

**Ne pas jeter sur la voie publique**



Le journal de **l'UNION CYCLISTE PEDALE REZEENNE**  
 Siège et Permanence : 27 rue Jean Baptiste Vigier – 44400 REZE  
 Tel/Fax: 02.40.65.22.52 - E-mail : [cyclismerezeeen@aol.com](mailto:cyclismerezeeen@aol.com)  
 site Internet : [www.union-cycliste-pedale-rezeenne.com](http://www.union-cycliste-pedale-rezeenne.com)  
 Tel du club (tous les mardis) : 02.28.01.68.84

Editeur : L.B. - Date : Février 2010  
 Numéro parution : 35 - - Prix public : 1€

## Le mot du Président :

Bonjour à tous,

Voilà, nous sommes en 2010.... Cela fait 8 ans que j'assume la fonction de Président de l'UCPR et j'attaque ma neuvième année.

Quelques petits nuages ont bien obscurci le ciel du club, mais nous nous en sommes sortis et cette nouvelle année s'annonce plutôt bien...

Nous avons un programme bien rempli et je souhaite qu'il se déroule comme prévu !

Deux nouveaux partenaires nous ont rejoints (INEO-GDF/SUEZ) par l'intermédiaire de Patrick et tout récemment, (l'Atelier du Cycle) à Saint Sébastien/Loire, sur le plan technique.

Les sorties VTT se déroulent parfaitement et nos jeunes répondent présents avec un encadrement sans faille...

Pour les sorties hivernales « route », c'est parti également et nous enregistrons une moyenne de 15 à 20 coursiers ce qui est parfait sur le plan formation et préparation. Nous attendons avec impatience le stage du 30 & 31 janvier qui sera la cerise sur le gâteau...

Je remercie la Ragonnaise et Paul RONDEAU pour son invitation à sa galette des rois. Nous l'invitons à celle du club avec plaisir.

Nous aurons au programme en février, La présentation du REZE VTT TOUR, à l'Hôtel Campanile comme chaque année et la présentation des effectifs 2010 au Crédit Agricole de Rezé le 11 février.

Enfin le 28, départ de la saison course avec le grand prix cycliste de Ragon et 8 jours plus tard, la REZE VTT TOUR ou nous souhaitons un maximum de bénévoles pour l'organisation.

Vous lirez plus loin le compte-rendu du stage à Saint Gilles/Vie qui c'est parfaitement déroulé.

Donc vous le voyez, c'est lancé et nous avons besoin de toutes les bonnes volontés ...

A bientôt sur les circuits.

LB

## Nos partenaires :



## SOMMAIRE :

- 1) SECTION COURSE (page 1)
- 2) SECTION VTT-LOISIR (page 3)
- 3) CALENDRIER UCPR (page 4)
- 4) LA VIE DU CLUB (page 4)
- 5) LE BUREAU (page 4)

## Nos partenaires :

**GARAGE J-PAUL BECHET**  
 VENTE - NEUF - OCCASION  
 RÉPARATIONS TOUTES MARQUES  
 Imposse des Platanes - 44400 REZE

**02 40 05 11 67**

**CARROSSERIE - PEINTURE**  
**JEAN-PAUL BECHET**  
 RÉPARATIONS TOUTES MARQUES  
 DEVIS GRATUITS - POSE D'ÉQUIPEMENTS  
 4 Ter Rue Georges Boutin - 44400 REZE

**02 51 11 09 60**

## 1) SECTION COURSE :

C'EST PARTI .....

Première sortie du club sur les routes du sud Loire.

Une quinzaine de candidats à la première sortie le 3 janvier, à peine remis du réveillon.... Mais très motivés ! Ci-dessous, le départ de la 3<sup>ème</sup> sortie avec encore plus de motivation, malgré la Galette des rois la veille....



## Nos partenaires :



STAGE de PREPARATION ROUTE  
de l'U.C.P. REZEENNE  
à Saint Gilles/Vie (85) :

Une vingtaine de participants à ce stage que nous avons mis en place rapidement après l'AG du club en novembre dernier.

Malgré la précipitation, notre ami Franck PAILLUSSON, nous a trouvé un site très sympa à St. Gilles sur Vie, au bord de la mer.

