

Adresse mail abonnement et informations : revue-accessible@ffvelo.fr.

Table des matières

1.	COUVERTURE.....	2
2.	ÉDITORIAL.	3
3.	ACTUALITÉS.	4
4.	PORTRAIT.....	7
5.	VTT - FICHE CONSEILS.	9
6.	REPORTAGE - GRAVEL EN Espagne.	10
7.	JEUNES.	14
8.	REPORTAGE - WOMEN'S CHALLENGE.	17
9.	SÉJOUR EN SAONE ET LOIRE.	20
10.	CARNETS DE LA TORTUE.	22
11.	DOSSIER - SEMAINE FÉDÉRALE 2022 À LOUDEAC.	23
12.	BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF).	29
13.	RANDONNÉE PERMANENTE (RP).	31
14.	NATURE (Flore).	34
15.	CYCLO'LIVRES.....	35
16.	CROQ VÉLO.	37
17.	LES RUSTINES DE SALORIN.....	40
18.	SANTÉ.....	41
19.	TECHNIQUE – EUROBIKE (Suite et fin).	47
20.	TECHNIQUE - VAE SINGER.....	49
21.	REPORTAGE PHOTO.	51
22.	VIE FÉDÉRALE – COMMISSIONS.	52
23.	VIE FÉDÉRALE – ASSEMBLÉE GÉNÉRALE NEVERS.	54
24.	DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.....	58
25.	CARNETS - PETITES ANNONCES – ERRATUM – DÉCÈS.	63
26.	INDEX - ANNÉE 2021.	65
27.	ULTIMOT.	71

1. COUVERTURE.

PREMIÈRE DE COUVERTURE.

La photo illustrant cette couverture représente trois cyclistes pédalant et passant devant une maison typiquement bretonne, aux volets bleus et toit d'ardoise. Un beau soleil illumine la photo et le rouge des maillots tranche avec les couleurs du ciel et de la maison.

Titre principal.

SEMAINE FEDERALE 2022 - En Coeur de Breizh.

Titres secondaires

REPORTAGE - Women's Challenge.

TOURISME – En Baronnie provençales.

VIE FÉDÉRALE - Assemblée générale de Nevers.

Crédit du visuel de première : Jean-Claude Henry.

Légende visuel de première : Sortie le long du canal à Josselin (Côtes-d'Armor).

QUATRIÈME DE COUVERTURE.

La quatrième de couverture est illustrée par la photo d'un bord de mer charentais. On y voit deux carrelets, typiques de cette région. Ces cabanes en bois sur pilotis accrochées au bout d'un ponton permettent de pêcher grâce à un filet suspendu au-dessus de l'eau. La mer est agitée et le soleil décline sur les rochers.

Crédit : Anne-Marie Crémault.

Légende : Le rivage de Saint-Palais-sur-Mer (Charente-Maritime).

FIN D'ARTICLE.

2. ÉDITORIAL.

(((tête))).

ÉDITORIAL.

(((titre))).

Pour que vivent nos projets.

(((texte))).

L'année écoulée nous a encore une fois réservé des difficultés dans la mise en place de nos manifestations, mais grâce aux efforts des uns et des autres, aux adaptations nécessaires, nous avons pu profiter de nombreuses belles organisations, des événements de l'été et de l'automne. Sachons maintenant utiliser l'expérience acquise pour envisager la nouvelle année et prévoir dès aujourd'hui nos futures rencontres.

Attelons-nous aussi, encore et toujours, à accueillir les nouveaux pratiquants. Des clubs, des comités départementaux ont pu accroître leurs effectifs en démultipliant leurs activités : suivons leur exemple. Chacun de nous peut contribuer à enrichir les actions de son association, à faire découvrir aussi bien les sorties locales et les itinéraires méconnus que les escapades plus lointaines à l'occasion des manifestations à label. Autant de rendez-vous pour rencontrer des passionnés d'autres régions, d'autres habitudes et de nouveaux horizons. Parallèlement aux actions des clubs, les initiatives individuelles peuvent contribuer à renforcer les associations et nous sommes tous concernés. La saison hivernale, souvent moins dense en sorties, est propice aux projets. C'est grâce aux objectifs que nous nous fixons maintenant que nous pourrons profiter au mieux des possibilités qui s'offrent à nous dans les différentes régions.

En attendant le retour des beaux jours, je vous souhaite à toutes et tous une belle année 2022.

(((signature))).

Martine Cano, présidente de la Fédération française de cyclotourisme.

FIN D'ARTICLE.

3. ACTUALITÉS.

(((article 1))).

AU CŒUR DU TERRITOIRE DE CHAMPAGNE.

La V52, ou véloroute de la vallée de la Marne, déploie son ruban long de 60 km. Les offices de tourisme viennent d'éditer une brochure de 76 pages listant toutes les activités et centres d'intérêt rencontrés tout au long du parcours par les cyclotouristes. Entièrement bitumées, les pistes cyclables traversent des paysages arborés et longent le canal de la Marne. De Chalons à Dormans, monuments historiques, commerces, cafés, restaurants, réparateurs et loueurs jalonnent ce petit havre de paix. Des détours sont proposés afin de découvrir quelques villages alentours et s'imprégner ainsi d'un territoire riche en curiosités touristiques.

<https://www.lunion.fr>.

(((article 2))).

LE RETOUR DU TOURISME VERTUEUX.

Véritable phénomène lié à une prise de conscience, le slow tourisme permet au voyageur de s'épanouir dans la pratique du cyclotourisme. Néanmoins, s'élancer sur son vélo durant des semaines ou même des mois nécessite une bonne préparation afin de rendre le voyage le plus agréable possible. À l'opposé du tourisme de masse, la qualité doit primer sur la quantité. Moins faire mais mieux faire, prendre le temps en s'imprégnant de l'environnement avec des itinéraires qui facilitent les rencontres. Une certaine philosophie et des valeurs entourent cette pratique qui permet de voyager lentement.

<https://www.citycycle.com>

(((article 3))).

PLATEFORME DE RÉPARATION VÉLO.

À Nantes et à Paris, le site « Dans ta roue » permet de faire entretenir ou réparer son vélo près de chez soi ou de son lieu de travail en quelques clics. Ainsi le réparateur le plus proche est proposé suivant la disponibilité des quarante-cinq professionnels ayant adhéré à la plateforme. Née de la collaboration de deux entrepreneurs passionnés de vélo et pour qui cette innovation répond à un besoin, « Dans ta roue » reste aussi une solution quant à l'entretien de son vélo comme peut l'être celui de sa voiture. Le but : garantir la sécurité de son vélo tout en prolongeant sa durée de vie puisque 50 % des pannes ou simples incidents peuvent être évités grâce à un entretien régulier.

<https://danstaroue.com>.

www.ouest-france.fr.

(((article 4))).

LES MEILLEURES DESTINATIONS EN EUROPE.

L'European Best Destinations a établi un classement des douze meilleures destinations pour faire du vélo de route en Europe. Favorisée par la clémence de son climat, l'île de Tenerife arrive en tête, suivie de la Provence qui n'est pas en reste pour ses belles journées entre mars et octobre. Pour compléter le podium, on trouve les Dolomites et ses somptueux paysages classés par l'Unesco. L'Andalousie, la Suisse, l'Algarve, Majorque, la Slovénie, la Norvège, la Croatie, les Açores et

l'Ecosse complètent une liste établie à partir de critères prenant en compte les paysages pittoresques et les meilleures conditions pour les cyclistes.

[Les meilleures destinations d'Europe pour faire du vélo - Geo.fr.](#)

(((article 5))).

LA SECONDE VIE DES VIEUX VÉLOS.

Dans l'Artois, un atelier pour réparer et recycler les vieux vélos, vient d'ouvrir à Sallaumines. Grâce à l'AOS Cyclotourisme, un projet anti-gaspillage a pu voir le jour. Les anciens vélos sont réparés par les futurs utilisateurs mais pour cela les apprentis mécanos sont aidés et conseillés par les adhérents eux-mêmes, formés aux techniques du dépannage. Situé dans l'Espace des associations, l'atelier connaît un certain succès. Si des aides financières apportées par la ville et l'État permettent de posséder l'outillage nécessaire pour mener à bien la mission, c'est avant tout le bénévolat qui une fois de plus est mis en avant.

<https://lavenirdelartois.nordlittoral.fr>.

(((article 6))).

LA MOUSTACHE SE RALLONGE.

Implantée dans les Vosges, la société Moustache vient de créer son premier vélo cargo. Après réflexions et une gestation d'environ trois ans, le vélo cargo est un « longtail » c'est-à-dire un vélo rallongé ou à longue queue. Très pratique pour transporter deux enfants ou de lourdes charges.

<https://moustachebikes.com/>.

* Article informatif. Produit non testé par la rédaction.

(((article 7))).

DAVANTAGE DE SERVICES VÉLOS.

L'ADEME (Agence de l'environnement) vient de réaliser une étude d'évaluation des services vélos. Plusieurs niveaux ont été étudiés, le stationnement sécurisé, les vélos en libre-service, la location longue durée, les aides à l'achat, les ateliers d'autoréparation, les vélos en entreprise, les vélos-écoles et le programme « Savoir rouler à vélo ». Les services ont doublé en cinq ans et par voie de conséquence, les services analysés génèrent une baisse significative de l'utilisation de la voiture. Même s'il existe une grande disparité entre les territoires urbains et ruraux, il reste à conquérir de nouveaux usagers et élargir ainsi le cercle des pratiquants.

[Service vélo : des solutions vers une mobilité plus active – ADEME Presse.](#)

(((article 8))).

REPLANTONS LE CANAL DU MIDI.

Désormais le canal des 2 Mers est un itinéraire très fréquenté, notamment pour sa partie canal du Midi qui va de Toulouse à Sète. Fort de sa longue histoire débutée au dix-septième siècle, les nombreux ouvrages d'art sont présents pour nous le rappeler au même titre que les platanes dont l'ombre est appréciée durant l'été. Néanmoins, ces arbres majestueux sont malades car attaqués par le chancre coloré. Un seul remède : les abattre puis les remplacer. Voies navigables de France lance chaque année une campagne de replantation soit 2 300 arbres pour l'hiver 2021-2022. Des particuliers et des entreprises soutiennent ces campagnes. Aux côtés de l'État et des collectivités les dons participent à ce sauvetage. Pour plus d'information et faire un don, connectez-vous à www.replantonslecanaldumidi.fr.

(((article 9))).

VÉLO ET PONCTUALITÉ.

Au-delà de l'aspect purement sportif et du bien-être engendré, se déplacer à vélo entraîne une évidente ponctualité pour atteindre un but et particulièrement son lieu de travail. Les conditions de trafic ou autres aléas climatiques n'empêchent pas nos inconditionnels cyclistes d'arriver à l'heure et même bien souvent en avance. Dans ce cas, rien n'empêche le cycliste de découvrir d'autres itinéraires qui sont autant de découvertes. Terminée l'excuse qui fait dire à l'automobiliste : « J'étais coincé(e) dans les embouteillages ». Mais libre à vous de répliquer : « J'ai été victime d'une crevaison ».

<https://www.weelz.fr/fr/mobilite-velo-le-syndrome-de-la-ponctualite/>.

(((article 10))).

SENSIBILISATION AUX ANGLES MORTS.

Récemment sur la place de la Concorde à Paris, la RATP et l'association « Mieux se déplacer à bicyclette » ont initié une animation visant à sensibiliser les usagers sur les dangers liés aux angles morts. L'originalité de l'opération a consisté dans l'échange. Pour cela, les cyclistes et les piétons étaient invités à s'asseoir derrière le volant d'un bus afin de découvrir le champ de vision d'un conducteur. Face à la visibilité restreinte, chacun des protagonistes a pu se rendre compte de la dangerosité en certaines situations. Si, depuis janvier 2021, des autocollants sont apposés pour prévenir, beaucoup souhaitent aller plus loin en imposant des caméras de détection des angles morts.

<https://www.leparisien.fr/>.

SUR LE WEB.

1.
<https://ffvelo.fr/randonner-a-velo/longue-distance/les-evenements/>.
Retrouvez sur ce lien l'agenda 2022 des randonnées fédérales labellisées « Longue distance ». En route, VTT ou Gravel. De quoi trouver la distance qui vous va bien !
2.
<https://www.weelz.fr/fr/velo-tourisme-etats-unis-usa-veloroute-voyage-2021/>.
Ou <https://www.adventurecycling.org/>.
Pour découvrir et pourquoi pas parcourir les véloroutes des États-Unis. À noter que le site d'adventurecycling.org est en anglais.
3.
<https://www.af3v.org/>.
Découvrez sur ce site les véloroutes et Voies vertes de France. De quoi penser et préparer vos futurs périple à vélo.

FIN D'ARTICLE.

4. PORTRAIT.

(((Tête))).

REPORTAGE - Portrait de Marie-José Duboël.

(((titre))).

Douceur et bienveillance.

(((chapô))).

Marie-José Duboël s'est prêtée volontiers au jeu des questions-réponses lors de l'Assemblée Générale de Nevers début décembre. Elle nous a parlé de ses fonctions de présidente du CoDep d'Indre-et-Loire.

(((signature))).

Propos recueillis par Carmen Burgos.

(((texte interview))).

Son sourire laisse découvrir les dents du bonheur, ses yeux pétillent... Marie-José nous livre avec grâce et une petite pointe d'humour quelques confidences sur sa pratique du vélo mais pas que...

Comment définissez-vous votre fonction de présidente de CoDep ?

Je ne suis pas la présidente pour être la présidente, je suis Marie-Jo ou Mie-Jo, très disponible au téléphone ou par mail. J'essaie de répondre au mieux en essayant de faire avancer les choses avec mon équipe en toute simplicité et sincérité. Il y a trente clubs dans notre département. Durant les deux derniers mois nous sommes rendus à dix-sept assemblées générales de club. Nous y allons le plus possible à deux ou à trois pour faire connaître notre structure, expliquer l'intérêt de la licence, détailler les actions du CoDep qui propose un calendrier des randonnées, des formations, des séjours, notamment celui d'Amboise. Nous valorisons aussi nos Randonnées permanentes en proposant des voyages itinérants sur ces circuits. Ce qui me tient le plus à cœur, c'est de rouler ensemble, rester disponible, être à l'écoute quand quelque chose ne va pas, construire, fédérer, travailler en équipe. En 2022, nous serons présents à la foire de Tours. Cette opération initiée par le CDOS est une opportunité pour faire découvrir notre activité, le cyclotourisme et peut-être attirer de nouveaux licenciés. Nous serons à Chinon et à Descartes pour faire découvrir le vélo aux plus jeunes lors d'une opération proposée par le conseil départemental : le CoDep viendra en appui des clubs qui organisent ces rencontres.

