

Aménagement du processus mis en place pour le groupe A.

Comme vous le savez, depuis 2020, notre club est passé à une formule à 2 groupes ayant des vitesses différentes. Certains diront qu'il faut que le nouveau processus fasse sa maladie de jeunesse. Éh bien voilà, nous y sommes. Des tensions sont apparues et il faut adapter la donne. Lors d'une réunion précédente, une alternative a été présentée aux intéressés qui consistait en soit essayer d'oublier les tensions existantes et de repartir de zéro en profitant des 6 Vallées pour remettre le train sur les rails, soit de diviser en 2 le groupe A.

Notre espoir n'a pas été comblé mais bien au contraire, certains différents se sont amplifiés. Donc, il nous faut passer à la phase 2 qui sera en essai jusqu'à la fin de la saison et, donc, en test. À ce moment-là, le comité en place prendra la décision de poursuivre ou de remettre tout à zéro avec toutes les conséquences que cela pourrait générer.

En clair, il y aura un groupe A 1 qui roulera à une vitesse variant de 29 à 26, un groupe A 2 qui roulera à une vitesse variant de 24 à 27. La vitesse variant suivant qu'il s'agisse d'un parcours facile ou plus difficile.

Le groupe B ne verra aucun changement et poursuivra comme auparavant.

Quel que soit le groupe, l'allure sera adaptée aux membres présents et en fonction de la difficulté du parcours comme cela est prévu dans les statuts.

Le 20-08, ce sera Ourthe et Aisne !

Nous quitterons notre local à 7 h 15 avec pour objectif de pouvoir être en selle entre 8 h 15 et 8 h 30.

Notre véhicule d'assistance sera au local à 7 h 15 et pourra vous transférer à Grâce-Hollogne. Pour cela, n'oubliez pas de vous inscrire auprès d'un membre du comité tout en sachant que notre Movano ne suivra pas nos pédaleurs sur les parcours.

Vous avez le choix entre 2 parcours : soit le 122 km avec un dénivelé de 1.334 m, soit le 94 km avec un dénivelé de 1.021 m. Vous l'aurez compris, il s'agit d'un BAD.

Rappelez-vous qu'il y aura toujours des membres du comité qui pourront vous aider pour vous guider si vous ne possédez pas de Gps et si le parcours choisi n'est pas fléché. Si c'est le cas, avertissez-nous.

Il est demandé à chacun de signaler sa présence car en cas d'absence au lieu de RDV, un responsable s'en inquiètera. Merci de votre compréhension.

ATTENTION LE RDV est prévu aux Ets Mapei, 40, rue de l'Avenir 4460 Grâce-Hollogne. Pour ceux que cela intéresse, "il gladiator" càd. Andrea Tafi sera présent et vous pourrez l'accompagner sur les 94 km à 9 h précises.

Vous voulez en savoir davantage, allez sur le site www.cctgh.be et vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur cette 5e édition du Andrea Tafi Mapei Cycling Tour.



Propriétaire d'un château, un couple essaie de faire des économies sur le budget familial.

- ✓ Marie-Chantal, si vous appreniez à faire la cuisine, nous pourrions renvoyer la cuisinière.
- ✓ Mon cher, si vous appreniez à faire l'amour, nous pourrions renvoyer le chauffeur !

La Race Across France, vous connaissez ?

D'inspiration américaine, l'ultra cyclisme est né en 1982 de l'autre côté de l'Atlantique, avec l'invention de la Race Across America considérée comme la course cycliste la plus difficile au monde. Les concurrents traversent le Continent d'Ouest en Est sur 5.000 km. Plus important, la course n'a pas d'étapes, c'est-à-dire qu'il s'agit en principe d'un évènement sans escale du début à la fin. Les concurrents les plus rapides ayant besoin d'un peu plus d'une semaine pour terminer le parcours.

La première incarnation de RAAM, the Great American Bike Race, a été organisée par John Marino en 1982. Il y avait 4 concurrents : John Marino lui-même, John Howard, Michael

Shermer et Lon Haldeman. Le parcours a commencé à Santa Monica en Californie et s'est terminé à l'Empire State Building de New-York, où Haldeman est sorti vainqueur. Il a mis 9 jours 20 heures et 02 minutes avec une Moyenne de 20.23 km/h.

En 2014, l'Autrichien Christoph Strasser, recordman de l'épreuve, a effectué le parcours de 4.860 km en 7 j 15 h et 56 minutes à la vitesse de 26,43 km/h.



