

## Préparation longues distances sur le 200 km de Hauteurs et Vallées



*Parmi tous les parcours enregistrés, Alain a choisi ce fameux 200 km, organisé il y a plusieurs années par le club dans le cadre de la journée Hauteurs et Vallées. Il a ainsi proposé une journée bien sportive au groupe, tout en profitant de la campagne. Super journée de cyclotourisme à en croire Jean qui raconte !*



## Préparation de la flèche Maurepas-Briançon sur l'ancien parcours du 200 km de hauteurs et Vallées: D+ 2371 m

Ce samedi 15 juin Alain propose aux futurs fléchards un 210km pentu.

En cette veille de fête des Pères Christophe, Corinne, Philippe, Jean et Alain se retrouvent donc pour monter à l'assaut des bosses de notre vallée et de celles de l'Hurepoix. Magnifique circuit, ambiance chaleureuse et d'entraide, sous un soleil radieux (voyez la photo dans la buée), dans ce qui reste une balade exigeante et « usante » mais riche en découvertes.



Depuis Maurepas vers le sud des Yvelines, sur un circuit effectuant des boucles autour de la Vallée de Chevreuse, puis de Dourdan, la trace traverse le sud des Yvelines pour se rendre dans l'Hurepoix, au sein de l'Essonne. Les multiples talus qui jalonnent nos belles provinces, comme entres autres celui de Sermaise, sont ici rencontrés. Traversant les petits villages, franchissant les ruisseaux et les rus, nous progressons joyeusement. Parcours exigeant au dénivelé de 2 371m, cette superbe randonnée est une belle suite au 100km de Hauteurs et Vallées. Amateurs de parcours bucoliques n'hésitez plus, ce « défi » est fait pour vous. Il vous occupera une belle partie de la journée. Par Sainte-Mesme jusqu'au château de Courson en passant par Les Granges le Roi, Villeconin et Saint-Sulpice de Favières, le paysage ne cesse de changer.

N'oubliez pas le casse-croûte, vous pourrez ainsi faire comme nous une pause sous les peupliers à Sermaise, près du lavoir. Sans négliger des gourdes bien remplies, quoique sur le parcours, ou à proximité n'est ce pas Corinne, on peut aussi se rafraîchir d'un bon Perrier citron du côté d'Etrechy, ou encore lors d'un arrêt dans un cimetière comme celui du Val-Saint-Germain. Reposent ici le comédien Lino Ventura, créateur de l'association Perce-Neige et Jean Tourane, autre créateur des aventures de Saturnin (le caneton), diffusées de 1965 à 1970 sur la première chaîne de l'ORTF.



Si vous acceptez le conseil, réalisez quand même un p'tit 200km avant de vous lancer vers ces boucles pentues !

Allez, ce sera peut-être votre prochaine destination, je n'en dis pas plus...

Ce serait chouette de remettre en service ce 200km Hauteur et Vallées avec un beau paquet de bénévoles NOUVEAUX !!!

*Texte et Photos de Jean Robin*