



# ANNEE 2025



## Editorial Cyclo News

A vélo, tout est plus beau. Cela convient parfaitement aux activités de l'USML Cyclo pour 2025. Que de beaux souvenirs à égrainer :

La flèche Paris Bellegarde :

5 jours de randonnée sous le soleil, avec un départ du sud parisien pour rejoindre Bellegarde sur Valserine, entre les Alpes et le Haut Jura. Quelle épopée, et quel éblouissement pour les yeux à l'arrivée.

Un séjour magnifique en Ardèche, à Vogüé :

une semaine de quasi-canicule, dans un décor de moyenne montagne avec de très belles forêts, des sites incroyables comme Pont d'Arc. Les cyclos ont adoré, ils ont vite oublié la chaleur ...

La Cyclo Mansonienne en juin :

une superbe organisation avec beaucoup d'animations, une grande première avec un focus sur l'accueil des féminines. Quel succès ; quasiment 400 personnes dont 90 féminines, du jamais vu pour notre randonnée annuelle. Ce rallye a rayonné, au point de motiver beaucoup de cyclotouristes à rejoindre notre club en septembre. Dans un contexte national où la pratique en club est à la baisse année après année, l'USML Cyclo affiche une très belle santé, beaucoup d'attractivité, des effectifs à la hausse avec de plus en plus de féminines.

Il est important aussi de souligner la participation aux manifestations extérieures.

L'USML cyclo s'est affiché en grand nombre dans 9 randonnées organisées par les clubs de la région. Cela est important pour notre visibilité et notre capacité à montrer notre bonne santé.

Pages 1 - 2	Edito
Pages 3-4-5	Bellegarde et Paris Londres
Pages 6	Stage Perfectionnement
Pages 7-8	Vogüé mai 2025
Pages 9-10	Etape TDF Femmes
Page 11	La Cyclo Mansonienne
Page 12	Selle en Selle Sept 2025
Page 13	Le Repas du Club
Page 14	La Sécurité
Page 15	La Semaine Fédérale
Page 16	Le Forum
Pages 17-18	Tour du Mont Blanc
Page 19	Les BRM
Page 20	Assemblée Générale
Page 21	L'Ardéchoise beaujolais
Page 22	Nos Projets/Nouveaux adhérents

Que dire des magnifiques exploits que certains d'entre nous ont réalisé sur des ultra ou autres BRM.

Le tour du Mont Blanc en a fait rêver plus d'un, et Jocelyn l'a fait. Les 600 km des volcans réalisés par Vincent ont aussi fait beaucoup d'envieux.

Plusieurs BRM 200 ont été validés, et ce n'est pas à la portée de tout le monde.

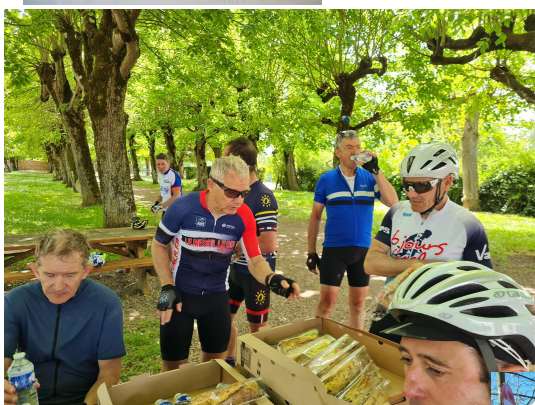
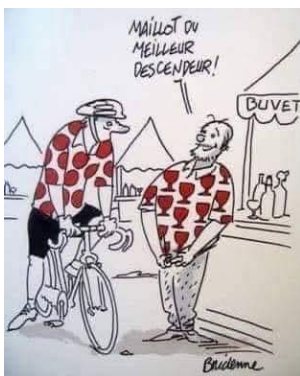
Notre ambition est de continuer à vous faire rêver, de vous embarquer dans des expériences nouvelles, de vous faire découvrir de nouveaux territoires, de rendre nos sorties et nos randonnées toujours plus conviviales, de parfois nous dépasser, de créer du lien au travers de la même passion que nous partageons : le vélo.

2026 sera l'année de la pluralité des activités, de la mixité dans le club avec le lancement de la section féminine, de la joie dans l'organisation de nos randonnées, des séjours toujours plus enthousiasmants, des diners où l'on se retrouve sans nos casques et nos lunettes, des jeudis où l'on est encore plus nombreux au café, des samedis où les cyclos découvrent encore plus de trésors cachés, des dimanches où les groupes sont soudés et reviennent avec la banane...

Assurément, à vélo, tout sera plus beau en 2026.

Excellente année à tous.

Alain





# Bellegarde sur Valserine Avril 2025 par Helen

## Mon premier voyage à vélo (Helen)

J'ai attendu près de dix ans avant de pouvoir rejoindre mon premier séjour avec le club USML— c'est ma faute bien sûr — j'avais quatre enfants et un emploi !

Finalement, lorsque le dernier de mes enfants a quitté la maison en septembre 2024, la planification a commencé.

Le voyage à Bellegarde semblait intéressant — quelque chose dans le nom m'a interpellé — et le timing, début mai 2025, était parfait.

Les trains étaient réservés. les pique-niques organisés et les chambres partagées. Olivier, Serge et Bernard sont des experts en organisation !

Mais ma planification peut-être un peu capricieuse : si je m'étais pleinement concentré sur les instructions détaillées, j'aurais su à quoi je m'engageais... !

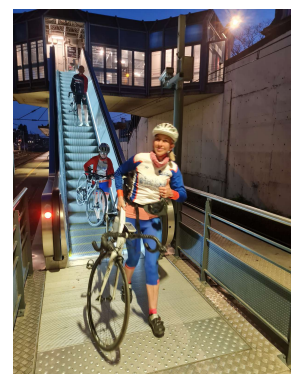
Ce n'est que vers la fin du premier jour que j'ai compris ce à quoi je m'étais engagé : pas 4 jours de balades tranquilles à vélo... mais une folle balade à vélo jusqu'à la ville de banlieue qui dessert Genève ! Oh mon Dieu.

