

# UFOLEP VTT NEWS

n° 27Mai 2021

[www.vtt-ufolep-lorraine.org](http://www.vtt-ufolep-lorraine.org)

TELE TRAVAIL

MASQUE



VACCINS

SPORT

TESTS

MODERNA  
PFEIZZER  
ASTRA ZENECA

1 km

CONFINEMENT

PCR

10 km

REANIMATION

MOTIFS IMPRERIEUX

ANNULATION

LE MONDE D'APRES

30 km

Couvre feu

## AVANT PROPOS

VIRUS, définition du dictionnaire: micro-organisme invisible au microscope optique, traversant les filtres qui habituellement arrêtent les bactéries possédant un seul type d'acide nucléique A.R.N. ou A.D.N., et parasite obligatoire des cellules eucaryotes.

Ce virus de la Covid 19 (je ne sais pas vous mais j'ai tendance à dire le covid) venu de Chine il y a un an et demi parasite le monde entier provoquant au mieux des désagréments dans notre vie quotidienne, parasitant les pratiques sportives, culturelles, enrayant l'économie, provoquant des décès en passant par de la fièvre, des hospitalisations.

Depuis un an, pas de parution de l'Ufolep news vtt, aussi il m'a semblé important de maintenir le lien entre nous. Je salue également, mieux j'applaudis des deux mains les initiatives de Guy et Aline pour maintenir ce trait d'union avec les vidéos conférences mais aussi l'unité entre nous avec des séances communes d'entraînement comme en février via l'application Swift.

J'ai donc opté de vous donner la parole via un questionnement avec une carte blanche pour vous exprimer. J'ai contacté soit directement ou via les clubs toutes les catégories de pilotes, que ce soit féminines ou masculines. J'ai également sollicité des dirigeant(e)s en variant les positions géographiques, que ce soit départementales, rurales, urbaines....

Une note d'espoir: l'arrivée des vaccins permettra peut être de nous retrouver en fin de saison ou alors en 2022 pour une bonne journée de vtt comme on les aime.

Bernard « Le Nanard » Claudel



*Photos: 2019, lors de la superbe manche de Honbourg Haut, j'ai hate de vous revoir: jeunes (photos ci-dessus) moins jeuneA-lain Caramasol à droite*

## STEPHANE VIGNALI

53 ans Fensch VTT Fameck  
Réside à Villers la Montagne (54)  
Contremaitre à Arcelor Mittal Differdange  
(Luxembourg)



1) Question: Comment s'est passé le 1er confinement en général et vis-à-vis du VTT?

Réponse: *pour moi le 1er confinement c'est passé normalement , attestations pour sortir le chien plusieurs fois par jour, un peu de sport en extérieur ( course à pied et un peu de vtt) et comme au boulot j'ai eu énormément de chômage technique suite au covid . ,j'en ai profité pour travailler comme bénévole au centre covid d'Hussigny 3 à 4heurs par jour ce qui m'a permis de voir du monde.*

2) Question: Comment ressens tu la situation actuelle que ce soit scolaire ou professionnelle? Attends tu les vaccins, te feras tu vacciner?

Réponse: *:a situation professionnelle et un peu tendue suite aux différents protocoles mis en place suite au covid ,mais on finit npar s'y habituer. Pour ce qui est du vaccin, je me suis fait vacciner ( pfi-zer ) , j'y ai eu droit en tant que bénévole au centre . J'ai eu les deux injections ,la 2ième m'a mis au lit pendant 20h .*

3) Question: Est ce que tu t'entraînes? Normalement?

Réponse: *pour ce qui est de l'entraînement , j'ai été sur la touche pendant quelques mois ( je suis atteint d'une maladie neurologique orpheline ) et je m'y remet doucement surtout que j'ai horreur du froid et du mauvais temps .Pour l'instant je me remuscle avec une séance d'électrostimulation par semaine ce qui équivaut à 4h de sport en 25 mn. C'est un gros budget quand même mais les résultats sont là . Confinement ou pas quand on veut faire du vélo, on y va , en bois ou en plaine ,on prend juste soin d'éviter les routes.*

4) Question: As tu espoir que les courses reprennent? Y a t il quelque chose de changé (matos, état d'esprit....)

Réponse:

4) *non je pense que cette année sera une saison blanche ,pour moi qui bosse dans un centre je crois qu'il ne faut pas tenter le diable, et laisser à la France le temps de vaincre cette saloperie . Je peux te dire que j'en vois passer tout les jours et que ce n'est pas joli. Sportif ou pas ,personne n'est épargné . C'est pour cela que j'ai mis Kevin (son fils ndlr en stand-by avec les entraînements à Fameck suite à la recrudescence de cas en Moselle.*

5) Question: carte blanche

Réponse:*juste un petit exemple d'une personne que je connais : est kiné , 40 ans ,sportif non fumeur ,il ne boit pas , une vie saine et pourtant il a attrapé le covid . Il a été opéré du cœur pour insuffisance cardiaq il est sous oxygène et marche avec une canne. Comme quoi cette saloperie n'épargne personne ue , Alors tu comprendras que moi je suis pour une saison blanche et pour une rigueur quand aux gestes barrière lors des entraînements.*

ALAIN CARMASOL

65 ans, club CSC Yutz

Demeure

Profession: professeur



1) Question: comment s'est passé le 1er confinement, en général et vis-à-vis du vtt?

