



VI MONT-SAINT MICHEL - VERSAILLES ***du 18 mai au 24 mai 2024*** ***réservé aux féminines de l'IDF***



Paul-Henri BEAUCHAMP / Jean-Pierre DELAFORGE

Chargés du tourisme au sein du CoReg Île-de-France

À vélo, tout est plus beau !

MONT-SAINT-MICHEL - VERSAILLES



Informations Pratiques

Adresses des RDV le 18/05/2024

ARGENTEUIL : 3 rue Désiré GRANET 95100 ARGENTEUIL à 7h00

VERSAILLES PORCHEFONTAINE : 63 rue Rémont 78000 VERSAILLES à 7h00

Possibilité de se garer sur le centre pour ceux qui en ont fait la demande

N° de Téléphones utiles :

Paul Henri BEAUCHAMP (accompagnateur) : 06 38 38 75 79

Sylvie BRUN (chauffeur camionnette) : 06 76 81 56 26

Jean-Pierre DELAFORGE (capitaine G1) : 06 81 82 30 73

Catherine COMTESSE (capitaine G2) : 06 30 35 25 92

**Mise en place d'un groupe WhatsApp spécifique
« VI MTSTMICHEL-VERSAILLES 2024 »**

Le Groupe

Nombre de participants : 35 dont 31 féminines

Répartition par département :

Rep Départements	
18	1
75	2
77	3
78	2
91	2
92	4
93	3
94	1
95	17
Total	35

**La liste des participants avec leurs coordonnées
vous a été transmise précédemment**

Présentation du Séjour

Samedi 18 mai : Argenteuil - Versailles – Pontorson

Départ d'Argenteuil (Rdv 7h) puis passage à Versailles (Rdv 7h30) avec un car de 50 places plus transport des vélos avec 2 véhicules. Prévoir le pique-nique.
Possibilité de laisser les véhicules au centre Sportif Jean-Marc Fresnel de Versailles.

Arrivée à **Pontorson** vers 13h : **hôtel Ariane** pour 2 nuitées.
Samedi après-midi : Visite du Mont-St-Michel.

Dimanche 19 mai : Pontorson – Cancale - St Malo - Pontorson

Sortie de mise en jambes avec parcours au choix de 80 ou 110 km par la côte.
Diner et nuit à **l'hôtel Ariane**.

Lundi 20 mai : De Pontorson à Domfront : 86 km

Parcours : Pontorson, St Hilaire du Harcouët, Mortain, Barenton, Domfront
Diner et nuit à **l'hôtel-de-France**.

Mardi 21 mai : De Domfront à Le Mêle-sur-Sarthe : 98 km

Parcours : Domfront : Bagnoles-de-l'Orne, Carrouge, Alençon, Le Mêle-sur-Sarthe
Diner et nuit à **l'hôtel de la Poste**.

Mercredi 22 mai : De Le Mêle-sur-Sarthe à Nogent-le-Rotrou : 56 km

Parcours : Le Mêle-sur-Sarthe, Mortagne-au-Perche, Rémalard, Nogent-le-Rotrou
Diner et nuit à Arcisse (**hôtels Manoir du bois joly, hôtel 42, et Petite Vallée**).

Jeudi 23 mai : De Nogent-le-Rotrou à Chartres : 76 km

Parcours : Nogent-le-Rotrou, Thiron-Gardais, Illiers-Combray, Chartres
Diner et nuit à **l'hôtel Ibis**.

Vendredi 24 mai : De Chartres à Versailles : 110 km

Parcours : Chartres, Rambouillet, St Rémy-lès-Chevreuse, Versailles
Arrivée à Versailles dans l'après-midi, pot de l'amitié avant dispersion du groupe.
Parcours sur route et chemins blancs (Sable bien tassé). Pique-nique le midi.
Véhicule suiveur avec transport des bagages et des pique-niques.