Ce stage sur deux jours avait pour but d'une part de manger des kilomètres, mais aussi de réunir nos jeunes et moins jeunes pour créer une osmose et faciliter les rapports intergénérationnels et même à l'intérieur des générations. Nous avons en plus de cela réussi à adjoindre à cette sortie des jeunes de la section VTT, qui se sont fort bien adaptés et nous avons passé un excellent week-end.

La première partie du samedi nous a entraînés dans le cœur de la Vendée (Dompierre/Yon, Beaulieu/la Roche et St Gilles/vie) avec 125 km au programme, mais suite à une erreur (collective) nous avons frôlé les 140... A éviter à l'avenir car nous sommes arrivés dans la pénombre !

Mais la soirée fût des plus agréables car après un vin chaud réparateur préparé par Sophie BURGAUD, nous nous sommes mis à table. Comme la saison n'était pas commencée malgré tout, nous nous sommes accordé un petit tour en ville, semi-nocturne (mais très sage précisons-le).

Le dimanche matin toutes les douleurs étaient oubliées ou presque et nous avons effectué les 90 kilomètres du retour avec quelques crevaisons certes, mais tous ensemble et à en croire les gars à l'arrivée, tous satisfaits de ce séjour collectif très productif.

Nous remercions Franck pour son travail de préparation du séjour et bravo aux garçons qui ont joué le jeu pour une très bonne sortie hivernale.

L.B.



Avant le départ à l'hébergement.

## "Un stage UCPR oxygénant !"

Un heureux mélange coursiers/vététistes a permis au stage UCPR de se dérouler à la fois dans un esprit sportif, empreint de sérieux et d'application, le tout dans un climat 'convivial'; à même de satisfaire tout un chacun.

En effet, tout le monde a pu y trouver son compte en accomplissant nombre de kilomètres et en renforçant l'esprit collectif du club. C'est un succès et c'est tant mieux. Cela sûrement à renouveler car bénéfique à tout point de vue.

Le parcours de l'aller ( un peu longuet : 140 kms ) a soumis les organismes à rude épreuve mais, un vent favorable associé à un relief plat, une bonne douche à l'arrivée, un bon diner et une bonne nuit réparatrice auront 'gommé' les différentes douleurs.

Au petit matin, tout le monde paraissait avoir récupéré et un solide 'petit déj' allait donner l'énergie nécessaire au retour sur REZE.

On peut donc dire que les deux parcours aller-retour ont pleinement convaincus.

L'organisation fut parfaite et nous pouvons remercier FRANCK , LUCIEN , SOPHIE et d'autres que j'oublierais malencontreusement et qui se sont investis pour que ce stage se déroule le mieux du monde.

Un Week End que personne n'aura vu passer tellement il parut court ( sauf le trajet aller ! ) et qui laissera sûrement des traces 'positives' dans les mémoires et dans...les jambes. Un Week End simple et convivial , sans se prendre la tête, entre sportifs partageant la même passion, la même maitresse ( la petite reine !)

Le seul 'incident' de route fut donc essentiellement de la rallonger ( la route ) mais, n'étions nous pas après tout, ici même pour "faire des bornes". Il n'y a donc pas lieu de se plaindre en la matière !. J'ai aussi pu observer ici ou là , la forme du moment de certains, déjà bien affûtés, la forme d'autres encore un peu court, mais tous avaient à même de bien figurer au sein du groupe. Tout le monde fut bien présents d'un bout à l'autre. Un succès pour ce stage d'après les commentaires glanés auprès des coursiers. Un stage qui en aura certainement "débloqué" plus d'un, à commencer par moi même.

Pour terminer, je le répète; un heureux mélange route-vtt qui fait bien voir que ces deux disciplines peuvent très bien cohabiter, se mélanger, se compléter sans souci majeur. Il reste maintenant à espérer que de nombreux 'coursiers' rendront la pareille en participant au REZE VTT TOUR de mars 2010.

L'UCPR se rapproche de la forme...

PASCAL.L



Sébastien nous prépare le saucisson avec le vin chaud....



Moment récupération....



Nos jeunes...





Dans le givre du petit matin...



Nos deux juniors de la section course.

