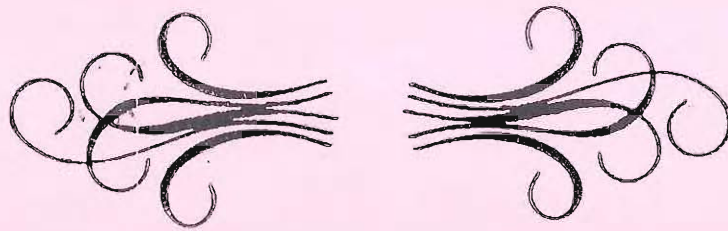




**LE
JOURNAL
DE
L'U.C.F**



ANNEE : 94

LE MOT DU PRESIDENT

Une année cycliste s'achève. Celle-ci une fois de plus, ne nous aura pas laissé indifférente et comme dans la vie de de tous les jours, rien n'est jamais parfait.

En effet la vie d'un club ne se résume pas seulement à pratiquer son sport favori; la solidarité, l'amitié, l'exemplarité, doivent aussi être une de nos préoccupations majeures.

Ceci dit et en ce qui concerne cette saison 1994, elle fut bonne pour ne pas dire excellente aux niveaux des résultats. Nous avons obtenu de nombreuses coupes au fil des semaines. De ce fait, il est plus que satisfaisant de remarquer que cette année nous avons accru pour ne pas dire battu notre record, dans le nombre des sorties, ainsi que dans le nombre des kilomètres parcourus puisque nous avons largement dépassé la barre des 60.000 kilomètres effectués par tous les adhérents lors de nos sorties officielles.

Soyez en tous sincèrement remercié.

Enfin pour clôturer ce petit mot, je tiens à saluer comme il se doit les performances réalisées par nos adhérents, lors de grandes épreuves.

Merci aux personnes qui ont été les artisans pour la confection de ce journal.

Pour terminer, je vous souhaite à toutes et tous une excellente santé et de nombreux kilomètres pour l'année 1995:

Bernard FROGER

Les cyclistes de Flins tiennent la forme

L'Union Cycliste Flinoise (UCF) a tenu son assemblée générale annuelle samedi après-midi à la salle polyvalente. L'occasion pour le club de faire le point sur la saison passée, qui comme toujours a été d'un bon cru.



Le bureau

Parmi les 65 adhérents du club, ils ont été nombreux à cette réunion, ce qui prouve bien que les cyclistes de Flins se sentent parfaitement concernés par la vie de leur club. Il est rare de voir un tel public lors d'une assemblée générale sportive. Chaque dimanche, ils sont d'ailleurs tous ou presque au rendez-vous de la sortie et participent activement aux diverses manifestations or-

ganisées par le club. Elles ont été nombreuses cette année : randonnée VTT en décembre 1992 avec pas moins de 19 clubs en compétition ; un rallye cyclo-touristique en avril, le sixième du nom avec 326 participants ; la course de printemps en mai avec 90 cyclistes ; la course de la fête de Flins en septembre où 42 jeunes de moins de 16 ans étaient en piste et 41 adultes dont

14 féminines. Mais le club organise aussi d'autres manifestations plus éloignées du vélo, mais toujours très appréciées des adhérents : une soirée dansante en février, un cross scolaire en mai et une sortie à la mer en juin. Pour ce qui est des rallyes cyclo-touristiques, le club était présent sur 20 compétitions et a remporté pas moins de 18 coupes. Au chapitre des grandes classi-



De nombreux adhérents lors de l'assemblée générale

ques de cyclotourisme, 11 adhérents de l'U.C.F. ont participé à la Francilienne et 13 pour le Paris-Honfleur.

L'activité cyclo-sport compte onze licenciés. Inutile donc de préciser que les amoureux de la petite reine de Flins sont des acérés, toujours prêts à prendre la route pour relever le défi.

« Une fois de plus les jeunes auront été le fer de lance de nos

succès, ils seront à n'en pas douter nos dignes successeurs. Mais je leur dirai aussi que rouler, en club, en groupe, c'est aussi l'apprentissage de la patience et de la vie collective » devait conclure le président de l'UCF, M. Froger à l'attention de jeunes qui bien évidemment sont le sang neuf du club.

Lors de l'assemblée il a été procédé à l'élection du nouveau

bureau, dont voici la constitution : président, M. Bernard Froger, vice-président, M. André Brehier, secrétaire, Guy Littré, secrétaire-adjoint, Brenard Froger, trésorier, René Brehier (responsable cyclo-sport), trésorier-adjoint, Daniel de Rocco. Membres du bureau : Yvonne Froger, Gilbert Landeau ; Laurent Maglia et Jacques Prigent.

VELO

Les jeunes de l'UFC assurent la relève



Les sociétaires de l'UFC : des cyclistes heureux

"Une fois de plus, les jeunes auront été le fer de lance de nos succès. Ils seront à n'en pas douter nos dignes successeurs !" Depuis plusieurs années, Bernard Froger et les autres dirigeants de l'Union cycliste flinoise ne ménagent pas leurs efforts pour attirer les jeunes vers le vélo et le pari est quasiment gagné ; la création de la section VTT n'y est certainement pas pour rien.

Samedi à la salle polyvalente, l'assemblée générale de l'Union permettait de faire le bilan de l'année écoulée, devant de très nombreux sportifs et Serge Thibaut, venu constater la bonne forme de l'une des plus dynamiques associations de sa commune.

Les organisations ont été nombreuses : randonnée VTT, soirée dansante, rallye cyclo, course de printemps, cross scolaire, sortie Flins-Criel-sur-Mer et courses de la fête de Flins. Le club a participé à 20 rallyes de la région en remportant à chaque fois une coupe ou un challenge. Les grandes courses ont également les faveurs des 65 adhérents de l'UFC, comme la Francilienne et le Paris-Honfleur.

Les 11 licenciés cycloport ont pris part aux organisations Ufolep et Sport organisation comme la Jeanne d'Arc, la Jacques Anquetil, la Bernard Hinault ou la Stephen Roche.

Pour la saison 94, Bernard Froger ne souhaite qu'une chose : continuer ainsi avec l'ai-

de efficace des épouses des cyclos, des bénévoles et de la municipalité : "Nous comptons sur vous !", lançait-il avant de remettre de nombreuses coupes aux meilleurs.

Les récompenses :

Jeunes : Vincent Fournasson, Karine Gras, Fabrice Héroult, Laurent Julienne, Cédric Lefuel, Mickaël Lefuel, Florent Roudaire.

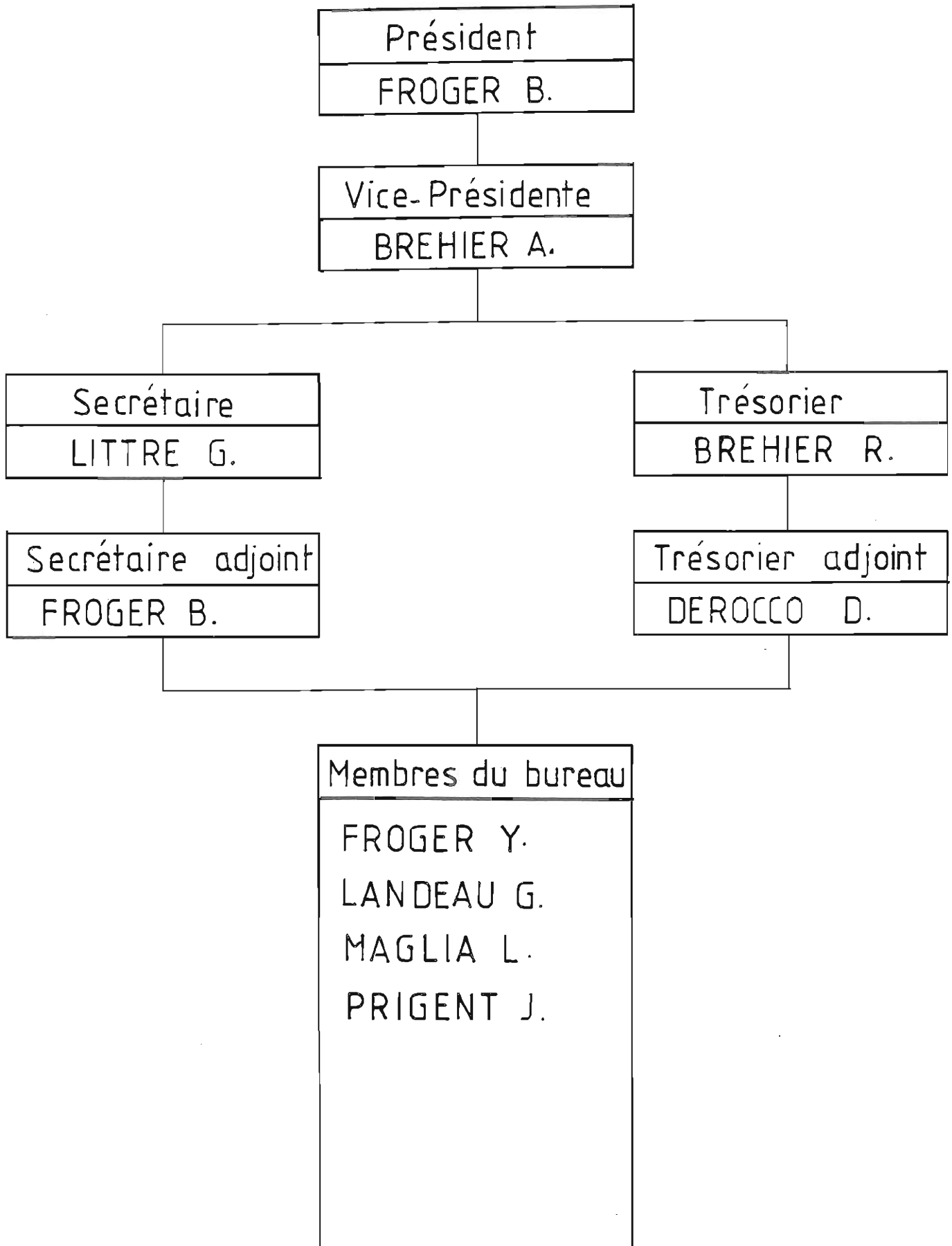
Dames : Andrée Bréhier, Yvonne Froger, Ginette Furet, Jeanine Ragot, Chantal Prigent.

Hommes : Gérard Bourguignon, René Bréhier, Jean Caillette, Belkacem, Chikane, Jacques Cassagne, Daniel de Rocco, Jean-Louis Dubray, Jacques Fijalkowski, René Fournasson, Bernard Froger, Claude Godard, Jean-Luc Quittet, Patrice Héroult, Joël Jourdain, Gilles Julienne, André Leducq, Gérard Lenormand, Guy Litre, Michel Lucas, Patrice Pierzo, Gérard Ragot, Jacques Prigent.

Le nouveau bureau.

Président : Bernard Froger.
Vice-présidente : Andrée Bréhier.
Secrétaire : Guy Litre.
Secrétaire-adjoint : Bernard Froger.
Trésorier : René Brehier, responsable cycloport.
Trésorier-adjoint : Daniel de Rocco.
Membres du bureau : Yvonne Froger, Gilbert Landeau, Laurent Maglia, Jacques Prigent.

COMPOSITION DU BUREAU



RANDONNÉE CYCLO

Le VTT de 9 à 65 ans...



146 participants : un succès pour la quatrième édition.

De la boue, du soleil, des bosses, et vous faites d'un coureur de VTT, un homme heureux ! Tous les éléments étaient réunis dimanche pour satisfaire les 146 participants de la course de VTT, organisée par l'UFC, union cycliste flinoise.

Pour la quatrième édition de cette compétition, deux parcours, l'un de 20 kilomètres et l'autre de 40 kilomètres, ont permis aux concurrents de choisir à leur guise, la randonnée qu'ils souhaitaient faire. : "Nous avons tracé deux parcours car le VTT demande une excellente forme physique et tout le monde ne peut pas se permettre d'effectuer 40

kilomètres. Il en faut pour tous les goûts et toutes les capacités," explique le président du club. Sur les vingt-six clubs représentés, Saint-Denis regroupait le plus de participants, Villejuif était le plus éloigné et Epône a remporté la palme de la jeunesse.

Si une majorité d'hommes ont participé, les femmes se faisaient plus discrètes. Nicole Leblond, du club d'Ecquevilly, a découvert le VTT, il y a tout juste un an : "Avant je faisais du vélo de course mais depuis un an j'ai une passion pour le VTT. Je n'abandonne pas pour autant le vélo. J'ai trouvé un compromis : en hiver je roule et participe à des

compétitions de VTT, et en été je retourne à mon premier amour, le vélo de course."

Le VTT est un sport pour tous et pour tous les âges, la compétition de dimanche en est la preuve, Marie-Laure Chevalier, neuf ans, y participait ainsi que Chikane Belkacem âgé de 64 ans. Le froid, la boue et les bosses n'ont fait peur à personne ! Le club de Mantès a remporté la coupe par tirage au sort. L'UFC, (et ses 67 adhérents, fondé en 1979) ne compte pas s'arrêter en aussi bon chemin. Un cross scolaire est prévu pour le 26 mars.

ORGANISÉ PAR L'UCF

Cross scolaire : toujours le succès

Samedi 10 h, sous le soleil encore frisquet de ces derniers jours de mars, le parc Jean-Boileau connaît une effervescence quelque peu inhabituelle. C'est que les enfants de l'école primaire, les enseignants et les parents se sont donnés rendez-vous pour le cross scolaire. Organisé pour la septième année consécutive par l'Union cycliste flinoise, l'épreuve est soutenue par la mairie qui a cassé sa tirelire pour acheter de superbes médailles. Or, argent et bronze pour les trois premiers, moins prestigieuses mais toutes aussi belles pour tous les écoliers. "Nous avons voulu que les enfants aient de jolies récompenses", explique M. Froger le président du club de vélo qui mène les opérations porte-voix sur l'épaule et starter en main.

Comme Flins participe à l'expérience de la semaine de quatre jours avec le samedi libéré, on note quelques défections sur les 171 inscrits, cependant assez minimes.

De 450 m pour les plus jeunes (nés en 1987) à 850 m pour les grands de CM2, les parcours ont été conçus pour que tout le monde puisse courir avec plaisir sans finir épuisé. Les CP de la



Les petits de CP s'élançant sur la ligne de départ

classe de Marie-Claude prennent les choses au sérieux. Dernier échauffement avant le départ, pour Marie, Julie et les autres.

Si les cours préparatoires ont ouvert le bal, ce sont les parents d'élèves en petites foulées qui l'ont

clos devant les enfants tous contents de voir courir papa, maman.

Les résultats :

Nés en 1987, filles : 1ère Szareck Julie, 2ème Vandendriessche Céline, 3ème Brugial Marion.

Garçons : 1er Seffak Mounir, 2ème Girard Romain, 3ème Noyelle Morgan.

Nés en 1986, filles : 1ère Auvinet Marie, 2ème Laird Margaux, 3ème Geffroy Liza.

Garçons : 1er Rouyer Jérémy,

2ème Le Mortellec Renaud, 3ème Chedat Paul.

Nés en 1985, filles : 1ère Litre Delphine, 2ème Boizart Anne, 3ème Chabaud Mélanie.

Garçons : 1er Richard Yann, 2ème Roussel Romain, 3ème Regnier Julien.

Nés en 1984, filles : 1ère Baril Delphine, 2ème Moumen Rajaa, 3ème Luckzack Jennifer.

Garçons : 1er Pinna Lucien, 2ème Rocher Mickaël, 3ème Henon Romain.

Nés en 1983 (et 82-81), filles : 1ère Lotton Amandine, 2ème Delaru Coralie, 3ème Aitoukarraz Naoile.

Garçons : 1er Delarue Christophe, 2ème Caron Benjamin, 3ème Gogard Jean-François.

Parents d'élèves, femmes : 1ère Henon Sandrine, 2ème Geffroy Marie-Louise, 3ème Garaud Françoise.

Hommes : 1er Rolland Pascal, 2ème Pouliquen Didier, 3ème Belgith Nabil.

Ados, garçons : 1er Glemarec Dewan, 2ème Delarue Cédric, 3ème Delaunay Alexis.

Ils courent, ils courent

Cent soixante-et onze athlètes en herbe, du CP au CM 2, leurs supporters, entraîneurs (leurs instituteurs) se sont pressés sur la pelouse du parc de Flins-sur-Seine à l'appel de l'Union Cycliste Flinoise, pour le septième cross scolaire.



La distribution des dossards



L'échauffement des petits

La distribution des dossards se fait rapidement et les jeunes concurrents attendent anxieusement le moment de leur épreuve. Il y a cinq catégories, selon l'année de naissance, allant de 450 à 850 m de parcours. Le soleil est de la partie, et l'ambiance est à la fois joyeuse et tendue. Du bout de chou à l'adulte, tout le monde est excité. Et des parents apprennent avec surprise qu'ils sont inscrits pour l'épreuve « parents » et doivent participer à la dernière course ! « Je ne me suis pas inscrite » proteste une jeune femme en riant, « mais je suis sûre que les enfants se sont donnés le mot, puisque d'autres parents sont dans mon cas ! Il n'y a plus qu'à essayer de faire honneur à nos chers bambins, même si je ne suis pas très sportive ».

Les vainqueurs auront les honneurs du podium « comme aux jeux olympiques » et des médailles d'or, d'argent et de bronze décernées sous les vivats de

toute l'assistance. « Espérons que, comme aujourd'hui, le soleil sera de la partie le 10 avril pour notre rallye du printemps cyclotouriste, ouvert à tous » commente M. Froger, « les distances à parcourir vont de 30 à 100 km, et nous prenons les inscriptions le jour même à partir de 7 heures du matin pour les courageux — ou les passionnés — à la salle polyvalente de Flins ». Rendez-vous donc à tous les cyclistes très bientôt.

Les résultats

Les dix meilleurs dans chaque catégorie ont été les suivants.

ANNÉE 1987

Filles : 1. Julie Szareck, 2. Céline Vandendriessche, 3. Marion Brugial, 4. Elofite Boutin, 5. Julie Picou-Rollin, 6. Tiffany Bocquet, 8. Audrey François, 9. Chloé Gille, 10. Laura Fargeot.

Garçons : 1. Mounir Seffak, 2. Romain Girard, 3. Morgan Noyelle, 4. Julien Ichaye, 5.

Frédéric Perez, 6. Grégory Venet, 7. Marvin Ulrich, 8. Davy Sedille, 9. Maxime Guittet, 10. Fabien Belgith.

ANNÉE 1986

Filles : 1. Marie Avinet, 2. Margaux Laird, 3. Liza Geffroy, 4. Tiphaine Pouliquen, 5. Mélanie Jouannin, 6. Anna Pagel, 7. Elodie Bracq, 8. Marion Besnier, 9. Audrey Redon, 10. Loren Herbet.

Garçons : 1. Jérémy Bouyer, 2. Renaud Le Mortellec, 3. Paul Chedal, 4. Julien Vandendriessche, 5. Frédéric Bourdin, 6. Jérémy Henon, 7. Geoffroy Pagel, 8. Thomas Courtade, 9. Thomas Dubas, 10. Nicolas Bourdin.

ANNÉE 1985

Filles : 1. Delphine Litre, 2. Anne Boizart, 3. Mélanie Chabaud, 4. Mélanie Ghione, 5. Cindy Renouard, 6. Nazira Kaddour, 7. Sonia Belgith, 8. Jennifer Julien, 9. Mélodie Michel.

