

### CYCLO-CLUB DE BOULOGNE-BILLANCOURT

# Jeunes et moins jeunes, pour eux, ça roule

Envie de pratiquer un sport convivial, à plusieurs, tout en découvrant de nouveaux horizons ? Pourquoi ne pas vous initier au cyclotourisme avec le CCBB qui prépare sa grande randonnée annuelle, le 31 mars prochain.



✓ Sur les routes de Corrèze, en mai 2011.

Le Cyclo-club de Boulogne-Billancourt est en pleins préparatifs. Le 31 mars prochain se déroulera sa grande randonnée annuelle, la « **Boulogne-Châteauneuf en Thymerais-Boulogne** » (220 km), couplée à une autre épreuve, plus courte. « Tous les membres (une vingtaine) participent activement à l'organisation de ce rallye très connu et apprécié des autres clubs franciliens. Il attire chaque année entre 600 et 700 inscrits », souligne Denis Joye, nouveau président qui succède à Danielle Richon, décédée en juillet 2011. Les deux courses de ce challenge d'endurance portent d'ailleurs le nom des deux anciens présidents, Christian et Danielle

Richon. « Nous accordons un soin particulier aux fléchages et aux inscriptions, mais surtout au ravitaillement : une heure de pause prévue le midi avec repas chaud, pour récupérer. » Car, comme dans toute épreuve d'endurance où il faut trouver son rythme, doser son effort, la pause est un moment important... d'autant plus lorsqu'elle est conviviale. La spécificité du cyclotourisme ? Rouler à plusieurs, sans chrono, ni esprit de compétition. « Lorsque l'on se coordonne avec quelqu'un, on se synchronise, on se surpasse pour vaincre les montées, puis on se lâche dans les descentes pour récupérer... toujours dans la bonne humeur ! » Car au CCBB,

la vie de club est primordiale : réunions mensuelles pour faire le point et annoncer le programme des sorties, anniversaires, pique-niques... Tout est prétexte à évoquer des souvenirs qui ne font que renforcer davantage les liens amicaux.

#### Dans cyclotourisme il y a... tourisme

Valoriser l'aspect touristique tout en diversifiant les destinations, tel est l'un des objectifs du cyclotourisme (ou vélo de route). « Pour vraiment apprécier le terroir français et découvrir de nouveaux paysages sur les petites routes de campagne, nous organisons un ou deux séjours

annuels d'une semaine en province, à raison d'environ 100 km/jour. Et tout au long de l'année, chaque dimanche, nous réunissons lors de sorties clubs ou de randonnées organisées par les clubs franciliens (...). Sentir l'odeur des pins, entendre les chants d'oiseau, être en contact avec la nature, cela devient une nécessité pour moi, une addiction. Lorsque je ne pédale pas le week-end, je débute mal la semaine », confie Denis, informaticien de 56 ans. Membre du club depuis 2005, c'est à l'adolescence qu'il découvre le cyclisme ; après son mariage, il arrête pendant 20 ans. Puis prend conscience qu'il lui faut reprendre une activité sportive douce, pour sa santé. C'est grâce au CCBB qu'il renoue avec sa passion de toujours et qu'il convertit sa femme à la bonne cause en 2008. « C'est la 1<sup>ère</sup> à se lever le dimanche matin pour aller pédaler. » Et dès qu'il le peut, il se rend au travail en vélo. « J'essaie de faire 20 km par jour, cela maintient mon rythme. Avec un peu d'entraînement, c'est facile de faire les rallyes, même si un test d'effort cardio est conseillé à partir d'un certain âge. Au CCBB, le plus jeune a 43 ans, le plus âgé, 86 ans. Et je peux vous assurer que les octogénaires qui pratiquent le cyclo ont une pêche d'enfer ! » •

M.KD.

**CCBB. 11, rue de Clamart.**  
Tél. : 06 81 57 26 33 (Denis Joye).  
Courriel : denisjoye@hotmail.com  
Pré-inscriptions pour les randonnées du 31 mars avant le 23 mars sur le site <http://club.quomodo.com/ccbb>