

PIGNON LIBRE

Organe de liaison des CycloTouristes de Rambouillet

Mai 2025
N° 431

Horaires

Dimanche

9h00 pour le vélo découverte

8h30 pour le vélo route et

VTT

Semaine

13h45 13h30

Organisations

Randobolitaines

22 Juin

Contacts

Président

Didier Josset

06 25 23 58 25

president@velo-ctr.org

Secrétaire

Fabrice Henry

secretaire@velo-ctr.org

Trésorier

Patrick Salettes

06 77 57 41 80



Retenez la date !

Vous allez bientôt recevoir un mail avec votre affectation, répondez rapidement afin de ne pas bloquer l'organisation de notre rando. Si vous avez des préférences, dites-le tout de suite afin que l'on vous affecte directement au poste voulu.

Comme d'habitude il y a :

Balisage route Vincent Sallet et Patrick Fredouille

Balisage / dé balisage (samedi après-midi et dimanche matin => 14h00) VTT
Didier Josset

Ravitos achats/ préparations samedi après-midi et dimanche matin à Leclerc :
Allans Veau, Olivier Poignonec,

Ravitos sur les parcours dimanche matin : Vincent Sallet, Patrick Fredouille et
Didier Josset

Inscriptions dimanche matin : Patrick Salettes

L'installation / désinstallation du site « Leclerc » Didier Josset

Accompagnement de groupes familiaux route et VTT, etc....

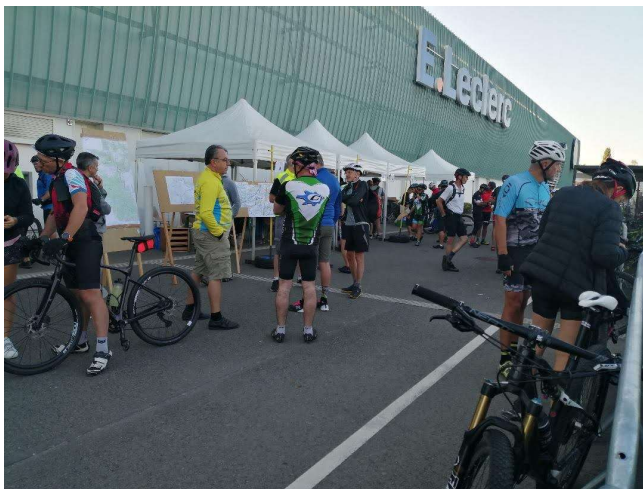
ET TOUT CA DANS LA BONNE HUMEUR ; o))

Cette année les inscriptions se font sur le site :

<https://www.sportsnconnect.com/calendrier-evenements/view/27108/les-randobolitaines>

Les affiches sont prêtes, nous espérons dépasser les 500 participants.

ON A BESOIN DE TOUT LE MONDE



Faites-vous connaître sur ctr@velo-ctr.org

Avec la police municipale nous allons donner quelques principes de sécurité afin que les enfants de l'école Jacinthe et François sachent mieux rouler à vélo et préparer les CM2 à prendre la route jusqu'au collège.

Le mardi 20 mai 2025 : Ce2 : 10h00-11h00

CM1: 11h00-12h00.

CM1: 14h00-15h00.

CM2: 15h00-16h00.

Le jeudi 22 mai 2025 :

CP : 10h00 -11h00

CP : 11h00 -12h00

CE1 : 14h00-15h00

CE1 : 15h00-16h00

Le vendredi 23 mai 2025 :

Tous les élèves de CM2 : 14h-16h00 sortie route, validation du programme

L'école Gambetta a également fait une demande juste pour l'accompagnement sur la voie publique :

Mme Josse (cm2 B) de 14h à 16h30

Lundi 26/05 -- 3 personnes

Lundi 2/06 --- 4 personnes

Lundi 16/06 -- 3 personnes

Mme Canon (cm2 A) de 9h à 11h30

Jeudi 12/06 -- 2 personnes

Jeudi 19/06 -- 2 personnes

Mme Usero (cm2 C) de 9h à 11h30

Vendredi 6/06 --- 3 personnes

Vendredi 13/06 --- 3 personnes

Vendredi 20/06 --- 3 personnes



Toutes les personnes intéressées pour aider peuvent contacter :

Didier 06 25 23 58 25 ou president@velo-ctr.org

C'est important pour la sécurité de nos jeunes

Route

Samedi 17 mai 2025 :