Garçons : 1. Yann Richard, 2.

Romain Roussel, 3. Julien Regnier, 4. Franck Herault, 5. Erwan Chabry, 6. Nicolas Boutin, 7. Florian Dupont, 8. Anthony Hélène, 9. Laurent Leveueur, 10. Gary Ulrich.

ANNÉE 1984

Filles : 1. Delphine Baril, 2. Rajaa Moumen, 3. Jennifer Luczkack, 4. Caroline Chourlay, 5. Viviane Ichaye, 6. Sophie Geffroy, 7. Audrey Ghione, 8. Stéphanie Trezel, 9. Rizlanes, 10. Tiphanie Gephine.

Garçons : 1. Julien Pinna, 2. Mickaël Rocher, 3. Romain Henon, 4. Pierrick Monel, 5. Fabrice Heron, 6. Grégory Payet, 7. Antoine Guittet, 8. Christophe Garaud, 9. Aurélien Fouque, 10. Mickaël Venet.

ANNÉES 1981-82-83

Filles : Amandine Lotton, 2. Coralie Delarue, 3. Naoïe Aitoukarraz, 4. Yasmina Bagar, 5. Stéphanie Auvinet, 6. Julie Le Mortellec, 7. Marina Szareck, 8.

Mariane Faure, 9. Alexandra Brouard.

Garçons : 1. Christophe Delarue, 2. Benjamin Caron, 3. Jean-François Gojard, 4. Jean-Renaud Boizard, 5. Ludovic Herbet, 6. Damien Pelleuier, 7. Nicolas Gras, 8. Jérémie Moroy, 9. Guillaume Baril, 10. Zurléon François.

PARENTS D'ÉLÈVES

Femmes : 1. Sandrine Henon, 2. Marie-France Geffroy, 3. Françoise Garaud, 4. Pagel, 5. Courtade, 6. Sylvie Perez-Evrard, 7. Paillet, 8. Dubas, 9. Catherine Lozeray, 10. Denise Litre.

Hommes : 1. Pascal Rolland, 2. Didier Pouliquen, 3. Noabil Belgith, 4. Courtade, 5. Michel Fargeot, 6. Vieille.

ADOLESCENTS : 1. Dewan Glemaroc, 2. Cédric Delarue, 3. Alexis Delaunay, 4. Erwan Duterre, 5. Cyprien Muret, 6. Thomas Koegler, 7. Sébastien Vandendriessche, 8. Yoann Jouannin, 9. Guillaume Potel, 10. Anthony Soares.



A vélo, dans la jungle des villes

EPONE

RANDONNÉE VTT L'appel du 18 juin



Le Club de loisirs sports détente éponois, n'est pas près d'oublier la journée de dimanche. Pour une première randonnée de VTT, ce fut une réussite. Créée en 1993, la section VTT du LSDE s'est agrandie tout au long de l'année. Des enfants aux adultes, les Epônois sont des mordus de VTT. Toute la commune s'est passé le mot, pour venir participer à cette fameuse randonnée. Ils étaient 204 participants à pédaler les uns plus vite que les autres sur des

circuits bien déterminés : 15 km pour les familles, 25 km et 40 km pour les plus confirmés. Une manifestation sportive qui n'a pas été de tout repos pour la présidente Annie L'Hostis, que soutenaient divers sponsors, Norminox, le coq vert, Evasion communication et surtout la municipalité. Pour remercier tous les concurrents, le club a offert une médaille aux enfants et aux femmes, sans oublier une coupe pour la plus et le plus jeune : Cynthia Laffont et Romain Pala-

de, tous deux âgés de neuf ans. Les anciens également étaient venus en force, avec comme doyen Pascal Boureille. De nombreux clubs ont voulu eux aussi participer à cette première : Selmer, Suresnes (le plus éloigné) et Oxygène 78 de Triel qui remporte la palme de la jeunesse. Le club ne compte pas s'arrêter en si bon chemin, un appel est lancé pour le 18 juin : un rallye pour enfants.

27-03-94

FLINS

17E RALLYE DE PRINTEMPS DE L'UCF

Les cyclos dans la tempête



98 participants malgré le mauvais temps.

La pluie, la neige, la grêle étaient au rendez-vous de cette 17ème édition, sur les quatre parcours proposés aux valeureux cyclos.

Mais malgré ce temps à ne pas mettre un cyclo sur la route, ils furent 98 à s'élancer sur les routes mouillées.

Coupes, sandwiches, boissons, l'ambiance était malgré tout chaleureuse à la salle polyvalente.

21 clubs étaient représentés, avec en première place le CS-MAE Aubergenville, qui recevait un superbe challenge. C'est Ecquevilly qui avait amené le plus de féminines. Pour le plus grand nombre de jeunes l'UC Flins laissait comme il en est de coutume la coupe au club de Cergy Pontoise.

En club corpo Sulzer Mantes s'imposait quant à la coupe du

plus éloigné, elle revenait à Rosny sur Seine.

2 coupes par tirage au sort étaient remises à l'AS Mantes et à Mézières.

La cyclo la plus âgée, Madame Paulette Duquesne. Le cyclo le plus âgé, Monsieur Jean Douillet (75 ans), la plus jeune, Christelle Dominguez. Le plus jeune, Mickaël Rocher (9 ans) de l'UC Flins.

Pas de soleil pour le rallye du printemps



Remise des trophées : le représentant de la CSMAE d'Aubergenville reçoit un cycliste !

Les amoureux du cyclo-tourisme ont tenu bon : 98 participants pour le 17^e rallye traditionnellement organisé par l'union cycliste flinoise. Ceux qui ont parcouru un circuit de 100km ont pris le départ sous une pluie glacée à partir de 7 heures.

Les démarrages se sont ensuite échelonnés jusque vers 10 heures 30. A la carte. Tout dépendait du parcours choisi et de la limite des forces de chacun... la majorité des 39 participants s'est dirigée vers le parcours de 55 kms : Flins-Epône-Goussainville- Septeuil-Prunay-Orgerus-oissy avoiron Marcq-Maule et enfin Aubergenville... un joli parcours suivi par le doyen des participants, M. Jean Douillet, 76 ans. Quant au plus jeune des cyclistes, Michaël Rocher, Flinois de 9 ans, il s'est contenté du circuit de 35 kms, mais selon les

organisateur « Il faut presque l'arrêter et il n'est jamais le dernier ! » Les coupes récompensent les jeunes, les moins jeunes, les clubs, et en particuliers le CSMAE d'Aubergenville qui se fait remarquer par son assiduité et reçoit une sculpture : un cycliste ! En effet, 21 clubs sont représentés et le plus éloigné est celui de Rosny.

Au fur et à mesure des arrivées, les visages fatigués se sont détendus après un passage au « Casse-croûte » et chacun a pu discuter des difficultés de parcours.

M. Louis, représentant de la commune, et M. Froger, président de l'U.C.F.

ont regretté tous deux que « le soleil ait raté le rendez-vous... L'an dernier il y avait près de 300 participants. Aujourd'hui, seuls les plus courageux ont osé, bravo à eux ! »



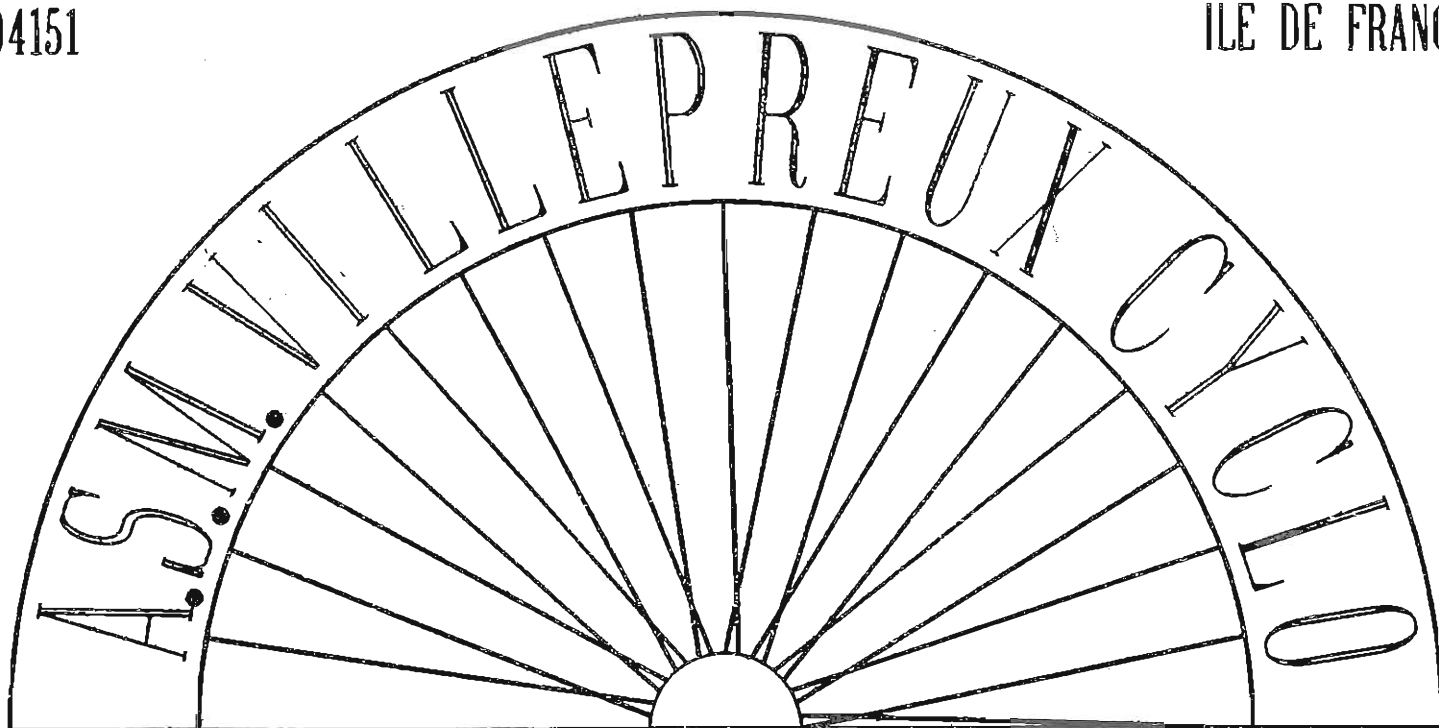
Préparation au départ

LA COURSE VUE PAR PICHON

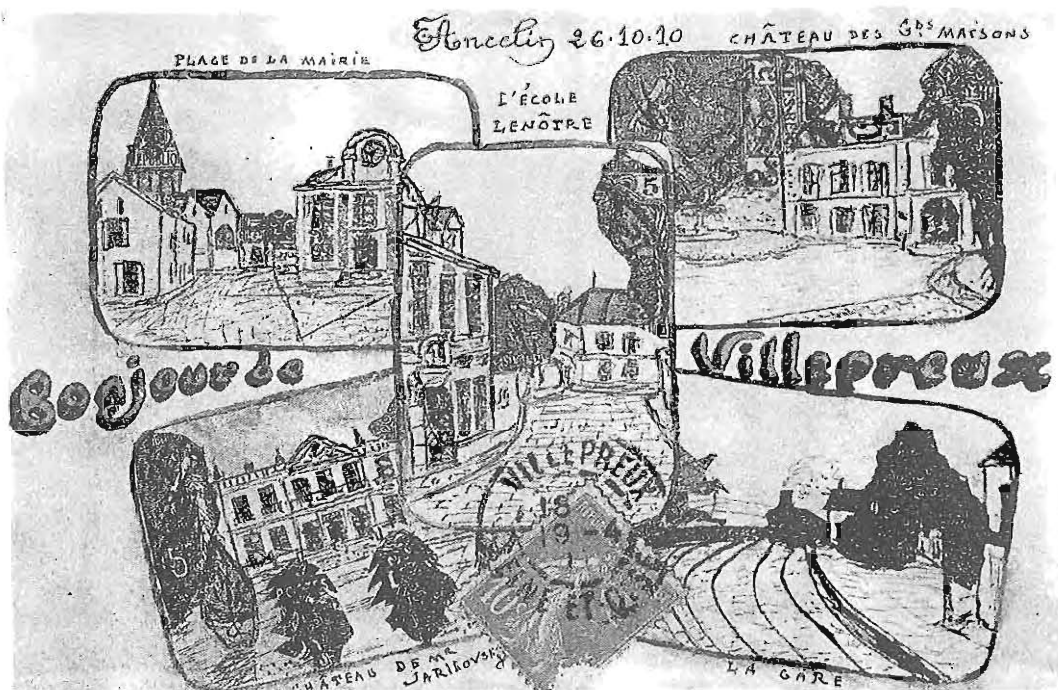


04151

LIGUE
ILE DE FRANCE



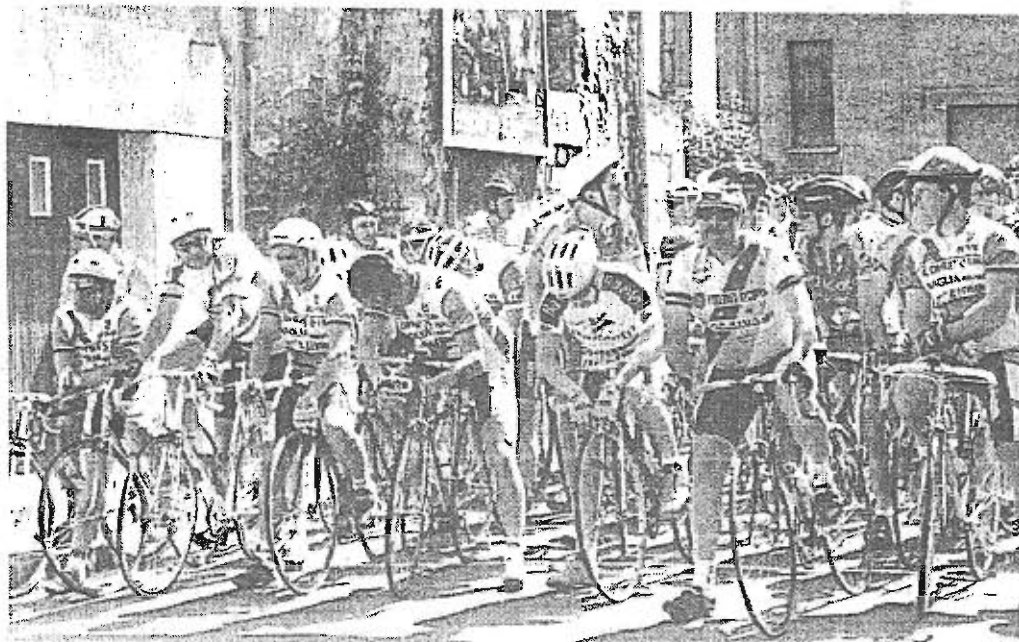
**16 Avril : Villepreux-les Andelys-Villepreux
200 km**



ONT PARTICIPE: BOURGUIGNON Gérard, BREHIER René, FOURNASON René
LANDEAU Gilbert, LITRE Guy, PRIGENT Jacques

X^{eme} ANNIVERSAIRE

Courses de printemps et fête du vélo



Le départ en pleine action

Mais où est la tête du peloton ? Un ouragan bigarré, bruisant, passe devant les spectateurs prudemment postés sur les trottoirs. Les premiers cyclistes ont rattrapé les derniers et tout se confond. « Vas-y papa » crie un enfant. L'ambiance est chaude et le soleil est là en ce dimanche après-midi. Le service de sécurité dévie les automobilistes égarés sur ce parcours très fréquenté. Il ne reste que quatre tours !

Et le futur vainqueur se détache, il a laissé le peloton à deux cents mètres, il a déjà gagné s'il tient jus- qu'au bout. Il ne sera pas le seul vainqueur !

Un rude parcours

Des nombreux passionnés qui se sont inscrits à cette onzième édition du grand prix du printemps de l'U.C.F., beaucoup vont renoncer en cours de route. Ils resteront à l'arrivée trente-sept sur soixante-neuf.

Mais la performance est belle ! Le parcours de 2,5 km traverse Flins en passant par la sympathique côte de la rue du Lavoir (qui permettra de décerner un prix au meilleur grimpeur), et il faut tenir vingt-cinq tours ! Les concurrents se classent en : juniors, seniors, vétérans et anciens et ils appar-

tiennent à des catégories différentes : il faut par exemple trois victoires pour passer de 4^e en 3^e catégorie.

Et voilà le dernier tour, la voiture de M. Gilles Lebourg, commerçant de Flins, qui n'a pas cessé de tourner avec les cyclistes pour veiller à tout, vient de passer, et les coureurs... non Le coureur passe, bras levés en signe de victoire, puis d'autres suivent, peu à peu. Pour eux, c'est terminé, pour les organisateurs et les infatigables bénévoles c'est le branle-bas de combat : M. Dhuit, disparaît en courant, M. Froger le suit, d'autres s'affaïrent à installer un buffet. M. Louis



L'arrivée de Gérard Bossy, vainqueur

apporte les bouquets offerts par la municipalité et les pose près des coupes destinées aux vainqueurs... C'est la fête.

Et à propos de fête, la kermesse aura lieu samedi 7 mai à partir de 14 h dans le parc du château de Flins, avec la présentation des différentes activités de l'A.S.L.C., et elles sont nombreuses.

Le palmares

Classement général : 1) Bossy Gérard (VCSO), 2) Favre Eric (CCO), 3) Hermann Philippe (VC Juziers), 4) Anne Bernard (CAMV), 5) Hamon Jean-Louis (CCO)...

En troisième catégorie : 1) Bossy Gérard (VCSO), 2) Hermann Philippe (VC Juziers), 3) Anne Bernard (CAMV), 4) Hamon Jean-Louis (CCO), 5) Forget Patrick (ES 18)...

En quatrième catégorie : 1) Favre Eric (CCO), 2) Labbé Jean-Claude (VC Juziers), 3) Hervet René (VC Juziers), 4) Jourde Franck (Vilde-Guing), 5) Bourignon Gérard (UCF)...

Le classement par club : 1) CCO (15 pts), 2) VC Juziers (32 pts), 3) UCF (65 pts), 4) VS (83 pts)...

Une kermesse pour ne plus s'ennuyer

L'association Sports, Loisirs et Culture présente toutes ses activités dans le parc du château en ce premier samedi de mai... Et il y a de quoi satisfaire tous les goûts : arts plastiques, musique, danse, gymnastique, marche, cyclotourisme, tennis, tennis de table, judo et jiu jitsu, kick boxing, pétanque, couture, micro-informatique, photo, sauvegarde du patrimoine et bibliothèque... Le président de l'ASLC, M. Martin, est tout sourire : « Nous avons de quoi satisfaire les plus exigeants ! ». Et en effet, le nombre d'adhérents par activité va de quatre (micro-informatique) à près de cent vingt (judo et jiu-jitsu).

