



Le Gruppetto

Mars 2021
Numéro 3

DANS CE NUMÉRO

1. Sorties Club
2. Cyclocross
3. Stage route Février
4. Résultats Compétition
5. Programme Cyclosporives 2021
6. Portrait du mois
7. Zoom sur le pays de Brive la Gaillarde

Cyclocross : Fin de la saison 2020-2021

En raison de la prolongation de l'état d'urgence et de l'interdiction des rassemblements sur la voie publique, toutes les courses de cyclocross prévues en janvier et février ont été annulées.

La saison 2020/2021 s'achève ainsi et reprendra au mois de septembre 2021.

Contacts Bureau :

Baptiste AMIET	0630667138 / baptisteamiet@gmail.com
Bruno RAPSAET	0682305116 / bruno.raepsaet@free.fr
Jean-Jacques KERDRAON	0605399934 / kerdraon54@gmail.com
Romain GIROUX	0680319650 / romgrx@gmail.com
Bernard FOURMI	0676405410 / fourmi.bernard@gmail.com
Stéphane DUCHIRON	0637680655 / stephanduchiron@yahoo.co.uk
Lionel ITCIA	0659173041 / yoyovelo@hotmail.com

Bonjour à tous, l'hiver commence petit à petit à disparaître avec l'espoir d'un printemps doux et favorable à la reprise des activités cyclistes mais toujours dans le respect des règles en vigueur pour lutter contre la COVID-19.

Vous trouverez dans ce numéro du Gruppetto toutes les informations afin de reprendre le chemin de nos belles routes d'Ile de France et d'ailleurs.

Le Bureau

Sorties Club

Le protocole sanitaire au sein de la section en accord avec l'ASM et les directives du ministère des sports est toujours applicable et permet de contenir l'avancée du virus.

Les sorties club du weekend se déroulent dans le respect des consignes suivantes :

- groupes de 6 maximum, encadrement compris
- 1 "capitaine de route" par groupe, responsable de transmettre le jour même la composition des groupes au référent COVID de la section (Baptiste Amiet - 0630667138). Destruction des archives au bout de 15 jours (fin de la période de quarantaine maximale)

Les gestes barrières et toutes les mesures de bon sens s'appliquent pour la pratique de notre sport.

Le programme club est disponible en ligne et à jour avec des propositions de parcours ([lien programme club](#))

Nous vous invitons à utiliser au maximum le groupe WhatsApp « Sorties collectives ASM » afin de constituer des groupes (Route/VTT) et afin de programmer vos rendez-vous.

Stage route Février

Le mois de février rime traditionnellement avec la fin des blocs d'entraînement et la reprise des courses FSGT au 1^{er} mars. Cette année, avec la COVID-19, le lancement de la saison ne sera pas donné comme d'habitude. Les coureurs ont tout de même décidé d'organiser un « mini stage » de préparation en proposant également à tous les adhérents d'y participer selon les disponibilités de chacun.

Celui-ci s'est déroulé les 26, 27 et 28 février avec au programme 300km sur 3 jours. L'objectif est pour certains de parfaire leur condition physique et pour d'autres de rouler avec les copains, le tout dans la bonne ambiance comme l'attestent ces quelques photos... Merci à Jean Jacques et Bernard pour l'assistance.

Mention spéciale à Laurent G. et Lionel K. pour avoir suivi les 3 jours, bravo à vous deux.

Vendredi : A l'aller : vent de dos, soleil et froid. Au retour : vent dans le nez et éventail « plat ». Lolo leur a fait mal !



Samedi : Groupe de costauds sur les routes essonnienne. Le vent et le froid ont bien entamé les forces de nos meudonnais.



Dimanche : Un petit groupe sur le circuit de Chevreuse, elle fait mal cette bosse ! Vent et dénivelé, ils sont tous cuits



Résultats

Compétition



Les premières annonces de courses FSGT ont été diffusées sur le site de la fédération (<https://fsgt78velo.clubeo.com/>).