2) Réponse: *» Ayant une maison avec jardin en lisière de forêt, au pied du Saint-Quentin, ça s'est plutôt bien passé. De plus, il faisait très beau, et nous étions réunis en famille, et tous en bonne santé, donc je ne peux pas me plaindre. Côté sportif, une demi-heure de gainage chaque matin coaché par Colin, (ndlr: son fils étudiant en STAPS)) et une sortie VTT, seul, chaque La limite de 1km, franchement c'était absurde ! après-midi, limitée (à peu près) à 1h et en évitant les portions trop techniques afin de ne pas risquer d'accident. . »*

2) Question: comment ressens tu la situation actuelle scolaire ou professionnelle? Te feras tu vacciner, attends tu ce vaccin ?

Réponse: *« Ce qui est surtout pesant c'est l'absence de cohérence des mesures qui nous sont imposées. On navigue à vue et surtout rien n'est fait pour prendre à bras le corps le problème fondamental qui est le manque de moyens de notre système de santé, tant en termes d'équipements que de personnels soignant. Professionnellement, j'ai eu de la chance pour le premier confinement, car je n'avais pas de cours à cette période. J'ai pu ainsi travailler à la maison et avancer dans mon travail personnel. Le début de l'année scolaire s'est déroulé en mode hybride, avec des cours en présentiel pour des demi-groupes d'étudiants et à distance pour les autres. À partir du mois de novembre passage en 100% distanciel. Pas très agréable, surtout pour les étudiants qui vivent une période très compliquée. Concernant le vaccin, je ne fais pas partie des personnes prioritaires, je verrai quand mon tour viendra. Quoiqu'il en soit, je n'ai pas confiance en l'Astra Zeneca.....moto services »*

3) Question: est ce que tu t'entraînes? Normalement?

Réponse: *« Oui, à peu près normalement, excepté pour les sorties club qui sont limitées à 6. »*

4) Question: as tu espoir que les courses reprennent? Y a t il quelque chose de changé (matos, état d'esprit....)

Réponse: *» J'aimerais bien, car j'ai découvert la compétition par les courses UFOLEP, il y a peu de temps (4 ans) et cela a grandement renforcé ma motivation. Pour l'instant, elle 5) Carte blanche pour s'exprimer est toujours là mais les courses offrent des occasions de se surpasser et de faire des rencontres sympas, qui manquent un peu. »*

5) Question:: carte blanche pour s'exprimer

6) Réponse: *» Comme je l'ai dit précédemment, je ne m'estime pas à plaindre. Mais je ne suis pas très optimiste quand je vois comment est gérée cette crise. J'avais naïvement espéré qu'elle serait l'occasion d'une prise de conscience générale et de grandes avancées sociales-économiques-écologiques type « Conseil National de la Résistance ». Malheureusement le « monde d'après » qui se profile n'a pas l'air très différent de celui d'avant. Pour rester dans le domaine du VTT, ou du sport en général, j'ai quand même été effaré des mesures de confinement qui ont été prises, alors que l'on sait que la pratique sportive en plein air est le meilleur atout d'une bonne santé. Il y a récemment, au moins sur ce plan, une petite prise de conscience de nos politiques. Mais ce qui m'a le plus navré, c'est la*

*docilité avec laquelle les mesure de confinement ont été globalement acceptées alors que la pratique sportive en plein air est le meilleur atout d'une bonne santé. Il y a récemment, au moins sur ce plan, une petite prise de conscience de nos politiques. Mais ce qui m'a le plus navré, c'est la docilité avec laquelle les mesure de confinement ont été globalement acceptées sans rechigner, aussi bien par les individus que par les instances officielles (ministre, fédérations) qui auraient dû défendre bec et ongles la pratique sportive. On a assisté à des absurdes, records de distance parcourue dans un jardin ou sur une terrasse, sans parler des séances de home-trainer par un temps printanier, tout cela sous les injonctions du « restez chez vous ! », comme si le fait de sortir seul prendre l'air dans la nature faisait de nous un criminel.*

## LIONEL COLLE

46 ans, informaticien

CSC YUTZ



1) Question: Comment s'est passé le 1er confinement, en général et vis à vis du vtt?

