



UNION CYCLISTE NANTES
ATLANTIQUE
Section cyclotourisme
25 rue Gaston Turpin – 44000 Nantes
E-mail : ucna@ucna.fr

Trimestriel de la section
cyclo de l'UCNA.

Janvier-Février-Mars 2023
Les voyages ! Seconde partie et autres...

SOMMAIRE

1/ Les bonnes habitudes du mercredi	P2
2/ Prix d'excellence pour notre club !	P3
3/ L'UCNA fête 50 ans de boudins	P4
4/ Fabien et le vélo-kayak	P6
5/ Jean-Charles, la tête et les jambes	P10
6/ Jean Mayet	P14
7/ Roger et le VAE	P15
8/ Joël L'infatigable	P21
9/ Variations sur le stylisme	P25
10/ Bike Friday	P27
11/ Où irons-nous ?	P28
12/ Petites annonces	P28

Calendrier trimestriel

Le calendrier trimestriel est envoyé séparément, surveillez vos mails ou prenez-le sur le site !

ÉDITO

Le mot du président,

L'UCNA a été récompensée par le Comité Régional des Pays de la Loire - FFvélo pour l'année 2022. Notre club, premier dans la catégorie des clubs de plus de 75 adhérents, remporte ce trophée régional challenge de France pour l'ensemble de ses organisations et participations aux diverses activités de la FFCT - FFvélo.

Cette récompense confirme le dynamisme de notre section ! Bravo... Je souhaite que chacune et chacun y trouve toujours son plaisir et contribue à maintenir une bonne ambiance.

L'année qui vient de s'écouler a été riche en événements et 2023 s'annonce dans la continuité.

Pour des raisons administratives, notre assemblée générale, habituellement en novembre, a été repoussée au 12 février 2023. Les échanges concernant la vie du club et nos projets y seront traités.

À toutes et à tous, je vous souhaite une bonne année 2023, beaucoup de projets vélo et surtout une bonne santé.

Daniel Brossard

Les contributeurs : Daniel Abos, Denis Aftalion (images), Amain David, Roger Baltayan, Joël Blandin, Daniel Brossard, Jean-Charles Douet, Jean-Claude Jegouzo, Fabien Mangin, Jean Mayet, Antoine George.

1 / Les bonnes habitudes, par Daniel

La sortie du mercredi

Selon les périodes et conditions météorologiques, à la sortie traditionnelle hebdomadaire du mercredi, nous sommes nombreux - jusqu'à plus de vingt-cinq - à nous retrouver aux différents points de rendez-vous proposés par le club, pour une journée de rando cyclo. Les nouveaux venus au club découvrent cette ambiance conviviale et sympathique. Le choix de chacun est, soit de ne rouler que la demi-journée et quitter le groupe après la pause-café de la matinée, ou rouler la journée avec arrêt repas au restaurant, où nous avons nos habitudes, ou, aux beaux jours, pique-nique tiré du sac.



À chaque sortie, un capitaine de route s'est proposé et gère la sortie. De plus en plus les parcours sont prévus et disponibles en GPS par internet. Certains cyclos en possèdent un, ce qui permet au capitaine de route d'être secondé et relayé dans sa tâche.

Rôle du capitaine de jour :

- La veille, il contacte le restaurateur pour s'assurer qu'il est ouvert et qu'il peut recevoir un groupe de cyclos.
- Le mercredi, à 9h, avant le départ, il compte les partants de la journée, réserve une table au restaurant et prévoit l'heure d'arrivée.
- A la pause-café, il peut appeler le restaurateur pour confirmation ou modification éventuelle.

Un cyclo serre-file est désigné et à chaque arrêt, le groupe ne repartira que lorsque le cyclo serre-file l'aura rejoint.

Il est bon de rappeler quelques règles de comportement en vélo.

D'accord, vu les sacoches, ce n'est pas une sortie du mercredi, mais ça pourrait l'être et on a les dossards...

La circulation : Si nous voulons être respectés, respectons les autres, à savoir, les automobilistes.

- Séparons-nous et formons des groupes d'une dizaine à une douzaine de cyclos séparés de quelques centaines de mètres et visibles l'un de l'autre.
- Restons groupés, roulons à droite, au maximum à deux de front, en file indienne quand la route est étroite ou dangereuse.
- En cas d'arrêt, crevaison, panne mécanique, téléphone, ne restons pas sur la chaussée. Rangeons-nous sur le bas-côté, et, au mieux, arrêtons-nous à un renforcement ou une place dégagée de la route.

La sortie cyclo du mercredi est un moment convivial. **On part ensemble, on roule ensemble, on rentre ensemble.** Certes, nous n'avons pas toutes et tous la même capacité vélocipédique. S'il s'avère que certains sont pressés, que d'autres roulent lentement, fatigués, d'un commun accord, le groupe se scinde pour que chacun y trouve son rythme.

Continuons de faire en sorte que ces sorties se déroulent dans la bonne humeur où chacune et chacun ont plaisir à rouler.

2 / L'UCNA prix d'excellence devant 207 clubs !



Récompense surprise pour l'UCNA quand, participant à une réunion du Codep en l'absence de notre président retenu, Marc, rosissant de bonheur, a reçu au nom du club, le trophée régional 2022 de la FFCT. Cette récompense s'obtient au terme d'un classement général des activités FFCT des clubs de la région, en l'occurrence la Région Pays de la Loire, présidée par Anne-Marie François, qui a sous sa coupe pas moins de 208 clubs, sur les 5 départements !

De fait, cela met en valeur l'ensemble des opérations menées par ou avec le club, dans le cadre de la Fédé. On a l'impression que le club ce sont des sorties hebdomadaires et quelques voyages, mais en réalité, notre action va beaucoup plus loin puisque cela intègre aussi les brevets et participations aux épreuves (entre autres : 600 et

1000 km...), le Loroux-Bottereau, la semaine fédérale, les voyages labellisés club et ceux de la Fédé comme la Meuse l'an dernier, les séjours aux Quatre Vents, le site fédéral d'entraînement dans le Massif Central, les flèches sorties du carquois de Marceline, les voyages itinérants de Christiane et Jean-Claude, l'action des féminines et même la participation aux réunions... Un vrai prix d'excellence !

La Fédé, qui voit tout, a compté, recompté, placé des indices, soustrait des pénalités et conclu que l'UCNA était en 2022 le meilleur des 208 clubs de la Région. Marc et Daniel nous en ont félicités et nous leur avons rendu le compliment tant il est vrai qu'il n'y a pas de bon club sans bons dirigeants et bons adhérents ! Après ces

congratulations , l'assemblée réunie pour le pot de l'Amitié a ouvert la cave et dégusté de bons vins et surtout un délicieux vin chaud de circonstance, concocté par Jacques qui en a profité pour nous refiler les dernières tartes, devenues molles, de la Marche aux Boudins.