Côté démonstration, une exhibition a lieu devant la salle polyvalente : petits et grands en te-

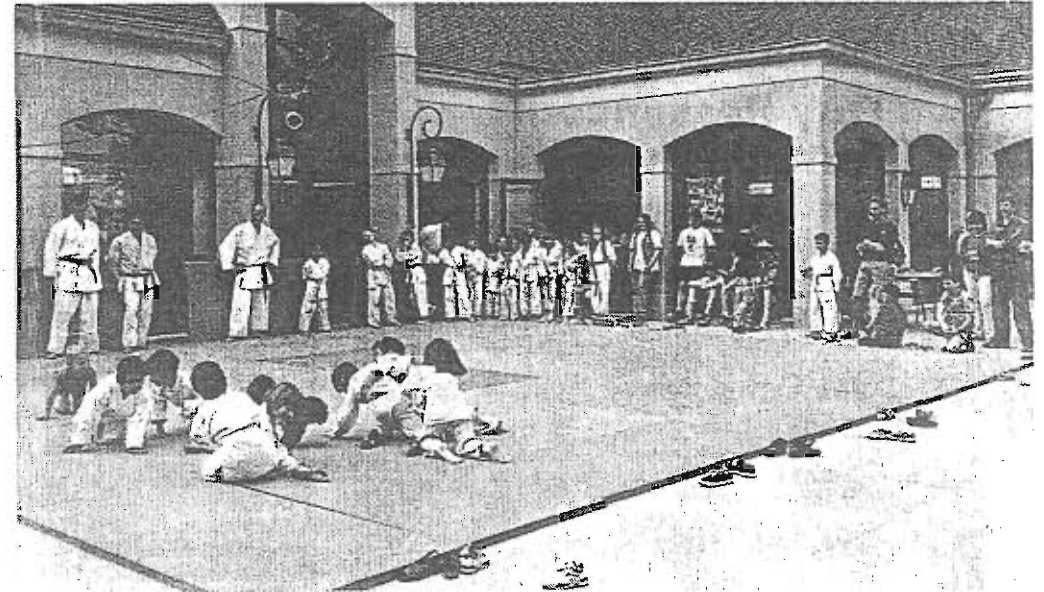
nue de judoka, et ce sont les plus jeunes qui nous montrent comment tomber, faire des roulades... « Il faut un apprentissage ludique pour les plus petits » annonce le professeur, M. Rebourg, qui est lui-même un ancien élève de l'association. Parmi les adultes, quelques femmes. « Pourquoi j'ai choisi cette activité ? En réalité, je suis dans la section jiu jitsu, et je pratique ce sport depuis plus d'un an car j'ai été agressée et j'ai décidé d'apprendre à me défendre. Cela m'a permis de m'affirmer, et je n'ai plus peur ! ». La présidente de cette section, M^{me} Armaudy, précise : « Nous n'acceptons des candidats à ces sports qu'après autorisation médicale et parentale, car une scoliose ou un cœur fragile ne permettent pas une pratique sans danger ».

Plus loin, l'UCF présente

toutes les possibilités de découverte, endurance... bref, du dynamisme. Pour ceux qui veulent joindre l'utile et l'agréable, l'initiation à l'informatique ainsi qu'à la radio est une idée intéressante.

Enfin, les passionnés de photo et les amoureux de la région pourront suivre des cours, développer photos et diapositives, ou encore participer à des fouilles archéologiques ou à la création des archives photos de Flins.

Le parc du château retentit de cris joyeux, on entend le choc des chutes des futurs judokas qui règlent leurs comptes avec plus ou moins de bonheur avant d'aller goûter des crêpes et courir sur les pelouses... Impassibles, les joueurs de pétanque comptent les points et mesurent les écarts de l'œil avant de tirer.



Les judokas en herbe

FLINS

2EME KERMESSE

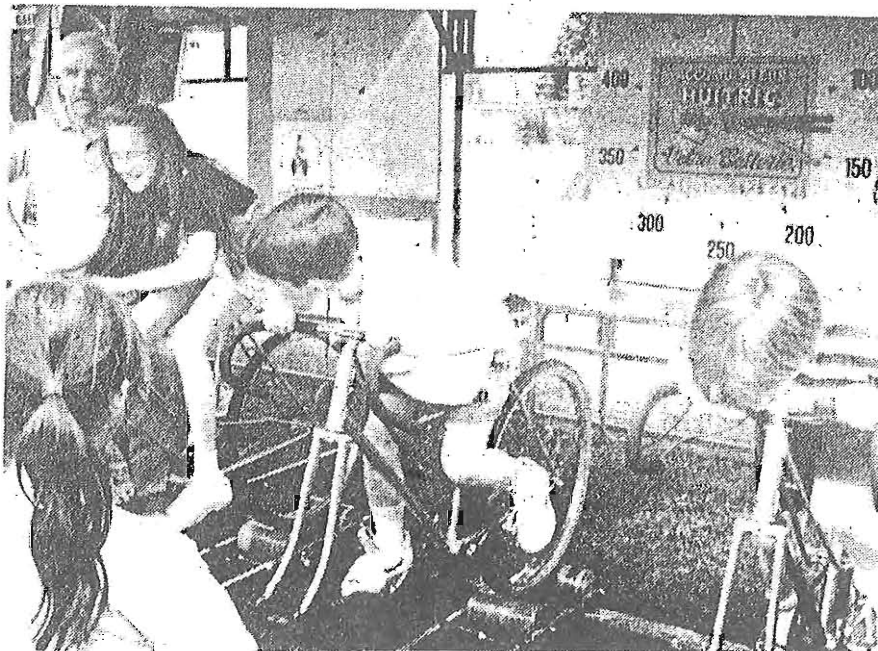
Les associations sous le soleil

On avait tenté le coup l'année dernière, et le temps avait été plutôt... humide. Cette année, la deuxième édition de la kermesse des associations a bénéficié d'un beau soleil qui a encouragé les Flinois à prendre l'air dans le parc Jean Boileau.

Un grand nombre des associations de la commune étaient présentes. Le club de judo ne pouvait pas faire autrement que de présenter une exhibition et l'UCF avait installé trois home-trainers sur lesquels se sont

acharnés beaucoup de jeunes. Les cyclistes exposaient aussi leurs maillots, le tout premier était d'ailleurs aussi orange que le sponsor de l'époque, Euromarché.

Expo de travaux de l'atelier d'arts plastiques et du club de couture (avec défilé de mode en plus), jeu de photos à identifier pour l'ASEP, gaufres et frites de l'ASLC-danse : rien ne manquait. Et surtout pas l'impression d'avoir passé un bon après-midi.



le choix des braquets

Dans les temps héroïques, les coureurs dissimulaient le pignon fixe de leur roue arrière aux regards de leurs concurrents, afin de garder secrète leur démultiplication. Certains champions poussaient la précaution jusqu'à en changer à la dernière minute, pour tromper l'adversaire ou parce que le vent avait changé et que, devenu favorable, il leur permettait de mettre le 14 dents, considéré comme une petite folie jusqu'aux années 50.

Aujourd'hui, avec le double plateau et les roues libres à 7 vitesses, le coureur cycliste dispose d'une gamme de braquets si étendue qu'il est bien rare qu'il n'ait pas sous la manette celui qui convient, au jour J, à l'heure H. Le triple plateau augmente encore les possibilités du cyclotouriste, et même parfois du coureur professionnel, puisque Giovanni Battaglin remporta le Tour d'Italie, en 1981, avec un triple plateau dans les étapes de montagne, mais c'est le seul champion, à notre connaissance, qui ait osé cette entorse aux habitudes.

Avant d'examiner les braquets utilisés en compétition, nous rappellerons quelques principes de base, à l'intention de tous les cyclistes qui commencent un entraînement assez suivi pour leur permettre d'acquérir un bon niveau sportif.

Les principes de base

Le « braquet » désigne la démultiplication. Il se définit par le nombre de dents du plateau et par celui du pignon, dont le rapport, multiplié par la longueur de la circonférence de la roue arrière, conduit au développement, qui représente la distance parcourue quand le pédalier accomplit exactement un tour complet. Ainsi, avec le braquet 52/16, une roue arrière de 700, équipée d'un boyau de 22 mm de section, donnera le développement sera $3,25 \times 2,08 \text{ m} = 6,76 \text{ m}$. Cette évaluation tient compte non seulement de la section du boyau, mais aussi de son écrasement au sol, sous le poids du cycliste. C'est pourquoi il est notablement inférieur aux 6,94 m qu'indiquent les tableaux usuels, fondés sur une circonférence de 2,136 m, qui se révèle à l'essai inexacte. Avec un boyau de 18 mm, le 52/16 ne donne plus que 6,70 m.

Le développement, c'est la foulée du cycliste, une foulée artificielle qu'il choisit selon la pente de la route et l'intensité de l'effort qu'il veut fournir.

L'idéal serait de pouvoir disposer d'un variateur continu qui étagerait les développements de 2 à 10 mètres sans le moindre trou.

Faute de cela, le dérailleur permet d'avoir sur son vélo de dix à quinze « vitesses », selon le nombre de plateaux et de pignons, ce qui n'est déjà pas mal.

• n'utiliser que les bons rapports mécaniques

Le rendement mécanique de la transmission par chaîne est excellent, à condition de réduire le plus possible les frottements, qui sont minimaux quand les deux pignons sont exactement l'un en face de l'autre. Dans les cas extrêmes de désalignement, les pertes de rendement peuvent dépasser 10 %, il faut donc y prendre garde.

En conséquence, le plus petit plateau et le plus petit pignon, pas plus que les deux plus grands, ne doivent être accouplés. Avec la roue libre à 7 pignons, on peut être plus sévère et neutraliser, tantôt en haut, tantôt en bas, les deux pignons extrêmes.

Il faut tenir compte des positions neutralisées pour étager les braquets, sous peine de créer des trous dans la gamme.

- éviter les chevauchements de braquets

Il ne sert à rien d'obtenir presque le même développement avec deux braquets différents, l'un sur le petit, l'autre sur le grand plateau. C'est pourtant ce qui se passe si l'on n'y prend pas garde. Se priver ainsi d'un rapport supplémentaire conduit en outre à réduire l'écart entre les développements extrêmes, alors que l'on a intérêt à accroître cet écart pour donner à son vélo de plus grandes possibilités tout terrain. En compétition, on tolérera parfois un chevauchement, si la gamme choisie présente un autre avantage. Un coureur utilise rarement tous les rapports à sa disposition.

- régulariser les écarts entre deux développements successifs

La continuité de l'effort musculaire étant toujours un objectif à rechercher, il est souhaitable que les écarts entre deux développements successifs soient aussi petits et réguliers que possible. Ce principe conduit à privilégier les différences de une dent entre les pignons qui se suivent, surtout pour les grands braquets, où la règle devient impérative, si l'on sait que 69 cm séparent le 52/12 du 52/13, et 128 cm le 52/12 du 52/14. Avec les grands pignons, utilisés en montagne, on est contraint de sauter 2 dents, voire davantage, pour obtenir une gamme suffisamment large. Quand on passe du plus petit braquet, sur le grand plateau, au plus grand braquet, sur le petit plateau, l'écart devrait être du même ordre que l'écart qui précède, autant que faire se peut.

- hiérarchiser les plateaux

Afin d'éviter les nombreux changements de plateau, toujours un peu délicats, surtout quand on grimpe, il est commode de ne changer qu'une fois quand on parcourt la gamme dans son entier, avec un double plateau, et deux fois avec un triple.

- adapter la gamme à son niveau d'entraînement

La règle d'or du débutant est de ne pas pousser de trop grands braquets, et d'acquiescer d'abord une bonne vitesse de jambes avec un développement modéré. Au creux du peloton, les coureurs eux-mêmes tournent le plus souvent sur le 16 dents, qui préserve la souplesse de leurs muscles et évite la production inutile d'acide lactique. À cette fin, le cycliste qui commence mettra avantageusement une roue libre à départ 15 dents, et roulera au train plutôt sur le 17, voire le 16 après une période de rodage, le pignon de droite ne servant qu'à produire un effort intense de courte durée, qui développera la force musculaire.

Quel plateau choisir ?

Pour commencer, un 51 suffit, voire même un 50. Les pros n'hésitent pas à mettre le 51 dents en début de saison, à l'entraînement, en conservant leurs roues libres habituelles, à départ 13.

Si l'on examine un tableau des développements, on constate que l'on peut obtenir des braquets équivalents avec des plateaux de dentures différentes, et il est loisible de s'interroger : pourquoi ne pas préférer le 55/17 au 52/16, comme braquet de base, en adaptant les autres pignons à ce choix initial ? Rien ne l'interdit, sinon les habitudes. À développement égal, les "grands plateaux" « s'enroulent » mieux, entendez par là qu'ils conviennent à un effort continu sans relances. Francesco Moser, dans sa tentative contre le record de l'heure à Mexico en 1984, préféra le 57/15 au 53/14, presque équivalent. Mais les petits plateaux se « relancent » plus facilement après un ralentissement. Ils ont d'ailleurs la préférence des sprinters sur piste, qui mettent le 47/14, plutôt que le 54/16. Cette supériorité des plateaux plus petits, pour relancer l'allure, conduit à les recommander à l'amateur, qui pourra toujours faire l'essai de plateaux plus grands quand il sera un cycliste confirmé. Car sur la route, de même qu'il y a toujours du vent, il faut toujours relancer...

◦ adapter la gamme au terrain et au cyclisme pratiqué

Nous commencerons par le vélo à double plateau.

Le simple pratiquant n'a guère besoin que de deux types de roues libres, puisqu'il ne dispose pas d'un mécano pour en modifier la composition à chaque sortie, selon le profil du terrain à parcourir :

- une roue libre tout terrain ;
- une roue libre de montagne.

La roue libre tout terrain, qui convient à presque tous les types de parcours, autorisera des développements échelonnés entre 3,50 m et 7,50 m environ. En voici un exemple : 52.42 avec 15.16.17.18.19.21.23, qui donne dix développements bien étagés, les cinq premiers pignons étant réservés au grand plateau, et les cinq derniers au petit plateau.

Si l'on grimpe bien les bosses, on tirera avantageusement la gamme vers le bas avec 13.14.15.16.17.19.21, qui permet de tout faire, y compris de rouler sur grand braquet, avec le 52/13.

La roue libre de montagne est recommandée dès que l'on a des cols à escalader. Sans vouloir donner le moindre caractère normatif à notre exemple, un cycliste bien entraîné et de bonne puissance musculaire passera sans trop de problèmes un col de première catégorie avec le 42/23. Mais s'il tombe un jour sur un passage exceptionnellement pentu, ou s'il veut escalader plusieurs cols l'un après l'autre, un tel braquet l'obligera à souffrir exagérément, voire à mettre pied à terre. Il est donc beaucoup plus sage de descendre les développements de plusieurs crans, et, si l'on conserve le même vélo, de monter par exemple 42/28, en renonçant plus vite à la règle de « une dent d'écart », comme avec la gamme suivante : 52.42 et 15.16.17.19.22.25.28, dans cet exemple, les quatre premiers pignons sont utilisés avec le grand plateau et les cinq derniers avec le petit. L'écart de une dent est respecté sur le plat. Un seul rapport est inutile, le 52/22, qui double le 42/17, mais il faut parfois transiger. À moins de sacrifier délibérément les grands braquets et de démarrer à 16 dents, avec 16.17.19.21.23.26.29.

Ces indications valent pour celui qui habite la plaine et qui emmène à la montagne son vélo habituel à double plateau, en changeant sur place de roue libre.

La vraie solution, quand on n'est pas coureur cycliste, c'est le triple plateau, qui fournit, avec la roue libre à sept pignons, une gamme somptueuse, qu'on en juge : 52.40.28 et 14.15.16.17.18.20.22, régulièrement étagée de 2,74 m à 7,73 m (boyau de 22 mm), en n'utilisant que des bons rapports mécaniques (cinq pignons avec chaque plateau).

DEVELOPEMENTS

2.099

m par tour de roue

(Roue de 700)

Pneu 700x20

	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
12	9,27	9,10	8,92	8,92	8,57	8,40	8,22	8,05	7,87	7,70	7,52	7,35	7,17	7,00	6,82	6,65	6,47	6,30	6,12	5,95	5,77	5,60	5,42	5,25
13	8,56	8,40	8,23	8,23	7,91	7,75	7,59	7,43	7,27	7,10	6,94	6,78	6,62	6,46	6,30	6,14	5,97	5,81	5,65	5,49	5,33	5,17	5,01	4,84
14	7,95	7,80	7,65	7,65	7,35	7,20	7,05	6,90	6,75	6,60	6,45	6,30	6,15	6,00	5,85	5,70	5,55	5,40	5,25	5,10	4,95	4,80	4,65	4,50
15	7,42	7,28	7,14	7,14	6,86	6,72	6,58	6,44	6,30	6,16	6,02	5,88	5,74	5,60	5,46	5,32	5,18	5,04	4,90	4,76	4,62	4,48	4,34	4,20
16	6,95	6,82	6,69	6,69	6,43	6,30	6,17	6,03	5,90	5,77	5,64	5,51	5,38	5,25	5,12	4,99	4,85	4,72	4,59	4,46	4,33	4,20	4,07	3,94
17	6,54	6,42	6,30	6,30	6,05	5,93	5,80	5,68	5,56	5,43	5,31	5,19	5,06	4,94	4,82	4,69	4,57	4,44	4,32	4,20	4,07	3,95	3,83	3,70
18	6,18	6,06	5,95	5,95	5,71	5,60	5,48	5,36	5,25	5,13	5,01	4,90	4,78	4,66	4,55	4,43	4,31	4,20	4,08	3,96	3,85	3,73	3,61	3,50
19	5,86	5,74	5,63	5,63	5,41	5,30	5,19	5,08	4,97	4,86	4,75	4,64	4,53	4,42	4,31	4,20	4,09	3,98	3,87	3,76	3,65	3,54	3,42	3,31
20	5,56	5,46	5,35	5,35	5,14	5,04	4,93	4,83	4,72	4,62	4,51	4,41	4,30	4,20	4,09	3,99	3,88	3,78	3,67	3,57	3,46	3,36	3,25	3,15
21	5,30	5,20	5,10	5,10	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00
22	5,06	4,96	4,87	4,87	4,68	4,58	4,48	4,39	4,29	4,20	4,10	4,01	3,91	3,82	3,72	3,63	3,53	3,43	3,34	3,24	3,15	3,05	2,96	2,86
23	4,84	4,75	4,65	4,65	4,47	4,38	4,29	4,20	4,11	4,02	3,92	3,83	3,74	3,65	3,56	3,47	3,38	3,29	3,19	3,10	3,01	2,92	2,83	2,74
24	4,64	4,55	4,46	4,46	4,29	4,20	4,11	4,02	3,94	3,85	3,76	3,67	3,59	3,50	3,41	3,32	3,24	3,15	3,06	2,97	2,89	2,80	2,71	2,62
25	4,45	4,37	4,28	4,28	4,11	4,03	3,95	3,86	3,78	3,69	3,61	3,53	3,44	3,36	3,27	3,19	3,11	3,02	2,94	2,85	2,77	2,69	2,60	2,52
26	4,28	4,20	4,12	4,12	3,96	3,88	3,79	3,71	3,63	3,55	3,47	3,39	3,31	3,23	3,15	3,07	2,99	2,91	2,83	2,74	2,66	2,58	2,50	2,42
27	4,12	4,04	3,96	3,96	3,81	3,73	3,65	3,58	3,50	3,42	3,34	3,27	3,19	3,11	3,03	2,95	2,88	2,80	2,72	2,64	2,57	2,49	2,41	2,33
28	3,97	3,90	3,82	3,82	3,67	3,60	3,52	3,45	3,37	3,30	3,22	3,15	3,07	3,00	2,92	2,85	2,77	2,70	2,62	2,55	2,47	2,40	2,32	2,25
29	3,84	3,76	3,69	3,69	3,55	3,47	3,40	3,33	3,26	3,18	3,11	3,04	2,97	2,90	2,82	2,75	2,68	2,61	2,53	2,46	2,39	2,32	2,24	2,17
30	3,71	3,64	3,57	3,57	3,43	3,36	3,29	3,22	3,15	3,08	3,01	2,94	2,87	2,80	2,73	2,66	2,59	2,52	2,45	2,38	2,31	2,24	2,17	2,10

