



*Club affilié à la Fédération Française de  
Cyclotourisme sous le n° :01101*

**CYCLO LOISIRS EXPRESSION**

**OCTOBRE 2023**

**A retenir : Réunion club route le Jeudi 02 Novembre à 20h à la salle  
Omnisports - Bilan de l'année et Présentation des projets 2024**

### **1. Sante**

Nous avons une pensée pour Sylvie COUDRAY qui entrevoit , nous l'espérons le bout du tunnel.  
Nous souhaitons un prompt rétablissement à Jean-Luc DAVID. Nous attendons Mylène sur la route  
Après son accident.

### **2. Compte bancaire du club et fonctionnement**

Pour toutes les activités Route et VTT, vous trouverez ci-dessous les coordonnées bancaires RIB / IBAN du compte à utiliser.

	Code Banque	Code Guichet	Numéro de Compte	Clé Rib
RIB FRANCE	18306	00235	36125004100	38
IBAN ETRANGER	International Bank Account Number FR76 1830 6002 3536 1250 0410 038			Bank Identification Code (BIC) AGRIFRPP883
Cpte DORMANT (00235)	Nom et adresse du titulaire ASSOC. CYCLO LOISIRS D EVREUX  APT 101 RESIDENCE L HERMITAGE 60 RUE MARCEL PAUL  27000 EVREUX			

Pour des raisons de sécurité, nous vous incitons à utiliser le virement, en ajoutant en libellé complémentaire votre NOM et le motif de votre virement pour faciliter le traitement comptable.

Notre trésorier est Martial PAIN et notre trésorier adjoint Jérôme GAUBEY qui ont en charge la comptabilité, sont là pour vous aider en cas de besoin n'hésitez pas à les solliciter.

### **3. Site internet du club**

Retrouvez toutes les informations de votre club sur notre site.

<https://www.cycloloisirsevreux.fr/>

#### **Accès à l'espace licencié**

Cliquer sur le bandeau ESPACE LICENCIE

Mot de passe : **cle/FFCT1101**

#### 4. Informations générales

##### Licenciés

A ce jour, nous sommes 196 licenciés avec 19 nouvelles licences contre 11 l'an dernier. Reste à voir la concrétisation des contacts pris récemment.

#### 5. Ils ou elles ont participé

##### **Dimanche 10 Septembre - Randonnée de la Pommeraie à CIERREY**

31 licenciés et conjoints du Cyclo Loisirs EVREUX ont participé à cette belle journée organisée par le club de CIERREY

FREYSSELINE J.Jacques, Lucas GAULIARD, FX GUENE, HUELOU Goulven, Martial PAIN, Stephan POYER, VARIN Laurent, PAIN Matthieu, DESLANDES Damien, LUCAS Morgan, TRANCHANT J.Claude, TRANCHANT Liliane, CHABOT Martial, GOSCIANSKI Michel, MULET Annick et BLAIS Sébastien.

Comme chaque année, vous avez été nombreux à participer à cette manifestation la brume du matin a rapidement fait place à un beau soleil. Bravo à tous pour votre engagement.

##### Côté VTT

##### **Dimanche 03 Septembre VTT la Rentrée des Speedeure (ex : Randonnées des petits maillons)**

##### **2eme rentrée des SPEEDURE VTT du Cyclo Loisirs Evreux**

Le dimanche 03 Septembre, la rentrée de la section VTT SPEEDEURE s'est déroulée cette année sur la commune de SACQUENVILLE.

Une très belle organisation réussie avec un temps magnifique.

La veille le samedi, ce sont 23 baliseurs qui ont préparé et flêché les parcours.

Le dimanche matin 20 bénévoles du club et en particulier les SPEEDEURE étaient mobilisés pour accueillir les participants.

6 parcours étaient proposés 11 km famille, 25 km, 37 km, 50 km, 60 km et 70 km avec 2 ravitos.

Une très belle participation avec 270 inscrits, en progression de 50 personnes par rapport à 2022.

La matinée s'est déroulée sans incident et a fait le bonheur des vététistes qui ont apprécié la qualité des parcours et des paysages proposés.

Des rafraîchissements étaient proposés à tous les participants à leur arrivée.

Vous pouvez retrouver les photos de cette journée sur le site du Speedeure.