**Nos partenaires :**



**2)SECTION VTT-LOISIR**

**REZE VTT TOUR :**

La 4<sup>ème</sup> édition se profile, elle aura lieu le dimanche 07 mars 2010, nos circuits sont nouveaux, afin de bien vous imprégner de ces itinéraires inédits, je vous propose plusieurs dates pour les reconnaissances :

Le dimanche 10 janvier, nous ferons le 24km pédestre ainsi que le 20km VTT

Le dimanche 24 janvier, nous ferons le 37km VTT

Le dimanche 31 janvier nous ferons le 50km VTT

Le dimanche 14 février nous ferons le 24km pédestre ainsi que le 9km pédestre

Nous essaierons de faire les petits circuits le samedi après midi,

Je vous rappelle que nous avons besoin de 80 personnes le jour de la randonnée, je sais que certains ne seront pas disponible et que d'autre nous quittent ( vous pourrez peut être nous donner un

coup de main ce jour là), afin de les suppléer, manifestez vous, je pense particulièrement aux nouveaux licenciés qui ne connaissent pas notre randonnée, il suffit de tenir un poste ce jour là, nous avons besoin de monde dans les différentes équipes, équipe ravitaillement, à la salle et sur les circuits, 4 ravitaillements cette année, équipe photographie, équipe inscriptions, équipe fléchage, le balisage aura lieu le vendredi 05 et le samedi 06 mars, pour cela contactez moi rapidement afin que je puisse modifier les équipes, soit par téléphone : 0240840327 : 0608815499 ou par internet ,

[patrick.vergoz@aliceadsl.fr](mailto:patrick.vergoz@aliceadsl.fr) , n'hésitez pas à demander à vos proches, vos amis, vos voisins. Nous ferons une première réunion de préparation le vendredi 8 janvier 2010 (le jour de la saint LUCIEN) à 18h30 au club, venez nombreux. Nous organisons ce jour là une tombola, si certains peuvent récupérer des lots n'hésitez pas, nous sommes preneur. Pour tous renseignements complémentaires, contactez-moi. P.VERGOZ



L'équipe de repérage et de marquage VTT sur le pied de guerre....

**Nos partenaires :**



**L'hiver en vtt.**

Bonjour à tous,

Je tenais à rappeler à tous les bonnes conditions pour rouler en hiver. En effet, sur une sortie à 0°, plusieurs jeunes sont venus sans tenues adaptées. Il est inconscient de venir en cuissard court, gants court et sans veste chaude faire du vélo. Le résultat est simplement un malaise. Les encadrants ne sont pas là pour faire les nounous ou les infirmiers. Nous nous donnons donc désormais le droit de refuser un jeune si nous jugeons sa tenue inadaptée. Pour l'hiver il faut : des gants longs, un cuissard long, plusieurs paires de chaussettes, et si possible des sur chaussures, mais aussi soit une veste thermique soit plusieurs épaisseurs chaudes. Il y a toujours des astuces économiques contre le froid, comme le papier journal dans la veste ou les chaussures, un cache oreille ou bonnet est parfois bienvenu.

En vous souhaitant une bonne année riche en vtt.

OLIVIER

**Nos Partenaires :**



**24h vtt**

Les inscriptions sont ouvertes pour les 24h vtt de mauves, le 12 et 13 juin 2010. J'attends donc tous les noms des intéressés vététiste ou routiers pour participer à cet événement sportif et convivial. L'épreuve débute le samedi 15 h au dimanche 15h, le prix est d'à peu près 35 euros, et nous nous rendons ensemble sur place avec fourgons et toiles de tente.

Vous pouvez me contacter par téléphone au 0675980475 ou par mail : [overgoz@hotmail.fr](mailto:overgoz@hotmail.fr)

Il faut être majeur pour participer à cette épreuve.

Olivier

### Merel oxygen challenge

Le weekend de l'ascension du 15 mai, aura lieu une grande course par étape dans le cantal, et nous nous y rendons. C'est donc une compétition nationale, avec un dénivelé très intéressant.

Le challenge débute le jeudi par un prologue de 2km, le vendredi c'est un cross country de 52km ou un marathon vtt de 82km, et le dimanche une épreuve enduro de 36km. Autant dire qu'il faut être prêt physiquement pour cette épreuve. Pour tout intéressé me faire signe aux mêmes coordonnées qu'au précédent article.