DEVELOPEMENTS

2,036 m par tour de roue

(Roue de 650)

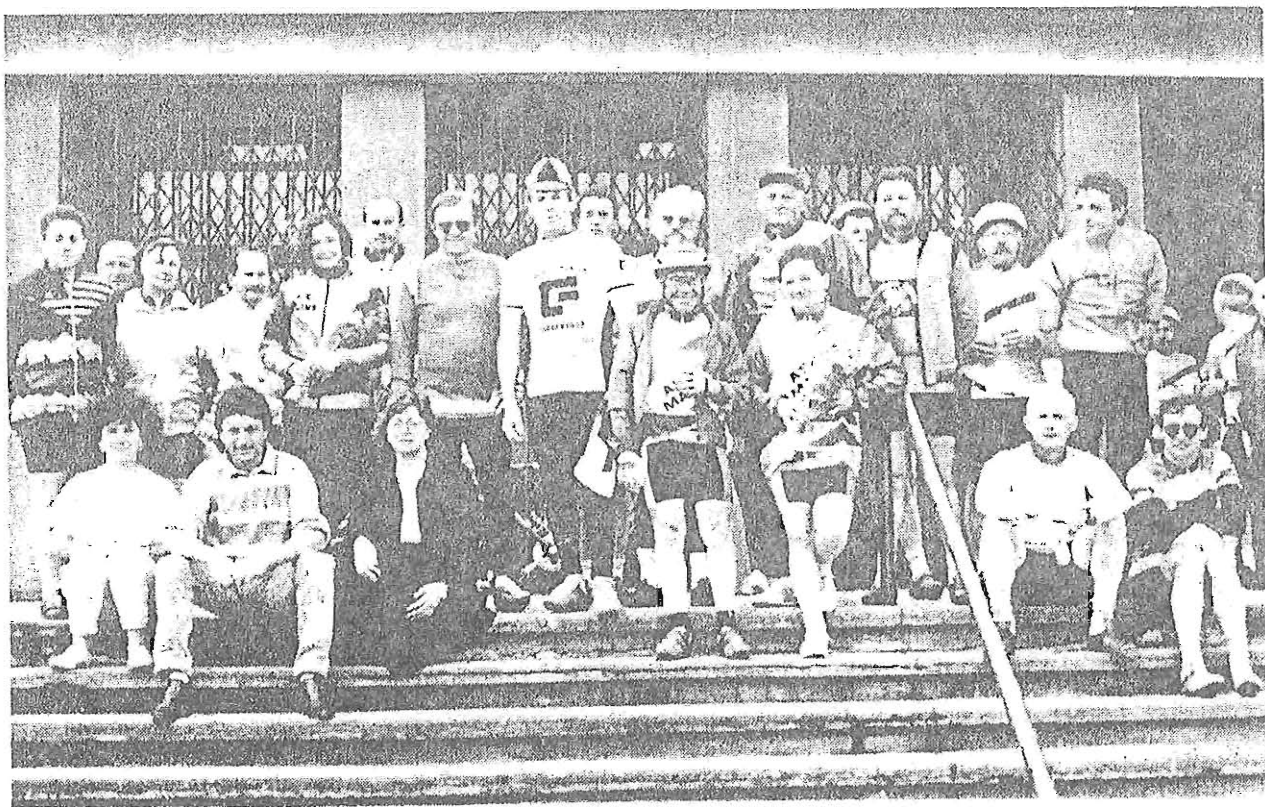
Pneu 650x35B

	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
12	8,99	8,82	8,65	8,48	8,31	8,14	7,97	7,80	7,64	7,47	7,30	7,13	6,96	6,79	6,62	6,45	6,28	6,11	5,94	5,77	5,60	5,43	5,26	5,09
13	8,30	8,14	7,99	7,83	7,67	7,52	7,36	7,20	7,05	6,89	6,73	6,58	6,42	6,26	6,11	5,95	5,79	5,64	5,48	5,32	5,17	5,01	4,86	4,70
14	7,71	7,56	7,42	7,27	7,13	6,98	6,84	6,69	6,54	6,40	6,25	6,11	5,96	5,82	5,67	5,53	5,38	5,24	5,09	4,94	4,80	4,65	4,51	4,36
15	7,19	7,06	6,92	6,79	6,65	6,52	6,38	6,24	6,11	5,97	5,84	5,70	5,57	5,43	5,29	5,16	5,02	4,89	4,75	4,61	4,48	4,34	4,21	4,07
16	6,74	6,62	6,49	6,36	6,24	6,11	5,98	5,85	5,73	5,60	5,47	5,34	5,22	5,09	4,96	4,84	4,71	4,58	4,45	4,33	4,20	4,07	3,94	3,82
17	6,35	6,23	6,11	5,99	5,87	5,75	5,63	5,51	5,39	5,27	5,15	5,03	4,91	4,79	4,67	4,55	4,43	4,31	4,19	4,07	3,95	3,83	3,71	3,59
18	5,99	5,88	5,77	5,66	5,54	5,43	5,32	5,20	5,09	4,98	4,86	4,75	4,64	4,52	4,41	4,30	4,19	4,07	3,96	3,85	3,73	3,62	3,51	3,39
19	5,68	5,57	5,47	5,36	5,25	5,14	5,04	4,93	4,82	4,71	4,61	4,50	4,39	4,29	4,18	4,07	3,96	3,86	3,75	3,64	3,54	3,43	3,32	3,21
20	5,40	5,29	5,19	5,09	4,99	4,89	4,78	4,68	4,58	4,48	4,38	4,28	4,17	4,07	3,97	3,87	3,77	3,66	3,56	3,46	3,36	3,26	3,16	3,05
21	5,14	5,04	4,94	4,85	4,75	4,65	4,56	4,46	4,36	4,27	4,17	4,07	3,98	3,88	3,78	3,68	3,59	3,49	3,39	3,30	3,20	3,10	3,01	2,91
22	4,90	4,81	4,72	4,63	4,53	4,44	4,35	4,26	4,16	4,07	3,98	3,89	3,79	3,70	3,61	3,52	3,42	3,33	3,24	3,15	3,05	2,96	2,87	2,78
23	4,69	4,60	4,51	4,43	4,34	4,25	4,16	4,07	3,98	3,89	3,81	3,72	3,63	3,54	3,45	3,36	3,28	3,19	3,10	3,01	2,92	2,83	2,74	2,66
24	4,50	4,41	4,33	4,24	4,16	4,07	3,99	3,90	3,82	3,73	3,65	3,56	3,48	3,39	3,31	3,22	3,14	3,05	2,97	2,88	2,80	2,71	2,63	2,55
25	4,32	4,23	4,15	4,07	3,99	3,91	3,83	3,75	3,66	3,58	3,50	3,42	3,34	3,26	3,18	3,09	3,01	2,93	2,85	2,77	2,69	2,61	2,52	2,44
26	4,15	4,07	3,99	3,92	3,84	3,76	3,68	3,60	3,52	3,45	3,37	3,29	3,21	3,13	3,05	2,98	2,90	2,82	2,74	2,66	2,58	2,51	2,43	2,35
27	4,00	3,92	3,85	3,77	3,69	3,62	3,54	3,47	3,39	3,32	3,24	3,17	3,09	3,02	2,94	2,87	2,79	2,71	2,64	2,56	2,49	2,41	2,34	2,26
28	3,85	3,78	3,71	3,64	3,56	3,49	3,42	3,34	3,27	3,20	3,13	3,05	2,98	2,91	2,84	2,76	2,69	2,62	2,55	2,47	2,40	2,33	2,25	2,18
29	3,72	3,65	3,58	3,51	3,44	3,37	3,30	3,23	3,16	3,09	3,02	2,95	2,88	2,81	2,74	2,67	2,60	2,53	2,46	2,39	2,32	2,25	2,18	2,11
30	3,60	3,53	3,46	3,39	3,33	3,26	3,19	3,12	3,05	2,99	2,92	2,85	2,78	2,71	2,65	2,58	2,51	2,44	2,38	2,31	2,24	2,17	2,10	2,04

GARGENVILLE

370 VELOS DANS LA REGION

Ça roule pour les cyclos !



La section du COG a doublé le nombre de ses adhérents.

Dimanche, la section cyclo-tourisme du Club Omnisports Gargenvillois organisait une randonnée. Elle a regroupé plus de 370 amateurs de vélo, représentant 25 clubs voisins. A noter la participation de 53 femmes, ce qui est exceptionnel. Quatre parcours étaient proposés - 30, 55, 75 et 95 kilomètres, afin d'ouvrir la randonnée à tous et de faire

participer des sportifs de niveaux différents. A l'arrivée, un bouquet de fleurs était offert à ces dames, et un casse-croûte réconfortant attendait les participants.

Il y a encore un an, la section cyclotourisme du club connaissait de grosses difficultés, le nombre de licenciés était tombé à 23. Aujourd'hui, ce chiffre a

plus que doublé, et certains membres participent à de grandes courses comme Paris-Bordeaux-Paris... Ces résultats sont dus en grande partie à Mme Bales, la nouvelle présidente du club qui a su redynamiser les activités. Désormais, "ça roule" pour les cyclos de Gargenville !

11e BORDEAUX-PARIS RANDONNEURS

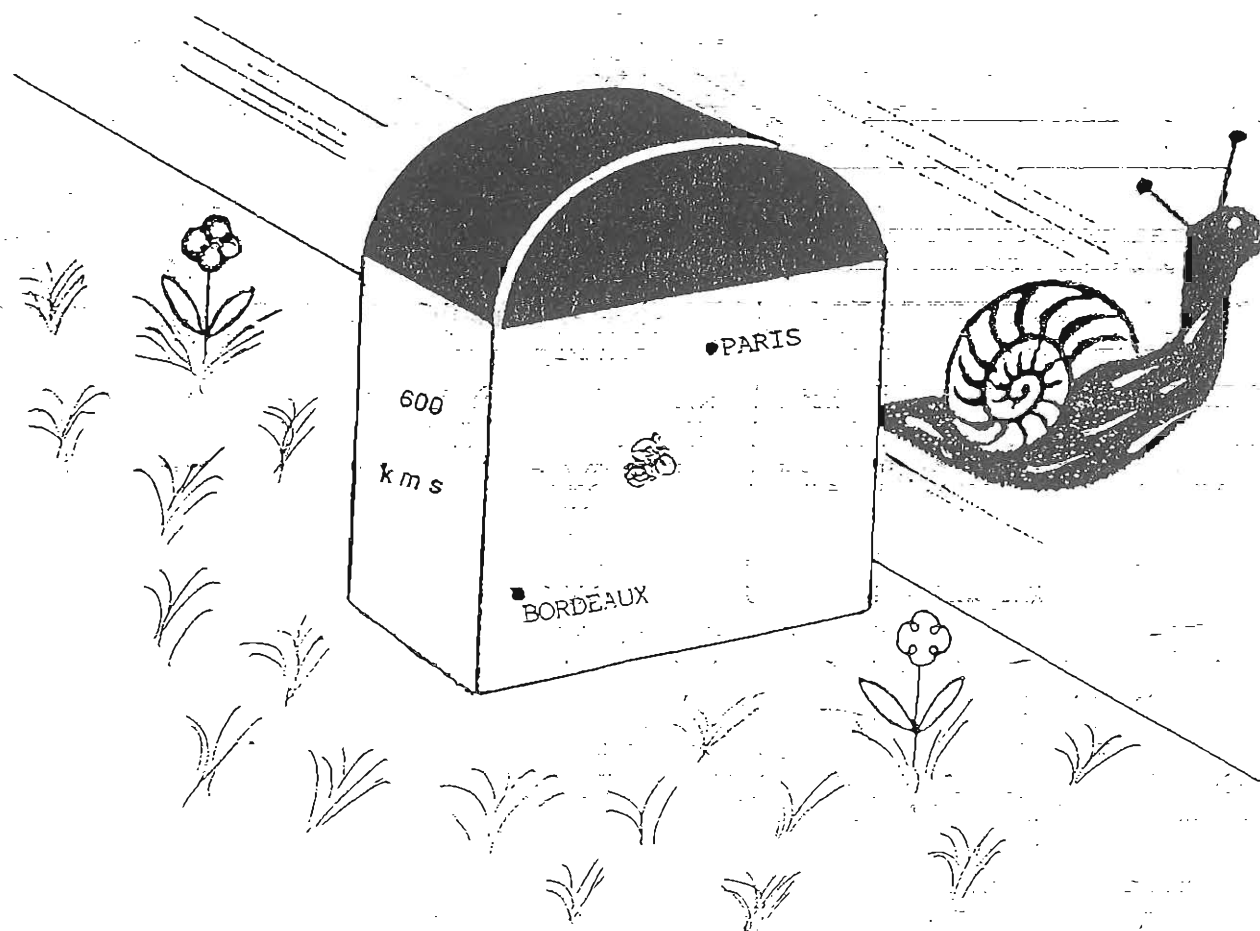
U.F.O.L.E.P.

17, 18, 19 JUIN 1994

Parc PALMER
de Bordeaux-Cenon
(Les Quatre-Pavillons)

LES CLAYES SOUS BOIS
près de VERSAILLES
(Banlieue Sud-Ouest de Paris)
Distance : 600 kilomètres

CYCLOTOURISTES



et CYCLOSPORTIFS

Organisé par les
TOURISTES &
CYCLOSPORTIFS
DE GUYENNE

33360 LATRESNE
avec la participation
de L'A.S.P.T.T. ORLEANS
et le club cycliste
des CLAYES SOUS BOIS

BORDEAUX - PARIS 1994

STATISTIQUES DU 11ème BORDEAUX ==> PARIS

NOMBRE DE PARTICIPANTS	Catégorie	au Départ	à l'Arrivée	Abandons		Age Moyen
		26 h	194	132	62	31 %
	36 h	709	608	101	14 %	45 ans
	48 h	177	154	23	12 %	44 ans
	60 h	385	361	24	6 %	47 ans
	T O T A L	1465	1255	210	14 %	44 ans

MEILLEURES PERFORMANCES [H O M M E S]

TALABARDON Hervé

Dossard n°: 265 Age: 47 ans Cat: 26h Temps: 19h 7mn Moyenne: 33,0 Km/h
 CLUB : CYCLO SPORT LANNION

MEILLEURES PERFORMANCES [D A M E S]

CHABANAL Françoise

Dossard n°: 293 Age: 37 ans Cat: 26h Temps: 25h 5mn Moyenne: 25,1 Km/h
 CLUB : INDEPENDANT

RESULTATS DE LA CATEGORIE 26 h

Nombre de participants classés: 132
 Moyenne maximum réalisée: 33,0 km/h
 Moyenne minimum réalisée: 23,5 km/h
 Moyenne de base pour cette catégorie: 24,2 km/h

BORDEAUX-PARIS 1994.

Le Samedi 18 et Dimanche 19 juin 1994 René BREHIER et moi-même avons participé à la 111^{ème} édition de Bordeaux-Paris. Pour cela nous avons été accompagnés et soutenus par Andrée BREHIER et son amie Edith.

Samedi 18 juin 1994 10 h, nous voilà stationnés place des Quinconces à Bordeaux, et pour nous dégourdir les jambes, petite balade le long de la Garonne, à notre retour quelques participants venaient d'arriver notamment notre ami Yves Joubin du club de Gargenville.

Bientôt midi nous allons nous restaurer dans la plus longue avenue d'Europe, au menu spaghetti bolognaise.

Le moment tant attendu approche, les jambes me paraissent molles et un petit trac commence à s'installer, déjà beaucoup de coureurs sont là. Il est 13 h, avec René nous mettons une dernière touche dans la préparation de notre alimentation pour la nuit, la sacoche est pleine. Un habitué de l'épreuve nous voyant bricoler nous dit " vous prenez une sacoche? cela ne fait pas très pro." Ah! que faire ? nous étions effectivement les seuls à en avoir une; la supprimer changeait tous nos plans, il fallait dans ce cas que Andrée et Edith, nous assistent en permanence, et soient présentes à tous les contrôles, environ tous les 50 ou 60 km, pour nous ravitailler, plus questions pour elles de dormir en route.

Nous approchons tout doucement de 15 Heures. Maintenant tout le monde a sa plaque de cadre et nous voilà groupés au bout de la place du parc Palmer; encore quelques recommandations des organisateurs, la tension est à son maximum.

15 Heures ! Le départ est donné et la galère commence. Tout d'abord un tour complet du parc Palmer, puis jusqu'à la sortie de Bordeaux allure contrôlée; sirènes et klaxons sont là pour nous ouvrir la route (un vrai départ de tour de France); et nous voilà libérés direction Libourne.

La vitesse commence à augmenter et déjà nous froignons les 40 km/h. Mais où vont-ils si vite? Il faut dire qu'il faisait très beau et que nous avions un vent favorable, mais déjà quelques concurrents se faisaient décrocher. Les bosses devenaient de plus en plus dures pour nous aussi, la soif se faisait sentir nous buvions beaucoup et plus nous buvions et plus nous avions soif. Il y avait apparemment un problème. Le liquide de notre préparation avait du mal à passer.

A hauteur de Montmoreau alors que 100 kms venaient d'être couverts nous avons décroché du groupe de tête et nous nous sommes retrouvés seuls René et moi dans la nature durant une vingtaine de kilomètres. Puis un petit groupe s'est reformé en arrivant à Ruelle (km 136) où se trouvait le premier contrôle, 5mm d'arrêt. Là nous avons revu notre alimentation. J'ai vidé la moitié de mes bidons dont le contenu paraissait trop épais et les ai remplis avec de l'eau, tandis que René a tout changé et s'est mis au Coca-Cola.

Et nous voilà repartis direction Chabannais. Quant à Andrée et son amie Edith elles couraient après les dernières épiceries encore ouvertes pour trouver de quoi remplacer notre alimentation diététique que nous ne supportions pas.

Nous étions maintenant une trentaine à rouler ensemble , l'orage menaçait et en arrivant à Chabannais (km 189) des gouttes commençaient à tomber . Après un ravitaillement rapide direction l'Isle-Jourdain . C' est en repartant que nous avons pris la douche . Cela fait du bien , enfin un peu de fraîcheur . Mais malgré tout nous n'étions pas dans une grande forme, l'estomac était très chargé.

La nuit commençait à tomber et voilà le panneau L'Isle-Jourdain , 233 kilomètres sont déjà couverts . Nous effectuons notre troisième pointage , ravitaillement rapide à la voiture et en selle direction Chauvigny. C'est là que René m'a dit que ça n'allait pas très bien . Puis arrivés à Chauvigny (km 274) quatrième contrôle , il me propose de l'accompagner prendre un café , à peine sorti du bar , Hop! le café dans le caniveau ; cela n'allait pas du tout , mais avec beaucoup de courage il est remonté sur le vélo.

