https://youtu.be/iH3oOVkt0WI>
et très bon anniversaire François !

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vr63B459p8O>

A mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 23 février 2022

Le vélo nous emporte vers des randonnées inoubliables.

Jean Nicot

Bonjour à toutes et à tous

Lors de la réunion club de jeudi dernier, Jean Nicot (membre fondateur de l'ACV en 1997) a tenu à remercier de vive voix l'ensemble des membres de notre Amicale pour tous les témoignages de sympathie qu'il a reçus suite au décès de son épouse Marcelle le 10 janvier dernier.

Je ne connaissais Jean que de nom et j'ai été très impressionné par sa dignité face à cette épreuve insupportable. Bien que très éprouvé, Jean a gardé une grande distinction et élégance proche d'un Jean d'Ormesson avec lequel il a une grande ressemblance.

La citation d'aujourd'hui est extraite de son intervention. Elle nous donne l'énergie pour continuer de rouler malgré les difficultés et drames de la vie. C'est mon petit hommage à Marcelle que je n'ai malheureusement pas eu le plaisir de connaître.

Transition difficile pour relater notre sortie de ce jour que nous dédions à Marcelle.

Y participaient Béatrice, Alain, André, Edmond, Franck, François Conseil (François C.), François Dadvisard (François D.), Jacques, Jean (JDM), Jean-Alain et Michel pour un beau parcours de 53 km préparé par François C.

Notre onze de France, pardon de Versailles, s'est dirigé vers le col Bert puis est passé devant de le Musée de la toile de Jouy, le campus HEC avant d'emprunter une piste cyclable inconnue de nous tous entre la vallée de la Bièvre, Vauhallan et Saclay, le long de rigoles rejoignant les étangs de Saclay. Un très bel espace de biodiversité qu'il nous fallait immortaliser :



De gauche à droite : François C., Edmond, Michel, Jacques, Béatrice, François D., Franck, JDM, Alain et André



Une histoire d'O 😊

Nos reporters photos sont facétieux !



De gauche à droite : W et X



De droite à gauche : Y et Z

Nous continuons par le Christ de Saclay, Saint-Aubin, Gif-sur-Yvette, le bas de Châteaufort puis montée vers Magny-les-Hameaux pour un chocolat chaud bien mérité :



De gauche à droite : André, JDM, Franck, Béatrice, Michel, Edmond, François D., Jacques, Alain, François C. et Jean-Alain

Nous levons tous notre tasse en l'honneur d'Edmond dont c'était l'anniversaire la semaine dernière et qui a eu l'extrême gentillesse de nous offrir ce délicieux chocolat chaud.



Nos Mercredistes sont de grands mécaniciens. La preuve : un usage peu commun d'une chaîne ... de vélo !



Au retour nous repassons après Saint-Lambert-des-Bois devant le troupeau de vaches Highland.



Mercredistes regardant les vaches paissant 😊

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vJOKprNxrw6>

A mercredi prochain pour une sortie à la journée !

Jean-Alain

Mercredi 16 février 2022

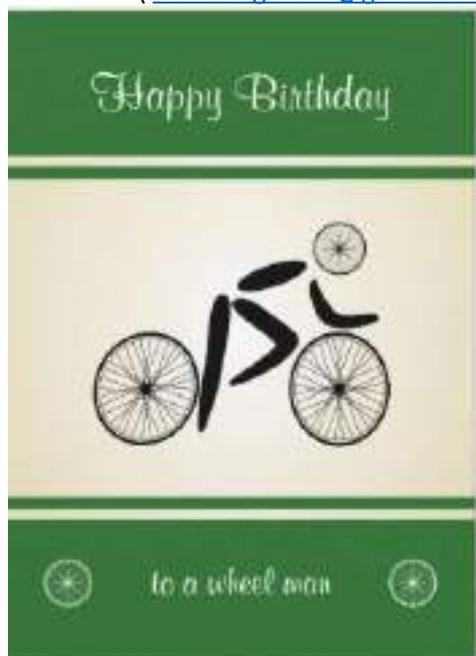
La bicyclette d'un cyclotouriste c'est comme un vélo mais habillé en dimanche.

