



## La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°844

10 Septembre 2019



**ATSCAF Cyclotourisme  
Club FFCT n° 07061**

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# LA SAINT PIERRARDE

7 SEPTEMBRE 2019

ST PIERRE DE CHANDIEU



Cathy GIMENEZ - Evelyne LEFRANCOIS - Monique PECH - Patricia DURAND  
Alain GIACOMAZZO - Bernard CHAREYRON - Daniel ROTHWILLER - Jean Jacques PECH  
Laurent PEYRAQUE - Patrick GIMENEZ - Philippe DESIRE - Yves BADINA

Finies les vacances et pour la reprise, une douzaine d'atscafiens étaient présents à St Pierre de Chandieu pour la traditionnelle St Pierrarde, bien contents de se retrouver et d'échanger les souvenirs cyclotouristiques de l'été.

Plusieurs d'entre nous, venus à vélo ont opté pour le 58 km mais **Evelyne**, **Bernard**, **Daniel** et **Yves**, motivés se sont inscrits pour le circuit de 80 km.

Les organisateurs avaient changé les parcours et nous sommes partis tous ensemble jusqu'à ce que la première montée, au dessus du château de Rajat nous sépare, les costauds, des fourmis dans les jambes avaient enclenché le grand braquet, mais qu'à cela ne tienne nous nous sommes retrouvés à St Georges d'Espérance.

**Philippe** a profité pour faire une visite à une connaissance de ce même village, nous ne le reverrons qu'à l'arrivée, **Yves** bien décidé à continuer sur le 80 km nous a laissé partir et **Daniel** a attendu **Evelyne** et **Bernard**.

Le reste du groupe a suivi les flèches du petit circuit toujours à bonne allure, mais en restant groupé. Il faisait frais, le soleil avait du mal à percer les nuages et il a fallu attendre 11h30 pour retrouver une vingtaine de degré, mais cela suffisait en fait, car de temps en temps une bonne côte achevait de nous réchauffer.

Après le ravito, bienvenu et copieux, nous avons traversé Pont-Eveque pour remonter sur la colline et là il ne faisait plus frais du tout, et tout en grim pant, on pouvait admirer une belle vue sur la ville.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# LA SAINT PIERRARDE

7 SEPTEMBRE 2019

ST PIERRE DE CHANDIEU



Ensuite ce fut le retour par des routes que nous connaissons à proximité de Serpaize, la remontée de la côte de Luzinay, Chaponay où nous avons fait la traditionnelle photo. Puis pour finir les organisateurs nous ont fait contourner la colline en douceur au lieu d'emprunter le raidard qui abouti au cimetière, pour revenir sur St Pierre de Chandieu où nous attendait le casse-croûte.

150 participants, c'est un peu juste, mais un bon accueil du CO Chandieu cyclos satisfait de notre visite.



**MONIQUE**

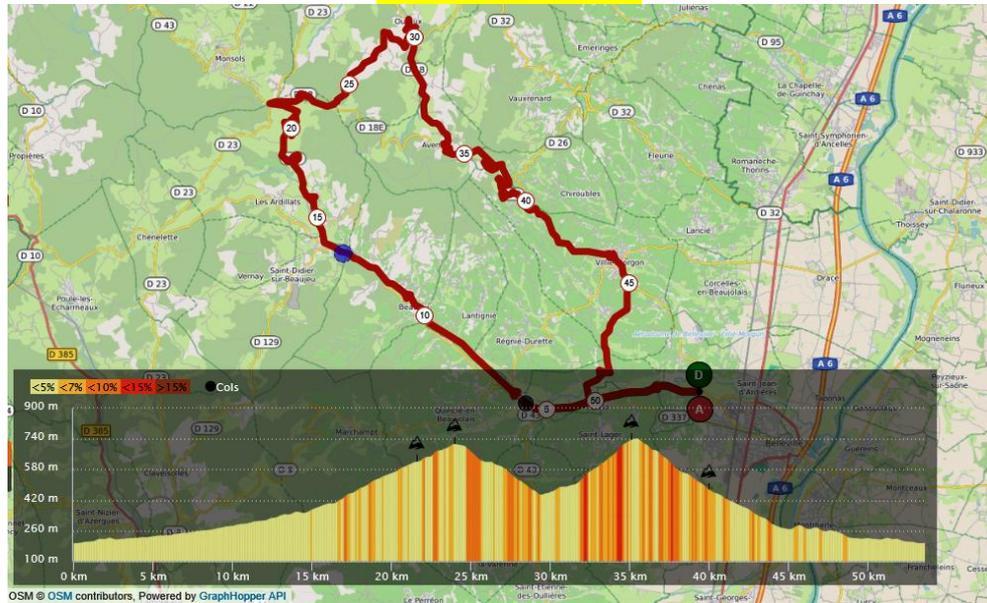
*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SAMEDI PROCHAIN