La page d'engagement courses FSGT (lien [ici](#)) est mise à jour régulièrement avec le calendrier et les annonces courses.

Attention aux annulations de dernière minute !!

Programme cyclosporatives 2021

Malgré une visibilité réduite sur l'année sportive 2021, le Bureau vous propose ce programme pour les cyclosporatives 2021. Le point d'orgue de ce calendrier est le weekend du 03/04 Juillet 2021 avec la cyclosporative Les Copains.

CALENDRIER CYCLOSPORTIVES 2021							
mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre
07/03/2021 la Jacques Gelin	18/04/2021 84 D'Or	01/05/2021 course du club ACM	05/06/2021 LA CLAZZO CHIAPPUCCI (23)	04/07/2021 LES COPAINS (63) <i>inscrite au calendrier de club</i>	01/08/2021 LA PERIK CHARY IAK	05/09/2021 LES MONTS DE L'YVONNE (21)	03/10/2021 LA VIKING (76)
	24/04/2021 cycle Sud Bourgogne	01/05/2021 LA VELOSTAR (51)	13/06/2021 LA PEPERDORNE (24)	18/07/2021 LA SAUMUROISE (45)	LA Jean-François Bernard samedi 14/08/2021	15/09/2021 LA RAYMOND MARTIN (31)	
	cyclosporative (Anals 38) 24/04/2021 LA PAUL POUX	09/05/2021 Le Marmont(41)	18/06/2021 LA VOLGANE (80)	31/07/2021 COUBR POUR LA PAIX (21)	10/08/2021 L'ETAP SAUMUROISE (21)	cyclosporative 18/09/2021 LES BOULES DE LA MERINE	
TROPHÉE PASSION 2021		09/05/2021 L'Ormaise (61)	13/06/2021 LA CYCLO DE L'INTERIEUR (76)	23/07/2021 CAMPLAIRD	21/08/2021 24 HEURES VELO SEMANO (71)	24/09/2021 LE BOGAGE GATTINAR (77)	
CHALLENGE ASSURANCE VELO (SOUFFREN)			Cyclosporative 13on 13 LA Marmont (41)		22/08/2021 LA LOUIS PASTEUR (30)		
RESERVEE PAR LE CLUB			LE 26 JUIN LA MICHEL LAURENT (71)		Cyclosporative La Marmontaine le 21 et 22 (Marmontaine)		
NOUVELLE CYCLOSPORTIVE			27/08 Cyclosporative L'Aucenne (69)				

Portrait du mois :