Olivier

### Nos partenaires :

**Office Municipal du Sport  
de REZE**



### 3) LE CALENDRIER DU CLUB en 2010:

1. - Mercredi 24 février =  
- Présentation REZE VTT TOUR (Campanile REZE)
2. - Dimanche 28 février =  
- Grand Prix Cycliste de REZE/RAGONNAISE
3. - Dimanche 7 mars = - 4<sup>ème</sup>  
REZE VTT TOUR
4. - Jeudi 13 mai =  
- Grand Prix des CAILLEBOTTES & GP BECHET
5. - Jeudi 3 Juin =  
- Grand Prix cycliste de la ville de Rezé (Robinière).
6. - Samedi 4 Septembre =  
- Forum des Associations (Halle Trocardière)
7. - Dimanche 5 septembre =  
REZE/PORNIC.
8. - Vendredi 12 Novembre  
- A.G. du Club.
9. - Samedi 27 Novembre  
- AG du CD44 de cyclisme

### 4) LA VIE DU CLUB :

REMISE DES EQUIPEMENTS 2010 :



C'est au Crédit Agricole de Rezé que nous avons présenté les effectifs et les nouveaux équipements 2010.

Edwige FOUQUET Directrice de l'agence 8 mai et son équipe nous ont reçus de très belle manière et nous les en remercions vivement.

Nous avons à cette occasion évoqué le nouveau partenaire INEO – GDF/SUEZ qui nous a rejoint et après la photo du groupe et en présence de notre ami Hubert RICHARD Elu de Rezé et Joël BOUNOLLEAU représentant de l'OMS de Rezé nous avons pris le traditionnel verre de l'amitié offert par le Crédit Agricole dans une ambiance très familiale.

### Lette d'un membre du club :

Chers amis sportifs,

Laissez-moi tout d'abord-vous souhaiter une excellente année 2010 pleine de joie et d'accomplissement de vos projets personnels, sportifs...

Je tenais par la présente à vous remercier de m'avoir accueilli lors de vos sorties vélos sans être licencié de votre club, il y a 3 ans. Cela m'a permis de me remettre en selle (au sens propre et figuré...); de reprendre une licence de vélo chez vous grâce à Didier MOREAU et enfin de pouvoir me lancer des objectifs personnels dans le triathlon; sport dans lequel je suis licencié depuis 6 ans.

Votre accueil et encadrement m'ont permis d'allonger mes séances d'entraînement vélo (6 à 8 heures consécutives + enchaînement course à pied 1h30 2h). Cela m'a mis suffisamment en confiance pour m'engager dans des épreuves longues distances, en 2007 à Embrun et l'Ironman de Nice en 2009 (compétition sélective pour Hawaï). Embrun reste emblématique pour moi car cette épreuve est considérée comme la plus difficile au monde avec un dénivelé de plus de 5000 mètres.

C'est grâce à une préparation intense que je suis arrivé au bout de ces distances par deux fois : 3,8 km de natation ; 180 km de vélo et un marathon pour terminer. Ces deux épreuves m'ont laissé des images et des souvenirs plein la tête et resteront des challenges humains et sportifs gravés dans ma mémoire.

Je souhaite à tout sportif d'aller au bout de ses envies comme j'ai eu la possibilité de le faire.

Merci aux licenciés de l'UCPR pour ce « coaching » vélo dans la bonne humeur et à très bientôt dans les pelotons d'entraînement.

Je reste à votre disposition si vous voulez vous mettre au triathlon...

Sportivement et avec toute mon amitié.  
Laurent CHAUVAT

### Nos partenaires :



### 5) LE BUREAU :

#### Nouveau partenaire :

J'ai rencontré un nouveau partenaire, suite à la fermeture de notre ami Bike-Ouest à Rezé.

Olivier VERGOZ a rencontré ce partenaire pour ses besoins personnels et m'a indiqué que ce dernier serait partant pour devenir notre interlocuteur en matière d'achats et entretien de vélos.

Il s'agit de « l'Atelier du cycle » à Saint Sébastien/Loire.

Il est prêt à nous consentir une remise sur tous les achats et sur l'entretien de vos vélos à hauteur de 10% sur présentation de votre licence UCPR 2010 uniquement.

Nous l'en remercions et vous proposons de lui rendre visite dès que possible. (Voir coordonnées ci-dessous)  
LB.

### Nos partenaires :