## 14 SEPTEMBRE 2019

### SORTIE CLUB A ST JEAN D'ARDIERES

53 km 878m D+



<https://www.openrunner.com/r/9742400>

68 km 1175m D+



<https://www.openrunner.com/r/9741540>

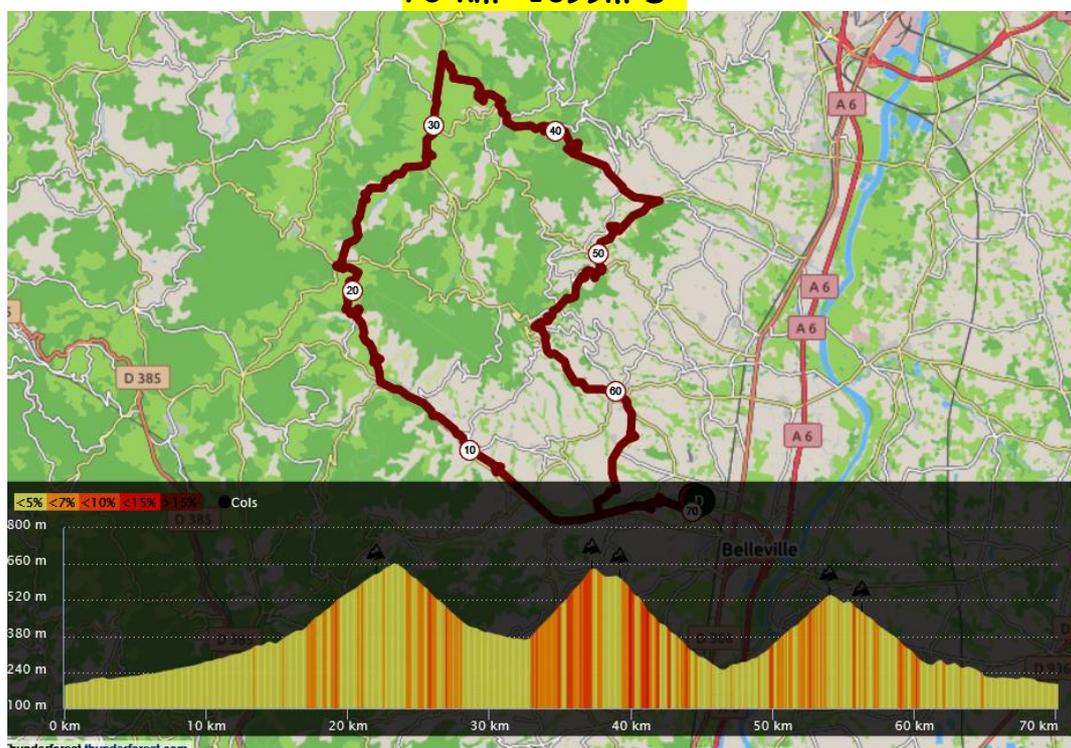
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SAMEDI PROCHAIN

## 14 SEPTEMBRE 2019

### SORTIE CLUB A ST JEAN D'ARDIERES

70 km 1099m D+



<https://www.openrunner.com/r/9851619>

On commence par la voie verte du Beaujolais  
de St Jean d'Ardières à Beaujeu.

Les parcours de 53 et 68 km passent par la Terrasse du Beaujolais,  
un restaurant - salon de thé qui offre une vue magnifique sur la plaine du  
Beaujolais et la vallée de la Saône.