Philippe Vigier

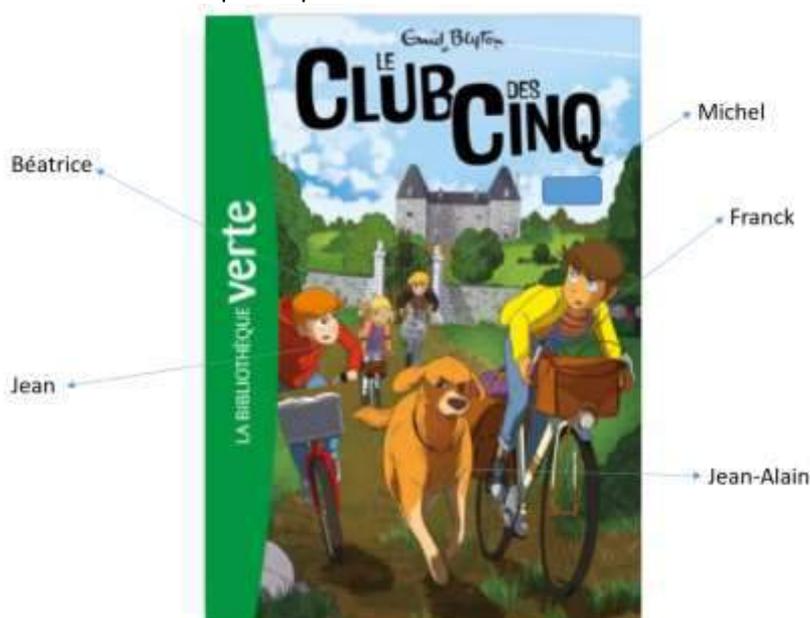
Bonjour à toutes et à tous

Les prévisions météo n'incitaient guère à sortir sauf pour cinq irréductibles Mercredistes : Béatrice, Franck, Jean (JDM), Jean-Alain et Michel.

Mais avant de vous narrer notre sortie, il ne faut oublier qu'hier mardi, c'était l'anniversaire d'Edmond (<mailto:egandril@gmail.com>) : 🎂🔪



Notre Club des Cinq au départ



pour une belle sortie de 65 km par Elancourt (Commanderie des Templiers), Bazoches-sur-Guyonne (maison de Jean Monnet) et Monfort-l'Amaury (musée Maurice Ravel).

Nous faisons au km 30 notre petite pause chocolat chaud dans cette charmante commune, chère à Franck, qui y a vécu quelques années.



De gauche à droite : Michel, Jean, Béatrice et Franck

Retour plus agréable car nous avons désormais le vent dans le dos par Les Mesnuls (domaine du parfumeur Guerlain), Saint-Rémy-l'Honoré, Coignièrès, traversée de la N10, La Minière et Satory. Une belle balade, pas de pluie, température printanière (14 °C) malgré un peu de vent sur la première partie du parcours.

Avant de nous quitter, une bonne nouvelle à partager.

La diminution des décès, hospitalisations et contamination conjuguée à l'assouplissement des mesures sanitaires à partir d'aujourd'hui font que nous pouvons raisonnablement envisager le retour des sorties des Mercredistes avec départ à 9 h et pause méridienne à partir du mercredi 2 mars. De plus, le 2 mars est une journée TRÈS importante ...

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vrqor15xNy6>

A mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 9 février 2022

Pour moi, peu importe qu'il pleuve ou que le soleil brille ou quoi que ce soit d'autre : tant que je fais du vélo, je sais que je suis le gars le plus chanceux du monde.

Mark Cavendish

Bonjour à toutes et à tous

Comme me le rappelait Maurice dans une Réunion, c'est un 9 février que furent découvertes les Mascareignes (en 1513).

Mais point d'exotisme pour les quinze courageux Mercredistes du jour : Béatrice, Madly, Alain, Ahmed, André, Edmond, Franck, François, Jacques, Jean Ch., Jean des M., Jean-Alain, Martial, Michel et Patrice.

Aujourd'hui, nous avons été rejoints par Ahmed qui effectuait une première sortie découverte de l'ACV. Excellent cycliste et de très agréable compagnie, nous espérons vivement le retrouver dans nos prochaines sorties du mercredi ou du dimanche !

C'était en partie le groupe qui va faire la Véloscénie (Versailles - Le Mont-Saint-Michel) pendant le week-end de l'Ascension. A titre personnel et grimant comme un boulet, je vois dans le choix de ce week-end comme une véritable provocation 😊

Cette introduction serait incomplète si je ne vous relatais pas l'appel téléphonique de Bernard hier soir. D'abord, il a tenu à transmettre son chaleureux bonjour aux Mercredistes et aux ACVistes. Puis donner quelques nouvelles suite à son opération de l'épaule en janvier à Paris. Ancien tennisman, Bernard avait de gros problèmes de ligaments et des douleurs insupportables qui ont conduit à cette intervention. Elle s'est bien passée et après une dizaine de jours éprouvants, c'est maintenant la rééducation à la Clinique de la Porte Verte : balnéothérapie et kiné chaque jour. Bernard ne souffre plus et le moral est excellent !

Un parcours de 64 km était annoncé mais nous n'en ferons que 60 !

En effet, pour notre sortie d'aujourd'hui, je suis parti du parcours 108C que j'ai ouvert dans OpenRunner et j'ai utilisé une fonction qui permet d'inverser le sens du parcours.

Cela fonctionne très bien mais quand on rentre dans le détail du parcours cela génère quelques petites imprécisions ! C'est ce qu'a remarqué François et grâce à sa vigilance, nous sommes partis avec un parcours corrigé ! Merci qui ? Merci François !

Certains d'entre vous m'ont indiqué avoir des difficultés à ouvrir les fichiers de parcours au format .gpx . Je ferai sous quelques jours une petite note explicative sur ce sujet.

