

## Bulletin des Cyclo-Marcheurs du Cercle Laïque Culturel d'Argenton sur Creuse

### Echappées à vélo - Forum des associations argentonnaises



*En œuvrant ensemble, il se peut que nous puissions faire bouger les choses.*

**MERCI A TOUTES ET TOUS POUR VOTRE BELLE CONTRIBUTION AU FORUM**

*Bernadette*



**À Argenton-sur-Creuse, les Échappées s'adaptent à la météo - Une cinquantaine de cyclistes ont effectué la balade matinale.**



**la Nouvelle République**

**A VOS AGENDAS...  
VENDREDI 20 OU 27 OCTOBRE**

**MARCHE Sac à Dos LD**

**A BARAIZE**

**AVEC MICHEL pour PILOTE**

**RDV au parking à 8h**

*Bernadette*

**Attention !  
N'oubliez pas  
le changement d'heure**



# Paris Brest Paris 2023 témoignage d'un participant du CLC.

## Un premier Paris Brest Paris en 85h

Paris Brest Paris est la référence absolue des épreuves longue distance. Avec ses 1220 km et 12000m de dénivelé tous les cyclos ont envi de rentrer dans la légende et d'entrer dans l'histoire du plus ancien évènement cycliste bien que ce ne soit pas une course mais ça n'en reste pas moins une performance personnelle.

Une préparation à la hauteur de l'enjeu.

Début janvier l'équipe est constituée, nous sommes 4 cyclos motivés et 1 coach spécialiste de l'ultradistance qui nous conseille sur l'entraînement physique, les périodes de récupération, l'alimentation et qui nous fixe comme objectif de réaliser tous les BRM à 25km/h.

Début janvier je suis préparé à réaliser des sorties d'au moins 100km mais il faut augmenter la cadence pour préparer le premier brevet.

Mars, BRM200 à Limoges. L'ambiance est au chacun pour soit, je roule 170km seul à 23km/h. ce n'est pas extraordinaire, je doute d'être en capacité de faire le PBP entièrement.

Avril, le BRM300 à Vichy est réalisé avec un bel esprit, très rapide sur 200km (28km/h) mais un ami craque, je l'attends et on finit à l'arrache à 24km/h, le doute est confirmé.

Mai, le BRM400 à Feurs s'annonce difficile, 4300m de D+, ce sera l'heure de vérité pour la suite du défi. Je fais un petit stage de préparation dans les Pyrénées. Il fait beau, l'équipe est soudée et bien préparée, le BRM est bouclé à 25km/h, nous sommes sur la bonne trajectoire, l'optimisme est de retour.

Juin, de retour à Vichy pour un BRM600 très accessible. Pour travailler l'endurance je multiplie les sorties en Creuse, les 4 cyclos se retrouvent à nouveau et réalisent un brevet très satisfaisant à 26km/h. la confiance s'installe mais il faut encore travailler la puissance durant les 2 mois qui restent.

Je décide alors d'intensifier l'entraînement pour consolider les acquis. Début juillet je fais le circuit Ultravergne (800km/16500m D+ en 5 jours) puis un stage dans les Alpes fin juillet (750km/17000m D+)

2 semaines avant le départ, l'homme et sa machine sont maintenant bien éprouvés, tout a été testé sur les 9500km depuis le 01/01.

Malgré toute cette préparation rien n'est sûr, l'épreuve est impitoyable, la moindre défaillance et c'est l'abandon.

**Dimanche 20/08 à 18h30** nous prenons le départ, j'ai établi une feuille de route qui nous fait revenir à Paris le jeudi 24/08 vers 9h00.

Pour respecter les délais et tenir la distance, il est très important de respecter les périodes d'alimentation et de sommeil. Nous allons faire une pause repas tous les 100km.

**Lundi 18h00** Le premier arrêt pour récupérer du sommeil à lieu à Loudéac au km430. La chaleur de l'après-midi a été rude pour de nombreux cyclos. 4h de pause pour 2h de sommeil et il faut déjà repartir en direction de Brest.

**Mardi 7h30** arrivée à Brest km600. Beaucoup de cyclos arrivent épuisés, pour certains c'était déjà une victoire. Une petite collation, une sieste de 30 minutes et c'est reparti pour le retour, direction Paris. La Bretagne est bien valonnée, les organismes sont mis à rude épreuve, il faut gérer son effort pour tenir le plus longtemps possible, Paris est encore très loin.



