

souvenir d'une épreuve réussie

30 mai 2010

Ils étaient 10 artistes de l'extrême
partis de bonne humeur

Avant de partir, par un bon dimanche matin de cette fin du mois de mai, sans savoir ce qui les attendait les 10 insoucients souriaient.

Au premier plan de droite à gauche : Eric, Mathieu, Pascal le GO

Au second plan de gauche à droite : François, Olivier, Denis, Thomas, Guillaume, Laetitia, François



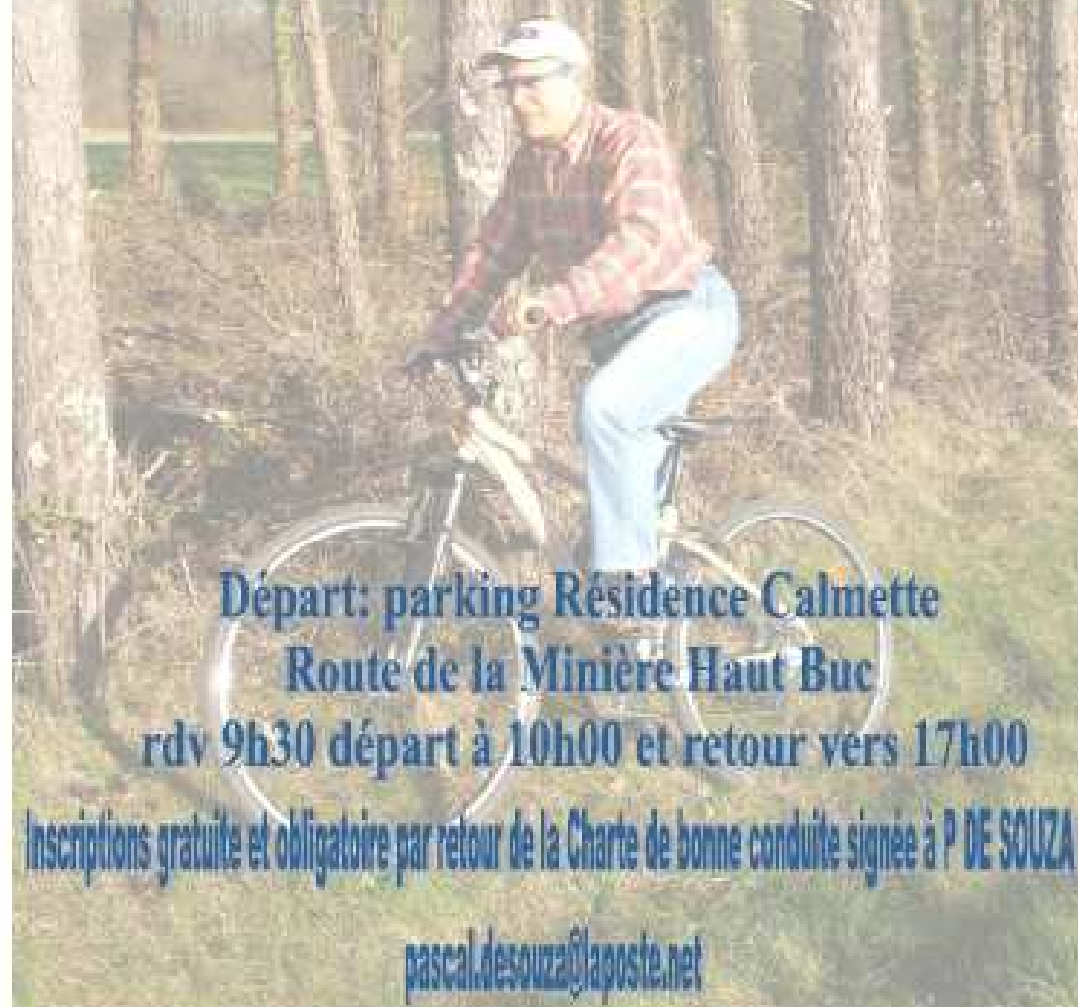
Ils avaient répondu à une invitation sympathique de découverte de la nature. C'était sans compter sur l'esprit jusqu'au « boutisme et sans retenue » de Pascal.