Comme dirait Grizou, vive la Fédé, vive l'UCNA !

3 / La Marche aux Boudins, une cinquantenaire en pleine forme !

C'est avec entrain que les 70 participants de cette cinquantième Marche aux Boudins,



se sont élancés ce dimanche 4 décembre de la propriété de la Famille Lebas, viticulteurs réputés de La Haie Trois Sous, près de Maisdon sur Sèvre, pour une marche de 6,5 ou 10 km dans le vignoble.



Malgré le froid et l'humidité, ils ont pu apprécier les différents modes de taille de vignes,

les ventilateurs chargés de réchauffer les jeunes pousses lors des gels d'avril et la beauté froide de ce paysage où les oranges et jaunes des feuilles qui achèvent de tomber au sol.



Retour au bercail en fin de matinée pour déguster le fameux boudin grillé, accompagné d'un muscadet ou d'un merlot de la propriété, avant une tarte aux fruits mémorables, le tout préparé par une équipe de choc avec Maryvonne, les deux Jacques, Jean-Claude, Marceline et d'autres...

Temps fort de ce repas, le gâteau des 50 ans, soufflé avec enthousiasme par l'élite de l'omnisport qui avait tenu à

honorer de sa présence ce temps fort et gourmand du club.



Il semblerait que le souffle de l'Omnisport soit plus puissant que celui des cyclos...

4 / Fabien, l'homme qui roule sur les eaux !!!

Nouveau venu au club, Fabien a vécu 20 ans en Espagne côté mer, avec plongée en bouteilles, ski nautique, apnée, course à pied et VTT, accompagné d'un copain, sur de super itinéraires, bien vallonnés. Venu à Angers faire ses études, puis Lille et Paris, où il commence à travailler dans l'informatique, avant de rejoindre Nantes, il n'a jamais cessé de pratiquer le sport, et tout particulièrement le vélo.



À Paris, attiré par les fleuves et rivières, il s'inscrit dans un club de kayak en eau vive, dans le XV^e arrondissement . Il pratique le kayak en région parisienne sur la Marne du côté de Noisiel, avec des sorties dans le Morvan, le Massif Central et l'Orne. À la

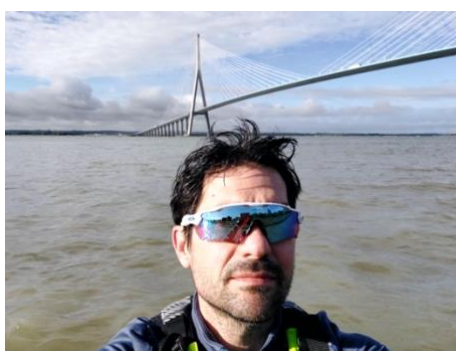


suite d'une blessure et d'un emploi du temps professionnel très chargé, il arrête le kayak, mais garde le vélo.

En 2016, il reprend le kayak à Nantes et l'année suivante choisit de faire la Loire de Roanne à l'embouchure en 15 jours pour 750 km parcourus. Mais tout n'est pas simple : « Il y avait des portages à chaque barrage, où il fallait que je porte mes 55 kg de matériel (nourriture, kayak, tente, etc.) en plusieurs allers-retours.»

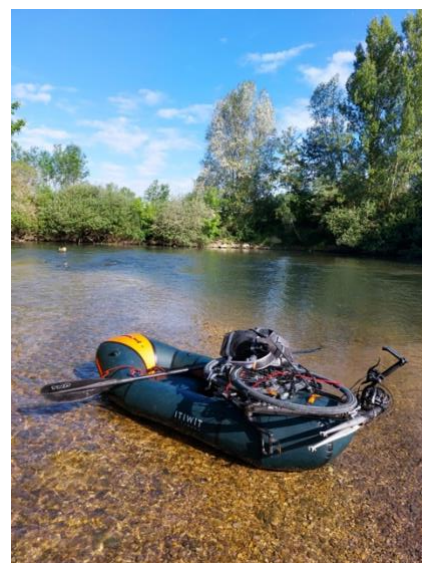
Fort de cette expérience, il s'intéresse à la descente du Rhône, d'Aix-Les-Bains sur le lac Léman jusqu'à la méditerranée, sur 650 km. Mais le Covid arrive, et décale ce voyage en août/septembre 2020. Grosse difficulté : il y a 40 km de portage liés aux retenues naturelles et barrages qu'il est impossible de franchir.

« J'ai donc acheté un chariot, je n'ai pu le récupérer que quelques jours avant de partir : je n'ai pas eu le temps de le tester. Genève j'ai perdu un clip roue attachée. J'ai traversé le retrouver. La roue tenait que la route était Génissiat, 104 mètre de 2,5 km et il fallait plus de 8%, avec cette roue détacher. À Lyon, j'ai perdu barrage suivant, impossible



Ce n'est pas l'Amazonie, mais ça y ressemble...

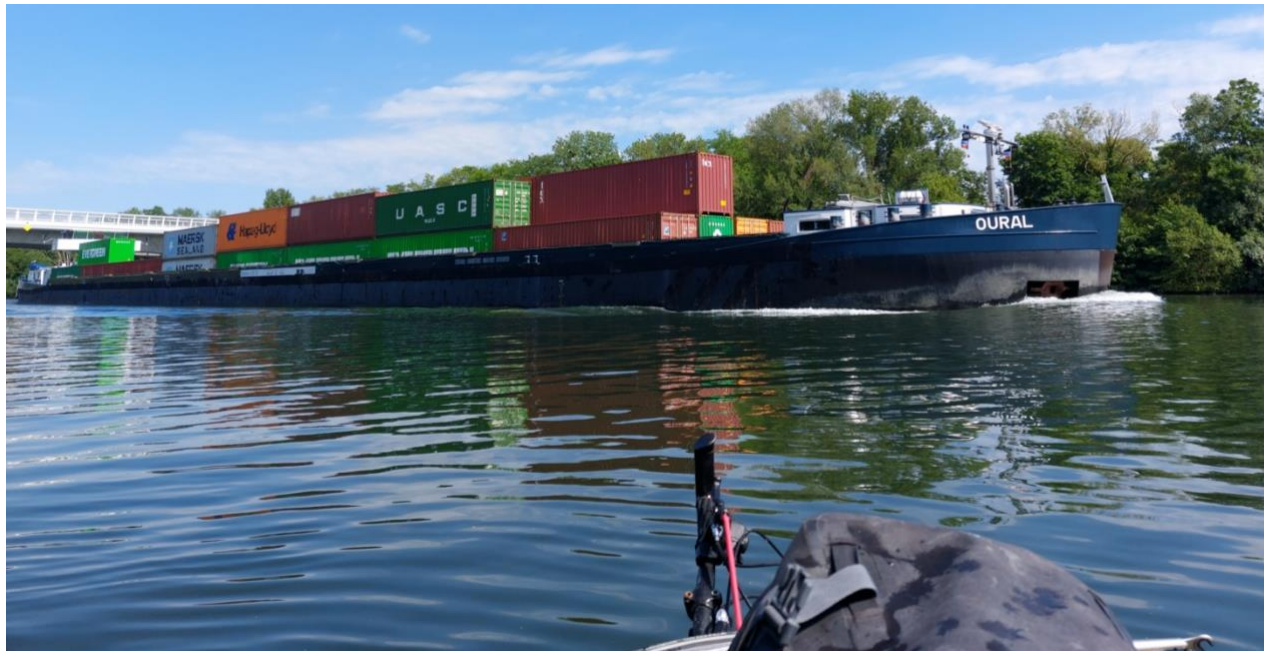
ni de vérifier sa solidité. À qui permet de garder la la ville en sens inverse sans sur l'axe, mais sortait dès accidentée... Au barrage de hauteur, le portage faisait descendre des pentes à qui menaçait de se des vis dans le fleuve. Au de remonter le chariot



