

**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 soir) : 02.28.01.68.84

Editeur : L.B. - Date : JUIN 2011  
Numéro parution : 41 - - Prix public : 1€

### Le mot du Président :

Nous voilà au tout début des vacances d'été, pour les coursiers les deux tiers de la saison sont derrière nous et nous attendons toujours notre première victoire.

Cela s'explique car nos vainqueurs de l'an passé sont dans la catégorie supérieure où la concurrence est acharnée. Il est certain que cette année les places d'honneur seront moins nombreuses qu'en 2010 mais nous sommes beaucoup plus présents, reconnus et animateurs dans les courses D1, D2 et régionales.

Nos différentes organisations se sont bien déroulées, il nous reste deux épreuves importantes le 25 septembre les courses départementales et le 06 novembre la « Rezé VTT tour » nous aurons besoins de bénévoles, vous serez sollicités, il en va de la pérennité de nos organisations.

Nos vététistes quant à eux poursuivent leurs sorties communes et ils étaient 22 à nous représenter aux 24H VTT avec cette année une 3ème place pour notre équipe de 4, le niveau y est de plus ne plus élevé sans refroidir l'excellente ambiance et la bonne cohésion de cette section.

Je finirai par une mention très bien (normal en période de résultat des BAC) au groupe « loisir » route qui s'est bien organisé pour finir par se faire plaisir le 26 juin avec une sortie de 150 kms !!!! Félicitations et un grand merci à Matthias qui fédère les bonnes volontés.

Je vais remercier au nom de notre association notre ami « Fred » BELLANGER, l'un de nos encadrants BF2, qui nous quitte pour aller résider dans le sud-est (Nice) avec de nouveaux terrains de jeux plus escarpés.

Sa bonne humeur constante nous manquera, bonne continuation Fred.

Il me reste à vous souhaiter à vous, vos familles et vos proches de très bonnes vacances d'été. Revenez en forme et « regonflés » à la rentrée.

Le président Joël DELHOMMEAU

### Nos partenaires :



### SOMMAIRE :

- 1) **SECTION COURSE (page 1)**
- 2) **SECTION VTT-LOISIR (page 4)**
- 3) **CALENDRIER UCPR (page 5)**
- 4) **LA VIE DU CLUB (page 5)**
- 5) **LE BUREAU (page 6)**

### Nos partenaires :



### 1) SECTION ROUTE :

#### Le grand prix de la Ragonnaise :

C'est par une belle journée que c'est déroulé le GP de la Ragonnaise. Le départ était donné par Anaïs GALLAIS à plus de 90 coureurs dont 9 de l'UCPR. Ce fut une course très animée à partir de la moitié de l'épreuve chacun ne voulant pas trop se dévoiler trop tôt. Mais comme on dit « ça a pété » et le peloton s'est trouvé éclaté en plusieurs groupes jusqu'à l'arrivée ou ce coureur venu de la Manche s'imposait finalement.

Un grand merci à l'équipe de la Ragonnaise qui à son habitude a très bien préparé et organisé cette belle journée. Merci aussi à nos quelques sociétaires qui ont œuvré pour la partie technique et ils se comptent sur les doigts d'une main. Pour ma part je suis inquiet pour l'avenir. En effet, je me suis trouvé bien seul à préparer le podium et tout ce qui va avec (banderoles, calicots, tables etc...) et à le démonter le soir. Je ne parle pas du coup de main donné à la Ragonnaise car il faut savoir que si nous travaillons ensemble, c'est parce que certains...mettent la main à la pâte pour que nos bonnes relations perdurent depuis des années.

Pensez aux épreuves à venir en 2011, votre serviteur ne sera peut-être pas disponible...et contrairement à ce que vous pensez, une organisation ne se fait pas en claquant les doigts. Il y en a forcément un ou deux qui « bossent... » L.B.



Le départ du GP de la Ragonnaise donné par Anaïs GALLAIS.



Notre ami Jean Claude PLAGNE, sur son perchoir...



Le podium d'arrivée.

**Nos partenaires :**



**LE DEPARTEMENTAL :**

C'est à Thouaré que se disputait le championnat départemental des départementaux ce 8 mai.

Nous avons des représentants dans chaque série et ils ont défendu nos couleurs le mieux possible, les places étant limitées.

7 coureurs du club se sont qualifiés et placés dans les 20 premiers de chaque catégorie de D1 à D4.