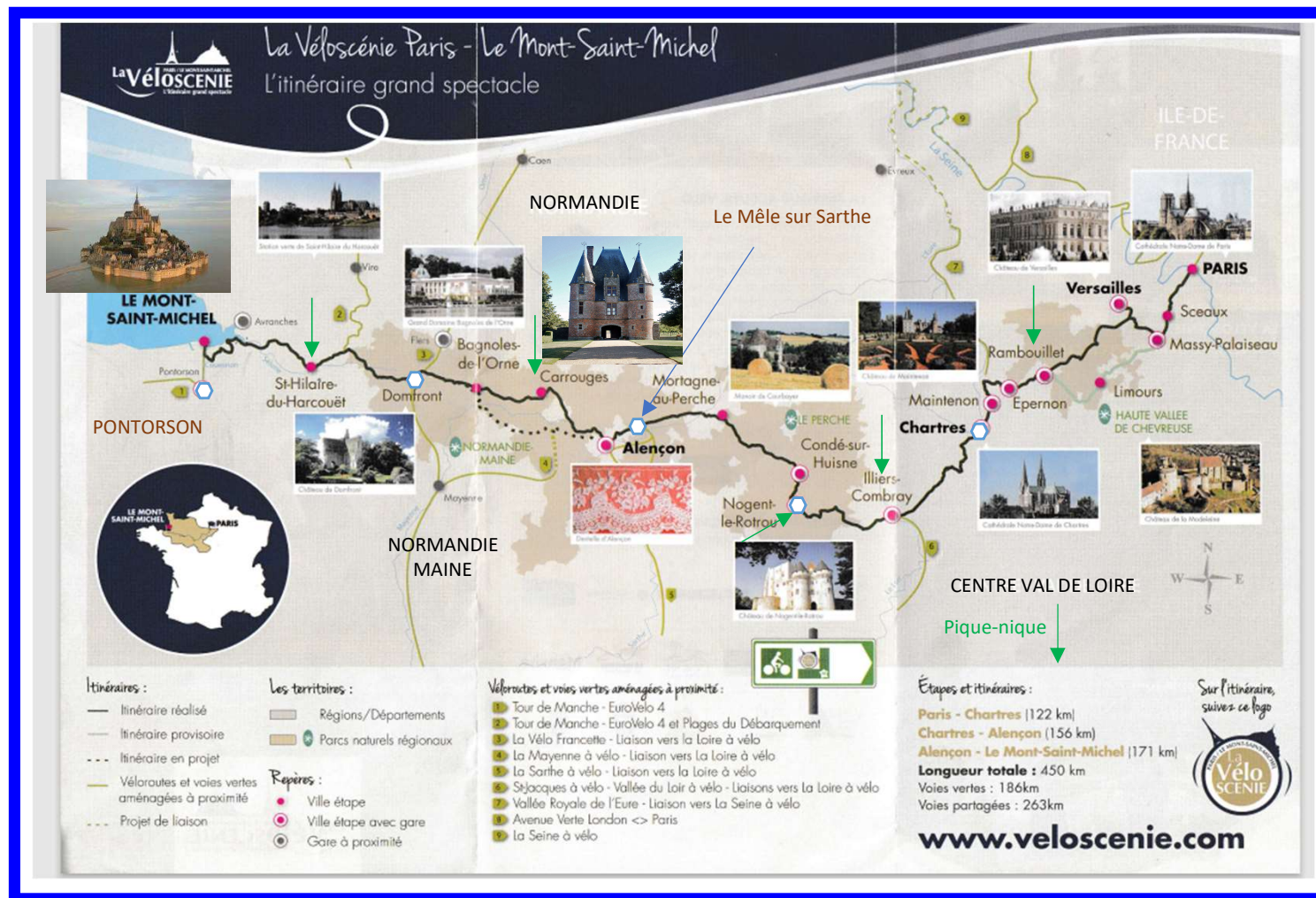
Le programme vélo du séjour

PONTORSON à VERSAILLES 427 Km D+3331m



Le programme vélo du séjour

PONTORSON à VERSAILLES 427 Km D+3331m



Le Programme

Samedi 18 mai

- **7h00 : RDV ARGENTEUIL ou VERSAILLES**
 - Démontage des vélos pour chargement en camions 20m3 (2)
 - Départ en bus 50 places pour Pontorson (société JF Cars)
 - 7h30 départ d'Argenteuil – 8h30 max départ de Versailles.
- **13h00 : Arrivée Pontorson (hôtel Ariane pour 2 nuits)***
 - Déchargement et remontage des vélos
 - Récupération des chambres suivant rooming list pré-établie
- **14h30 : Départ à vélo pour visite guidée du Mt-Saint-Michel (10 km)**
- **15h00 : Parking des vélos au parking T9 (1 pers restera en surveillance)**
- **15h30 : Visite du Mont ST Michel avec guide (inclus)**
- **19h30 : Pot d'accueil et repas au restaurant « Eugenie »**
- **21h30 : soirée libre**

*** : IMPORTANT prévoir pique-nique qui sera pris sur le parcours**



Le Programme

Dimanche 19 mai

- Petit déjeuner à l'hôtel à partir de **7h30**
- **8h30 - 9h00** : Présentation de la journée & sécurité
- **9h00 - 9h30** : Récupération des pique-niques et chargement dans le véhicule suiveur.
- **9h30 : Départs des circuits (pique-nique sur la route)**
- Circuit 1 : Pontorson - Cancale - Pontorson (88 km)
- Circuit 2 : Pontorson - Cancale - ST Malo - Pontorson (109 km)
- **18h30** : debriefing et présentation du lendemain
- **19h30** repas au restaurant « Eugenie » à Pontorson
- **21h00** : soirée libre

PONTORSON / CANCALE / PONTORSON (87 km D+ 500 m) - Dimanche 19 MAI

PONTORSON / ST MALO / CANCALE / PONTORSON (108 km D+ 600 m)



87 km : <https://www.openrunner.com/route-details/18844670>

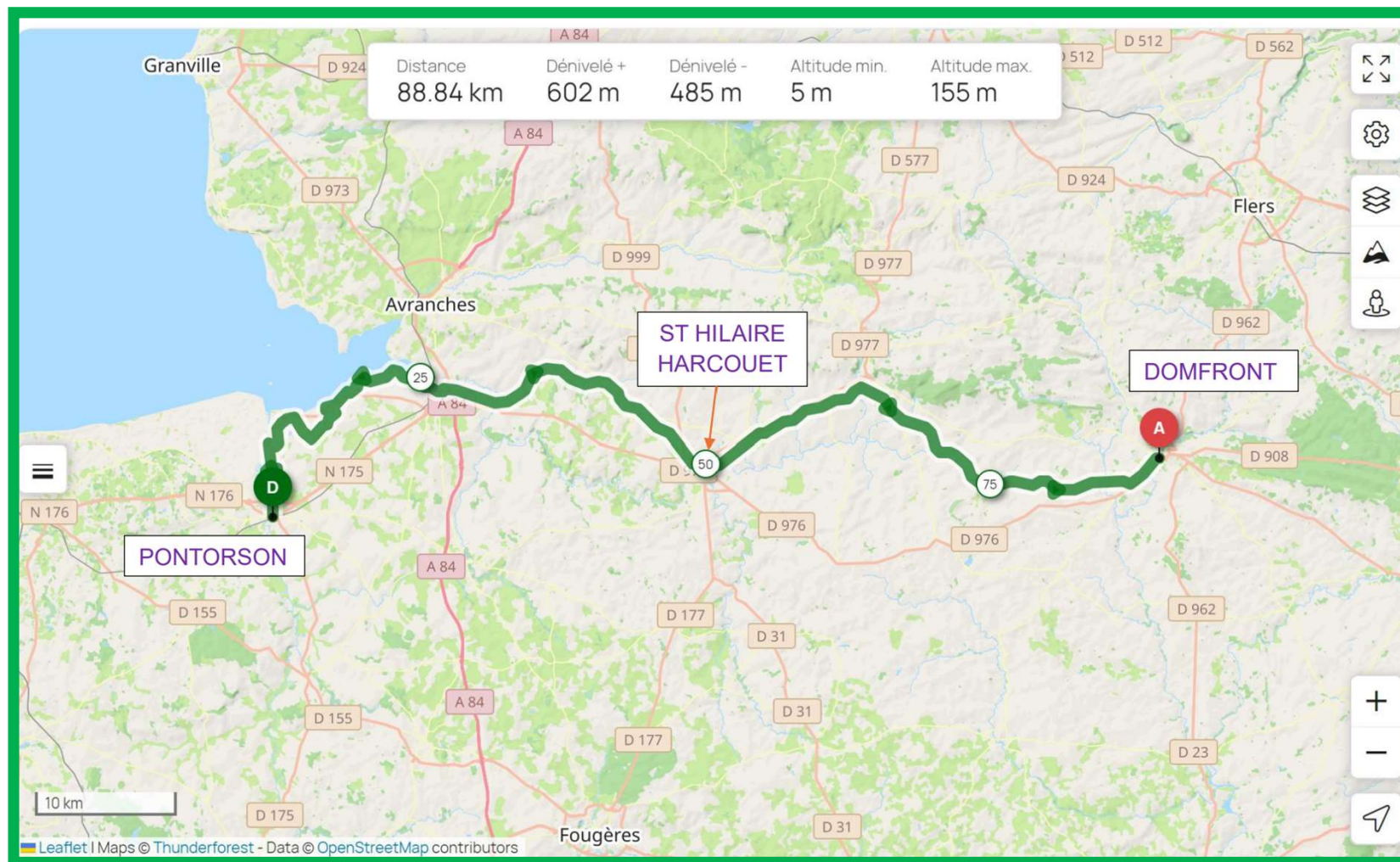
108 km : <https://www.openrunner.com/route-details/18845108>