sans la vis et 3,5 km de portage en perspective. Je bricole avec le matériel dont je disposais, mais du coup le chariot n'est plus pliable. Heureusement j'avais un copain proche, chez qui je m'arrête pour réparer. À Avignon, un des pneus crève, que je ne peux démonter malgré tous les outils des vélocistes présents. Je greffe un tendeur sur le pneu pour garder de la rigidité et une stabilité. À Ste-Marie-de-la-Mer, encore plus de 2 km de portage. J'étais épuisé. Des cyclos s'arrêtent et me proposent leur aide que je refuse, car je n'avais plus qu'une heure de marche. Cette descente est aussi une expérience de vie dans la nature, avec 3 nuits de bivouac pour 1 nuit en camping où je pouvais me réapprovisionner (eau, nourriture, électricité, ...). »

Malgré ses mésaventures sur le Rhône, qui n'était pas un long fleuve tranquille, Fabien ne se décourage pas et choisit l'été dernier de descendre la Seine.

- C'est la même longueur que le Rhône. Je prépare la descente à partir des récits d'autres kayakistes sur le net. Le fleuve comporte différentes difficultés: les portages très nombreux, la traversée de Paris interdite en Kayak, et les remises à l'eau au sortir des écluses. Une distance de portage importante et difficile à anticiper précisément. Je ne souhaitais pas repartir avec mon chariot, qui pesait 7 kg et qui n'était pas fiable. L'idée m'est venue de le remplacer par un vélo, mais il ne pouvait pas porter mon kayak de plus de 20 kg. En fouillant Internet, je découvre le packraft, contraction de Pack et Raft. Mis au point par une Canadienne naviguant en eau vive, il ne pèse que 3,5 kg pour un volume de moins de 30 L. Il peut donc être aisément emporté sur un vélo et réciproquement, le packraft est conçu pour porter un vélo démonté sur l'avant. Je le commande aussitôt, mais les difficultés de réapprovisionnement liées au covid font que



Le voisin fait des vagues, mais il est malvenu de s'en plaindre !

- Équipement, pagaie, nourriture... Tout doit tenir sur le vélo et sur le kayak. Je fais différents essais avant de comprendre comment étayer le vélo, et réciproquement le packraft. Un test de 10 km sur l'Erdre, seulement 3 jours avant le jour J, démontre la faisabilité du projet. Cependant aucun essai de sécurité, contrairement à mon habitude.

Le jour J, je me lance et je découvre le plaisir de la mixité vélo/kayak. Je rejoins la Seine depuis la gare de Troyes, en vélo, tout simplement ! Puis une fois le kayak monté et le vélo arrimé sur la proue du bateau, j'initie ce parcours de 650 km jusqu'à Honfleur. Sur la Loire et le Rhône, j'étais prisonnier du fleuve, car il m'était difficile de me déplacer une fois hors de l'eau. Désormais avec le vélo, je gagne en liberté. La traversée de Paris se fait en vélo avec mon kayak et tout le barda dessus : succès assuré auprès des passants !

Au final, tout s'est bien passé ?



- Oui, mais j'ai pris beaucoup de retard à me battre contre le vent, les marées à partir de l'écluse de la Pose avant Rouen, et les très nombreux orages. J'ai fini le parcours en vélo afin de rattraper mon retard, en suivant la Seine au travers du parc naturel régional des Boucles de la Seine. Le plaisir de ce parcours de plus de 100 km m'a convaincu de me mettre au cyclotourisme.

Que représente ton matériel ?

- Un marcheur rencontré sur le Rhône m'a converti au minimum, mais j'ai tout de même 37 kg de matériel sans le vélo. J'ai tout calculé au plus juste, mais il faut quand même : un pantalon, un short, un cuissard, deux tee-shirts, un duvet, une tente, un matelas pneumatique, un sac couchage, un réchaud, une gamelle, 500 gr de nourriture et 5 litres d'eau. Le reste était le kayak et son matériel (pagaie, gilet, combinaison, sac étanches, ...). J'ai

parfois dû prendre des options minimales comme deux crevaisons possibles.

Quels souvenirs les plus forts ?

- D'énormes orages avec des éclairs qui te forcent à rentrer immédiatement la pagaie métallique, au risque de finir en chipolata ! En dehors de cela, la jubilation du véloraft, rien ne t'arrête. Il y a un côté illimité dans cette capacité de naviguer sur l'eau et rouler sur terre. Un peu comme si nous savions voler ; une autre dimension !

Et tu as fini à l'UCNA !

- Oui ; cette expérience m'a donné envie de rouler et j'ai trouvé le club sur Internet. Il y a une force dans le groupe. Il nous emporte. Je n'aurais pas pensé faire 70 km seul avant de rouler avec vous. En deux séances j'ai trouvé ma place. J'ai un gravel qui se prête bien à cette approche mixte. Je me pénalise un peu sur la route, mais le vélo doit garder une dimension « aventure » qui me permettra de repartir à la découverte de nouveaux horizons !



Bravo Fabien, bienvenue parmi nous et peut-être auras-tu, par cet article, suscité des vocations...

5 / De la Meuse à la Maas, Jean-Charles joue la tête et les jambes



Jean-Louis, Joël, Jean-Charles, Roger... La fine équipe !

Jean-Charles est devenu en quelques années un incontournable du club ; toujours joyeux, fort disert, disponible et enthousiaste, il plaît à tous et se plaît avec chacun. Toujours curieux et infatigable animateur, il entraîne avec lui les plus enthousiastes...



