

Samedi 9 juin 2007

## Cap'Orne pour trois "Pignouffes \*\*"



Chers amis CCBBistes,

Oui ce samedi 9 juin 07,  
**Sylvie Laverdure, Henri Rhodes, Michel Collet**

ont eu le courage, l'audace mais l'immense plaisir de faire cette randonnée : Montigny-le-Bretonneux dans le 78 - à - Bagnoles-de-l'Orne ( 61) -- 226 Km

Il faut aussi rajouter 21 Km pour, après la collation finale et les récompenses, rallier Briouze où nous devons prendre le train pour Paris-Montparnasse à 19h37. (Oui Bastien Massol ayant pour le moment d'autres préoccupations, nous n'étions pas astreints à 17h03 et avons pris une marge raisonnable – Du Cyclotourisme, enfin !), puis 5 Km pour rallier Boulogne ou Malakoff, de la gare Montparnasse.

**Merci Anne de nous compter nos petits points -- Rando et Longue distance car celle-ci, sans aucun doute est inscrite au programme.**



*Affiche du 19<sup>ème</sup> siècle*

Bagnoles de l'Orne est une station thermale dédiée à la phlébologie et à la rhumatologie et actuellement en pleine mutation grâce au développement de la remise en forme et des courts séjours à thèmes basés sur l'équilibre et l'hédonisme. L'Etablissement Thermal actuel a été entièrement rénové et se situe à la 9<sup>ème</sup> place des 101 stations thermales françaises. Parallèlement au thermalisme purement thérapeutique se développe un thermalisme de "remise en forme" avec ouverture des soins le samedi et le dimanche.

**Cette magnifique rando est aussi magnifiquement organisée par le V.C. Montigny-le-Bretonneux**

Le circuit peut être résumé par le texte joint en annexe et qui appartient au V.C.M.B. Tout ce qui y est porté est la réalité vérifiée. La météo qui nous a été favorable, à peine brumeuse, ni froide ni chaude était quasi idéale, bien que nous eussions supporté quelques rayons de soleils en plus.

Tous les ravitaillements dont le repas sac-plateau à Mortagne-au-Perche : **très bien** ; très bien aussi la dégustation au manoir de DURCET, vers la fin du parcours, où nous avons du choisir entre Vieux Calvados, Cidre et Poirés (Offerte par le VCMB !).

Le circuit était parfaitement fléché, sans redondance mais aux bons endroits. Pas un raté ! Bravo le VCMB !

Ce circuit organisé tous les deux ans à vu 192 inscrits cette année. En 2005 il y en avait 107 !

-----  
Cette histoire avait commencée quelques jours auparavant, Madame la directrice de la section "Retraités" du CCBB m'ayant contacté afin de savoir si je pouvais être intéressé à me joindre à Henry Rhodes et elle-même dans cette aventure. Après avoir obtenu les autorisations familiales, les billets de train furent achetés, pour le retour.

Pour Henry, c'était la 1<sup>ère</sup> grande distance de l'année : total au bas mot 246 Km et avec 2 "super-Randonneurs 2007" !

A 6h du mat, nous décollions, temps frais et légèrement brumeux .

Sans vouloir m'étendre je vais donc aller à quelques anecdotes de parcours.

Pour Sylvie et moi, super-randonneurs 2007 à la suite de tous ces BRM ce fut une belle balade, une récompense. 250 Km, avec ravitaillement de qualité tous les 40 Km, du beau temps, le parcours parfaitement fléché et pas Bastien pour nous faire dormir à 3h du mat dans un bout de plastique à même le sol par des températures où même les paysans ne laissent pas les animaux dans les prés.

Henry, quant à lui a essayé tous les subterfuges pour nous ralentir, récupérer un peu ...

Genre :

*" Arrêt pipi ! SVP ! "* Il furent nombreux en effet. Je du d'ailleurs expliquer à Mme la directrice que les personnes du 3<sup>ème</sup> âge masculines peuvent avoir des besoins urinaires fréquents cause à une glande qui entoure l'urètre etc ...