Le Programme

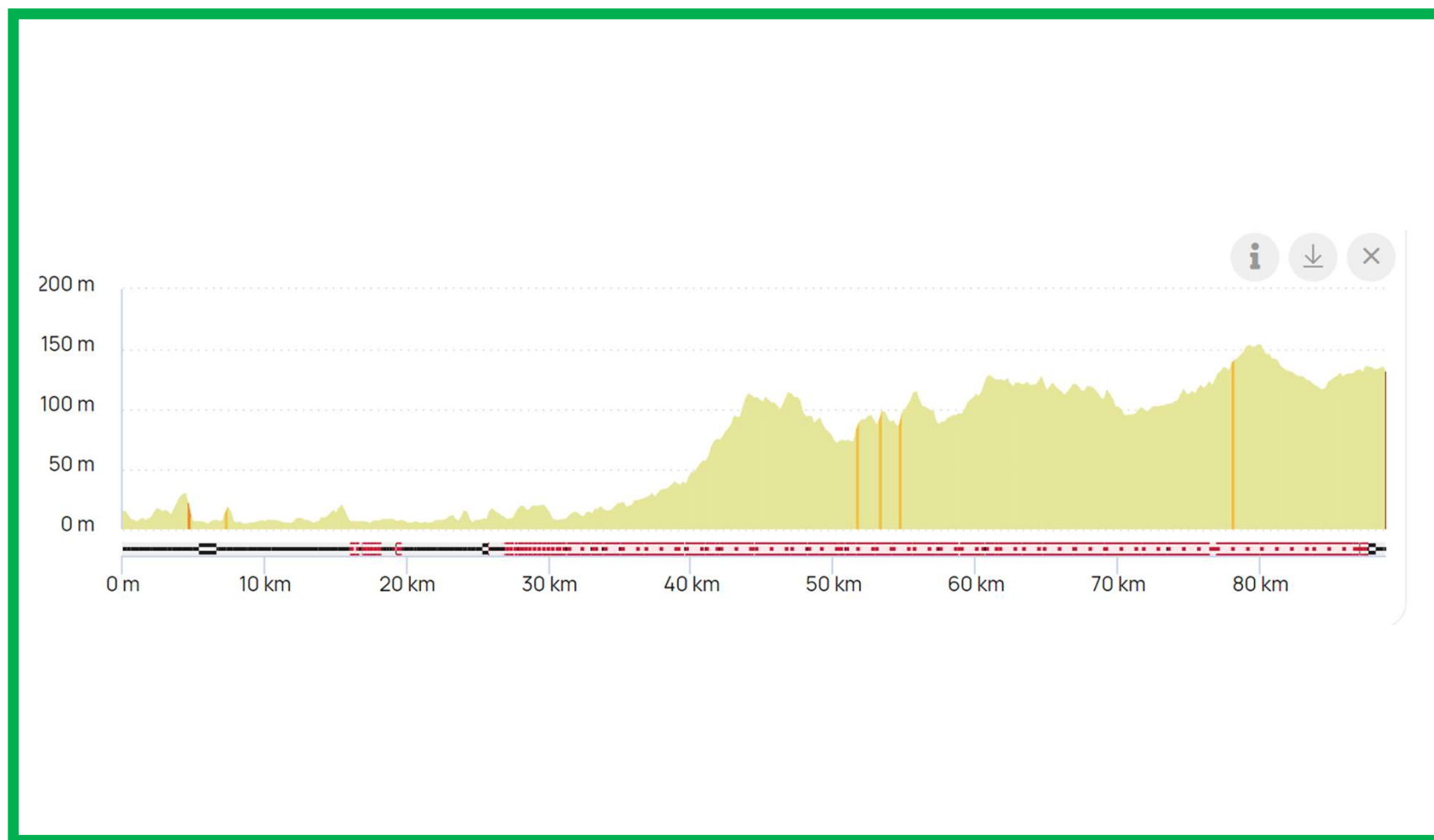
Lundi 20 mai

- Petit déjeuner à l'hôtel à partir de **7h30**
- **8h30 – 9h00** : libération des chambres
- **9h00 - 9h15** : Récupération des pique-niques pour chargement dans le véhicule suiveur plus bagages.
- **9h30 : de Pontorson à Domfront** en suivant la véloscénie avec pique-nique sur le parcours à St Hilaire-du-Harcouet.
- **18h00 : récupération des chambres à l'Hôtel-De-France**
- **18h30** : debriefing et présentation du lendemain
- **19h30** repas au restaurant à l'Hôtel de France.
- **21h00** : soirée libre

PONTORSON A DOMFRONT (89 km D+ 602 m) - Lundi 20 MAI**Pique-nique à St-Hilaire-du-Harcouet (53km)**

<https://www.openrunner.com/route-details/18848370>

PONTORSON A DOMFRONT (89 km D+ 602 m) - Lundi 20 MAI



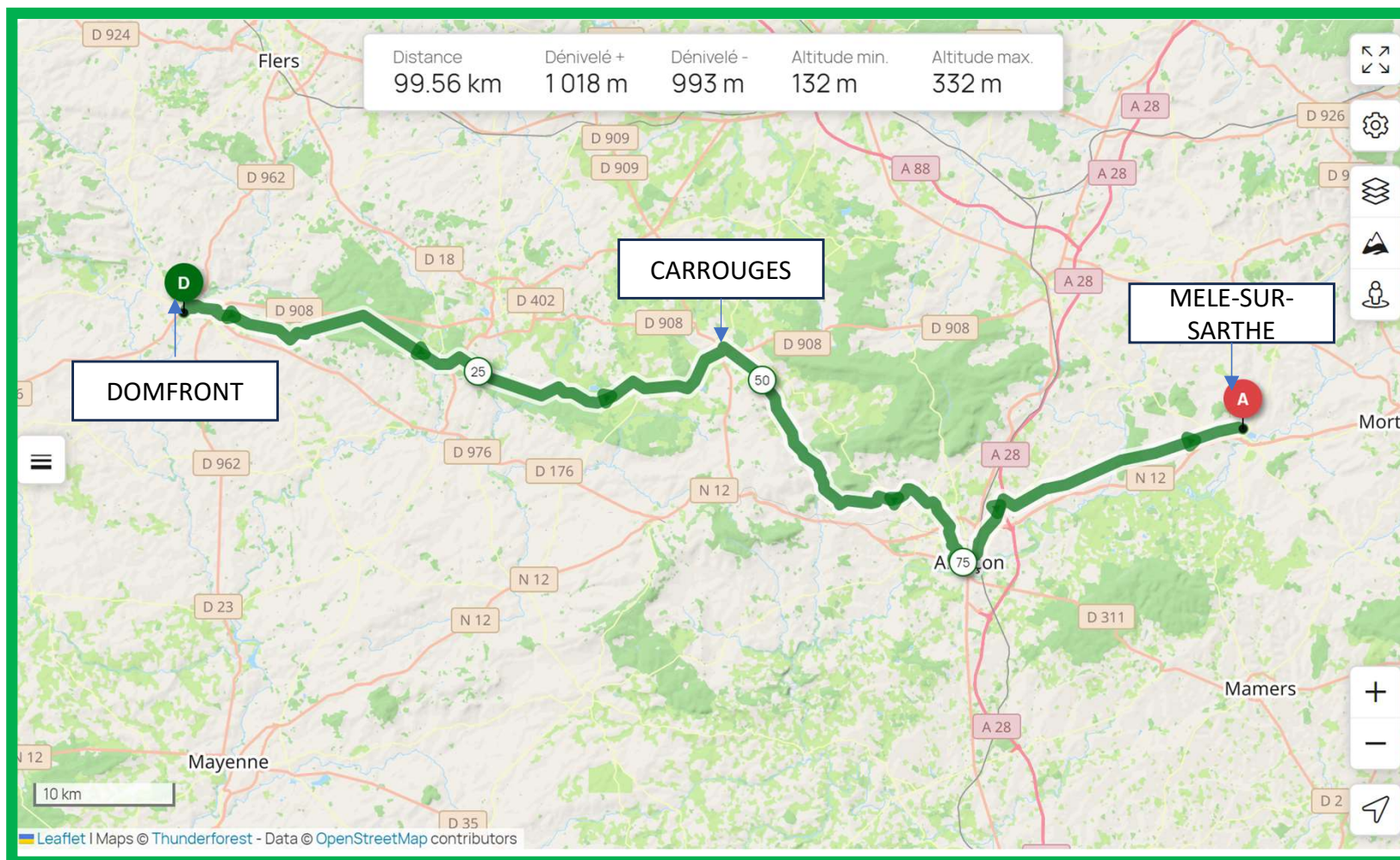
<https://www.openrunner.com/route-details/18848370>