## **WE du 10 au 11» Septembre Roc'h des Mont d'Arrée**

Avant que les souvenirs ne s'estompent, je vous propose quelques mots sur notre week-end en Bretagne, à Huelgoat, lors de la 23<sup>ème</sup> édition du Roc'h des Monts d'Arrée. C'est l'évènement majeur en Bretagne dédié à la randonnée et au raid VTT. Evènement majeur pour la FFCT, puisqu'elle est homologuée chaque année sous le label « **Verte Tout Terrain** » et qu'elle rallie les clubs du Finistère afin de proposer une superbe organisation avec un peu moins de **6000 participants** sur le week-end.

**Speedeure VTT** avait pris rendez-vous de longue date puisque cet évènement a été programmé dans notre agenda à la suite de notre participation à l'édition 2022.

Tout vététiste participe un jour à cet évènement car il allie technique et physique sans oublier de proposer des paysages magnifiques avec de nombreux points de vue sur la Bretagne intérieure et montagneuse. Chaque vététiste trouve un parcours à sa convenance, des randos de 20 km aux maxi raids de 120 km, avec bien évidemment des dénivelés progressifs allant jusqu'à 2500m pour le 120km.

L'équipe Speedeure au nombre de 13 (Chiffre qui a porté chance à chacun d'entre nous puisque nous sommes revenus sains et saufs 😊) s'était inscrite sur les raids de 85, 100 et 120km : **Clément Astruc, Bruno Le Gloan, Marc Grosjean, Dominique Dutertre, Jérôme Gouabeau, Franck Dycha, Eric Derout, Christophe Leclerc, Wilfried Alma, Olivier Fayard, Pascal Blanche, Denis Dingreville et Inocencio Dacal.**

Nous embarquâmes dans 3 véhicules (Merci aux chauffeurs) le samedi matin en direction de la Bretagne, la route fût chargée avec ce très chaud week-end qui a encouragé les Parisiens à sortir, la climatisation fonctionnait bien. Nous arrivâmes à Huelgoat vers 17h et avons récupéré la plaque et le traditionnel tee-shirt avant de reprendre les 20 dernières minutes de route pour rejoindre notre hébergement de Brasparts (Commune de 1000 habitants au cœur des monts d'Arrée dans le parc naturel régional d'Armorique), au gîte associatif « Ti menez Are » (*Maison des Monts d'Arrée*) qui fêtait ce samedi-là ses 30 ans d'existence.

Nous prîmes possession de nos chambres, un petit rafraîchissement vite bu et il était l'heure de passer à table au « Feel Good », seul restaurant de Brasparts. De retour au gîte vers 22h00, voyant l'animation musicale, je me demandais si nous allions pouvoir dormir. Gros dilemme : fenêtre ouverte on entendait la musique, fenêtre fermée il faisait très chaud !

Réveil à 6h00, petit déjeuner sur place, chargement de la remorque et des portes-vélos, en route pour Huelgoat et ses immenses champs qui faisaient office de parking.

Le temps était bien chaud avec 17°C dès 7h30 pour atteindre les 26°C dans l'après-midi avec tout de même un peu d'air sur les hauteurs : idéal pour randonner toute la journée.

Nous prîmes tous le départ de bon matin à VTT, vers 7h30, en ordre dispersé, par petits groupes, en essayant de se faufiler dans la masse sans pour autant chercher à se suivre car sur un tel raid il est important de gérer son effort. La journée allait être longue, rythmée par les ravitos sauveteurs placés tous les 20 km. Cette année nous avons parcouru une bonne partie de la forêt du Huelgoat avant d'attaquer les landes et les Roc'h. Nous nous sommes retrouvés, plus ou moins tous, sur le 1<sup>er</sup> ravito. Sur le 2<sup>ème</sup> après avoir parcouru 40 km nous étions déjà moins nombreux à nous retrouver. Au 60<sup>ème</sup> km sur le 3<sup>ème</sup> ravito, l'heure du déjeuner avait sonné, j'ai eu la chance de pique-niquer avec Olivier et Pascal partis sur le 120km. Nous nous sommes séparés aux alentours du 70<sup>ème</sup> km, la trace du 100km bifurquait et bien que chaleureusement invité à rouler avec Pascal et Olivier j'ai décliné leur offre prétextant que je ne m'étais pas engagé sur le 120km 😊. J'ai bien fait car je commençais à sentir quelques crampes naissantes à quelques encablures du 4<sup>ème</sup> ravito des 80 km ! J'ai géré comme il se doit avec des petits développements et pu retrouver une certaine confiance, et au fil des km pu remettre un peu de braquet. Il y eut un 5<sup>ème</sup> ravito bonus vers le 87 km, j'y ai retrouvé Bruno et Marc qui curieusement mais intelligemment ont fait une adaptation des parcours proposés par l'organisation, un mix entre le 85 et 100 km ! Comme chaque année, la fin du raid propose un profil plat ou