En matière de voyages, il a quatre exigences :
1. du plein air avec de l'action sur deux roues,
2. de la culture dans des endroits inconnus ou peu fréquentés (après des années de vacances plein sud imposées par les enfants des deux générations),
3. de l'amitié en retrouvant son copain Jean-Yves avec qui il avait usé ses shorts dans les grandes écoles parisiennes, perdu de vue depuis, dont il dit : « C'est un garçon très cultivé qui complète les infos des guides. ». Enfin, 4., dans ces groupes d'une vingtaine de participants, venus de toute la France, il apprécie, outre bien sûr les Ucénistes, la rencontre des autres « qui te font découvrir leur chemin de vie et sont aussi les prescripteurs d'autres voyages de la Fédération. Beaucoup sont des habitués, entre 55 et 87 ans (en VAE), avec le goût du plein air, nous avons un terreau commun !».

Comment as-tu choisi un voyage de la Fédération ?



L'an dernier j'ai fait le Danube par hasard. En 2019, en roulant le mercredi, j'avais discuté avec Jean-Louis, qui en revenait. Je m'y suis intéressé, je l'ai fait en 2021 puis, cette année, avec Jean-Louis, mais aussi Joël et Roger en VAE, nous sommes retrouvés sur la Meuse.

Comment ça marche ?

Toute la logistique est prise en charge. Deux bénévoles accompagnent les 22 ; le capitaine de route et la voiture balai avec le

logisticien. Celui du Danube pouvait charger les vélos des gens fatigués, jusqu'à 4 ! On alterne restaurants et pique-niques, la tireuse à bière sur le Danube ou les canettes en Meuse ! En Allemagne du sud, il y a souvent une Biergarten avec des tables, les chopes à bière préparées et des points de restaurations dans des styles variés et exotiques. C'est très sympathique. Le soir, on dort à l'hôtel, généralement 3 étoiles, très confortable.

Le matin on petit déjeune quand l'hôtel ouvre, vers 6h30 ou 7h, départ entre 8h et 8h30. On roule tranquille en s'arrêtant. Vers 19h débriefing de la journée, brief du lendemain et apéro.

Tu te laisses couler et tu pédales, autour de 100 km par jour, avec les yeux et les oreilles grands ouverts. Parfois, il faut s'investir ; les 4 premiers jours de la Meuse ont chacun 1.000 mètres de dénivelé.



Tu as les yeux qui brillent, raconte-nous la Meuse !



Elle est moins prestigieuse que le Danube, mais j'ai été étonné. C'est un archipel de bonnes surprises pour gens curieux. On démarre sur le plateau de Langres avec des fortifications très anciennes, puis la source du fleuve, Domrémy sur les pas de Jeanne d'Arc sans oublier d'autres lieux liés à son histoire . Puis on enchaîne sur Verdun et Douaumont, la Grande Guerre. Ensuite les Ardennes avec Sedan et Charleville . On rencontre dans même voyage Diderot, Rimbaud,

Turenne et Jeanne d'Arc. Chaque ville apporte ses nouveaux centres d'intérêt !

Tu passes de la grande à la petite histoire.

En Belgique, arrive Dinant avec Adolf Sax, l'inventeur du saxophone, Namur, Liège, et en Hollande Maastricht. Ces petites villes de Hollande sont des bijoux d'architecture, avec des maisons en brique, parfois peintes en blanc du fait de Napoléon. L'empereur avait créé des impôts sur les fenêtres ; les gens ont condamné les fenêtres et peint tout en blanc pour garder de l'allure. Cela donne un cachet au village. On passe de Belgique en Hollande. Dans le pays flamand et hollandais avec la poldérisation commencée à la fin du Moyen-Âge, qui occupe aujourd'hui un sixième du territoire. Les moulins à eau pompaient l'eau pour réguler les niveaux et éviter les inondations. Tu continues avec de petites villes dont Hertogenbosch, patrie de Jérôme Bosch ou Vermeer à Delft. On finit à Rotterdam.



Et le Danube ?

Dans le Danube, tu es pénétré par les Habsbourg, Napoléon et Hitler. Villages magnifiques en Allemagne du sud, reconstruits à 70%.



Linz est la ville où Hitler est monté au balcon et a été acclamé par les Autrichiens après l'Anschluss. Ces voyages permettent de revivre l'histoire.

Comment se passent les visites ?

On visite rapidement. Pour la Meuse, le capitaine de route est aussi le guide, anime ce parcours dont il est originaire,

depuis 3 ou 4 ans. Il nous emmène sur des sites vraiment intéressants qu'il connaît parfaitement. On arrive vers 17h sur des points centraux comme Ulm, Passau ou Vienne, on se donne une heure pour prendre une douche puis visite des lieux souvent avec un.e (nous ne sommes pas sexistes !) guide local.e.

Il ferme les yeux et je lis dans les poils de sa barbe de cinq jours de fringant sexagénaire qu'il va nous livrer l'essentiel du message.

Arriver en vélo à Vienne ou Liège permet de savourer l'arrivée. Après ces efforts tout devient admirable, il y a un effet endomorphine : la bière et la visite ont plus de goût. Devant la cathédrale d'Ulm les canaux sont plus vrais et on s'intègre mieux à la cité. Tout est plus beau après une journée de vélo (Notez l'habile reprise du slogan de la Fédé... Jean-Charles Président national ?).

L'année prochaine ?

On rêve du Tour de Corse, plus vallonné. L'île résume à elle seule tous les paysages du continent !

Je laisse Jean-Charles rêveur à son voyage de sybarite qui cultive la tête et les jambes... Non sans avoir dégusté ensemble une petite bière, agréable, même sans effet d'endomorphine...

Très tentante cette approche du voyage !



Les mousquetaires n'ont jamais peur de se mouiller !



6/ Jean prend de l'altitude !

Sans médire de notre LoireAtlantique que nous sillonnons avec bonheur tout au long de l'année, certains ressentent un besoin impérieux de cols et de cimes, qu'ils cultivent en été, au meilleur des conditions.



Ainsi en est-il de notre ami Jean Mayet, qui est membre du prestigieux « Club

des 100 cols » (7.000 membres au total... sur 66 millions de Français !). Partant sur les brisées du voyage Jégouzo , il s'est enfoncé dans le pays basque pendant une semaine après un départ d'un VVF à Sare , près d'Espelette , jusqu'à plus soif, avec un à vingt et un cols par jour, pour un total de soixante-neuf !

Au final, 10.000 mètres de dénivelé pour 460 km.

Pas rassasié pour autant, le printemps prochain il a prévu la Forêt Noire avec des copains, pour un voyage de 5 jours avec sacoches en Allemagne, de Metz à Coblenche, avant un retour vers Praz sur Arly dans les Alpes !



7/ Le plaisir retrouvé d'un cyclo qui touchait ses limites !



On ne saurait mieux dire !