Le Programme

Mardi 21 mai

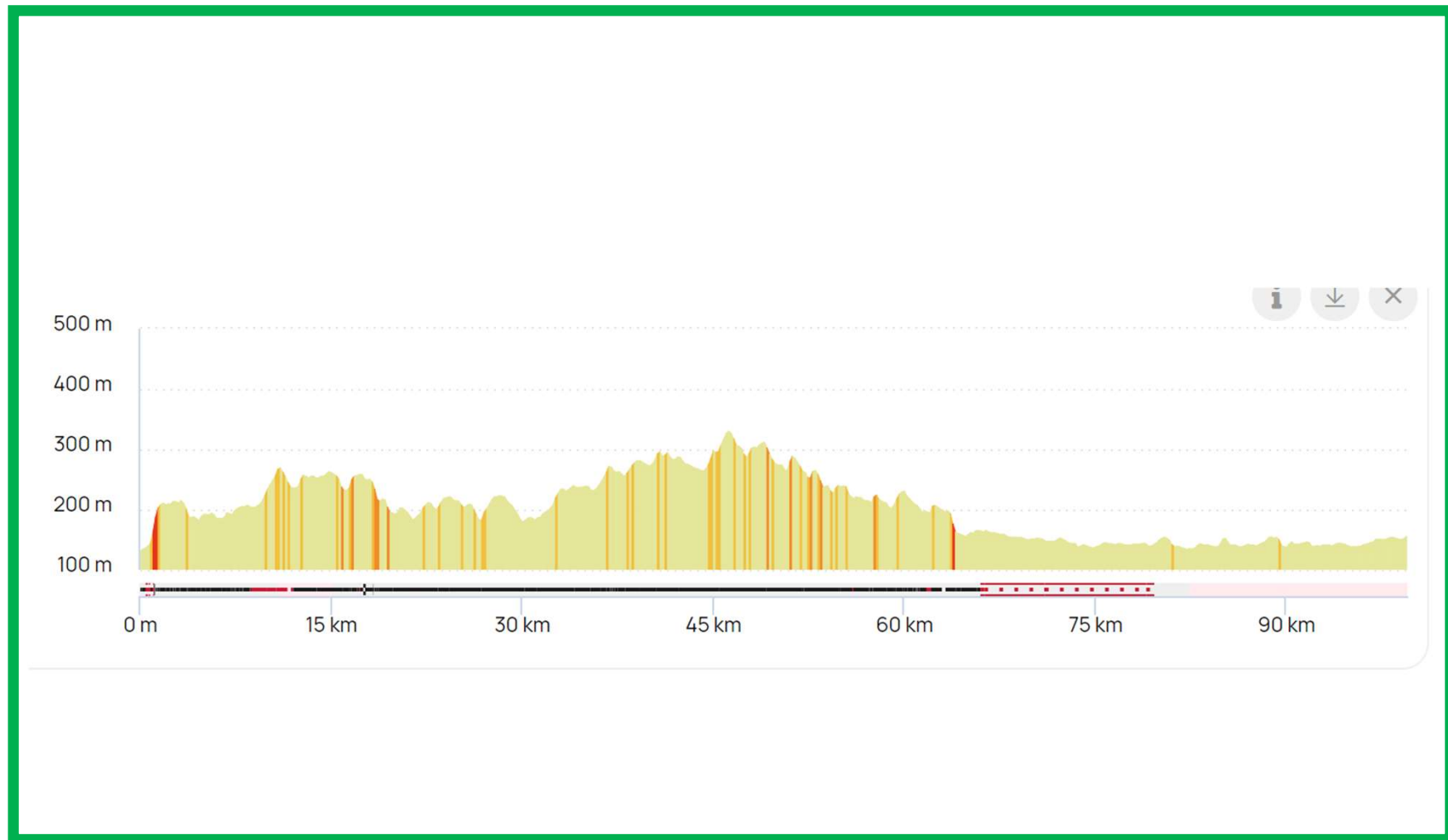
- Petit déjeuner à l'hôtel à partir de **7h30**
- **8h30 – 9h00** : libération des chambres
- **9h00 - 9h15** : Récupération des pique-niques pour chargement dans le véhicule suiveur plus bagages.
- **9h30 : de Domfront au Mêle-sur-Sarthe en suivant la véloscénie avec pique-nique au château de Carrouge.**
- **18h00 : récupération des chambres à l'Hôtel de la Poste**
- **18h30** : debriefing et présentation du lendemain
- **19h30** repas au restaurant à l'Hotel de la poste
- **21h00** : soirée libre

DOMFRONT LE MELE-SUR-SARTHE (100 km D+ 1018 m) - Mardi 21 mai
Pique-nique au parc du château de Carrouges (45 km)



<https://www.openrunner.com/route-details/18848385>

DOMFRONT LE MELE-SUR-SARTHE (100 km D+ 1018 m) - Mardi 21 mai



<https://www.openrunner.com/route-details/18848385>

Le Programme

Mercredi 22 mai

- Petit déjeuner à l'hôtel à partir de **7h30**
- **8h30 – 9h00** : libération des chambres
- **9h00 - 9h15** : Récupération des pique-niques pour chargement dans le véhicule suiveur plus bagages.
- **9h30 : Le Mêle-sur-Sarthe à Nogent-le-Rotrou**
- **~ 12h30** : Pot de bienvenue organisé par la municipalité et visite du château des comtes du Perche. Pique-nique au château
- **16h00** : répartition du groupe sur les 4 lieux d'hébergement
- **20h00** : regroupement pour repas au restaurant l'Alambic à MARGON (Prévoir son vélo avec éclairage)

HÉBERGEMENTS NOGENT-LE-ROTROU

MANOIR DU BOIS JOLY (18 COUCHAGES)

Julien Bélivier

Gîtes du Manoir du Bois Joly 28400 ARCISSES

www.manoir-bois-joly.fr

06 89 58 28 74

HOTEL42 (10 COUCHAGES)

Carole Forcieri

Chambre d'hôtes 42 rue Saint Hilaire 28400 NOGENT-LE-ROTROU

06 87 02 28 18

GRANDE MASSONIERE (8 COUCHAGES)

Gîte la Grande Massonnière

Brunelles

28400 ARCISSES

rapine.estelle@wanadoo.fr

06 09 47 49 58

MARGON (4 COUCHAGES)