Et la place des femmes dans notre Fédération ?

Je me réjouis de la parité au sein de notre comité : cinq femmes et cinq hommes. Nous formons une belle équipe aujourd'hui et je les en remercie. L'image du tandem me vient à l'esprit pour illustrer la place de la femme. Regardez bien vos photos de famille et encore aujourd'hui, l'homme est aux manettes, la femme derrière, reléguée, comme dans le club, secrétaire ou trésorière. Alors essayons de faire changer les choses, nous sommes capables nous aussi de tenir le guidon, diriger et pédaler en harmonie sur ce tandem. Mais cela va demander encore du temps.

Dans quel club pratiquez-vous ?

Je suis licenciée à la SVL, Société vélocipédique lochoise à Loches, l'un des six BPF du département. Infirmière à domicile à Loches pendant vingt-cinq ans, je connais la plupart des licenciés du club. Nous avons accompagné cette année pendant quatre jours un club cyclo de la région parisienne (Émerainville). L'an prochain nous accueillerons le cyclo club angevin. Nous avons à cœur de leur faire découvrir notre belle cité lochoise chargée d'histoire et toute la région, comptant d'innombrables châteaux, forêts : nous n'avons que l'embarras du choix. J'aime tout particulièrement cette activité d'accompagnement.

Votre manière de pédaler ?

Je pratique le cyclotourisme mais pas vraiment de longues distances. J'aime surtout la convivialité, le partage, le bien vivre ensemble. Nous avons une commission féminine très active dans le département qui propose une randonnée chaque année, soit sur une journée, soit sur deux jours. En tant que présidente du CoDep, je privilégie les randonnées organisées dans le département avec un calendrier bien fourni.

Le vélo vous laisse-t-il la place pour une autre passion ?

J'aime la nature, l'endroit idéal pour me ressourcer se situe derrière le donjon dans mon jardin potager et autour de ma mini basse-cour et mes deux brebis tondeuses, depuis cette année quelques ruches ont trouvé refuge dans ce jardin. Nature et vélo, deux mots qui s'accordent bien.

FIN D'ARTICLE.

5. VTT - FICHE CONSEILS.

(((tête))).

REPORTAGE : VTT - Fiche Conseils.

(((titre))).

Avantages du pneu tubeless.

(((chapô))).

Un pneu sans chambre, comme pour nos voitures ! De beaux avantages mais quelques précautions à prendre tout de même.

(((signature))).

Yann Sarret, président de la commission VTT-Gravel.

(((texte))).

AVANTAGE 1.

Adieu les crevaisons.

Si le montage est bien réalisé avec un liquide préventif adéquat de qualité et un pneu tubeless, le montage viendra vous mettre à l'abri de toute crevaison par épine. Le liquide sera là pour boucher l'ensemble des trous.

Également sans chambre à air, le montage tubeless vous permettra d'être à l'abri de toute crevaison par pincement.

Cependant le tubeless ne permettra pas de reboucher les gros trous... mais il existe d'autres solutions pour réparer ces derniers !

AVANTAGE 2.

Confort et motricité.

Le tubeless permet de rouler sans chambre à air et cette absence va permettre plus de souplesse au pneu et de rouler avec des pressions plus faibles. Le pneu se déformera plus facilement pour absorber les aspérités du terrain plutôt que de rebondir dessus. On gagne alors en motricité et en adhérence tout en évitant les crevaisons.

AVANTAGE 3.

Moins de poids, plus de rendement.

Un montage sans chambre à air permet de gagner du poids sur les masses en rotation, soit le meilleur endroit d'un VTT.

L'étanchéité étant réalisée par le préventif, les gommes de pneus ont évolué et un montage tubeless permet de gagner environ 150 grammes par roue.

(((encadré))).

Attention !

Le montage tubeless est un peu plus complexe et peut nécessiter l'utilisation d'un compresseur. Veillez également à ne pas diminuer trop les pressions en fonction du terrain dans lequel vous roulez au risque de déjanter.

FIN D'ARTICLE.

6. REPORTAGE - GRAVEL EN Espagne.

(((tête)))

REPORTAGE - Gravel : Séjour en Aragon (Espagne).

(((titre)))

Montañas Vacías en bicicleta.

(((chapô)))

Nous sommes à Teruel dans la région d'Aragon en Espagne, où les itinéraires vélo peuvent être grandioses. Et si vous troquez votre vélo de route pour un gravel, vous aurez pris la bonne décision. C'est ce qu'on fait deux amis du Vélo Club de Neuilly-sur-Seine.

(((signature)))

Nicolas Honoré.

(((texte)))

Dans cette région que certains appellent « Laponie espagnole » tellement il y a peu d'habitants, existe depuis quelques années un circuit dont la renommée n'est plus à faire. On en parle au-delà de ses frontières, en Europe et plus loin encore. Il s'agit des Montañas Vacías (Montagnes Vides).

Soit 13 000 mètres de dénivelé positif, 700 km de chemins de terre, de sentiers en forêts, de pistes en montagne et quelques portions goudronnées (20 %) pour reposer les jambes. Cerise sur le gâteau, vous n'êtes jamais dérangé, la région est d'un calme olympien !

Nous sommes partis à trois. Jean-Baptiste et moi, en Gravel, accompagnés par ma femme Isabel, assurant la logistique en voiture, car nous avons décidé de séjourner chaque soir dans une chambre d'hôtes ou un hôtel. Pour l'itinéraire, comme c'était début octobre donc avec des journées courtes, nous l'avons découpé en six étapes. Cela a permis de rouler sans avoir le nez sur le compteur ou l'horaire en permanence et d'avoir de la marge en cas de pépin mécanique. Bien nous en a pris, car à deux reprises l'arrivée s'est déroulée en pleine nuit.

Teruel - Griegos - 123 km et 2 670 m de dénivelé positif.

À la suite de problèmes mécaniques (deux roues cassées la veille lors du transport) Jean-Baptiste est parti seul au petit matin. Je l'ai rejoint à 40 km de la fin avec des roues neuves. Il a pris la piste qui part vers l'ouest de Teruel, traversé les sites historiques de la guerre d'Espagne de 1936 et fait une première pause à Albarracin, magnifique forteresse entourée de murailles autour d'un beau village à flancs de montagne, datant de l'époque mauresque de l'Espagne médiévale. En sortant, la route est raide et quelques passages à pied sont inévitables. À 15 h, Isabel me dépose à Bronchales où Jean-Baptiste nous rejoint. Déjeuner de jamon y quesos puis nous repartons sous la pluie. Sur la route nous croisons un couple d'Américains qui a entrepris le même périple mais en tandem Gravel ! Original et bravo à eux ! Nos routes se croiseront plusieurs fois par la suite. Une heure plus tard, nous arrivons à Griegos. Le village est un des plus froids de la région et avec l'humidité nous sommes contents de pouvoir trouver des chambres avec du chauffage. Un

petit bar restaurant à côté nous sert ce qu'il a en guise de dîner car en cette saison, à part des cueilleurs de champignons, il n'y a personne.

Griegos - Zaorejas : 134 km et 1 810 m de dénivelé positif.

Nous partons vers 9 h ; il fait deux degrés. Heureusement l'air est sec et nous sommes très vite réchauffés, d'autant plus que la piste est superbe. Nous naviguons entre pâtures et forêts de sapins. Après deux chevreuils, nous voyons même un cerf passer juste devant nous tranquillement. Il nous ignore, il est chez lui. La piste est large et roulante même si nous devons louvoyer autour de pierres plus ou moins grosses sous nos pneus de 35 ou 40 mm. Très vite nous arrivons aux sources du Tage, ce fleuve immense qui traverse l'Espagne et se jette dans l'Atlantique au Portugal à Lisbonne. L'endroit doit être assez touristique car il y a un parking, quelques statues de chevaliers du Moyen Âge et d'un taureau, symbole de Teruel, mais nous ne voyons toujours personne. Ce sera une constante pour tout le séjour. Au kilomètre 50, dans une grande descente en zigzaguant entre les ornières, mon pneu arrière crève. Je n'arrive pas à m'arrêter car mon frein avant ne répond pas bien. J'entends la roue arrière craquer de partout, mon bidon à outils est éjecté et une fois à l'arrêt je constate que ma roue arrière est cassée en trois endroits. Jean-Baptiste lui aussi a crevé. Nous mettrons deux heures trente à réparer comme on pourra (mèches, rustines, cartouches de gaz, chambres à air, plaque de caoutchouc sur une hernie, etc.). Nous repartons mais ma roue est de plus en plus voilée et les hernies la font rebondir. Douze kilomètres plus loin, au village de Checa, j'abandonne. Jean-Baptiste continuera seul. Je repars en voiture à Teruel pour trouver une nouvelle roue. Après l'avoir trouvée, prêtée gentiment par un vélociste, le soir à Zaorejas Jean-Baptiste arrivera seul vers 22 h. Nous sommes dans la salle du seul restaurant du village et à travers les fenêtres nous apercevons au loin ses lumières dans la nuit avancer dans la montagne... Quelle étape ! Mais Jean-Baptiste aura eu la chance de traverser le Tage sur un très beau pont suspendu de bois.

Tro Zaorejas - Tragacete : 123 km et 1 700 m de dénivelé positif.

Le temps est magnifique. Nous traversons dès le matin une zone de forêts de pins à perte de vue. Comme d'habitude pas un chat et nous profitons tranquillement de cette journée. Peu de dénivelé, météo superbe, ça roule tout seul. Nous longeons quelques lacs et barrages avant d'arriver à destination. Nous devons dormir à Beamud mais impossible d'y réserver des chambres donc nous sortons de l'itinéraire officiel pour remonter à Tragacete.

Tragacete - Torrebaja : 123 km et 2 063 m de dénivelé positif.

Gravel costaud cet après-midi. Pentas raides. Grosses pierres en montées comme en descentes, freins toujours activés ou presque. Ornières d'un autre monde. Mais ça passe et on s'amuse pour passer sans poser le pied à terre. Heureusement que les paysages sont splendides. À faire absolument si vous voulez voir autre chose. Magique.

Torrebaja - Linares de Mora : 134 km et 3 100 m de dénivelé positif.

C'est l'étape reine avec deux sommets à plus de 2 000 et surtout l'ascension du fameux Javalambre ! On a jusqu'ici rarement mis pied à terre à vélo, mais là pas le choix. Sur 200, 300 ou 400 mètres au total impossible de passer sans forcer comme un malade. Cette ascension du Ventoux local (el pico de Javalambre) est longue et énorme. Uniquement accessible en VTT, en Gravel ou à pied. Compteur

bloqué à 5 km/h... quelle galère ! Le Climbpro de Garmin s'affole en permanence. En veux-tu en voilà des pentes à 13, 14, 15, 18 % sur des pierriers... (la prochaine fois que je vois Ernesto le créateur de cet itinéraire je lui tire les oreilles). Heureusement que les paysages sont toujours aussi grandioses avec ces vues à des kilomètres et un calme impressionnant ! Nos seuls compagnons de route auront été des cueilleurs de champignons une fois de plus, des troupeaux de moutons, des chevreuils et un beau troupeau de vaches paissant sur la route. Pas de clôture ici. La montagne est pour elles ! L'arrivée à Linares de Mora se fera de nuit. Hélas ! Car ce village est de toute beauté. Nous dormons dans un ancien petit hôpital de montagne et le dîner se déroule dans son ancienne chapelle. Le dépaysement continue ! Cette journée sera un très beau souvenir.

Linares de Mora - Teruel : 90 km et 1 710 m de dénivelé positif. Dernière étape choisie courte afin de profiter au maximum de l'instant présent et de finir sans trop de stress sur le rythme. Mais quand même deux sommets à 2 000 m. Et bien sûr de belles encaissures ou en terre pour ne pas s'ennuyer. Je finis fatigué mais heureux au pied du « Taurico » de Teruel.

Décidément une bien belle aventure. Oui belle aventure, tant au niveau des paysages que de l'esprit exigeant et quelque peu sportif de l'itinéraire. Pour aller encore plus loin, il existe dorénavant deux variantes de ce même parcours. La version XL avec 1 040 km et 18 000 m de dénivelé positif. Et la version XXL avec 1 720 km et 31 000 m de dénivelé positif. Il existe même une version 100 % route. Bref, que du bonheur !
Évadez-vous !
Plongez !

(((encadré 1))).

Quelques liens utiles.

www.montanasvacias.com.

Vidéo : <https://youtu.be/ntPkZIUt2nA>.

(((encadré 2))).

INFOS ET CONSEILS.

Le circuit.

- La boucle Teruel-Teruel est divisée en cinq étapes de 130 à 160 km.
- Cet itinéraire existe depuis 2018, imaginé par Ernesto Pastor, amoureux du vélo, VTT et Gravel, de photos, de beaux paysages, de bikepacking et bivouacs en pleine nature. Vous pouvez le contacter via son site web mais aussi sur Instagram, ou Facebook.
- Moyenne de 2 500 m de dénivelé positif quotidien (mais chacun peut le faire à son rythme).
- Nul besoin de s'inscrire ou de payer une participation. Ernesto ne tire aucun revenu de « son » itinéraire. Le but est de faire découvrir cette région. C'est un appel pour les amoureux de la nature à vélo.
- Méfiance tout de même ! Ne partez pas dans cette aventure sans un minimum de préparation.

Les hébergements et bivouacs

- Si vous décidez de bivouaquer, il y a quelques refuges indiqués sur la carte mais ils sont quelquefois éloignés les uns des autres et une nuit à la belle étoile sera parfois nécessaire.
- Si vous décidez de dormir dans des chambres d'hôtes ou des hôtels, alors travaillez très soigneusement le rythme de vos journées pour sélectionner les villages où vous dormirez.
- Pour vous alimenter et trouver de l'eau il faut anticiper en notant ces petites sources naturelles ou ces petits commerces de proximité bien esseulés.

Côté mécanique.