Ou encore : *" J'ai une crampe ! Enorme crampe ! Stop ! "*

Mais c'est sans compter la pédagogie incisive des super randonneurs qui savaient mobiliser le courage qui fout le camp :

*" Aller Henry ! Le tracteur agricole devant, tu peux le doubler, tu peux, allez, lance-toi ...*

**Ose ! "**

(Même Bastien ne nous a jamais fait ça ... C'est dire comme les BRMs nous sommes transformés Sylvie et moi )

Il y eu aussi d'autres inquiétudes d'Henry :

*" Michel ! T'as vu Sylvie, elle fout le camp avec le groupe devant, elle nous abandonne !!"*

Eh ! Oui, Sylvie avait reconnu un magnifique "Seven" titane qui nous avait doublé . Instantanément sous le charme elle était passé à 3000 tours pour le suivre ... Roues Campa Neutron Ultra à moyeux carbone et rayons super profilés, tout en campa Record ... Pensez-donc ! Heureusement son cavalier n'était pas de la première fraîcheur car il en va des vélos comme des voitures : vu le prix on a plus de possibilité d'avoir une Ferrari à 60 ans qu'à 20 (Statistiquement). Elle a donc fini par laisser tomber.

Dans ses rêves prochains, il y aura un "Seven" titane tout en campa record , soudures parfaitement polies, totalement personnalisé : morphologie, composants et utilisation , UNIQUE , fabriqué rien que pour elle, le sien ! C'est sûr !

Pour conclure, je dirai que nous avons parcouru ces 226 Km Montigny – Bagnole à 25, 4 Km de moyenne. C'est beau de le dire mais la traversée du Perche, ça monte et ça descend et voyez l'annexe . Jusqu'à Mortagne nous étions à 26 de moyenne ! Tout en prenant du plaisir et en ayant le loisir de contempler (rapidement) les champs d'orge déjà dorés et ceux de blé remplis de coquelicots à la lisière de la route. Nous étions à Briouze plus d'une heure avant le train de 19h37 pour Paris.

Cerises sur le gâteau, le train corail disposait de trois places spécifiques pour nos vélos et à l'arrivée, la piste cyclable aménagée le long des Maréchaux lors de la construction du tramway , nous a semblée royale.

Parti de chez moi à 4h45, j'étais de retour à 22h20. Le lendemain je n'aurai qu'à faire 20 km de plus pour retourner chercher ma voiture laissée sur le parking du stade Pierre de Coubertin à Montigny.

Ce fut une bien belle ballade. Que des routes de campagne, peu de circulation, des sous-bois somptueux aux magnifiques fougères qui longuement nous faisaient des haies sur le bord des routes forestières. Une bien belle ballade ... N'est-ce pas ? Henry ? Bravo.

Merci à Sylvie et Henry pour leur bien bonne compagnie. A quand la prochaine ?

M.C.

Note : \*\* "Pignouffe" : terme rapporté sans son autorisation et utilisé par Mme Laverdure à notre rencontre. Son vocabulaire "parisien" est pour moi, venant d'ailleurs, souvent pittoresque, imagé, parfois caustique et souvent surprenant. Attention cactus !

## ANNEXE -- Texte du VCMB

### **Paris – Bagnole de l'Orne 13ème! On va tourner les manivelles pendant 226 kilomètres.**

Depuis Montigny le Bretonneux, vous cyclotouristerez en vallée de Chevreuse, ensuite la forêt Rambolitaine, la vallée de l'Eure, une pause à St Martin de Nigelles.

Un tampon, un café et hop! En selle! et à fond vers [Senonches](#); pour une nouvelle pause en attendant la collation à [Mortagne au Perche](#) capitale de l'âne et du boudin ( attention aux effets secondaires, certains ont testé un jour de juillet 2006 !!) via [Longny au Perche](#) dans le [parc régional du Perche](#) . Perche... Perche .... Perché oui! Car ya d'la bosse par là.

Après vous être bien restaurés vous repartirez en direction de [Sées](#), puis se sera la montée vers la [Croix de Médavy](#) ( altitude 406m).

Après un pruneau, quelques raisins secs, un café ou une mente à l'eau ou les deux, vous repartirez vers le prochain contrôle au manoir de Durcet.