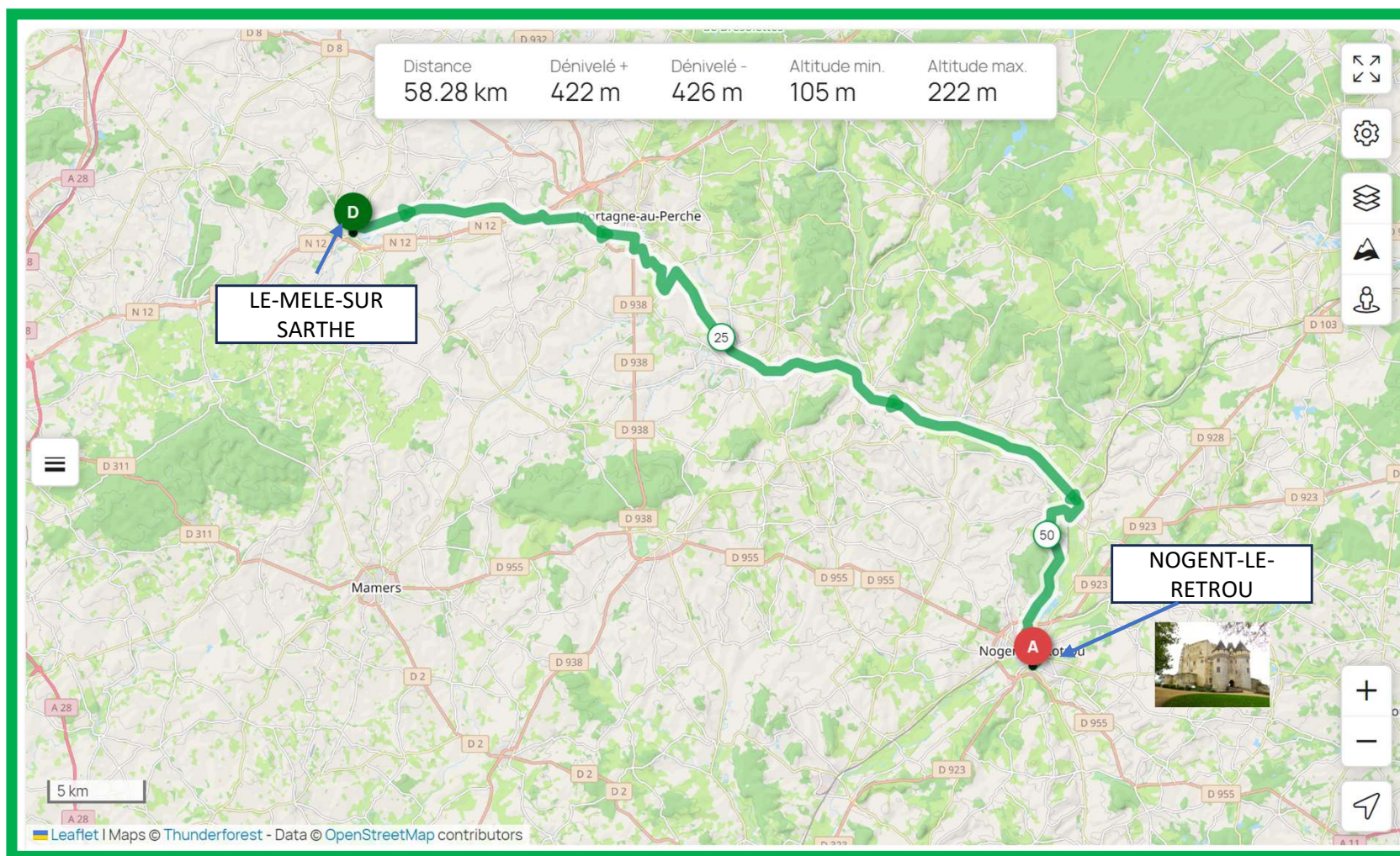
ARCISSES

gilbert.dalibard@wanadoo.fr

06 72 15 81 91

LE MELE-SUR-SARTHE A NOGENT-LE-ROTROU (58 km D+ 422 m)

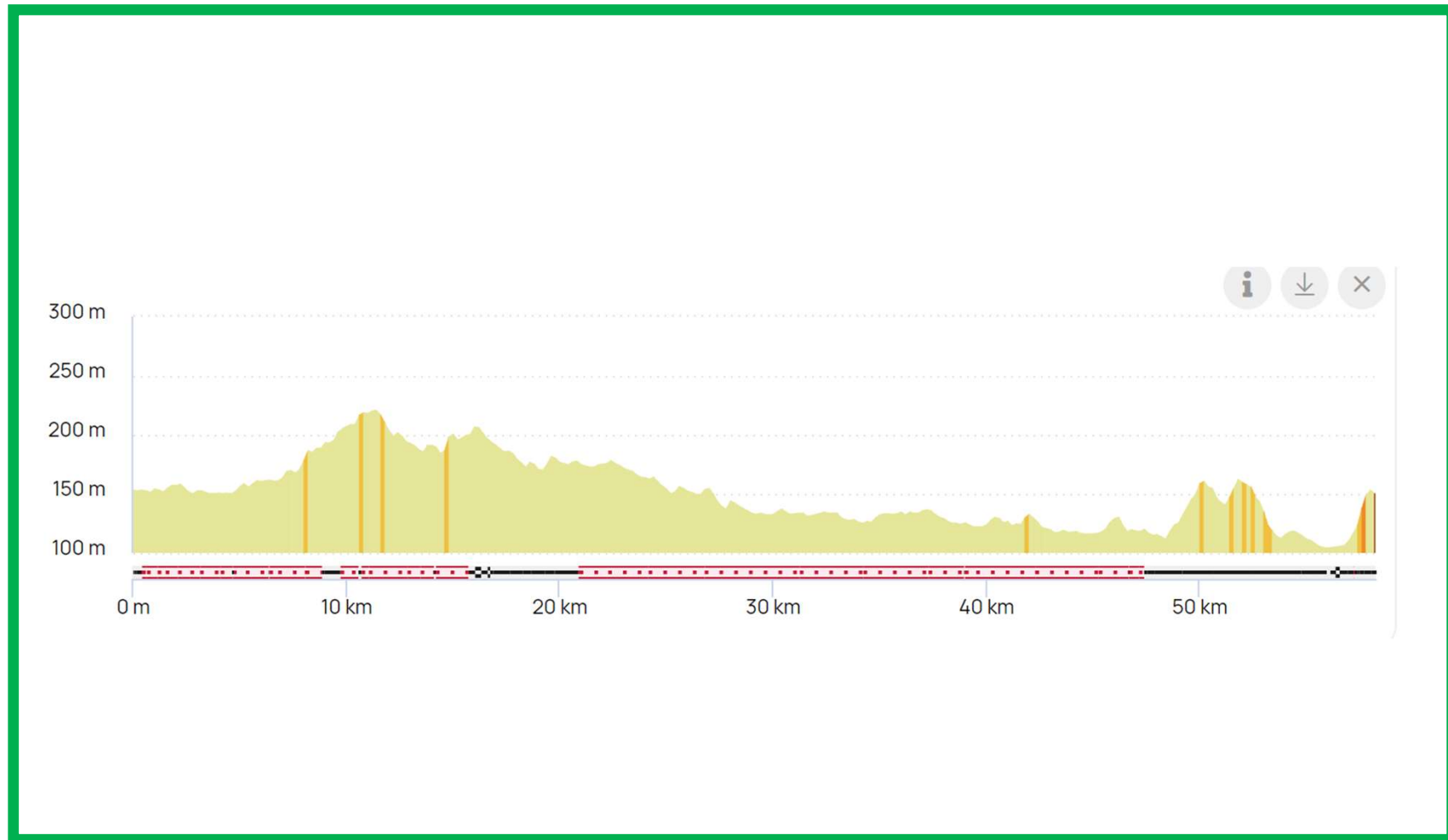
Pique-nique au parc du château des comtes du Perche à Nogent le Rotrou



<https://www.openrunner.com/route-details/18848401>

LE MELE-SUR-SARTHE A NOGENT-LE-ROTROU (58 km D+ 422 m)

