

# DU CIPÉDE

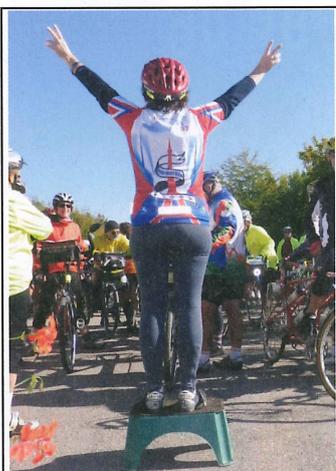




## A chacun son exploit

**Qu**i parmi nous ne s'est jamais lancé un défi personnel dans sa vie ?

Depuis notre plus tendre enfance et nos premiers pas pour marcher de plus en plus loin sans chuter, à nos premières pédalées sans stabilisateurs, puis à notre 1<sup>ère</sup> randonnée, à notre 1<sup>er</sup> brevet de 100 km, à notre 1<sup>er</sup> voyage itinérant, à notre 1<sup>ère</sup> randonnée nocturne, à notre 1<sup>er</sup> col de 2000 m, à notre 1<sup>er</sup> séjour à l'étranger ou à notre 1<sup>er</sup> Paris-Brest-Paris, nous avons tous réalisé un jour un défi que nous nous étions fixé.



Christine Lenfant

Pour que ce challenge soit une réussite, nous nous sommes alors dépassés : nous avons fait appel, plus ou moins consciemment, à nos propres ressources mentales pour réaliser notre défi personnel pour lequel, à priori, nos seules ressources physiques, mêmes bien entraînées, ne suffisent pas : bref,

c'est le dépassement de soi.

La pratique à deux de notre activité sportive préférée nous permet de conjuguer défi personnel et effort collectif pour une double réussite.

Parce que nous sommes tous différents, avec des aptitudes physiques et psychologiques différentes, le défi des uns peut sembler une banalité pour les autres. Mais chaque engagement personnel, qu'il suscite l'envie, l'admiration, ou l'indifférence, mérite simplement le respect.

Et vous, c'est quoi votre prochain défi ?

Christine Lenfant-Turzynski



Adeline et Olivier : 20 000 km à travers l'Afrique en tandem

<http://www.tandafrika.com/>

## AU SOMMAIRE



Édito et sommaire Page 02

Bienvenue aux nouveaux adhérents :  
*Portrait : Cathy Contesse et Pascal Aubry* Page 03

Rencontre dans le Gers  
*Récit de Philippe Bourdon* Pages 04 et 05

Les Tandems Grande Vitesse du Paris-Brest-Paris 2016  
*Récits de John Oswald, M et Ph Vibrac, Remy Charlot* Pages 06 à 09

Le Midwest Tandem Rally  
*Récit de Pascale Furgerot* Pages 10 à 13

A deux en Pays d'Othe  
*Récit d'Annie Tavernier* Pages 14 et 15

Vive le tandem démontable  
*Récit de Nils Wemmenhed* Pages 16 et 17

Passion de tandémistes Isabelle et Gérard  
George Page 18  
*Article de Francis Depierre*

Tandem en bref Page 19

### Photos de couverture :

**Page 01 :** Isabelle et Remy Charlot sur le Paris-Brest-Paris  
Crédit photo : Maindru photo.

**Page 04 :** Les maillots des tandémistes américains  
composition : MF Baldayrou, photos de Pascale Furgerot

## 2 ans de rêve, 2 ans de préparation

Récit : John Oswald  
Mise en page : Francis Depierre

**PARIS**  
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES  
**BREST**  
**PARIS**  
SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

Pour notre premier PBP, ma femme Malou Ignacio et moi, John Oswald de Vancouver en Colombie Britannique, Canada, avons choisi de le faire en tandem. Nous l'avons décidé il y a deux ans.