En route vers ce haut lieu de la pomme et de ses dérivés vous aurez traversé le pays volcanique de [Rouperroux](#) , longerez les murs du château [Carrouges](#) , et enfin la sympathique ville [Lignéres Orgères](#) avant le top du ravito.

Là que du bonheur pour la bouche et le nez!! Toutefois attention aux effets secondaires, lisez bien la notice!

Si le bouilleur de cru est en pleine action, arrêtez-vous quelques instants pour aller admirer la fontaine à eau de feu, une oeuvre d'art, un top de la technologie aux cuivres rutilants qui n'a jamais été dépassé depuis des siècles, une source de produits euphorisants, en bref : [l'alambic](#). Quelques liens pour parfaire votre culture générale : [lien1](#) , [lien2](#) , [lien3](#)

Encore quelques kilomètres et c'est fini. Vous voici à [Bagnoles de l'Orne](#). autre [site](#)



**Départ :**

**GYMNASSE PIERRE DE COUBERTIN**

Rue CHARLES LINNE 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX

Tél : 01 30 57 52 03

**PARIS-BAGNOLES**

**Départ : 6h00 à 7h00**

**Arrivée : 13h30 à 21h00**

### Arrivée :

Salle de Sport Bagnoles Château  
61140 BAGNOLES DE L'ORNE

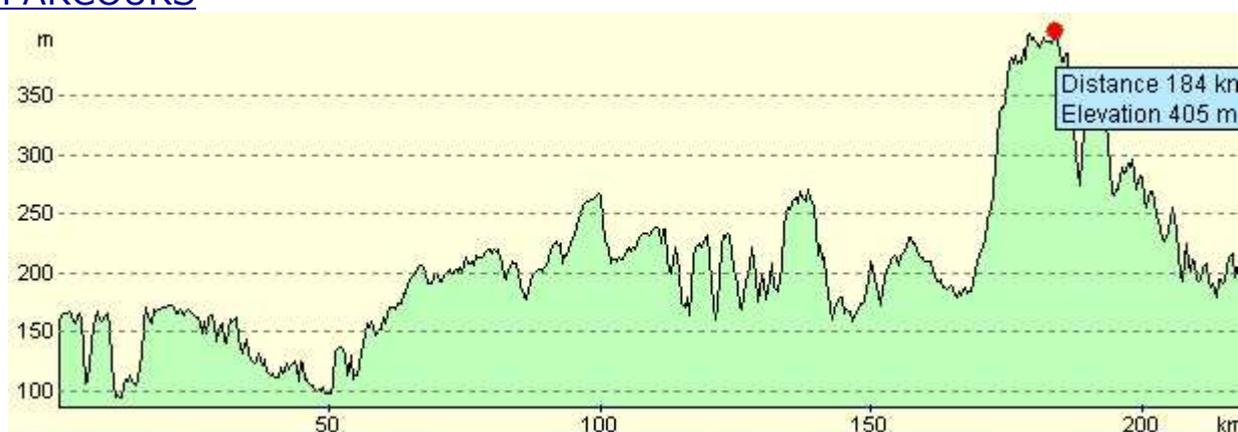
### Contact Organisation :

Gilles ENSUQUE  
48 rue Louis de FUNES  
78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX

## PARCOURS - CONTROLES

Le parcours est superbe et fléché.

### LE PARCOURS



2420 m de montée et 2390 de descente avec le point culminant à la Croix de Médavy.  
Une carte de route vous sera délivrée au départ, elle devra être visée à chaque point de contrôle :

- St Martin de Nigelles
- Senonches
- Mortagne au Perche
- La Croix de Médavy
- Manoir de Durcet : **possibilité d'achat de produits locaux**
- Bagnoles de l'Orne ( ouf, c'est fini !!)

## PRESTATIONS

Le départ est au [Gymnase Pierre de Coubertin](#),

Le parking gratuit est possible pour la journée,

Un ravitaillement à chaque point de contrôle et repas à Mortagne,

Une dégustation au Manoir de Durcet (cidre, pommeau ,calvados ,etc...),

Une arrivée au cœur de la station thermale,

Des récompenses ( diplôme, une bouteille de cidre du P.B.O. ....),