Pour le Régional ce fût plus délicat et nous avons eu moins de place d'honneur,  
Mais l'important est de participer...



**Le Grand Prix de la ville de REZE :**

C'est malheureusement par un temps frais et venteux que c'est déroulé le Grand Prix de la ville de Rezé 2011.

Par contre plus de 100 participants à cette épreuve ouverte au 2<sup>ème</sup> 3<sup>ème</sup> cat. et junior. La course fut très animée d'un bout à l'autre des 1 heure 45. En effet nous avons été obligés de décaler le départ pour laisser le temps à certains coureurs d'arriver suite à un incendie de broussailles près du périf.

Merci à la ville pour sa participation technique et financière à l'épreuve que nous maîtrisons maintenant parfaitement.

A l'année prochaine et merci également aux signaleurs et bénévoles de cette soirée qui ne manquait pas d'air....



Le podium d'arrivée récompensé par Jean François BOËDEC Adjoint au sport, Hubert RICHARD, Edwige FOUQUET Directrice agence du Crédit Agricole (8 mai), Nicole SEVESTRE (C.A.) et Joël BOUNOLLEAU de l'OMS Rezé.



**Nos partenaires :**



**Le GRAND PRIX DES CAILLEBOTTES.**

Là nous avons beaucoup moins de participants, le comité ayant eu la bonne idée de placer le championnat des « 3<sup>ème</sup> catégorie » le même jour que notre épreuve qui existe pourtant depuis de nombreuses années et en 2-3 et junior.

Espérons que l'an prochain ils voudront bien nous laisser en paix pour que nous puissions voir le meilleur déroulement à cette épreuve.

Elle s'est malgré tout bien déroulée, les 2<sup>ème</sup> cat. et juniors ayant joué le jeu et donné à la course une allure très nerveuse.

Merci à eux ainsi qu'à la Ragonnaise et bien sûr à la municipalité car en finalité, la journée c'est très bien passée, sous un beau soleil et beaucoup de monde pour cette fête des Caillebottes. A l'an prochain...



Le départ donné par Monsieur le Maire Gille RETIERE



Le podium en présence de Monsieur le Maire, Gérard ALLARD conseiller général, J.F. BOËDEC, Adjoint au sport, Edwige FOUQUET du CA de Rezé, Joël BOUNOLLEAU qui représentait l'OMS et Paul RONDEAU, Président de la Ragonnaise.

## ARTICLE DE MATTIAS MOREAU SUR LES RANDOS VELO ROUTE.

### **Sortie à saint Nazaire**

- bonne ambiance
- circuit plat : ca nous a permis d'assurer le coup par rapport à la distance
- manque de participants : malheureusement les blessures, soucis ou autres n'ont pas épargné nos compagnons de route ou leur famille
- j'ai oublié la moyenne : plus de 34 au pied du pont et plus de 31 encore au retour (malgré le vent et l'arrêt à saint Etienne de Montluc)
- la chaleur nous a surpris au retour (c'était impressionnant dans les marais c'est arrivé d'un seul coup)

Après le 10/07, je ne sais pas ce qu'on fera : vacances obligent A partir du mois d'aout, je serai un peu moins disponible dans un premier temps uniquement j'espère suite à la naissance prévue le 18/08.

Ma vision des choses est la suivante, il faudrait idéalement essayer d'avoir une quinzaine de gars d'un bon niveau (on a quand même bien roulé dimanche à 5 sur 145 km) pour créer un groupe de cyclosportif Ensuite, il faudrait un noyau dur de gens comme Christian ou Alain qui font des grosses cyclos (la Bernard Hinault, l'étape du tour)... pour motiver le groupe et avoir des objectifs : Gwénael et Bertrand vont faire la Jean Cyril robin en septembre. On pourrait accueillir comme ça des gens comme Bertrand qui faisait du vélo tout seul ou quasiment, des anciens coursiers qui veulent garder la forme ..... Geneston y arrive bien et c'est à 20 km Sauf erreur de ma part sur le sud de Nantes, y a pas trop d'alternative à Geneston en terme de niveau et de nombre.

Je ne sais pas du tout si avec la naissance j'arriverai à dégager suffisamment de temps pour tenir physiquement le groupe. Celui qui sert de "coordinateur" doit à mon sens tenir physiquement le groupe, sinon ça ne permet pas d'assurer une bonne "gestion".