- Soyez bien équipé. Partez avec un minimum de connaissances pour savoir réagir en cas d'incident. Les crevaisons peuvent arriver chaque jour et si vous n'êtes pas en tubeless (ce qui serait étonnant en Gravel ou en VTT) ayez un bon stock de chambres à air sur vous !
- Petit détail : en fonction de la période de l'année et de la distance parcourue quotidiennement, les départs ou arrivées de nuit sont classiques, donc prévoyez l'éclairage.

Quand se lancer dans l'aventure ?

Cette région est une des plus froides du pays donc évitez de novembre à avril. Elle sait aussi être écrasée par le soleil d'été, donc évitez juillet et août.

FIN D'ARTICLE.

7. JEUNES.

(((têtière))).

REPORTAGE – Jeunes.

(((titre))).

Vacances actives.

(((chapô))).

Les clubs, les comités départementaux ou régionaux ont mis à profit les congés de Toussaint pour organiser des séjours ou des voyages. Nous avons recueilli les témoignages venus d’Auvergne-Rhône-Alpes, Nouvelle-Aquitaine et Hauts-de-France.

(((signature))).

Texte : Georges Golse.

Photos : Monique Laborde, Georges Golse, CoReg Hauts-de-France.

TEXTES.

UN VOYAGE ITINÉRANT DANS LE JURA.

Du 23 au 28 octobre, soit cinq jours de vélo, trois filles et sept garçons de 12 à 17 ans de l’École française de vélo des Cyclos du Semnoz (Haute-Savoie) ont vécu une semaine itinérante VTT dans le Jura. Encadrés par trois éducateurs et une jeune éducatrice, ils ont roulé sur 187 km, de Pontarlier à Saint-Germain-de-Joux. En chemin, servis par une météo superbe, ils ont pris plaisir à découvrir la cluse de Joux, la fruitière des Moussières, la source du Doux et la tourbière de Mouthe... « Ils étaient tous très réceptifs aux paysages » confirme Monique Laborde à l’origine du projet. Un des intérêts du voyage n’est-il pas de rouler sur un autre terrain que le sien ? « Des paysages magnifiques, avec des arbres orange, jaunes, rouges... des montées roulantes, des montées sur la route. Nous avons vu la source du Doubs et une tourbière, un arbre muté en trois arbres différents et pour finir deux petites biches dans un pré » a écrit Jules sur le carnet de bord.

Si la recherche de l’autonomie à vélo est un objectif majeur de l’éducation routière, l’autonomie alimentaire et quotidienne n’est pas activité courante. C’est pourtant ce qui a été vécu par les jeunes souvent peu habitués à cette situation. Monique raconte : « Ils ont dû mettre la main à la pâte car ils faisaient le casse-croûte du lendemain (salade de pâtes, riz, assaisonnement...) et même la vaisselle, ce qui était une première pour certains. Le dernier soir, ils étaient en autonomie totale, donc repas du soir et petit-déjeuner à organiser. Cela a permis de voir les caractères de chacun se dévoiler d’une autre manière. ».

Bien sûr il y eut quelques chutes sans gravité, quelques problèmes mécaniques réparés le soir même : une roue libre, un câble de dérailleur cassés et une attache rapide défaillante. L’excellent état d’esprit qui régnait au sein du groupe avec des jeunes se connaissant bien a permis aux plus aguerris de coacher les plus jeunes sur lesquels le rythme était calé. Beaux paysages, parcours nouveaux, météo favorable, même si les petits 3 °C du matin imposaient une séance d’échauffement avant le départ, même si une averse à la Chapelle-des-Bois les a empêchés d’aller

voir un musée : tous les ingrédients étaient réunis pour que cet essai demande une transformation l'année prochaine. Les parents et les jeunes le réclament.

UN SÉJOUR EN LOT-ET-GARONNE.

Du 4 au 7 novembre, Julien Lapeyre et Maxime Ragot, les jeunes – moyenne d'âge 24 ans ½ – responsables de la commission régionale Nouvelle-Aquitaine, ont accueilli à la base du Temple-sur-Lot quarante-sept vététistes de 9 à 17 ans et onze éducateurs auxquels s'ajoutaient trois jeunes éducateurs fédéraux.

Après l'installation et le pot d'accueil en présence d'Élisabeth Picaut, présidente du comité régional, première sortie vélo et découverte des environs.

Le site du Temple-sur-Lot cache bien son jeu, on croit que l'on va rouler dans la plaine mais, très vite, la lecture de la carte fait apparaître des courbes de niveau, nombreuses et très rapprochées ! Certains chemins bien boueux vont un peu compliquer la tâche mais les grimpeurs ont pris plaisir à atteindre les villages perchés. Certaines jambes n'ont pas apprécié, la sortie de lendemain va confirmer cette première impression. Pour la deuxième journée, le pique-nique est embarqué. Chaque groupe choisit le site qui lui convient, près d'un village, en pleine nature, près d'une église ou d'un moulin à vent. Les jeux en fin d'après-midi ont réuni l'ensemble des participants.

Un rallye-raid sur la journée est au programme de samedi. Les groupes sont composés au hasard, réunissant différents âges et clubs. Les volontaires prennent la carte avec plus ou moins d'assurance pour un retour sur la base où des épreuves de maniabilité vont permettre d'engranger des points. Les points de bonus ne sont pas faciles à décrocher.

Dernière activité, une balade sur le Lot dans un « Dragon boat », une longue et lourde embarcation d'origine chinoise. Une douzaine de pagayeurs, un barreur et un batteur pour donner le rythme. Ramer, dans le langage cyclo n'est pas une bonne chose, mais, sur l'eau, l'exercice a bien plu.

Récompenses et souvenirs ont été remis au cours de la soirée de clôture. Le séjour s'est achevé par la visite de la ferme-musée du pruneau, une visite incontournable au pays de la prune venue d'Orient.

Clubs présents : Avenir cyclos du Val d'Auxances, Pédale stade Tarusate, Château vélo, Amicale cyclotouriste de La Lande-de-Fronsac, Club cyclo prahecquois, A.S. Le Haillan vélo, CTO Objat et Club Vélocio périgourdin.

SÉJOUR SPORTIF ET DÉCOUVERTES EN SEINE-MARITIME.

Les clubs APB Outreau, Amis cyclotouristes du pays de Saint-Omer, Berck CR, CC Montreuil et VéloTourisme en famille et le Chouett'VTT Forest-sur-Marque ont répondu présents pour ce séjour sportif et découvertes proposé par la commission jeunes et famille du CoReg des Hauts-de-France. Soit trente-cinq jeunes et leurs encadrants réunis, du 3 au 7 novembre à Eu, dans le département de la Seine-Maritime. Une belle occasion de s'épanouir à travers le vélo, de devenir plus autonomes, de découvrir de nouveaux paysages et de faire connaissance avec des personnes qui partagent la même passion pour le vélo.

On ne peut pas dire qu'ils aient été gâtés par le temps, mais rien qui puisse décourager les jeunes. Ils racontent avec humour : « Mercredi, il a plu légèrement mais pas de quoi nous décourager. Jeudi matin, nous sommes partis dans la grisaille. L'après-midi, seul les Longuenessois et quelques Berckois ont eu le courage de rouler sous la pluie puis la grêle. Nous avons compté deux crevaisons, à chaque fois sous la pluie, à un endroit où il nous était impossible de nous abriter.

Nous aurions pu finir la balade le moral dans les chaussettes mais elles étaient trop mouillées ! Il n'y avait pas de quoi nous décourager. ».

Selon les groupes et l'âge des participants, les distances variaient d'une trentaine de kilomètres, pour les uns, à une soixantaine de kilomètres et deux crevaisons pour les petits et 77 km pour d'autres.

Mais avec un beau soleil et un vent léger, les distances s'allongent : 55, 60, 83 km et jusqu'à cent bornes le lendemain, malgré une journée fraîche. Parcours plus réduits pour les VTT et les « multiples crevaisons. ».

« Nous avons retrouvé nos amis Berckois et Montreuillois au Tréport. C'est là que nous sommes montés en haut de la falaise grâce au funiculaire et pour les plus courageux à vélo ! La route a été difficile à trouver à cause de travaux. Nous avons finalement réussi à atteindre notre objectif qui culminait à plus de 100 m au-dessus du niveau de la mer. Nous avons pu profiter d'une vue à couper le souffle et de l'air marin. ». Et, comme ils y ont pris goût, rebelote le lendemain.

Le vendredi soir, remise des récompenses pour les participants à la randonnée Mer-Montagne (Berck - col du Donon) réalisée dans l'été et pour les cent bornes franchis durant le séjour.

FIN D'ARTICLE.

8. REPORTAGE - WOMEN'S CHALLENGE.

(((tête))).

REPORTAGE - Aventure : Le 8848 Women's Challenge.

(((titre))).

À chacune son Everest !

(((chapô))).

Il fallait le faire ! Réunir soixante femmes pour réaliser un défi fantastique : 380 km cumulant 8 848 m de dénivelé positif en trente-six heures. Parfois dans la douleur, elles l'ont fait ! 8848, tout un symbole, un Everest !

(((texte))).

À peine sortie de la nuit, à 6 h pétantes, quatre-vingt-dix cyclistes, principalement des femmes, soixante-trois exactement, prenaient la route au départ de Lourdes en cette fin de mois d'août pour une aventure qui allait durer jusqu'au bout de la nuit pour certaines. Une épreuve d'ultra cyclisme durant laquelle il faudrait franchir une douzaine de cols dont les plus mythiques parcourus par le Tour de France.

« Un sacré chantier ! », c'est par ces mots que Sarah résumait ce qui l'attendait tout au long de ce 8848 Women's Challenge.

Il fallait bien se rendre à l'évidence. En cumulant le dénivelé des trois circuits, on était loin du compte et chacune pensait qu'il faudrait ajouter une dernière ascension pour atteindre 8848. L'organisation avait tout prévu puisque un décrochage était proposé à partir du kilomètre 321 pour se diriger vers Hautacam et afficher sur son compteur le dénivelé souhaité.

8848 : un Everest. On pouvait le prendre au pied de la lettre, au premier degré.

Un dénivelé symbolique.

Ce chiffre comporte, aussi, un aspect symbolique. Un Everest, c'est un peu un endroit qu'on voudrait atteindre. Comme la montagne, cet objectif fascine. Il effraie, également, car le chemin pour y parvenir est semé d'abîmes.

Pour l'organisateur, 8848 était surtout un prétexte pour permettre aux inscrites et inscrits d'écrire une nouvelle page dans leur histoire de cycliste. Et tout était prévu pour que ces récits varient d'une personne à l'autre, chacune pouvant écrire son aventure comme elle le souhaitait.

L'ultra cyclisme fait partie des épreuves d'endurance parmi les plus spectaculaires. Elles sont réservées aux cyclistes expérimentés et entraînés. Plus elles se prolongent et moins il y a de femmes qui passent la ligne.

En mettant au point le scénario du 8848 Women's Challenge, les organisateurs ont d'abord pensé aux femmes. Déjà, un événement faisant référence explicitement aux femmes. Ensuite, une organisation leur permettant d'organiser leur épreuve comme elles le souhaitaient. En effet, parcourir 360 km cumulant 8 848 m de dénivelé en trente-six heures est un défi hors-norme pour la plupart. Et rien que d'y réfléchir, on pense d'emblée que ce sera impossible.

C'est pourquoi, le parcours a été prévu en trois boucles repassant systématiquement au point de départ. Ce dernier, surnommé le « camp de base » se situait dans un hôtel où il était possible de loger mais aussi, qui permettait aux participantes de trouver un confort qu'elles n'auraient pas sur une épreuve

traditionnelle. Un refuge en quelque sorte pour qu'elles se concentrent sur leurs heures de selle.

À chacune son parcours.

Séverine souhaitait aller vite sur le parcours. Partie, avec les autres, elle terminait les 360 km vers 2 h 20 le samedi matin. Un peu plus de vingt heures de vélo, plus de 7 000 m de dénivelé positif. Elle s'est reposée et restaurée à l'hôtel à chacun de ses passages très brefs.

Aurore, Claire et Blandine, quant à elles, ont aussi décidé de rouler ensemble et de rester ensemble, elles aussi sont parties pour faire la troisième boucle pendant la nuit. Elles ont terminé vers 7 h du matin, un peu plus tard, car elles sont allées au sommet d'Hautacam pour voir afficher sur leur écran le chiffre symbolique.

D'autres participantes ont terminé les deux premières boucles le vendredi et sont reparties le lendemain à 4 h pour certaines, un peu plus tard pour d'autres. L'idée étant d'aller chacune vers ses propres limites, de les toucher, de les analyser. Les puristes diront que ce n'est pas de l'ultra cyclisme... Ils ont raison mais ce que nous souhaitons c'est qu'elles aillent jusqu'au bout de leur possibilité. Toutes ont touché leurs limites, expérimenté la fatigue, géré l'hydratation et l'alimentation, ressenti la chaleur et le froid.

La performance était là. Tout au moins à la portée de toutes. D'ailleurs, la médaille du finisher était une friandise sous la forme d'un biscuit gracieusement offert par la célèbre boulangerie Poilâne connue internationalement. Jouer des paradoxes : « Ride for the cookies », prendre la liberté de desserrer l'étau des normes sportives en affirmant que toutes peuvent performer.

Nathalie est dans ce cas. Elle qui porte fièrement un maillot au message humoristique : « riding like a turtle ». Elle est venue en famille. Elle n'est pas une spécialiste de la longue distance, bien au contraire. Pourtant, même si elle sort du créneau horaire, elle termine le challenge en montant Hautacam. Non seulement elle touche le 8848, roule 380 km et va jusqu'au bout de son effort. Fierté.

Elena, quant à elle, a vécu des expériences cyclistes les plus diverses. Fort de tout cela, elle est venue la fleur au fusil sans aucune stratégie. Elle repart gonflée d'émotions. Elle n'avait jamais roulé de nuit et envisage de s'entraîner pour réaliser un ultra.

On pourrait multiplier les histoires par autant de participantes. Sourires aux lèvres, la voix chargée d'émotions, le visage tiré par la fatigue, elles échangeaient à table après ce long week-end. Le 8848 Women's Challenge, c'est aussi un grand moment de convivialité à la fin de l'événement.

Défi relevé et réussi !