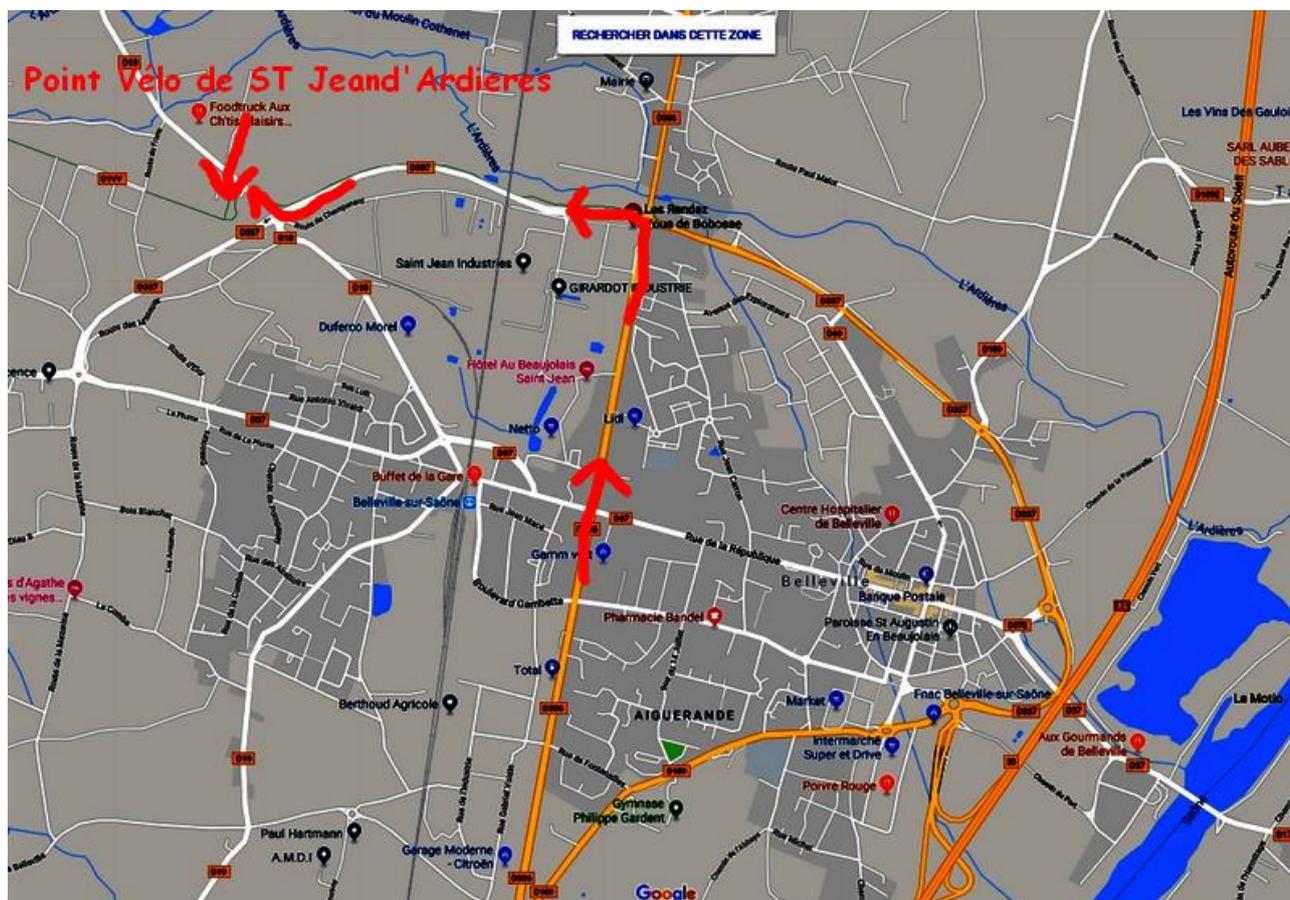


Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SAMEDI PROCHAIN

## 14 SEPTEMBRE 2019

### SORTIE CLUB A ST JEAN D'ARDIERES



**Rendez vous à 8h30**  
**Au Point Vélo de ST JEAN D'ARDIERES**

A Villefranche, prendre la D306 en direction de Belleville.  
Au rond-point devant « Les rendez vous de Bobosses » prendre à gauche sur la D337.  
Au rond-point suivant, prendre à droite.  
Le parking du Point Vélo se trouve 100m après sur votre gauche.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# LE PARIS-BREST-PARIS DE FLORIAN

## Préparatifs

A 48h du départ, mon vélo est prêt, j'espère que le cycliste aussi. Pour vérifier que tout est bien en place, je fais une dernière sortie. Je retrouve Cora qui inaugure son nouveau vélo, et Mathieu du VC Toucy qui court en DN2.