À 86 ans, œil rieur et moustache en guidon de vélo, Roger n'a rien perdu, ni de sa malice, ni de son plaisir de voyager en vélo. Équipé d'un VAE depuis six ans, il roule autour de 10.000 km par an, lors des sorties classiques du mercredi, mais aussi dans des voyages

itinérants. C'est un fidèle et après une vie passée comme commercial de Danone, il préfère toujours les produits de la marque, les 795 pique-niques partagés avec le club en font foi. Son témoignage sur le vélo à assistance électrique est essentiel.

Parle-moi de tes débuts...



J'ai vraiment commencé avec l'UCNA. Auparavant, je partais pour des sorties de 20 km et je revenais en pensant avoir fait le maximum. Aux Restos du Cœur où je militais, j'ai rencontré Henri Talouarn, Michel Bellier et Robert Élouard, tous membres du club. À l'automne 99, un mercredi matin, alors que je faisais mes 20 km d'entraînement, j'ai rencontré Henri qui roulait avec le club. Je les ai accompagnés jusqu'au café et comme je me sentais en bonne compagnie, j'ai décidé d'essayer de les suivre. À midi j'ai appelé

Odile, mon épouse, pour dire que je continuais et ce jour-là, on a fait 120 km.



À partir de là, tu as roulé régulièrement ?
Depuis mon adhésion à l'UCNA, en dehors des sorties hebdomadaires, j'ai fait une vingtaine de voyages itinérants annuels et bon nombre de semaines fédérales. En 2012 j'ai fait Nantes-Bordeaux, en partie seul. Christiane et son groupe partaient vers le sud du Massif Central et le relief était trop dur pour moi qui avais un VTC. Je les ai accompagnés jusqu'à la hauteur de Bordeaux puis nous nous sommes quittés. Le moment de la séparation a été un vrai crève-cœur, mais je me rendais compte que l'on m'attendait toujours en haut des côtes ! Je culpabilisais de retarder le groupe. En 2016 j'ai arrêté les randonnées de plusieurs jours ; j'avais le moral en berne.

Cela n'a pas duré !

Non, j'ai réagi ; quelques mois plus tard, en janvier 2017, j'ai acheté un vélo électrique pour suivre sans difficulté le groupe du mercredi. Je venais d'avoir 80 ans et je ne voulais pas rouler avec le groupe du jeudi composé des très anciens qui ne roulent plus aujourd'hui.

Ils étaient exemplaires !

Oui ! Je les admirais parce qu'entre 85 et 90 ans, ils continuaient à rouler entre copains de club. Ils avaient réduit la vitesse et progressivement la distance, mais ils prenaient toujours plaisir à rouler ensemble. Je les comprenais, mais je voulais continuer à rouler

avec mes copains, à leur vitesse et en suivant leurs parcours... Si j'étais parti avec eux, je serais tout seul aujourd'hui.

Comment as-tu choisi ton VAE ?

J'avais besoin d'un coup de main en côtes. À Menton où j'avais un pied-à-terre, j'ai vu un vélociste qui m'a montré et suggéré un VAE Giant. C'était plus simple pour moi d'en choisir un à Nantes. Lemaître m'en a prêté un, un mercredi. C'était un 350 watts ; on a monté Champtoceaux et j'ai été aussitôt convaincu. En analysant, j'ai constaté que les VAE ont quasiment tous les mêmes caractéristiques. Finalement j'ai pris un 500 watts qui me permettait de faire 140 km.



Le bonheur a été immédiat ?

Pas tout à fait ; mon premier voyage aurait dû être 2017 mais à Montélimar j'ai dû rentrer car Odile, mon épouse, était gravement malade. Dès l'année suivante j'ai fait près de 10.000 km avec, j'étais enthousiaste ; je roulais avec les copains et personne ne m'attendait.

En 2019 on a fait trois jours en Vendée, en 2020 je n'ai rien fait, en 2021 j'ai fait le Ventoux et la Provence, puis l'an dernier la Meuse avec Jean-Charles, Joël et Jean-Louis. La dernière rando était Langres Rotterdam ; on pense au plat pays, mais la traversée des Ardennes n'est pas sans dénivelé !

Jamais loin d'Odile...



Selon toi, c'est la bonne solution pour ceux qui ont du mal à suivre ?

C'est LA solution ! Dès que l'on éprouve des difficultés, on a le moteur. J'ai 3 modes : éco, normal et sport. Je ne roule plus qu'en normal. Les nouveaux modèles ont 5 modes, mais cela ne change rien. J'ai un moteur de 80 NM de couple et un autre VTT à Menton qui en fait 90 et donc monte mieux les côtes car il délivre plus de puissance. Je n'en ai pas besoin... Je monte les côtes sur le normal, mais je joue du dérailleur.

C'est-à-dire ?

Il y a deux types d'électrification de vélos : le moteur central ou la roue arrière. Le moteur central agit sur le pédalier muni d'un capteur de puissance. Plus on appuie sur les pédales, plus le moteur module sa puissance. Cela permet d'utiliser le changement de vitesse alors que sur le vélo avec roue arrière motorisée, le moteur agit sur la roue mais pas sur les vitesses. D'autre part, le moteur central est tout en bas du cadre et permet d'avoir un meilleur équilibre.

Et le poids ?

Il est secondaire avec un bon moteur. Un VAE pèse 20 kg avec sa batterie, mais sur route cela ne se sent pas et les sacoches ne changent pas profondément les performances du vélo. Aujourd'hui les fabricants proposent des cadres en carbone, plus légers. Moi, j'ai un cadre alu garanti à vie... Un 500 watts se recharge en 5 heures et je roule autour de 120 km avec, sans problème. Mon vélo va avoir sept ans et je n'ai pas eu le moindre ennui. Il faut l'entretenir et changer la chaîne qui s'use davantage, les freins sont à disque ce qui est important vu son poids. Je l'ai payé 3.300 €, il en vaut le double maintenant.



Soins esthétiques tous temps !

Le vélo électrique t'a rajeuni !

J'ai ramé derrière le groupe pendant des années, le VAE m'a remis en selle dans le groupe. (Il sourit) Et quand Marceline s'est fait opérer du pied, elle était contente de trouver une main secourable pour la pousser dans les côtes.

L'image du VAE change vite...

Pour beaucoup de gens le VAE était fait pour les handicapés et ils préféraient arrêter de rouler. Au début, la Fédération elle-même ne voulait pas entendre parler du VAE et les revendeurs n'étaient pas autorisés à les présenter lors des Semaines Fédérales. Deux ou trois ans plus tard, elle a retourné sa veste et a recommandé le VAE pour les



gens qui avaient des problèmes. Moi je l'ai choisi pour ne pas faire attendre les autres. Aujourd'hui en Hollande la moitié des vélos sont électriques. Et en France, le marché se développe de façon spectaculaire, + 43% entre 2019 et 2021 ! Les spécialistes prévoient 3 millions de VAE en France en 2030 ! Cela va devenir un outil de base ! L'an dernier, lors de notre voyage en Meuse, l'organisateur lui-même avait un vélo électrique après une opération des ligaments croisés et tout s'est bien passé.