Avec Pascal 1er Raid VTT le 30 mai 2010

dernier délai des inscriptions 5 mai

nombre de places limité

Découverte des Sources de la Bièvres
et de la Vallée de Chevreuse (60 km environ)



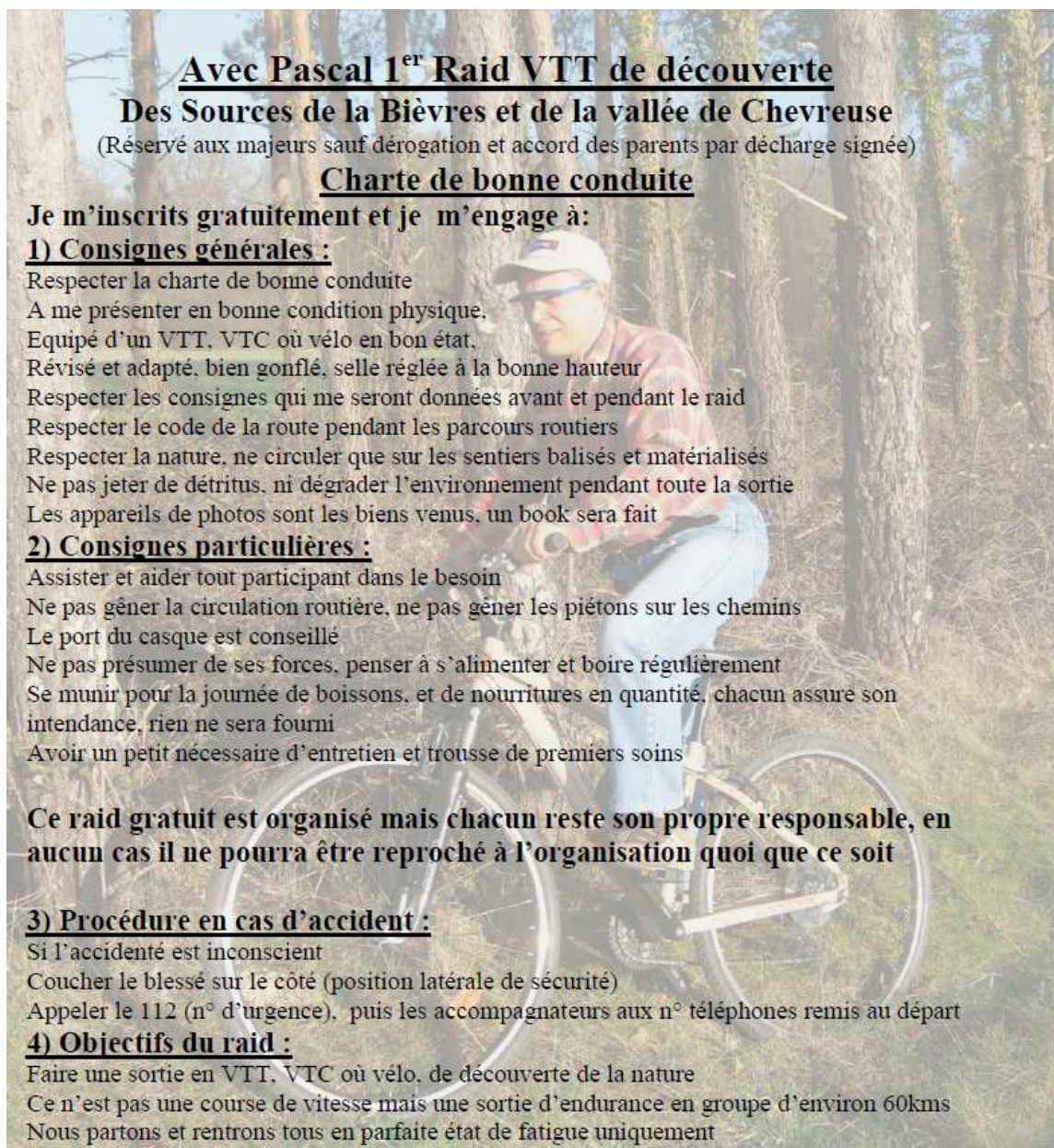
Départ: parking Résidence Calmette
Route de la Minière Haut Buc

rdv 9h30 départ à 10h00 et retour vers 17h00

Inscriptions gratuite et obligatoire par retour de la Charte de bonne conduite signée à P DE SOUZA

pascal.desouza@laposte.net

Dès les inscriptions les objectifs avaient été détaillés et un engagement formel avait été demandé :



Avec Pascal 1^{er} Raid VTT de découverte
Des Sources de la Bièvres et de la vallée de Chevreuse
(Réservé aux majeurs sauf dérogation et accord des parents par décharge signée)

Charte de bonne conduite

Je m'inscris gratuitement et je m'engage à :