Créée en France, elle en est à sa 5e édition. La Race Across France est devenue en 4 ans une référence dans le pays et en Europe. Pour rendre hommage à sa grande soeur américaine et faire un pont entre les 2 pays, la RAF propose un challenge de 2.500 km, inscrit dans le souvenir des heures les plus marquantes de l'histoire commune. Arnaud Manzanini son fondateur s'est

lancé en 2015 sur l'épreuve américaine de 4.833 km réservée à une élite hors norme, où la préparation physique et psychologique prend des dimensions herculéennes. À ce jour, Arnaud est le français le plus rapide sur la traversée. Il a raconté son aventure, sa lutte, ses doutes mais aussi les détails qui font la différence, l'exploration des limites de la résistance. Sa volonté de partager ses expériences avec d'autres passionnés et surtout l'envie de faire découvrir les beautés de la France à des ultras-cyclistes du monde entier.

Le Brainois Philippe Moutteau a parcouru 534 km en 48 heures. Voici un condensé.

Adepte d'épreuves d'endurance sur route Philippe Moutteau vient de réaliser un sacré défi qui était son principal objectif 2022.

“Quelle aventure ! Après ma participation à la RaceAcross Belgium de 300 km fin mai, je me suis lancé sur la Race Across France de 500 km à Saint-Jean-en-Royans”.

Le départ du Brainois était prévu le 24 juin à 18 h 15. En réalité, ce sont 534 km non-stop à accomplir. *“Les 100 premiers sont durs et montants mais agréables et avec des vues de dingues sur le Vercors. Les premières bosses passées, on a droit à une longue partie très roulante, de nuit, qui nous mènera au pied du Ventoux, côté Malaucène”.*

La montée sera longue *“les deux premiers tiers se sont passés sans trop de peine mais le final s'avèrera beaucoup plus compliqué. Manque de sommeil, plus de jambes ... Je me disais vivement la base de vie située à 15 km après la descente vers Bedouin au km 235. Je vacille, j'ai faim, j'ai soif, mes jambes tremblent”.*

Un calvaire mais la base de vie atteinte, il peut manger mais aussi recharger ses compteurs, ses lampes et powerbanks. Faire le plein pour s'assurer de pouvoir poursuivre sa quête.

“Je dors une heure tout habillé sur un lit de camp mais à l'ombre car le soleil cogne !”

Il est 16 heures et il est (déjà) temps de repartir pour quelques belles ascensions : les gorges de la Nesque, celles du Verdon.....

“ Tout au long du périple, on croise et on recroise les mêmes têtes, toutes distances confondues (il existe aussi un 300, un 1.000 et un 2.500 km de quoi satisfaire tous les fêlés de la pédale).

« On échange beaucoup, l'ambiance est vraiment très conviviale et solidaire à des années-lumière de celle des cycloportives blindées de champions de kermesses ! »

La nuit revient, il faut guetter les repères. « Dans chaque village, la nuit, si l'on voit un sapin de Noël rouge et blanc qui clignote au loin, c'est qu'il y a une fontaine ou un point intéressant pour nous ».

Vers 3 heures du matin, il n'en peut plus et décide de dormir 40 minutes sur le banc d'un abribus « dans un village, je ne sais pas où mais quelle importance ».

Le réveil sonne, il repart hagard. Le soleil se lève doucement sur la Provence et Philippe rassemble toutes ses forces pour repartir vers la Méditerranée. « il me reste alors deux grosses ascensions avant de basculer dans la descente vers Mandelieu que je passerai avec l'aide psychologique des nombreux amis qui m'ont encouragé et soutenu tout au long de ce périple ».

La descente sera assez dangereuse car la route est touristique et donc très fréquentée. « La traversée de Grasse et d'autres points chauds, y compris Mandelieu sont très compliquées. Il faut slalomer entre les voitures ... une arrivée plus safe aurait été la bienvenue, quitte à ce qu'elle soit moins spectaculaire ».

C'est donc 48 heures après son départ dont 1 h 40 de sommeil que Philippe Moutteau passe la ligne d'arrivée de cette RAF500.

« L'objectif est atteint ! J'ai énormément de respect pour les finishers de RAF de malade ».



Dim 7 août Depart 8 h 30 +- 68 km	Dim 14 août Depart 8 h 30 +- 70 km	Dim 21 août Depart 8 h 30 +- 70 km	Dim 28 août Depart 8 h 30 +- 69 km
A E Huppaye, Opprebais, Longueville, Corroy-Le-Grand, Walhain, Orbais, Perwez, Bomal, AE	A E Enines, Saint-Jean-Geest, Hoegaarden, Kerkom, Boeslinter, Wommerson, Ezemaal, Pellaines, A E	A E Harlue, Boscailles, Emines, St-Servais, Namur, Vedrin, Leuze, Bolinne, A E	A E Taviers, Merdorp, Hannut, Avennes, Burdinne, Noville-les-Bois, Eghezée, Jaussette A E