**Réponse:** *» Le premier confinement s'est passé dans un respect total des règles, ce qui a engendré, comme chez beaucoup, une certaine frustration. Mais la situation était nouvelle, la découverte d'une nouvelle façon de travailler, la découverte d'une nouvelle façon de concilier vie professionnelle et vie privée et enfin la découverte d'une nouvelle pratique du cyclisme via les plateformes connectées.... bref la nouveauté et le beau temps ont fait que je ne pense pas avoir trop subi ce premier confinement. Le premier confinement s'est terminé par une manifestation organisée par Romain Lescanne du Trityc : un triathlon demi Iron man dans son jardin .. c'était super cool mais très difficile! Par contre, comme chez tout le monde, je pense que la lassitude s'est mise en place et le deuxième confinement ne s'est pas passé comme le premier et pour ma part, j'ai profité de ce deuxième confinement pour faire plus de vtt dans les bois de Yutz, la grosse différence avec le premier confinement se situe dans l'incompréhension des règles absurdes mise en place dans le cadre des sports extérieurs individuels...*

*La phase suivante, ce deuxième confinement reste un enfer pour moi, en effet concilier vie professionnelle et couvre feu à 18h est réellement compliqué et j'ai subi cette situation comme un emprisonnement ..Heureusement qu'il nous reste le week end et que nous avons pu maintenir les activités de l'école de vélo. »*

2) Question: Comment ressens tu la situation actuelle scolaire ou professionnelle? Te feras tu vacciner, attends tu ce vaccin?

**Réponse:** *« D'un point de vue professionnel les deux mois de Mars et avril 2020, nous ont permis de mettre en place des avancées sociales et technologiques de grande ampleur, qui aurait pensé que nous pourrions passer en aussi peu de temps à 100% en télétravail? Qui aurait pensé un tel changement d'état d'esprit de la part du top management des sociétés? L'année 2020 c'est finalement plutôt pas mal passée, mais en tant que manager c'est très difficile de ne pas voir ses équipes en direct, et actuellement la situation est plus subie par tout le monde et il est urgent que la situation revienne à la normale ... Bien sûr le monde d'après sera différent et la pratique du télétravail sera vraisemblablement généralisé à définir dans*

*quelle proportion ! Bien évidemment je me ferai vacciner dès que possible, nous devons rapidement sortir de cette situation !!*

3) Question: As tu espoir que les courses reprennent? Y a t il qqe chose de changé (matos, état d'esprit....)

Réponse: *« Oui et non: J'ai adapté m'a façon de pratiquer à la situation actuelle: beaucoup moins de grandes sorties sur route en groupe, plus de séances intensives et qualitatives. Christophe Hebting, m'accompagne dans ma préparation depuis maintenant 2 ans , je compte sur lui pour me motiver dans cette période compliquée.. C'est dur de ce motiver et se faire violence dans l'entraînement sans pouvoir faire de course! »*

4) Question: As tu espoir que les courses reprennent? Y a t il quelque chose de changé (matos, état d'esprit....)

Réponse: *«Nous avons eu la chance d'organiser la yeti en 2020 , et ce fut un succès malheureusement ce fut quasiment la seule course en 2020, nous espérons qu'en septembre 2021 notre course pourra se maintenir ! Le problème n'est pas tellement pour nous adulte amateur, même si le contact social nous manque ! Mais nous risquons de rencontrer une génération perdue! Les compétitions font partie de l'apprentissage du sport et elles permettent de créer de la cohésion au sein d'un club et d'une génération d'athlète !*

*Nous allons avoir des jeunes qui passent de benjamin à cadet ou de minime à junior ....c'est le grand écart pour eux ! J'aimerais que les instances dirigeantes puissent prolonger d'une année les catégories car nous risquons d'avoir beaucoup de jeunes démotivés ! Après nous avons bien compris de notre ministère qu'il n'y a pas de place ni pour le sport amateur ni pour le sport des jeunes ...tu dois être athlète de haut niveau sur les listes ministérielles, ou tu n'existes pas ...or aujourd'hui en VTT, ce ne sont pas les sportifs de haut niveau qui font vivre les clubs ! »*

5) Question: carte blanche pour s'exprimer

Réponse: *»L'être humain est résilient, soyons patient, la situation ne peut que s'améliorer ! La situation nous laissera du temps pour suivre ton périple ! «*

Nils Hubsch  
Bouxières Evasion



1) Question: Comment s'est passé le 1er confinement, en général et vis à vis du vtt?

**Réponse:** » *Ennuyeux, je me suis retrouvé chez moi sans mes copains et sans entraînement Heureusement j'ai un grand jardin et avec mon frère on a construit un parcours de vtt. »*

2) Question: Comment ressens tu la situation actuelle scolaire ou professionnelle?

**Réponse:** » *Aujourd'hui je vais à l'école avec le masque je trouve ça embêtant. (NDLR: j'ai supprimé la question donc la réponse concernant le vaccin, vu son âge pour l'instant Nils n'est pas du tout concerné)*

3) Question: Est ce que tu t'entraînes? Normalement?

**Réponse:** » *Oui je m'entraîne normalement au club de Bouxieres Évasion.*

4) Question: As tu espoir que les courses reprennent? Y a t il quelque chose de changé (matos, état d'esprit....)