Pour se préparer, nous avons fait notre première grande randonnée en juillet 2014 en Colombie Britannique : Le VanIsle 1200. Nous avons fini en 84 heures et cela nous a donné la confiance d'aller en France en 2015. Après avoir pris cette décision nous avons reçu un courriel d'un autre membre de notre club, BC Randonneurs, en disant qu'il vendait son tandem démontable. Comme ce tandem nous allait bien et comme il a été un bon marché en plus, nous l'avons acheté. C'est un tandem fait par Santana en Californie en 2001. Ce modèle, La Fusion, a été construit pour des roues de 26 pouces et conceptualisé pour être utilisé autant sur les pistes et sur les routes. C'est démontable grâce aux coupleurs (eng : *couplers*) S&S et le vélo se range complètement dans une seule valise qui pèse 70 livres/32 kilos avec le vélo sans pédales. Le tandem était or à cette époque et il roulait avec les pneus 26x1.25" (32mm). Il y avait neuf vitesses Shimano Ultegra et les freins étaient les V-brakes XT. Nous avons fait bien sûr des changements depuis ce temps-là.

Premièrement, nous avons mis nos selles Brooks. En même temps, nous avons acheté des pneus 26x1.75 (44mm) de Compass Cycles à Seattle aux États-Unis. Ces pneus nous ont donné assez de confort que nous pouvions jeter la tige de suspension à l'arrière. Avec ces pneus nous pouvions rouler à peu près à la même vitesse sur les routes de graviers que les routes asphaltées. En août, nous avons fait un voyage de Pittsburgh à Washington sur les pistes cyclables en gravier et l'expérience a été incroyable.

Pendant l'hiver de 2014/15 j'ai mis les freins V-brakes Deore pour remplacer les XT. Nous avons changé les jantes Momos noirs pour des jantes Velocity Aeroheat argent, toujours 40 rayons. J'ai acheté un porte-bagage arrière et un autre porte-bagage pour un sac de guidon Gilles Berthoud que j'utilisais sur mon vélo simple. J'ai changé les neuf vitesses Shimano en arrière et les leviers

Ultegra pour huit vitesses Shimano en arrière parce que cela m'a donné l'occasion de mettre les leviers Ergopower de 10 vitesses, une transmission qui s'appelle Shimergo !

Pendant le printemps de 2015, nous avons fait une randonnée de 200km et un tour 800km en Arizona sur le Santana doré et en revenant d'Arizona nous avons enlevé tous les pièces du cadre et l'avons fait peindre en bleu foncé. En remontant le vélo, j'ai mis des guidolines brunes de Brooks pour correspondre avec nos selles Brooks. Les garde-boue SKS argent, des feus et un générateur ont complété notre tandem randonneur.

En juillet, nous sommes allés en France pour assister à un stage du Tour de France et pour faire le chemin de St. Jacques, du Puy-en-Velay jusqu'à Santiago en Espagne. Nous avons utilisé un porte-bagage avant Tubus pour nos sacoches. Malheureusement, nous avons eu quelques crevaisons pendant

notre super voyage sur le chemin de St. Jacques et nous avons pris la décision d'essayer les pneus plus larges pour PBP. Jan Heine de Compass Cycles nous a fourni l'occasion d'utiliser ses nouveaux pneus 26" x 54mm qui

n'étaient pas disponibles avant notre départ pour l'Europe. Nous avons monté les pneus la veille du départ. La grande randonnée a été notre première expérience avec ces pneus et c'était superbe.

Les pneus ballons comme les Compass rendent presque (voyez : « *environs de Dreux* » plus tard !) tous les chemins doux et lisses. Ma femme Malou aimait tellement le nouveau confort qu'elle ne veut plus rouler avec d'autres pneus. Elle disait que nous aurions dû avoir les pneus Compass 54mm sur le chemin de St. Jacques !

Après avoir ajusté les garde-boue et avoir trouvé la pression optimale de pneu pendant les premiers 200km de PBP nous pouvions rouler plus rapide dans les coudes de la route aussi. Nous n'avons pas eu de crevaison pendant nos 1230km de randonnée.



Le tandem avant un coup de jeunesse.



Le tandem relooké. Notez que la jardinière ne sera pas du voyage sur PBP.

Photo : John Bates

Photo : John Oswald

Pour apporter notre stock pendant la randonnée, nous avons eu le sac de guidon Berthoud, un sac de selle et un sac carré de Rivendell en Californie. Il n'y avait pas beaucoup d'espace mais c'était assez pour tous nos vêtements, nos utiles et notre nourriture.

