

Brevet fédéral de 100 km

Dimanche 5 mai 2024

Rendez-vous matinal aujourd'hui pour un départ à 7h30 permettant de faire le parcours de 100 km en arrivant vers 13h00, pour déjeuner à la maison.

Six personnes s'étaient déclarées volontaires alors j'ai pris 8 cartes de route pour les éventuels non-inscrits mais finalement nous étions dix au départ. Je n'avais pas prévu de carte pour moi mais il en manquait une.

La météo devrait être assez bonne malgré un risque de pluie vers 8h00 ne devant pas durer, nous partons donc confiant sur le temps.

Difficile de rouler grouper avec les feux tricolores et la sinuosité du parcours dans les premiers kilomètres mais le groupe a pu se constituer après la première côte dans la forêt de Marly.

Le début du parcours n'était pas rapide mais arrivés à Sainte-Gemme on n'a pas le rythme attendu et Michel avec son VAE a du mal à suivre. Il nous semble déraisonnable qu'il poursuive avec nous au risque de retarder tout le groupe et de ne pas pouvoir lui-même terminer faute de batterie déchargée. Le parcours n'est pas difficile mais il a tout de même quelques côtes. Et sans vouloir utiliser l'assistance ce type de vélo n'a pas le même rendement qu'un vélo classique.

Pour mémoire le but de ces brevets n'est pas d'essayer de les faire en se disant que peut-être ça ne pourra pas se faire, mais le but est d'y arriver tous ensemble en arrivant dans la meilleure forme possible.

Je n'avais pas explicitement exclu les VAE mais 100 km en 5h30, tout compris, ça nécessite de rouler à plus de 25km/h dès que c'est possible et l'assistance s'arrête à cette vitesse.

Nous poursuivrons donc à 9 avec un léger vent défavorable mais il me faut limiter la vitesse des plus rapides pour ne pas mettre les moins rapides en surrégime.

Pour mener à bien un tel brevet et ramener tout le monde en bonne forme je me suis fixé comme objectif de limiter la vitesse à 24/25 km/h même quand on pourrait aller plus vite et bien sûr on doit ralentir suffisamment dans les montées pour ménager tout le monde. La

limitation de vitesse peut bien sûr être un peu plus rapide si les conditions sont très favorables mais il faut toujours veiller à ménager les moins rapides.

En groupe on voit que l'effet d'aspiration est important et cela nous permet d'arriver à Orgerus, lieu du premier contrôle, après 51 kilomètres, avec juste quelques secondes de retard par rapport à l'objectif et ce malgré un vent défavorable mais de force limitée. Le parcours du retour doit plus descendre que monter ce qui doit facilement permettre de rattraper ce retard et puis le vent doit maintenant être favorable.

Contrôle à la boulangerie où la boulangère est très accueillante. Comme nous sommes bien élevés nous ne ressortons pas de la boutique sans quelques gourmandises qui doivent nous redonner un peu d'énergie pour aller sereinement vers le deuxième contrôle.

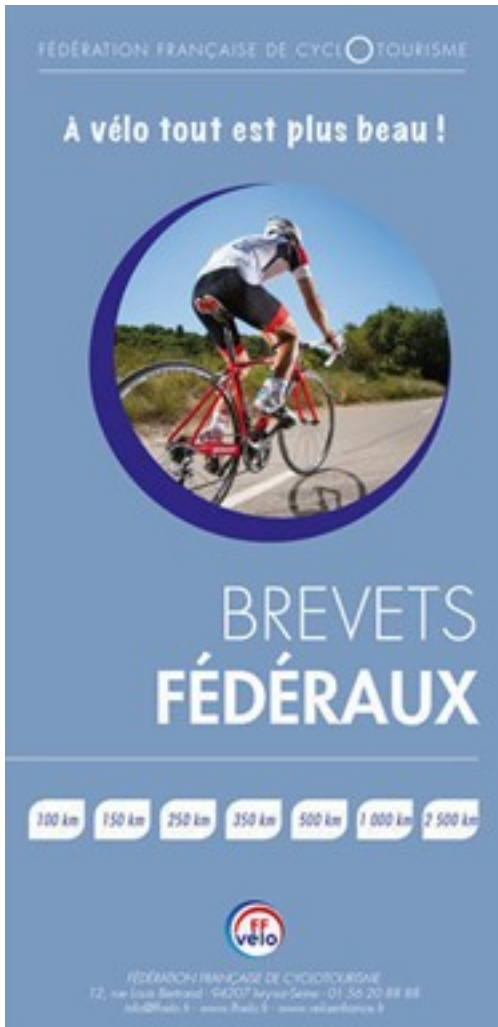
On repart avec une route très bien goudronnée, en légère descente et avec un bon vent favorable. Maintenant la vitesse peut être plus élevée, en gardant toujours une limite raisonnable entre 26 et 28 km/h voire un peu plus en fonction du relief. Le vent favorable et l'effet de groupe rend l'exercice facile.

Avec ces belles conditions de route on arrivera au deuxième contrôle à Beynes avec 13 minutes d'avance par rapport à l'objectif, mais cette partie était relativement plate.

Nouvel arrêt à la boulangerie pour récupérer le tampon humide du commerce, preuve de notre passage à ce point de contrôle.



Nous prenons la photo de groupe au bord de la Mauldre et nous repartons plus vite que prévu, l'arrêt n'ayant pas duré 15 minutes.



La montée vers le terrain de vol à voile commence avec le vent favorable, ça rend l'exercice presque facile et même si la dernière ligne droite voit le vent nous freiner un peu nous arrivons au sommet bien groupés.

Il ne reste plus alors que la montée de Rennemoulin suivie de celle de Noisy le Roi et le reste ne sera plus que plat et descente. Garmin compte même ces deux montées pour une seule car elles sont très proches l'une de l'autre.

Ça devient difficile pour les moins rapides mais d'autres semblent vouloir se défouler et le groupe va un peu se disloquer. La traversée de la N186 à Louveciennes remettra de l'ordre, les trop pressés de rentrer ne prenant pas la meilleure option pour traverser cette route on vérifiera encore que les premiers seront les derniers.

La descente à travers Louveciennes et Bougival est bien facile et il ne reste plus qu'à rentrer à Rueil.



Retour à la médiathèque pour valider ce brevet de 100 km et pour prendre la photo de groupe à l'arrivée, avec de larges sourires.

Mon GPS annonce les 100 km juste après la Mairie, c'était bien calibré.

Et finalement on est arrivé avec une vingtaine de minutes d'avance puisque le GPS déclare que nous avons mis 5h7mn et 50secondes pour faire ces 100 km.

Pour les amateurs de moyenne ça fait une moyenne absolue à 19,5 km/h et une moyenne roulante à 21,5 km/h. Si ça peut paraître rapide il faut noter que le dénivelé positif n'est que d'à peine 800 mètres, ce qui est relativement modéré pour la région.

Félicitations à tous pour avoir tenu l'objectif des 100 km en moins de 5h30 avec deux arrêts pour les contrôles et le ravitaillement.

Et aussi félicitations à tous pour avoir respecté la règle de rouler en groupe en gardant une vitesse modérée pour amener tout le monde à l'arrivée sans souci.

Maintenant rendez-vous le 9 juin pour le brevet de 150 km.

Gérard