Chartres BRM 300 et 200

Il y a déjà des intéressés pour les 2 distances,

Faites-vous connaître sur ctr@velo-ctr.org

Route / VTT / gravel

Dimanche 18 mai 2025 ;

Le Rallye du Roy aux Essarts le Roi

Le club fait les inscriptions

Pour la route,

Envoyer un mail à

patrick.Fredouille@gmail.com

Pour le VTT, envoyer un mail sur ctr@velo-ctr.org



VTT

Dimanche 25 mai 2025 :

La Hanchoise : 4 parcours au programme

Le club fait les inscriptions :

Envoyer un mail à ctr@velo-ctr.org





Thierry nous a fait une organisation de 4 jours de VTT dans le Morvan aux petits oignons.

Départ le jeudi 8 mai au matin de Rambouillet pour Alligny en Morvan. Nous sommes hébergés dans le gîte d'étape de la municipalité, très bonne adresse avec une auberge à côté avec de la bonne bière fraîche. Nous sommes 9 du CTR + 2 ACBB invités par Franck. 4 Parcours en étoile qui ne laissent pas indifférents :

8 Mai2025 [Alligny-en-Morvan VTT](#) 39.57 km 815 m D+

9 Mai2025 [Alligny-en-Morvan VTT](#) 60.51 km 1,143 m D+

10 Mai2025 [Alligny-en-Morvan VTT](#) 70.24 km 1,774 m D+

11 Mai2025 [Gouloux VTT](#) 49.43 km 1,262 m D+

Soit environ 220 kms et 5000m de d+



La météo fut bonne Les chemins étaient majoritairement en bon état mais beaucoup de rochers cassants qui les rendent exigeants. Parfois les chemins disparaissaient sous l'eau, Thierry en a profité pour y plonger avec le VTT électrique ... Le VTT fonctionnait le lendemain mais pas le portable.

Nous avons fait le tour du lac des Settons sur un sentier facile et ludique, cheminé sur des sentiers en hauteur avec de magnifiques point de vue, longé des élevages de sapins de Noël

Bref, que du bonheur et rien à jeter.

Merci Thierry



Un beau moment de convivialité que ce week-end en Sologne en totale autonomie. Nous étions 12 participants à sillonner les petites routes tranquilles, une bonne préparation pour le séjour en Toscane.

Yasmine





Avec une météo peu engageante une semaine avant notre départ puis des prévisions qui s'amélioraient de jour en jour, la décision de partir a été prise après le « go-no go » du vendredi soir

Nous sommes partis à 10 CTReiens de Conches sur Ouches à 7h30 avec vue sur le donjon construit à la fin du XIème siècle. Après avoir longé la vallée de la Risle nous atteignons Beaumont-le-Roger. Magnifique cité normande de caractère. Entre autres à la sortie de Beaumont, le prieuré de la Ste-Trinité domine la vallée

Nous poursuivons notre périple à un rythme assez soutenu, supérieur à l'allure Audax avec peu de dénivelé et un vent plutôt favorable. Jusqu'à Pont-Audemer nous roulons toujours dans la charmante vallée de la Risle à travers la campagne Normande avec beaucoup de parties boisées. Au niveau de Berville-sur-Mer km76 nous atteignons l'estuaire de la Seine que nous longeons par sa rive gauche, passons le pont de Normandie pour arriver à Honfleur.



La photo de groupe s'impose au pied du port d'Honfleur.



A partir d'Honfleur nous longeons la côte. Quelques éclaireurs partent devant pour assurer la récup des sandwichs commandés dans un boulangerie de Villers s/Mer. Après avoir suivi le littoral et quelques petites côtes sympathiques qui ne laisse pas insensible, il faut traverser Trouville qui n'est pas une mince affaire le week-end. Une file de voiture bien alignée qui descend sur Deauville qu'il faut dépasser à gauche et se rabattre après le passage de véhicule venant de face. Passer cette seule difficulté de circulation tout rentre dans l'ordre.

Nous pique-niquons à Villers-sur-Mer face à la mer sous un soleil radieux. La récompense est là. Après quelques temps de repos, de plénitude et quelques photos, il faut s'y remettre. Reste une centaine de kms.



Vincent et Charles évitent un peu de dénivelé en empruntant un autre parcours qui suit la vallée de la Touques. Nous nous retrouvons tous ensemble vers le 140^{ème} Km à OUILLY-le-Vicomte.