Maintenant c'était la nuit noire, nous ne distinguions plus qu'un paquet de lanternes rouges , difficile de se reconnaître. Avant d'arriver à Angles sur Anglin René me dit : " si tu ne me vois plus , ne t'affole pas je serai monté dans la voiture ; il ne devait vraiment pas être bien pour parler ainsi .

A la sortie de Angles sur Anglin une longue montée et au sommet plus de René . Dans l'effort de la côte il avait encore rendu et avait mis pied à terre .

A Tournon Saint Martin contrôle surprise avec ravitaillement fourni par les organisateurs, et là je vis arriver la voiture de René avec le vélo sur le toit. C'était bien l'abandon , la moitié du parcours était fait, quel dommage! Et tout cela pour un mauvais dosage de notre alimentation . Quant à moi je n'étais pas très fier je sentais bien que je n'allais pas très fort , j'avais beaucoup de mal à avaler quoi que ce soit .

Malgré tout le périple continuait ; direction : Chatillon sur Indre . Encore un résidu d'orage et nous voilà à nouveau trempés. Je trouvais cela tellement agréable que j'y prenait goût. Arrivé à Chatillon 6ième contrôle (km 341), j'ai repéré une fontaine où je me suis arrosé de la tête aux pieds . Chaque fois que je me mouillais je me sentais revivre .

Après les quelques minutes d'arrêt , le paquet d'une vingtaine de coureurs que nous formions se regroupe à la sortie du village pour repartir direction Noyers . Après quelques kilomètres l'ampoule de mon éclairage avant a lâché . Une des voitures "suiveuse" nous "précédait" pour nous ouvrir la route . Mais dans les descentes elle prenait de l'avance pour ne pas se faire rattraper ; il faut dire aussi qu'avec nos éclairages un peu succincts elle ne nous voyait pas arriver .

Dans la descente de Saint Aignan sur Cher elle avait tellement pris d'avance que je ne savais plus où j'étais. Soudain ma roue avant s'est mise à sauter ; où suis-je ? J'étais dans l'herbe . J'ai fait 20 , 30 mètres en équilibre et revoilà le bitume . Ouf ! J'ai eu chaud .

Nous arrivons à Noyers (km 389) et 7ième contrôle . J'aperçois une fontaine , je vais pouvoir m'arroser . Au moment de repartir je constate sur ma feuille de route que le prochain contrôle est à 80 km . Nous étions habitués à une distance moyenne entre 2 contrôles d'environ 40 à 50 km . Je me presse pour aller faire un petit besoin , mais déjà tout le monde repart . René me crie " dépêche toi ! Ils s'en vont " . La tête me tourne , je ne me sens pas très bien . René me remet sur le vélo . Les petites lueurs rouges sont déjà loin ; ce n'est qu'au bout de 3 à 4 kilomètres que j'ai réussi à revenir sur le paquet .

Nous approchons de Chevigny , le jour commence à pointer et 400 kilomètres sont couverts . Le fait de voir le jour me redonne le moral . Maintenant le parcours est moins accidenté , nous sommes en forêt de Sologne .

La Source (centre de loisirs des P.T.T.) , il est 7 heures 40 . Un petit déjeuner est servi , environ 10 minutes d'arrêt . Puis départ pour Autruy sur Juine. Nous passons Orléans et à la sortie d'Orléans , le vent commence à se lever et nous l'avons de face . Les épis commencent à se former nous sommes maintenant un paquet d'une quinzaine de cyclistes . L'entente est assez bonne, tout le monde prend ses relais .

Quant à René , Andrée et Edith, c'est encore plus dur pour eux . Faire une aussi longue distance à 30 km/h de moyenne en voiture c'est très pénible. Il leur faut lutter contre le sommeil.

Autruy sur Juine : dernier contrôle . Tout le monde est exténué . Nous ne sommes que quelques-un à repartir . Le reste de la troupe fait durer l'arrêt . Mais déjà nous commençons à rattraper des concurrents qui faisaient l'épreuve sur plusieurs jours . Ils venaient de dormir et étaient plus frais que nous . Je suis resté dans leur roue jusqu'à Ablis.

Arrivé en forêt de Rambouillet le vent était maintenant calmé, mais j'avais très mal à la plante des pieds . J'ai fait signe à René de s'arrêter. Nous avons mis de l'eau dans un sac et j'ai pris un bain de pieds; quel soulagement ! Et je repartis pour Poigny la Forêt , St Léger en Yvelines puis Montfort l'Amaury . Je sentais l'arrivée toute proche .

A Neuphles le Vieux, petite "vacherie" des organisateurs la côte de Villiers st Frédéric. Certains la montaient à pied ; J'ai serré les dents jusqu'au sommet , je savais que c'était la dernière difficulté . Quatre concurrents que j'avais laissé au dernier contrôle m'ont repris dans la côte. Maintenant il suffisait de se laisser aller jusqu'aux Clayes sous Bois .

Voilà le panneau "Arrivée à 1 km ". Une longue ligne droite bordée de barrières et au bout une grande banderole " ARRIVEE". René ne me suit plus il a été dévié pour aller stationner . Plus que quelques mètres , la ligne est franchie et voilà Bordeaux- Paris est terminé .

Et rendez-vous dans 2 ans , René a une revanche à prendre et je promet de l'aider dans ce projet s'il souhaite y participer .

Je tiens à remercier René , Andrée et leur amie Edith grâce à qui j'ai pu réaliser ce Bordeaux-Paris . Ils m'ont suivi , aidé , soutenu et encouragé . Mon parcours fut difficile , mais le leur l'a été tout autant . Encore merci .

Guy LITRE

11^{ème} BORDEAUX ==> PARIS

CLASSEMENT GENERAL

CLASS	N°	N O M	P r é n o m	Cat	Age	Sex	Pays	C L U B	Temps	Moyenn
1	265	TALABARDON	Hervé	26	47	M	FRA	CYCLO SPORT LANNION	19h 7mn	33,0 K
1	1363	THORAVAL	François	26	47	M	FRA	CYCLO SPORT LANNION	19h 7mn	33,0 K
3	1219	BERNARDO	Urbain	26	35	M	FRA	CYCLO CLUB URQUIT	19h 10mn	32,9 K
4	1343	MINGANT	Michel	26	0	M	FRA	CYCLO CLUB GUIPAVVS	19h 14mn	32,8 K
4	974	BOUTOUX	Alain	26	44	M	FRA	TOUR DE SALVAGNY A.C	19h 14mn	32,8 K
4	432	SEGUIN	Sylvain	26	38	M	FRA	UNION SPORTIVE DE ROISSY EN BRIE	19h 14mn	32,8 K
7	845	REYKAUD	Philippe	26	39	M	FRA	AUBENAS-VALS	19h 15mn	32,7 K
7	39	TOUSSAINT	Patric	26	32	M	FRA	CLUB OLYMPIQUE MULTISPORTS DE BAGNEUX	19h 15mn	32,7 K
9	200	GARCIA-RODRIGUEZ	José-Luis	26	41	M	ESP	ASOCIACION CICLOTURISMO INTERNACIONAL	19h 22mn	32,5 K
9	570	BAY	Jean-Louis	26	35	M	FRA	VELO CLUB SOLINDROIS	19h 22mn	32,5 K
11	66	BREURE	Jean-Claude	26	45	M	FRA	CLUB OLYMPIQUE MULTISPORTS DE BAGNEUX	19h 35mn	32,2 K
12	999	ZAMARKA	Joseph	26	39	M	FRA	.INDEPENDANT	19h 53mn	31,7 K
13	705	ROPERT	Jean-Pierre	26	33	M	FRA	UNION SPORTIVE DU METRO DE PARIS	20h 2mn	31,4 K
13	310	TEXIER	Patrick	26	33	M	FRA	UNION VELOCYPEDIQUE DE St JEAN D'ANGELY	20h 2mn	31,4 K
13	976	BALLESTERO	Bernard	26	39	M	FRA	VELO CLUB BEZIERS-VALRAS	20h 2mn	31,4 K
16	525	RAZIER	Gérald	26	38	M	FRA	A.S.C.H MONTPELLIER	20h 5mn	31,4 K
16	992	LEPAPE	Jean-Yves	26	40	M	FRA	AMICALE CYCLOTOURISME DE ROSPEZ	20h 5mn	31,4 K
16	738	LE DU	Hervé	26	42	M	FRA	CYCLO SPORT LANNION	20h 5mn	31,4 K
16	1348	JOUBIN	Yves	26	42	M	FRA	OMNISPORTS GARGENVILLE	20h 5mn	31,4 K
16	1270	DELAHAIE	Lionel	26	46	M	FRA	RANDONNEURS CYCLOS ANJOU	20h 5mn	31,4 K
16	1233	CURE	Louis	26	55	M	FRA	VELO CLUB LAGNIEU	20h 5mn	31,4 K
16	899	DRAPEAU	Dominique	26	40	M	FRA	VELO CLUB LUCEEN	20h 5mn	31,4 K
23	741	BOULO	Marcel	26	47	M	FRA	VELOCE VAMETAIS	20h 21mn	31,0 K
24	1459	BIRON	Alain	26	33	M	FRA	.INDEPENDANT	21h 17mn	29,6 K
24	975	MAVIER	Joël	26	43	M	FRA	C.A.C CHATEAUXOUX	21h 17mn	29,6 K
26	1241	HONIN	Robert	26	58	M	FRA	VELO MACONNAIS	21h 30mn	29,3 K
27	658	THOROUSS	Roger	26	65	M	FRA	A.S.P.T.T ORLEANS	21h 55mn	28,7 K
27	385	BOSMA	Frans	26	47	M	HOL	BATAAF - HALFWEG PAYS-BAS	21h 55mn	28,7 K
27	1456	LOULOUX	Jean-Michel	26	53	M	FRA	VELO CLUB ATURIN (AIRE sur ADOUR)	21h 55mn	28,7 K
30	1355	MARLIS	Jean-Pierre	26	49	M	FRA	.INDEPENDANT	21h 57mn	28,7 K
30	1471	PAUVERT	Michel	26	39	M	FRA	CYCLO RANDONNEUR AZA/CHER "TOURAIN"	21h 57mn	28,7 K
30	890	LE TUMELIN	Joachim	26	47	M	FRA	CYCLOSPOITIFS SAINT AVE	21h 57mn	28,7 K
30	1216	PROUX	Alain	26	46	M	FRA	RANDONNEURS CYCLOS ANJOU	21h 57mn	28,7 K
30	161	LACOSTE	Jean-Luc	26	33	M	FRA	VELO CLUB DE LA REGION HOUDANNAIS	21h 57mn	28,7 K
35	1112	RODRIGUEZ	Jacky	26	27	M	FRA	SNECMA SPORTS GENNEVILLIERS	21h 58mn	28,7 K
35	969	PEILLON	Jean-Paul	26	48	M	FRA	TOUR DE SALVAGNY A.C	21h 58mn	28,7 K
37	1434	LANDAIS	Jean-Claude	26	46	M	FRA	.INDEPENDANT	22h 0mn	28,6 K
37	97	THIMONIER	Raymond	26	54	M	FRA	.INDEPENDANT	22h 0mn	28,6 K
37	520	VIAULT	Jean-François	26	46	M	FRA	CYCLO CLUB VENDEUVROIS	22h 0mn	28,6 K
40	1141	GEBARD	Philippe	26	34	M	FRA	ASSOCIATION SPORTIVE DU RIPAUT	22h 2mn	28,6 K
41	1220	GILBERT	Philippe	26	51	M	FRA	ASSOCIATION SPORTIVE DES GRAVES DE VICHY	22h 3mn	28,6 K
41	1140	DERRE	Gilles	26	36	M	FRA	ASSOCIATION SPORTIVE DU RIPAUT	22h 3mn	28,6 K
43	904	CHANTELOT	Joël	26	39	M	FRA	SPORTIF ET ARTISTIQUE 606	22h 4mn	28,5 K
44	903	TRILLAT	Christian	26	42	M	FRA	A.S GRAVES VICHY	22h 5mn	28,5 K
45	641	DEBAUVE	Alain	26	31	M	FRA	A.S.P.T.T ORLEANS	22h 9mn	28,4 K
45	386	HOLLEMANS	Jan	26	40	M	HOL	EXCELCIOR - HAARLEM	22h 9mn	28,4 K
47	1470	TUML	Philippe	26	39	M	FRA	GAZELEC SAINT BRIEUC	22h 15mn	28,3 K
48	1415	COLIN	Pierre	26	44	M	FRA	C.S.L GENDARMERIE DU BLANC	22h 16mn	28,3 K
48	136	CORNET	Alain	26	37	M	FRA	CYCLO CLUB CROISSY sur SEINE	22h 16mn	28,3 K
50	677	DUCREUX	Maurice	26	45	M	FRA	U.C MONTOIR DE BRETAGNE	22h 17mn	28,3 K
51	304	LEVENT	Paul	26	47	M	FRA	PEDALE COMPIEGNOISE CYCLOTOURISTE	22h 18mn	28,3 K
52	1076	MARAGNE	Claude	26	46	M	FRA	VELO CLUB ATURIN (AIRE sur ADOUR)	22h 20mn	28,2 K
53	305	CORNET	Joël	26	44	M	FRA	PEDALE COMPIEGNOISE CYCLOTOURISTE	22h 29mn	28,0 K
54	509	LANCREAU	Christian	26	39	M	FRA	CYCLOTOURISME CLUB DE COGNAC	22h 30mn	28,0 K
55	1396	CHARTIER	Bernard	36	50	M	FRA	.INDEPENDANT	22h 35mn	27,9 K
56	1403	LITRE	Guy	26	39	M	FRA	UNION CYCLISTE FLINOISE	22h 40mn	27,8 K
57	1094	DEGARDIN	Jean-Pierre	36	44	M	FRA	CYCLO CLUB MELISSE	22h 45mn	27,7 K
57	25	ANTOULY	Jean-Luc	36	36	M	FRA	GRENOBLE EYBENS CYCLISME	22h 45mn	27,7 K
57	1170	COTREL	Gilles	36	42	M	FRA	UNION SPORTIVE DES CHEMINOTS D'AMIENS	22h 45mn	27,7 K
57	353	CRUCHON	Michel	36	46	M	FRA	VELO CLUB D'EVREUX	22h 45mn	27,7 K
57	473	BRUDOUIN	Claude	36	52	M	FRA	VELO CLUB SANCEEN	22h 45mn	27,7 K

MAULE

Le Musée du vélo a déménagé en Dordogne

Pendant des siècles, probablement depuis le XIII^e, fonctionna le moulin à blé de la Chaussée, propriété des seigneurs de Maule et situé paroisse Saint-Vincent. En 1789, le moulin et ses dépendances (7 arpents, soit 3 ha 1/2) étaient affermés à Antoine Laurent par le Vicomte de Boisse moyennant 1.600 livres par an.

Puis, ce furent une papeterie, une usine de métaux rares, une fabrique de caisses d'emballage en bois, etc...

Enfin, le couple Buisset installa son fameux musée dans les anciens locaux de la forge et atelier, du concierge et des vestiaires et lavabos.

Malgré cette richesse culturelle, l'immense collection ne put être mise suffisamment en valeur. Des

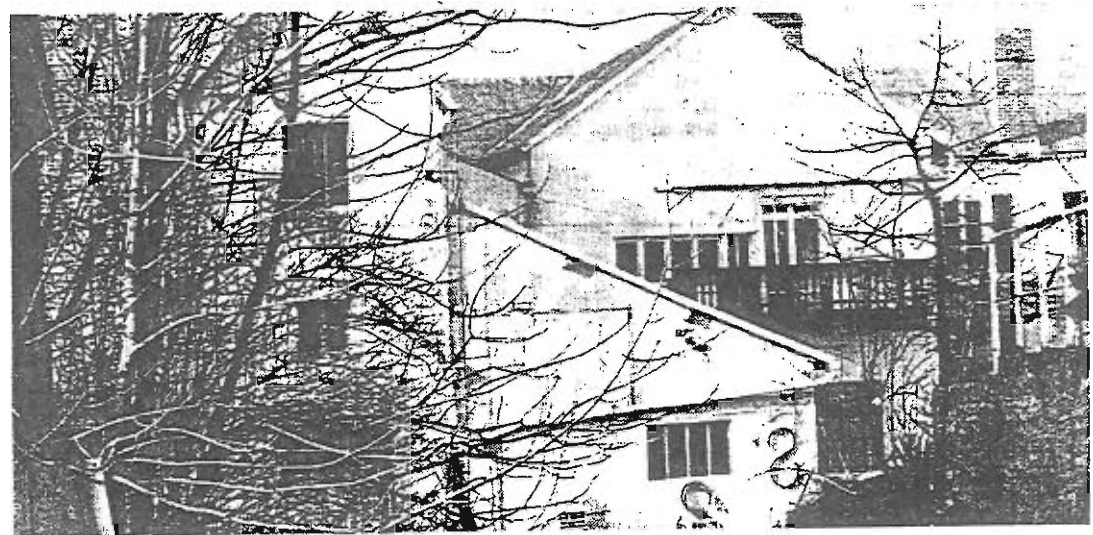
négociations furent menées entre les propriétaires et diverses municipalités. M^{me} Christine Boutin, député, vint s'enquérir sur place.

Une association -animée par François Cadic, conseiller municipal de Maule- sera même créée, dont l'objectif était de tenter de conserver dans la région le musée du vélo.

En vain !

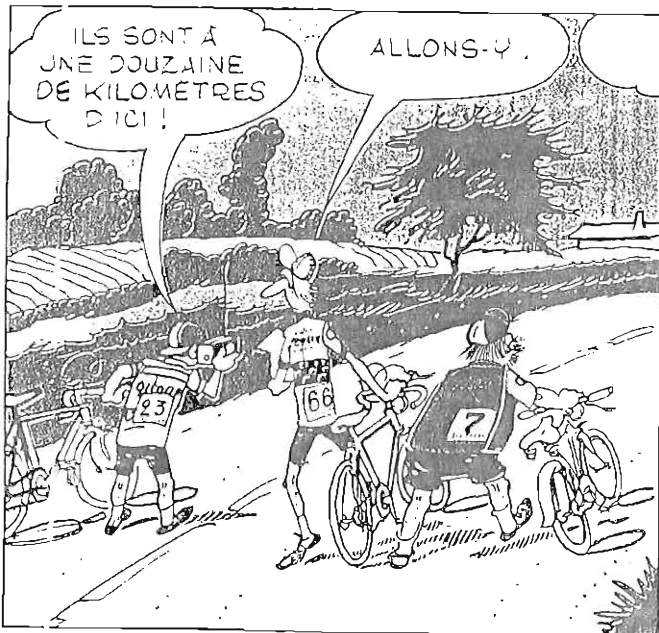
Maintenant les époux Buisset, avec leur trésor, sont installés en Dordogne où ils font revivre l'insolite histoire de la vélocipédie, moyen de transport écologique par excellence.

Si vous passez par cette région très touristique, faites donc une halte au couvent de l'Abbaye de Cadouin, à 5 km du Buisson. Tél. 53 23 95 46, ouvert tous les jours de 9 h à 12 h et de 24 h à 19 h .