Jean-Baptiste ITCIA



- **Présente-toi quelques mots :**
Je suis né à Antony et j'ai grandi au Plessis-Robinson. Je suis actuellement au lycée Jean Jaurès à Chatenay-Malabry où j'y fais ma première technologiques STI2D (Sciences et Technologies de l'Industrie et du Développement Durable). J'aime également la musique et le dessin.
- **Quand et pourquoi t'es-tu mis au sport ?**
J'ai commencé la gymnastique à 9 ans que j'ai pratiquée pendant 2 ans, puis fais une année de cirque. J'ai également fait une année de judo à l'âge de 12 ans.
Le sport est pour moi une façon d'évacuer, de se vider l'esprit et de passer un bon moment à s'entraîner. Mais c'est aussi très bon pour la santé !
- **Comment t'ai venue l'envie de pratiquer le vélo ?**
C'était en 2018, mon père faisait la « voiture balai » lors de la course de la Base, celle que notre club organise. J'étais avec lui dans la voiture, je regardais souvent dans les rétroviseurs et je me suis dit « et si j'étais avec ces mecs ? ». De là m'ai venue l'idée de faire du vélo.
- **Depuis quand pratiques-tu ?**
Je me souviens que ma première sortie de vélo était le 2 Juin 2018, donc je dirais bientôt 3 ans.
- **Ta « machine » actuelle ?**
Alors cette question on me la pose souvent, ma bête de course est un cadre Willier tombé du camion. C'est un simple cadre noir carbone sans peinture équipé en Shimano Ultegra, accompagné d'une paire de jambes hors du commun !
- **Ton entraînement (bien réglé, aux sensations, nombre de fois/sem) ?**
Je roule minimum 3 fois par semaine et si je peux je rajoute une petite sortie le mardi ou le jeudi. Mes entraînements je les prévois le jour même, je ne fais jamais aux sensations, quand j'ai un exercice à faire je le fais même si je ne suis pas au top de ma forme.
- **Plutôt rouleur, grimpeur ?**
Je me définis comme grimpeur. Je n'ai ni le profil d'un rouleur ni d'un sprinteur, même si parfois ça fait plaisir de rouler vite en ligne droite ! Mais je préfère les côtes, placer une attaque stratégiquement puis s'envoler vers le sommet pour peut-être gagner. J'aime cette sensation lorsque tu montes un long col puis qu'enfin tu vois le sommet !
- **Une côte ou endroit préféré en Vallée de Chevreuse ?**
J'aime la côte de la Vacheresse ça doit être celle que je monte le mieux, ça roule tout seul maintenant qu'ils l'ont refaite. J'aime également le passage dans la forêt lorsqu'on descend Cernay-la-ville, on se croirait dans les Pyrénées.
- **As-tu une anecdote plutôt drôle à nous raconter qu'il te serait arrivé sur une course ou un entraînement ?**
J'ai la malchance de casser beaucoup de matériel et pendant une sortie, j'étais avec mon père sur le plateau de Saclay quand ma chaîne se cassa. Il a dû me tirer jusqu'à Clamart pour ensuite faire de la draisienne avec mon vélo jusqu'à chez moi. Avec les mois, je me suis expertisé dans la draisienne, je ne compte même plus le nombre de fois où j'ai crevé deux fois et suis donc rentré en patinant jusqu'à la maison...
- **Fais-tu quelque chose de particulier la veille d'une compétition ?**
Je prépare le vélo, je dors bien, je rêve que je gagne et que je sabre la grosse bouteille de champagne sponsorisé par Lidl.
- **Tes meilleurs et pires souvenirs sportifs depuis tes récents débuts ?**
J'ai plusieurs meilleurs souvenirs. La course de Villejust où je suis parti en échappée avec 4 autres gars, bon battu par 3 au sprint, le 4^{ème} je l'ai eu par fierté quand même. La course des Mureaux est aussi un bon souvenir mais mal placé pour le sprint. Les courses de St-Pierre-du-Perray et Morangis, c'étaient des courses UFOLEP, où j'ai fait les deux fois 2^{ème}. Morangis est aussi un de mes pires souvenirs, je n'avais pas sprinté jusqu'au bout donc on m'a doublé sur la ligne. Mais on apprend de ses erreurs !
- **Ta course la plus dure à ce jour ?**
Je n'ai pas une course en particulier, j'en ai 3. La course de Buno-Bonnevaux, où il y avait une belle côte et il pleuvait des cordes et bien sûr je n'avais pas les jambes, j'en avais plus que marre.
Le championnat régional FSGT, où il faisait une trentaine de degrés avec également une côte, je transpirais déjà avant le départ.
Et la dernière c'était ma 1^{ère} course FFC à Epernon. Il y avait un vent incroyable, des mecs partout, un circuit en cuvette et dans les virages, j'avais presque le genou qui touchait par terre, tel un motard, autant vous dire que j'y pense encore !
- **Un objectif particulier pour 2021 ?**
Oui, gagner une course serait bien et plus particulièrement la course de la Base.
- **2-3 adjectifs pour qualifier notre club ?**
Je dirais conviviale, solidaire et multigénérationnel.
- **As-tu d'autres activités à côté du vélo (sportives ou culturelles) ?**
Oui, je fais de la musique et parfois du dessin.
- **Tes réseaux sociaux préférés ?**
Instagram, il y a toutes les actualités du monde cycliste, des blagues, des contenus divers.
- **Quel pays au monde t'attire le plus et pourquoi ?**
Je dirais l'Angleterre et Londres en particulier, parce qu'il y a beaucoup de choses à visiter par rapport à la Seconde Guerre Mondiale qui m'intéresse beaucoup, mais aussi des monuments connus et la grande boutique de M&M'S pour avancer comme il se doit sur le vélo !