Sortant de Versailles par le col Bert nous rejoignons Les Loges-en-Josas après une belle côte puis la descente de Villiers-le-Bâcle. A l'entrée de Gif-sur-Yvette nous tournons à droite au niveau de la sculpture inspirée de Fernand Léger puis à la sortie de Saint-Rémy-lès-Chevreuse un enchaînement de montées pour rejoindre Boullay-les-Troux et la D24 très roulante jusqu'à Cernay-la-Ville.

L'ACV ne reculant devant aucun sacrifice, après les photos statiques, des photos à pleine vitesse ! (merci Ahmed !)



Nous rejoignons ensuite Dampierre avant 15h30 comme prévu pour une pause bien méritée au km 35.

Quelques images de nos valeureux Mercredistes :



Vue panoramique (merci Madly !)



De gauche à droite : Patrice, Jean Ch., Jean d M, François et Michel



De gauche à droite : Béatrice, Ahmed et Madly



De droite à gauche : André, Jacques, Alain, Martial et Franck
Sur cette photo, Martial et Franck ont affiché leurs gains au dernier tirage du Loto !

Je taquine notre Président mais nous le remercions tous chaleureusement pour nous avoir offert un délicieux chocolat chaud.

Nous avons tous posé en son honneur :



De gauche à droite : Franck, Alain, Martial, Jean d M., Madly, Béatrice, Patrice, François, Franck, Ahmed, André, Michel et Jacques

Il ne reste que 25 km pour rentrer mais quelques difficultés : les 17 Tournants et la côte de Milon-la-Chapelle à Romainville.



Une équipe au sommet !

Ce n'est pas terminé car il reste le petit coup de rein de Brouessy à l'entrée de Voisins-le-Bretonneux avec des passages à 12 % nous indique Alain !

Après cette belle journée appréciée de tous et avec une météo parfaite, notre groupe avale La Minière et rentre par Satory, presque au regret que cela soit déjà fini !

Le retard dans la diffusion de ce compte-rendu est dû à la qualification de Versailles en demi-finale de la Coupe de France de football : ça valait la peine d'attendre un peu, non ? 🏈🏈

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vevYxR5EAyq>

A mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 2 février 2022

Le cyclisme ce n'est pas un jeu, c'est un sport dur, terrible, impitoyable, qui exige de très gros sacrifices.

On joue au football, tennis, golf, hockey, mais on ne joue pas au cyclisme !

Jean de Gribaldy

Bonjour à toutes et à tous

Nous étions huit cet après-midi à nous élancer sur un parcours toujours inédit préparé par François : Béatrice, André, Franck, François, Jacques, Jean des Molles (JDM), Jean-Alain et Michel.

Aujourd'hui nous étions le 02022022, nombre qui semble écrit en base 3 et correspondrait à 1682 en base 10. C'est l'année de naissance Johann-Jacob Bach III. Etonnant, non 😊

Pour l'occasion, JDM nous a présenté son nouveau vélo et sa nouvelle tenue : quelle fière allure ! Sortie de Versailles par Le Chesnay-Rocquencourt, Bailly, traversée de Marly puis jolie montée régulière vers l'Etang-la-Ville. Au bout de la route forestière nous faisons une petite pause bien méritée.



De gauche à droite : Jacques, Franck, André, François, JDM, Michel et Béatrice

Comme vous pouvez le remarquer nous portons tous une belle tunique jaune, ce qui nous vaut parfois d'être, gentiment, traités de gilets jaunes. Insensibles à ces quolibets, les Mercredistes donnent toujours la priorité à leur sécurité.

N'essayez pas de zoomer sur cette photo pour lire le panneau au fond à gauche qui indique "Forêt domaniale de Marly". En effet, le poids de la photo initiale est de 2,66 Mo et celle du compte-rendu est de 174 Ko, soit 15 fois plus petite. C'est notre petite contribution au développement durable !

Nous rentrons tranquillement par Saint-Nom-la-Bretèche, Chavenay et Villepreux car il faut rentrer avant le crêp'uscule même si pour tout notre groupe se quitter est un crêpe-coeur 😊

Bonne Chandeleur et bonne soirée crêpes !

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vQvx14KPyBO>

A mercredi prochain

Jean-Alain

Mercredi 26 janvier 2022

**Il paraît que c'est trop risqué pour le cœur d'être à la fois coureur cycliste et coureur de jupon.
J'abandonne le vélo.
Sami Ghaddar**

Bonjour à toutes et à tous

La température de 2 à 3° C, le brouillard et la couverture nuageuse n'étaient guère propice pour une sortie vélo malgré l'impatience de nombre d'entre vous qui n'attendent que quelques degrés de plus et un petit rayon de soleil pour sortir à nouveau.

C'est ce qui explique que c'est à cinq Mercredistes seulement que nous nous sommes élancés plein sud : Béatrice, Alain, Jacques, Jean-Alain et Michel.

Curieusement, le thermomètre de mon GPS affichait une température de 37,2 °C. Et en plus l'après-midi ! Un hommage à Jean-Jacques Beineix peut-être ?