Pique-nique au parc du château des comtes du Perche à Nogent le Rotrou



<https://www.openrunner.com/route-details/18848401>

Mercredi 22 mai

**Pot d'accueil et Pique-nique dans le parc du château
des comtes du Perche à Nogent le Rotrou.**



Le Programme

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

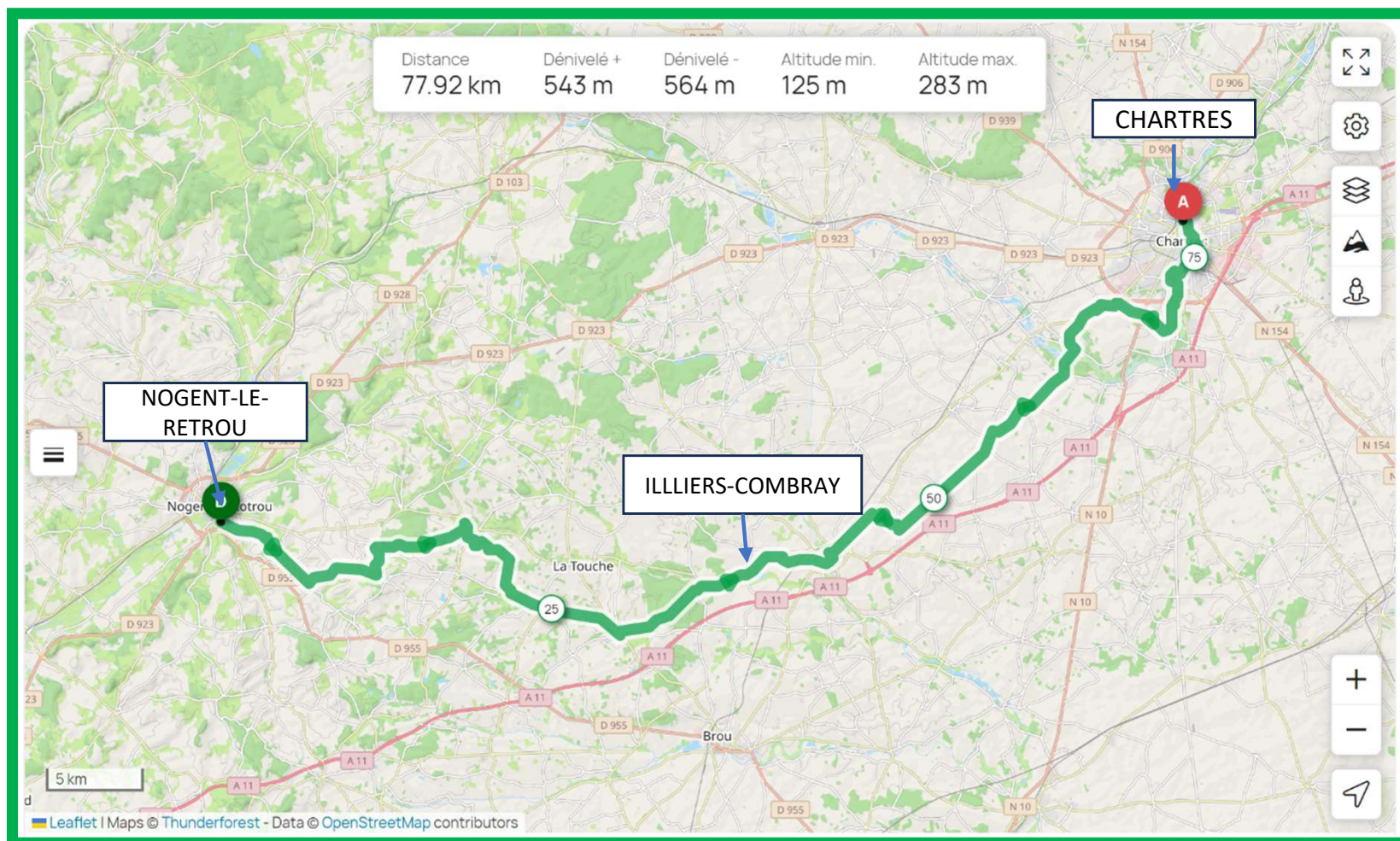
Jeudi 23 mai

- **8h30 – 9h00** : libération des chambres
- **9h00 - 9h45** : Petit déjeuner au « **Le Cent8** » à Nogent et récupération des pique-niques pour chargement dans le véhicule suiveur plus bagages
- **10h00** : de Nogent le Rotrou à Chartres en suivant la véloscénie avec pique-nique à Illiers-Combray.
- **18h00** récupération des chambres à l'hôtel **B&B Chartres Centre Cathédrale**
- **18h30** : visite de la Cathédrale (fermeture 19h30)
- **19h15** : debriefing et présentation du lendemain
- **19h30** : repas au restaurant B&B Centre Cathédrale place Drouez
- **21h00** : soirée libre



NOGENT-LE-ROTRON A CHARTRES (78 km D+ 543 m)

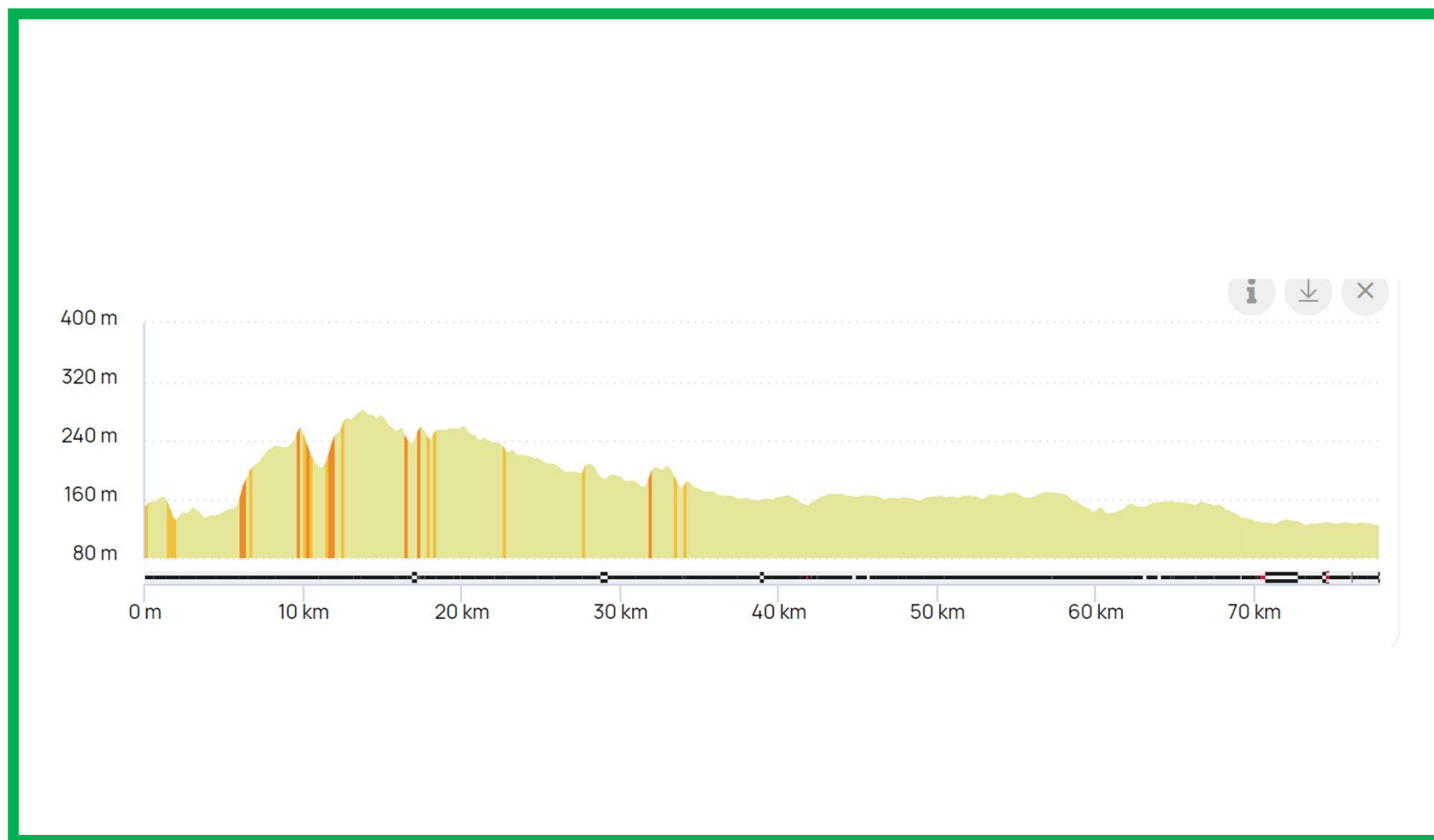
Pique-nique au village: Illiers-Combray (42 km)