J'ai réussi... j'ai survécu, c'est peut-être plus juste. Le premier jour, on s'est perdus et j'ai gagné ma première paire de chaussettes marron 🧦

— il faudra absolument que je pense à mettre de la crème solaire sur mes jambes la prochaine fois ☺ !

Enfin, au moins, je peux me considérer comme un vrai cycliste maintenant...

Honnêtement, j'ai vraiment vécu une expérience formidable !



Janvier 2026



j'ai adoré le défi de chaque sortie à vélo. J'ai appris à utiliser mon nouveau Garmin et ce gel sportif au Guarana et à la caféine est devenu mon meilleur ami.

J'ai appris à parler comme il faut, à perfectionner le jargon cycliste – pente, col, braquet, vitesse – et l'importance de trouver de l'ombre et de bons sandwiches 🥪 à midi.

J'ai beaucoup apprécié la compagnie de mes compagnons cyclistes – Josyane, Anne, Pierre-Yves, Serge et Bernard – et ils ont supporté mon drôle de franglais du début à la fin !

Mais surtout, j'ai apprécié la camaraderie de tous – le soutien de l'équipe, le camion au sommet du col chargé d'eau, les mots d'encouragement quand la pression était trop forte, et une bière fraîche à la fin d'une longue mais satisfaisante journée.

Près de 500 km, 5 000 mètres dénivelés en quatre jours. Pas mal de tout pour ma première sortie à vélo. Un grand merci aux organisateurs !

Helen



## Paris - Londres (Sékolène)

L'Avenue Verte Paris-Londres par une débutante



Depuis des années, les panneaux de l'Avenue Verte dans la forêt me faisaient rêver : quelle belle idée d'aller à Londres en vélo depuis chez moi.

Problème, je n'étais pas du tout cycliste et n'avais pas de vélo capable d'un tel effort .... Qu'à cela ne tienne, petit à petit, je me suis équipée, ai appris à piloter mon nouveau vélo (une randonneuse), à partir 1 jour, 2 jours, 3 jours, à changer une chambre à air.

Et en ce 15 août 2025, en plein jet lag et après 1 mois sans sport, je tourne enfin la clé de chez moi et pars pédaler avec mon neveu pendant 7 jours jusqu'à Londres, avec la tente et la housse de vélo pour le retour en Eurostar dans les sacoches !

Grand mélange d'émotions ! Excitation, grand sentiment de liberté, un peu d'appréhension d'un « accident » ou que mon corps ne suive pas.

Le trajet alterne entre chemins et petites routes de campagne très peu passantes, mais, à part entre Forges les eaux et Dieppe, c'est toujours très vallonné et les cuisses piquent mais montent doucement.

J1 : Maisons-Laffitte Dangu, 71km, 420D+, joli Vexin, que tout cycliste de la région aime arpenter.



J2 : Dangu Forges-les-Eaux. 74km, 670D+. magnifiques petites routes de campagnes désertes, belle découverte du pays de Bray, son plateau, ses côtes.

La France est belle. J3 : Forges-les-Eaux Pourville, 65km, 170D+, rejoindre Dieppe est très facile par une ancienne voie ferrée en faux plat descendant, le plus dur étant de ne pas s'arrêter dans toutes les anciennes petites gares transformées en buvettes ou restaurant.

Baignade épique dans les galets de la plage de Dieppe, et, pour ne pas se ramollir, grimper et redescendre la falaise (à refaire le lendemain matin en sens inverse !) pour aller chercher le camping.

J4 : Pourville Hove (Brighton), 30km, 309D+, magnifique traversée en ferry, en journée, à admirer les falaises de Dieppe s'éloigner pour voir les mêmes du côté anglais se rapprocher, et un parfait prétexte pour une longue pause aquarelle... Quitter un peu l'Avenue Verte pour aller voir Brighton en jouant à saute-mouton en haut des falaises qui ne sont pas plates.

J5 : Hove Horam, 60km, 464D+, la fatigue commence à se faire sentir mais le parcours est magnifique, entre voie cyclable sous les falaises pour rejoindre New-Haven, à admirer les phoques batifoler, petite route touristique et cuckootrail, Bonheur d'être en Angleterre, et heureuse de suivre mon neveu pour ne pas me tromper de sens de circulation !!!

Seule chute de la semaine, le soir à pied, qui m'abîme bien la main, ce qui se révélera très gênant pour tenir le guidon les jours suivants, mais l'envie d'aller au bout est la plus forte.

J6 : Horam Crowley, 67km, 817D+, étape la plus difficile, avec des portions ressemblant plus à des chemins de VTT, et encore et toujours de belles montées, jusqu'à 11%, mais des pauses bien agréables dans les charmants villages et les pubs chaleureux.

J7 : Crawley Londres (quartier Hammersmith), 82km, 935D+, journée magique, à pédaler dans la campagne, sur un plateau, en bord de rivière ou dans des parcs, alors qu'on est dans le grand Londres puis la capitale.

Euphorie d'une arrivée en plein cœur de Londres par un magnifique soleil. Même plus fatiguée. Surprise et Heureuse d'avoir réussi, avec autant de dénivelés, pour ma 1<sup>ère</sup> semaine de cyclotourisme.

Ségolène



Janvier 2026

# STAGE "Les FONDAMENTAUX DE L'ENTRAINEMENT" - DONNONS DES ELLES AU VELO DU VALLORE - VILLE ( Puy de Dôme) anne w

## Les Participantes :

Nous étions dix stagiaires : Claire Machinal, moi-même (Anne Wiechers), Séverine et Laurence, deux copines de clubs voisins, rejointes sur place par six autres participantes – quatre jeunes dans la vingtaine ou trentaine, et deux cyclistes de notre génération. Un point commun : savoir rouler à 25 km/h de moyenne sur terrain plat, condition pour participer.



## L'encadrement :

Ce stage était encadré par un trio de choc :

claire Floret, ancienne compétitrice et créatrice de Donnons des Elles au Vélo J-1, qui a largement contribué au retour du Tour de France Féminin.

Mathieu Istil, son compagnon, entraîneur et directeur sportif d'une équipe de Nationale 2.

Aurélien Moussard, mécanicienne aussi talentueuse que pédagogue.



