

## CR Randonnée VTT « Jean Racine » 12/04/2015

Ce week end avait lieu à Saint-Remy-les-Chevreuses, un ensemble de randonnées de VTT (20, 30, 40, 50, 60, 80, 100km) et cyclo (75, 120, 180km) organisées par l'association Veloxygène.

J'étais engagé sur le 60km VTT avec l'idée d'aller chercher 20km de plus si l'énergie venait à être encore présente.

Terrain de jeu : la vallée de chevreuse.



Donc levé 6h00, un bol de pâtes, un café, un fruit.

Rendez vous 6h50 avec Stéphane, mon co-équipier de la rando du CCVP de février 2015.

7h30, nous voilà garés à St-Remy.

J'arbore fièrement le beau et chaud « Manche Longue » de la section.

La circulation est organisée ...c'est juste moins le bordel sur les parkings car il y a du monde (3000 participants attendus sur les 2 jours).

Le temps est pour l'instant frais mais les prévisions sont clémentes.





7h40, nous prenons le départ.

Après 1km de plat, les choses sérieuses commencent : ça monte...raide et donc pied à terre.

Passage connu de la rando des Renards faite en septembre 2014 (organisée par le Club de Montigny le Bretonneux).

Arrivé en haut, beau single technique sur quelques kilomètres. Des passages boueux...c'est vrai il a plu hier. Nous longeons la lisière de la forêt ce qui nous permet de profiter du soleil qui fait fumer les champs.

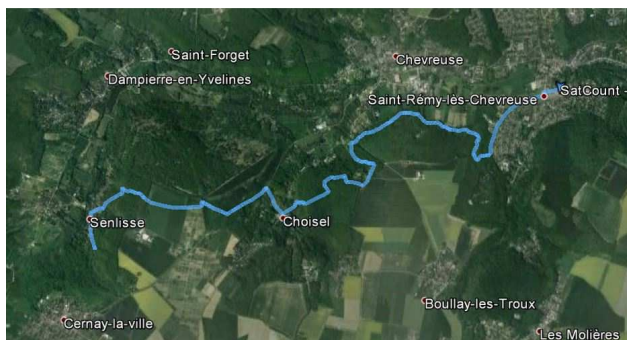
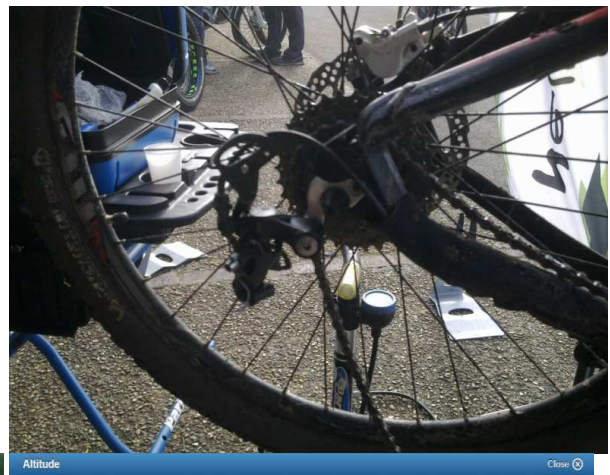
Nous rentrons de nouveau en forêt et réattaquons les singles techniques et boueux...

Et là, c'est le drame !

Mon dérailleur se prend dans les rayons...complètement tordu, une rouelette perdue dans la boue.

La misère au bout de 48min/9km.

Obligé de le tordre en sens inverse pour le sortir des rayons



Les organisateurs ont eu l'excellente idée d'inscrire leur numéro sur les plaques (**Idée du jour N°1 : noter ou vérifier sur la plaque, le numéro des organisateurs**). Je les appelle : pas de soucis, il me faut marcher (patoger dans la boue) 200m puis descendre jusqu'à rejoindre une route où les circulateurs sont en place ; une voiture va venir me chercher.

Effectivement quand j'arrive...la voiture est là. J'encourage Stéphane à continuer sur le 60km. Si je peux repartir, je tenterai de le rejoindre.