Soixante-trois femmes au départ et vingt-et-un hommes : le rapport est inverse aux autres épreuves. Nos « Biking women » ont relevé le défi d'être présentes en nombre à un événement difficile. De jeunes femmes : une moyenne d'âge de 40 ans. Venant de toute la France, d'Angleterre, d'Espagne, d'Allemagne, d'Italie et même des États-Unis. On retrouve des membres de nombreux groupes féminins qu'il est difficile de faire se rencontrer d'habitude.

On ne peut que penser à ce moment là aux bénévoles qui se sont rendus disponibles, les membres de « Femme & Cycliste » qui ne roulaient pas ce week-end là et qui ont donné une partie de leur temps.

On se retrouve en 2022, la date est déjà fixée : 26 et 27 août. Départ 6 h du matin à Lourdes pour de nouveaux parcours.

(((signature))).

Tamara Kroll, organisatrice du challenge et présidente du club Kacycling.
(Texte mis en forme par Michel Savarin).

(((cartouche))).

Retrouvez une présentation de cette aventure et une interview de Tamara Kroll sur le site d'actualités de la Fédération.

www.cyclotourisme-mag.com.

FIN D'ARTICLE.

9. SÉJOUR EN SAONE ET LOIRE.

(((tête))).

REPORTAGE - Séjour du club cyclotourisme mériellois (Val-d'Oise).

(((titre))).

À travers la Saône-et-Loire.

(((chapô))).

C'est en région Bourgogne et à Épinac, ancienne commune minière située entre Autun et Beaune, que les membres du Club cyclotourisme mériellois ont choisi de passer leur semaine de randonnée annuelle en « province ».

(((texte))).

Nous sommes partis à douze à Épinac, installés comme à l'habitude dans un camping. Après l'installation du samedi, place au dimanche pour un parcours vers les Settons.

Départ d'Épinac, dans le brouillard le matin puis soleil, par la Voie verte puis Sully, Saint-Léger-du-Bois, Igornay, Lucenay-l'Évêque, Cussy-en-Morvan et Anost, où nous avons pique-niqué sur la place du musée des galvachers (voituriers ou charretiers paysans principalement originaires du Morvan). Le retour se fera par la Celle-en-Morvan, Tavernay, et Dracy-sur-Loup.

Place aux vignes.

Le lundi nous conduit sur la route des grands vins de Bourgogne : Pommard, Savigny-les-Beaune, Aloxe Corton jusqu'aux carrières de Comblanchien, pierre dont l'aspect est proche du marbre et utilisée en déco architecturale. Après le pique-nique, à Magny-les-Villers, surprise ! Une côte interminable, avec des pourcentages de 10 à 15 %, contraint nos cyclos à mettre pieds à terre. Seules Françoise et Jocelyne, équipées de VAE, ont réussi à aller au bout. Le retour se poursuit sans encombre par Montceau et Écharnant, Ivry-la-Montagne, Molinot avec châteaux, lavoirs, églises que nous n'avons pas pu apprécier vu la dureté du circuit et la fatigue qui se faisait sentir.

On aurait dû longer le canal du Centre.

Ce circuit du troisième jour devait nous permettre de le suivre jusqu'à Saint-Julien-sur-Dheune. Malheureusement, avec la pluie, le groupe décide de ne pas rouler. Nous prenons donc les véhicules pour aller visiter Autun (BPF*), si chargée d'histoire : le théâtre antique qui accueille, chaque année, le spectacle gallo-romain « Augustodunum », la cathédrale Saint-Lazare et sa haute flèche de pierre qui reste une des œuvres majeures de l'art clunisien, le lycée militaire, niché dans un ancien séminaire qui fait écho à l'ancien couvent des Ursulines du XVIIe siècle, devenu hôtel de ville, sans oublier la fabrique de parapluies haut de gamme Neyrat, spécialiste depuis 1852.

Après le repas, le soleil fait son apparition et notre groupe enfourche les vélos pour parcourir le début du circuit prévu jusqu'à Santenay, parcours agréable par la Voie verte, et l'arrivée sur le pont de Santenay magnifiquement fleuri.

La pause prévue viendra le lendemain avec visite le matin de Saint-Romain, petit village au fond d'un cirque de falaises abruptes. Nous poursuivons notre chemin jusqu'à Meursault, jolie petite commune viticole... où nous trouvons notre bonheur !

Comme chaque année le repas du midi se prend au restaurant. Cette année ce sera un repas typique bourguignon : œuf meurette, paleron accompagné d'un gratin dauphinois, fromage blanc fermier et crapiaux en dessert. Inutile de dire que nous n'avons pas tous suivi la cadence ! L'après-midi, nous partons à la découverte du prieuré du Val Saint-Benoît, au cœur de la forêt, où sont installés vingt-trois sœurs et un prêtre vivant de leur artisanat (céramique et calligraphie...). Ensuite nous prenons la direction de la cave de Marcenay afin de faire quelques emplettes liquides puis chez François, un viticulteur recommandé par notre restaurateur.

Jeudi, retour du vélo !

Aujourd'hui direction le mont Beuvray par Sully, Dracy-sur-Loup, Saint-Forgeot, la Grande-Verrière, Saint-Léger-en-Beuvray, Étang-sur-Arroux mais raccourci lorsque, en fin de matinée, nous sommes pris sous une terrible pluie d'orage. Malgré plusieurs arrêts, nous sommes trempés de la tête aux pieds et devons redoubler de prudence car dans les descentes, les freins ne répondent plus très bien. Comble d'ironie, l'arrêt pique-nique, prévu initialement dans un parc au bord de l'Arroux, se déroule finalement sous une aire de lavage de voitures désaffectée avec l'accord du gentil garagiste. Après le repas, le soleil revient mais nous décidons de couper légèrement car gants, chaussures et vêtements dégorgent d'eau.

Dernier jour, lacs et forêts.

Dernier circuit prévu moins long car nous devons rentrer plus tôt. Nous faisons une nouvelle halte à Dracy-les-Couches chez notre viticulteur pour ramener un peu plus de breuvage et admirer la très belle cadole réalisée par son fils (petite construction en pierre sèches érigée afin que les vigneron se protègent des intempéries dans les vignes).

Nous longeons les étangs, traversons des forêts et grimpons une belle côte à 15 %.

Nous continuons jusqu'à Antully et sur le plateau, l'air est un peu frais !

Arrivés au camping, l'heure est au nettoyage et rangement.

Cette année, encore une belle semaine passée ensemble. C'est très agréable de pédaler sur des routes inconnues et de découvrir des paysages différents. La Bourgogne est belle !

(((signature))).

Bernadette Daudin.

(((note bas de page))).

* Présentation du BPF d'Autun à retrouver dans la revue Cyclotourisme d'avril 2021 (n° 711).

FIN D'ARTICLE.

10. CARNETS DE LA TORTUE.

(((tête))).

Les Carnets de la Tortue.

(((texte))).

En hiver, le ciel est partout. Hiver, saison des rêves. Une tortue peut avoir des rêves plus grands que ses pattes : l'Islande ? Les steppes de Mongolie ? Ou bien la Vélofrancette : l'important, c'est de partir.

Certains ont déjà largué les amarres, le monde est leur jardin. Par un après-midi frisquet, j'ai rencontré un curieux équipage : Gypsy Snail (l'escargot bohémien), une roulotte miniature aux multiples loupiotes, avec tuyau de poêle dépassant du toit et panneaux solaires, tirée par un tricycle couché qu'actionnait un jeune gars dont j'ai voulu faire la connaissance : la rencontre de l'Escargot et de la Tortue ! Donc, le soir, il a accepté la soupe, profité de la salle de bain mais refusé la chambre car il dort très bien dans sa roulotte.

À 25 ans, études achevées, Romain a pris la route pour « vivre en liberté ». Alternant avec des travaux saisonniers, il a parcouru l'Europe d'abord en camion – trop peu respectueux de la nature – puis en stop et surtout à vélo. Enfin, ressentant le besoin d'un chez-soi, il a fabriqué sa roulotte pendant un confinement : 2 m x 1,2 m, 45 kg vide, 100 kg chargée de ce qu'il faut pour en faire un sweet home (couchage, popote, musique, livres, guitare, etc.). L'équipage complet, cyclo inclus, frise les 200 kg et parcourt 30 à 50 km par jour. Après avoir fait les vendanges, Romain part pour l'Andalousie avec un pécule suffisant pour vivre jusqu'au printemps. Arrivera-t-il à Séville ? Des pépins peuvent le retarder, mais l'arrêter ?

Peu après, je rencontre d'autres « errants » : ils ont vendu le restaurant qui dévorait leur vie et ne possèdent plus qu'un grand camping-car pour dormir et leurs vélos pour vivre le monde. Ils n'ont ni l'âge ni la sobriété de Romain, ils expriment pourtant le même refus de plier, la volonté de vivre libre sur cette terre, celle qui verdit quand il pleut et qui sèche au soleil.

En somme, dans un autre contexte, de parfaits migrants.

(((signature))).

La Tortue.

FIN D'ARTICLE.

11. DOSSIER - SEMAINE FÉDÉRALE 2022 À LOUDEAC.

(((têtière générale)))

Quatre_vingt troisième semaine fédérale internationale de cyclotourisme – Loudéac (Côtes-d’Armor).

(((titre principal))).

Le Cœur de Breizh.

(((chapô))).

Guingamp, Quimper... bientôt Loudéac, la Semaine fédérale internationale de cyclotourisme revient en Bretagne dans les Côtes-d’Armor, une terre riche au patrimoine exceptionnel marquée par le tourisme vert. Rendez-vous du 31 juillet au 7 août 2022 !

(((signature))).

Texte de Marité Le Roux, Cosfic 2022.

Mis en forme par Michel Savarin.

(((texte introduction)))

« La ville de Loudéac est fière de porter haut et fort les valeurs du sport », souligne Bruno Le Bescaut, maire de Loudéac. « La ville, située au carrefour de nombreuses Voies vertes, offre des possibilités de sillonner la campagne bretonne et d’apprécier son charme bucolique et sa douceur de vivre. L’équipe municipale, main dans la main avec son riche tissu associatif sportif local, a obtenu pour Loudéac le label de « Ville active sportive ». Ville fleurie, Loudéac a également obtenu trois fleurs lors du concours des villes et villages fleuris, apportant de la verdure à cette cité d’architecture typiquement bretonne. Septième ville du département par sa population de quelque 10 000 habitants, elle est au cœur même de la Bretagne puisqu’elle se situe à moins de 10 km de Saint-Caradec, petite bourgade voisine, qui vient d’être désignée « Centre de la Bretagne » par l’IGN.

« Le département des Côtes-d’Armor est une terre de vélo. La promotion du vélo s’inscrit dans les axes de notre action départementale pour le développement d’un plan vélo-routes » poursuit Christian Coail, président du conseil départemental. C’est une terre d’accueil des plus grands évènements sportifs, mais aussi un terrain de jeu privilégié pour tous les amoureux du vélo, sportifs ou randonneurs.

« Le cyclisme, un patrimoine régional », ajoute Loïg Chesnais-Girard, président de la région Bretagne. « Il fait aussi partie de notre histoire, de notre culture. C’est un élément fort de notre image et de l’identité de notre territoire breton. La Bretagne compte 250 clubs de cyclotourisme affiliés à la Fédération française de cyclotourisme pour plus de 10 700 licenciés qui œuvrent au quotidien pour promouvoir le sport-santé et le tourisme sportif ».

Enfin « Le vélo, un sport porteur de vraies valeurs », déclare Dominique Lamouller, vice-président de la Fédération et président de la Cosfic 2022. « Force et résistance, endurance et volonté, des qualités que connaissent bien les cyclotouristes et symbolisées ici par notre mascotte « Garçon, le cheval de trait breton ».

(((encadré introduction))).

INFORMATIONS.

- Site Internet : [Accueil - SF Loudeac \(sf-loudeac.bzh\)](http://sf-loudeac.bzh).
- Hébergements.

La région de Loudéac vous accueillera dans ses hôtels, gîtes, chambres d'hôtes et campings. Contact : office de tourisme de Loudéac – 02 96 28 25 17.

La Cosfic vous proposera des hébergements chez l'habitant, collectif ou de plein air dans trois campings fédéraux : CF1 et CF2 à 1 km de la permanence et CF3 à l'hippodrome de Calouët.

(((encadré 2)))

L'hippodrome de Calouët, lieu d'accueil exceptionnel.

L'hippodrome de Loudéac, fréquenté toute l'année par les amateurs de courses de trot, d'obstacles et de plat, sera mis à la disposition des organisateurs de la Semaine fédérale par la municipalité. Un emplacement exceptionnel qui va permettre à la fois de regrouper sur un même site l'ensemble des installations indispensables à l'accueil des participants et de favoriser une circulation simple et rapide entre le centre-ville et le cœur du village sportif.

(((interview président Cosfic)))

PAROLE À Dominique Lamouller, président de la Cosfic.

La vitrine des activités de la Fédération.

Quelle a été votre idée première en acceptant cette présidence ?

J'ai accepté ce grand challenge car nous étions trois personnes pour piloter : Jean-Charles Harzo, président du CoDep 22, lanceur de cette grande aventure, puis Yannick Blanchard, président de l'Amicale cyclo de Loudéac, très motivé sur ce choix et moi-même. Nous avons aussitôt constitué la Cosfic 2022 autour de 25-30 bénévoles et onze commissions. À ce jour, plus de 300 volontaires sont inscrits à nos côtés. Personnellement, je pense que la Semaine fédérale de cyclotourisme doit être la vitrine des activités de notre Fédération. Force est de constater que la pratique « route » reste toujours prédominante. C'est pourquoi, l'idée des organisateurs a été de se démarquer en élargissant à des pratiques nouvelles, idée aussitôt adoptée par Gilles Quéro, responsable de la section VTT de l'Amicale cyclo de Loudéac et de la commission VTT de la SF 2022.

À quelles disciplines avez-vous alors pensé ?

Dans un premier temps, nous avons eu l'idée de créer la Verte Tout-Terrain « Cœur de Breizh » sur quatre jours et de l'intégrer de façon très concrète dans le programme général de la SF. Les Vertes Tout-Terrain sont très recherchées en France et l'une des plus célèbres est celle des Roch des Monts d'Arrée, région située à proximité. Ici les espaces naturels protégés méritent la visite autant que le respect. Petit à petit, Gilles Quéro a lancé la possibilité de compléter cette Verte Tout-Terrain par trois jours de Gravel. Des circuits spécifiques ont été balisés tout spécialement avec la certitude que ces parcours resteraient pérennes. Un terrain de jeu d'exception pour la pratique de cette nouvelle discipline de plus en plus populaire en Europe qui permet de profiter plus largement des grands espaces en alternant routes et sentiers pour découvrir de nouveaux sites parfois oubliés. Une belle incitation au voyage grandeur nature.

