

Septembre
2023

Com'Fem'95

N°3

La Gazette des Féminines du Val d'Oise
Edition spéciale « La Seine à Vélo » 2-3-4 juin 2023



Photo du départ le 2 Juin devant la Mairie d'Herblay (95).

Prologue

Pour cette première année d'existence de la Commission Féminine du Val d'Oise, nous avons envie d'organiser un voyage itinérant, aventure idéale pour souder un groupe.

Après avoir sondé tout le monde, nous sommes retrouvées avec pas moins de 20 inscrit(e)s dont 18 femmes, et deux chauffeurs pour le camion.

Entre janvier et début juin, le bureau n'a pas chômé pour que tout soit prêt dans les temps !!!

Mais nous y sommes arrivés ! Voici donc, en résumé et en images le récit de notre périple (merci à Francine et Blandine pour les articles !)

Peggy.



A.Perrin, D. Patrouillaut, B.Mouriot, P.Pierron, P.Rouleau, JP Delaforge et l'assistante de Mr Rouleau

1ère Etape : Herblay – Louviers (130km)

Le jour J est enfin arrivé après des mois de préparation, ça y est nous y sommes !!!

Le 2 juin 2023, nous retrouvons toutes les copines cyclotes du 95 autour d'un accueil café offert par la municipalité. Le maire, Monsieur Philippe Rouleau, en personne est présent pour nous saluer toutes et nous encourager pour notre périple.

Le crépitement des appareils photos cédera la place au discours de notre président du Codep Alain Perrin et les remerciements qui vont bien

pour l'équipe organisatrice. Le brief sécurité est fait, la répartition des groupes est réalisée, nous nous dirigeons vers la ligne de départ. 5,4,3,2,1 et c'est parti, encadré par la brigade motocycliste de la police municipale d'Herblay, toute sirène hurlante, nous rejoignons très vite les bords de seine direction Conflans Ste Honorine par une voie sur berges aménagée. Il fait un peu frisquet ce matin, on appuie sur les pédales, il faut sortir de la région Parisienne, la prudence est de rigueur car la circulation est dense. Après Mantes-La-Jolie, nous retrouvons les routes de notre Vexin Français. Nous traverserons : Vétheuil, son église couverte d'un toit à motifs polychromes, mais également village qui a été le cadre du séjour de Claude Monet.

Un peu plus loin nous apercevrons sur les hauteurs le Château de la Roche Guyon. Nous rejoignons notre véhicule d'assistance, c'est le moment choisi pour effectuer notre pique-nique, sur les bords de la Seine.

Le moment de repartir et de dire au revoir à nos amis de l'UVA Argenteuil qui effectueront avec le tandem de Rosa et Jean Pierre pas moins de 140 km.

Nous rejoignons Giverny village de Claude Monet très animé en cet après-midi ensoleillé. Nous continuons à effectuer des photos souvenirs avec comme décor le vieux moulin de Vernon. Nous poursuivons notre voyage par la Vallée du Gambon au cœur des boucles de la Seine. Les falaises de craie accompagnent notre regard, le château Gaillard au loin, nous approchons des Andelys. Peu de difficulté jusqu'à présent, nous quittons cette vallée pour rejoindre Louviers par une belle bosse au pourcentage impressionnant de 15 %. Louviers où nous attend notre guide pour une visite très instructive de la ville de Mendès- France.

Francine.

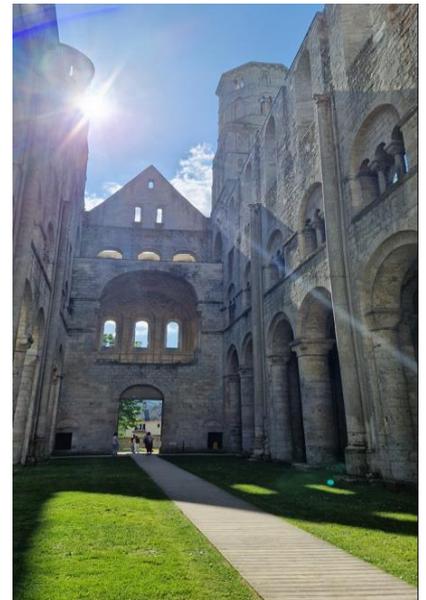


Sur la place principale de Louvier

2ème Etape : Louviers – Jumièges (110km)

« Faites votre plus beau sourire ! », pour la photo de départ de Louviers et nous nous élançons sur les routes normandes sous le soleil matinal de ce samedi 3 juin. Au programme 110km pour arriver à Jumièges, fin de l'étape du jour. Le circuit alternera entre petites routes et voies vertes bien repérées par Brigitte qui a le parcours complet et détaillé de la Seine à Vélo.