La sortie est tranquille, pas de soucis sur le vélo. Je suis moins rassuré par l'état de mes jambes. J'ai l'impression que ça ne tourne pas aussi bien que je le voudrais. J'essaie de ne pas focaliser là-dessus, on verra bien le jour J.

C'est la première fois que j'arrive avec aussi peu de kilomètres au départ. C'est dû à un changement dans mon approche, discuté avec mon frangin qui me fait des plans d'entraînement depuis 5 ans maintenant. Le choix a été fait de privilégier le qualitatif par rapport au nombre de kilomètres. Les brevets ont été dans des conditions plutôt difficiles, à l'exception du 200, avec le froid (300, 400 et 600), le vent (300 et 400) et la pluie (400 et 600). L'enchaînement du 400 et du 600 deux week-ends de suite aura été un bon test. J'ai fini de peaufiner ma feuille de route en me basant sur mes temps de passage d'il y a 4 ans. J'ai partagé cela avec mon père afin qu'il ait des repères dans le suivi qu'il fait depuis ma première participation en 2007. Je pars avec l'objectif de faire moins de 70h, ma feuille de route prévoit 69h15. J'espère être en-dessous de ce temps de référence, j'ai même l'idée d'être proche des 65h dans un coin de ma tête, et sur un plan de route, qualifié d'optimiste, que je n'ai pas communiqué.

Le reste du groupe (Cathy & Patrick, Alain S, Bruno et Pierre) arrive chez mes parents en fin d'après-midi pour le repas et la nuit. Des instants de convivialité agréables et qui permettent d'évacuer la tension avant l'épreuve, ou du moins de ne pas y penser.

Samedi matin, après un passage rapide dans un magasin de sport pour quelques achats de dernière minute, nous montons à Rambouillet. Les indications ne sont pas très claires pour trouver la Bergerie Nationale, mais on y arrive. A peine arrivés, on nous annonce 2h d'attente pour le contrôle des vélos. Attendre 2h sous la pluie ne nous enchante guère. Entretemps, on a appris l'arrivée prochaine d'Alain G à la gare. On décide d'aller le récupérer et de repasser plus tard au contrôle des vélos.

Alain G récupéré, nous mangeons dans une crêperie avant de repartir à la Bergerie Nationale. Il pleut toujours mais la file d'attente a fondu. Nos vélos sont déclarés conformes. J'en profite pour observer ceux équipés de prolongateurs car j'avais un doute sur les miens et avais apporté une modification de dernière minute. Je constate que certains dépassent légèrement les cocottes de frein, je décide donc de revenir à ma configuration initiale où l'embout qui supporte mes éclairages dépasse très légèrement. Nous laissons nos vélos à la consigne et en profitons pour passer voir Marguerite dont le vélo des cycles Cattin est engagé au concours de machine. Des belles montures réalisées par des artisans du cycle.

Ensuite, nous allons récupérer nos dossiers avec plaque de cadre, maillot, chasuble. Le site est agréable, mais tout est beaucoup plus dispersé qu'à Saint-Quentin-en-Yvelines. J'ai l'impression de passer mon temps à marcher.

# LE PARIS-BREST-PARIS DE FLORIAN

Pendant ces déambulations, j'ai l'occasion de croiser quelques copains et connaissances : Ivan, adepte des longues distances depuis un moment, Fabrizio qui s'y est mis il y a un peu plus d'un an, Brigitte, une habituée des brevets de Grenoble, Jean-Philippe, qui organise les brevets de Grenoble, Laurent de Cycloportissimo, Raoul avec qui nous avons bouclé le 400km l'an passé, Serge de l'ACBB, Nicole et Robert qui étaient en stage avec Serge et moi en début de saison.

Tout cela bouclé, nous retournons aux voitures et allons faire les courses pour le repas de ce soir puis rejoindre le gîte. Je m'accorde 20 minutes de retour au calme pendant que le reste du groupe prend l'apéritif. Ensuite, ce sera pasta et dodo.