1) Consignes générales :
Respecter la charte de bonne conduite
A me présenter en bonne condition physique,
Equipé d'un VTT, VTC ou vélo en bon état,
Révisé et adapté, bien gonflé, selle réglée à la bonne hauteur
Respecter les consignes qui me seront données avant et pendant le raid
Respecter le code de la route pendant les parcours routiers
Respecter la nature, ne circuler que sur les sentiers balisés et matérialisés
Ne pas jeter de débris, ni dégrader l'environnement pendant toute la sortie
Les appareils de photos sont les bienvenus, un book sera fait

2) Consignes particulières :
Assister et aider tout participant dans le besoin
Ne pas gêner la circulation routière, ne pas gêner les piétons sur les chemins
Le port du casque est conseillé
Ne pas présumer de ses forces, penser à s'alimenter et boire régulièrement
Se munir pour la journée de boissons, et de nourritures en quantité, chacun assure son intendance, rien ne sera fourni
Avoir un petit nécessaire d'entretien et trousse de premiers soins

Ce raid gratuit est organisé mais chacun reste son propre responsable, en aucun cas il ne pourra être reproché à l'organisation quoi que ce soit

3) Procédure en cas d'accident :
Si l'accidenté est inconscient
Coucher le blessé sur le côté (position latérale de sécurité)
Appeler le 112 (n° d'urgence), puis les accompagnateurs aux n° téléphones remis au départ

4) Objectifs du raid :
Faire une sortie en VTT, VTC ou vélo, de découverte de la nature
Ce n'est pas une course de vitesse mais une sortie d'endurance en groupe d'environ 60kms
Nous partons et rentrons tous en parfaite état de fatigue uniquement

Nom du participant:

N° d'inscription :

Téléphone :

âge : ans

Nom de la personne à prévenir en cas de besoin:

Téléphone :

Signature :

Date :

Nous recherchons des voitures balais et accompagnateurs avec porte vélo,

Nom,

téléphone,

Nombre de vélos pouvant être emmenés

Une charte doit être remplie et retournée où remise par participant à Pascal DE SOUZA
adresse courriel : pascal.desouza@laposte.net . Si des voitures balais se sont proposées elles
pourront transporter des bagages. Un plan du parcours et des arrêts peut être remis sur simple
demande.

Au préalable Pascal a fait des repérages et a défini un circuit des plus variés en milieu naturel : rapide, difficile, montant et descendant et surtout fatigant et au cours duquel les vttistes sont à la fois cyclistes, piétons-porteurs de vélo. Après avoir convoqué la meilleure météo possible (pas trop chaud, pas trop humide) le groupe s'est élancé...

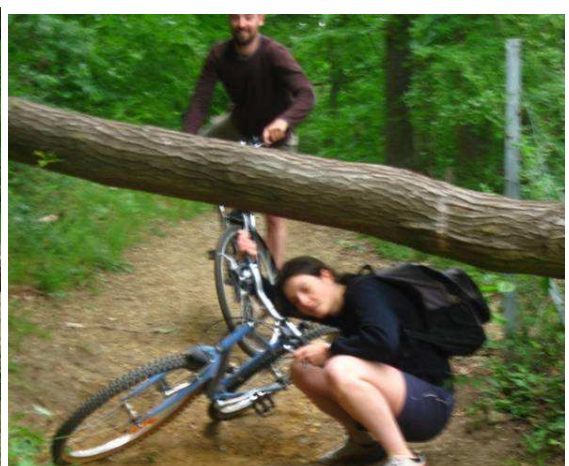
Après quelques tours de roues, déjà la première surprise ! Attention, ce n'est pas du Tae Kwon Do mais il faut anticiper et passer les bonnes vitesses à temps sinon on ne monte pas !



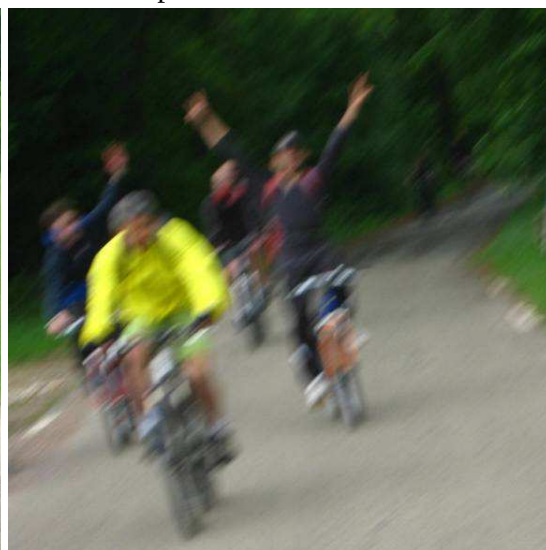
Si on n'a pas respecté les distances de celui qui vous précède et cale, vous devez aussi finir la côte à pied !