... / ...

**Mardi 20h00** retour à Loudéac km800, tout va bien, une petite fatigue mais pas de douleur particulière. 5h de pause, un bon repas, 2h30' de sommeil, un petit déjeuner et nous repartons pour le final de ce défi hors normes. Après 2 nuits et 2 après-midi en pleine chaleur, il faut du courage et un bon mental pour continuer, nombreux cyclos sont arrivés au seuil de rupture, ils s'arrêtent alors en bordure de route, dorment sur leur vélo ou dans le fossé.

**Mercredi 15h00** km950, coup de théâtre, la fatigue, la chaleur et les douleurs commencent à envahir un coéquipier depuis le km800, il craque et c'est avec une immense tristesse que je l'abandonne à l'ombre, au pied d'un arbre, en attendant qu'une voiture vienne le chercher.

**Jeudi 0h00** j'arrive au km1100, je prends toujours vraiment plaisir à faire du vélo, je commence à y croire, mais quelques douleurs au fessier arrivent. Je fais une dernière pause sommeil de 30 minutes avant de repartir pour la dernière étape qui me fait revenir au point de départ le **jeudi à 8h30**.

Un défi sportif et humain exceptionnel qui oblige à repousser des limites qui n'avaient jamais été explorées. Ce fut une expérience incroyable en terme de préparation, d'organisation, de gestion des doutes et du stress et qui permet de faire des rencontres extraordinaires.

Que dire des centaines de bénévoles qui nous accueillent à chaque point de contrôle avec le sourire et toujours prêts à nous faciliter la vie. Le Paris Brest Paris c'est aussi la convivialité qui règne sur le bord des routes, des spectateurs massés tout au long du parcours sont formidables de bienveillance, ils nous encouragent jusque tard dans la nuit avec des ola et de la musique, ils nous proposent boissons et gâteaux faits maison..., c'était juste incroyable, ces moments resteront longtemps en mémoire.

Malgré la sélection et une préparation XXL, 1700 cyclos abandonneront et 300 arriveront hors délai.

Jean Paul

ORGANISÉ PAR **Audax Club Parisien**  
**PARISBRESTPARIS**  
R A N D O N N E U R SE DÉPASSER. PARTAGER. RÊVER...



## Octobre rose 2023.

**Octobre  
Rose** 2023  
PROGRAMME

Une randonnée le dimanche 15 septembre avec deux circuits de 5 et 10 km  
**Départ place de la République à partir de 9 h**

FLECHAGE : CLAUDE J. - JEAN-CLAUDE M. - JEAN-PIERRE J. - JEAN-PIERRE G.

ACCUEIL/POT : BERNADETTE – EVELYNE H. GHYSLAINE - MARIANNE F. – NICOLE S. - ANNIE T.

Des bénévoles seront les bienvenues pour accueillir les marcheurs à partir de 8h Place de la république. *Bernadette*



10 KM



5 KM



1er octobre – Challenge du CAC Châteauroux

Départ 8h00 de Scévole

69 km : Argenton –Tendu – Châteauroux - Velles -Tendu – Argenton.

Option + 10 km : après Velles - Bouesse - Malicornay - Chavin - Le Menoux - Argenton.

8 octobre – 60 km ou 52 km

60 km : Argenton - Le Vivier - Le Menoux - Chavin - Malicornay - Maillet - Gournay - Les Rollins - Buxières d'Aillac - Les Baudets - Le petit Magnolet - D45G - Les Loges Brulées - D21 - C6 - Vauzelles - Yvernaud - D40 - Mosnay - Les Jolivets - Le Pêchereau – Argenton.

52 km : Argenton - Le Vivier - Le Menoux - Chavin – Malicornay - Bouesse - D45 (dir. Arthon) - Les Loges Brulées - D21 - C6 - Vauzelles - Yvernaud - D40 - Mosnay - Les Jolivets - Le Pêchereau – Argenton.

15 octobre - 59 Km ou 49 Km

59 Km : Argenton - Le Plessis - Le Terrier Joli - Les Vaines - Forges - La Puychallerie - Le Colombier - La Minière - D46 (dir. St Civran) - Route des Vignes - Le Plaix - La Lande - La Guillaudière - Le Carré - Theuret - La Bezarde - La Romagère - Les Nébilons - Thenay – Argenton.