Le tout en version "tribu", avec leur bébé de 5 mois, parfaitement intégré à la logistique entre les repas et les briefings.

## De journées bien remplies :

Chaque matin, sortie vélo : entre 55 et 125 km par jour, pour un total d'environ 500 km et plus de 8 500 mètres de dénivelé. Le terrain n'était presque jamais plat, mais les pentes douces (4 à 6 %) passaient toutes seules, portées par l'ambiance et les bavardages.

Les paysages : des collines boisées, des routes tranquilles, de jolies vaches dans les prairies printanières... Même sous les nuages, le cadre restait superbe et dépaysant. Chaque sortie intégrait des exercices spécifiques : travail par zones d'intensité (de la zone 1 "papote" jusqu'à la zone 7 "sprint"), équilibre, relais, conduite de peloton..

Le midi, retour au gîte pour des repas 100 % faits maison, concoctés par les encadrants. Une vraie cuisine du jour, savoureuse et adaptée aux besoins spécifiques de chacune.

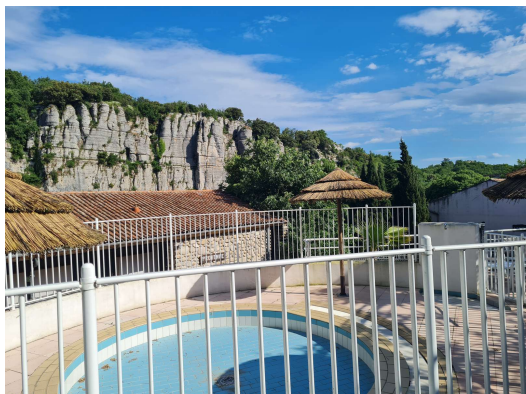
L'après-midi et le soir : parfois encore un peu de roulage, sinon une multitude d'ateliers. Mécanique, maniabilité, stretching, nutrition, préparation mentale, explication des zones



d'entraînement, gestion de l'effort, définition d'objectifs, bilan... Sans oublier une petite après-midi détente autour du lac d'Aubusson, bien méritée. ANNE



# Séjour Ascension - Mai 2025 - Vogüé - Ardèche



Cette année, c'est vers l'Ardèche que nous organisons notre séjour traditionnel de l'Ascension.

Le lieu d'hébergement est situé à Vogüé, joli Village au bord de l'Ardèche.

Nous sommes 22 au total dont 19 cyclos et les accompagnants. Max nous a préparé 5 à 6 circuits et le moins que l'on puisse dire .. ce n'était pas vraiment plat !

L'hébergement est vraiment bien, les chambres spacieuses dont certaines donnent sur le village et le Château de Vogüé, les autres sont en bordure de l'Ardèche.

Les parcours sont en « étoile » afin de parcourir les routes de l'Ardèche et de pouvoir visiter et découvrir les sites réputés. Le premier jour, le circuit nous amène vers la Via Rhôna avec déjà un dénivelé de 1430 m, et 3 cols au menu (col de la Serre, de Benas et St Martin).

Le deuxième jour, direction La Tanargue, 2 parcours avec un départ déporté pour ceux qui ne souhaitent pas réaliser les 119 km.

Nous avons organisé une journée de repos le mercredi pour aller visiter la Grotte Chauvet II. Belle visite guidée, très intéressante avec des explications sur les peintures rupestres vieilles de 36 000 ans. Nous sommes frappés par la qualité des peintures et la représentation de la vie courante et quotidienne de cette lointaine époque. Ces peintures reproduites dans la Grotte II marquent un parfait état de conservation. Visite suivie d'un bon déjeuner sur le site et retour ensuite à Vogüé.

Il était impossible de venir séjourner en Ardèche sans avoir au programme une sortie vélo qui emprunte les gorges de l'Ardèche en passant par Vallon Pont d'Arc. Magnifiques paysages avec en contrebas la rivière Ardèche et ses nombreux canoés.

Le 4<sup>ème</sup> jour, la destination le Lac d'Isarlès en passant par Aubenas. Une journée encore sous le soleil et le beau temps, quelle chance !

Le vendredi, avant dernier jour, peut de volontaires pour réaliser le périple vers Thines. Max, Joëlle, Claude, Olivier D, Josyane, Sophie sont partis malgré une forte chaleur. Le dénivelé était aussi important. Michel, Pierre Yves et Bernard ont suivi en voiture pour aller déjeuner sur les hauteurs du Pas de FUEY.





# L'Ascension 2025 - VOGUË (Ardèche)

Philippe M et Pierre A, accompagné de son épouse, nous ont rejoint pour le Week-End. Pour ce court séjour, ils ont pu profiter d'un temps magnifique et de nos circuits préparés par Max.

Seul incident du séjour, malheureusement, Gilbert qui était parti avec Michel G, a chuté dans une côte. Il s'est fracturé une vertèbre. Pour lui, s'en est suivi une hospitalisation et une intervention qui l'a immobilisée plusieurs semaines et à la clé une rééducation pour retrouver une bonne mobilité.

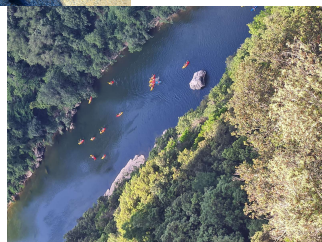
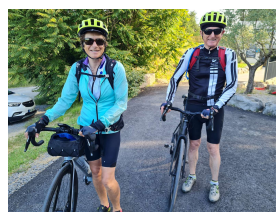
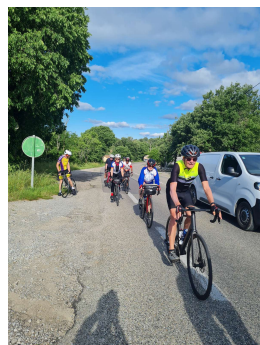
Chaque soir, nous avons une animation, soirée dansante, Karaoké et des divertissements organisés par l'équipe d'animation. Plusieurs participants ont pu profiter de la piscine de l'hôtel, et aussi de la rivière Ardèche au pied de l'hôtel.