A la sortie de Villers nous débutons par une belle montée puis 3,4 autres derrières.

Les paysages du Pays d'Auge sont toujours aussi beaux, villages entourés de petites collines et de vallons. Nous arrivons à Bernay km184.

Cela se corse un peu dans le final. Le ciel est très menaçant mais nous épargne. Au loin on perçoit les averses. Très longues lignes droites avec un vent qui s'est levé quasi de face. Le passage dans les zones boisées qui aurait pu nous protéger ne nous avantage pas. Le vent est aligné à la route qui fait qu'on se retrouve dans un couloir venteux.



Nous arrivons à Conches avec environ 1700m de D+ pour 220km.

Dès l'arrivée tout le monde a fait part de son enthousiasme et est prêt à renouveler cette sortie en 2026.

Didier a déjà pensé à une modification de parcours après Bernay pour les 30 derniers kms.

Conclusion sortie à refaire en 2026.

Patrick F.

Séjour dans l'Aveyron pour la période du 6 au 13 Juin 2026

Au cœur de la nature du Vallon de Conques-Marcillac. À seulement 15 minutes de Rodez,

Ce séjour est proposé par Yasmine, mais est ouvert à toutes les sections.

Il y aura des parcours proposés par chaque représentant de section.



Séjour au village vacances l'Oustal *** Pont les bains 12230 Salles la Source

Hébergement :

Village classé 3 étoiles, alliant le charme des vieilles pierres au confort moderne. 30 chambres (lit couple de 160 ou 2 lits jumeaux de 90), TV écran plat avec TNT.

Restauration :

Dégustez une cuisine du terroir savoureuse et authentique ! Nos cuisiniers donnent la priorité aux spécialités locales (aligot, tripous, truffade, truites de nos rivières, roquefort...),

Menus en 3 plats (déjeuner entrée, plat, dessert et dîner entrée, plat, dessert ou assiette unique, buffet de fromages, dessert) Les mets Aveyronnais n'auront plus de secret pour vous !

Equipements

Vous trouverez tout l'équipement pour des séjours réussis : bar avec terrasse couverte et salon-bar pour vos moments de détente ; piscine extérieure chauffée du 15/04 au 31/10 (selon conditions météorologique) terrain de pétanque, un Chapiteau de 300m² chauffée et climatisé avec parquet pour les soirées et spectacles... Espace internet wifi gratuit. Parking privé sécurisé et gratuit

TARIFS

Séjour en pension complète 644,00 euros/ pers

Taxe de séjour 5.39 euros/pers

Réponse souhaitée avant le 27 mai 2025 auprès de : yasminelano3@gmail.com

Textes sélectionnés par Anne- Marie

Tirés de la revue « Cyclotourisme »

Y'a quoi au menu ?

- T'as vu le programme du club ? On va où ce samedi ?
- Sais pas. J'ai pas regardé le site, et comme je vais jamais aux réunions, j'arrive le samedi pour une dégustation à l'aveugle...
- Moi je vais aux réunions, mais comme je discute toujours au fond de la salle, j'écoute jamais ce que dit le président.
- Alors on va demander. Il doit bien y en avoir un qui a le programme en tête...
- Tu vas dans quel groupe ?
- J'aime bien aller avec les costauds, ça vous pose son cyclo !
- T'es costaud toi ?
- Non, mais j'aime bien. Je les force à faire du cyclotourisme, et à attendre les copains au sommet des bosses.
- Ils le font ?
- Non, ils m'ont attendu une fois, et

j'ai vu dans leur regard que j'étais pas le bienvenu.

- Et tu continues d'aller avec eux ?
- Ben oui, je roule avec les costauds ! J'en ai sous la pédale !
- Mais si t'es pas costaud, et qu'ils ne t'attendent pas, alors tu roules tout seul ?
- Oui, mais je suis avec les costauds !
- Ça sert à quoi de venir aux sorties du club et de rouler tout seul ?
- Ça en jette ! Moi je roule pas avec les cools ou les cyclos du dimanche. Je roule avec les costauds.
- Ouais ouais... Loin derrière quand même...
- Ça t'es pas obligé de le crier sur les toits. Comme les autres groupes partent dans d'autres directions, y'a personne pour le savoir.
- Si ça t'amuse... Moi, je vais aller avec les cools. Je suis bien plus costaud qu'eux, et je vais pouvoir mettre des mines dans toutes les bosses, histoire de montrer qui c'est le patron...

