

200 kms pour 200 nanas : une initiative de l'ACP narrée par Magalie FOUQUE

Elisabeth LAVAIL, spécialiste de l'ultra distance, a livré une belle édition du '200 nanas'

Et moi, et moi, et moi !!! 200 kilomètres entre filles, c'est un beau projet sur lequel on s'inscrit avec plaisir au mois d'avril dans l'enthousiasme d'un début de préparation pour le voyage à Toulouse et l'espérance du déconfinement. Le jour J au petit matin sur le quai humide de la gare de Maisons Laffitte avec une météo prévoyant des pluies éparses et des risques d'orage, je me sens moins guillerette. Le trajet en train se passe bien. A Saint Lazare nous retrouvons Séverine sans concertation aucune, la correspondance est



rapide et en trois stations nous voilà à Pantin. Là, erreur de zonage ! La gare de Pantin est hors du périmètre de responsabilité de notre billet et nous voilà contraintes de quémander à des possesseurs de Navigo un droit de passage vers l'extérieur. Deux coups de pédale et nous sommes à la Cité Fertile

où nous retirons nos cartes de contrôles, notre gourde Victor, une barre énergétique maison et une banane et nous voilà presque parties. Christiane et Séverine sont escortées de deux journalistes de *Femme Actuelle* qui font un reportage sur les cyclistes « de plus de 50 ans ». Dans la queue je fais connaissance d'une expérimentée BRMeuse qui demande à se joindre à notre peloton car elle n'a pas de GPS et l'allure



d'Anne et Christiane lui convient. Didier arrive juste à temps pour se joindre à notre petit groupe, nous partons dans foulée d'un groupe d'ambassadrices de la marque LIV. Jusqu'à Conflans les vélos roulent tout seul du boulevard des Maréchaux aux pistes cyclables de Levallois, c'est plat et le peu de circulation nous permet de gérer les feux avec élégance mais sans désinvolture. A Conflans un petit arrêt « Café-toilettes » et c'est reparti pour notre premier contrôle à la Roche Guyon. Évidemment, tant que c'est plat je fais illusion, mais dès la première bosse un peu sérieuse à Vauréal je décroche.

Ce n'est pas très grave, je rencontre « Pauline » une grande bringue sympathique qui pendant la semaine exerce ses talents en faisant des livraisons à vélo. Nous papotons un



bout de route jusqu'à ce qu'a un rond-point, un peu avant Mondétour en Vexin, où se trouve Claire aux prises avec la crevaisson du jour. Héroïquement elle me dit de la laisser traiter sa crevaisson, un peu égoïstement je propose de l'aider avec mes deux mains gauches, je justifie ma présence en trouvant le silex très

agressif qui a transpercé son pneu tout neuf et en installant le vélo plus confortablement

le long de la barrière. Ensemble, nous essayons de suivre les instructions dont nous nous souvenons pour remonter un pneu sans créer de pincement de la chambre à air. A ce moment là, nous sommes rejointes par un groupe de joyeuses participantes de Lyon, armée de sourires rayonnants et de compétences mécaniques. Elles nous conseillent pour venir à bout de l'installation de la chambre à air et du remontage de la roue. Elles nous prêtent une pompe à pieds de voyage. Et voilà, tout regonflé le vélo est prêt à



repartir. Encore une petite côte, un petit grain de pluie, et c'est la grande descente vers Vétheuil. Nous n'oublions pas de faire un petit coucou à sa belle église, chère à Claude Monet.