Selon toi, où doit se situer un pilote de VAE dans un groupe ?

La Fédé disait que le VAE ne doit pas entraîner les autres à rouler trop vite. Je me suis toujours efforcé de rester derrière.

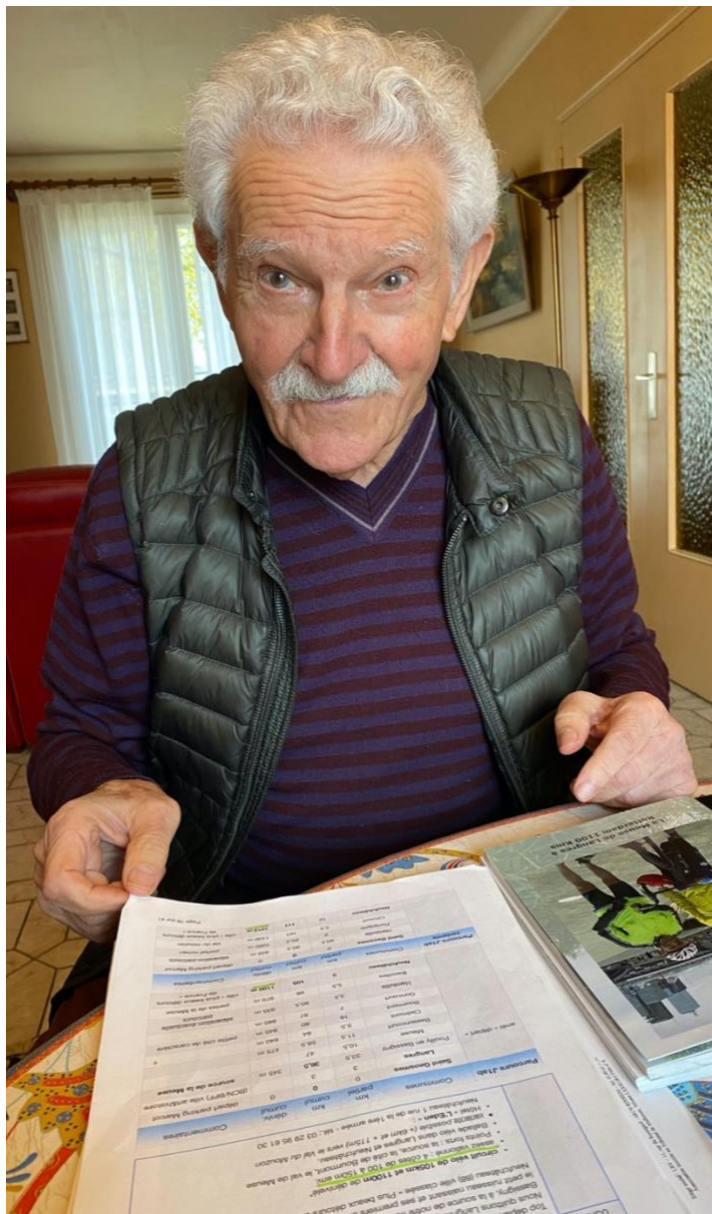


Pour se faire pardonner de ne pas emmener Roger en voyage itinérant, Christiane et Jean-Claude lui proposent un petit séjour en Creuse eu printemps, qui se transforme en Bérézina !

Un conseil pour ceux qui s'interrogent ?

Quand j'ai changé, j'ai tardé à me décider car il n'y avait pas de vélo électrique de route. Aujourd'hui, la technique est réglée. Il y a des moteurs électriques invisibles, dans le moyeu, mais la batterie ne fait que 300 watts. Personnellement, je n'ai jamais eu honte de mes batteries ; elles m'ont permis de rester avec les copains. Du coup, je préfère le vélo à batterie puissante et apparente.

Le VAE n'empêche pas l'effort ?



Le VAE a changé ma vie, je suis heureux de chaque sortie, il me permet de monter les côtes avec moins d'efforts qu'en pédalant. Mon cardio s'emballait, aujourd'hui je ne dépasse pas 130. En montant le Ventoux, l'an dernier, je suis passé au-dessus, je me suis arrêté un moment, le temps que le cardio redescende et j'ai repris la montée. Après le chalet Raynard, j'ai monté à 9 km/h sur le mode sport ! Mais mon arrivée au sommet était jubilatoire !

Le mot de la fin ?

(Œil plissé derrière sa moustache frémissante) À partir d'un certain âge, il n'y a plus qu'une solution... VAE, Vite Accède à l'Électrique !

Après les évocations de voyages passés ensemble, avec Jean-Claude, Christiane et les autres, un rappel des plus fortes averses comme le Tour de Bretagne et bien sûr l'incroyable printemps sous la neige en Creuse, nous concluons par un grand verre d'un joli porto ambré et un demi-paquet de chips, puis je quitte Odile et Roger, ravi de ces

moments passés ensemble et de ceux à venir sur les routes, grâce au VAE...

Avec ton expérience, serais-tu d'accord pour répondre à des questions particulières de membres du club ?

J'en parlerais volontiers avec ceux qui se posent des questions, envoyez-moi un mail à roger.baltayan@orange.fr.

8/ Joël l'infatigable !

Joël est un dur de dur, capable d'enchaîner des performances exceptionnelles pour le commun des cyclos, mais il reste toujours très humble devant ses hauts faits, ce qui le rend encore plus sympathique. À l'entendre, tout cela va de soi... Tous ceux qui rament pour gravir une côte ou rester dans un peloton apprécieront !

Comment as-tu commencé le sport ?

J'étais déjà à l'UCN à 20 ans. J'ai toujours aimé la course en vélo, mais j'avais du mal à m'entraîner car je finissais à 19 heures en semaine. Je me suis accroché, mais j'ai beaucoup souffert ; j'arrivais en course parfois sans entraînement... Le vélo est un sport exigeant.

Quelques années plus tard, je me suis mis à mon compte comme tapissier et il n'était plus question de faire du vélo car je travaillais du lundi au samedi inclus. Je suis descendu de vélo et passé au tennis, sans compétition.

Plus tard, des douleurs à l'épaule m'ont fait me tourner vers la course à pied et les trails. J'ai fait l'UTMB, Ultra Trail du Mont Blanc (171 km et 10.000 mètres de dénivelé positif), puis le Grand Raid des Pyrénées, une vingtaine de marathons, 3 fois les 100 km de Chavagnes en Pailers (qui n'existe plus) et deux fois Millau.



Quand j'ai pris ma retraite, j'avais fait le tour de la question et je suis revenu au vélo. J'ai la chance de rester en bonne forme physique et j'ai toujours apprécié les défis. Je n'aime pas courir pour rien, il me faut un but, une carotte. Ces épreuves en sont l'occasion.