Quand on parle de vélo à Loudéac, quelle image vous vient à l'esprit ?

Sans hésiter, c'est la ville étape incontournable du Paris-Brest-Paris (PBP), à l'aller puis au retour et cela depuis de nombreuses années. Et avec ce clin d'œil, une autre idée a vite germé d'autant que la prochaine édition du PBP aura lieu en 2023. On ne pouvait pas manquer de marquer de cette empreinte notre Semaine fédérale. Nous avons donc concocté deux brevets de 300 km et 600 km qualificatifs pour le Paris-Brest-Paris 2023. Une occasion pour faire venir les adeptes de la discipline repérer les nombreuses montées de nos « petites montagnes » à traverser pour rejoindre Brest et découvrir un secteur un peu méconnu de la Bretagne.

Encore un mot pour conclure ?

Je voudrais que la Semaine fédérale évolue pour accueillir l'ensemble des pratiques de cyclotourisme. Nos propositions doivent faire en sorte qu'il y en ait pour tous les goûts, qu'elles soient adaptées aux moyens de chacun, avec des vélos différents répondant à ces variantes. Que la SF soit immanquablement le carrefour de tous les adeptes de vélo et de tourisme à vélo.

(((titre tourisme cœur de breizh))).

Rayonnez en cœur de Breizh.

(((chapô))).

Idéalement situé à la croisée de trois départements, les Côtes-d'Armor, le Morbihan et l'Ille-et-Vilaine, le Centre Bretagne vous permettra d'allier pratique sportive et découverte du patrimoine dans un rayon restreint de 50 à 60 km, à terre ou sur l'eau, à pied, à vélo ou à cheval.

(((texte))).

Au nord, à 65 km de la baie de Saint-Brieuc, un accès à la Côte d'Émeraude et la Côte de granit rose : les plages de sable fin, les falaises et plages sauvages, les stations balnéaires, les ports de pêche, dont le port d'Erquy, célèbre pour ses coquilles Saint-Jacques, mais aussi Saint-Quay-Portrieux et Paimpol. Au sud, à 65 km de Vannes et du golfe du Morbihan, un accès à la presqu'île de Quiberon, le port de Lorient. Des sites qui vous seront proposés pour des excursions. Bien différentes des attractivités offertes par le tourisme balnéaire, l'attraction de plus en plus marquée pour le tourisme vert redonne au territoire l'occasion de mettre en valeur ses nombreux atouts.

Le canal de Nantes à Brest et le lac de Guerlédan.

Quoi que vous fassiez, vous ne pouvez manquer le canal de Nantes à Brest, construit à l'initiative de Napoléon, voie d'eau de 364 km jalonnée de 238 écluses. Autrefois utilisé pour le transport de marchandises, c'est aujourd'hui un haut lieu de tourisme fluvial. Profitez des belles balades sur ses berges au milieu des plus belles vallées bretonnes comme l'Oust, l'Erdre, l'Aulne ou le Blavet. Vous traverserez des paysages paisibles et contrastés où monts, vallons, marais, prés verdoyants vous offriront tour à tour de véritables tableaux champêtres. De charmantes stations vertes de vacances vous attendent et pour profiter pleinement de ce cadre bucolique, prêtez attention au patrimoine bâti sans oublier de flâner quelques instants dans les charmantes petites cités de caractère qui jalonneront votre circuit. Arrêtez-vous au lac de Guerlédan, achevé en 1930, pour alimenter l'usine électrique du barrage du même nom. Il est ouvert aux loisirs nautiques et à la

baignade grâce aux nombreux équipements adaptés sur plusieurs plages. Ski nautique, canoë, pédalo, paddle, croisière sur le lac, vous n'aurez que l'embarras du choix. Autour du lac, douze circuits balisés attendent les vététistes. De l'autre côté du lac, un paysage plus sauvage pour le randonneur amateur de sentiers balisés traversant les landes et les ajoncs afin de découvrir de superbes points de vue.

Et bien d'autres sites d'exception.

L'abbaye cistercienne de Bon-Repos, du douzième siècle, et son spectacle nocturne « son et lumière » de deux heures pour devenir, à la tombée de la nuit, le théâtre d'une fresque historique retraçant l'histoire du Centre Bretagne (350 figurants et 30 cavaliers). Un site grandiose qui a été choisi pour la journée pique-nique de la SF, le jeudi, et un spectacle envoûtant et féérique auquel vous pourrez assister sur réservation au moment des inscriptions. Il y a aussi l'ancien village sidérurgique des forges de Salles, le musée de l'électricité à Saint-Aignan. Vous pourrez également admirer églises, chapelles, calvaires, abbayes, et même l'ermitage de Saint-Aignan, véritables pépites architecturales.

Laissez-vous entraîner jusqu'à Carnoët pour découvrir la majestueuse vallée des Saints, site atypique et sacré qui a démarré en 2008 sur une ancienne motte féodale du onzième siècle afin de rendre un hommage artistique aux sept saints fondateurs de la Bretagne. En 2021, le site regroupe 155 statues sacrées. Chaque bloc de granit d'environ vingt-cinq tonnes est taillé sur place par des sculpteurs, véritables orfèvres du granit. Ne manquez sous aucun prétexte une rencontre magique avec ces géants de pierre, véritables incarnations de la culture populaire et religieuse bretonne.

De châteaux en châteaux.

Faites une pause à Pontivy, ancienne cité impériale où Napoléon a laissé son empreinte et découvrez son aspect militaire, ses bâtiments imposants et l'architecture de l'époque napoléonienne. Parcourez les rues pavées du Pontivy des Rohan, depuis le château jusqu'à la basilique Notre-Dame-de-la-Joie à la découverte des maisons à pan de bois et petits hôtels particuliers d'époque Renaissance. La curiosité vous conduira vers le château de Josselin, de style médiéval et Renaissance sur les rives de l'Oust ; vers les grands remparts du Guémené, les vestiges du château et ses maisons anciennes.

Le lin et l'histoire d'une économie florissante.

Sur la route du lin, deux sites vous feront découvrir l'étonnante histoire de cette gracieuse petite fleur bleue dont la transformation a fait vivre toute une population pendant des siècles, favorisé les échanges commerciaux et enrichi le patrimoine. La maison des toiles à Saint-Thélo et l'atelier du tissage à Uzel en témoignent et racontent l'histoire des tisserands et des marchands de toile bretons.

Et si vous poussez votre chemin jusqu'à Moncontour, petite cité de caractère, classée parmi les « Plus beaux Villages de France » vous trouverez une ville marquée par le commerce de la toile de lin. Le reflet d'un passé glorieux dont il reste plusieurs édifices classés et nombreuses maisons à colombages et demeures bourgeoises. Construite sur un éperon rocheux, la ville est encore aujourd'hui ceinturée de ses remparts des treizième et quatorzièmes siècles.

Et aussi une terre de légendes.

Pour cela, regagnez la forêt de Brocéliande à une vingtaine de kilomètres à l'ouest de Rennes aux abords de la ville de Paimpont. C'est un lieu imprégné de légendes depuis plusieurs siècles. Merlin l'Enchanteur, la fée Viviane, ou encore les chevaliers de la Table Ronde auraient foulé cette terre. Partez à la recherche des sites liés aux personnages légendaires comme le tombeau de Merlin, la fontaine de Jouvence ou encore le Val Sans Retour et plongez directement dans la vie du roi Arthur et de sa quête du Graal. Mais c'est aussi une superbe forêt, véritable espace naturel et plus grand massif forestier de Bretagne avec une grande diversité de paysages : landes, sous-bois de chênes et de hêtres, étangs où cerfs, chevreuils, sangliers et oiseaux migrateurs évoluent en parfaite quiétude.

Pour terminer ce petit tour d'horizon, nous retiendrons du commentaire de Martine Cano, présidente de la FFCT, cette petite phrase que nous partageons pleinement et qui nous va droit au cœur : « Après une semaine passée au cœur de la Bretagne, vous aurez, vous aussi, la Bretagne au cœur et sans nul doute l'envie d'y prolonger votre séjour ou d'y revenir. ».

(((encadré 1 tourisme cœur breizh))).

La gastronomie.

Ne partez pas sans goûter la fameuse andouille de Guémené à déguster en fines rondelles froides ou chaudes accompagnées de purée de pomme de terre ou encore en garniture d'une galette de blé noir avec une noisette de beurre salé et une bolée de bon cidre breton.

Dégustez aussi la coquille Saint-Jacques, trésor de la baie de Saint-Brieuc, qui se décline sur toutes les bonnes tables de la région ainsi qu'une grande variété de poissons et crustacés fraîchement débarqués à la criée d'Erquy.

Et faites confiance à tous les producteurs bio locaux : fruits et légumes, miel, fromages, cidre et jus de pomme, bière, crêpes et galettes, biscuits et palets bretons...

(((encadré 2 tourisme cœur breizh))).

Une démarche éco-responsable.

Le Centre Bretagne tient à préserver son patrimoine naturel exceptionnel. La région s'est engagée dans une démarche éco-responsable. Le Mené est riche en sources d'énergies renouvelables et possède de nombreux projets et réalisations dans l'éolien, la méthanisation et même une huilerie de colza. Nous comptons sur vous pour respecter cet état des lieux pour que nous puissions encore longtemps en faire profiter le plus large public possible.

(((les circuits))).

Circuits au jour le jour.

Dans le sillage de légendaires coureurs de renom, les itinéraires vont parcourir les nombreuses petites routes entre vallées et collines, empruntant parfois des côtes assez raides mais toujours pour dévoiler des panoramas grandioses et variés. Trois ou quatre circuits quotidiens entre 45 km et 155 km. Du vélo pour tous, chacun à son rythme.

1 – Dimanche 31 juillet : « Destination Kreiz Breizh – Centre Bretagne ».

2 – Lundi 1er août : « Sur les traces des Rohan et des champions ».

3 – Mardi 2 août : « Entre Scorff et Blavet ».

4 – Mercredi 3 août : « D'Argoat en Armor, de la terre à la mer ».

5 – Jeudi 4 août : « Abbaye de Bon-Repos ». Journée pique-nique.

6 – Vendredi 5 août : « Du Mené-Rance au pays de Louison Bobet ».

7 – Samedi 6 août : « du Mené au Penthièvre ».

Pour tous et tous les jours.

- Un point accueil jeunes : il proposera tous les jours des circuits encadrés : vélo le matin et activités diverses l'après-midi.
- Des Cyclo-découvertes : à la journée avec visites de sites autour de Loudéac.
- Un programme spécifique Handi : adapté aux vélos spéciaux.
- Une journée spécifique : pour faire découvrir les bienfaits sur la santé de la pratique du vélo.

(((encadré))).

L'Amicale cyclo de Loudéac, des pros de l'accueil !

Le club compte 145 adhérents, souligne Yannick Blanchard, le président, et se caractérise par sa culture des randonnées longue distance. La ville a acquis un véritable savoir-faire dans l'accueil des cyclos puisqu'elle est, tous les quatre ans, à l'aller comme au retour de Brest, une ville étape dans le passage des milliers de cyclos du légendaire Paris-Brest-Paris. C'est donc avec enthousiasme que le club entend relever le défi de transformer l'édition 2022 de la Semaine fédérale en un moment inoubliable pour tous les participants.

(((cartouche))).

À noter : vous trouverez une suite à cette présentation en avril et juin avec de nouvelles informations et des détails sur les circuits route, VTT, Gravel, les activités diverses et les excursions.

(((encadré Maillot SF))).

VOTEZ POUR LE MAILLOT DE LA SEMAINE FÉDÉRALE DE LOUDÉAC !

Les organisateurs de la Semaine fédérale internationale de cyclotourisme 2022 de Loudéac vous invitent à voter pour votre maillot préféré ! Un maillot qui sera proposé aux participants car comme le soulignent les organisateurs : « Une SF sans maillots n'est pas une SF ! ».

L'organisation a réalisé différentes maquettes pour vous permettre de choisir votre maillot préféré. Au total, cinq projets différents mais tous animé par la passion du vélo et de la Bretagne. Date limite de participation : 31 janvier 2022.

Pour voter : rendez-vous sur le site de la SF Accueil.

[Accueil - SF Loudeac \(sf-loudeac.bzh\)](http://sf-loudeac.bzh).

FIN D'ARTICLE.

12. BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF).

(((tête))).

TOURISME – BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF) : Le Pyla-sur-Mer (Gironde).

(((titre))).

Au pied de la Dune.

(((chapô))).

Si le pointage de ce BPF de la Gironde est bien Le Pyla-sur-Mer, ce n'est pas dans une ville que vous validerez votre passage, mais dans une station balnéaire, relativement récente, dépendant de La Teste-de-Buch.

(((texte))).

La station de La Teste-de-Buch a été créée par Daniel Meller qui, ayant acquis 143 hectares de forêts domaniales en avril 1915, ambitionnait de faire d'Arcachon et du Pyla des lieux de villégiature sur le modèle de Biarritz.

La proximité de la grande dune maritime voisine donna à Daniel Meller l'idée d'un nom pour l'entreprise qu'il souhaiter créer. En modifiant l'orthographe gasconne, Pilat, pouvant se traduire par « tas » ou « monticule », il choisit de « l'américaniser » en « Pyla » par snobisme. En avril 1917, le cahier des charges de la société civile immobilière de Pyla-sur-Mer fut rédigé et déposé. L'article 6 disant : « Les pins ou autres arbres de haute tige ne pourront être abattus que sur l'emplacement des constructions à édifier ou des allées à ouvrir » est à l'origine de la particularité du Pyla-sur-Mer : « la ville dans la forêt ».

Station à base d'hôtels luxueux et de villas de standing (4 000 villas construites sur le bassin d'Arcachon en moins d'un siècle, dont une, la villa Thétis, a été inscrite aux Monuments historiques) dans un style basco-landais.

La dune du Pilat.