**Réponse:** » *Évidemment ce serait trop bien que les courses reprennent d'autant plus que j'ai un nouveau vtt: un lapierre Edge 527 et j'ai jamais fait de compétition avec.*

5) carte blanche pour s'exprimer

**Réponse:** » *Surtout bon courage à tous! »*

## NOTE D'ESPOIR

Ci-dessous interview de Lionel Colle (CSC Yutz) suite à l'organisation, à ma connaissance, de l'unique course vtt en Lorraine en septembre 2020! Il faut préciser qu'elle s'est déroulée en plein déconfinement ce qu'il fallait préciser que ce « reportage » a été réalisé peu de temps après.

**Question:** » **Avez-vous douté de la réalisation de la Yeti, votre course d'endurance vtt?**

**Réponse:** » *en fait nous avons toujours conservé la date et surtout l'envie d'organiser. Nous n'avons pas pu communiquer comme nous le souhaitions car nous avons reçu les autorisations que tardivement. Ainsi la validation ne s'est faite que vers le 7 septembre, soit 2 semaines avant la course. »*

**Q: Comment avez-vous procédé, des écueils?**

**R:** *« nous avons fait courant juillet un dossier Covid à la mairie, qui a été validé courant Août et envoyé à la sous-préfecture pour validation. La sous-préfecture a attendu le dernier moment pour valider l'organisation, aucune contrainte supplémentaire n'a été imposées à celle que nous nous sommes fixés dans le dossier, à savoir: 1) masque, 2) sens de circulation, 3) parc adapté, 4) mise à disposition de gel, 5) pas de von d'honneur, 6) pas de ravitaillement. »*

**Q: Quelle a été la participation?**

**R:** *« par rapport aux éditions précédentes, nous avons eu un peu d'équipes en plus (environ 15% chez les adultes et 50% chez les jeunes) essentiellement lié à la participation du club de Roussy (57). Les autres participant étant des habitués.....personne de Esch/Alzette (Luxembourg) et peu d'allemands. »*

**Q: Un bilan?**

**R:** *« les participants: jeunes, adultes mais aussi les accompagnateurs, spectateurs ont tous joué le jeu et les règles ont été respectées. J'espère que notre course servira de modèle, il faut faire attention mais il ne faut pas pour autant arrêter de vivre. »*

# LE GRAND VOYAGE DU NANARD

Ou

## HAGONDANGE/HAGONDANGE VIA ST JACQUES DE COMPOSTELLE



Désolé si je prends la plume pour écrire quelque chose sur ma personne, c'est pas trop le genre de la maison, enfin c'est ce que je crois. Mais là c'est peut être le voyage de ma vie, en tout cas un périple qui me tient à cœur, que j'espère mener à bien.

### Pourquoi?

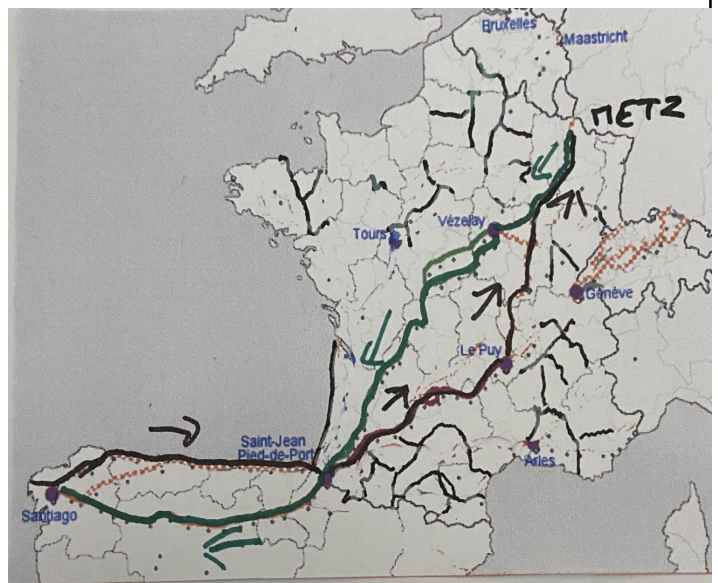
En CM1 (ça nous rajeunit pas), nous avons vu en histoire, la construction des cathédrales, quelles soient romanes ou gothiques et l'essor des pèlerinages qui en découlaient. Beaucoup plus près de nous, au début des années 90, j'entends parler (en fait j'ai du plutôt lire) dans la presse que des marcheurs avec la réouverture de chemins, pouvaient relier via de grands lieux comme Vézelay, Le Puy, St Jacques de Compostelle en Espagne, haut lieu de pèlerinage depuis le moyen âge.