Si je n'y arrive pas, il faut prévoir une alternative car vraiment je suis dans l'inconnu à plus ou moins court terme.

Autre chose plus facile à mettre en place, c'est de faire plus tôt dans l'année des sorties "programmées" de 130/140 pour justement préparer les cyclos ou les triathlons.

De plus, j'ai ouvert une session sur le site openrunner et donné les codes au gars. Du coup, je pense que c'est un gars qui va faire le prochain parcours programmé le 10/07. On peut arriver à "responsabiliser" plusieurs personnes comme ça.

Je n'ai pas envie de faire comme l'hiver, ou personne ne lit les parcours avant et un seul gars s'épuise durant tout e la sortie à dire à droite, à gauche...

A plus tard et bonne vacances

### **Compte rendu de la sortie :**

- 1ère partie :

On est parti par Bouaye, car on a été à la rencontre de Christian.

Ce n'était pas plus mal, car comme cela on a évité Bouguenais, donc c'était plus agréable.

Laurent a pris de très long relais le long de la Martinière, du coup comme ça avait l'air d'aller pour tout le monde, on a relâché la "surveillance" de la vitesse.

Entre Paimboeuf et le pont du coup on était plus aux alentours de 40/42 que de 30/32

Le vent très favorable nous a aussi bien aidés

Pour moi, vu comment était le vent, cela était mieux de partir par le sud (beaucoup plus de lignes droites à gérer vent dans la gueule autrement)

La montée du pont :

J'ai lâché prise à mi pente (c'était prévu dans ma tête) mais le pire a été la descente pour moi (peur panique, suite à ma peur précédente, j'ai tout fait en tremblant comme un grosse merde)

En haut, j'ai même voulu descendre de mon vélo, presque tétanisé

Pour info, Christian a bien senti le vent avec ses jantes hautes en carbone (en fonction du vent, faut faire gaffe à mon avis mais je ne suis plus du tout objectif sur ce pont)

-2 ème partie : du vent et un derny

- les lignes droites qui contournent les terminaux pétroliers sont interminables (on a commencé par tourner et Laurent à assurer de très long relais, ce qui m'a permis en outre de m'économiser un maximum)

- on s'est "perdu" ; en fait on n'a pas pu ou pas du prendre le chemin prévu le long du port, mais du coup c'était parfait car on a contourné Donges par des marais et des routes très roulantes

- le GPS c'est vraiment pas mal sur ce genre de sortie, car Bertrand a pu contrôler qu'on était vraiment dans la bonne direction (ca évite de faire 10 km de plus)

- on s'est arrêté chez les pompiers à saint Etienne de Montluc pour le plein des bidons (dommage, pas de réanimation à faire, elles étaient

bien mignonnes les "pompières", si il y'en avait, je n'ai pas eu d'hallucinations par la chaleur)

- la chaleur nous est tombée dessus vers 10h30, ca a fini de m'achever

- les gars décriront plus en détail s'ils veulent leurs sensations

- pour ma part, j'ai commencé à m'écrouler à l'entrée de Couëron et heureusement ils m'ont attendu et le parcours était plat

- les lignes droites entre Couëron et Nantes c'était un véritable calvaire (crampes, envie de vomir...pas l'habitude de dépasser 120 km régulièrement)

- sinon, c'était vraiment grisant la partie Paimboeuf, pont de saint Nazaire, bitume impeccable, vent dans le dos.

- très bon esprit, on s'est attendu, un ou 2 sprints pour s'amuser, un gros travail de Laurent (qui je pense faisait aussi parti de son entrainement), mais clairement sans lui le retour aurait pu être plus compliqué

- j'ai noté de gros progrès pour Bertrand et Gwen (leurs relais sur la fin ne m'ont pas fait du bien)

- Bertrand va en surprendre plus d'un l'hiver si il continue (faut pas le dire trop fort pour la surprise), restes plus qu'il apprenne à bien s'abriter :), mais du coup il m'a bien caché du vent dans les marais...

- Christian, il est comme moi, il a du se prendre un petit coup de chaleur sur la fin ? Sinon, j'ai vu que les jambes tournaient bien.

- Gwénael je savais qu'il était capable de bien rouler et longtemps (les sensations reviennent !!)

- Laurent, il est dans sa préparation IRON MAN et il me faisait moins il y a un mois (j'arrivais à passer plus de relais :)), la progression doit être bonne ?