Le dernier jour, un petit circuit de 50 km a permis de finir le séjour « cyclo » dans de bonnes conditions. L'après -midi, une descente de l'Ardèche en canoés a été programmée pour clore le séjour dans la bonne humeur, plusieurs canoés se sont retournés (Josyane, Claude, Joëlle, Max...). Un bon moment de convivialité et un excellent souvenir de notre séjour en Ardèche.

Pour conclure, nous avons passé un excellent séjour, l'accueil était parfait, la restauration de bonne qualité et service très bien organisé. Une bonne adresse !

Bonne nouvelle, aux dernières nouvelles, Gilbert va beaucoup mieux, il sera présent à nos prochains séjours.

Bernard i





# Etape du Tour Femmes : Chambéry - Col de la Madeleine, par Claire et Jocelyn

« Côté femme » : plus qu'une ascension de col, une aventure humaine !

Tout a commencé avec un WhatsApp « 1ère édition de l'étape du Tour de France Femmes avec Swift » et cerise sur le gâteau, le même jour que les professionnelles, histoire de leur ouvrir la route. Ce sera le col de la Madeleine, cette douceur sucrée, chère à nos papilles, en partant de Chambéry, le samedi 2 août 2025 avec 117 km et 3600 D+ et une variante possible avec 97 km et 3100D+. Dès l'inscription finalisée, en duo avec Jocelyn, on réserve un appartement en plein centre-ville de Chambéry, au 18e étage (quelle vue !) pour 4 jours.

A J-3, on arrive à Chambéry. A J-2, on va garer la voiture à l'arrivée à Saint-François de Longchamp, tout près de la pasta party. On revient tranquillement en vélo à Chambéry (80 km) ; il fait très beau et très chaud. A J-1, on retrouve Julie et Hugo pour voir l'arrivée des professionnelles. Ambiance de folie avec la victoire de la Bretonne Maeva Squiban. Sur les conseils de Dimitri, on se précipite ensuite vers les caravanes pour voir les championnes sur leur home-trainer. Très beau temps, crème solaire, et chapeau obligatoire. A J-0 samedi 2 août - réveil à 4h, pour un bon petit déjeuner.

A 5h40, c'est le départ, nos 2 vélos dans l'ascenseur pour une première descente de 18 étages. Mon ischio droit et mon genou droit se font encore sentir. Je prends la décision de faire la variante et de me concentrer sur le col de la Madeleine. Il fait encore nuit, on se dirige vers le SAS 0 d'où part Jocelyn à 6h30. Déjà beaucoup de cyclistes. Je laisse Jocelyn dans son sas. La pluie commence à 6h avec une petite averse. J'enfile mon sac poubelle (astuce empruntée aux marathoniens) pour rester au sec et me dirige vers l'entrée du SAS 4 pour attendre sous un porche le temps de l'averse. Je patiente jusqu'à mon départ à 7h. J'observe les uns et les autres, c'est plutôt calme, chacun est concentré. La pluie s'arrête.

Le départ est donné à 7h au rond-point de la fontaine des éléphants. Je fais la fermeture du SAS 4, pour un départ tranquille, la route est mouillée et les pavés glissants. Dès les premiers kms, le public est nombreux pour nous applaudir et nous encourager malgré l'heure matinale. C'est chaleureux, je me sens portée, les tours de pédales se font tout seul. A l'arrivée de la bifurcation de la variante, je me repose la question, du parcours intégral ou pas...et finalement je choisis la version courte. C'est ma première "Etape du Tour de France Femmes" et je la veux comme une étape plaisir, sans compétition. Dès l'or, j'opte pour ma connexion avec les uns et les autres. Ce sont des bonjours par-ci, par-là, des mercis, des regards avec les yeux qui pétillent, des discussions sur le vélo... et beaucoup de joie à pédaler en profitant du paysage et du public sans regarder le Garmin.



Au dernier ravito, au pied du col de la Madeleine, je prends mon temps, refait le plein de Beaufort, saucisson et visualise mon ascension avec mon temps estimé. Sur le point de repartir, j'entends mon nom. C'est Julie qui m'appelle. Elle a besoin d'être rassurée, ayant déjà beaucoup donné sans bien s'alimenter jusque-là. Je décide alors de reporter mon départ, de l'attendre pour la rebooster. Ce sera alors une montée du col en duo. Très vite, dès les premiers km d'ascension, la pluie refait son apparition. L'esprit Tour de France est bien là : le public est de plus en plus nombreux et enthousiaste pour encourager chaque cycliste. Dans le final, à partir de Saint-François-Longchamp, la route est à double sens et l'on croise les finishers qui redescendent vers la pasta-party. Les encouragements vont crescendo, le public est trempé, les cyclistes aussi mais le mental est là.

Au col de la Madeleine, dès la ligne d'arrivée franchie, c'est le bouchon pour faire demi-tour, médaille au tour du cou, pas le temps pour une photo... et le flux de cyclistes repart pour la descente vers St-François. Cette descente est bien plus pénible que la montée, trempée, frigorifiée, les 5 km de descente me semblent une éternité par rapport au plaisir de la montée. A St-François, je retrouve Jocelyn et pars mettre des vêtements secs dans la voiture. Et voyant la longue queue de la pasta party, on décide en retrouvant Julie et Hugo de manger chaud dans une crêperie, même si Jocelyn a déjà mangé.



Réchauffés, c'est maintenant le temps d'aller encourager les professionnelles

. On se positionne dans la zone VIP pour voir passer les coureuses. On assiste à la prise du maillot Jaune par Pauline Ferrand-Prévost, sous les applaudissements du public en délire. Le soleil réapparaît, comme pour magnifier son maillot jaune.

En 2026 ce sera le Mont Ventoux par Bédoin, au départ de Vaison-la-Romaine pour 120 km et 3000D+. L'inscription et le logement sont déjà faits !

### « Côté homme » : l'impression de vivre l'étape comme un pro

Une très grande réussite pour cette 1ère étape du Tour femmes avec plus de 5500 participants dont 33% de féminines pour ouvrir la route le même jour que les pros féminines. Nous sommes quatre du club avec Claire, Julie et Hugo. La veille, nous étions déjà dans l'ambiance avec le village du Tour, l'arrivée de l'étape à Chambéry et la proximité des coureuses pros.



