

Philippe Fournier, un cyclo très motivé !



Philippe est adhérent au CTM depuis seulement 2016 et il a à son compteur de nombreux km. Il a déjà réalisé des randonnées nombreuses et variées. Nous nous sommes retrouvés chez moi au mois d'août, à la période où on est mieux au frais à papoter plutôt que sur un vélo, mais Philippe lui continuait à rouler. C'est dire s'il est motivé !

Alors, Philippe, un souvenir vélo de ta petite

enfance ?

Il remonte à la période où nous habitons en famille à Montfort- L'Amaury, avant 1975. J'avais un vélo Peugeot blanc et mon père avec un manche à balai me maintenait en équilibre jusqu'à ce que je me mette à rouler seul.

Plus tard, je me souviens avoir eu encore un Peugeot bleu, pliant, avec des roues de 24 et 3 vitesses. Je me baladais aux alentours de Montfort sur les routes de St- Léger, Les Mesnuls...

Nous avons déménagé pour nous installer à Elancourt, et là j'ai monté avec mon père mon premier vélo. C'était un vélo acheté en kit au Monoprix de Bois d'Arcy, un Starnord.

Voilà qui présage de la future vie de cyclo de Philippe.

Avec lui, j'ai parcouru de nombreux km. Très souvent j'allais à Montfort- L'Amaury, sur les routes que je connaissais. Je roulais aussi lorsque j'allais chez ma grand-mère en Aveyron et là-bas ce n'était pas toujours facile car il y a du dénivelé. De Livinhac, chez ma grand-mère, j'allais à la croix des Trois Evêques, à la limite du Cantal du Lot et de l'Aveyron, les 60km à parcourir ne sont pas faciles et l'été il y fait très chaud.

Tu as continué à rouler adulte ?

Le service militaire est arrivé, suivi par l'entrée dans la vie active et le temps m'a manqué ; j'ai arrêté le vélo, le tennis, le foot, l'haltérophilie. Mes enfants sont nés, j'avais beaucoup de temps de transport jusqu'à mon lieu de travail et le sport n'était plus possible.

En m'installant à Croissy sur Seine, j'ai tenté de rouler à nouveau sur un vélo de ville mais l'essai n'a pas été satisfaisant.

En 2008, j'ai connu des mois difficiles et de gros problèmes de santé sont arrivés. Les années qui ont suivi ont été compliquées et c'est seulement en 2014 que j'ai pu me recentrer sur le sport. Il y avait urgence selon mon médecin à pratiquer une activité physique. J'avais du diabète qui mettait ma vie en danger.

Une autre vie commence pour toi ?

Ma santé avait besoin de sport et j'étais prêt à me lancer. Je me suis inscrit dans une salle de sport où un coach m'a accompagné pendant deux ans. J'ai débuté l'activité physique en salle par le vélo elliptique qui était le plus adapté à ma morphologie. Il m'a fallu seulement 9 mois pour remonter sur un vélo, d'abord un vélo de ville puis le VTT de mon garçon. En mars 2015, je devenais un cyclo. J'ai suivi aussi les conseils d'une diététicienne du sport.

Recette d'une boisson pour le bidon, donnée par ma diététicienne du sport : du jus de fruit ou du miel (fructose), de l'eau et du sel ; en modifiant les quantités de sel en fonction de la saison . Quel courage tu as eu !



Philippe: recherche permanente du vélo adapté à sa pratique

Mais le club ?

J'habitais à Elancourt et mes voisins n'étaient autres que Annie et Bernard Avenel qui m'ont suggéré de m'inscrire au club. En 2016, ce fut chose faite et j'ai débuté dans le groupe 4. Puis j'ai roulé dans le groupe 3 et maintenant je roule dans le 2. C'est cette année-là que j'ai réalisé mon premier 100km.

Puis tu as enchaîné les randonnées, les km :

En 2017, j'ai parcouru 11 400 km. J'ai réalisé Villepreux les Andelys avec Alain Lesauvage, Corinne et Michel Collin et Jean Luc Jacquin. 215km dont je garde un bon souvenir. Je suis rentré seul jusque chez moi en bonne forme.

A la fin de l'année, je réalisais mon premier 300 km avec Philippe Mariani, Christian Hemsletter, Christophe Pelletier et Catherine Caillet. C'est aussi l'année de la flèche Maurepas/ Nantes

Quel vélo avais-tu choisi ?