Après le petit-déjeuner, petit instant de panique pour Patrick qui a perdu sa sacoche. Après recherche et appel aux organisateurs, elle est aux objets trouvés. On finit les derniers ajustements, notamment sur les prolongateurs en ce qui me concerne. Je peux m'offrir un nouveau retour au calme de 30 minutes. Ensuite, c'est le départ pour Rambouillet.

La pluie a laissé place au vent, mais nous aurons droit à une violente averse sur la route. Tous les cyclos se sont donné rendez-vous au Flunch du coin. C'est là que nous croisons Luc, toujours avec sa randonneuse en acier et ses sacoches. Je n'ose pas lui demander s'il est venu de Dijon à vélo, il en est capable... On échange les derniers conseils entre nous et nous rejoignons la Bergerie Nationale pour le grand départ.

Pendant qu'Alain peaufine les derniers détails de son équipement, je m'offre un dernier retour au calme. Ensuite, direction de départ. Les sas ne sont pas très bien indiqués, mais nous les trouvons en suivant le flux de cyclo. L'occasion de saluer Jean-Louis de l'ASPTT qui va rejoindre Jean-Pierre dont nous apercevons le maillot de Craonne quelques rangs devant nous.

J'espérais saluer Pascal, de Cycloportissimo et Ted, un contact Facebook qui sont dans le même sas qu'Alain et moi, mais pas moyen de nous retrouver, tant pis. Yann S vient nous saluer quand nous sommes dans la file, lui ne part que demain matin. J'aperçois Damien, un autre Cycloportissimo qui part aussi plus tard. On avance jusqu'à la ligne de départ et plus qu'à attendre 16h15...

## Rambouillet - Mortagne-au-Perche

A peine parti, ça démarre fort. C'était prévisible, malgré le vent, il faut faire attention à bien rester à l'abri. Assez rapidement, nous rejoignons un premier cyclo, il me semble reconnaître le vélo de Fanny, un contact Facebook adepte de longues distances. Je suis surpris que nous l'ayons rejoint aussi rapidement.

J'aperçois aussi Agnès du Club des Cent Cols qui avait annoncé qu'elle viendrait nous encourager, mais trop tard pour la saluer. Ça roule à 40km/h et je suis au cœur du groupe, donc sans grande visibilité.

A un moment, je sens la cassure se faire quelques rangs devant moi. Il faut se décider rapidement, si je reste-là, le groupe va se relever et nous allons perdre du temps et prendre du vent. Je décide de faire le saut pour rejoindre le groupe devant nous avant qu'il ne prenne trop de champ. A la faveur de la descente, je mets tout à droite et appuie sur les pédales. Alain a eu la même intuition que moi et a suivi.

Il y a parfois des petites périodes de flottement, quand ceux qui sont devant en ont marre de prendre du vent et attendent qu'on les relaye.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# LE PARIS-BREST-PARIS DE FLORIAN

Comme ça ne doit pas se bousculer, l'allure tombe un peu. Ce sont un groupe de suédois et un groupe d'espagnols qui donnent le tempo.

Malgré l'allure, on a le temps de faire connaissance avec nos voisins, notamment cette famille, le père et ses 3 fils qui sont au départ. C'est le premier PBP pour le plus jeune. Ça a commencé par une frayeur, le père est tombé heureusement sans gravité. On a rejoint et dépassé Jean-Marie, un copain alsacien, lui aussi est tombé.

Les premiers du sas suivant nous rejoignent. Ça désorganise un peu le groupe, d'autant que nous sommes en train de dépasser certains cyclos du premier sas. L'allure s'accélère un peu et le groupe se morcèle à nouveau.

Je reconnais quelques lieux. La forêt fait son apparition, signe que nous approchons du Perche. Les premières bosses vont arriver, Longny-au-Perche, la grande courbe à gauche, puis le virage à droite et nous voilà dans du 10%. Je passe pour la première fois le petit plateau.

Encore quelques bosses et voilà Mortagne-au-Perche, un rapide coup d'œil au compteur, nous sommes aux alentours de 31km/h de moyenne. Moi qui m'étais promis d'être raisonnable au départ, ça semble mal parti. Pourtant, cette fois-ci, je n'ai pas l'impression de rouler trop fort, contrairement à il y a 4 ans.

