



Palmarès Jean-Claude

Ancienneté à vélo : 44 ans et environ 180 700 km parcourus

Ancienneté au club : 14^{ème} année

Compétition : 0

Cyclotourisme, faits marquants :

- 1978 à 1989 licencié F.S.G.T. au C.O.M. Argenteuil.
*Trophée des Grimpeurs cyclotouriste à Chanteloup les Vignes ;
Rallye du Vexin – 120 km en 4 heures à deux ;
Rallye de Deuil la Barre – 110 km en 5 heures – 9 côtes supérieures à 9% dont une à 18 à 10 km de l'arrivée ;
Argenteuil / Chartres / Argenteuil à deux dans la journée – 246 km.*
- 1990 à 2007 un break pour le VTT.
Mai 2007 – Reprise vélo de route.
- 2007 – 1 668 km – Mon premier col alpin : Les Saisies.
- 2008 – 5 836 km.
- 2009 – 11 824 km – Mon premier col à 2 000 mètres : La Madeleine.
- 2010 – 10 200 km – Fidèle au col de La Madeleine l'été.
- 2011 – 9 421 km.
- 2012 – 7 636 km – 2 cols des Pyrénées pendant l'été : le Soulor et l'Aubisque.
- 2013 – 7 100 km – Les Vosges cette année mais sans le vélo.
- 2014 – 8 626 km – Brevet de 200 km - Les Pyrénées au Pla d'Adet au mois d'août.
- 2015 – 8 515 km – Les Pyrénées au Pla d'Adet et un col supplémentaire à mon actif au mois d'août : le col d'Aspin.
- 2016 – 3 815 km – Vacances au Pla d'Adet mais sans le vélo. Une année à oublier.
- 2017 – 3 013 km - Vacances au Pla d'Adet mais sans le vélo. Une année tranquille.
Une nouvelle expérience : la pratique du tandem.
- 2018 – 4 437 km – Vacances à Font-Romeu mais sans le vélo.
732 km en tant que pilote du tandem : une quinzaine de sorties.
- 2019 – 1 964 km – Mauvaise année : le 20 janvier, chute sur la passerelle en bois derrière chez moi. Perte d'adhérence de la roue avant (givre et humidité). Bilan : luxation de l'épaule droite + fracture du trochiter. Saison fichue : arrêt du vélo jusqu'au 20 mai. Rééducation non encore terminée à la fin de l'année.
- 2020 – 2 223 km + 176 km de home-trainer – Une année très particulière avec l'arrivée de la Covid19. Confinement, dé-confinement, périmètres limités, toutes les activités cyclos ont été reportées sur 2021. Ma plus grande sortie : 70,5 km.
- 2021 – 1 937 km – Encore des restrictions dues à la pandémie.
Ma plus grande sortie : 74,5 km.



1959 - Mon premier pignon fixe

Les cyclistes que j'admire : Jeannie LONGO, Bernard HINAULT.