Toutefois le phare incontestable du bassin d'Arcachon, face au cap Ferret, est la dune du Pilat, la plus haute d'Europe, classée comme un des 41 « Grands Sites de France ». Vedette soit, mais vedette instable s'il en fut dont la hauteur, entre 100 et 115 m de haut, et la longueur, environ trois kilomètres, changent constamment. Car la Dune, malgré ses 60 millions de mètres cubes de sable, est baladeuse, se déplaçant vers l'est de 1 à 5 mètres par an (et même de 8 mètres après la tempête de janvier 2009), sous l'influence des vents et des marées. Ce goût du voyage ne présente pas que des avantages, des dizaines d'emplacements de camping et même une piscine ayant été engloutis au fil du temps. Et pourtant la Dune, plutôt jeune, à peine âgée de 8 000 ans, aurait pris son temps pour se former comme nous la connaissons, au dix-huitième siècle elle n'était encore qu'un gros pâté. Si vous n'êtes pas trop pressé nous vous suggérons deux balades. La première, à pied, pour monter au sommet de ce gros château de sable (de Pâques à septembre). Laisant votre vélo au parking, gratuit pour les deux-roues, 160 marches vous amèneront jusqu'à la plus belle vue qui soit sur le bassin d'Arcachon. Découverte des richesses naturelles du bassin d'Arcachon Une fois revenus sur terre, votre monture récupérée, partez pour la seconde promenade proposée : la découverte du Bassin et de ses 85 km de pourtour. Petits ports de pêche, réserve

ornithologique du Teich, zoo du Bassin, île aux Oiseaux et nombre d'haltes gastronomiques où le coquillage est roi, que du bonheur. Surtout que pour faire ces 85 bornes vous aurez droit à 200 km de pistes cyclables. De quoi bien découvrir ce pays de Buch qui le mérite. À noter que la COBAN (Communauté d'agglomération du bassin d'Arcachon nord) est labelisé par la Fédération « Territoire Vélo » depuis 2019.

(((signature))).

Michel Jonquet.

(((encadré))).

Les quatre villes d'Arcachon.

Si vous passez par Arcachon, vous pourrez vous promener, au nord, dans la « ville d'été » aux plages de sable fin ; si vous poussez vers le port de pêche, plus à l'est, vous serez dans la « ville d'automne ». La « ville d'hiver », avec ses superbes villas, est cachée dans les pins, protégée des eaux du bassin par les trois autres saisons. Enfin, la « ville de printemps », à l'ouest, est le quartier résidentiel.

Toutes ces saisons ne faisant qu'un ensemble d'une partie de la ville, lié par un brin de poésie.

(((colonne de droite))).

Carte de BPF 33 (Gironde) avec Bazas, Blaye, Le Pyla-sur-Mer, Pauillac, Saint-Émilion, Sainte-Croix-du-Mont (ou Cadillac).

- Province : Guyenne.
- Département : Gironde.
- Cartes IGN : Top 100 n° 145 (Bordeaux/Arcachon).
- Coordonnées GPS :
- Latitude (Y) : Nord 44°37'24,5".
- Longitude (X) : Ouest 001°12'16,3".

BPF de Gironde déjà parus dans Cyclotourisme :

- Bazas ; avril 1995.
- Saint-Émilion : juillet 2004.
- Pauillac : novembre 2013.
- Blaye : septembre 2021.

FIN D'ARTICLE.

13. RANDONNÉE PERMANENTE (RP).

(((tête))).

TOURISME - Randonnée permanente : Randonnée en Baronnies provençales.

(((titre))).

Un parfum de lavande.

(((chapô))).

Loin du tourisme de masse, cette randonnée sportive offre des plaisirs visuels et olfactifs permanents au cœur de la Provence.

(((texte))).

Certaines régions de notre douce France, peut-être moins fréquentées par les touristes, méritent cependant une attention particulière. C'est le cas de la Drôme provençale, insérée dans le périmètre du Parc naturel régional des Baronnies provençales créé officiellement en 2015. Notre randonnée en visite une large partie, essentiellement dans la Drôme, avec de courtes incursions dans les Hautes-Alpes, l'autre département du PNR, et en Vaucluse.

Le départ est proposé à Mollans-sur-Ouvèze. Cette petite cité tranquille, dominée par ses deux châteaux, terre d'oliviers, de tilleul et de lavande, se visite de préférence à pied. Le pont à arche unique, le beffroi dit « Tour de l'horloge » accolé d'une minuscule chapelle ronde en encorbellement au-dessus du lit de l'Ouvèze, paisible rivière mais capable de crues meurtrières comme celle du 22 septembre 1992 à Vaison-la-Romaine, BPF du Vaucluse à proximité.

Cols en vue.

C'est justement par le Vaucluse que débute le circuit, en suivant le cours du Toulourenc, au pied du versant nord du mont Ventoux. L'anecdotique col des Veaux (386 m) inaugure la douzaine à venir (huit sur le tracé principal et quatre sur la boucle annexe) qui vont jalonner le parcours. La montée à Brantes n'est pas non plus négligeable. Ce minuscule village de quatre-vingts habitants, BPF et vedette de nos concentrations pascales, doit beaucoup à Raymond Henry. Il suffit de quelques kilomètres pour revenir dans la Drôme, à Montbrun-les-Bains, lui aussi BPF. Ses maisons haut-perchées enserrant les ruines d'un château. De fontaine en fontaine, les calades descendent jusqu'à l'établissement thermal rénové, où l'on peut bénéficier des bienfaits d'une source datant de l'Antiquité.

Ne vous laissez pas rebuter par le col de l'Homme mort. Sa montée régulière vous mènera au point culminant (1 212 m) de la randonnée. Le passage du col de Macuègne (1 068 m) ouvre la descente qui mène à Séderon, dominé par les rochers de la Tour et du Crapon. Après le col Saint-Jean (1 159 m), l'un des plus durs du circuit, se découvrent la vallée du Céans et le village de Laborel, niché dans un cirque de trois montagnes.

La première incursion dans les Hautes-Alpes mène au vieux village d'Orpierre, siège des princes d'Orange, blotti au pied de neuf falaises calcaires verticales, impressionnant site d'escalade réputé (50 000 passages par an).

Retour provisoire dans la Drôme, histoire de « se faire » le col de Reychasset (1 052 m) avant de retrouver les Hautes-Alpes et deux jolis villages. Saint-André-de-Rosans, perché à 730 m, a conservé les ruines d'un prieuré bénédictin roman

provençal. Rosans a gardé lui, son aspect médiéval avec la tour sarrasine du douzième, en pierres taillées en pointes de diamant. Dans son histoire mouvementée et dramatique (trente-trois jeunes Juifs y furent raflés en 1942) Rosans a forgé sa générosité en matière d'accueil aux réfugiés et immigrants. C'est ici qu'il faut choisir ! Terminer le circuit principal de 175 km, ou effectuer la boucle optionnelle de 40 km avec quatre cols supplémentaires, et la découverte du mini village (trente habitants) de La Charce, perché sur sa butte rocheuse avec son château. De là, les très courageux peuvent aller chercher le BPF de La Motte-Chalancon (14 km aller-retour).

Le « vrai retour » à partir de Rosans, suit la vallée de l'Eygues avant de franchir le col de Soubeyrand (994 m), puis rejoindre l'autre vallée de l'Ennuyé et le charmant village de Sainte-Jalle. Un dernier petit effort dans le col d'Ey (718 m) avant de plonger sur Buis-les-Baronnies entouré de champs de lavande et d'oliviers, flâner sur sa place riche de couleurs et d'odeurs les jours de marché, et gagner Mollans en douceur.

(((signature))).

Jean-Claude Surian et Gérard Pliquet.

(((encadré))).

Le prieuré de Saint-André-de-Rosans.

Un prêtre nommé Richaud fonda le prieuré en 988 et le donna à l'ordre de Cluny. L'église et les bâtiments conventuels ont été érigés entre le onzième et le treizième siècles. Bien que détruit en grande partie durant les guerres de Religion, le prieuré subsista jusqu'à la Révolution.

Son décor lié à la vigne le fit longtemps considérer comme un temple consacré à Bacchus. Ses vestiges classés sont partiellement inscrits aux monuments historiques.

(((colonne de droite))).

À VOIR

- Mollans-sur-Ouvèze : fontaine aux dauphins, lavoir couvert.
- Brantes (BPF 84).
- Montbrun-les-Bains (BPF 26) : un des « Plus Beaux Villages de France ».
- Séderon : la chapelle Notre-Dame-la-Brune.
- Orpierre : la maison des Chalon-Arlay (1334-1530).
- Rosans : la tour carrée sarrasine, l'écomusée « Terre du Sud ».
- Saint-André-de-Rosans : le prieuré (cf. encadré).
- Belvédère du col des Tourettes (1 126 m).
- Buis-les-Baronnies : place du marché, maison des arômes.
- La Motte-Chalancon (BPF 26 à proximité).
- Vaison-La-Romaine (BPF 84 à proximité).

Correspondant :

Jean-Claude Surian

62, avenue du Verger de Moïse Les 4 vents

13800 Istres.

Téléphone : 06 52 69 61 13.

Adresse email : jcl.surian@gmail.com.

Organisateur :

Istres sports cyclotourisme.

<http://club-quomodo.com/Istres-Sports-Cyclo>.

Informations RP :

- Randonnée en Baronnies provençales.

- Label national : n° 345 / 19.

- Parcours : 175 / 215 km – Dénivelé 3 100 /4 100 m.

- Tarifs : Licencié : 4 € - Non licencié : 8 € - Groupe de licenciés supérieur à 3 : 3 € par personne.

FIN D'ARTICLE.

14. NATURE (Flore).

(((tête))).

CULTURE - Flore : Le gui.

(((titre))).

Au gui l'an neuf !

(((texte))).

Si le houx figure traditionnellement dans les décorations de Noël, pour le jour de l'an, il cède la place à son confrère le gui. Arbrisseau magique chez les Celtes, paré de vertus miraculeuses qui en font un sujet de contes et de légendes – avec sa cueillette par les druides à la serpe d'or et tout de blanc vêtu. La tradition veut que l'on s'embrasse sous un rameau de gui le jour de l'an... mais c'était avant le satané Covid !

La plante est pourtant un semi-parasite épiphyte qui puise en grande partie ses forces par des suçoirs qu'elle enfonce dans les tissus de l'arbre nourricier. Les peupliers et les pommiers sont ses hôtes privilégiés. Autrefois, les dégâts causés à ces derniers ont conduit à rendre son arrachage obligatoire. Le non-respect de cette obligation était passible d'amende. Le texte aurait, semble-t-il, été aboli. Il faut dire que la plante n'a pas que des inconvénients. Ses petites baies blanches à pulpe visqueuse – on en extrayait d'ailleurs une glu – sont appréciées des merles et des grives. Échanges de bons procédés, les oiseaux sont les principaux agents de la dissémination de l'espèce.

Au cœur de l'hiver, lorsque ses porteurs caducs auront perdu leurs feuilles, vous remarquerez facilement ses boules vert jaunâtre haut perchées. À condition toutefois de ne pas pédaler tête baissée... comme des coureurs !

(((signature))).

Texte et photos : Gérard Hamon.

(((encadré))).

Viscum album.

Noms communs : gui, gui blanc, vert du pommier.

Famille : Loranthacées.

Taille de la plante : touffes de 20 cm à 1 m de diamètre.

Taille de la fleur : moins de 5 mm.

Taille des fruits : 0,5 à 1 cm de diamètre.

Feuilles : sessiles, vert jaunâtre.

Floraison : mars – avril.

Fructification : de décembre à février.

Habitat : semi-parasite des peupliers, pommiers.

Distribution : partout en France.

FIN D'ARTICLE.

15. CYCLO'LIVRES.

(((article 1 – coup de cœur))).

À VÉLO SUR LES CHEMINS DU MONDE.

Lalie, Esteban, Naïa, Valérie, Christophe Caudrillier.

« La vie est belle ! Magique ! Mais elle file souvent trop vite... beaucoup trop vite ! Vivre ses rêves et non rêver sa vie avant que nous quittions ce monde. Nous avons la chance d'avoir de supers enfants. Nous souhaitons donc profiter d'eux à fond et leur offrir ce que nous avons de plus précieux : du temps ! ».

Voici donc le récit en texte, en images, de cette famille, partie un an à vélo en Amérique centrale, Thaïlande, Espagne. Un départ de Luzech et une arrivée, un an plus tard à Luzech, dans le Lot. Soutenus par leur famille et les enseignants de l'école avec qui la communication s'établira via un blog : www.velovefamily.com.

Esteban, 7 ans au moment du départ, aura cette jolie phrase : « Nous partons sur le chemin du monde ». Pendant un an, avec ses parents, ses sœurs Lalie, 9 ans et Naïa, 2 ans, il est parti, à vélo, à la rencontre d'autres cultures.

Partir avec des enfants en bas âge, n'est pas chose aisée, aussi, les parents ont-ils mûrement réfléchi aux routes qu'ils allaient emprunter selon plusieurs paramètres, climatiques, géopolitiques, dénivelé, capacité des routes à accueillir une famille à vélo. Ils ne se refusent pas d'autres modes de déplacement, tel l'avion. Leur circuit se décompose en cinq destinations : de Luzech à Roques, de Santiago du Chili à Lima, Mexique et Costa Rica, enfin de Madrid à Luzech.

Le choix des tandems Pino de la marque Hase s'est très vite imposé car ils offrent à la fois le plaisir de partager l'effort et surtout d'être très proches et pouvoir ainsi échanger avec les enfants, des réflexions sur les ressentis du voyage.

Avec sincérité et transparence, la « VéLove Family » nous invite à partager son voyage à la découverte de l'autre et de la fragilité de notre belle planète.

Éditions Artisans-Voyageurs • Broché - Grand format • 126 pages • Format 20,5 x 14,5 cm • Paru en novembre 2021 • ISBN 978-2-491-72801-4 • 12 €.

(((article 2))).

L'EUROPE À VÉLO.

Collectif.

Des récits de voyageurs aux profils variés, cinquante itinéraires à travers toute l'Europe, complétés par 150 suggestions. De la promenade en famille, aux tracés des courses de légende, de la sortie de quelques heures aux voyages de plusieurs jours... Chacun y trouvera de quoi satisfaire son désir de voyage. On trouvera aussi les informations essentielles pour s'organiser au mieux. Un ouvrage illustré de très belles photos et d'une carte pour chaque itinéraire.

Éditions Lonely Planet • 320 pages • Format 26 x 20 cm • Paru en novembre 2020 • ISBN 978-2-81619-058-8 • 24,90 €.

(((article 3))).