Sortie désormais classique de Versailles par le col Bert, Le Petit Jouy, la petite grimpette qui nous hisse aux Loges-en-Josas d'où l'on récupère la piste cyclable longeant l'aérodrome de Toussus-le-Noble. Traversée de Châteaufort puis montée vers Magny-les-Hameaux avant de rejoindre Saint-Rémy-lès-Chevreuse et dans la foulée Chevreuse. Direction Rambouillet sur la D 906 que nous quittons rapidement sur la gauche et nous faisons une petite pause avant Talou.

Jacques s'exclame, je cite et j'ouvre les guillemets " Ce sont vraiment les meilleurs qui sont là" !". J'acquiesce, mais intérieurement, car je me dois de garder une totale neutralité.



De gauche à droite : Béatrice, Jacques, Alain et Michel

Après la pause, Choisel, Boullay-les-Troux, les Molières, Gif-sur-Yvette et retour classique par Villiers-le-Bâcle.

Et bien sûr, l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vrqor9N8GK6>

Pour cette animation, j'ai choisi la musique "Climb" : eh oui, ça montait aujourd'hui !

A mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 19 janvier 2022

Quand ton moral est bas, quand le jour te paraît sombre, quand le travail devient monotone, quand l'espoir n'y est pas, grimpe sur un vélo et roule sans penser à autre chose que le chemin que tu empruntes.

Arthur Conan Doyle

Bonjour à toutes et à tous

Cet après-midi, le septuor de courageux Mercredistes était composé de Béatrice, Alain, Franck, Jean Charpentier, Jean des Molles, Jean-Alain et Michel !

Pour Franck, c'était une reprise après une intervention chirurgicale qui l'a tenu éloigné du vélo pendant deux mois.

Madly, Edmond, François, Jacques, Michel (Cornez) et Paul-Henri n'ont pu se joindre à nous aujourd'hui mais nous transmettent leur bonjour et encouragements !

Au départ, Martial nous a fait la surprise de venir avec son nouveau vélo électrique : quelle allure, pour ne pas dire quel look !



Et le Président nous a accompagnés quelques kilomètres !

Nous sommes sortis de Versailles par le Col Bert qui fut, en ce 19 janvier, jour de l'anniversaire de Paul Cézanne, notre Montagne Sainte-Victoire !

Ensuite piste cyclable longeant l'A86 (un peu difficile à prendre avec les plots béton en obstruant l'accès), tour de l'aérodrome de Vélizy-Villacoublay, descente sur Bièvres et montée sur la piste cyclable le long de la N118 jusqu'au Christ de Saclay. Puis à droite toute, traversée des étangs de Saclay, passer devant le campus HEC, direction Jouy-en-Josas. Il y a toujours des travaux au niveau du passage à niveau mais cela ne gêne en rien la montée vers Les Loges-en-Josas où nous faisons une petite pause à l'ombre d'un arbre victime des chenilles processionnaires du pin.



De gauche à droite : Alain, Michel, Jean Ch., Franck, Jean des M. et Béatrice

Peu après la pause, la pluie commence à tomber et la température passe de 7° C à 5 °C. Par sagesse et de manière collégiale, le groupe décide d'écourter la sortie et de rentrer directement par La Minière.

Et bien sûr l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vE6Jp7MQEgv>

A mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 12 janvier 2022

Cyclistes, fortifiez vos jambes en mangeant des œufs mollets. Pierre Dac

A 13 h nous nous sommes retrouvés à six devant l'Hôtel de Ville de Versailles encore illuminé des décorations de Noël et nous rappelant que l'année 2022 est l'année Molière puisque nous fêtons les 400 ans de sa naissance. Ne me demandez pas quel jour c'était, nous ne le savons pas exactement, disons entre le 1er et le 15 janvier 1622 où il fut baptisé.

Quel tartuffe, fourbe, avare et misanthrope ce bourgeois malade et ridicule 😊

Le sextuor de cet après-midi était composé de Béatrice, François, Jacques, Jean-Alain, Michel et Paul-Henri. Malgré le froid (entre 4 et 5°C) nos valeureux Mercredistes souhaitaient vraiment découvrir le parcours inédit proposé par François qui nous fait partir plein Est vers Ville d'Avray et Marnes-la-Coquette en traversant la forêt de Fausses Reposes (qui porte bien son nom 😊) puis Sèvres par le parc de Saint-Cloud (patron des datacenters, eh oui !), Meudon et son observatoire, Chaville par le bois du même nom et Vélizy-Villacoublay avec passage souterrain sous l'A86 ! Le retour sera plus classique par Jouy-en-Josas, les Hauts de Buc, Guyancourt-la Minière et Satory.

Au niveau de la terrasse de Sèvres nous avons admiré cette magnifique vue sur Paris et surplombant la Seine.



De gauche à droite : Paul-Henri, Béatrice, Michel, François et Jacques

La météo nous prévoyait un peu de soleil que nous avons espéré mais son absence ne nous a pas désespérés. Allez, une Desperados 🚲

En traversant Jouy-en-Josas, ce malicieux François nous fait emprunter le chemin des Mabilleries, 17 % selon Strava. Personnellement j'ai calculé une pente de 71 %. Vous allez me dire que je ne suis pas très bon trigonométrie. Cela n'est pas faux et je vais donc prendre la tangente 😊

A la demande unanime du groupe, François s'est engagé sur l'honneur à ne jamais mettre ce chemin dans le sens de la montée !