Sas 0 VIP pour moi, la tactique était donc simple : partir à fond. 30' d'attente sous la pluie pour le départ, l'objectif chrono tombe à l'eau. Donc, départ sous la flotte puis on aborde le col de plainpalais rapidement au 5e km. Une fois passée au-dessus des nuages, plus de pluie et ambiance mystique. Descente prudente sur route bien détremmée où j'ai dû me faire rattraper par tous ceux que j'avais doublés dans la montée. Quelques civières et ambulances plus tard pour les fous de la descente, on embraye avec le Col du Frêne pour redescendre dans la vallée. S'ensuit un parcours assez roulant ponctué de belles bosses jusqu'au pied du col de la Madeleine. Jaja a raison, il est dur ce col surtout que l'organisation a innové en faisant monter depuis La Chambre via Montgellafrey avec des km à 10% et même 12,5%. Malgré la pluie qui refait son apparition, de plus en plus de monde au fur et à mesure de l'ascension pour nous encourager en attendant les coureuses de l'après-midi. Certains n'avaient déjà plus de voix. Ambiance de folie qui aide bien à vaincre les pourcentages et les éléments.

Derniers 5 km sous une pluie glaciale pour arriver à 2000 m d'altitude. Beaucoup de cyclos en hypo et la pasta party arrive à point pour se réchauffer.

Puis, dans l'après-midi, le soleil faisant son apparition, nous profitons de la fan zone pour voir et encourager les coureuses pros dans une ambiance qui rappelle les JO. Au final, je mets 2h de plus que Pauline la fusée.

Classé 1024e au général et 28/219 dans ma catégorie, je réalise la même moyenne que sur le Tour du Mont-Blanc, de quoi se poser des questions.

Une très grande journée de vélo et une véritable ambiance de Tour de France.

A refaire pour la 2e édition. Jocelyn





# La Cyclo - Mansonnienne 06/2025

Article paru dans le Bulletin municipale de  
MAISONS LAFFITTE 07/2025:

La Cyclo MANSONNIENNE, une manifestation  
Réussie

Dimanche 22 juin, L'USML Cyclo a organisé sa  
randonnée cyclotouriste, La Cyclo Mansonnienne. 5  
parcours de 57 à 140 km étaient proposés pour tous  
les niveaux, sous un beau soleil. La convivialité était  
de la partie grâce à de nombreuses activités, dont  
certaines dédiées aux féminines (Quiz, tombola,  
parcours, ravitaillement).

Cette manifestation a lieu chaque année depuis  
l'origine du club. Les objectifs pour 2025 étaient de  
toucher beaucoup plus largement un public féminin  
historiquement assez restreint et de continuer à  
attirer plus de clubs de la région. Avec plus de 360  
participants 20 clubs et 90 féminines, les objectifs  
ont été atteints ! Il s'agit d'une des plus belles  
réussites du club depuis sa création.

L'USML Cyclo remercie les nombreux partenaires  
locaux qui leur ont permis de récompenser la  
participation de tous et de faire de cet évènement un  
souvenir mémorable.

Rendez-vous est donné pour 2026 pour revivre de  
belles émotions.



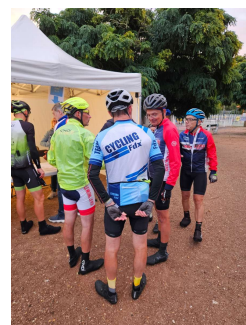
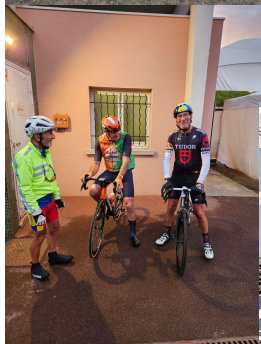
NOMBRE PARTICIPANTS	363
DONT FEMININES	90
CLUB + IMPORTANCE	CO Houilles 34
2 <sup>ème</sup> CLUB	GERMAIN EN LAYE 26
3 <sup>ème</sup> CLUB	CROISSY SYNEA 23
LA + JEUNE	SUILLEMAN MANSO 22
LA + JEUNE	ROMAIRE MARSOT 21
CLUB + FEMININES	USML TRI. 90



Merci à tous nos bénévoles qui ont largement  
contribué à la réussite de cet évènement - Bel  
investissement de nos adhérents qui se sont  
mobilisés à l'accueil au stade, aux ravitaillements, à  
l'accueil des cyclos au retour. A la suite de cet  
évènement, nous avons pu partager notre  
traditionnel pique-nique organisé au stade avec  
l'ensemble des participants .  
C'est toujours un moment de convivialité.  
Merci vous toutes et tous



# Randonnée de Selle en Selle 09/2025



Cette année, nous avons innové en proposant d'ajouter un parcours de 100 km en complément de notre circuit habituel de 162 km pour rejoindre Chantilly (A/R)

Compte tenu de la météo qui n'était pas favorable, cette option supplémentaire a heureusement permis aux cyclos de se rabattre sur ce second circuit.

Nous avons pu rassembler 164 cyclos qui se sont partagés entre le 100 et le 162 km.

Comme chaque année, les participants ont apprécié l'accueil, les ravitos, les circuits.

Grâce à notre partenariat avec BOUTICYCLE, nous avons pu proposer des lots sous forme d'articles "vélo" ou sous la forme de bons cadeaux toujours très appréciés!

La participation de nombreux bénévoles du club a contribué à assurer la réussite de cette manifestation en étant présents soit l'accueil au stade ou aux ravitaillements à Harvilliers, Chantilly ou Port-Baillet.

Cette randonnée est bien connue de tous les cyclos des environs qui ne manquent pas de s'inscrire au moins 1 mois à l'avance. Les clubs habitués à participer sont toujours présents, même si nous constatons une légère baisse du nombre de participants.

Nous remercions bien évidemment tous nos bénévoles (au moins 35 adhérents) qui ont donné de leur temps tout au long de cette journée.

Cette manifestation est importante pour notre club, elle permet de donner au club la possibilité de participer aux équipements, à la participation du club aux autres rallyes des clubs voisins avec une prise en charge par le club.