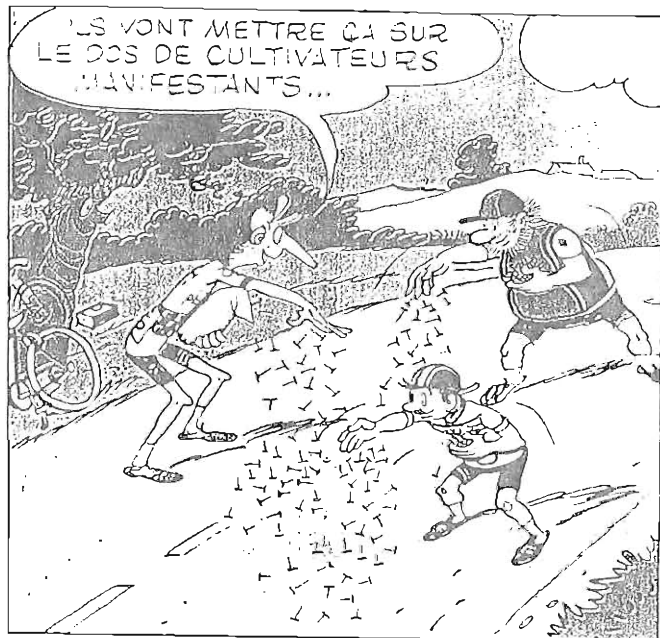
En limite d'Aulnay, les vieux bâtiments de l'ancien musée

AVICEL ANIMABILI ALI... GEORGES VERTIGY 1964



ILS SONT A UNE DOUZAINNE DE KILOMETRES D'ICI!

ALLONS-Y.

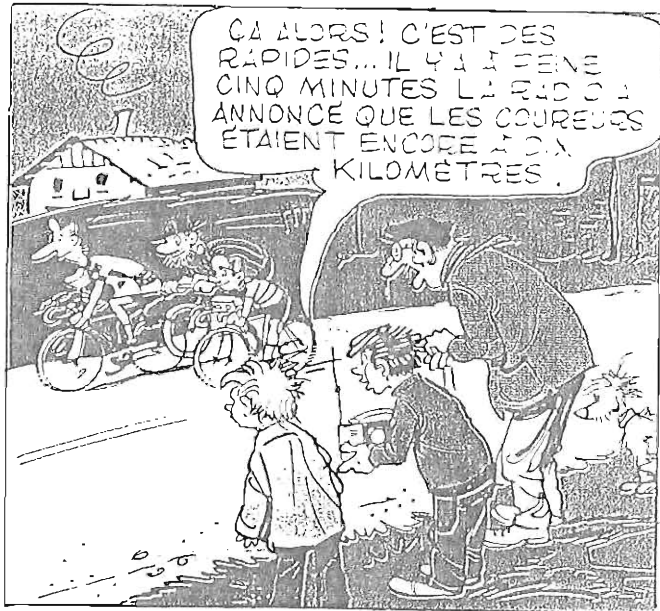


ILS VONT METTRE CA SUR LE DOS DE CULTIVATEURS MANIFESTANTS...



AVEC CA ON EST CERTAINS DE PRENDRE LES TROIS PREMIERES PLACES!

ET LES SACS DE LOUIS D'OR!



CA ALORS! C'EST DES RAPIDES... IL Y A A PEU PRES CINQ MINUTES LA RADIO A ANNONCE QUE LES COUREURS ETAIENT ENCORE A CINQ KILOMETRES.

LES TRICHEURS

Les Pieds Nickelés du sport existent. Ils sont révoltants, rigolos ou pathétiques. Mais sans ces bandits, ces coquins, ces filous, la compétition ne serait pas ce qu'elle est.

FLINS

3, 4 ET 5 SEPTEMBRE

Flins fait la fête

La rentrée à Flins, c'est la fête. Les réjouissances se dérouleront durant tout le week-end. Un programme chargé pour ce rendez-vous annuel a été concocté par le comité des fêtes, avec le soutien de la municipalité.

Lancement des festivités le samedi 3 septembre à 13h30, avec un concours de pétanque au parc Jean-Boileau. Dès 14 h, belote, manille, tarot : on tapera le carton dans tous les cafés de la commune. Ambiance conviviale garantie. A 16 h, les enfants entreront en piste : la prévention routière les accueillera sur un circuit à leur mesure. Ils pourront aussi profiter de la distribution de tickets de manège gratuits. A 20h30, tout ce beau monde se retrouvera en famille pour le traditionnel défilé aux flambeaux. (Remise des lam-

pions à l'Orangerie, à 20h15). La fanfare et les majorettes de Carrières-sous-Poissy, accompagneront le cortège dans les rues du village. La soirée s'achèvera par un grand bal à la salle polyvalente, animé par l'orchestre Nevada (Entrée 70F Gratuit pour les Flinois de moins de 21 ans).

Le dimanche 4 septembre, place au vélo. L'Union cycliste flinoise organise une journée complète. On commencera par les non-licenciés le matin et à 14 h, les "pros" de la petite reine (3e et 4e catégories) s'élanceront pour le prix de la Municipalité.

Les festivités s'achèveront le lundi 5 septembre, par un grand feu d'artifice au parc Jean-Boileau. thème choisi : le 50e anniversaire du débarquement. Un sujet d'actualité.



AVEC L'UFC

Le vélo à la fête



L'Union Cycliste Flinoise organisait pas moins de trois courses l'autre week-end apportant ainsi une note très sportive aux fêtes du village.

Dimanche à 9 h.30, les jeunes donnaient le coup d'envoi. Ils étaient cinquante sur la ligne de départ. Une heure plus tard, les adultes se présentaient pour 15 tours de circuit avec, en prime, la côte du Pissot.

De superbes VTT et de nombreux lots attribués par tirage au sort ont récompensé les jeunes et les moins jeunes.

Une course licenciés de 2^e, 3^e et 4^e catégories avec 50 participants clôturait la journée.

C'est Jean-Michel Mathieu après une échappée solitaire et plus d'une minute d'avance qui franchissait la ligne d'arrivée.

LES CLASSEMENTS

- **Jeunes 8/9 ans filles** : 1. Delphine Littré, 2. Jelane Jouannin, 3. Laura Fargeot. **Garçons** : 1. Franck Hérault, 2. Romain Roussel, 3. Nicolas Lozeray.

- **Jeunes 10/11 ans filles** : 1. Viviane Ichaye, 2. Olivia Champion, 3. Stéphanie Julienne. **Garçons** : 1. Mickaël Rocher, 2. Pierrick Mouel, 3. J.F. Gojard.

- **12/13 ans filles** : 1. Leslie De Rocco, 2. Caroline Guittet, 3. Yasmina Bogar. **Garçons** : 1. Mickaël Lefuel, 2. Grégory Le-

bail, 3. Yoann Joannin.

- **14/15 ans filles** : 1. Karine Gras, 2. Christelle Lenormand. **Garçons** : 1. Fabrice Herault, 2. Laurent Julienne, 3. Vincent Fourmasson.

- **Adultes femmes** : 1. Chantal Prigent, 2. Ginette Furet, 3. Yvonne Froger. **Hommes** : 1. René Fourmasson, 2. Franck Godard, 3. Patrice Kowalik.

Courses licenciés.

1. Jean-Michel Mathieu - ASRF. 2. Noël Granger - EC Peyrot (Creuse). 3. Gwénaél Ruau - Trappes. 4. Jérôme Thierrée - USY. 5. Franck Bertasi - Achères. 6. Franck Ropert - VC Trappes.

Fête communale : le dimanche de toutes les courses

Deux courses cyclistes dans la matinée du dimanche pour les non-licenciés, une pour les 8/15 ans, l'autre pour les adultes, la petite reine se porte bien à Flins !

Dès 9 h 30, c'est une joyeuse bousculade près de la ligne du départ, il y a une bonne cinquantaine de vélos de toutes les tailles et de toutes les couleurs ; quant aux

cyclistes ils affichent des tenues très « pros » avec gants, casque... Ils vont à l'école ensemble ou sont voisins, bref ils se connaissent tous. Autour, c'est la foule des parents et curieux qui attendent le signal du départ. Les pompiers sont là, les organisateurs ont tout prévu et M. Froger annonce : « Il est interdit de dépasser la voiture de

sécurité sous peine de disqualification, et au départ, les petits derrière, les grands devant ! » Et c'est parti ! Les jeunes visages se concentrent, les voilà tous prêts à gagner, à pédaler victorieusement durant neuf kms ! Ils filent comme le vent dans le soleil matinal : à midi, c'est la distribution des coupes, et autres récompenses

tickets de manèges à la fête, bonbons, casquettes, thermos, sacs à dos, calelottes et en plus un tirage au sort pour deux VTT offerts respectivement par le comité des fêtes et Carrefour.

Le maire en selle

M. Thibaut, maire de Flins-sur-Seine, qui a participé à la course adultes remet les coupes aux heureux vainqueurs et reçoit lui-même sa récompense sous les applaudissements. Adultes et enfants ont fait une belle course et il y aura bientôt de nouveaux licenciés au club.

Les résultats

Classement 8-9 ans et moins

Filles : 1 Delphine Littre, 2 Mélanie Joannin, 3 Laure Fargoet, 4 Rozine Garaud, 5 Julike Chevaux,

Garçons : 1 Franck Hérault, 2 Romain Roussel, 3 Nicolas Lozeray, 4 Pierre Tibaron, 5 Nicolas Bourdin.

10/11 ans :

Filles : 1 Viviane Ichaye, 2 Olivia Champion, 3 Stéphanie Julienne, 4 Ludivine Le Bail, 5 Jennifer Laze.

Garçons : Mickaël Rocher, 2 Pierrick Monel, 3 J.F. Goyard, 4 Sébastien Vaudendriesche, 5 Christophe Garaud.

VTT gagnant : Fabien Lecarpentier

12/13 ans :

Filles : Leslie De Rocco, 2 Caroline Guittel, 3 Yasmina Bazar.

Garçons : Mickaël Leguel, 2 Grégory Lebaill, 3 Yoann Joannin, 4 Olivier Garaud.

14/15 ans :

Filles : 1 Karine Gras, 2 Christelle Lenormand.

Garçons : 1 Fabrice Hérault, 2 Laurent Julienne, 3 Vincent Fourmesson, 4 Cédric Leguel, 5 Romain Yalani.

VTT gagnant : Olivier Garaud.

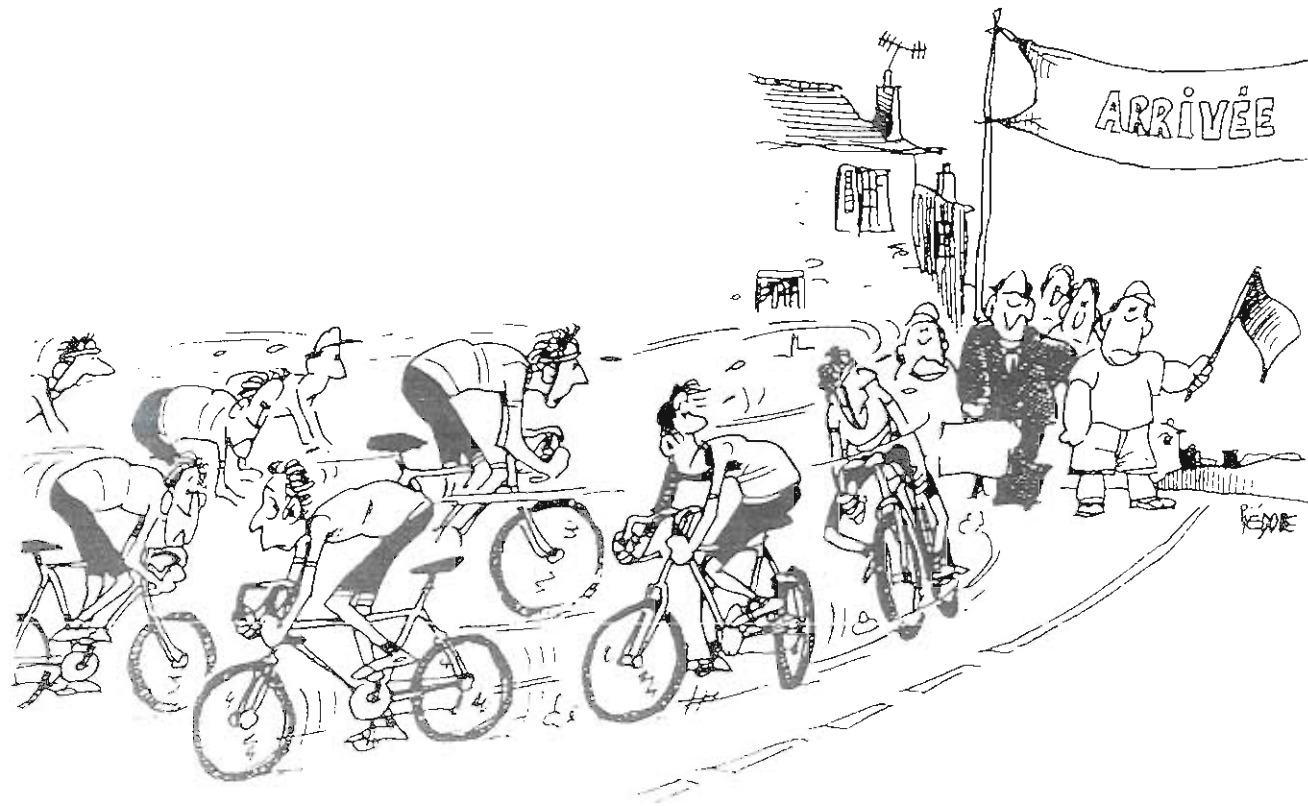
Adultes habitant Flins :

Femmes : 1 Chantal Prigent, 2 Ginette Furet, 3 Yvonne Froger, 4 Andrée Brehier, 5 Michelle De Rocco.

Garçons : 1 René Fourmasson, 2 Franck Godard, 3 Patrick Kowalik, 4 Arnaud Chavigny, 5 Noël Le Corre. C'est Philippe Caron qui a gagné le VTT. Les résultats de la course pour les licenciés 2-3-4^e catégorie qui se déroula tout l'après midi sont les suivants : 1^{er} : Jean Michel Mathieu (ASRF) ; 2 : Noël Granger (EC Peyrat- Creuse-) 3:Gwénael Ruau (VC Trappes) ; 4: Jérôme Thierrée (USY) ; 6: Franck Ropert (VC Trappes) ; 7: Christophe Pataud (VCM) ; 8: Ludovic Alvarez (ASRF) ; 9: Christophe Mahé (VCF) et 10: François Risch (Sartrouville). Classement par équipe 2^e et 3^e catégorie : CC Houilles et classement par équipe 4^e catégorie : VC Juziers. Gagnant Philippe hermann du VC Juziers.



Prêts au départ



C'est quand l'arrivée ????



Christian Cabrol

“LE VELO EST LE MEILLEUR DES EXERCICES PHYSIQUES”

Le professeur Christian Cabrol, chef du service de chirurgie cardio-vasculaire à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, est un homme engagé. Engagé dans la médecine et dans la lutte pour les dons d'organe par l'Intermédiaire de l'association “France Trans Plant”, engagé enfin dans la pratique du vélo dont il est un fervent porte-parole. C'est donc tout naturellement que “Cyclotourisme” l'a engagé à nous faire partager ses réflexions, qui ne coïncident pas toujours avec l'air du temps, sur notre activité. Interview à trois voix : celle du pratiquant, du médecin, et de l' élu pour l'autopsie d'une passion.

CYCLOTOURISME : *Presque toutes les personnalités que nous avons rencontrées font souvent référence à l'enfance pour expliquer leur amour du vélo. Faites-vous exception à cette règle ?*

Christian CABROL : Pas du tout ! Vous savez pour les gens de ma génération et même celle d'après, la bicyclette était avant tout le moyen le plus simple pour se déplacer. Elle nous permettait de dépenser toute l'énergie physique qu'un enfant possède naturellement en lui et aussi tout simplement d'aller “aux commissions” comme on disait à l'époque.

De surcroît c'était également sans danger car il y avait très peu de circulation automobile. A ce moment-là à en la bicyclette était donc une pratique naturelle, qui allait de soi.

CT : *Plaisir et nécessité se confondaient donc, mais lorsque la nécessité a disparu avez-vous continué pour le plaisir ?*

C.C. : A vrai dire j'ai fait du vélo jusqu'à 15-16 ans et lorsque j'ai dû quitter mon village

Le vélo pratiqué raisonnablement est une activité physique parfaite

pour poursuivre mes études j'ai totalement arrêté. C'est vrai que j'ai repris le vélo ensuite par nécessité. En fait cela s'est situé à la fin de la guerre. Quand j'ai appris que Paris était libéré, j'ai voulu aller voir ce qui se passait dans la capitale. J'ai donc quitté mon village à bicyclette pour parcourir les 80 km qui me séparaient de l'événement tant attendu. Je me souviens d'avoir été furieux contre moi-même car j'ai été alors incapable de faire le trajet totalement.

A 19 ou 20 ans, dans l'insouciance de la jeunesse, je pensais que c'était une balade facilement à ma portée. Pour vous dire combien cet “échec” m'avait laissé un goût amer j'ai voulu relaire ce même parcours lorsque j'ai repris plus sérieusement la pratique du vélo. Et bien, je l'ai refait beaucoup mieux que lorsque j'étais jeune : c'est très curieux mais c'est ainsi.

CT : *Vous avez donc repris le vélo avec assiduité, beaucoup plus tard ?*

C.C. : J'ai repris véritablement vers l'âge de 55 ans. Cela coïncide avec l'achat d'une maison en Bretagne, et dans la famille on s'est dit que si l'on ne me proposait pas quelque chose à faire, je m'ennuierai très rapidement. Alors on m'a acheté un vélo, qui n'était d'ailleurs pas à ma taille. Et je suis ainsi reparti sur les routes de la presqu'île de Crozon qui sont un véritable paradis pour les vélos : elles sont souvent associées à mes vacances et relativement peu touristiques. L'hiver je prends les routes goudronnées et l'été en raison d'une circulation plus importante j'emprunte des petits chemins merveilleux qui me permettent de découvrir, ou de redécouvrir des paysages que l'on ne connaît pas en fait, vus d'une auto.

CT : *D'un point de vue médical, comment s'est opérée cette reprise d'une activité physique après plusieurs années d'interruption ?*

C.C. : C'est vrai qu'au début, après un quart d'heure de vélo, c'était terminé ! Je montais les côtes à pied, car comme vous le savez la Bretagne n'est pas plate ! (rires). Mais justement, ce qui est extraordinaire dans le vélo c'est que petit à petit, avec un ENTRAÎNEMENT RAISONNABLE, j'ai acquis une endurance suffisante pour ne jamais

CT : *Peut-on dire que le vélo est une activité physique parfaite si l'on respecte certains principes de base ?*

C.C. : Totalement ! A partir d'un certain âge il faut absolument qu'un adulte reprenne de l'activité physique.

Attention, je parle bien d'activité physique mais pas de sport. J'ai l'habitude de dire que le sport consiste à mettre quelqu'un en parfaite santé pour l'amener à faire des bêtises de santé. La marche, la natation, le vélo lorsqu'il est situé hors du contexte de la compétition, sont du point de vue médical de parfaites activités physiques. Elles n'impliquent pas, comme le tennis par exemple, la présence d'un adversaire qui peut vous pousser au-delà de vos capacités.

La bicyclette peut donc se pratiquer à tout âge, avec ses propres limites lorsqu'on roule seul : elle développe la musculature des membres inférieurs, favorise le système circulatoire et respiratoire, c'est donc un exercice non seulement autorisé mais surtout recommandé par les personnes bien portantes.