Et l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vPv4ypPzL3O>

Jean-Alain

Mercredi 5 janvier 2022

Pour ce premier mercredi de la nouvelle année, nous étions six : Béatrice, Jean-Alain, Martial, Michel, Paul-Henri.

Et puis Fanny, pardon, et puis Madly ! Epiphanie, cette période de galette me trouble !

C'est donc avec le Président (de la République ? Non, mieux, de l'ACV !) que nous nous sommes retrouvés à 13 h Porte des Matelots pour une petite sortie d'une cinquantaine de km.

Par la pensée nous étions aussi accompagnés par

- Bernard qui nous a donné de rassurantes nouvelles
- Franck qui m'avait indiqué le 13 décembre dernier que son intervention s'était bien passée et qu'il récupérerait
- Alain que j'ai croisé samedi dernier à Chavenay malgré des soucis de santé récurrents.

La première partie du parcours se fait sous un grand ciel bleu et une température très acceptable de 6 °C et à bonne allure. Cela nous permet d'arriver rapidement à mi-parcours où nous faisons la pause au niveau du Centre équestre un peu après Les Mousseaux. Et puisque nous sommes la veille de l'Epiphanie c'est autour de la galette que nous nous ressourçons.



De gauche à droite : Madly, Béatrice, Martial, Paul-Henri et Michel.

Avec la galette, le cidre est incontournable : la preuve :



La tradition veut aussi que l'on élise un roi. Eh bien, à l'ACV : c'est une Reine qui porte fièrement sa couronne :



Pour la fin du parcours, il faut remercier François C. pour la belle découverte de cet itinéraire qui nous ramène sur les Huit Tournants.

Apparemment, il plaît à tout le groupe et notamment à Martial qui emmène vaillamment le peloton. Cela me rend admiratif quand on sait qu'il y a à peine un an, Martial subissait une lourde opération chirurgicale.

Et l'animation Relive : <https://www.relive.cc/view/v36Ago9k7Gv>

Jean-Alain

Mercredi 15 décembre 2021

Pour cette sortie organisée par François C. nous étions cinq : Béatrice, François (Conseil + Dadvisard), Jean-Alain et Michel. (Je me suis permis de factoriser le prénom François afin de m'économiser la saisie de quelques caractères 😊). Notre groupe s'est retrouvé à 13 h devant l'Hôtel de Versailles pour un parcours de 45 km. Groupe qui a toujours le plaisir de se retrouver et de rouler même sous un ciel gris sans pour autant être atteint de bigorexie. (voilà, j'ai réussi à le placer 😊). La douce température de 9°C compensait la grisaille du ciel d'un des derniers mercredis de 2021.

Après avoir rejoint la route de la Minière en passant par Satory nous sommes passés devant Port-Royal puis première pause un peu avant La Brosse.



De gauche à droite : François D., Michel, Béatrice et François C.

Là, énorme déception : François C. n'avait pas apporté de raisin comme il le fait depuis de nombreuses semaines. Je sais, nous sommes très exigeants : du raisin fin décembre !

Descente des 17 Tournants, Dampierre, Chevreuse, Saint-Rémy-lès-Chevreuse : quel beau parcours !

A la sortie de Gif-sur-Yvette, photo devant la sculpture de Jean-Pierre Greuzat en hommage à Fernand Léger, qui a vécu dans cette commune les dernières années de sa vie (et qui y est enterré).



De gauche à droite : François C., Béatrice, François D. et Jean-Alain

Retour par la côte de Villiers-le-Bacle puis Les Loges-en-Josas où François C. nous propose de découvrir le château des Côtes.



Ce château de style néo-gothique a été construit au XIXe siècle par la famille Mallet, descendante d'Oberkampf. C'est maintenant un centre pédiatrique accueillant des enfants porteurs de cardiopathies et de pathologies respiratoires et digestives. Ce n'est bien sûr pas un lieu de visite mais on peut partir de cet endroit pour de belles randonnées pédestres.

Retour sur Versailles en se disant à l'année prochaine, François C. et Jean-Alain étant absents de Versailles pour les fêtes. Il y aura peut-être un autre Mercrediste pour les mercredis 22 et 29 décembre ?

Mais 2022 va bien commencer car Alain Viallix viendra faire quelques sorties d'essai avec l'ACV, avec son ancien vélo ou mi-février lorsqu'il aura reçu son VAE.

Et pour revivre cette sortie sur Relive ! : <https://www.relive.cc/view/vwq1kQKxKBO>

Jean-Alain

Mercredi 8 décembre 2021

Nous étions 5 :

André CHAPELEAU

Edmond GANDRION

Jacques PETITIER

Jean CHARPENTIER

François CONSEIL

La randonnée vélo s'est bien déroulée.

Nous avons diminué le parcours au niveau de la côte des 8 Tournants pour que les cyclistes rentrent chez eux avant la nuit et au sec.

François C.

Mercredi 24 novembre 2021

Hier nous étions le mercredi 24 novembre, juste un mois avant Noël !