Avec Alain, nous décidons de faire une courte pause, environ 15 minutes, juste de quoi faire un passage aux toilettes, refaire les bidons et manger un morceau (taboulé pour lui et pain d'épice pour moi). Le hasard fait que Christian D, autre membre de Cyclospportissimo et parti dans le sas derrière nous, s'est arrêté à côté de nous.

## Mortagne-au-Perche - Villaines-la-Juhel

La pause a eu pour effet de faire exploser les groupes. Dommage, nous étions dans un bon groupe et on ne nous demandait pas de relayer contre le vent. Toujours avec Alain, on décide de faire l'effort pour rejoindre les quelques cyclos que l'on aperçoit devant nous.

Nous allons faire ça une paire de fois.

Coup de chance, nous retrouvons nos généreux rouleurs suédois et espagnols qui ont assuré le gros des relais jusqu'à Mortagne-au-Perche. Nous allons continuer avec eux. Au fil des kilomètres, peut-être aussi sous l'effet de la nuit, le groupe va se morceler.

Il y a suffisamment de monde pour que nous ne nous trouvions jamais seuls. Avec le vent qui est tombé, fini de se cacher dans les roues. On assure nos parts de relais quand nous sommes groupés.

Je ne reconnais pas le tronçon, en discutant, j'apprends qu'il a été modifié. J'avoue avoir assez peu étudié le parcours, j'ai le kilométrage des points de contrôle sur mon plan de route. Le dénivelé global ayant assez peu varié, j'ai jugé que les modifications ne changeraient pas mes estimations.

Villaines-la-Juhel n'est plus très loin. J'ai un grand cyclo en point de mire, en me rapprochant de lui, je reconnais le tatouage « Race across France » sur le mollet. J'ai retrouvé Pascal de Cyclospportissimo. Nous finissons le tronçon ensemble, en ne nous demandant si l'allure n'a pas été trop rapide au départ. Il me confirme aussi que le Genesis vert doublé peu de temps après le départ était bien celui de Fanny.

Arrivé à Villaines-la-Juhel, nous allons manger ensemble. C'est toujours le même accueil exceptionnel, avec les enfants qui portent les plateaux des cyclos jusqu'aux tables.

# LE PARIS-BREST-PARIS DE FLORIAN

Je prends ce qui va devenir mon menu quasi exclusif pour les 2 prochains jours : potage, riz, viande, et un dessert, souvent du riz au lait.

Au moment de repartir, Pascal est prêt un peu avant nous, et comme il est sur une base horaire plus rapide (60h), je lui dis de ne pas nous attendre.

## Villaines-la-Juhel - Fougères

C'est le même scénario que lorsque nous sommes repartis de Mortagne-au-Perche, on se regroupe pour être plus efficace dans notre progression. D'abord 3, puis 4, 5, 6 jusqu'à être 8.

Il y a dans le lot un lyonnais du CT Lyon. Nous avons roulé avec lui au début du brevet de 300 autour du Vercors. Il a déjà cassé sa chaîne deux fois.

Nous passons des relais assez appuyés, chacun à la mesure de ses jambes du moment. Sauf l'un d'entre nous. Ça énerve toujours un peu. A un moment, un des cyclos, celui qui a organisé les passages de relais, s'agace et me demande d'accélérer. On appuie sur les pédales dans l'espoir de faire sauter le raton. Rien à faire, on est à nouveau 5 et on a perdu 3 cyclos qui passaient des relais, mais le planqué est toujours là.

Malgré la nuit, les kilomètres sont passés assez vite. On a été rejoint par un autre groupe composé principalement d'allemands. Les relais passent naturellement et nous rejoignons rapidement Fougères. Il n'y aura qu'une petite frayeur à cause d'un aménagement urbain au milieu de la chaussée que celui qui emmenait le groupe aura vu et signalé au dernier moment.

## Fougères - Tinténiac

On fait la pause en mangeant avec un des cyclos du groupe, je reconnais aussi un cyclo qui était aussi sur les brevets des Grenoble. Je repars en même temps qu'Alain, mais il m'a dit de ne pas m'occuper de lui.