*Combien de personnes se sont présentées face à ce monument?*

SI j'ai mis ceci dans un coin de ma tête, l'idée de faire un « truc » à pieds est venue progressivement, soit en lisant des comptes rendus de voyage, soit en écoutant la radio, je pense au chemin de Stevenson dans les Cévennes qu'un journaliste de France Inter avait réalisé. La confirmation de faire quelque chose d'inhabituel s'est également trouvée renforcée « sur place » comme par exemple en Bretagne dans les côtes d'Armor en 1978 où mon copain Patrick Cuzon me parle du chemin des douaniers, chemin où je m'aventurerais sur quelques kilomètres lors d'un séjour dans le Finistère. Puis en 2011 dans un journal

professionnel, je relève une petite information indiquant qu'un facteur a effectué le voyage à pieds depuis Vannes le Châtel (54) à St Jacques en une seule fois. Ni une, ni deux je contacte ce collègue, Reynald Gossman, achète son livre et dévore le compte rendu. C'est décidé j'irai un jour à St Jacques de Compostelle, non pas pour l'acte religieux, quoique tout peut arriver mais pour le défi sportif que cela repré-



*n'ayant rien trouvé comme carte de Metz à St Jacques, j'ai « bricolé » ceci, en étant un peu bourrin .....Le second trait vert plus fin est une variante. Pour ma part, je passerai par Bourges, faire un coucou à un vieux copain du moto club Les Alérions*

sente.

### A pieds?

Dans cet ouvrage, Reynald fait part très rapidement de ses soucis avec ses pieds. Des ampoules sont apparus rapidement, ont éclaté puis infectées en dépit de ses soins quotidiens. Autre souci, mais ce dernier peut être contourné facilement: le poids du sac à dos. 15 kg! Du coup, en dépit de multiples réglages, il

Ces passages, pas question de souffrir autant. Ce sera donc à vtt même si dans l'esprit, le voyage pédestre est « le vrai », l'original. Avis à ce(lles)ux qui voudraient se lancer dans l'aventure, j'ai un client qui a effectué ce trajet en 3 bonds de 800 km. Son secret: de bonnes chaussettes et surtout de la crème dont il tartina abondamment ses pieds. Autre moyen de réussir cette traversée, sans porter un lourd sac à dos, surtout si vous êtes en autonomie: il existe notamment chez Mottez, un petit chariot qui s'attelle aux anches et qui peut se transformer en remorque pour un vélo. Pour ma part, étant vttiste ce sera donc à vtt. Vu que ce type de vélo est conçu pour encaisser les chocs dûs au terrain. Pour les bagages (tente, sac de couchage, nourriture, vêtements...) j'opte pour une remorque. Quand je l'ai achetée en 2016, on ne parlait pas de sacs de vélo ou « bike packing » hormis les produits proposés aux cyclotouristes.

## Où passer?

Il existe plusieurs grands chemins pour se rendre vers St Jacques. Mais en venant de l'Est de la France, pas de lézard soit on passe par Vézelay dans l'Yonne, soit on file plein sud vers Le Puy en Haute Loire. Que choisir? Ma préférence va à Vézelay. Au final comme un marcheur effectuée à peu près en 3 mois, ce périple, j'opte pour la solution aller par Vézelay et la voie la plus au sud en Espagne, retour par celle du nord et par Le Puy.

## Le Matériel

1) le vtt: imaginons un instant que j'ai des moyens financiers illimités, pour moi, l'idéal serait un cadre titane avec boîte de vitesses intégrée style Pinion, et transmission par courroie. Retour à la réalité pure et dure. J'ai bien mon vtt avec le quel je me rends quotidiennement au travail été comme hiver. Seulement, il n'y a plus de frein arrière, la transmission est fatiguée, les roues ont plus de 10 ans....Je renonce à le remettre en état, opte pour un vtt neuf, pour la fiabilité, la sérénité apportée. Nicolas Scholler cadre supérieur au siège de Décathlon touche un mot au responsable du rayon cycle du magasin de Thionville: Nicolas Dambrune qui: séduit par le projet, consent une remise substantielle. Merci à eux. Pour des raisons de disponibilité, je dois faire une entorse au budget avec un modèle supérieur, les grandes lignes sont identiques; mono plateau, 12 vitesses, juste l'équipement est d'un niveau supérieur. Adieu XC 100, bienvenue au XC 500. Pour rester dans l'optique voyage, aller au bout sans galère, il y en aura déjà suffisamment avec la météo, les arbres en travers des chemins suite aux

coups de vent, le fléchage parfois arraché...je renonce aux pédales automatiques, aux roues ultra légères....Peu de modifications: ablation des feux, retrait du blocage de fourche, inutile à mes yeux vu l'esprit du voyage. Passage des pneus en tubeless, montage d'un plateau de 30 dents en lieu et place du 34.

2) la remorque. Choisie suite à un essai comparatif (expémag) vu sur internet, je l'ai baptisée C.O.P.21 pour Chariote Opérationnelle pour 2021 vu que je l'ai achetée lors de la C.O.P. 21, la conférence sur le climat de Paris (2016). De conception particulièrement bien pensée, elle se replie aisément, le plateau peut s'allonger et deux petits tampons de caoutchouc (élastomères) procurent une mini suspension. Mono roue, elle ne prend pas de place en largeur sur les chemins hormis la longueur de l'attelage mais ça, c'est une autre histoire.