Donc 8h50, retour au point de départ, je fais réparer moyennant 40 euros (**Idée du jour N°2 : prendre sa carte bleue dans son sac**) et à 9h30, je suis reparti.

Entre temps, j'ai pu vérifier que le soleil commençait à réchauffer l'atmosphère. Le réparateur me fait remarquer que j'ai tordu la patte de mon dérailleur. Pas de rechange et il va donc la redresser à l'étau de façon virile mais correcte. Il faudra être souple et la changer rapidement (**Idée du jour N°3 : éviter de tordre la patte « fusible » du dérailleur quand on tente la réparation de fortune**).



La boucle de 40km est commune à celle de 60km à une déviation de 17km et quelques alternatives prêt. La jonction en fin de déviation devrait me permettre de rejoindre mon coéquipier (Km 22 pour moi et Km39 pour lui).

J'attaque donc comme un fou pendant 1h30...les 9 premiers kms passent en 44min. Je rejoins la jonction des boucles 40km et 60-80-100km. Un coup de téléphone. Stéphane arrive 10 minutes après moi et nous pouvons repartir.

Sur cette portion, il me raconte que j'ai loupé des descentes vertigineuses entre des rochers massifs ainsi que des pentes hors catégorie dans le domaine du portage. De quoi me rendre jaloux !

Qu'importe, cela s'est super bien goupillé. Les vitesses passent sans broncher.

Pour mémoire, j'avais déjà eu des soucis mi février lors de la rando d'hiver du cyclo club de Versailles et en préparant mon vélo samedi j'avais bien constaté du jeu dans le dérailleur. Le changement était donc planifié (**Idée du jour N°4 : quand un dérailleur a du jeu...change le tout de suite !**).

Nous enchainons les montées & descentes. Stéphane marque le coup et moi j'envoie tout ce que je peux dans les côtes.

Il n'y a pas à dire, le trajet quotidien en vélo et la natation, ça aide à passer là où beaucoup mette pied à terre !...Ou alors c'est la belle tenue MC/ML de la section cyclo qui a l'option « post-combustion » ?

Le ravitaillement est le bienvenu pour faire le plein.



L'ambiance est détendue et chacun veille à ne pas squatter l'accès au buffet.

Vers le km 50, nous retrouvons une portion de descentes techniques : des racines, des rochers, de la pente...de quoi s'éclater. Les pédales auto confirment leur efficacité...pour rester sur le vélo.

**(Idée du jour N°5 : pédales automatiques et VTT sont compatibles, il faut « juste » mettre le ressort au mini et s'entraîner à déchausser !).**

Les paysages sont superbes alternant campagnes vallonnées et forêts aux sols variés (sable, terres...)...mais pas très nouveau pour moi. La randonnée des Renards (Sept 2014) qui se déroule dans le même secteur utilise en grande majorité les mêmes chemins. Logique, L'ONF veille à ce que l'on ne massacre pas la forêt. C'est bien normal.

J'ai noté d'ailleurs un grand respect des participants qui ne jetaient pas leurs berlingots plastiques de gel énergétiques et papiers d'emballages.

La boue par endroit est insupportable...mais cela fait partie du plaisir de salir les coffres des voitures. Il n'empêche, il fait beau, le parcours est ludique et très bonne ambiance entre participants. Le retour par de grandes allées forestières sera plaisant pour les cuisses.

L'accueil à l'espace d'arrivée est chaleureux et il y a de quoi se restaurer sans avoir à patienter !