La sortie de Fougères se fait par une bosse. Il n'y a pas grand-chose à dire sur ce tronçon, peut-être parce que c'est le plus court du parcours. Le jour se lève, moi qui craignais d'être en manque de sommeil au départ me voilà soulagé. A aucun moment je n'ai eu sommeil.

Au contrôle, je mange avec Alain, mais il me dit qu'il va faire une petite sieste. Je repars donc seul.

## Tinténiac - Loudéac

Le vent a commencé à se lever, toujours d'Ouest. C'est vallonné, même si ce n'est pas le tronçon qui m'inquiète le plus.

Il va falloir former un groupe, mais ce n'est pas évident, les allures sont assez différentes. Je rejoins du monde, mais personne pour prendre ma roue et relayer. Je redoute de laisser des forces contre le vent.

A un moment, un anglais que j'avais rejoint plus tôt et que j'étais persuadé d'avoir distancé passe devant moi puis s'écarte en me demandant de passer. Je lui dis que je vais faire ce que je peux. C'est ainsi que nous allons commencer par former un petit groupe.

Je reconnais quelques lieux le long du tracé. Nous nous approchons doucement de Loudéac et le groupe est devenu plus important, une bonne dizaine d'éléments. Je reconnais la longue montée qui nous conduit jusqu'à la ville.

# LE PARIS-BREST-PARIS DE FLORIAN

Je mange avec Russell, l'anglais qui m'a rejoint, et nous décidons de repartir ensemble. Il m'a peut-être pris pour un débile car j'avais du mal à comprendre son accent et je me contentais parfois de sourire quand il me disait quelque chose.

## Loudéac - Carhaix

Au moment de repartir, je croise Serge, un copain de l'ACBB, lui va s'accorder une petite pause avant de repartir. Russell repart avec un de ses collègues. Je me retrouve seul pour aborder le tronçon que je crains le plus, les kilomètres entre Loudéac et Corlay.

Depuis le départ, je fais attention à bien gérer mon alimentation. Boire régulièrement, toujours un bidon de boisson énergétique et un bidon d'eau. Je bois toujours de l'eau après avoir bu à l'autre bidon, cela afin d'éviter la saturation du sucré. J'ai aussi opté pour des barres Mulebar dont les goûts sortent des parfums habituels et qui surtout ne sont pas trop sucrés mais aussi des barres salées.

Je suis rejoint par un des vélos du concours de machine, une belle monture des cycles Victoire. Je suis très surpris car il me dépose sur les portions plates et je le rejoins sur les parties montantes. Et c'est aussi dans les portions montantes que je rejoins des groupes alors que je n'arrive pas à les reprendre sur le plat.

J'ai rejoint le groupe dans lequel est Russell. Comme il n'est pas très grimpeur, je lui indique qu'il faut rejoindre Corlay pour sortir de la portion difficile. Corlay est maintenant derrière nous, il y a le raidard dans Saint-Nicolas-du-Pelem pour rejoindre le ravitaillement et contrôle secret. La suite sera plus facile jusqu'à Carhaix.

Russell décide de rester avec son collègue de club, nous nous souhaitons bonne route.

Rapidement, je suis à nouveau dans un groupe. L'allure est bonne et nous arrivons rapidement à Carhaix. Finalement, Russell a laissé son collègue et figure dans le même groupe que moi. Je m'arrête juste avant le ravitaillement car Rozenn et David sont là à m'attendre au bord de la route. Je les salue et file au pointage et ravitaillement.

Je m'attends à les voir me rejoindre au self, mais ne les vois pas. Je leur envoie un message pour leur dire qu'ils peuvent me rejoindre, il n'y a pas tant de monde que ça. C'est un grand plaisir de les voir, le plaisir sera double car ils m'annoncent que le parcours passe dans le village des parents de Rozenn et qu'ils m'attendront demain matin. Je les préviens que je risque de passer très tôt, mais ils me disent que ce n'est pas un problème.

## Carhaix - Brest

Au moment de repartir, un grain passe sur la ville. Une pluie assez forte qui ne durera pas, par précaution, j'ai quand même enfilé mon Gore-Tex. Au moment de repartir, je croise Alain qui arrive sur le contrôle. On échange quelques nouvelles et c'est reparti.