Ci-dessus (photo expémag) conçu par un anglais exilé au Portugal, la remorque Oxtail accepte 20 kg, fourmille de détails pratiques. Ci dessous l'attelage complet lors u premier essai



3) dormir: à l'inverse du vélo où la recherche de la légèreté est bannie, sur ce poste et tout ce qui va prendre place sur la remorque d'ailleurs, une masse moindre est primordiale. La tente est un modèle 3 places pour être à l'aise lors d'utilisation future en couple. Elle pèse 2.6 kg ce qui est peu si je me réfère à celle que j'ai trimbalée durant de nombreux Bol d'Or et autres 24h du Mans moto (6.5kgs et une largeur repliée conséquente). Tout comme l'bri, le sac de couchage provient de la collection de l'enseigne

bleue et blanche. Prévu pour des températures dites de confort à 0°, le garnissage est synthétique, plus facile à laver. Mes nombreuses participations aux Crapauds où parfois on a retrouvé au petit matin les selles des vtt givrées m'ont incité à choisir un modèle confortable. Quelles seront les nuits dans le massif Central ou dans les Pyrénées? Toujours en lisant la revue « Expémag ou carnets d'aventures » j'ai acheté cette revue qui proposait un essai comparatif de matelas pneumatiques. Deux modèles se détachaient à mes yeux: un produit en Europe Thermarest, ou un autre d'origine asiatique Nemo. En dépit de mes « convictions », le modèle de chez Nemo: Astro, light, rejoint mon équipement surtout pour son oreiller intégré. Avec gonfleur, pochette et kit de réparation inclus, il pèse 468 gr housse de rangement inclu-

J'emporte donc quelques repas déshydratés sans oublier le cadeau d'Audrey Kemoun: une ration de survie de l'armée.



Les trois composants pour dormir: pour vous donner un ordre d'idée le sac de couchage mesure 32x16 cm., le sac gris contient la tente.

se. Par contre son prix est inversement proportionnel à sa masse,

4) Manger: Si j'ai bien retrouvé un réchaud, celui-ci après des décennies sans fonctionner, dégage une petite odeur de gaz, les joints ont du sécher. Achat d'un nouveau réchaud et pendant qu'on y est d'une popote vu que je n'arrive pas à mettre la main dessus. Au Bol ou aux 24h du Mans, pour changer des boîtes de conserve, notre groupe (MC Les Alérions) avait opté, faut dire que la pub nous y avait incité pour des plats déshydratés (riz, pâtes, hachis parmentier). Le soir, autour du feu, c'était étude comparative des saveurs.....Je pensais que ce type de produit avait disparu, remplacé par des barquettes à réchauffer au four à micro ondes jusqu'à ce qu'un vttiste m'affirme le contraire. Au niveau culinaire, de forte chance qu'à midi ce soit salade ou casse croute plus fruit et le soir pâte, riz, conserve, et les fameux « bolino »

5) Le trajet: comme vous l'avez déjà lu, pas de GPS, ni de smartphone...à l'ancienne avec des guides. Aux éditions du vieux crayon, j'ai trouvé les guides Miam miam dodo qui établissent la quasi-totalité de mon parcours en 4 ouvrages qui vont de Vézelay à St Jean Pied de Port (64) de St Jean Pied de Port à St Jacques, de St Jean Pied de Port à Cahors (46) et le dernier de Cahors au Puy. A noter que ces deux derniers ouvrages devront être consultés à l'envers vu que je serai sur le chemin du retour. Il en sera de même pour mon retour d'Espagne en suivant la côte. J'ai trouvé aux éditions Lepere un guide pour ce tronçon. Et pour aller de Metz à Vézelay ou revenir du Puy, comment faire? J'ai adhéré à l'association « les amis de St Jacques Lorraine » et acheté le guide édité par leurs soins. En ce qui concerne la partie bourguignonne, j'ai acheté le parcours auprès de l'association « la confraternité des pèlerins de St Jacques de Compostelle ». Pour pouvoir « lire » le parcours sans avoir à sortir le guide toutes les cinq minutes, rénato Cailloto (ex président d'Amnéville Bike Club) a réalisé un support en plexiglass à la taille d'un guide., ce dernier étant fixé sur la potence.par des rilsans.



Vue sur le poste de « pilotage » avec ici la 1ère étape en partant de Vézelay. Pour moi les guides Miam miam sont mieux conçus que chez Lepere