CT : *Aucune contre indication ?*

C.C. : Si bien évidemment. Vous parlez tout à l'heure de principes de base à respecter. Le premier de ceux-ci est bien entendu, arrivé à un certain âge, la nécessité de passer un examen cardio-vasculaire complet, et ceci quel que soit le sport. Le second, je l'ai déjà indiqué, c'est une progression régulière et raisonnable. Enfin le troisième c'est de rouler sur un vélo adapté à sa morphologie pour éviter divers traumatismes mécaniques.

CT : *Ces principes simples respectés, une pratique “raisonnable”, comme vous dites, est-elle possible pour tous ?*

C.C. : Bien sûr, et je peux même vous dire que certaines personnes qui ont des problèmes cardiaques doivent continuer à faire fonctionner leurs muscles y compris le muscle cardiaque qui ne doit pas s'atrophier. On a ainsi découvert chez nos greffés qu'avec un entraînement physique le cœur retrouvait des caractéristiques, des fonctions normales alors qu'après une telle interven-

L'exercice physique raisonnable révèle les symptômes de maladies

m'arrêter en côte, et pratiquer une moyenne satisfaisante à... mes yeux (rires). Je fais ainsi désormais des parcours de 100 ou 150 km sans problème.

tion il perd habituellement sa connexion avec le système nerveux. L'exercice physique, et donc le vélo, est tout à fait indiqué.

CT. : Il y a pourtant des limites à ne pas dépasser...

C.C. : Bien entendu mais le corps vous révélera très vite par différents signaux ces limites. Si une douleur particulière apparaît, l'exercice physique, quel que soit l'âge, n'en n'est pas responsable mais sert au contraire de révélateur. Je le répète, on peut, on doit avoir une activité physique à tout âge. L'activité habitue les muscles à travailler c'est à dire qu'elle leur apprend à utiliser la quantité d'oxygène nécessaire à l'effort alors qu'un muscle non entraîné en consomme abondamment et se fatigue donc plus vite. Toute la différence est là.

En fait le seul danger c'est le sport tel que je l'ai défini tout à l'heure, c'est à dire rouler dans un groupe et vouloir suivre quelqu'un de plus fort que soi. Dans ce cas il appartient à chacun d'être suffisamment sage pour laisser aller.

CT. : Il y a pourtant dans toute activité physique un défilé, même minime, avec soi-même ? Faut-il l'éliminer ?

C.C. : Pour ma part je préfère très largement le plaisir du vélo à la possibilité de défilé qu'il m'offre, mais c'est vrai qu'on ne peut éliminer complètement cette notion de défilé : le simple fait de partir pour une balade, de choisir un parcours, un kilométrage c'est déjà vouloir atteindre un but. On ne roule pas en balade comme si l'on faisait un tour en hauteuil. On recherche un but à atteindre mais ce but doit rester modeste et mineur, il ne doit en aucun cas être la motivation essentielle.

CT. : Condamnez-vous alors des brevets cyclos "extrêmes" comme Paris-Brest-Paris ?

C.C. : Pas du tout, car ces brevets s'adressent à des gens bien entraînés et dès lors cela ne pose aucun problème particulier. C'est d'ailleurs cela qui est formidable dans la vélo : bien entraîné on peut réaliser des choses fantastiques ! Il ne faut simplement pas se dire : "tiens demain je reprends le vélo et dans un mois je fais Paris-Brest-Paris". C'est là le seul écueil à éviter

J'ai 10 minutes d'avance

CT. : Pourtant la compétition reste un modèle souvent à l'origine de la passion pour le cyclotourisme ?

C.C. : Je n'échappe pas à la règle, et moi aussi comme tous les gosses de mon âge, j'ai rêvé avec les frères Polissier, René Vietto, Antonin Magne, Louison Bobet, Fausto Coppi. Je dois vous avouer que parfois lorsque je roule, je fais l'imbécile. Quand je monte une côte je me dis : "je suis dans le faux plat de l'zoard, j'ai 10 minutes d'avance. J'ai mon directeur sportif qui vient me dire : vas-y, attaque, ils sont morts". C'est amusant... en rêve. Se prendre pour un champion fait partie des plaisirs du vélo, mais il faut que cela demeure au niveau du rêve, de l'amusement, pas au-delà. Là encore je dois bien avouer que les champions d'aujourd'hui me font beaucoup moins rêver. Ils ressemblent trop à des bêtes de courses, extraordinairement préparées, parfois pour une seule course d'ailleurs. Cela s'approche trop d'une pratique qui devient, si j'ose dire, "industrielle".

Ce sport où les athlètes se pèlent les tendons, s'abiment les muscles, cassent la mécanique, ne m'attire plus. Poulidor, que vous avez rencontré, est l'un des rares champions, demeuré sain. Il fait figure de spécimen, c'est symptomatique d'une époque.

CT. : A part ce rêve le vélo vous procure-t-il d'autres plaisirs ?

C.C. : Paradoxalement, il me donne la possibilité de réfléchir, d'élucider des problèmes. Comme disait mon grand-père, c'est une "bonne fatigue", c'est-à-dire que le corps est épanoui, détendu, le sang circule bien et cela facilite, c'est certain, la réflexion. Je dis souvent que la chance de pratiquer le vélo c'est d'être assis ! (rires).

Et le vélo c'est aussi la détente. En vélo quand cela descend, cela descend... On se met en roue libre, on laisse aller. Et puis il y a le plaisir même quand on ne roule pas : celui de laver son vélo, de le bricoler, de le regarder. C'est beau un vélo !

CT. : Vous aimez donc la machine ?

C.C. : Un vélo de course c'est un engin merveilleux superbe. J'ai un "Lejeune" fait sur mesure auquel je tiens particulièrement. Par contre je dois avouer que j'ai du mal à aimer les V.T.T. et leurs formes lourdes.

CT. : Et la pratique du V.T.T. qu'en pensez-vous ?

C.C. : Je ne comprends pas trop, je me demande si les gens qui font cela ne veulent pas avant tout faire les manettes sur des terrains difficiles. C'est différent du vélo, cela s'apparente plus au cross country. A mon sens il n'y a plus guère de plaisir, c'est avant tout un défi que l'on se lance, et je vous ai déjà dit combien je me méfie des défis. Je maintiens qu'avec un vélo traditionnel, on peut quand même découvrir des endroits agréables même relativement difficiles d'accès.

CT. : On ne peut clôturer cet entretien sans évoquer vos fonctions d'élus et le rôle des pouvoirs publics à l'égard du vélo. On ne peut dire de ce point de vue que le vélo soit gâté en France.

C.C. : Ce n'est pas être clair, je ne crois pas que le vélo soit gâté. L'usage du vélo dans les villes est en fait en recul dans les rues de Paris. Quel danger ! On respire d'abord des gaz de toutes les voitures, c'est épouvantable. Et puis il y a danger considérable qui est de croquer au milieu de toutes les voitures, les tampons, les autobus. Les cyclistes sont en danger permanent même sur les boulevards. Ce qui est vrai, c'est qu'il y a un échec : celui de véritables pistes cyclables totalement aménagées et protégées, je vois mal le vélo en ville. A Paris, on n'a pas déjà la place de faire circuler les autos, alors les vélos. Par contre je suis favorable à des circuits fermés comme Longchamp dans un cadre agréable.

Le vélo n'est pas fait pour la ville

CT. : Les pistes cyclables, justement, seraient peut-être une des solutions ?

C.C. : Certainement dans des villes de moyenne importance mais pas à Paris. L'air y est trop irrespirable. Non, le vélo est fait pour la campagne, les paysages, l'air pur. Et rappelez bien à vos lecteurs que c'est, dans ces conditions là, une formidable activité physique. Dur, vraiment formidable.

Propos recueillis par Eric RUBERT

"CYCLOTOURISME ET SANTE"

Ces sous ce titre qui est paru dans le bulletin de la Fédération Française de Cardologie, l'article suivant signé des docteurs Duchardonnet et Chavernac et appuyant les affirmations du professeur Cabrol.

Le vélo est vraiment un formidable vecteur de santé !

L'endurance

L'endurance permet de soutenir durant un temps relativement long un effort modéré. Comment vérifier que nous travaillons en endurance ? Au plan respiratoire, on doit se trouver en état d'équilibre : l'oxygène de l'air inspiré remplace celui consommé par les muscles. A juste raison, on parle "d'aisance respiratoire".

Les bénéfices de l'effort d'endurance. Archétype de l'effort d'endurance, le cyclisme réunit les bénéfices cardio-vasculaires de ce type d'entraînement :

- baisse de la fréquence cardiaque de repos : pour une puissance égale la fréquence cardiaque d'effort est moindre,
- meilleur rendement cardiaque à l'effort associé à une plus grande capacité des cellules musculaires à prélever l'oxygène du sang.

Pourquoi le vélo est-il conseillé aux cardiaques... et aux autres ?

Parce qu'il offre des conditions tout à fait favorables à l'entraînement en endurance. En effet, le vélo permet de "moduler" notre effort en l'adaptant - de façon précise - à nos capacités.

Le vélo nous offre de multiples possibilités

Le cyclotourisme nous permet de choisir le parcours qui nous va bien, c'est à dire celui qui "colle" le plus à notre forme du moment. En effet, on peut en varier la distance mais surtout sa difficulté en jouant sur les côtes et les portions de "plat".

Une merveille nommée dérailleur

Trois, cinq ou quinze vitesses, peu importe. Nous retiendrons seulement que la possibilité de changer de braquet nous permet de pédaler au même rythme, quelles que soient les conditions : vent, déclivité, forme et fatigue. Retenons le conseil de Michel Depond : "Une utilisation judicieuse du dérailleur permet de conserver la même fréquence de pédalage".

"Sur mon vélo, je me sens plus léger"

C'est ce que nous confiait Bernard. Et d'ajouter : "Je n'aime pas le footing, peut-être à cause d'une légère surcharge pondérale. Sur un vélo, je suis à l'aise car j'ai l'impression d'être soulagé de mon poids".

M O T S F L É C H É S

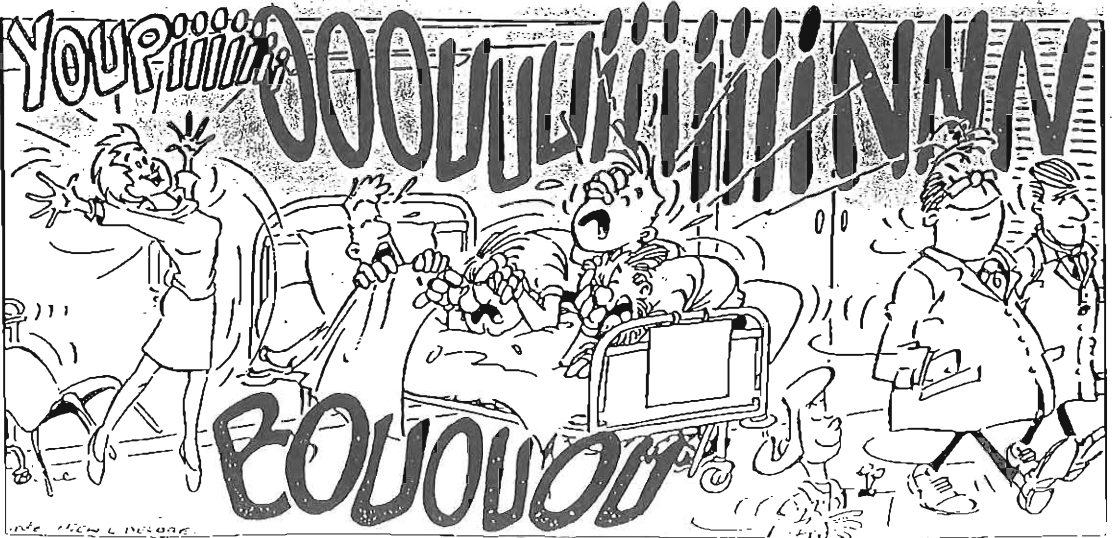
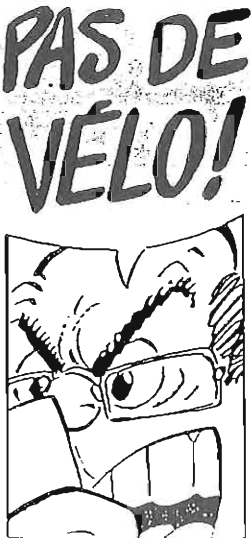
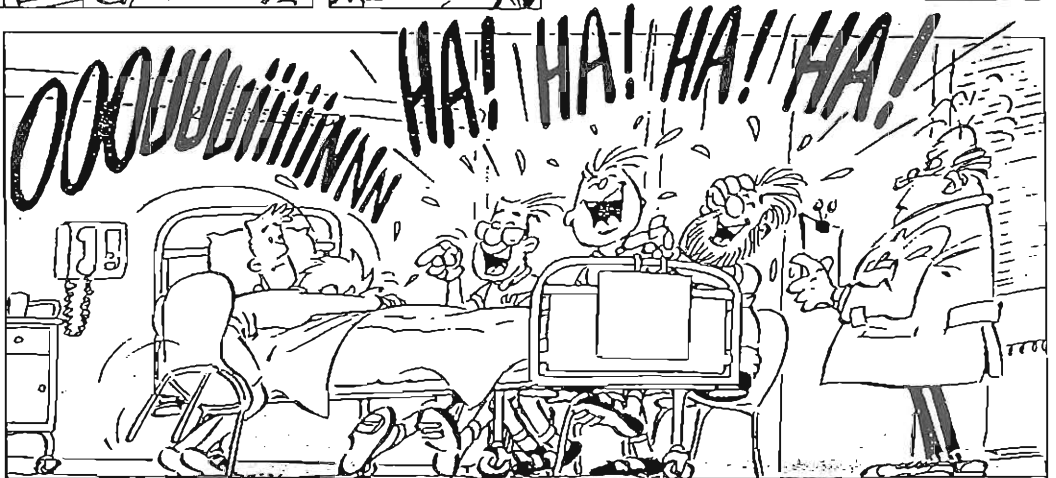
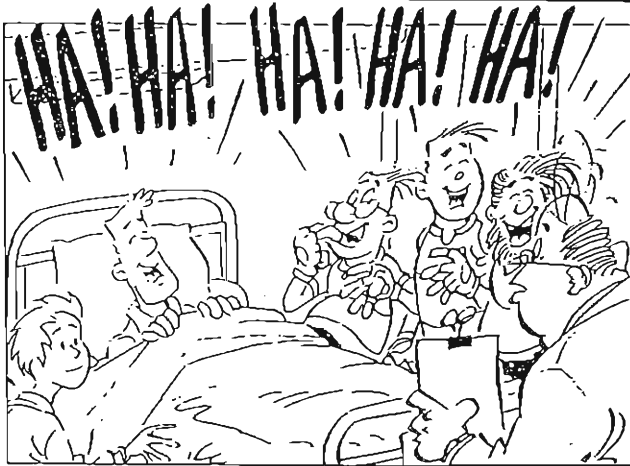
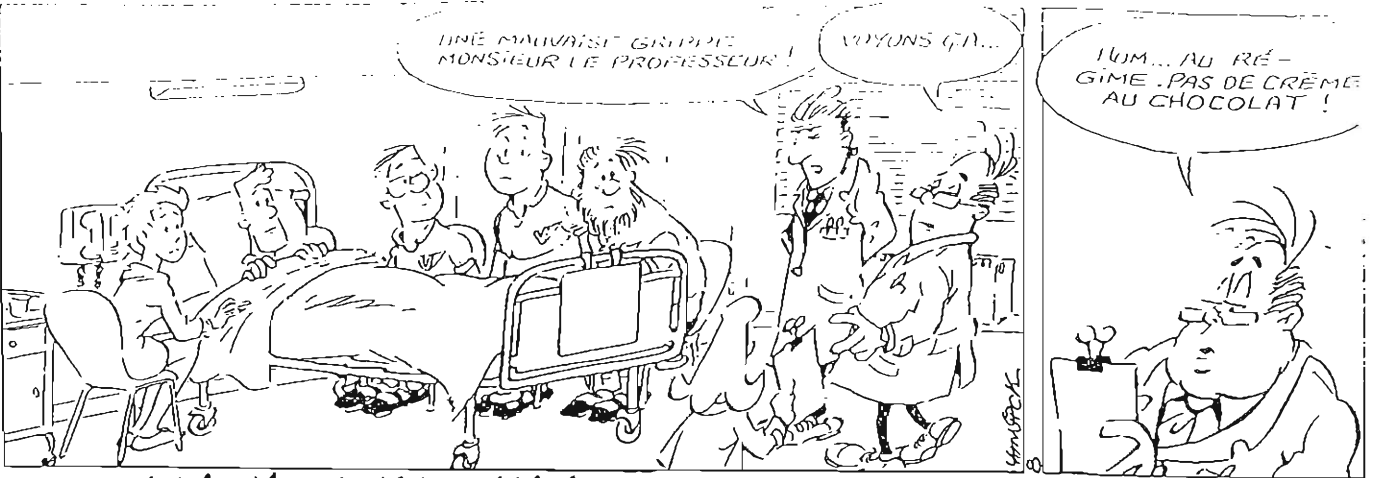
réalisés par Elisabeth Launay

	SON NOM UN CYCLISTE FRANÇAIS		CENSÉE ÊTRE ENNUYEUSE UN CYCLISTE ITALIEN		UN CYCLISTE ESPAGNOL MÉSURE AGRICOLE		MÉTAL FONT DÉPLACER LES FOULES		ARRISSEAU ÉPIREUX UN CYCLISTE FRANÇAIS
								FLEUVE DE SIBÉRIE	
		UNE PY. RÉVÉENNE GRECQUE IL MANIPULE							SYMBOLE CHIMIQUE
	UN CYCLISTE FRANÇAIS UN CYCLISTE DANOIS	AIDE À CHASSER MIC MILLE-PATTES			QUARTIER DE TOURS SUR UNE BOARNE			QUARTIER DE ROUEN FAISAIT FUMER	
			DÉMONSTRATIF INDIQUE LA SUFFISANCE (phonét.)		DIVINITÉ CHARPENTE		CONVIENDRA IL NE MANQUAIT PAS D'AIR		
	PETIT COURS IL RELÈVE		À CHARGE D'INSTRUIRE					EMPRUNTE UN SERVICE PUBLIC	
			CERTAINS PIEDS BOUCHERIE			UNITÉ DE VITESSE ELLES DÉPARENT DEUX VERSANTS			
	PRÉCIS QUEUE DE COO			FAIT SA MIRE BUSTE			VISCÈRE	PALPÉE	DIRECTION
		FATIGUA			APPREHENDAS				
	ÉCULÉES RÉFLÉCHI				TERME DE GOLF			OUI A VÉCU AROÏLE	
		PARTICIPE PARCOURU		CHARLES CROS, PAR EXEMPLE EN CÔTE				FLEUVE CÔTIER	
TELS CERTAINS SPORTS	UN CYCLISTE FRANÇAIS			DÉSAVOUERA					
						FLOUA			

Reportez ci-dessous les lettres figurant dans les cases colorées et composez le mot correspondant à cette définition :

UN CYCLISTE





Les cyclotouristes se souviendront de Canada



Après une matinée sportive : l'heure des récompenses

La section cyclo de l'association le randonneur Epônois a organisé un rallye du randonneur, ouvert à tous. C'est dans la bonne humeur que 297 cyclistes ont pris le départ pour quatre circuits, au choix, soit 40, 60, 75 ou 100 km suivant le désir et la possibilité de chaque participant. Vingt-trois clubs de la région participaient à cette manifestation mais il y avait aussi des particuliers. Trente cinq féminines étaient inscrites et vingt-deux jeunes de 9 à 16 ans étaient sur les circuits. Le temps clément a permis aux cyclistes de rouler sans problème et de découvrir la campagne automnale aux alentours d'Epône.