<https://www.openrunner.com/route-details/18848408>

NOGENT-LE-ROU A CHARTRES (78 km D+ 543 m)

Pique-nique au village: Illiers-Combray (42 km)



<https://www.openrunner.com/route-details/18848408>

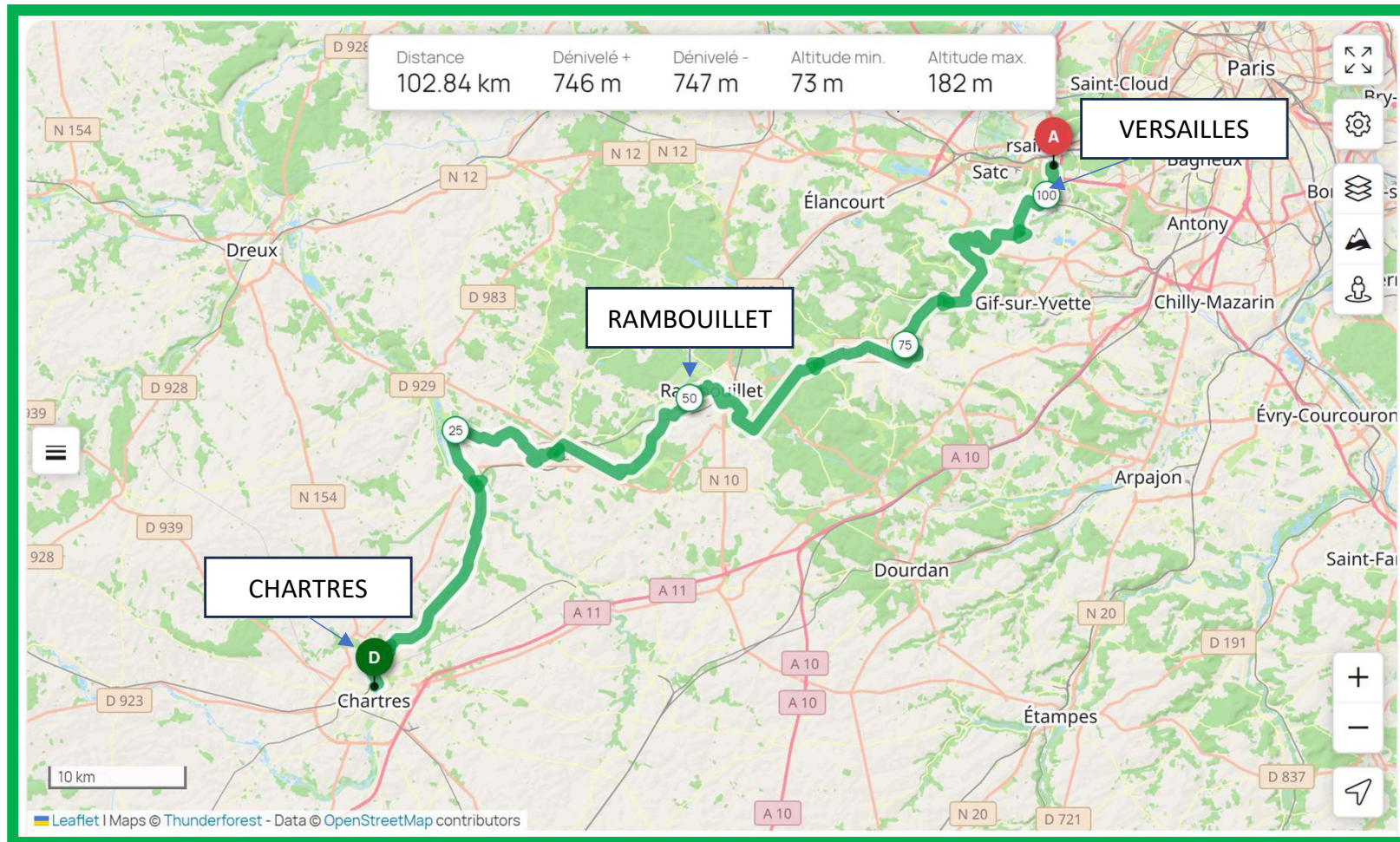
Le Programme

Vendredi 24 mai

- Petit déjeuner à partir de **7h30**
- **8h30 – 9h00** : libération des chambres
- **9h00 - 9h15** : Récupération des pique-niques pour chargement dans le véhicule suiveur plus bagages.
- **9h30** : de Chartres à Versailles-Porchefontaine en suivant la véloscénie avec pique-nique sur le parcours au parc du château de Rambouillet.
- **17h30** : Pot de l'amitié sur le centre de Versailles
- **18h30** : Fin de voyage et dispersion du groupe

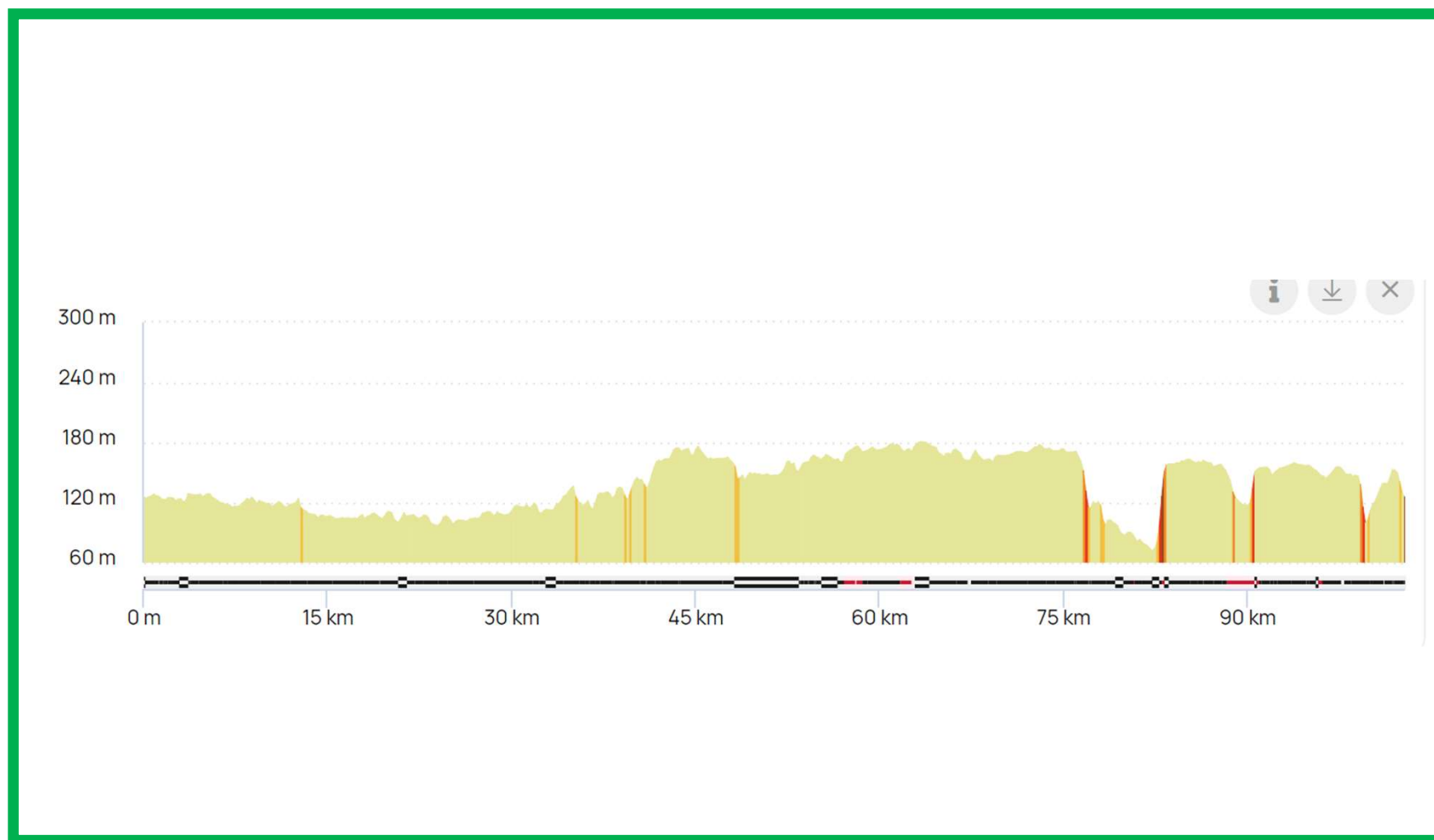
CHARTRES A VERSAILLES (103 km D+ 746 m)