J'avais à l'époque un Lapierre en alu mais trop dur et après ce 300km j'ai opté pour un Genesis en acier que j'ai trouvé plus confortable.

2018 fut encore une bonne année pour toi ?

J'ai participé à plusieurs brevets : le 200 km de Mours avec Elise, Claude et Christian ; puis nous avons enchaîné avec le 300 km de Bois d'Arcy ; ces deux brevets ne m'ont pas posé de difficultés et j'ai continué à rouler en profitant de ma bonne santé revenue et de mes progrès à vélo.

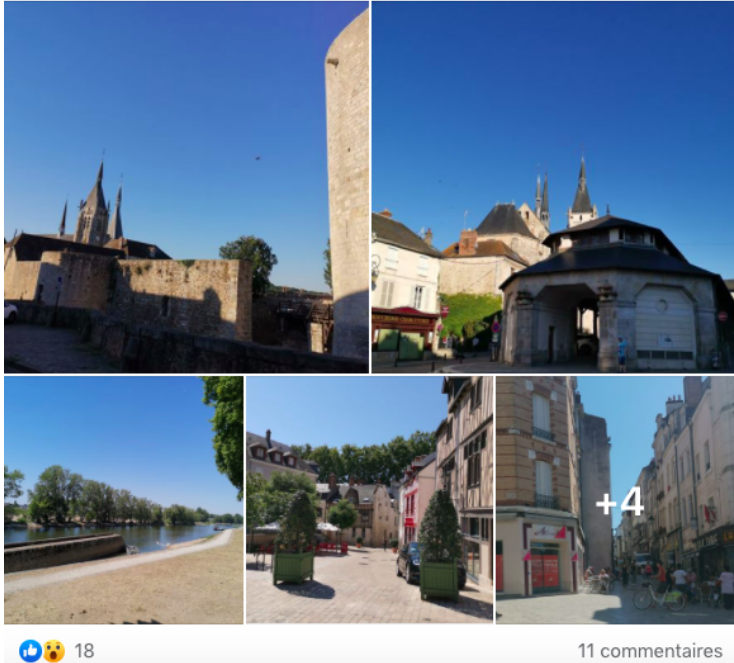
J'ai réalisé aussi le 400 km de Longjumeau, seul cette fois en raison de mon planning

professionnel ; j'ai aimé rouler seul à mon rythme pendant 22h dont 18h de pédalage. J'étais fatigué mais euphorique, heureux d'avoir réalisé cet exploit.



Philippe Fournier
14 juillet · 🧑

Hier nous avons fait un aller-retour à Orléans, Jean-Yves C, Philippe M et moi. Une grande randonnée de environ 250 kilomètres en passant par Dourdan.



15 jours après j'étais sur une flèche avec Alain et Claude ; nous rallions Maurepas à Montbéliard en solo, c'est-à-dire sans assistance. Le parcours s'est plutôt bien passé. Nous avons rejoint en train Strasbourg pour retrouver des copains du club et rentrer ensemble à Maurepas mais cette fois avec une assistance. J'ai senti la fatigue provoquée par tous les km accumulés les dernières semaines et un après-midi en mode pause dans la camionnette a été nécessaire. En 2018, j'ai parcouru 10 000km.

Tu as continué ainsi ?

2019 a été une année différente : j'ai changé de lieu de travail et j'ai

volontairement moins roulé. J'ai profité de l'hiver pour me monter un nouveau vélo : un Gravel cette fois : un Surly présenté dans le magazine 200 ; il est confortable avec des pneus de 650X47, un seul plateau de 42 et 11 vitesses (11X40) et 32 rayons pour plus de solidité.

Maintenant que l'on peut à nouveau rouler, tu roules beaucoup si j'en crois les photos que tu partages ?

Je roule souvent seul et j'aime découvrir de nouveaux lieux. Dans l'été nous avons fait un AR Maurepas/Orléans avec les copains du club, je suis allé à Paris à plusieurs reprises. J'ai en tête un AR à Chantilly mais je pense aussi à Paris Brest Paris que je ferai avec ce nouveau vélo même si je dois le modifier, l'adapter.



*Souhaitons à Philippe plein de randos sur son Surly
Entretien de Danielle Cors avec Philippe Fournier
Photos Philippe Fournier*