Au retour, les participants échangeaient leur avis, leur expérience sur les circuits avec notamment de larges commentaires

sur la difficulté de la côte du Canada (Epône).

En fin de matinée, l'effort fut récompensé par une ocupe aux clubs suivants.

- Le club le plus représenté : CAMV

- Le club corpo le plus représenté : Sulzer

- Le club ayant le plus de féminines : ASPIT Mantes

- Le club ayant le plus de jeunes : UC Flins

- Le club le plus éloigné : VC Beynes

- Les clubs AS Bouafle, Porcheville et Ecquevilly furent également récompensés - A l'honneur également, Ginette Gille : la moins jeune, André Grandy : le moins jeune, Vincent Anon : le plus jeune et Leslie Derocco : la plus jeune.

Depuis le mois de mars 1994 j'ai découvert un nouveau sport dont je suis devenu vraiment passionné. C'est le vélo.

Grâce au club de Glins j'ai trouvé le plaisir et les joies de ce sport.

Tous les dimanches matins je suis fidèle au rendez-vous pour un nouveau départ sur la place de la mairie.

Je suis très satisfait de l'ambiance qui règne au sein du club très entouré et surtout conseillé, ce qui est très important car je me rends compte que j'ai beaucoup à apprendre pour devenir plus tard peut-être un professionnel. Après la fin d'un rallye il est réconfortable et agréable de déguster des ~~carres~~ crêpes et des boissons. L'attribution des coupes faite à la fin des rallyes en guise de récompense m'a beaucoup touché. Enfin ma première saison se termine et j'attends le mois de mars prochain avec impatience.



MICKAEL
ROCHER

10 ANS

ECQUEVILLY

301 cyclos au rallye de l'ESCE

La section cyclotourisme de l'ESCE, organisait le 2 octobre, son 13^{ème} rallye annuel - " Souvenir Robert Pottier " - suivi l'après-midi par un concours de pétanque.

Ce sont 301 cyclos (contre 246 en 93) qui ont pris le départ entre 7 h. et 9 h. pour 4 circuits différents : 92, 70, 55 et 33 km. Parmi eux, 40 féminines et 29 individuels. 25 clubs de la Région étaient représentés.

En fin de matinée les récompenses furent remises en présence de M. Herz, maire d'Ecquevilly et de Mme Pottier:

Un challenge mis en compétition sur 3 ans a été attribué au CSMAE Aubergenville (29 participants).

DES COUPES POUR LES CLUBS

CSMAE Aubergenville, AS-CAT Poissy, UC Flins, les plus représentés avec respectivement 29, 28 et 27 participants.

CSMAE Aubergenville, ASPTT Mantes ayant le plus de féminines (8 et 6 participantes). ASBE Bonnières, le plus éloigné (6 participants). Sulzer, club cor-

po (18 participants). ES Magnanville, rando. Epône, US Verneuil, coupes tirées au sort, M. Thomas Xavier coupe tirée au sort pour les non licenciés, M. Platel reçoit la coupe offerte par le salon Delacroix à Ecquevilly.

4 médailles furent remises à : Stéphanie Trezel, féminine la plus jeune (10 ans), Mickaël Rocher masculin le plus jeune (9 ans), Ginette Gilles féminine la moins jeune, Robert Hoert masculin le moins jeune.

L'après-midi, le concours de pétanque a rassemblé 60 participants, dont de nombreux cyclos venus en famille, une rencontre qui s'est déroulée dans une ambiance très sportive. De nombreux lots furent remis aux joueurs.

Pour nous écrire
Le Courrier
BP 1019
78 203
Mantes-la-Jolie Cedex

1994

68 ADHERENTS

NOS ORGANISATIONS

- 13 FEVRIER 1994 : Randonnée V.T.T. Avec de nouveaux parcours de 20 et 40 kilomètres, bien étudiés et de nombreuses fois testés par les vététistes locaux. Ce sont 26 clubs et 146 participants qui sont venus nous rendre visite sous le soleil mais dans la boue pour cette quatrième randonnée. Avec des ravitaillements très copieux, un fléchage remarquable, les concurrents se sont déclarés très satisfaits ; de plus cette organisation figurait dans toutes les revues spécialisées.
- 26 MARS 1994 : CROSS-SCOLAIRE. Ainsi les années passent mais le cross-scolaire qui en était à sa septième édition est devenu une institution, la semaine de quatre jours n'ayant nullement entamé la réussite de cette superbe manifestation. 171 athlètes en herbe sont venus en découdre lors de cette matinée sportive, sur des distances différentes suivant les âges. Les parents et les adolescents ont pour leur part participé en nombre à cette fête en chaussant les baskets pour un tour du parcours de santé. Une fois de plus merci à tous, enseignants, municipalité, parents et bénévoles de l'U.C.F. ce fut un succès total.
- 10 AVRIL 1994 : RALLYE CYCLOS. Pour ce dix-septième rallye de L'U.C.F. rien ne nous aura été épargné, météo exécrationnelle, pluie, neige, grêle à partir de 5 heures 30 du matin, et par conséquent une défection importante lors des inscriptions. Mais, malgré ce temps à ne pas mettre un cyclo sur la route, ils furent 98 courageux à s'élancer sur nos routes yvelinoises, qu'ils en soient remerciés. Pourtant de nouveaux parcours avaient été minutieusement préparés. Espérons que 1995 nous soit plus favorable. Coupes et challenge ont récompensé les clubs les plus représentés.
- 01 MAI 1994 : COURSE DU PRINTEMPS. Une seule course et 70 participants au départ. Que dire sur cet après-midi, sinon que nous avons assisté à une belle course, malgré les regrets de ne pas voir la ligne d'arrivée franchie par un coureur de L'U.C.F., même s'ils en furent de réels animateurs.
- 07 MAI 1994 : Kermesse de L'A.S.L.C. Soyons précis ce n'est pas une de nos organisations au sens propre du terme, mais nous y étions bien présents quand même, et avons assisté à toutes les réunions préparatives. Et ce samedi après-midi notre activité ne fut pas boycottée, bien au contraire nos trois home-trainers n'eurent pas le temps de se reposer tellement il y avait de demandes surtout chez les jeunes. Même certains de nos élus y ont exercés leurs talents.

..... A SUIVRE

ORGANISATIONS SUITE

- 12 JUIN 1994 : SORTIE FLINS - PARC-FLORAL. ORLEANS. Depuis 1979 jamais nous étions descendu vers le " sud " de la région parisienne, en effet jusqu'ici nous nous dirigeons toujours vers la mer.
Nous ne le regrettons pas. Mise à part la portion de route entre FLINS et RAMBOUILLET où quelques côtes étaient au rendez-vous, la majeure partie de notre randonnée à travers la Beauce et la région d'ORLEANS fut une belle promenade de santé pour tous les adhérents qui avaient choisi cette belle journée de juin.
Bravo à Fabrice et à Laurent pour leur première grande sortie de 175 kilomètres.
Le soleil étant de la partie et le pique-nique terminé, les amateurs de photos n'eurent que l'embaras du choix pour découvrir ce charmant parc. Pas de bouchons pour le retour; une fois de plus la journée fût bien remplie.
- 04 SEPTEMBRE 1994 : Courses de la fête de FLINS. Toujours plus de succès pour les courses de la fête locale et cela fait plaisir à voir.
Dans la catégorie des jeunes de moins de 16 ans ce sont 49 concurrents qui ont pris le départ à 9 heures 30 pour 6 tours de circuit.
Deux V.T.T. étaient attribués par tirage au sort ainsi que de nombreux lots.
10 heures 30, 37 participants adultes s'élançaient pour 15 tours de 1 kilomètre 800 et ont tenté leur chance. 1 V.T.T. était attribué comme chez les jeunes par tirage au sort.
11 heures 45- Remise des récompenses: Le comité des fêtes et Carrefour ont offert les V.T.T. L'U.C.F. et les donateurs habituels dont la maison LEBOURG se sont chargés des autres lots.
14 heures. Course pour licenciés de 2ème, 3ème et 4ème catégories, 50 participants sur la ligne de départ, légère déception, nous attendions un plateau plus imposant. Mais cela n'enlève rien aux mérites des participants ayant fait le déplacement, et encore moins au vainqueur, qui nous a offert une superbe démonstration, avant de franchir la ligne d'arrivée en solitaire.

PARTICIPATIONS - ACTIVITE CYCLOTOURISME

- 19 Rallyes -

Les résultats : 18 coupes gagnées

13 MARS	LES MUREAUX. (E.S.A.M.)	plus de jeunes et de Dames	1 coupe
20 MARS	MAGNANVILLE.	plus nombreux	1 coupe
20 MARS	MAGNANVILLE.	plus de jeunes	1 coupe
24 AVRIL	MANTES LA VILLE (CAMV)	plus de Dames	1 coupe
08 MAI	GARGENVILLE.	plus de jeunes	1 coupe
15 MAI	MANTES LA VILLE (COCM)	plus nombreux	1 coupe
15 MAI	MANTES LA VILLE (COCM)	plus de jeunes	1 coupe
22 MAI	LES MUREAUX. (VCM)	plus nombreux	1 coupe
29 MAI	ISSOU.	plus nombreux	1 coupe
29 MAI	ISSOU.	plus de jeunes	1 coupe
05 JUIN	MANTES LA VILLE (ECBS)	plus de jeunes	1 coupe
03 JUILLET	BOUAFLE.	plus nombreux (sur 3 ans 2ème année)	1 challenge
11 SEPTEMBRE	BUHELAY. (ASPTT)	plus de jeunes (sur 2 ans 2ème année)	1 coupe
18 SEPTEMBRE	AUBERGENVILLE (CSMAE)	plus nombreux (sur 3 ans 1ère année)	1 challenge
25 SEPTEMBRE	EPONE.	plus de jeunes	1 coupe
02 OCTOBRE	ECQUEVILLY.	2ème plus nombreux	1 coupe
09 OCTOBRE	VERNEUIL SUR SEINE.	2ème plus nombreux	1 coupe
09 OCTOBRE	VERNEUIL SUR SEINE.	plus de jeunes	1 coupe

..... A SUIVRE

- 16 AVRIL : VILLEPREUX-LES-ANDELYS-VILLEPREUX. 200 km.
Cette épreuve nouvelle pour L'U.C.F. mais déjà très appréciée depuis plusieurs années des cyclotouristes en quête de longues distances printanières.
Six adhérents de L'U.C.F. se sont lancés dans cette nouvelle aventure, et ils ne le regretteront pas : une très bonne organisation à tout point de vue, un parcours qui mérite d'être connu.
Les participants: Gérard BOURGUIGNON, René BREHIER, René FOURNASSON, Gilbert LANDEAU, Guy LITRE ET Jacques PRIGENT.
- 12 MAI : RANDONNEE DES COTEAUX DE LA SEINE. 205 km. Cette randonnée de plus en plus prisée, était au calendrier de notre club, comme bien d'autres d'ailleurs. Son appellation est bien justifiée, puisque ce sont une succession de côtes toutes plus difficiles les unes que les autres, le vexin n'étant pas à priori renommé comme une région plate.
Les participants: René BREHIER, Guy LITRE.
- 21-22 MAI : PARIS-FUTUROSCOPE-POITIERS. 400 kilomètres ! c'est le pari que s'étaient fixés deux forçats de L'U.C.F, après un entraînement intensif et en vue d'une épreuve encore plus longue dont nous vous reparlerons dans ce journal.
Ce samedi 21 Mai début du week-end de la pentecôte, le départ était donné à 8 heures 30 sous la pluie pour nos deux concurrents entourés d'une cinquantaine d'autres participants. Hélas le vent faisant des ravages parmi le peloton, celui-ci se scinda en plusieurs petits groupes pas toujours très homogènes. C'est ainsi qu'aux environs de TOURS, nos deux compères, durent renoncer à leurs tentatives: le vent violent toujours de face avait rendu son verdict. Dommage ! Pour la petite histoire il faut savoir qu'il y eut plus de 70% d'abandon. Les participants: René BREHIER et Guy LITRE.
- 10 SEPTEMBRE : PARIS-LEVALLOIS-HONFLEUR. 220 km. Dixième anniversaire de ce ville à ville, les organisateurs ne lésinèrent pas sur les moyens, pour promouvoir et attirer le plus grand nombre de cyclotouristes possible.
La présence de Bernard THEVENET double vainqueur du Tour de France, pédalant au coté des cyclos sur quelques tronçons du parcours, un hélicoptère filmant les moments forts de cette journée; voila ce à quoi les participants auront eu le loisir d'assister.
Coté U.C.F. Ce sont huit adhérents qui étaient présents dans cette épreuve, devenue une classique de fin de saison.
2824 inscrits, quelques defections à l'arrivée.
Et pour l'anecdote; un de nos adhérents ayant pensé que le vélo pouvait se faire sans selle fût fort étonné lorsque le service assistance lui proposa une réparation vite et bien faite.
C'est aussi cela l'esprit d'équipe à L'U.C.F.
Bravo à tous et surtout à Patrice pour sa première grande sortie.
Les participants: Gérard BOURGUIGNON, René BREHIER, René FOURNASSON, Daniel DE ROCCO, Claude GODARD, Franck GODARD, Patrice KOWALIK et Guy LITRE.

ACTIVITE CYCLOSPORT

SAISON 1993-1994

Durant cette saison Cycloportive, très faible participation aux courses locales, l'ensemble des coureurs n'ayant participé qu'à 5 ou 6 épreuves. Mais toutes nos félicitations à Jean Claude BOIVENT qui à lui seul en a disputé quinze, et a fort bien représenté les couleurs du club.

Les cycloportives ont également été boudées seulement 3 épreuves ont été disputées contre 5 l'année précédente.

- Le 15 MAI La MARCEL BIDOT 205 Km.
Organisation : U.F.O.L.E.P.

A St Julien-Les-Villas (Aude), c'est sous une pluie battante que 4 de nos coureurs y ont participé : BREHIER René, DE ROCCO Daniel, PIERZO Patrice, PRIGENT Jacques.

- Le 4 JUIN La BERNARD HINAULT 220 Km.
Organisation : Sport Organisation.

A Yfiniac dans les Côtes D'Armor, cette cycloportive est devenue maintenant un lieu de pèlerinage pour notre club, car depuis sa création il y a toujours été représenté. Ont participé: BREHIER René, DE ROCCO Daniel, LANDEAU Gilbert, LITRE Guy, PIERZO Patrice, PRIGENT Jacques.

- Le 18 JUIN 11 ème BORDEAUX PARIS 648 Km.
Organisation U.F.O.L.E.P.

Pour cette 11ème édition, une première pour le club qui j'espère ne sera pas la dernière. Dans la catégorie des moins de 26 h , 194 coureurs étaient au départ, parmi eux 2 flinois : BREHIER René et LITRE Guy.

LITRE GUY.

BILAN FINANCIER

Période du 1/12/1993 au 30/11/1994

DESIGNATION	RECETTES	DEPENSES
Solde au 1/12/1993	9119,53	
Subvention A.S.L.C 1994	17000,00	
Don "Garage DHUIT"	3000,00	
Don "Chantiers de Meulan Hardricourt"	2500,00	
Don "Electricité LEBOURG"	3000,00	
Don "Couverture PRIGENT"	2500,00	
Dons anonymes	173,00	

Frais d'Assemblée Générale 1993 (Partiel)		647,25
Frais d'Assemblée Générale 1994 (Récompenses)		2115,00
Frais de fonctionnement (Timbres, journal UCF ...)		624,10
Licences FFCT 1994	7325,00	6945,00
Licences UFOLEP 1994	1820,00	735,00
Avances sur adhésions 1995	660,00	
Cartons résultats Cyclospor UFOLEP		225,00
Affiliation UFOLEP 1995		480,00
Licences UFOLEP 1995	1060,00	1210,00
Engagements Cyclospor	200,00	1453,00
Engagements Cyclotourisme et VTT	40,00	7039,00

Vente / achat de matériel cyclo	10244,00	17114,00
Vente / achat d'équipements cyclo	8234,00	11011,09

ORGANISATIONS		
Rallye VTT du 13 février 1994	2195,00	4207,12
Rallye cyclotouriste du 10 avril 1994	845,00	2424,70
Courses du 1 mai 1994	1393,00	2585,65
Kermesse ASLC le 7 mai 1994	150,00	150,00
Sortie parc floral d'Orléans le 12 juin 1994	4840,00	4966,00
Animations du 4 septembre 1994	939,00	7222,95
<u>TOTAL MOUVEMENTS</u>	<u>68118,00</u>	<u>71154,86</u>
<u>SOLDE AU 30 Novembre 1994 : 6082,67F</u>		

MATERIEL EN STOCK:

Maillots: 11
 Cuissards: 10
 Socquettes : 135 paires
 Veste thermique "jeune" : 1

Pneumatiques route : 43
 Pneumatiques cyclo-cross: 3
 Boyaux route: 2
 Chambres à air route : 26
 Chambre à air VTT : 9

NOS SPONSORS



RENAULT

Garage Dhuit - Agent
232-252, rue de Meulan
Flins-sur-Seine
78410 Aubergenville
Tél. 30 95 73 89 -

ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE

VENTILATION MÉCANIQUE - INTERPHONE
CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE - DÉPANNAGES

AGRÉÉ QUALIFELEC

Gilles LEBOURG

Artisan

63, Rue des Saulx Chapet
78410 FLINS-SUR-SEINE

☎ (1) 30.95.46.86

NOS SPONSORS



CHANTIERS DE MEULAN-HARDRICOURT

9 ter, Boulevard Michelet - 78250 Hardricourt - Tél. : 34 74 17 52
Fiouls et Charbons - Installations et Entretien de chauffage

S.A. au Capital de 2.100.000 F

R.C. Versailles B 775 706 435

Fax : 30 99 45 86

Télex : 695 282

PRIGENT JACQUES

SPÉCIALISTE
ARDOISES

322 332 370 RM 78

COUVERTURE

Tuiles plates Zinc Rénovation

30.95.86.26

226, rue du Mal-Foch, 78410 FLINS-sur-SEINE

Une association n'a pas
besoin de surhommes
mais seulement d'hommes sûrs

RECOMPENSES 1994

Les lauréats

JEUNES

Vincent FOURNASSON
Karine GRAS
Fabrice HERAULT
Laurent JULIENNE
Cédric LEFUEL
Mickaël LEFUEL
Mickaël ROCHER

DAMES

Andrée BREHIER
Yvonne FROGER
Ginette FURET
Chantal PRIGENT
Jeanine RAGOT

HOMMES

Jean-Claude BOIVENT
Gérard BOURGUIGNON
René BREHIER
Daniel DE ROCCO
Jean-Louis DUBRAY
Jacques FIJALKOWSKI
René FOURNASSON
Bernard FROGER
Alfred FURET
Claude GODARD
Franck GODARD
Jean-Luc GUITTET
Gilles JULIENNE
Patrice KOWALIK
André LEDUCQ
Gérard LENORMAND
Guy LITTRE
Michel LUCAS
Patrice PIERZO
Jacques PRIGENT
Gérard RAGOT