Pique-nique au parc du château de Rambouillet (52 km)



<https://www.openrunner.com/route-details/18848415>

CHARTRES A VERSAILLES (103 km D+ 746 m)
Pique-nique au parc du château de Rambouillet (52 km)



<https://www.openrunner.com/route-details/18848415>

Vendredi 24 mai

Pique-nique dans le parc du château de Rambouillet



Vendredi 24 mai

Destination finale Versailles



SYNTHESE DES PARCOURS

DIMANCHE 19 MAI

G1 : PONTORSON / ST MALO / CANCALE / PONTORSON (108 km D+ 600m)

<https://www.openrunner.com/route-details/18845108>

G2 : PONTORSON / CANCALE / PONTORSON (87 km D+ 500 m)

87 km : <https://www.openrunner.com/route-details/18844670>

LUNDI 20 MAI

PONTORSON-DOMFRONT

<https://www.openrunner.com/route-details/18848370>

MARDI 21 MAI

DOMFRONT_LE-MELE-SUR-SARTHE

<https://www.openrunner.com/route-details/18848385>

MERCREDI 22 MAI

LE-MELE-SUR-SARTHE_NOGENT-LE-ROTHOU

<https://www.openrunner.com/route-details/18848401>

JEUDI 23 MAI

NOGENT-LE-ROTHOU CHARTRES

<https://www.openrunner.com/route-details/18848408>

VENDREDI 24 MAI

CHARTRES-VERSAILLES

<https://www.openrunner.com/route-details/18848415>

SYNTHESE DES 7 BPF

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

SAMEDI 18 MAI :

- **Mont St Michel**

• DIMANCHE 19 MAI :

- **Cancalle** (35 Ille et Vilaine) : Sur le parcours

LUNDI 20 MAI :

- **Mortain** (50 Manche) ➤ KM 63 : Sortie du parcours : 6 km A/R

MARDI 21 MAI

- **Bagnoles de l'Orne** (61 ORNE) km 22 sur le parcours
- **Carrouges** (61 Orne) : km 45 sur le parcours

MERCREDI 22 MAI

- **Nogent le Rotrou** (28 Eure et Loir) : km 58 sur le parcours

JEUDI 23 MAI

- **Aucun**

VENDREDI 24 MAI

- **Maintenon** (28 Eure et Loir) : km 20 sur le parcours

ADRESSES HOTELS (1)

HOTEL ARIANE PONTORSON

50 boulevard Clémenceau

50170 PONTORSON

Tél : 02 33 60 03 84

HOTEL DE FRANCE DOMFRONT

7, rue du Mont-St-Michel

61700 DOMFRONT

Tél : 02 33 38 51 44

HOTEL DE LA POSTE LE MELE-SUR-SARTHE

31 Place du Général de Gaulle

61170 LE MELE-SUR-SARTHE

Tél : 02 33 81 18 00

HEBERGEMENTS NOGENT-LE-ROTHOU (voir planche suivante)

HOTEL B&B CENTRE CATHEDRALE CHARTRES

14 PLACE DOUAISE

28000 CHARTRES

Tél : 08 92 23 34 10

HÉBERGEMENTS NOGENT-LE-ROTRou (2)

MANOIR DU BOIS JOLY (18 COUCHAGES)

Julien Bélivier

Gîtes du Manoir du Bois Joly 28400 ARCISSES

www.manoir-bois-joly.fr

06 89 58 28 74

HOTEL42 (10 COUCHAGES)

Carole Forcieri

Chambre d'hôtes 42 rue Saint Hilaire 28400 NOGENT-LE-ROTRou

06 87 02 28 18

GRANDE MASSONIERE (8 COUCHAGES)

Gîte la Grande Massonnière

Brunelles

28400 ARCISSES

rapine.estelle@wanadoo.fr

06 09 47 49 58

MARGON (4 COUCHAGES)

ARCISSES

gilbert.dalibard@wanadoo.fr

06 72 15 81 91

Quelques recommandations techniques

- Outillage fourni par l'organisation (Clés pour montage des vélos - démonte chaîne ...)
- Trousses de secours fournies par l'organisation
- Partir avec son vélo révisé (pneus, transmission et freins)
- Prévoir 2 chambres à air et un pneu de rechange
- Prévoir un jeu de plaquettes (patins) de rechange
- Cuissard de rechange
- Un coupe-vent pour la pluie
- Une casquette couvrante
- Crème solaire
- Prévoir un éclairage sur le vélo
- Copie carte vitale et carte d'identité
- Téléphone (appli openrunner) et GPS
- Nécessaire pour les pique-niques (gobelet, couteau, fourchette)
- Ne pas oublier votre trousse de médicaments !

Fiche sécurité: en cas d'accident

- 1- Evaluer la situation
- 2- **Protéger la zone, un cyclo devant, un autre derrière pour éviter le sur-accident**
- 3- Évaluer l'état de la victime (conscience , saignement, respiration, ressenti de la douleur et accompagner la victime au moins jusque l'arrivée d'un proche)
- 4- Alerter les secours
 - **15** - SAMU (pour tout problème de santé)
 - **18** - POMPIERS (accident corporel)
 - 112 - Numéro d'appel d'urgence européen
- 5- Lors de l'appel, transmettre les informations:
 - Nombre d'accidentés et description de l'état des victimes
 - **Localisation précise de l'endroit (GPS)**
 - Les premières mesures prises
 - Les risques éventuels
 - **Ne jamais raccrocher le premier**
- 6- **Prévenir un membre de l'organisation (ex : jean- Pierre : 06 81 82 30 73, Paul-Henri : 06.38.38.75.79)**
- 7 - **Déclaration du sinistre à la FFVélo sous 5 jours ouvrés**
- 8 - Possibilité d'avoir un bracelet avec les infos nécessaires soit sur soi et/ou sur le vélo
Votre délégué sécurité – Paul- Henri BEAUCHAMP 06.38.38.75.79

(A découper suivant le pointillé et à conserver sur soi)

- Document à conserver sur soi lors d'une sortie vélo -

COREG IDF

Papier identité & **carte vitale**, mutuelle (le cas échéant) + avoir un minimum de 20 € sur soi

NOM et prénom (en caractères lisibles) :

.....

Né (e) le: / ... / Groupe sanguin (Rh) :

Personne à prévenir : n° tél : ... / ... /

Contre-indications médicales (le cas échéant) :

.....