6) Rodages: une fois les freins rodés, je passe aux choses sérieuses le lendemain avec un essai en situation quasi réelle. C.O.P. 21, pour rappel mais c'est la dernière fois, reçoit un sac d'environ 14 kgs, hop direction le bois à côté de chez moi. Hormis un petit bruit tout se passe bien sur les petits sentiers jusqu'au moment où j'aborde une descente un peu raide mais dégagée. La vitesse croît rapidement et moi je crois (humour) que ça va un peu trop vite quand le guidon oscille entre mes mains. La température monte subitement de quelques degrés....Le lendemain nouvel essai avec un sac à 17-18 kg; 1er temps, toutes les affaires lourdes (tente, sac de couchage....) sont glissées dans un sac plus court pour mieux épouser le plateau de chargement, le reste des affaires étant insérées dans un second sac au dessus. Idée nicht gut : à 25km/h l'attelage n'est pas stable. L'après midi je reviens à un seul sac, resserrage de boulons de l'attache remorque. Good idée (notez qu'on manie les langues à L'Ufolep.....). Dans une déclivité sur la route, je prends 40 km/h comme une fleur, avec quand même une légère angoisse qui disparaît au fur et à mesure de la pente. Quelques petits aménagements suivent dans le but de recentrer les masses. Achat d'une sacoche de cadre où j'insère les outils, chambres à air....Comme on m'avait donné une sacoche de guidon je teste également la pose de cet accessoire en dépit de la présence du porte carte. Très mauvaise décision, d'une part les attaches sont pas assez serrées, d'autre part les vitesses sont dérégées suite à l'appui de la sacoche pourtant non chargée sur les câbles. A oublier!



8 avril: premier essai en réel avec une masse sur la remorque de 15 kg environ. Notez qu'il y a une sangle du sac jaune qui pend lamentablement. Quelques kilomètres plus loin, chapeau....

7) Vidéos, communication:

Merci à Christian Capelletti, Rita Vigliotti tous deux

correspondants du R L (le quotidien local pour la Moselle) pour les articles édités. Début mars je suis invité à la Télévision d'Amnéville pour une présentation du projet, répondant aux questions de Grégory Mitidieri (cf sur you tube Amnéville tv). Pour clore (provisoirement) le chapitre vidéos, Francis Gutierrez a réalisé gracieusement trois vidéos relatant mon projet. Mêlant des scènes de roulage dans le bois, de montage de la tente, de questions, elles sont à mes yeux superbement réalisées ([https://www.youtube.com/playlist?list=PLubDnt8qa\\_DHC2ayEom8k63aGkXgxADVh](https://www.youtube.com/playlist?list=PLubDnt8qa_DHC2ayEom8k63aGkXgxADVh)). A noter que tant Amnéville tv que Francis vont relayer ce périple sur leur page Facebook respective. Je relate également ce voyage « coursevttnanard » pour ceux qui ne sont pas branchés facebook. A l'inverse ceux qui aiment ce moyen de communication peuvent également consulter ma page: Bernard Claudel.

Samedi 13 mars 2021

DE L'ORNE À LA MOSELLE 31

AMNÉVILLE

## A VTT jusqu'à Saint-Jacques-Compostelle : le défi de Bernard

La passion du VTT mène à tout, même à Saint-Jacques-de-Compostelle. Bernard Claudel, 66 ans, veut effectuer les 5 000 km aller-retour en solitaire d'Amnéville à Saint-Jacques-de-Compostelle, en Galice. Un défi qu'il s'est juré de réaliser sur une durée de trois mois.

Bernard Claudel (64 ans), postier, fan de moto et de VTT se prépare à faire son pèlerinage sportif en suivant le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, capitale de la Galice (Espagne). Il veut découvrir sa magnifique cathédrale romane.

Qui êtes-vous ? Bernard CLAUDEL. J'ai 64 ans, je suis postier. À 11 ans, j'ai eu un coup de foude pour une superbe moto et quand j'ai passé mon permis, j'en ai fait l'acquisition. J'ai assisté en France et en Europe à de nombreux grand prix moto. En 1990, moi qui ne lisais que les re-

visuels réservés aux motos, je suis tombé sur un périodique qui vantait le VTT, un deux-roues qui faisait le buzz ces années-là. J'ai voulu l'essayer et c'était parti pour découvrir la nature, les sentiers et les senteurs forestiers. En solitaire ou en groupe, je me suis donné au plaisir du vélo tout-terrain. J'ai participé à 25 épreuves des Crapauds d'affiliée.

« Ce n'est pas un pèlerinage religieux, c'est avant tout un défi sportif, écologique avec une multitude de découvertes sur 2 500 km », nous dit-il.

« Ce n'est pas un pèlerinage religieux, mais avant tout un défi sportif afin de découvrir les paysages, les régions et les chemins menant à Compostelle. Je pratique le vélo depuis des années (sur les routes et les chemins) et je vais respecter la nature. »

Une préparation spécifique est-elle nécessaire ? « Je m'entraîne comme si je préparais une compétition. Sportivement et mentalement, je me sens au top. Une remorque sera attelée au VTT avec du matériel de survie approprié. Mes repas seront majoritairement lyophilisés. Mon départ est prévu mi-avril et je me suis donné trois mois pour faire l'aller-retour sans pression. J'ai pris contact avec des écoles et des collèges pour leur faire partager mon périple. Je fais appel à éventuels sponsors pour compléter mon budget prévisionnel. »

Pourquoi ce défi vers Saint-Jacques-de-Compostelle ? « D'abord, je voulais réaliser ce chemin à pied, puis j'ai