Les ravitos ont été là aussi bien appréciés, Pierre Yves amène de la variété dans les denrées proposées afin de satisfaire le plus grand nombre. Depuis plusieurs années, nous gérons au plus près les dépenses inhérentes à l'organisation de ce rallye en étant attentif aux frais liés au fléchage (réduit au maximum au départ et retour sur Maisons Laffitte) - d'autre part, la gestion des ravitos est optimisée afin d'éviter les surcoûts avec une très bonne maîtrise des quantités, exercice ô combien difficile puisque nous ne connaissons pas à l'avance le nombre de participants. Comme chaque année, la mise en oeuvre s'améliore, l'année prochaine, nous ferons le maximum pour faire en sorte que le prochain SES soit de nouveau une réussite!

Bernard



# Repas du Club - Janvier 2025

En janvier, chaque année, nous avons le plaisir de nous retrouver pour partager un dîner.

Cette année, Pierre Yves nous a organisé ce dîner au "club house de St Germain en Laye.

L'accueil a été parfait, la salle très spacieuse et nous avons passé une excellente soirée.

Alain, notre nouveau Président en a profité pour organiser une tombola avec les lots offerts par notre partenaire Bouticycle.

Tous les cyclos accompagnés ou non ont pu partager ce moment de convivialité en se remémorant les exploits et périples de l'année écoulée.

un moment toujours sympathique.  
Bernard.



# La Sécurité par Olivier Remoleux

La sécurité à l'USML, c'est l'affaire de tous

## Bilan Accidents

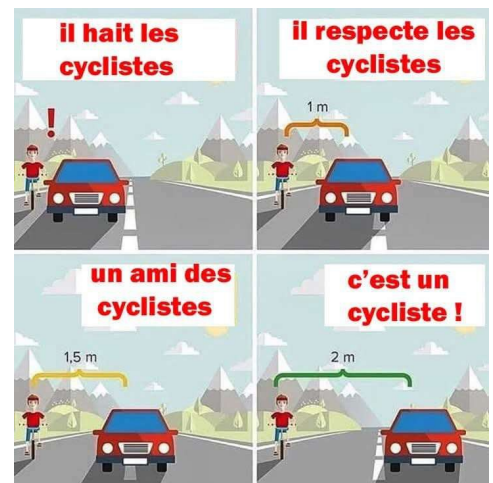
Pour la saison 2024/2025, 3 accidents déclarés, peu comparativement aux saisons précédentes, en revanche ces accidents ont été graves.

Le premier, le plus grave, est arrivé lors de la dernière sortie du séjour à Voguë. Gilbert Sassier a chuté en montée, en se retournant pour voir où était son compagnon de sortie Michel Gasq. Cela a suffi pour le faire chuter sur le bas-côté. Sa colonne vertébrale a heurté le sol entraînant des fractures de vertèbres. Des urgences à Aubenas, il a ensuite été transféré à Nîmes pour y être opéré. Après un séjour à l'hôpital dans le sud, il a été rapatrié à Lisieux avant de commencer une période de convalescence et de rééducation de plusieurs mois. Joint au téléphone récemment il a décidé de reprendre le vélo !

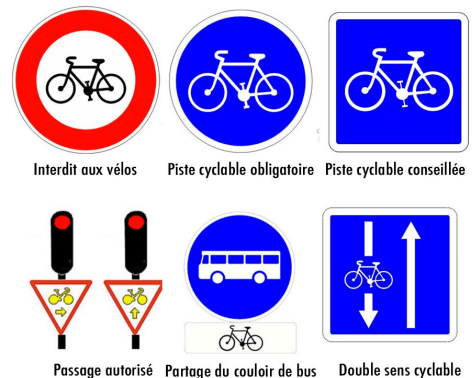
Le deuxième accident, aux conséquences lourdes aussi, est arrivé lors de la Cyclo Mansonienne. Une des nombreuses féminines, Manal, non membre de notre club a chuté puis heurté le trottoir, elle aussi en se retournant. Une vertèbre fêlée a entraîné une opération et un séjour à l'hôpital. En plus de cela, 7 côtes cassées, puis complication par infection pulmonaire qui a nécessité aussi des hospitalisations. Elle est à peu près sortie de ses tracasseries depuis début octobre...

Le troisième accident s'est produit lors de la semaine fédérale. Pascale loos, au sein d'un petit groupe, a été déstabilisée par des trous dans la chaussée et a terminé dans le fossé. Fracture de la tête d'humérus, 6 semaines avec attelles et séances kiné.

Les 3 événements sont donc survenus hors de nos sorties habituelles des mardis, jeudis et dimanche. 2 accidents se sont passés en se retournant !



Régine et Gilbert après sa chute en Ardèche!!



## Rappels concernant la sécurité au sein du club

La nuit mais aussi lorsque la visibilité est insuffisante, un feu de position arrière est obligatoire. Un décret du journal officiel précise que ce feu ne doit pas être clignotant et doit être nettement visible. Le cycliste peut porter un tel feu.

Tout accident doit être déclaré dans les 5 jours (espace licencié ffvélo) et svp informer en parallèle le délégué sécurité

Olivier Rémoleux - Délégué Sécurité USML Cyclo



# La Semaine Fédérale Août 2025 par Chira



Dix cyclos de l'USML ont quitté Maisons-Laffitte pour rejoindre Orléans et participer à la 86e Semaine Fédérale de Cyclotourisme (2-9 août).

Près de 7000 participants, venus de toute la France, se sont retrouvés dans une ambiance festive et chaleureuse. Les groupes d'amis, reconnaissables à leurs maillots assortis, profitaient des routes à leur rythme. Cette année, les vélos électriques étaient particulièrement nombreux, preuve de leur intégration croissante dans le peloton.



Chaque jour, 5 à 6 circuits étaient proposés, de 50 à 150 km, et jusqu'à 250 km pour les plus courageux. Les parcours, plutôt plats, offraient de beaux paysages et de riches découvertes culturelles, du château de Beaugency à l'imposant Chambord. L'organisation, assurée par de nombreux bénévoles, a permis le bon déroulement de l'événement.