Je prépare Paris-Brest-Paris ; 1200 km pour 2023. Dans ce cadre, dès cette année, j'ai participé à de belles épreuves. En mars 550 km la Road spider, avec Marc seulement, puis Bordeaux-Paris (650 km), avec Marc, Gwendal et Laurent, Corinne et

Pierre en assistance. Ensuite j'ai enchaîné seul avec un 600 et un 1.000 pour me donner des points et me présélectionner pour le Paris-Brest-Paris de l'an prochain. En 2023, je devrai à nouveau enchaîner tous les brevets : 200, 300, 400 et 600 avant de pouvoir me présenter au Paris-Brest-Paris en août.

Donc, cette année, tu t'es offert un 1.000 km !

C'est une épreuve organisée par le RC Anjou à Angers. Le 1000 donne une expérience sur la longueur ; c'est une épreuve de résistance. Le 600 compte une nuit, le 1000 trois successives ! Il y a eu des abandons dès la première à cause de la canicule, on a roulé jusqu'à 41/42 degrés. Au total 15 abandons sur 40 participants, pourtant entraînés. La première nuit a été blanche, deux heures de sommeil la seconde et deux autres aussi la troisième, mais je n'ai pas pu dormir, sans doute à cause de l'excitation.



Le plus important sur cette épreuve, c'est le sommeil. Les 1000 m'ont beaucoup apporté. Après deux heures de sommeil, la seconde nuit, je suis reparti frais, vraiment requinqué. Dans l'effort permanent, on a du mal à dormir. Le sommeil fait la différence sur ce genre d'épreuve. Sur le Paris-Brest-Paris on est obligé de dormir.

T'es-tu senti à la limite par moments ?

Non ; tout ce que j'ai fait en épreuves, je l'ai bien fait, sans arriver démolé. Je suis contre l'épuisement. Je vais à mon rythme et je gère ma résistance physique pour ne pas être dans le rouge.

Quand on roule à plusieurs, on n'est pas toujours au même rythme. Sur ces très longues distances, j'aime bien être seul. On trouve toujours des groupes auxquels s'associer. J'arrive à me



mettre dans une bulle et ma concentration est la même du début à la fin. Idem en UTMB, la course est passée très vite. Dans ces épreuves, on vit des moments d'euphorie où il faut se calmer et d'autres de souffrance où il faut se relancer. Il faut savoir faire le dos rond ; ne pas s'exalter dans les premiers ni s'effondrer dans les seconds. Cela m'arrive peu, je reste dans ma bulle.



À Pionsat, on ne dort pas ! (Immanquable, je sais...)

Ce 1.000 est sans assistance ?

Oui ; on se débrouille seul. J'avais un GPS avec des problèmes de batterie. J'étais toujours avec un ou deux gars. Il ne faut pas rester seul, surtout la nuit. Je parle peu ; en vélo je ne suis pas bavard, mais les gars qui roulent avec toi ne te demandent pas toujours de discuter ; une présence suffit. L'effort est violent et j'emporte des barres protéinées que je ne trouve pas excellentes en goût, mais très efficaces. Et je m'arrête dans les boulangeries pour compléter mon alimentation.



Il n'y a pas que les barres énergétiques dans la vie du cyclosporitif...

C'est un effort hors norme ?

J'ai 69 ans. A mon âge, on progresse en expérience, pas en performance. Mais, je remarque que les grands trajets ne sont pas pour les jeunes ; la moyenne d'âge se situe autour des 45/50 ans. Je reste jeune dans la tête. (Il sourit.) L'épreuve elle-même n'est que la cerise sur le gâteau, la difficulté ce sont les épreuves préparatoires. Sur la ligne de départ, si tu as bien préparé, il n'y a pas d'appréhension.

Tu pratiques aussi le voyage itinérant en autonomie ?

Oui. Il y a deux ans, j'avais fait Nantes Strasbourg, l'Isère, Vienne et retour à Nantes en cyclo-camping. Cela apporte beaucoup humainement. Après le Paris-Brest-Paris, je me vois bien partir plusieurs mois en Europe par exemple en Autriche. C'est un autre rythme, on prend son temps ; j'ai une remorque bien chargée, mais je monte les côtes tranquillement. Cette pratique du vélo donne un grand sentiment de liberté. L'an dernier descendant vers Bordeaux, j'ai bivouaqué. Je suis complètement autonome.

Quels vélos utilises-tu ?

Pour les brevets, j'ai un vélo carbone. Pour les voyages, j'ai une voyageuse Genesis avec un moyeu dynamo et une batterie externe. Quand on part comme cela, il faut être vraiment autonome ; n'avoir besoin de personne. Il faut un fil rouge sur l'itinéraire, mais souple. Je peux m'autoriser des décalages. Les gens que l'on rencontre sont tous accueillants et prêts à aider, par exemple avec de l'eau douce.

As-tu rencontré des problèmes de sécurité ?

Parfois. Je me suis fait voler mon portable dans un camping à Décizes lors de Nantes-Strasbourg. Il faut faire attention, par exemple en bivouaquant il ne faut pas être vu. Pour bivouaquer heureux, bivouaquons cachés !

Tu as une petite annonce ?

Pour le Paris-Brest-Paris d'août 23, il faudrait que je trouve une voiture avec un pilote, pour m'emmener au départ en région parisienne. Si personne du club n'est tenté, je pourrais trouver cela à Angers.

Voilà, une belle personnalité du club et un avis aux amateurs d'accompagnement !



9/ Variations sur le stylisme...

De l'élégance et de ses variantes

Le lecteur sait la délicatesse avec laquelle nous traitons les questions personnelles, toujours soucieux de ne pas froisser une susceptibilité ni porter atteinte à une réputation, c'est pourquoi nous avons anonymisé l'exemple suivant, afin que sa propre mère, elle-même, ne puisse le reconnaître, mais vous conviendrez que cela exige une grande force d'âme, tant la provocation est claire...

Chaque club a son maillot, brandi comme un étendard et chaque Président gonfle le torse en voyant défiler en peloton serré une vingtaine de ses gaillards en tenue, à fond les manettes, tous identiques et pareillement transpirants, tandis qu'il perçoit dans la foule des passants des murmures laudateurs. Lors, souriant à demi, il se retourne vers le public et enflamme les imaginations par ces simples mots :

- Nous sommes l'UCNA, ce sont mes héros du bitume !

À la vue de ces chevaliers modernes pressant leurs montures, les femmes se pâment, les enfants applaudissent et les hommes cherchent le numéro du club pour rallier au plus vite cette cohorte magnifique.

La réalité bien sûr est un peu plus prosaïque : la prestance des coureurs peut laisser à désirer, leur vitesse n'est pas toujours si étonnante, les soupirs des derniers laissent entendre que le décrochage est proche, les faisant tomber du statut de bête de course à celui de pousse-pédale désarmé, errant dans la campagne... Prosaïque, peut-être, mais qui se tient !