CYCLISTES DE LÉGENDE.

Pierre Lagrue (textes) - Philippe Lorin (illustrations).

Historien du sport, Pierre Lagrue dans ce livre recrée le destin de trente cyclistes parmi les plus grands. Depuis Petit-Breton au tout début du vingtième siècle jusqu'à Alaphilippe, il fait le portrait de ces champions Français, Italiens, Espagnols, Colombiens, Belges... Ces portraits, sublimés par des dessins au pastel, présentent pour chacun d'eux la biographie, les moments forts de la carrière et la petite anecdote qui apporte une touche personnelle.

Éditions Paris Max Chaleil • Broché - Grand format • 129 pages • Format 22 x 28 cm • Paru en mai 2021 • ISBN 978-2-84621-312-7 • 20 €.

(((article 4))).

VITRAUX - La lumière sublimée.
Jacques Seray.

Jacques Seray nous propose ici une véritable bible sur l'art du vitrail, de la fin de l'époque romane à nos jours. Un récit accompagné de photographies pleine page qui viennent étayer les explications et apporter toute la lumière sur cet art. Au cours de nos voyages à vélo, croyants ou profanes, nous faisons halte bien souvent dans les églises, pour le plaisir des yeux. Ce livre nous permet de définir la période de réalisation des vitraux, leur symbolique, la démarche de création. À consulter, cet hiver, pour s'émerveiller dès les beaux jours lors des sorties vélo.

Éditions De Monza • Collection « Beaux Livres » • 350 pages • Format 24,8 x 30,6 cm • Paru en novembre 2021 • ISBN 9782916231549.

FIN D'ARTICLE.

16. CROQ VÉLO.

(((tête))).

CROQ'VÉLO.

(((titre))).

Un si long rendez-vous...

(((auteur))).

Michel Jonquet.

(((texte))).

Le 22 septembre ! Cinq heures ! Je me suis levé quand même, espérant je ne sais quel miracle. Il fait nuit mais j'entends le cinglement coléreux des rafales de pluie contre mes volets et le hurlement du vent au-dessus de mon toit. Le pire temps qui soit pour un premier jour d'automne ! Je m'installe devant mon ordinateur et l'allume, poussant ma souris vers la chronique météo avec l'espoir chevillé au corps ; après-tout ne suis-je pas à 100 km de mon but, le mont Aigoual, pour honorer un rendez-vous ancien et, qui sait, y trouver, peut-être, un meilleur temps.

Je sens une main ferme, une main d'adulte, se poser sur mon épaule, je ne me retourne pas, ce ne peut être que Jeremy. Un « Bon anniversaire Papy », suivi d'une courte bise sur ma joue, confirme que je ne me suis pas trompé. J'ai beau avoir eu le sentiment d'être discret en me levant, ma démarche n'a pas été suffisamment silencieuse ; il dort dans la chambre voisine et j'ai dû le réveiller.

« Alors, ça donne quoi ? » me demande-t'il ?

– Pourri ! Pourri de chez pourri ! Les prévisions sur l'Aigoual sont pires qu'à Nîmes. Nous pouvons nous recoucher. ».

Me recoucher, pourquoi faire, je sais que je ne me rendormirai pas ! Mon rendez-vous est fichu. Ma déception est infinie !

« On se fait un café ? » me propose Jeremy. J'acquiesce, cela va me permettre de profiter un peu de mon petit. Mon petit ! Presqu'un mètre quatre-vingts mais toujours mon petit. Il est arrivé hier pour notre rendez-vous, pour tenir une promesse faite il y a bientôt quinze ans...

Année 1999. « Plus vite Papy ! ». Jeremy y va de bon cœur ! De toute la vitesse de ses petites jambes il pédale allègrement, prenant les virages au cordeau, se faufilant parmi les obstacles qui se présentent sous ses roues, accélérant dans les lignes droites. Heureux ! J'ai un mal fou à le suivre.

« Plus vite Papy ! ». Avec un grand éclat de rire, du haut de ses 3 ans, Jérémy vient de placer une accélération et m'a pris deux mètres. Je renonce. Ma petite boule de dynamite va trop vite pour moi et j'arrête de courir derrière lui, laissant s'éloigner le tricycle de mon petit-fils qui tourne en rond, inlassablement, sur la terre meuble de ce jardin public, heureux de vivre ses premiers émois cyclistes.

Le pli était pris et chacune de nos retrouvailles avait une option vélo dans notre programme. Pour ses 6 ans, je conseillais discrètement le Père Noël qui eut la riche idée d'apporter à mon lutin un beau vélo à trois vitesses. Son premier vrai vélo ! Je

n'avais plus qu'à lancer mon bonhomme vers la vie cycliste et cet enfant étant à la petite-reine ce que Mozart était à la musique, il lui fallut peu de sorties pour apprendre à utiliser sa bicyclette comme un vieux briscard, sans que cela ne nous coûte bien cher en pansements et sparadraps.

Nous sommes face à face, évoquant nos souvenirs, buvant lentement le petit noir, un peu trop chaud, que Jeremy a préparé pendant que j'éteignais l'ordinateur. « Tu te souviens ? » me glisse-t-il. Comme si je pouvais oublier. Comme si nous pouvions oublier...

Année 2004. Mon petit et ses 8 ans, nous sommes partis pour une immense boucle de presque 20 km en Camargue au départ de Gallician. Jeremy vient de sprinter allègrement pour me larguer dans l'escalade du pont qui franchit le canal du Rhône à Sète, ce qui lui permet de m'accueillir avec un grand sourire carnassier. Il a mérité la récompense promise et, de retour à Gallician, il commande une grande grenadine à l'eau avec deux pailles dont il pourra souffler les papiers sur sa cible préférée : moi ! Et c'est dans ce bistro, par cette belle après-midi, parce que je lui ai raconté ma montée de l'Aigoual du dimanche précédent, que Jeremy m'a lancé « Dis Papy, quand je serai grand, je pourrai monter l'Aigoual avec toi ? ». J'ai répondu « Oui ! » sans me douter, que ce qui n'était pour moi qu'une réponse à l'emporte-pièce allait devenir un projet. Notre projet.

Ensuite, régulièrement, presque à chacune de nos retrouvailles, nous parlions de l'Aigoual, de notre rendez-vous, mais la vie étant ce qu'elle est, cette rencontre était reportée chaque fois à plus tard, devenait un vœu pieux. Et puis, en 2018, en guise de cadeau de Noël, c'est Jeremy qui a fixé une date. La date ! Celle de notre anniversaire. Il est du 21 septembre et moi du 22. Le calendrier 2019 fut bloqué dès ce jour.

L'homme propose et le climat dispose... Ce week-end était le plus infect de septembre et il était impossible de porter nos pauvres carcasses au sommet du mont ce jour-là.

Tant pis ! À l'an prochain ! À un prochain anniversaire !

À jamais...

C'est à ce moment-là, devant notre tasse de café qui, brusquement, n'avait plus aucun goût, que Jeremy m'a secoué. Il ne savait pas encore comment il se débrouillerait avec son agenda, mais il était bien décidé à le bouleverser pour me transformer en priorité. « Tant pis pour l'anniversaire : on y va la semaine prochaine ! ». Comme chantait Brassens « À partir de ce jour, je n'ai plus baissé les yeux, j'ai consacré mon temps à contempler les cieux... ». Et le 28 septembre, par un temps automnal, frais, venteux et légèrement couvert nous sommes partis de Valleraugue. Nous n'avons pas vu le temps passer, nous avons des milliers de choses à nous raconter et la pente se faisait douce sous nos roues. Une brève halte à l'Espérou, le temps d'une pause casse-croûte, et nous nous sommes élancés pour un dernier effort. Le vent, que plus rien n'arrêtait, se plaisait à être défavorable, nous faisant frissonner, nous incitant à redescendre vers l'Espérou, mais il n'en était pas question, l'Aigoual était là, à portée de main, nous appelant, et plus rien ne pouvait nous arrêter. C'est au bout d'une longue ligne droite que l'Observatoire apparut au-dessus de nous. Instinctivement, la gorge bloquée par l'émotion, silencieux brusquement, nous nous sommes mis côte à côte pour terminer ensemble notre rendez-vous. Et en débouchant au sommet j'ai eu le sentiment de monter l'Aigoual pour la première fois. Instinctivement, nous nous sommes regardés puis, sans un mot, nous sommes tombés dans les bras l'un de l'autre et,

enlacés de tendresse, nous avons pleuré comme des enfants.J'ai bien fait d'attendre quinze ans.

FIN D'ARTICLE.

17. LES RUSTINES DE SALORIN.

(((tête))).

LES RUSTINES DE SALORIN.

(((titre))).

Le dernier kilomètre.

(((texte))).

Puis-je avouer ma lassitude ?

J'étais, il y a peu, fêté comme le Messie. Certes, je n'avais que le costume d'un Saint Nicolas de pacotille, revue par quelque garçon vacher vendeur de boisson pétillante d'origine médicinale.

Mais dans mon costume rouge à barbe blanche, j'offrais aux parents du temps de cerveau disponible, pendant que leurs enfants se ruaient sur les jouets, en authentique bois du pays et aux vernis garantis sans composés organiques volatils, que je livrais aux quatre coins de la ville le soir de Noël. J'étais un Père Noël deux points zéro, écologique en diable, sans rennes, mais sur une petite reine. Livrer à vélo était une trouvaille de premier choix pour que ce dernier kilomètre avant les rêves enfantins soit exempt de carbone dispendieusement libéré.

Fichtre ! La belle foutaise ! Je me suis endolori le séant et refroidi les orteils en vain. Le lendemain, tout ce petit monde prenait mes jouets en grippe. Les moues blasées ont succédé aux folles joies du papier cadeau déchiré à belles dents. Quoi ? Ce n'est que cela ? Je l'ai déjà. Ou j'ai déjà tout. Je veux autre chose.

Depuis ce lendemain de Noël, j'ai le sentiment de refaire ce dernier kilomètre à l'envers. Je reprends des jouets à des enfants repus, pour pédaler comme un dératé et les livrer à d'autres enfants repus. Qui ne croient plus au Père Noël, mais qui croient encore que les jouets compliqués des autres leur apporteront les joies simples qu'ils ne savent plus trouver.

En bas d'un immeuble, en rajustant ma pince à pantalon, j'ai vu un clochard dans un carton. Un beau carton, qui aurait fait la joie d'un enfant cherchant une éphémère cabane.

FIN D'ARTICLE.

18. SANTÉ.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Santé.

(((titre))).

Idées reçues ou pas ?

(((chapô))).

Et si nous revisitions ces quelques idées reçues qui empoisonnent notre pratique sportive, ou, a minima, la dénaturent ? En effet, nous avons construit nos règles de vie en référence à ce que nous avons appris à l'école ou ailleurs. Il en va ainsi de nos modes de vie, de notre alimentation et, bien entendu, de nos pratiques physiques.

(((texte))).

Depuis cet ancrage initial, les connaissances et la technologie ont évolué et ce qui était vrai en 1980, ou avant, a pris un sérieux coup de vieux. C'est particulièrement le cas dans le domaine de la physiologie humaine qui fait actuellement l'objet de nombreuses recherches. Et, pourquoi ne pas intégrer ces connaissances de façon à améliorer et sécuriser notre pratique ?

En fonction des données du siècle dernier, nous nous sommes longtemps imposé des limites et des contraintes qui ne se justifient plus. Revisiter nos certitudes à la lumière des apports scientifiques de ces dernières décennies est intéressant pour optimiser notre pratique, mais aussi par simple curiosité intellectuelle. Et, quel que soit notre âge, la curiosité, loin d'être un vilain défaut, est une qualité à cultiver pour rester jeune !

L'acide lactique est-il réellement un poison pour notre organisme ?

En réalité, il n'en est rien, bien au contraire. Lors d'une sollicitation intensive des filières énergétiques et en particulier de la glycolyse anaérobie, il y a bien une surproduction d'acide lactique mais cette acidification du milieu n'est que transitoire et le pyruvate produit est rapidement transformé en lactate. Et sous une forme non acide.

Un exemple : suite à l'ascension d'une bosse de 2 km à allure soutenue avec essoufflement important, la production d'énergie par les filières aérobie (avec apport suffisant en oxygène jusqu'aux cellules musculaires) ne suffit pas. Il faut faire appel à un complément anaérobie (qui n'a pas besoin d'oxygène pour fonctionner). Cette filière produit en effet de l'acide lactique. Ce niveau de sollicitation et sa durée correspondent à la sensation de jambes qui brûlent. De là à accuser l'acide lactique de tous les maux, il n'y a qu'un pas. En réalité, il se trouve que ce serait plutôt une accumulation d'ions hydrogène (H⁺) qui provoque ces désagréments et perturbe momentanément le bon fonctionnement musculaire. Et contrairement à leur réputation, les lactates exercent un rôle alcalinisant (à savoir l'inverse de l'acidification). De toute façon notre organisme sait composer avec un excès d'acidité, même extrême (cf. encadré 1).

(((encadré 1))).

La simple idée d'acides dans notre corps, ça fait peur : et pourtant... !

- En réalité notre estomac produit, en permanence de l'acide chlorhydrique ! De ce fait son PH normal est de 2 (sur une échelle de 0 à 14). Le 7 correspondant à un milieu neutre, le 0 à de l'acide pur. Cette acidité est nécessaire, entre autres, pour digérer des protéines et détruire les mauvaises bactéries.
- N'oublions pas que nous possédons des systèmes de régulation qui nous permettent de retrouver au plus vite l'état initial d'équilibre. Le calme après la tempête ! Trop (ou pas assez) de sucre dans le sang, une température corporelle qui s'élève ou un excès d'ions H⁺ et une acidification de notre sang. Nos hormones veillent au grain.
- Le milieu sanguin est normalement légèrement basique (7.4). Maintenir cet état d'équilibre est nécessaire aux bons échanges intra et extracellulaires. Aussi, toute production d'acides doit/peut être neutralisée (tamponnée). Les muscles, les poumons, le foie, les reins sont « équipés » pour neutraliser et traiter ces pics d'acidité.
- Acceptons donc sereinement que notre organisme produise en permanence de nombreux composés acides. Même au repos ! Ammoniac, cholestérol, corps cétoniques, urée, acide acétique... Et bien entendu de l'acide lactique.
- De plus, la pratique sportive permet un meilleur fonctionnement des systèmes tampons et un retour plus rapide à l'état d'équilibre.