Après les balades, place aux moments conviviaux : une bière ou un cidre, puis un dîner au centre-ville d'Orléans. La ville a séduit par sa taille humaine, ses places animées, ses bords de Loire et sa majestueuse cathédrale.



La chaleur n'est arrivée qu'en fin de semaine. Retour rapide à Maisons-Laffitte samedi... juste à temps pour la sortie dominicale !

CHIRA





# Le Forum des Associations septembre 2025

Comme chaque année, début septembre, c'est le moment tant attendu pour prendre contact avec de futurs adhérents et adhérentes

Le stand ouvert dans l'espace réservé à l'USML permet en effet de rencontrer de nombreuses personnes attirées par la pratique du vélo !

Certaines seront plus attirées par le "vélo découverte" afin de reprendre ou de commencer à pédaler selon les possibilités de chacun.

D'autres viendront rapidement rejoindre les équipes cyclos du club, et là aussi, selon les capacités de chacun, en groupe 1, 2 ou 3.

Cette année, plusieurs personnes nous ont rejoint en montrant déjà de très bonnes dispositions pour rouler dans le groupe "1", le plus rapide. Les contacts ont été moins nombreux que l'année dernière, mais assurément plus intéressants car plusieurs adhésions se sont rapidement concrétisées.

A ce jour, nous comptons déjà 28 nouvelles adhésions! 2025/2026 sera assurément un bon cru ! bernard





# Le Tour du Mont Blanc par Jocelyn

Présenté comme le défi ultime sur une journée, le « Tour du Mont-Blanc Cyclo » est une épreuve ultra de 330 km et 8 400 mD+ qui permet de faire le tour du célèbre massif dans le sens des aiguilles d'une montre à partir du col des Saisies : France – Suisse – Italie – France.



Inscriptions limitées à 500 mais avec le succès, nous sommes 650 au départ des Saisies à 5h de cette 15e édition du 12 juillet 2025. Beaucoup d'internationaux dont des spécialistes de l'ultra, cyclo comme running, des sacrés clients. Descente de nuit du col des saisis neutralisée ce qui donnait une belle trainée de feux arrières comme une descente aux flambeaux rouges.



La météo est au beau fixe, j'enlève le coupe-vent en bas de la descente. Direction Megève puis Saint Gervais et Chamonix. Pas de difficultés particulières avec la montée de Vaudagne et les cols des Montets et de la Forclaz pendant lesquels on peut apprécier les superbes vues sur le massif du Mont Blanc au lever du jour. Je m'étais promis de ne pas partir trop vite mais presque 29 de moyenne avec déjà 2000D+ est-ce bien raisonnable ? Enfin c'est la partie de l'histoire où pour l'instant tout va bien.

Passage en Suisse, la montée de 11 km à plus de 8% de moyenne sur la très jolie station de Champex est un rappel à l'ordre. Comme l'enchaînement sur le Grand Saint Bernard, 32 km interminables à 35° avec les 4 derniers km à 9-10% où je suis au ralenti complet. Ravito et pause bienvenues au sommet qui est à moitié parcours (154 km) mais reste 4000 D+ et là je me dis que la journée va être longue.

Descente sur la vallée d'Aoste, véritable four, puis ravito pâtes au 213e km avec 25' d'attente car ils n'arrivaient pas à cuire les pâtes, contrairement à beaucoup de cyclos qui étaient déjà bien cuits. Pas eu de soucis digestif, à priori je supporte bien les pâtes pas cuites. S'ensuit les 22 km du Petit Saint Bernard où là encore je me retrouve en difficulté sur les derniers km.

Descente de folie sur Bourg-Saint-Maurice (30 km en 40') qui me redonne du peps pour les 19 km d'ascension du Cormet de Roselend. Mais je finis rincé. Très beau coucher de soleil sur le lac de Roseland puis reste les 16 km du col des Saisies que je monte pas trop mal au début vu mon état mais à 7 km de l'arrivée début de fringale (ou autre chose ?). Arrêt obligatoire, prise de gel et bouffe, j'attends 5-10' avant de repartir tout doux pour pouvoir finir.

Départ de nuit et arrivée donc de nuit aux Saisies. Finisher en 17h47 pour 15h52 de roulage et un petit 21 km/h de moyenne. Je n'ai pas fait de cols de haute montagne cette année pour la préparation et ça s'est senti pendant les ascensions. Un peu déçu sur le chrono quand même car je pense être capable de me rapprocher des 16h mais super content malgré les trois derniers cols où j'avais l'impression d'être au ralenti. Pas vraiment de fatigue ou d'épuisement, pas mal aux jambes mais c'est comme si j'avais atteint une limite et que je ne pouvais pas grimper plus vite. Très curieux comme sensation. A l'arrivée, je me suis dit « J'arrête le vélo »... pour au moins 2 jours.

## LES BRM « INVERSES » par Jocelyn

Les distances des Brevets des Randonneurs Mondiaux sont habituellement configurées de la même façon : 200 et 300 km de jour avec un départ au petit matin ; 400 km avec un départ l'après-midi pour obliger à rouler de nuit et arriver le lendemain matin ; 600 km sur deux jours.

L'idée du BRM « inverse » est de changer ces habitudes avec un 300 de nuit et un 400 de jour par exemple.

On commence par le BRM 300 de nuit organisé par l'ACP (Audax Club Parisien). Départ de Melun à 19h pour les 200 participants de ce spécial BRM by night. Groupe de 7 avec Claire, Guiyaume, Pierre et Bart de l'USML plus Alexandra et Stéphane.

Le parcours va chercher Sens pour « descendre » jusqu'à Saint-Sauveur-en-Puisaye et remonter par Montargis, Nemours et Fontainebleau.

Bonnes conditions météo avec un beau ciel étoilé et une lune prédominante. Super ambiance de rouler toute la nuit avec mention spéciale pour la pizza party à mi-parcours à Saint-Sauveur-en-Puisaye. Nuit très fraîche, heureusement que nous avons pris le nécessaire, mais ambiance toujours au beau fixe pour le groupe. Le soleil du petit matin, après Nemours, nous réchauffe et permet d'enlever les différentes couches. Arrivée à Melun dans la joie et la bonne humeur où on retrouve Florence. Jolie moyenne de 24 km/h pour le groupe sur 302 km avec 2220 mD+. Bravo à tous et merci aux organisateurs de l'ACP, le must des BRM.