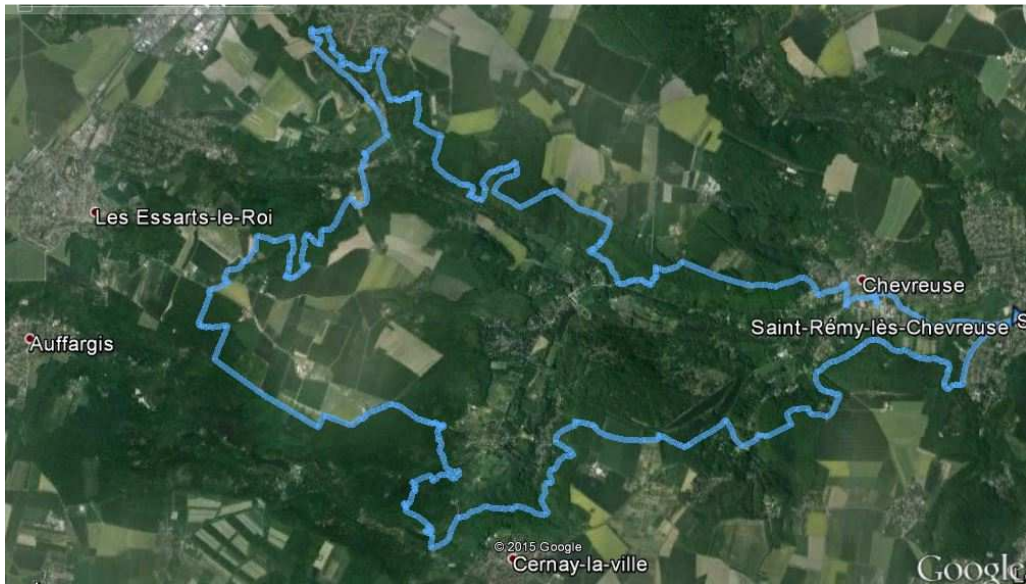
Au final pour moi 5h30/57km/D+1150.  
6h30/65km/D+1350 pour Stéphane.

Rentré chez moi vers 15h00...et après une transition pas honteuse :

- changement d'habits dans le garage au cul de la voiture
- rangement du vélo et étendage de mes habits odorants à la cave
- un coup d'eau sur le visage avec le robinet du local à poubelle

...de 5min, j'ai enchaîné par une sortie en vélo en famille, dans le parc du château de Versailles...avec mon fils de 18kg dans le siège enfant. Bref 15km parfaits pour décrocher !

La parcours 40Km+options du 60km



Le profil du parcours...



Ce que j'ai aimé :

- La gentillesse et l'efficacité de l'organisation
- Le dimensionnement des installations (parking, stands...)
- Le balisage impeccable (2 instants de doute sur 60km, cela fait peu)
- Le parcours varié et relativement technique
- Ce principe de boucles plus ou moins longues
- Le réparateur au point de départ : efficace et raisonnable d'un point de vue tarif.
- Les sandwiches à l'arrivée !

Ce que j'ai moins aimé :

- Le problème de dérailleur : pendant 30min, je me suis vu rentrer chez moi après juste 9km.
- La similarité de parcours avec la randonnée des renards de Montigny le Bretonneux

Prochaine(s) randonnée(s) envisagée(s) :

- La Jovaciennes à Jouy en Josas (78) le 14 juin : 25-45-60km. Secteur Bois de Versailles/Velizy/Etangs de la Minières
- La « faut pas mollir » à Plaisir (78) le 21 juin : 45-60-80km. Secteur bois de Plaisir
- La randobolitaïne à Rambouillet (78) le 30 aout : 15-35-45-65-75km. Secteur forêt de Rambouillet
- La randonnée des Renards à Montigny le Bretonneux (78) le 13 septembre : 17-38-41-55-71km. Secteur Vallée de Chevreuses.  
Rando Intéressante par le principe des alternatives facile/difficile ou courte/longue sur les circuits (38=>41/55=>71)
- Le grand huit cellois à La celle St Cloud (78) le 20 septembre : 30-30-45-60km. Secteur forêt de Marly
- La randonnée verte d'Andresy (78) le 1<sup>er</sup> novembre : 25-40-50km

Avec un grande probabilité pour celles à Rambouillet et à Andresy, histoire de découvrir d'autres paysages.

Pour ceux qui recherchent une alternative ludique aux séances de fractionné...le VTT est fait pour vous.Sur le 1<sup>er</sup> départ...



Sur le 2<sup>nd</sup>e départ...