Et pour Béatrice, François Conseil, Jean des Molles (JDM), Jean-Alain et Michel Cornez c'était déjà Noël avant l'heure tant le plaisir de se retrouver est le plus beau des cadeaux !

C'est par une température un peu fraîche (5°C) mais avec un temps sec que notre quintet s'est élancé à 9 h de la Porte des Matelots pour parcourir les 70 km du beau et original parcours préparé par François.

A cette heure, la circulation est moindre et c'est sans difficulté que nous avons traversé Saint-Cyr et Plaisir avant notre première pause à Saint-Germain de la Grange.



De gauche à droite : Michel, Béatrice, François et Jean

François avait apporté de l'excellent raisin toujours aussi apprécié et qui nous a permis d'avalier les kilomètres jusqu'à Thoiry puis Beynes où nous étions attendus à midi à la Brasserie du Château. Et en parfait Capitaine de route, François nous a amené à Beynes à midi !

Un château est souvent construit sur une hauteur or Beynes est dans une cuvette, étrange, non ?

Ce château-fort trouve ses origines au XIe siècle. Situé au bord de la Mauldre, le château occupe un emplacement stratégique. Sa position lui permet de contrôler la vallée de la Mauldre, axe défensif important notamment lors de la Guerre de Cent Ans, reliant Orléans à Beauvais.

En 1553, le château passe à une favorite célèbre, Diane de Poitiers et celle-ci fait bâtir un nouveau logis pour Henri II, son royal amant .



Comme toujours nous avons été très bien accueilli dans cette brasserie, nous avons une table de huit et nous avons mis nos vélos dans la cour.



C'est Béatrice qui a offert l'apéritif (et les cafés) mais à mon grand regret pas le digestif 😊

Était-ce son anniversaire ? Que nenni. Béatrice allait chercher son nouveau vélo le soir même chez Ghidini (commandé en mai !). C'était déjà Noël !



De gauche à droite : Jean, Jean-Alain, Michel, Béatrice, François et François

Pour sortir de Beynes et pour nous réchauffer un peu la côte des 4 Pignons est un vrai plaisir surtout pour moi qui en a 11 ... des pignons 😊

En sortant de Chavenay nous avons le plaisir de croiser Alain Crouail qui, au vu de son allure féline, ne devrait tarder à retrouver le groupe des Mercredistes. C'est notre souhait à tous !

Et comme d'habitude maintenant, l'animation Relive de notre sortie :

<https://www.relive.cc/view/vMq5WpK8MQOC>

Jean-Alain

Mercredi 17 novembre 2021

Ce matin, il y avait au départ : Béatrice, Franck, François C., Jean Ch., Jean des M. et Jean-Alain. Le ciel était certes un peu gris sur Versailles mais cela n'a pas entamé l'enthousiasme de nos six Mercredistes pour commencer ce parcours de 71 km qui nous emmenait aux portes du Mantois. Après une sortie un peu confuse du Chesnay, notre groupe fait une pause au bout de la route royale.



De gauche à droite : Béatrice, Franck, François, Jean Ch. et JDM.

François nous offre de généreuses grappes de raisin très appréciées.

François revenant de La Réunion, je pensais qu'il allait nous faire goûter du rhum arrangé mais la déception est vite dissipée, son raisin étant délicieux !

Jean Ch. devant rentrer sur Versailles nous quitte après cette pause.

A l'entrée de Saint-Nom-la-Bretèche, François propose de prendre la piste cyclable plutôt que la route pour rejoindre le plateau des Alluets et c'est une très bonne idée.

Au début du plateau des Alluets, je crève de la roue arrière. Pas forcément très doué pour effectuer cette réparation, tout le groupe s'active autour de mon vélo et j'avais l'impression d'être sur un stand

de Formule 1 car je repars en moins de 11 secondes. Ouh 11 minutes 😄

Avec tout cela et une allure modeste de 17 km/h sur la journée, il nous faut rejoindre sans tarder Crespières.

En arrivant devant le restaurant, déception : le restaurant est fermé pour cause de panne électrique.



Qu'à cela ne tienne, nous trouvons un autre restaurant dans le village : Moretti.

Il est situé sur la route départementale et nous sommes très bien accueillis.

Nos vélos sont rangés dans la cour, l'accueil chaleureux et le repas délicieux.

Nous vous le recommandons sans réserve : www.moretti-restaurant.fr (ils ont aussi un restaurant à Plaisir : www.caffemoretti.fr).

Franck nous offre l'apéritif, non que ce soit son anniversaire mais parce qu'il va subir une intervention à l'œil ce qui va l'éloigner du peloton pendant quelques semaines.



De gauche à droite : JDM, Franck, François, Béatrice et Jean-Alain

Le retour sur Versailles se fait sous le soleil ce qui ravit Franck et un peu en zigzag pour ceux qui ont pris un baba au rhum au dessert !