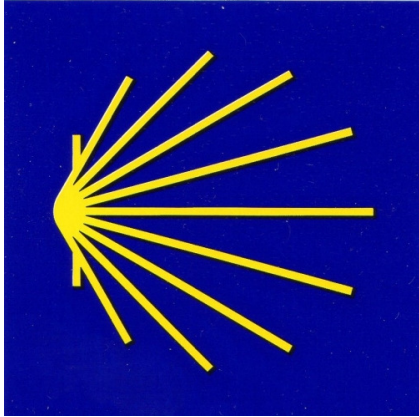
multitude soit encore annulée en 2021. »

Contact : 06 95 45 72 31

Si j'ai du réseau internet, je pense effectuer un compte rendu quotidien

8) Vaccin, départ? Vous connaissez tous le problème de cette crise sanitaire: entre les annonces et la situation réelle, il y a un monde ....même si ce ne doit pas être simple à gérer. Ayant respecté, les consignes sanitaires, j'ai sagement attendu que ma tranche d'âge soit appelée. Dans le cas d'une vaccination en deux étapes, vu que le rappel a été repoussé, je me suis rabattu sur une unique injection de Janssen ce qui devrait se produire le mercredi 05/05 au cabinet de mon généraliste. Maintenant des avis bien intentionnés me conseillent d'attendre quelques jours pour voir s'il n'y a pas d'effets indésirables. Vais-je patienter encore quelques jours? Je ne le crois pas trop sauf avis contraire de mon toubib ou si je ne supporte pas cette piqure. En effet pour cause de disponibilité de ce vaccin et des restrictions de déplacements, j'avais déjà repoussé mon départ du 12/04 au 19/04 puis au 03/05. Aussi je suis tenté de prendre les chemins dès le 06 mai.

9) Les imprévus: OBLGATOIREMENT, il y en aura. Vous avez tous suivi un itinéraire balisé que ce soit en randonnée vtt ou pédestre. Tôt ou tard, il y a un abruti qui a pris un malin plaisir, on se demande où est l'intérêt à détacher une ou des balises. Cela va donc m'arriver. En toute honnêteté, il me faut avouer que je risque aussi de me tromper et de ne pas voir une flèche directionnelle.



Ci-dessus, le balisage officiel vers St Jacques. Mais il y aura peut être ceci également ou d'autres balises



Il va forcément pleuvoir et, de ce fait, des chemins vont être glissants, gras avec peut être de la boue qui va s'accumuler.



La météo (bis) joue également des siennes avec des tempêtes plus nombreuses qui couchent les arbres au sol. Je n'oublie pas également la gent canine avec des chiens que les propriétaires lâchent ou dans des fermes isolées qui ne sont pas attachés. Je pourrai d'ailleurs remplir aisément plus d'une page de mes démêlés avec des chiens et parfois leur maître. Avez-vous remarqué que ce sont les plus petits qui sont souvent les plus hargneux?

10) La cagnotte: plusieurs copains m'avaient incité à le faire mais j'étais réticent à le faire. De la fierté mal placée? Peut être toujours est il que l'an dernier juste avant le 1er confinement, à la fin d'une sortie vtt au Luxembourg, je pose mes lunettes de vue sur le toit de la voiture et démarre en les laissant.... Pour cette virée, je contacte ma mutuelle en demandant si exceptionnellement, je peux bénéficier d'une faveur de 6 mois, pour bénéficier d'une nouvelle paire de lunette de vue « sportive ». Refus poli. Contrarié, le mot est faible, vu que je ne pense pas avoir exagéré dans les remboursements, je me lance dans une demande de participation sur Leetchi (Nanard claudel rubrique voyages). Vous pouvez encore y participer, chaque donateur ayant une étape à son nom. Ceci m'amène au prochain chapitre, c'est-à-dire

11) les dollars, les biftons, le flouze, l'oseille..... Certes, j'ai acheté du matériel que je n'avais plus depuis très longtemps comme un appareil photo ou que je n'avais pas comme un ordinateur portable. Pour la tente entre une « vaste » tente à 6.5 kg et celle achetée à 2.6 kg, le choix est vite fait mais c'est 200 euros de plus dans le budget ou de moins dans le porte monnaie. De même que je n'ai pas osé partir avec le vtt de compétition. Donc certains frais sont à nuancer mais vous aurez toujours des imprévus, des trucs que vous prenez par sécurité ou qui seront plus pratiques que ceux que vous avez.. Je suis assez conservateur et jette rarement pour autant je n'arrivais plus à mettre la main sur mon ancienne popotte. Pour le réchaud par exemple si je l'ai retrouvé plus de 20 ans sans l'utiliser a fait sécher les joints. Il flottait dans le sac une délicieuse odeur de butane. Les guides par exemple, comptez entre 15 et 20 euros le guide et comme il y en a 5 plus celui de Lorraine (10 euros), idem pour la Bourgogne.....



*La coquille St Jacques œuf course. LGVDM pour le grand voyage du Nanard (photo Franis Gutierrez)*