Nous longeons les falaises crayeuses des coteaux de la Seine pour arriver à La Roche Guyon. C'est notre premier contrôle à tamponner au choix dans une boulangerie, un café, ou une épicerie. Nous choisissons le café et prenons une menthe à l'eau (boisson énergétique s'il en est, sucre et fraîcheur garantie). Et c'est reparti : nous quittons la Seine pour rejoindre à Gasny la voie verte le long de l'Epte. Pendant une trentaine de kilomètres les seules difficultés rencontrées consistent à contourner les barrières qui jalonnent la piste cyclable et éviter les flaques de boues laissées par l'orage du début de la semaine. Arrivée au contrôle de Gisors nous croisons le peloton d'Anne, Christiane, Sandrine et leur escorte qui le quitte. Le ravitaillement de Gisors était annoncé modeste et peu à même de nous sustenter. En fait outre un buffet largement pourvu en pains, pâtés, rillettes, houmous, saucissons, fromages, melons, bananes, gâteaux, il y a un pied d'atelier et une multitude de pompe à pieds pour finir de gonfler les innombrables roues victime de crevaison sur la première partie du parcours. C'est Byzance !! Rapidement



rassasiées nous repartons pour la prochaine étape qui s'annonce riche en dénivelé. Nous ne savons pas interpréter le message d'Anne qui nous indique que leur groupe s'est installé dans un café à Gisors. Nous entamons donc l'une après l'autre les collines plus ou moins pentues du Vexin. Entre Delincourt et Reilly, les amateurs de café (et de thé) nous surprennent par l'arrière. Bon, ils ne restent pas longtemps derrière. Les arrêts photos des vedettes du jour me permettent de ne pas totalement décrocher, Claire essaie de m'attendre, Alain après le château de Saint Cyr me rejoint et nous papotons sur la route vers notre troisième point de contrôle à Nesle la Vallée. Alain surveille du coin de l'œil le retour de Christiane et Séverine souvent interrompues dans leur progression par d'innombrables shooting (c'est ça d'être des vedettes). A Nesles la Vallée, Didier m'a attendu pour savoir si je rejoignais directement Maisons Laffitte ou si je retournais au point de départ récupérer mon BRM Validé. Finalement, je suis un peu entamée et lente, mais pas exagérément fatiguée, donc je décide d'aller jusqu'au bout



avec Claire qui veut bien m'attendre. Encore un tampon et une menthe à l'eau et c'est parti pour Auvers sur Oise où nous escaladons les pentes vers la forêt de Montmorency. Là j'ai du mal à suivre, les kilomètres passés et le dénivelé sont fatals à ma moyenne mais heureusement pas à la patience de Claire qui continue de m'attendre. Une grande descente vers le lac d'Enghien et nous voilà revenues dans la circulation. Pendant quelques kilomètres nous suivons un groupe de nanas dont l'interprétation du GPS nous permet d'économiser nos neurones dans la gestion des croisements et des pistes cyclables. Quand nous les perdîmes de vue, nous sommes heureusement rejointes par une habitante des Lilas, familière des environs et qui nous aide à nous retrouver dans le trafic. La route le long de Seine à Epinay facilite notre progression avant d'affronter les derniers kilomètres à travers Saint Ouen et les boulevards de Maréchaux. Nous arrivons dans le hall de la Cité Fertile sous les acclamations chaleureuses de nos devancières déjà attablées.



Un dernier tampon, et Claire est récompensée pour son premier BRM et sa patience par une paire de lunette de vélo réservée à la 100ème arrivée. Il ne nous reste plus qu'à prendre le train dans le sens inverse pour rejoindre nos canapés.

Magali - envoyée spéciale TAT78

Pour finir je tiens à remercier Elisabeth organisatrice de cette manifestation avec l'aide de l'Audax Club Parisien qui nous a permis de faire une très belle randonnée en Ile de France, nous a fait découvrir des routes nouvelles ou dans un angle que nous ne connaissions pas, apprécier le charme de la circulation parisienne au petit matin et en fin d'après midi, profiter de la très sympathique cité fertile. Nous n'oublierons pas son staff masculin en chemise hawaïenne qui nous ont offert sourires et compétences. Et comme dit l'autre, pour une fois que dans une manifestation cycliste, il y a plus de filles devant le comptoir que derrière, nous en avons profité.