- Mon père est venu a notre rencontre, ça aussi, c'est pas mal, de prévoir un éventuel deuxième groupe qui vient à la rencontre si il y a des gens moins en forme.

Je pense qu'un parcours très plat comme celui-ci pour absorber une première grosse distance (je m'entends par grosse distance) c'est pas mal : même défoncé tu arrives à gérer le retour.

En plus, Laurent, ça lui permet de faire 140/150 km accompagné pour préparer l'iron man, c'est moins chiant, même si au retour on ne parlait pas beaucoup.

On peut peut être se prévoir une sortie comme celle-ci : parcours planifié et état des lieux des forces en présence le 10 juillet ? => Je propose un peu plus courte 120 km mais plus vallonnée.

Je vous propose qu'un d'entre vous face le parcours sur openrunner : je pencherai bien par un départ par Mauves, puis Nort sur Erdre, (comme on a fait récemment) mais après Nort direction le lac de Vioreau (pour changer) mais cela n'a rien d'obligatoire

J'avais proposé le pont de saint Nazaire comme thème, car Christian, notamment m'en parlait souvent de prévoir une sortie par là bas.

Qui veut faire le parcours ?

La seule contrainte que j'y vois, c'est la distance : j'ai bien vu que j'étais en dessous de vous passer 100 km (après j'ai fait que gérer) 120 km si vallonné (je vous promets je m'accrocherai au max dans les bosses)

140 km si c'est plat ou légèrement vallonné (on ne doit pas pouvoir faire plus plat que dimanche, dommage, Les landes c'est loin...)

A plus tard Matthias



## 2) SECTION VTT-LOISIR

### 24 HEURES DE MAUVES EN JUIN

Les 24h de mauves:  
Le 10 et 11 juin dernier, avaient lieu

la 6ème édition des 24h vtt de mauves, et encore une fois nos schtroumpfs rezeëns étaient présents, soit 22 coureurs du club répartis dans 3 équipes de 6 et une équipe de 4, sur 1411 concurrents répartis dans 217 équipes. Et il y avait du niveau cette année! De nombreux élites et nationaux, ainsi que la présence du professionnel Damien Gaudin du team Europcar. Mais nos coureurs ne se sont pas découragés, même si les schtroumpfs batailleurs n'ont pas conservés leur première place de l'année dernière, ils terminent 3ème équipe de 4 et 19ème au général. Les schtroumpfs costauds terminent 64ème au général, les schtroumpfs bricoleurs 138èmes et les paresseux 143èmes. Mais sans parler de performance, les rezeëns ont à nouveau apprécié l'ambiance, le temps parfait, et l'esprit club très familial. Et ils seront encore présents l'année prochaine. Sur ce je vous souhaite de bonnes vacances à tous, et roulez bien!

Olivier

Je profite également de cette édition pour vous informer du départ de Fred dans le sud, très engagé dans l'encadrement des jeunes au vtt depuis plusieurs années, il va énormément nous manquer. Encore merci à lui, et à bientôt sur d'autres chemins!



Les équipes en présence.

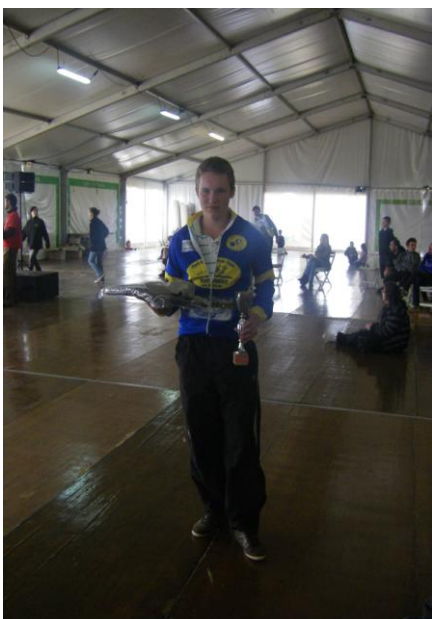


La remise de récompenses pour la 3<sup>ème</sup> place par équipe de 4.

Nos partenaires :



Nos équipes en plein effort...