Toutes les informations de la section sont à retourner ici (actualités, sorties, licences...):

[Facebook](#)

[Site internet](#)

Zoom sur le pays de Brive-la-Gaillarde

Par Laurent Laplénie

À mon tour d'offrir ma roue au *Gruppetto*, cette fois pour arpenter ensemble le sud-ouest de la Corrèze. Si cette région m'est chère, c'est avant tout parce que j'y ai mes racines. Mais aussi parce que je suis tombé amoureux du vélo de route à l'adolescence sur ses petites routes pittoresques, au guidon d'un Peugeot acier avec leviers de vitesses au cadre, un maillot Lotto-Isoglass sur les épaules.

En matière sportive, le cœur du bassin de Brive bat passionnément pour le rugby, mais quelques cyclistes professionnels corréziens de naissance ou d'adoption ont représenté le département sur les podiums au plus haut niveau (citons Alain De Carvalho ou Romain Feillu, maillot jaune lors du Tour 2008). Le cycloport s'est également implanté en Basse Corrèze avec l'organisation de **La Gaillarde De Carvalho** depuis une quinzaine d'années. Une épreuve à découvrir pour sa convivialité et ses parcours vallonnés mais accessibles au plus grand nombre.



De fait, l'environnement du pays est favorable à la pratique cycliste. Le milieu naturel et rural y est largement préservé, le réseau routier étendu et peu fréquenté. Du même point de départ, il est possible de tracer des parcours adaptés aux diverses aptitudes ou envies (sauf les plus montagnardes). Les grimpeurs peuvent enchaîner les ascensions d'une colline à l'autre (parmi les côtes les plus longues : Aubazine, Allasac, Ayen, Brousse, Chavagnac). Les pentes sont souvent roulantes, 4-5 % sur 5 à 7 km maximum, mais hors des sentiers battus il n'est pas difficile de trouver des raidillons respectables. Les rouleurs peuvent emmener du braquet sur de belles routes le long des vallées et sur les plateaux. Les esthètes de tout poil (sauf aux jambes bien sûr) peuvent admirer des villages remarquables (Collonges-la-Rouge, Turenne, Beaulieu-sur-Dordogne, Saint-Robert, Curemonte), des vergers (de pommiers et de noisetiers) ou des gorges fraîches (de la Vézère à Comborn, du Coiroux à Aubazine) tout en sillonnant des chemins ruraux où il arrive de ne croiser aucun véhicule pendant des kilomètres. Enfin les sentiers et les forêts ne manquent pas pour les vététistes et apparentés



Le bassin de Brive est situé au carrefour de trois provinces historiques aux patrimoines riches et variés. Le Limousin au nord avec ses forêts et ses verts pâturages saupoudrés de vaches placides. Le Quercy au sud avec ses paysages de causses cloisonnés de murets en pierre sèche et ses sites classés (Gouffre de Padirac, Rocamadour). Le Périgord à l'ouest (Périgord Vert) et au sud-ouest (Périgord Noir) avec notamment Sarlat et les méandres de la Dordogne aux falaises calcaires hérissées de châteaux.



En partant des environs Brive, mon parcours préféré et de référence goûte un peu à ces trois régions tout en restant en Corrèze. En 116 km et 1700m de dénivelé positif il offre : les panoramas depuis les hauteurs de Travassac et Sainte-Féréole au nord, le toboggan des collines (puys) boisées à l'est, la vue charmante sur le Lac du Causse au sud, la douceur des buttes de l'Yssandonnais à l'ouest.



Alors amis cyclistes meudonnais, comme disait mon grand-père en occitan limousin, « *Vessi ven* » (en gros : « Venez ») !

Tentez votre chance pour gagner un maillot du Challenge Assurance Vélo en répondant au quiz lancé par notre partenaire Assurance Vélo :

[Quizz](#)