Nous avons commencé à 17h15 et nous avons eu l'intention de rouler jusqu'à Brest avant de dormir. C'était seulement la deuxième fois que nous avons roulé 600km dans un coup. C'était dur le lendemain autour de Loudéac mais nous avons réussi et nous sommes arrivés juste avant 21h00. Nous avons dormi et quitté Brest à environ 4h00. Le trajet vers le sommet de Roc Trevezel a été vraiment spécial car il y avait le soleil qui coupait la brume et les feux d'autres randonneurs qui s'approchaient de Brest par l'est. J'ai sonné la cloche de vélo pour les autres tandems et nous avons encouragé tous les autres membres de notre club, BC Randonneurs, que nous avons vus.

En descendant vers Carhaix nous avons rencontré des randonneurs de Seattle aux États-Unis (Seattle est situé à trois heures en voiture de Vancouver) avec qui nous avons fini la randonnée. Au cours du deuxième jour, nous avons été poursuivis par des grosses foules de randonneurs qui voulaient nous utiliser pour couper le vent. Après quelques heures nous sommes arrivés au contrôle de Tinténiac et nous avons pris la décision avec nos amis de Seattle de ne pas manger et de repartir sans le peloton. Nous avons roulé sans d'autres cyclistes jusqu'à Fougères. Nous avons l'intention de dormir pour la deuxième nuit à Villanes-la-Juhel et nous avons payé cher pour y aller. Il était 22h00 quand nous sommes partis de Fougères, il faisait vraiment froid, et il y avait beaucoup de collines entre les deux contrôles. Malou a dû mettre tous ses vêtements; elle a même eu froid toute la nuit. Nous nous sommes couchés à 2h00 le matin après avoir mangé dans une cafétéria abandonnée.

Le lendemain nous étions sauvés par un homme et sa table de pâtisseries avec café juste à l'extérieur de La Hutte. Nous avons trop vite commencé la dernière journée et un arrêt pour quelque chose à manger a fait du bien. À Mortagne-au-Perche j'ai mangé du jambon et des patates et j'ai commencé à retrouver ma force. La reste du trajet vers Paris a été une exploration des châteaux d'eau (eng : "water towers") de la

France. Dès que nous sommes descendus une côte et arrivés dans une vallée nous pouvions voir un autre château d'eau. Inévitablement, nous avons grimpé jusqu'au château. Les chemins pour arriver à Dreux ont été les pires que nous avons vu en France. Même les pneus ballons 54mm de Compass ne pouvaient pas atténuer les chocs. Malou n'aimait pas surtout cette partie-là. La bonne nourriture à Dreux

nous a fait presque oublier la qualité des chemins mais le chemin pour quitter la ville n'était pas très bon non plus.

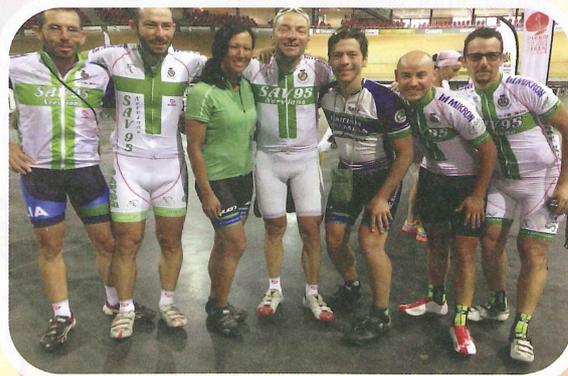
Pour la reste du trajet Malou ne pouvait pas beaucoup manger ni boire. C'était vraiment pénible pour elle et il faut dire qu'elle a utilisé toutes ses possibles (NDLR : ressources) pour que nous puissions finir avant 72 heures. 71h 51min après le départ nous sommes arrivés au Vélodrome Saint Quentin-en-Yvelines. C'était excellent de rencontrer beaucoup d'autres randonneurs avec qui nous avons partagé cette expérience. Nous avons mangé avec nos amis de Seattle et nous avons vu *Le Train Italien* avec qui nous avons passé beaucoup de kilomètres entre Paris et Brest pendant les premières 24h de la randonnée.



Photo : Maindru.com

Malou et John

Nous sommes rentrés à l'hôtel où nous avons mangé une pizza et nous nous sommes endormis pour les prochaines onze heures ! 🙄



Malou, John et des membres du club vélo SAV95 de Nerviano en Italie

Brest