Cette situation se reproduira souvent ! Il faut faire avec la nature et franchir les obstacles !



Il faut profiter des moments de plat pour récupérer et frimer, ça ne durera pas !



« Qu'est ce que je disais ? Ha oui ! Repos avant la tempête !!!! » « J'y vais, j'y vais pas ? »



A chacun sa technique, finalement c'était une sortie à pied ou en VTT !





C'est possible en pédalant les copains !



Petite pose mécanique, un vélo prêté au dernier moment non révisé et une galère dans les cotes entre autres, Laetitia n'en a que plus de mérite.



Puis récupération. « Alors, les sportifs ils arrivent ??? » D'autres n'en ont pas assez et s'amuse...



Encore une petite côte et bientôt la pose-repas. La voiture balai est au rendez vous avec des rafraîchissements.



« Mais que suis-je venu faire dans cette galère ? »



La question qui tue : « quitte ou double ? » Retour avec de nouvelles surprises ? Oui ! Et lesquelles !!!



Ils repartiront à 9 : un abandon. A peine reparti et ils reprendront la grosse côte descendue le matin mais cette fois à l'envers en montée. Même les pros calent ! Et le poids qui aidait dans les descentes devient un handicap dans les montées !



Dans ce passage, en descente comme en montée, Laetitia pousse; elle n'est pas la seule !



« Mais comment le GO a-t-il trouvé ces passages ? »



Récupération avant la prochaine difficulté.



« Souffrir dans les montées, à pieds et en selle ... Cracher ses mégots ... des escaliers, Pascal tu abuses ! »



Et là un « boss » qui a l'air de ne pas l'aimer la bosse. Thomas, heureux d'être passé, attend en haut de l'escalier.



Une petite photo souvenir devant le château de la madeleine à Chevreuse puis on repart pour la dernière ligne droite.



A l'arrivée Dany avait prévu prévue pâtisseries et bulles pétillantes bien méritées pour revigorer les corps et les esprits !



Le GO plie mais ne rompt pas !



Puis il a fallu se séparer en se promettant que l'on recommencerait cette super journée, qui de l'avis général avait été dure, mais où chacun était fier d'avoir pu arriver au terme et avait réussi à se dépasser !

Les lendemains ont été irréguliers : maux de fesses, de genoux, de cuisses pour certains et pour les plus aguerris juste une petite fatigue. Reprise des cours de TKD et TEK TRAINING dès le lundi soir pour les purs.

Quelques chiffres

Différences altimétriques extrêmes 99 mètres à 168 mètres en dents de scies.

Nb de participants au départ	10
Départ	10h30 dimanche 30 mai
Distance parcourue	58.78km
Durée de roulage effectif	4h13 min
Vitesse moyenne	13.89 kmh
Vitesse minimale en montée	compteur à 0,001
Pointe de vitesse en descente	61.05 kmh et 71 pour le plus rapide
Arrivée	16h30

Circuit global :

Départ Place Calmette à Buc.

Passage par les étangs de la Geneste, de la Minière jusqu'aux sources de la Bièvre.

Montigny le Bretonneux, les Granges de Port Royal.

Le Mesnil Saint Denis, Les rochers de Maintenon.

Maincourt sur Yvette, Fourcherolles.

Ravitaillement et pause au parking de la petite Houssière au dessus de Garnes.

Retour : Montée des « 17 tournants », comme le tour de France !

Descente sur Chevreuse, et arrivée au château de la Madeleine.

Super descente de Million la Chapelle à plus de 60km/h pour les plus rapides.

Magny les Hameaux, Guyancourt et c'est déjà terminé avec le retour et ...

... l'Arrivée à Buc

Si vous voulez refaire (ou faire) ce périple (le mot est faible !) : carte IGN 2215OT → suivre les GR, pPNR, départementales, municipales, chemins et autres escaliers.

Si cela vous dit, n'hésitez plus à la prochaine proposition ! Non sérieux s'abstenir. Essayez vous aimerez!

A bientôt pour de nouvelles aventures!

Organisation, photos, mise en forme, Pascal DE SOUZA