

## Préparation flèche Cyrano - acte 2 !

Après quelques sorties vélo dominicales, dont une la semaine dernière à vive allure, quelques sorties courses à pied pour entretenir la machine, et une semaine de ski, qui ont contribué à la préparation physique, aujourd'hui, au programme, le 200km de Noisiel, avec aller-retour en vélo, ce qui donne 233 km au compteur ☐☐☐☐.

Alors, comment résumer cette journée, commencée de nuit au petit matin, et terminée à la tombée de la nuit (tiens, ça me rappelle un certain Liège-bastogne-liège, une pensée à toute l'équipe LBL de l'année dernière au passage ☐☐)?

D'abord, du vent, du vent, du vent... ☐☐☐ Grrr... Dur dur, et la mauvaise impression, ... évidemment... , qu'il est presque toujours défavorable !

La pluie, ouf, celle là, on est passé à travers, yes ! On a juste bien choisi de croquer dans notre sandwich et dévaliser le stand "flan" d'une boulangerie juste pendant la seule averse du jour ! Les innombrables "effets d'optiques". Bon, pour ceux qui ne connaissent pas, vous savez, c'est quand une belle ligne droite se profile à l'horizon, en faux-plat montant (voir franchement montant) au détour d'un virage, et que quelqu'un te dit (Patrick, tu te reconnais ? Oups, j'ai cafété ☐) : "ne regarde pas au loin, de toute façon, c'est un effet d'optique" ☐☐☐☐. Bon, nos cuisses et nos mollets ont vite compris que c'était du sérieux en fait ! 1600m de dénivelé escaladés au total !

Ensuite, une belle participation du club (en plus de tous ceux qui se sont incrustés dans nos roues, qu'on a essayé de lâcher, mais en vain!) :

Un groupe des avions ✈ ☐ bien fourni. Mais comment font-ils pour aller si vite ??? 2 bonnes heures de moins que nous ☐☐

Puis une 1ere équipe de la Cyrano au complet , et bien accompagnée de Sylla et Marie Paule (désolée si j'en ai oublié certains) : j'espère que vous êtes tous bien rentrés entiers !

Puis notre équipe, au complet aussi, bien accompagnée de Gilles, présent même s'il a dû décliner sa participation à la Cyrano pour cause de boulot (hé les retraités, inderdit de pouffer de rire là, on vous surveille ☐). Donc, merci Gilles pour les bons relais, et le café offert ce matin !

Côté relais, Patrick s'est pas mal débrouillé aussi, tout comme Alain, mais notre champion toute catégorie, c'est Pascal ☐☐☐, champion aussi des poussettes, de la réparation de crevaisons, du ravito "bonbons" qu'il a essayé de nous refourguer toute la journée ☐ (mais j'avoue qu'à 10 bornes de l'arrivée, ça finit par faire son petit effet !), et méga champion de l'apéro grand luxe à l'arrivée ☐☐☐ (voir les photos !)

Mention spéciale aussi à Corinne, dont la nuit de sommeil a été des plus courtes (toujours pour cause de boulot ☐☐☐), mais qui s'est au final bien débrouillée ☐.

Et pour finir, mention Très spéciale à Alain qui a donné de la voix à la devise du club "force et courage", car je crois que c'est lui qui a le plus souffert aujourd'hui, une vieille blessure au bras qui s'est réveillée (si si, on peut avoir mal au bras en faisant du vélo !) : Alord Alain, repose toi bien ! Bisous à Madame en passant, ne videz pas votre pharmacie trop vite !

Bon, je crois que j'ai oublié plein de bons moments de la journée (les blagues de Patrick, le tour de chant de Pascal,...) mais quand ils me reviendront à l'esprit, je me redirai que cette journée restera un bon souvenir ! ☐☐☐ (certes, sans le vent, ça aurait encore été mieux !)

Et puis je me dis que 230 bornes en 12h, le vent en moins et 30% de dénivelé en moins, et bien, 450 km en 24h, ça doit bien être possible non ? ☐☐ À suivre !

En tous cas, bonne nuit de repos et récupération ce soir, et bon rallye demain pour tous ceux qui seront derrière les comptoirs et tous ceux qui auront le courage d'enfourcher de nouveau le vélo !

Je vais essayer d'écrire un truc mais...même le téléphone pèse une tonne ce soir.  
Alors voilà : certes je n'ai pas entendu les petits oiseaux au lever -5h du mat quand même ! – mais pas non plus la pluie qui aurait pu nous dissuader. Nous partons sur Noisiel. Aux dires d'une bonne copine 'un truc dur et en plein vent'. Départ 7h10 après avoir été 'tamponnés' par les officiels. Tout le monde semble concentré, ça roule en silence. On aurait dû en profiter....ça roule bien même, parce que le vent nous est favorable. Pascal distribue les minis saucissons....Notre Cyrano est au complet, Jean-Marie et Gilles en plus. On s'arrête dans un troquet : ne pas perdre les bonnes habitudes. Puis au 1er contrôle où nous retrouvons la deuxième Cyrano. C'est là que l'on a perdu Jean-Marie. Il est où Jean-Marie il est où ?  
Plus loin, Patrick et Alain nous avait vendu les sandwiches au top de la boulangerie, nous avons failli finir au Casino du coin. Finalement, jambon beurre et flan feront l'affaire.  
Bon là...ça se gâte. Quand tu as mal quelque part, tu y penses. Quand tu as mal partout, tu penses à un truc pour oublier l'autre. Qu'est-ce que j'ai pensé aujourd'hui !  
On roule toujours en silence. Et pour cause ! on ne peut plus s'entendre ! On fait des pauses bonbons, graines, barres de céréales. Ces moments 'recherche de calories' n'arrivent cependant pas à nous faire oublier le vent.  
Alain souffre, son bras le lance. Il reste un bout et il va assurer comme un chef. La côte de Tigeaux lui est difficile. A nous aussi...Gilles avait sûrement besoin d'une pose : il crève!  
Arrivés – enfin ! à Guermantes. Terrain connu. Pascal essaie de nous la jouer 'Les filles on fait la pancarte ?' Il aurait pu nous filer tous ses bombecs – et Dieu sait qu'il avait dévalisé le magasin – qu'on ne l'aurait même pas regardée...la pancarte !  
Arrivés à bon port, on fait tamponner de nouveau, razzia sur le reste de saucissons et chorizettes (pour les photos...voir Carole) puis on se sépare ; les courageux rentrent à vélo, les autres...  
Une fois au bercail, j'aurais bien sauté dans le pot de crème à bobos, mais je n'en ai pas trouvé d'assez grand. Elle n'avait pas tort la bonne copine. Deux ans après, la galère est toujours la même... Mais c'était bien quand même .  
Ah si! un dernier truc!: si quelqu'un venait à me proposer prochainement un 300 sur Noisiel. Faites moi penser à dire non...☐