49 Km : Argenton - Le Plessis – Le Terrier Joli - Les Vaines - Forges - La Puychallerie - Le Colombier - Luzeret - La Guillaudière - Les Loges Des Mines - La Romagère - Les Nébilons - Thenay – Argenton.

22 octobre - 62 Km ou 52 Km

62 Km : Argenton - Auvergne - Les Favés - Vigoux - Abloux - Chassingrimont - La Bitte - Roussines - St Benoit - Mainclef - Parnac - La Rémondière - Le Fay - D920 - D5 - La Varenne - Bazaiges - Baraize - Le Pont Noir - Le Pin - Badecon – Argenton.

52 Km : Argenton - Auvergne - Les Favés - Vigoux – Abloux - St Gilles - Parnac - La Rémondière - Le Fay - D920 - D5 - La Varenne - Bazaiges - Baraize - Le Pont Noir - Le Pin - Badecon – Argenton.



29 octobre - 64 Km ou 45 Km

64 Km : Argenton - Le Plessis - Landes - Les Nébilons - La Romagère - La Bézarde - St Nazaire - Oulches - Etang de Barrière - Le Terrier Porcher - La Luzeraize - D32d - Theuret - Le Carré - La Guillaudière - Luzeret - D55 - Les Narrons – Argenton.

45 Km : Argenton - Le Plessis - Landes - Les Nébilons - La Romagère - La Bézarde - Theuret - Le Carré - La Guillaudière - Luzeret - D55 - Les Narrons – Argenton.

Patrick

Randonnées du mardi

8h30 sur le lieu de départ des circuits

| Octobre | Date | Commune    | Coach    | Lieu de départ des circuits |
|---------|------|------------|----------|-----------------------------|
|         | 3    | Chaillac   | Francine | Moulin de Seillant          |
|         | 10   | Sarzay     | Jean     | Rando Resto                 |
|         | 17   | Malicornay | Ghyslène | Le Repaire                  |
|         | 24   | Argenton   | Jean     | Les Narrons                 |
|         | 31   | Oulches    | Francine | Parking de l’église         |

Souvenir de l’escapade cyclo dans les Cévennes



Périple en Lozère: La route en descendant vers le village de La Malène et un café pour se réchauffer car les matins sont frais en Lozère!

Jean François

Circuits du mercredi

Départ 13h30

| Date  | N° | Km | Détail circuit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | D+           |
|-------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 4/10  | 40 | 80 | Argenton – Le Plessis – Le Terrier Joly – D55 – D55a – La Puychellerie – Chambord – Chazelet – Abloux – Saint Gilles – Parnac – L’Age – Sévres – Lignat – Beaumont – Labussière – Les Carrés – La Betoulle – Le Quéru – La Villefranche – Le Breuil – Bazaiges – La Prune – Ceaulmont – Le Multon – Le Moulin Neuf – Argenton. | A compléter! |
| 11/10 | 41 | 78 | Argenton – Les Grandes Chaumes – Les Bois Ronds – La Paillauderie – Mosnay – Les Thomasses – Le Magnolet – Buxières d’Aillac – Arthon – Crf. des Druides – Mortaigues – Les Maisons Neuves – Luant – La Pérouille – Chasseneuil – Le Pont Chrétien – Le Viaduc – Saint Marcel – Argenton.                                      |              |
| 18/10 | 42 | 76 | Argenton – Tendu – Gare de Lothiers – Luant – Niherne – Mehun – La Chapelle Orthemale – Claise – Méobecq – Nuret le Ferron – Saint Gaultier – Argenton.                                                                                                                                                                        |              |
| 25/10 | 43 | 74 | Argenton – Les Chaumes – Malicornay - Bouesse – Buxières d’Aillac – D990 – Jeu les Bois – Les Laboureaux – D12 – D14 – Arthon – La Tremblaire – Les Loges Brûlées – Les Thomasses – Mosnay – Bonnilly – Les Moreaux – Le Menoux - Argenton.                                                                                    |              |