Pour terminer la petite animation Relive : <https://www.relive.cc/view/vrqoro4npy6>

Jean-Alain

Mercredi 3 novembre 2021

En ce jour de l'adoption du SOS comme signal de détresse (c'était en 1906), Alain (Péto), Edmond, Franck, Jean-Alain, Martial, Michel (Clément), Michel (Cornez) et Yves se sont retrouvés à 9 h pour la sortie des Mercredistes. Outre que nous étions huit ce matin (un octet ?) nous étions fiers d'avoir la présence du Président dont c'était le retour après neuf mois d'absence.

Une gestation ? Non, une renaissance qui souligne l'excellence de la chirurgie cardiaque dans notre pays et l'observance par Martial d'une convalescence respectant les conseils de ses médecins.

C'est par une température presque douce (10 °C), avec le soleil d'automne et avant la pluie que notre petit groupe a parcouru les 78 km du parcours. Nous sommes sortis de Versailles par le plateau de Satory afin de rejoindre la Minière de manière plus sûre. Dans Voisins-le-Bretonneux une rue barrée nous incite à suivre la déviation qui n'est ensuite plus signalée et nous amène à découvrir de nouveaux quartiers !

Un peu après Saint-Lambert-des-Bois nous admirons le troupeau de vaches Highland utilisées par le Parc Naturel Régional de la Haute-Vallée de Chevreuse pour entretenir les prairies de fond de vallées humides, qui peuvent se refermer et redevenir des forêts.



Par prudence, Martial souhaite rentrer sur Versailles accompagné d'Alain. Une première sortie qui s'est parfaitement passée et qui en appelle d'autres ! Nous en profitons pour faire une photo du groupe. De gauche à droite : Edmond, Michel (Clément), Alain, Michel (Cornez), Franck, Yves et Martial.



Notre sextuor poursuit sa route vers les 17 Tournants (route humide et pas mal de feuilles), Dampierre, Les Essarts, les Vaux de Cernay et notre restaurant vers 12h30.

Grâce à la lecture attentive de Bernard, c'est bien à



Et non à Saint-Rémy-l'Honoré que nous nous arrêtons. Merci Bernard !

Notre restaurant du jour, Le Chalet, a souvent été fréquenté par les Mercredistes et nous y sommes toujours très bien accueillis. Et leur enseigne est renversante !



Comme d'habitude une rude bataille s'engage pour savoir qui va offrir l'apéritif. C'est Yves qui l'emporte haut la main avec un argument imparable : c'est son anniversaire 🎂

De l'apéritif



au dessert



c'est la fête !

Le repas est bon et copieux, l'addition légère, d'autant plus qu'Yves a pris à son compte les cafés !

Un petit regret toutefois : il n'y avait pas de topinambours à la carte. Quelle idée étrange vous entend-je murmurer du fond de votre canapé.

Dans le calendrier révolutionnaire, le 13e jour du mois de brumaire (maintenant le 3 novembre) était officiellement dénommé jour du topinambour. Voilà, voilà !

Après le repas, il ne nous restait qu'environ 25 km et une seule côte : celle de Châteaufort. Et bien sûr, retour sécurisé par Les Loges-en-Josas, Le Petit Jouy et la piste cyclable jusqu'au col Bert.

Grâce à Michel (Cornez), nous allons rajouter à nos comptes-rendus une petite animation de nos sorties : <https://www.relive.cc/view/vWqBrAPyoQq>

Celle-ci est réalisée avec une application mobile gratuite (ou payante : Relive Plus à 39 €/an) disponible sur Google Play ou sur l'App Store : Relive (<https://www.relive.cc/>)

Pas encore sur PC (possible avec Windows 11 mais avec quelques contraintes !).

L'animation est basée sur la trace gpx de la sortie enregistrée sur son compteur GPS : c'est tout simple. Et maintenant, dites-nous ce que vous en pensez !

A mercredi prochain !

Jean-Alain

Mercredi 27 octobre 2021

A 9h15 devant la Mairie nous sommes quatre : Franck, Guy, Michel (que nous accueillons pour la première fois) et Edmond. Les mousquetaires du jour sèchent longtemps leurs larmes en pensant à tous ces malheureux en vacances qui ne sont pas là pour les accompagner.

Enfin le départ par un temps frais et surtout humide, direction le pont Colbert puis Jouy-en-Josas. Là, commence pour certains la découverte d'une vraie piste cyclable, surtout le billard de la montée de Bièvre au Christ de Saclay. Enfin quand je dis billard il faut quand même s'employer dans du 8% par endroits (cette piste a été longtemps dans un état déplorable).

Parcours ensuite sans histoire jusqu'à Dampierre, sauf quand même sur un rond-point où un automobiliste, qui ne doit pas avoir passé le code, nous brûle la politesse. Le coup de klaxon à compresseur de mon VTT ne le dérange pas plus que cela !

A Dampierre nous sommes en avance. Avec un beau soleil nous décidons de nous installer en terrasse. Merci Michel pour le café.

A l'entrée de la piste cyclable de la forêt des Vaux de Cernay la discussion s'engage. Franck n'est pas très chaud pour surfer sur les feuilles humides de l'automne. Guy propose d'essayer quitte à faire demi-tour rapidement. Finalement le parcours sera apprécié pour son côté bucolique mais pas pour son côté cyclo-cross. C'était franchement limite, à ne pas renouveler en hiver.