Et puis il y a les erreurs ; ceux qui attirent l'œil malencontreusement et ruinent sans espoir, l'harmonie vaillante d'un groupe. L'élégant clown blanc est toujours transparent alors que son compère bariolé, voire dépenaillé concentre l'attention.



Qu'est-ce qu'un Ucéniste ? Un homme ou une femme qui porte fièrement son gonfalon sur le dos et les épaules, signifiant au monde la fratrie à laquelle son cœur et son esprit se rattachent.

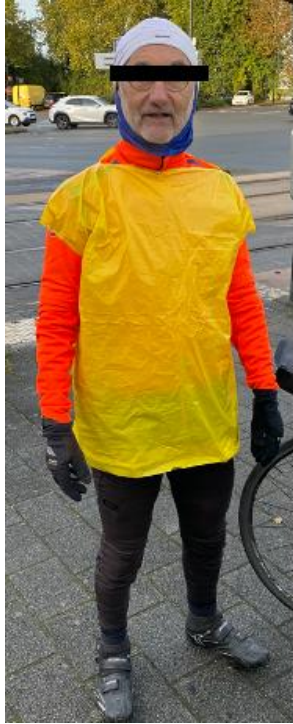
Or, que voit-on sur cette première image ? Un malheureux à peine sorti du bloc opératoire où d'obligeants chirurgiens lui ont enlevé la moitié du cerveau et la totalité du menton... Déjà la pitié s'empare de vous, vous pressentez sa détresse morale, le vide effrayant dans lequel il se débat, c'est décidé vous allez organiser pour lui une collecte, lui offrir au moins un quignon de pain, qu'il suçotera comme il pourra sans ses dents... Mais, élargissant le plan, il se dévoile comme un provocateur patenté, jouissant de ses turpitudes...



Et ici ? Cinq athlètes magnifiques en sortie du mercredi, dont un se démarque particulièrement. Il arbore sur une veste orange fluo le dossard d'un marathon du Médoc d'il y a 24 ans, à l'effigie d'une banque qui fleure le grand capital. Bien sûr, dans un peloton, il se détache comme une danseuse de french cancan dans une colonne de bonnes sœurs et tous les efforts de ses camarades pour faire rayonner l'image du club ne sont que confettis dans les poubelles de la communication de marque...

Et là encore ?

Cet homme est un récidiviste ! La pluie menace-t-elle ? Aussitôt il sort son sac poubelle qu'il porte à l'envers avec la tête qui dépasse, afin de ne pas risquer d'être lui-même recyclé, les éboueurs n'étant pas tenus de s'intéresser au contenu des sacs jaunes...



Vous vous dites que cela n'est pas le fruit du hasard, qu'il y a une intention délibérée mais souterraine... La réponse est des plus simples ; il est innocent ! Dans ces périodes de crise énergétique, ce garçon fort sympathique s'habille dans le noir, par économie... Car, et c'est là le plus beau, il a investi dans tout l'équipement du club !!!

Pourquoi pas une collecte pour lui offrir une lampe de poche ? En attendant, il est bon pour une tournée générale... s'il se reconnaît !

10/ Détournement salutaire !



Nos ancêtres les Gaulois doivent se retourner dans leurs tombes en voyant comment nous nous laissons envahir un peu plus chaque jour par les us et coutumes importés d'outre-Atlantique. Après Halloween, la fête des caries, voici le Black Friday devenu synonyme de fièvre acheteuse, format pandémie...

Heureusement d'intrépides jeunes cyclos, Daniel et son épouse Isabelle, ont résolu de lancer une contre-manifestation pacifique et joyeuse, avec l'opération « **Bike Friday** », détournant habilement une dangereuse habitude pour la transformer en loisir récréatif conseillé à tous.

Bravo à eux et missions que cette initiative souriante fera des émules l'an prochain !

11/ Où irons-nous ?

Voici le programme des réjouissances prochaines, concoctées par le Bureau :

- Galette des rois le 8 janvier à 11h
- Marche festive le 22 janvier (prix du repas 33€ un bulletin d'inscription sera bientôt disponible)
- AG cyclos le 12 février
- AG omnisport le 3 mars
- Randonnée de l'UCNA le 5 mars (remplace la randonnée du Loroux-Bottereau) au départ de l'Omnisport à Carquefou.

12/ Petites annonces

Le coin des bonnes affaires

Le vélo est une activité cyclique qui nous pousse à investir sans cesse dans de nouveaux équipements, à tenter des essais et à entasser dans des coins improbables quantité d'objets que nous n'utiliserons plus, mais qui pourraient faire le bonheur d'autres cyclos. De même, certains ont des idées de voyages et recherchent des partenaires pour se lancer. Précisons que, malgré certains succès (Bises à Martine et Alain), le club n'a pas de section de recrutement conjugal, laissant à chacun l'opportunité de ses initiatives...

1/ Recherche Partenaire pour découvrir la France en Cyclo-Camping

Je suis un passionné de vélo et de cyclo-camping, à la recherche d'un partenaire avec qui partager le bonheur de découvrir les petites routes de notre si belle France... et sans aucune contrainte, car en totale autonomie.

Je ne suis pas un solitaire, aussi je souhaite d'abord partager un projet commun (qui est à coconstruire), pour ensuite le vivre ensemble (d'une durée de 7 à 14 jours environ, et à un moment qui convient bien à chacun).

Je suis en bonne forme pour mes 71 ans, bien entraîné, et je souhaite prendre le temps de la découverte de notre « France profonde ».

Je vise un faible kilométrage journalier, de l'ordre de 80 km maximum, pour se donner le temps nécessaire de ces découvertes, et d'échanger avec les gens de ces terroirs (qui ont tellement de chose à nous apporter...).

J'ai un vélo de route en acier CYFAC de 20 ans en très bon état (avec triple plateau pour la montagne), qui est équipé de 5 sacoches (une de guidon, 2 avant, et 2 arrière), pour un poids de chargement de 15 à 20 kg maximum (tente en matelas compris).

Si vous partagez déjà ces quelques lignes, et que cette aventure vous tente, n'hésitez pas à me contacter. Un premier essai préalable de quelques jours sera à prévoir dans un deuxième temps, afin de mieux se connaître, avant d'aller plus loin dans l'aventure.

En tous cas, merci par avance.

Alain DAVID Adhérent UCNA Cyclo depuis 22 ans Tél : 06.03.66.81.00
alain.david.sautron@live.fr

2/ Cède matériel

2.1. Cyclo à la fesse sensible cède différentes selles prêtes à servir...

2.2. Le même cède cassette SRAM 11x32, 9 vitesses... 10 euros.

Appeler au 06 64 16 22 03.