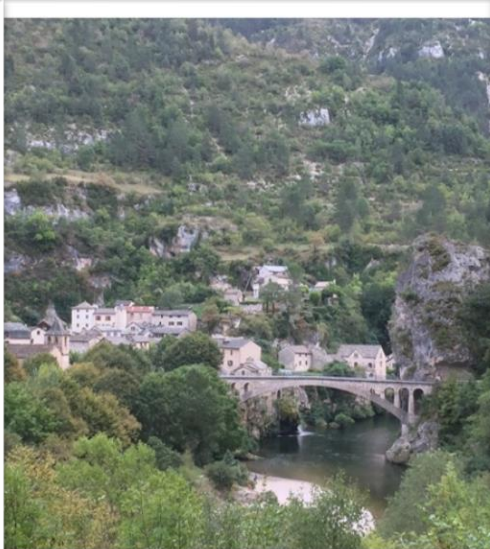
Christian

Randonnées du jeudi

9h00 sur le lieu de départ des circuits

| Octobre | Date | Commune      | Coach      | Lieu de départ des circuits |
|---------|------|--------------|------------|-----------------------------|
|         | 5    | Badecon      | Christiane | La Chaumerette              |
|         | 12   | Bouesse      | Jean Paul  | Parking                     |
|         | 19   | Badecon      | Ghyslène   | Les Minières                |
|         | 26   | Saint Marcel | Jean       | Salle des fêtes             |

..... Jean Pierre G toujours bien éclairé!



Sortie gravel.



Les nuages sont bas!



..... pas de baignade?



Photos souvenirs des Cévennes!

Jean Jacques



Pause repas à Génolhac.



Le village de Pont de Montvert.



Le coach Patrick et Cécile en terminant avec le col du Sapet Altitude 1080 m.



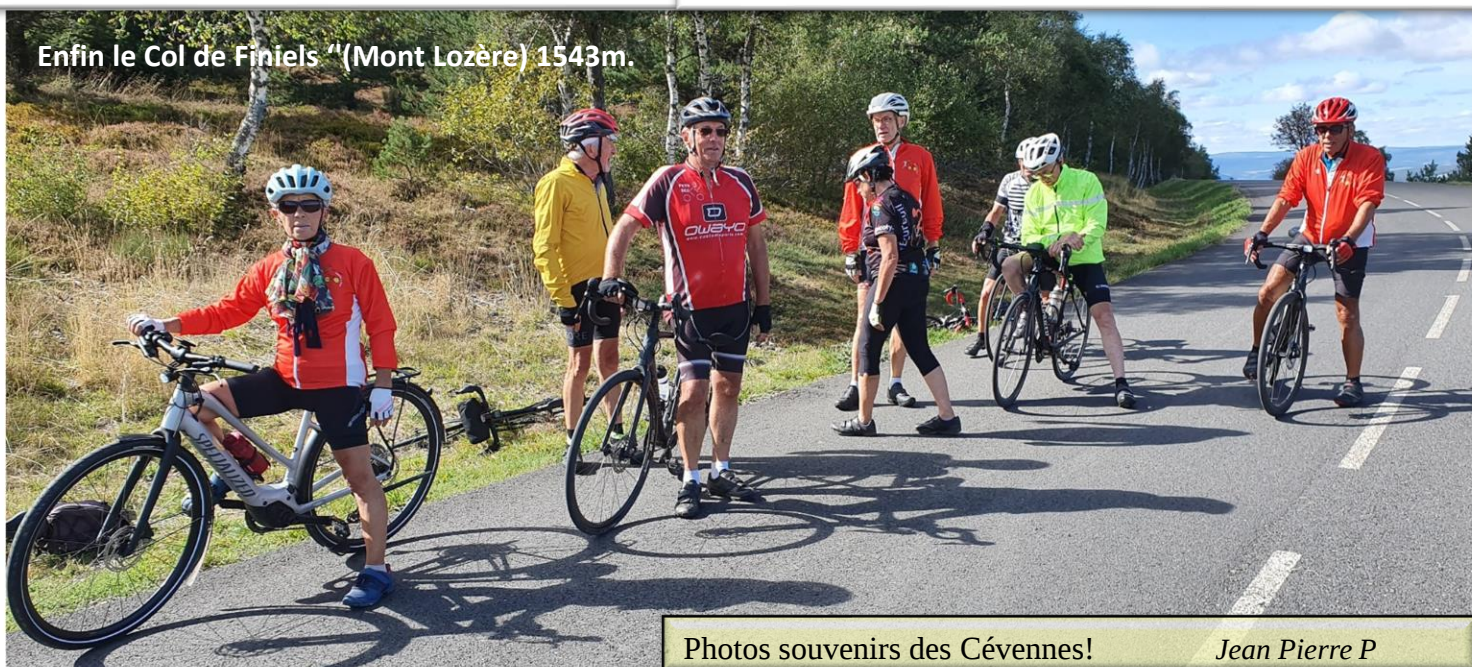
Passage au col de Berthel altitude 1088m.