Léo, récompensé comme plus jeune participant (16 ans)

Nos partenaires :



Nos Partenaires :

**Anim'la fête**  
Tél : 06 98 56 22 20  
Fax : 02 40 43 76 53

**Mariage**

**Anniversaire**

**Départ en retraite**

**Animations diverses**

Contact : Ch. DIANTO  
ASSO A.M.R n° enregistrement : 0942022946

Nos partenaires :



### 3) LE CALENDRIER DU CLUB en 2011 :

1. – Le 27 août : REZE-PORNIC, rando VTT + pique-nique.
2. – Le 3 septembre : Forum des Associations à la Trocardière.
3. – Le 25 septembre : Grand prix cycliste des garages Bechet : D1/D2 – D3/D4 (pass'cyclisme)
4. – Le 6 novembre : REZE-VTT-TOUR à la Robinière, (Rando VTT + marche).
5. – Le 18 novembre : AG de l'UCPR.

### 4) LA VIE DU CLUB :

#### Départ de Fred BELLANGER :

Nous avons passé de bons moments avec notre ami Fred et il a été une cheville ouvrière de la section VTT qui a pris son envol en septembre 2002, hé oui...déjà 9 années !!!

Il nous quitte pour raison professionnelle et va mettre sa compétence au

service de la région niçoise. Nous nous sommes réunis mardi 5 juillet pour lui remettre un petit trophée, souvenir du club. Bonne chance à lui sous le soleil de la Méditerranée, et merci encore pour sa gentillesse.

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

**02 40 05 11 67**

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

**02 51 11 09 60**

#### La REMISE EQUIPEMENTS 2011 :



C'est sous un beau soleil que nous avons fait la présentation des nouveaux équipements et de l'effectif 2011 de l'UCP Rezéenne. Une trentaine de licenciés du club avaient répondu à notre invitation et c'est bien pour notre image de marque vis-à-vis de nos partenaires, les élus de Rezé et notre rayonnement sur la ville. Nous remercions nos sponsors de leur présence à cette occasion, le Crédit Agricole de Rezé, l'OMS de Rezé, La Ragonnaise, Le directeur d'INEO/GDF-SUEZ ainsi que nos représentants de la presse.

La soirée c'est terminée dans nos bureaux par un vin d'honneur amélioré offert par notre partenaire INEO., que nous remercions vivement.

Portez maintenant très haut nos couleurs sur les circuits et les sous-bois...

Merci à tous ...

L.B.

PS : Ceux qui souhaitent une des photos, prière de contacter le bureau.

**Nos partenaires :**



**5) LE BUREAU :**

**LICENCES 2011 :**

Nous le rappelons tous les ans, le bureau souhaiterait pour éviter de traiter les licences sur plusieurs semaines que chacun signe cette licence aux dates prévues, ce qui éviterait que cette partie importante du secrétariat soit libérée très rapidement.

Merci de votre compréhension pour 2012.

Le Bureau.

**Nos partenaires :**

**LES VACANCES DU CLUB :**

Comme chaque année, le club prend quelques jours de repos.

Cette période ira du 6 juillet au 22 août. Donc la permanence du club reprendra le mardi 23 août.

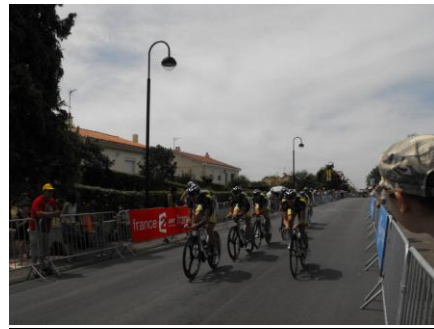
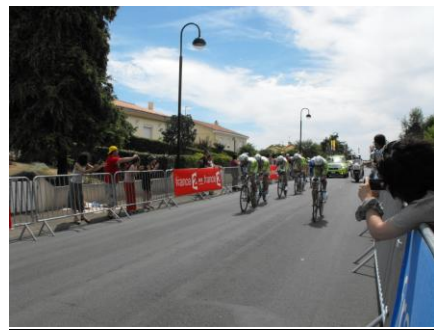
Durant cette période les coursiers pourront contacter pour les engagements :

Sophie : semaine 28 & 29 au 0621103595

Lucien : semaine 30 & 31 au 0681287164

Joël ; semaine 32 & 33 au 0666929252  
Bonnes vacances à tous.

**QUELQUES PHOTOS DU CLM DES ESSARTS EN VRAC :**



Bonnes Vacances A tous.....