Nous traversons tout d'abord la réserve naturelle de la Grande Noé à Val de Reuil. Cet espace marécageux qui accueille des milliers d'oiseaux est un écrin naturel magnifique. Le rythme de pédalage ne permet pas l'observation ornithologique mais nous avons la chance d'apercevoir ici un héron cendré, là des oies bernaches, et autres oiseaux ... Quelques kilomètres plus loin ; petite halte à « Pont de l'Arche » : maisons à pan de bois, ruelles pavées, les passionnés de l'époque médiévale sont ravis ! Nous nous arrêtons à l'église Notre-Dame des Arts, le temps de quelques photos et nous voilà repartis, à peine un quart du parcours du jour réalisé !



Nous continuons jusqu'à Rouen, la route est plus passagère, nous respectons les espaces, il nous faut être prudents ! D'impressionnantes falaises de craie creusées par la Seine veillent sur nous, nous apercevons des églises troglodytes. Nous approchons de Rouen, la ville aux cent clochers, son passage est délicat entre la zone portuaire et les incursions dans la ville en travaux. Nous avançons d'un bon rythme sur les pistes cyclables, nous abordons les villages de grès et colombages si typiques de la Normandie. Nous traversons la Seine sur le bac pour rejoindre la Bouille, lieu de notre pique-nique préparé par Sylvie et Didier. Un parcours rapide dans la Bouille, et nous coupons la boucle de la Seine pour rejoindre au plus vite Jumièges par le bac d'Yville. Une visite de l'abbaye de Jumièges, l'un des plus anciens et des plus importants monastères bénédictins de Normandie, nous attend !!!



Ses tours blanches, qui s'élèvent à presque 50 mètres, suscitent notre admiration. Elle a été en partie détruite au 19e siècle, mais elle reste une très belle ruine. Notre guide nous raconte passionnément son histoire tout en circulant sur ce site à ciel ouvert.

Nous repartons vite vers notre lieu d'hébergement, l'installation est rapide, la douche l'est tout autant. Une petite frayeur pour trouver le lieu de restauration sur la base de loisirs, et nous voilà attablés et reçus royalement par le cuisinier au regard bleu profond...

Blandine.

3^{ème} Etape : Jumièges – Le Havre (85km)

Grande réussite de ce séjour !!!

Dernière étape, 85 kilomètres et au bout, Le Havre, fin de l'Aventure !

La première partie du tracé se fait sur une ancienne voie ferrée reconverte en voie verte. Nous roulons sur les traces de Victor Hugo et profitons de la quiétude des bords de Seine. Le circuit est roulant, nous filons vers notre destination finale à vive allure. Le fleuve s'élargit, Le Havre approche à grands coups de pédale ! Nous faisons une halte sous l'impressionnant pont de Tancarville, suspendu à 123 mètres de hauteur. Nos routes sont maintenant bordées de falaises, de champs, de zones industrielles... Nous apercevons rapidement le village médiéval d'Harfleur

sur notre droite et nous rejoignons Le Havre.

Après deux crevaisons successives, nous arrivons enfin à notre restaurant « Le Grill de la Plage ».

Mais l'aventure n'est pas finie ! Il nous reste la visite du port 2000 appréciée de tous ! Et ensuite, ... chargement des vélos, changement de tenue, les adieux, le retour en train pour les uns, en camionnette pour d'autres, une poursuite de l'aventure à vélo pour certains... Les visages réjouis de tous montrent le plaisir partagé par chacune, chacun !

Merci à Peggy, merci à Brigitte ! Merci à la Commission Féminine !

Visites parfaites

Un grand bravo à l'équipe organisatrice de ce séjour !

Les imprévus ont enrichi ce séjour

Merci à nos chauffeurs Sylvie et Didier !

A l'écoute, partages d'expériences, apprendre à faire confiance aux autres...

Blandine.

Merci aux serre-files !

La p'tite Astuce !

Un collier de serrage en plastique peut sauver votre sortie vélo !

Il peut remplacer un axe perdu, une vis, maintenir le porte-bidon

qui bouge après une chute, la selle, le dérailleur ...

Et il ne prend pas de place dans votre sacoche !!!

Bien entendu, cela vous aide à rentrer chez vous

et après la sortie, il faudra réparer...



J'ai pris plaisir à partager ces moments avec vous.

Un grand bravo à nos anges gardiens dans la logistique

Un grand plaisir bien partagé avec Toutes et Tous

Repas excellents

Organisation impeccable !

Un souhait, un rêve et puis une réalité...

Convivialité, esprit de groupe, solidarité, entraide...

Agenda

Cyclocancer à Ermont le 8 Octobre 2023

Rendez-vous là-bas pour 8h avec le maillot Com'Fem' pour celle qui l'ont
Circuit de 50,75 ou 95km.

Week-End à Amiens 3 jours (22 - 23 - 24 Mars 2023)

Randonnées en étoile + visites culturelles

Projets Futurs

Mont Saint-Michel —————> Paris

Organisé par le Coreg (contact JP Delaforge) – dernière semaine du 18 au 24 mai 2024 (+- 1 jour)

Pour tous renseignements: Brigitte Mouriot ☎ 06.45.22.33.94
Peggy Pierron ☎ 06.83.97.51.36
✉ departement95-feminines@ffvelo.fr



A Vélo, tout est plus beau !