Transhumance à la traversée du village de Pont de Montvert...



Pause au col du Sapet même pour les "Electriques".



Enfin le Col de Finiels "(Mont Lozère) 1543m.

Photos souvenirs des Cévennes!

Jean Pierre P

**Horizontalement :** 1 : Ce que va devenir notre club en 2024. 2 : Stupéfiants. Un vieux panard. 3 : En général, tout le monde aime ce pays. Donnent un peu moins d'intensité à la lumière. 4 : C'est relatif. Lol. 5 : Se trouvent à l'entrée de la ville d'Udine. Un fleuve russe familier des grilles de mots croisés. Pronom réfléchi. 6 : Compagnie aérienne (deux mots dont une initiale). Etui d'écolier, et si on le met au pluriel, on n'aime pas, pour soi-même, y voir la police. 7 : Attire l'attention, souvent en bas de page. Clouai mal. Son appétit est légendaire. 8 : Revolver (attention ! orthographe correcte). Faisait disparaître une pilosité quelque peu disgracieuse. 9 : Tout blanc chez Rimbaud. Début de l'aération pour une pièce. Fleuve côtier. A l'envers : but du robert. 10 : Pour le mètre, il fait référence. La dernière pierre. 11 : Vieille adresse que l'on trouve souvent dans les grilles. Féminin d'un mot qui figure dans cette grille au masculin pluriel. 12 : Bien passé. Pluriel d'un autre mot de la grille. 13 : Crème dont on peut n'avoir que deux ronds. Sorte de particule, et si on la rajoute au pluriel, cela fait juste un peu plus. 14 : Désignent des pays qu'aujourd'hui on appelle plutôt émergents.

|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 1  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 2  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 3  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 4  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 5  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 7  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 8  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 9  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 12 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 13 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 14 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |

**Verticalement :** 1 : Si l'on compte bien, il doit y en avoir plus que ça en nous qui expriment, entre autres choses, notre sensibilité (deux mots). 2 : Quand bien même on voudrait l'entendre, ce n'est pas possible. Monture. 3 : En bas de page si elle n'est pas en musique. Il suffit d'un rien pour qu'il devienne voyou. 4 : Elles peuvent conduire jusqu'à la finale. 5 : Partie en couille. Un élan contrarié. 6 : Champion. Tromperie bien hypocrite comme toutes les tromperies. 7 : Convendra. Indique le lieu. Originale version. 8 : De l'Atlantique au Pacifique (ou l'inverse). 9 : Centre ville de Reims. A l'envers et en deux mots : façon de prendre congé. Seul et désordonné. 10 : Mauvaises pintes. Organisation européenne d'astronomie. 11 : Se trouvent à Maastricht. Mît à l'écart. Continue à jouer la montre. 12 : Élément d'un test. De bas en haut : se faisait à la main avant l'arrivée du tractopelle. 13 : S'ils sont en cuir, ils sont employés au bureau. Monnaie d'un pays d'Asie. Longue période. 14 : Elles ont un travail de maquerelles.

Solution grille N° 325

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | C | E | V | E | N | N | E | S |
| 2 | E | C | H | E | V | E | A | U |
| 3 | S | A | I | T |   | S | U | C |
| 4 | T | R |   | I | L |   | D | R |
| 5 | V | T |   | O | I | U | E | A |
| 6 | A | E | T | N | T |   | V | G |
| 7 | I | L | E |   | H | A | I | E |
| 8 | N | A | R | C | O | S | E | S |

Les photos de ce numéro sont de Jean Pierre P, Jean Jacques, Bernadette, Jean Paul et Jean François.