Avec la pluie, j'ai dû enfiler mon Gore-Tex mais je fais une pause dès la sortie de la ville pour le retirer car le soleil est déjà revenu. Un petit groupe s'est formé et nous progressons en direction du Roc Trévezel. Il y a dans ce groupe le cyclo qui nous accompagnait entre Villaines-la-Juhel et Fougères.

J'aime bien cette approche du Roc Trévezel, même si elle est usante. Enfin, nous bifurquons à droite et nous voilà pour de bon dans la montée, même si nous sommes sur des faux-plats depuis un moment.

La montée n'est pas dure, juste un peu longue. Nous croisons les premiers participants qui sont déjà sur le retour. Chacun est à sa main dans cette montée, le vent semble être un peu tombé, on ne va pas s'en plaindre.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*

*Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com)*

*Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>*

# LE PARIS-BREST-PARIS DE FLORIAN

Je bascule au sommet et un groupe se reforme au fil de la descente. On passe Sizun, puis on bifurque à gauche. Brest approche, enfin c'est ce que l'on croit. En 2015, de nuit avec la fatigue, j'avais trouvé cette arrivée interminable. J'avais mis ça sur le compte de l'envie de dormir qui arrivait et du manque nocturne de repère. En réalité, même de jour, ça n'en finit pas. J'en discute avec un cyclo du groupe, il a la même impression que moi.

Enfin, nous apercevons le pont Albert Louppe et nous plongeons en sa direction. Il y a toujours un peu d'émotion à passer là, on sait que la moitié du chemin est faite.

Je réfléchis sur la suite du parcours. Je suis largement en avance sur mon plan de route. J'avais prévu de dormir à Brest. Vu l'heure, il est peut-être jouable de tenter de rallier Carhaix au retour. Je réfléchis et décide finalement de dormir là. Vu l'heure, je suis assuré d'avoir une place pour dormir, alors qu'à Carhaix, je crains de me retrouver dans le flot de ceux qui arrivent et si j'ai un coup de barre, je ne sais pas où je pourrais m'arrêter avant Carhaix. Je joue donc la sécurité.

On remonte dans Brest pour rejoindre le lycée qui sert de point de contrôle. Je range mon vélo contre les barrières en prenant un point de repère pour le retrouver facilement.

Direction le pointage et le ravitaillement, je guette si je vois mes amis Céline et Roland.

Ils me rejoignent alors que je suis en train de manger, ils étaient sortis s'acheter un kebab. Quand je vois ce qu'il y a dans mon plateau, je me dis que j'aurais dû leur demander de m'en ramener un. On discute, mais c'est trop bref. On ne se voit que tous les 4 ans.

Je les laisse et vais prendre ma douche et dormir. J'en profite pour demander à un bénévole s'il y a un endroit où je pourrais acheter un bidon pour remplacer celui qui s'est fendu après que je l'ai laissé tomber en arrivant, mais il semble qu'il n'y ait rien. Tant pis, je peux tenir avec un bidon jusqu'à Carhaix ou Loudéac.

Après la douche, j'enfile mon collant de compression pour favoriser la récupération, technique testée l'an passé sur le 1000 du Sud. Direction le dortoir il est 21h00, je demande à être réveillé à minuit.

23h00, je me réveille pour aller aux toilettes. Les urines sont plutôt claires, j'ai donc du bien gérer mon hydratation. Par contre, pas moyen de me rendormir. J'ai la première chambre dans le couloir et avec le passage, la porte coupe-feu n'arrête pas de claquer. A un moment, je vois le faisceau d'une lampe de poche, je m'attends à ce qu'un cycliste prenne le deuxième lit de la chambre ou qu'on vienne me réveiller, mais non.

Pris d'un doute, je jette un œil à mon téléphone : 00h10.

**FLORIAN**

**On laisse Florian à Brest et on prend la route du retour  
vers Rambouillet la semaine prochaine**

# L'AGENDA



- **Samedi 14 Septembre**  
Sortie club à ST JEAN D'ARDIERES
- **Jeudi 19 Septembre**  
Réunion du CODIR à BRON
- **Samedi 21 Septembre**  
Randonnée Jonageoise à JONAGE
- **Samedi 28 Septembre**  
AUDAX club 200km à JOYEUX  
Sortie club à JOYEUX



*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>