Ulti'mot

ÉLOGE DE LA LENTEUR

PAR DANIEL RINAUDOU

À une époque où la vitesse est devenue la règle et où les humains sont de plus en plus pressés, en un temps où, même dans les groupes de cyclos, l'assistance électrique est de mise pour pouvoir rester dans le rythme, je voudrais malgré tout vous parler de la lenteur.

Dans les clubs, on rencontre diverses façons de rouler. Certains pratiquent les groupes de vitesse : ceux qui roulent à vingt kilomètres/heure, ceux qui roulent à vingt-deux, à vingt-cinq... D'autres pédalent simplement le plus vite possible, au moins à vingt-huit... ou décident de respecter strictement le vingt-deux et demi. Mais qui oserait afficher une vitesse inférieure à dix-huit ? Ceux qui roulent ainsi n'en parlent pas, et, sans doute, ne s'en soucient guère.

Moi, je le dis aujourd'hui, humblement mais sans honte, je fais du quatorze. Je fais du quatorze, et j'en suis fier et heureux. Fier, car je n'y suis pas arrivé en un jour ; on ne remonte pas facilement la pente dégringolée avec la maladie. Heureux car, même à quatorze, je sens le vent sur mon visage, je vois le paysage se modifier bien plus vite qu'à pied, je profite des senteurs végétales, je discute avec les amis. Et en plus, j'ai tout le temps de repérer les fleurs qui s'épanouissent sur le bas-côté de la route.

Certains m'ont susurré que, dans mon cas, le VAE serait idéal. Idéal pour quoi ? Pour arriver plus vite ? Pour suivre les autres ? Et bien tant pis ! Tant pis pour ceux qui n'attendront pas et ne connaîtront jamais les délices de la lenteur. Je préfère rouler à quatorze. Car à rouler lentement, on peut rouler longtemps. Précepte simplissime que l'on oublie souvent. Je ne veux donc connaître que le vélo à assistance musculaire. J'irai à mon allure et selon mes forces.

Oui mais, insinuera-t-on, quand on vieillit, le VAE permet de continuer à rouler. Certes, j'en conviens. Peut-être, un jour, moi aussi... Je pense néanmoins que la vraie solution, hélas trop peu pratiquée, c'est le tricycle (sans doute devrait-on dire la *tricyclette*). Le tricycle garantit de tout risque de perte d'équilibre. Il permet à ses pratiquants de grimper les pentes les plus raides, en avançant moins vite qu'un marcheur mais sans jamais être contraint de mettre pied à terre ! Continuer à rouler en allant plus lentement qu'un piéton, c'est le *summum* de l'amour du vélo : l'utilitaire a laissé place au seul plaisir. Alors, ces *tricyclistes*, ces octogénaires qui gravissent paisiblement les cols, je leur tire mon chapeau. Et je ne rêve que d'une chose : leur ressembler un jour. En toute lenteur ! ●

Information de notre ami « cyclo » Michel Moussard



**NELSON
MESSE**
Ou MISSA IN ANGUSTIIS
JOSEPH HAYDN
Avec en première partie, par l'orchestre:
SYMPHONIE N°3 DE FRANZ SCHUBERT

**ORCHESTRE
SYMPHONIQUE ROYAL
DU VAL DE SAMBRE
DE CHARLEROI :
50 MUSICIENS**

**CHORALES :
140 CHORISTES
LA MAGNANRELLE
DE LIÈGE
CHORALE ROYALE SAINT RÉMY
D'OTTIGNIES
LE CHŒUR POLYPHONIQUE
DE RAMBOUILLET**

**PRIX
D'ENTRÉE
20 euros**

GRATUIT POUR
LES -12 ANS

**DIMANCHE
18 MAI À 16H**
*Église Saints Victor
et Léonard
Liège*

**DIMANCHE
25 MAI À 16H**
*Église Saint-Lubin
Rambouillet*

**CHEF D'ORCHESTRE
Bart BOUCKAERT**

SOLISTES
SOPRANO : Amélia FEUER
ALTO : Aurore DAUBRUN
TÉNOR : Léo MUSCAT
BASSE : Mark PANCEK

Tarif unique 20 Euros (gratuit -12 ans)

Billetterie : <https://www.choeur-cpr.org/billetterie>



NOS PARTENAIRES



CYCLES JACKY



Alltricks.com

VÉLO | RUNNING | OUTDOOR

RAMBOUILLET
TERRITOIRES 


Rambouillet