descendant, ce n'est pas plus mal pour bien terminer 😊 Le gros du dénivelé, pour mon parcours, se situait sur les 75 premiers kms. Quel soulagement à l'arrivée à Huelgoat (J'oubliais le satané raidard sur goudron à 500m de l'arrivée !), peu de temps après Marc et Bruno m'ont rejoint et nous avons pu reposer les gambettes dans l'attente de nos camarades qui arrivèrent dans un autre ordre dispersé que le matin. Enfin réunis, nous avons partagé nos sensations et pris des photos souvenirs sous l'arche d'arrivée.

Ce fût une grande première pour Olivier, Marc, Christophe et Wil. Ils ont été surpris par la caractère accidenté de ce raid avec la présence de cailloux en grande partie sur les chemins de crête. Bravo à eux !

La soirée fût animée, retour à notre restaurant de Brasparts où nous avons pris un bon dîner et finaliser le débriefing avant un bon gros dodo que le fantôme des monts d'Arrée n'a pas réussi à perturber. 😊

Le lendemain, un peu courbaturé, nous sommes rentrés sur Evreux avec le sentiment d'avoir rempli avec brio notre mission de vététiste au long court. 😊

Bravo à tous pour vos exploits !!

Pas de gros pépin mécanique (1 seul pour Olivier dont le petit plateau voulait se faire la malle avec la perte de vis...), pas de blessé, quelques petites chûtes pour certains (Pascal, Marc, Ino) et une grosse douleur au bras gauche pour Wil qui a perturbé la fin de son parcours. (Probablement à cause de son sac à dos un peu trop serré)

Le rendez-vous est quasiment pris pour l'année prochaine 😊

Kenavo !



## Côté Route

### Du 9 au 16 Septembre Séjour en étoile dans le Jura

Nous étions 39 à participer à ce séjour, 27 à rouler, 12 marcheurs.

Ce séjour s'est superbement déroulé. Notre avons été très bien accueillis au village vacances Miléade à Chapelle des Bois.

Pour les cyclos chacun a pu trouver son groupe et profiter les superbes paysages à son rythme. Pour nos accompagnants, le séjour a été rythmé par des belles balades, randonnées et visites parfois gourmandes.

La journée de repos organisée par notre ami Guy a été une très belle réussite avec la visite de la Fromagerie de Foncine le Haut, aussi instructive que gourmande, suivie d'un délicieux déjeuner. L'après-midi nous a permis de profiter du Parc Polaire sous une légère bruine.

Merci à Guy pour cette superbe organisation.

Vous pouvez retrouver sur le site internet du club un compte rendu complet ainsi que des photos.



## Ecole Française de Vélo-TEAMVELO

Toujours un grosse affluence à l'école EFV .

A la sortie du 23 septembre, nous avons **48 participants**. Bravo à toute l'équipe et bienvenue à tous pour cette nouvelle saison.



## **7. Projets 2024**

Les grands projets Route décidés avancent.

### **Week-end de la Pentecôte – WE Dieppe 3 jours (du Vendredi 17 au Dimanche 19 Mai 2024)**

Devant le succès des précédents week-ends, nous organisons un WE sur Dieppe. Il est ouvert à tous les licenciés (Route, VTT, marche). Une information complète vous sera adressée courant Octobre après validation par le CODIR. Le coût de ce WE est à l'étude.  
Réservez ce WE dans vos agendas !!

Pour tous renseignements contactez Sylvette TISSIER

Tel **07 49 41 30 89**

mail : [camivives@yahoo.fr](mailto:camivives@yahoo.fr)

### **Juin 2024 – Séjour à Alleyras (43 – Haute Loire) du 1<sup>er</sup> au 8 juin 2024**

Nous avons déjà une trentaine d'inscrits.

Vous pouvez encore vous inscrire auprès de Jean Debrecey au

Tél : 06 27 83 15 08

mail [jean.debrecey@outlook.com](mailto:jean.debrecey@outlook.com)

### **VI NANTES – BREST**

Ce dossier est en cours d'élaboration par Guy Marguerite, nous vous en dirons plus très prochainement.

Pour contacter Guy MARGUERITE

par tel **06 32 07 85 67** ou par mail [guy.marguerite@hotmail.fr](mailto:guy.marguerite@hotmail.fr)

**Pour les projets de WE Dieppe et VI Nantes Brest un sondage vous sera adressé par mail dans le courant du mois pour savoir si vous êtes intéressés.**