Arrivée au resto ESTEVES d'Auffargis à 12h07, rangement des vélos dans la cour derrière un portail fermé à clé.

Menu : choucroute garnie-dessert 11,2 euros. Merci Michel pour l'apéro.

Nouveau débat, nous décidons d'alléger le retour avec une côte et 2 côtelettes au lieu des quatre côtes prévues. C'est un peu plus long mais soyons fous, le soleil nous réchauffe enfin vraiment. Dans Rochefort Franck a un "bon de sortie" qu'il saura exploiter de belle façon.

Bilan : 80 kms, 700 mètres de den.

Pour Michel c'était une reprise après 3 mois sans vélo. Je pense qu'il reviendra et puis d'abord ce n'est pas négociable !



De gauche à droite : Guy, Michel, Franck et Edmond

Jean-Alain

Mercredi 13 octobre 2021

Présents: Edmond-Franck-André-Yves-François D.-Guy

Ce matin à 9h15 nous étions 5 au RDV des Matelots lorsque surgit « un revenant » : François Dadvisard qui a failli nous manquer, ayant dû aller « se rhabiller » (façon de parler) vu la température pour passer du court au long car plus adapté à cette journée. Yves pour sa part reprenant une sortie après son accident de l'été.

Passée la piste cyclable de la D10 nous avons pris un nouvel itinéraire, à l'ancien RV de St Cyr en empruntant la rue Victor Bash qui nous emmena directement au carrefour de l'avenue du Gal de Gaulle. **A signaler que cette avenue est actuellement en travaux et fermée à la circulation.** Mais le trottoir de gauche refait nous a servi de piste cyclable pour rejoindre l'avenue du colonel Fabien.

Passant de Saint Cyr à Fontenay le Fleury, par le chemin de Bailly nous avons rejoint la piste cyclable de la RD307 puis à Noisy le Roi la forêt de Marly pour la première côte du jour. Ensuite Sainte Gemme par la forêt, le plateau des Alluets et Herbeville puis Maule sous un soleil agréable malgré un ciel nuageux.

Un petit arrêt dans Maule pour évoquer quelques repères gastronomiques : « La case de Babette » avec un prix moyen de 65 € mais vu notre tenue et le repas il ne faut pas en rêver pour le mercredi. Par contre Edouard connaissant 2 restaurants abordables se propose de prospecter pour voir si l'on pourrait garer nos montures près de l'un d'eux.

La longue remontée vers Andelu en faux plat montant permet à nos 2 « chamois » Franck et Yves de se défouler. Ensuite les Vignettes, Marcq et enfin Beynes et son arrêt méridien où nous arrivons vers 12h15 pour garer nos vélos sous la terrasse du restaurant.

« Bagarre amicale » pour offrir l'apéritif du réconfort...remportée par François et après un déjeuner revigorant nous repartons par Montainville pour éviter l'ascension de la côte de l'aérodrome un peu indigeste pour la reprise. Crespière où cette fois la côte du cimetière nous attendait.

Ensuite Chavenay, Villepreux où au rond-point de la côte de Paris nous perdons un élément : André. Ensuite après la dernière côte de Rennemoulin Franck nous abandonnera sur la piste cyclable de la RD307 puis nous nous séparerons à la porte Saint Antoine du château pour aller chacun sous la douche.

Environ 73 kms par une température agréable sans beaucoup de vent qui a satisfait le groupe.

Je voudrais avant de conclure remercier l'équipe des parcours et en particulier Bernard Poncet qui nous permet en intégrant les nouvelles pistes cyclables et en supprimant les « passages jugés à risque » de rouler plus sereinement et en toute sécurité.

Guy

Mercredi 6 octobre 2021



En ce jour anniversaire de la mort de Charles le Chauve (mais c'était il y a bien longtemps) et de la Saint-Bruno (mais il n'y a pas de Bruno à l'ACV), cinq Mercredistes : Béatrice, Edmond, François, Jean et Jean-Alain se sont retrouvés à 9 h devant l'Hôtel de Ville de Versailles pour emprunter le beau parcours préparé par François.

Unis comme les cinq doigts de la main, nos Mercredistes ont dévalé les 17 Tournants, traversé Dampierre, rejoint Les Brévières sur de belles routes à vélo.

Et quand je parle des cinq doigts de la main, ce n'est pas qu'une formule. Béatrice voulait manger sur le pouce, Edmond ne nous a pas mis à l'index, François était notre majeur, Jean se voyait déjà avec des anneaux (olympiques) et Jean-Alain commençait toutes ses phrases par "Mon petit doigt m'a dit

..." ! On le voit, personne ne fut la cinquième roue du ... vélo 😊

Vous me recevez cinq sur cinq 😊

Pour manger sur le pouce François nous avait réservé une table au café/bar/brasserie Les Sports à Cernay-la-Ville. Et c'est Edmond qui nous a offert l'apéritif, moi j'ai pris un Cinzano !

Pour le retour, quelques belles petites côtes comme Chateaufort pour clôturer cette belle journée ensoleillée et sans le vent que nous redoutions.

Jean-Alain