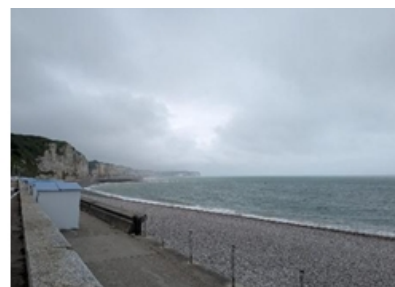




Après le 300 de nuit du week-end dernier, un autre BRM inverse avec le 400 de jour où je retrouve mes poteaux de BRM, Xavier et Eric.

41 au départ de Flins, ce qui est bien pour une année blanche sans prépa PBP. Départ groupé puis à la 1ère bosse sérieuse, nous ne sommes plus que nous trois en tête. A la faveur d'un arrêt pipi, nous récupérons 3 cyclos qui décrocheront petit à petit après le pont de Normandie où un semi-remorque fou a failli nous écraser.

Tout le bord de mer sous la brouillasse, dommage pour la vue. Du coup on s'arrête à Fécamp manger une bonne galette sur le bord de mer. Reprise au sec et on récupère Erwan pour une arrivée juste avant la nuit. Avec 28,1 km/h de moyenne sur 410 km et 3465 mD+, c'était une bonne préparation pour le Tour du Mont-Blanc et l'Étape du Tour Femmes qui allaient s'enchaîner bientôt.





# L'Assemblée Générale USML- CYCLO - 2025

Pour cette assemblée Générale 2025, de nombreux participants (+de 40 participants) pour faire le bilan de cette année 2025, en présence de Martine , Présidente de l'USML.

La présentation d'Alain R a été fluide et dynamique. Après cette entrée en matière sur l'activité 2025 et les projets à venir, chaque responsable de projet a pu présenter sa partie, que ce soit les effectifs et l'assurance ( Michel) le bilan financier (bernard), la Sécurité (Olivier R), le projet de la section féminines (Anne W) les séjours "club" ( Bernard) , les équipement ( Olivier D)t, le repas du Club (Pierre Yves )

En fin d'assemblée, nous avons pu partager le verre de l'amitié.

C'est toujours un moment très sympathique qui permet à nos adhérents de partager et d'échanger sur les exploits de l'année, ou les périples longues distances réalisés au cours de l'année. bernard .





## L'Ardéchoise 2025

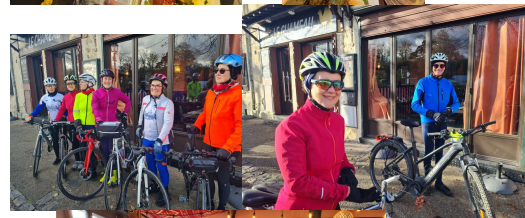


L'USML CYCLO à l'ARDECHOISE 2025



## La tradition du BEAUJOLAIS "BOULAOUANE" .. Chez "Le Chameau " à Neuville !!

Repas traditionnel du Beaujolais nouveau organisé comme d'habitude par MAX... mais cette année avec un côté plus exotique avec un excellent Coucou...très bien , bonne adresse, à renouveler !!





# Nos Séjours et projets 2026...

Un séjour, en avril 2026, à MILEADE à proximité de SAUMUR avec des circuits en étoiles.



Un séjour, à l'Ascension 2026, dans la Drôme Provençale à REMUZAT, circuits en étoiles avec un peu de "dénivelé"



## Nos Projets :

- Le Bourg d'Oisans > Alpe d'Huez
- Les Six Jours de VARS
- La Semaine Fédérale Européenne, à Heerenveen (Féminines)
- Le Stage de Perfectionnement en Auvergne ( Féminines)
- Possibilités des Cyclomontagnardes - Alpes du Sud; Volcans Massif Central; Le Jura; Luchon - Bayonne et les Vosges / Alsace
- Plus les projets des cyclos à titre individuel, semaine à Lanzarote pour Magali F (Fév 2026) et certainement bien d'autres projets en cours de "réflexion"...
- les BRM (Brevets Routiers) - Longues Distances (200-300-400-600KM)-
- La Cyclo Mansonienne au mois de juin - de Selle en Selle septembre 2026 ( Maisons Laffitte / Chantilly A/R) 160 km

## Remerciements pour tous les contributeurs à ce CYCLO NEWS :

Alain R pour son Editio....

Chira pour la Semaine Fédérale, Anne pour le Stage de Perfectionnement, Ségolène pour son périple à Londres, Helen pour le séjour à Bellegarde,

Olivier Remoleux sur le Sécurié,

Jocelyn et Claire pour le Tour du Mont Blanc, Les BRM, l'Etape du TDF Femmes,

Mise en oeuvre et mise en forme Jocelyn M et Bernard I -

Merci à tous les membres du club qui se sont prêtés au jeu des photos !!

## Nous souhaitons la bienvenue à tous nos nouveaux adhérents :

Berrendonner Françoise et Jean Louis, Daniel Berthaud, Patrice Bourelly, Thierry Claes, Sandrine Coutard, Jackie Bellagamba

Sylvie et Thierry Creno, Ramiro Da Silva, Thaïs De Boisfossé,

Philippe Dellac, Maïta Desplanques, Anne Gabiron,

Jean David Goetz, Davis Golaszewski, Martine Jacquot,

Florence Kergonou, Jean François Lallemand, Jean Lefevre,

Bernard Luguern, Yves Malatrat, Jean Jacques Maridet, Franck Martini,

Jean Marie Muller, Steve Raffin, Hélène et Bruno Renardier, Jacques Solleau

Meilleurs voeux et Bonne année 2026 à vous toutes et tous.

Bonne route, restez prudents !

Surtout prenez toujours du plaisir à rouler ensemble que ce soit le dimanche ou dans la semaine le mardi et/ou le jeudi.

N'oubliez pas de nous faire profiter de vos périple, séjours cyclo (photos et récits) tout au long de cette année 2026. Sportivement vôtre. Le Bureau