(((suite texte))).

Les lactates seraient-ils d'encombrants déchets ?

Pas du tout ! Loin d'empoisonner notre organisme, les lactates permettent d'augmenter, au contraire, le potentiel énergétique du muscle et donc nos performances aérobies. Ces lactates que nous considérons comme des déchets libèrent en réalité les gènes de l'endurance. « Pour devenir endurant, produisons des lactates ! » : c'est en rupture sans doute avec nos croyances, mais avéré. Et ce n'est pas tout : en effet quelques études récentes ont mis en évidence l'influence des lactates sur le fonctionnement cérébral. En agissant sur l'hypothalamus, elles régulent la sensation de faim. Plus étonnant encore elles améliorent la fertilité. Chez la femme comme chez l'homme. Leur rôle de contrôle de la flore intestinale en maîtrisant les processus de fermentation est également démontré et les lactates joueraient un rôle central dans le lien entre les bactéries intestinales et les neurones. Ces mêmes lactates participeraient donc à l'état d'euphorie et de désinhibition dans lequel nous nous trouvons parfois après un effort intense. « Les lactates, un antidépresseur naturel et sans effets secondaires ! ». En conséquence, n'ayons aucun scrupule à produire ces lactates. Rappelons les conditions optimales de leur production : en faisant quelques incursions dans des efforts soutenus, qualitatifs, même limités dans le temps.

Il y a quelques années, le dosage des lactates sanguins permettait de déterminer deux seuils lors d'efforts physiques soutenus et prolongés : Seuil Lactique 1 (SL1) et Seuil Lactique 2 (SL2). Ces seuils quantifiés de manière plus ou moins empirique à 2 millimoles par litre pour le seuil SL1 dit « aérobic » et 4 millimoles par litre pour le seuil SL2 dit « anaérobic » à partir duquel la production de lactates s'envolerait. Actuellement, cette référence aux seuils sanguins est sérieusement remise en question. « Le seuil lactique serait même un leurre » (Anthony Sanchez Sport et vie septembre 2021). Les physiologistes préfèrent se référer aux seuils ventilatoires.

Les courbatures : trouvons les vrais coupables !

Une fois de plus la suspicion se porte sur l'acide lactique. À nouveau, il nous faut le disculper. Tout simplement en soulignant qu'il n'y a plus de traces d'acide lactique dans l'heure qui suit l'arrêt de l'effort, alors que les courbatures n'apparaissent que le lendemain avec un pic le surlendemain. Mais alors, d'où viennent ces douleurs ? Elles sont, la plupart du temps, consécutives à des sollicitations inhabituelles ou/et intenses et/ou prolongées. Quel cyclo, très à l'aise sur son vélo, même pour des sorties de plusieurs heures sans traces musculaires, n'a fait l'expérience d'un simple footing d'une demi-heure aux conséquences douloureuses. En effet, la course à pied est, pour un cycliste, une activité inhabituelle pour laquelle ses quadriceps sont peu préparés. Incompréhensible à première vue, dans la mesure où les cuisses sont fortement sollicitées à chaque coup de pédale. Effectivement, mais sur un mode concentrique (raccourcissement). Or, à chaque foulée d'un coureur à pied, les cuisses ont un rôle d'amortisseur avant de rebondir pour la foulée suivante (mode « excentrique » et « pliométrique »). Sollicitations inhabituelles et courbatures pour le lendemain ! Ces douleurs sont la manifestation de micro-déchirures de quelques fibres musculaires associées à un processus inflammatoire. Celui-ci provoque un afflux de liquide interstitiel (pour réparer les dégradations) et donc une surpression. Et, quand on exerce une pression sur des déchirures (même micro) ! C'est comme appuyer là où ça fait (déjà) mal !

L'endurance serait-elle la ressource de base, à développer à tout âge ? Sur le podium des qualités énergétiques à développer il est urgent de remettre les pièces à leur juste place. De même qu'aux échecs il faut savoir « roquer », nous proposons de déplacer le roi et même de le destituer. En effet la qualité royale pour un cyclotouriste, comme pour un cyclo-sportif, est la puissance (autrement dit la cylindrée). L'endurance ne correspond, répétons-le, qu'à un pourcentage de cette puissance que nous serions capables de maintenir (faire durer) le plus longtemps possible. De plus pour développer cette endurance, tous les moyens sont permis. Y compris des séries de sprints entrecoupés de temps de récupération. Alors pourquoi se sentir obligés de passer des heures sur nos selles pour améliorer un simple pourcentage ? Dans la hiérarchie des qualités à développer, nous mettons donc priorité à la qualité du moteur, à savoir la force et la puissance musculaire. Chez les jeunes bien entendu afin qu'ils se développent, mais également chez les seniors, de manière à limiter la fonte musculaire et la raréfaction des fibres dites rapides.

Faudrait-il limiter les efforts intenses chez l'enfant ?

Quelle drôle d'idée ! Il suffit, pour remettre en question cette idée reçue, d'observer des enfants en activité libre, sans contraintes ni consignes particulières : parmi leurs jeux favoris, les jeux de poursuites occupent une place de choix. Et quand il s'agit d'échapper à un poursuivant ce n'est pas à allure d'endurance mais à pleine vitesse (« à fond la caisse » disent-ils). Quelques secondes de récupération et c'est reparti dans l'autre sens. Or, il se trouve que ces sollicitations à haute intensité (sur des durées très courtes) correspondent à la fois à ce qui les intéresse mais également à ce qui va leur permettre de se développer. D'une pierre deux coups ! Alors au nom de quel principe de précaution allons-nous leur imposer la modération ? Dans toutes nos vélo-écoles il faut permettre aux jeunes de développer ces ressources impulsives (vitesse, puissance). Les brider revient à limiter ce développement. À l'âge adulte, ce sera trop tard.

Le feeling suffirait-il à indiquer une souffrance cardiovasculaire ?

Parfois en effet un cycliste averti peut détecter quelques anomalies (fatigue inhabituelle, difficulté à récupérer après une côte...) mais, faute de critères objectifs, il a tendance à passer outre. Le cardiofréquencemètre permet de confirmer ces simples sensations et de voir le problème « les yeux dans les yeux », objectivement. Il permet également d'améliorer la connaissance que nous avons de notre propre fonctionnement. De nuancer nos impressions et d'éviter quelques erreurs d'allure. Prenons deux exemples : la sortie club en groupe ou la réussite de l'ascension d'un col mythique.

- Pour la sortie club, le respect d'une fréquence cardiaque (FC) plafond permettra d'aller jusqu'au bout du circuit sans difficulté ou de terminer en se permettant quelques excentricités dans les dernières bosses.
 - Pour le col, le contrôle de la FC lors des premiers kilomètres nous incitera à « débrancher » notre régulateur de vitesse et ainsi à garder du carburant pour le dernier quart d'heure. À condition toutefois de connaître le mode d'emploi. C'est-à-dire savoir, par exemple, que pour tenir tel niveau de puissance plus d'une demi-heure, il me faut maintenir ma FC en dessous de 140.
- Se connaître soi-même permet de réguler, de contrôler son effort et ainsi éviter de se mettre dans le rouge. Notre intégrité cardiovasculaire le mérite bien !

La seule pratique du vélo suffirait-elle à optimiser notre état de forme ? Pas si sûr ! Le secret de la forme serait plutôt de varier les activités physiques. C'est un peu comme les recommandations concernant notre alimentation : variété et qualité ! En effet le cyclisme n'est pas un sport complet selon l'expression consacrée. Reconnaissons que les sollicitations énergétiques sont importantes et cela constitue en effet une base intéressante. Autre point positif : sur un vélo, il nous faut entretenir la plupart de nos capteurs neuromusculaires, garants de notre équilibre, de la bonne perception des obstacles et du traitement de toutes sortes d'informations que nous devons intégrer dans ce milieu ouvert et incertain (surtout à VTT). Mais il y a des zones blanches, des manques importants, en particulier du point de vue des ressources biomécaniques : pas d'impacts comme en course à pied, marche en montagne ou saut à la corde. Impacts qui sollicitent les structures osseuses et favorisent, entre autres, la fixation du calcium. Pas ou peu de sollicitations myotendineuses de qualité si nous nous contentons de rouler lentement en caressant les pédales. Pas non plus d'étirements pour ceux qui rangent leurs vélos, prennent leur douche et referment aussitôt la parenthèse, assis dans le canapé une bonne bière à la main. Or un groupe musculaire a besoin d'être étiré après avoir travaillé en raccourcissement. Mais pas n'importe quel étirement ! Laissons-lui le temps de se restaurer quelque peu, le temps de la douche et, une heure après l'arrêt de l'effort, proposons-lui simplement une ou deux postures (étirements passifs) maintenues cinq à six minutes. Sans douleur. La récupération n'en sera que meilleure et l'élasticité de l'ensemble « corps musculaire et tendon » s'en trouvera préservée.

Pour l'alimentation d'un sportif, faut-il augmenter la portion de glucides ? Pas sûr du tout ! Même si la Pasta party la veille d'une épreuve reste une tradition. De nombreux nutritionnistes, à partir des données scientifiques de leur époque, nous donnaient comme proportions entre glucides / lipides / protéides : 60/25/15. Soit plus de 50 % de glucides (jusqu'à 65 %). Par contre, ils recommandaient de limiter les lipides à parfois moins de 25 %. Certains scientifiques sont récemment revenus sur cette priorité aux glucides, réputés première source d'énergie du sportif. Ils rééquilibrent le rapport glucides / lipides au bénéfice de ces derniers.

Lipides et glucides sont en réalité de nature voisine, classés hydrates de carbone (hydrogène, oxygène et carbone). En effet, les graisses, après digestion, sont de nature à apporter également une bonne quantité d'énergie à notre organisme et de manière progressive, contrairement aux sucres à index glycémique élevé. Ces glucides, et en particulier les sucres dits rapides, sollicitent fortement le pancréas lorsqu'ils arrivent en excès dans le circuit sanguin. Et ce surplus sera stocké en graisse ! Réhabilitons donc les graisses, mais encore faut-il choisir ses lipides. Riches en Omega 3 et/ou en Omega 9 de préférence. Et, bien entendu avec modération.

Une bonne bière à l'arrivée n'a jamais fait de mal à personne ?

Il est des traditions qu'il est utile d'interroger ! Mais revenons à l'origine de cette sensation de soif qui déclenche notre besoin de boire. Une longue sortie, qui plus est, par temps chaud, provoque une élévation importante de la température corporelle (jusqu'à 39 °). Notre organisme n'a rien trouvé de mieux pour refroidir notre moteur que de déclencher le processus de sudation. Selon un principe physique bien connu l'évaporation de la sueur va produire du froid. Sauf à passer sous une douche ou à s'arroser régulièrement avec l'eau de nos gourdes, nos glandes sudoripares vont devoir se mettre au travail et parfois à plein régime. Or transpirer, c'est prendre sur l'eau qui nous constitue pour produire de la sueur. Ce qui n'est pas sans risque. Entre autres pour la fluidité sanguine. Le coup de chaud nous guette. Sur le vélo, il nous faut donc boire régulièrement pour compenser cette perte hydrique. Avant d'avoir soif, disent certains. Eau plus sels minéraux si possible. À la pause, la dette sera, malgré tout, importante. Il est urgent de récupérer au plus vite le liquide évaporé. Le choix de la boisson est déterminant si nous souhaitons restaurer rapidement nos équilibres initiaux. De la bière ? Pourquoi pas ! : 90 % d'eau, OK. Potassium, phosphore, magnésium et autre calcium, sans oublier nombre d'oligoéléments, vitamines du groupe B. Même de l'acide pyruvique (encore là celui-là), quelques polyphénols et acides aminés dits essentiels. Bref un cocktail plein de promesses. Mais, un seul problème : il y a aussi de l'éthanol. 5 à 6 %, voire plus ! Or l'alcool est considéré par notre organisme comme indésirable (on se demande pourquoi) et donc à traiter en priorité, ce qui retarde d'autant la récupération. En conséquence nous ne pouvons que conseiller de l'eau, richement minéralisée si possible, ou des boissons lactées. Le lait fermenté de type lait ribot, kéfir, yaourt... plus digeste que le lait nature, est tout à fait adapté comme boisson de récupération. Moins traditionnel dans la culture cyclo, que la bière ou autre « p'tit blanc » partagés parfois en fin de sortie, mais pour qui se soucie de sa santé, bien plus intéressant !

Conclusion.

À la lumière de ces quelques remises en question, libre à chacun de modifier ou non sa pratique sportive ou son hygiène de vie. Ce qui importe, pour tout sportif curieux et soucieux de sa santé, c'est de se tenir informé de ce que les chercheurs découvrent d'année en année. Évitions de nous précipiter sur toutes ces infos qui circulent sur les réseaux sociaux ou revues de vulgarisation.

(((signature))).

Daniel Jacob, instructeur fédéral.

(((encadré Vivons Vélo))).

LES CONSEILS DE VIVONS VÉLO.

Notre pratique du vélo est dépendante d'idées que nous avons intégrées depuis des années mais qui peuvent être erronées au vu des avancées des connaissances scientifiques.

Nos conseils pour des sorties vélo réussies.

- Lors de vos sorties vélo, n'hésitez pas à faire quelques sprints, ils permettent de travailler la puissance, qualité essentielle y compris pour de longues distances.
- Si vous sortez à vélo avec des enfants ou ados, bridez-les le moins possible. Intensité, vitesse et découverte font partie de leur développement intellectuel et musculaire.
- Pensez à vous équiper d'un cardiofréquencemètre et/ou capteur de puissance qui peuvent être de bons alliés dans la gestion de l'effort.
- Gardez un bon équilibre alimentaire toute l'année (lipides, glucides et protéines) afin de ne pas avoir de carences.
- Hydratez-vous avant, pendant et après vos sorties vélo en évitant l'alcool.
- Variez les sports (natation, pilates, yoga, marche) pour faire travailler tout votre corps, le vélo n'étant pas un sport complet.

FIN D'ARTICLE.

19. TECHNIQUE – EUROBIKE (Suite et fin).

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES – Technique : Eurobike 2021 (Suite et fin).

(((titre))).

Nos coups de cœur.

(((chapô))).

Le vélo a toujours inspiré de nombreux créateurs et inventeurs, et l'assistance électrique a multiplié les possibilités. Voici notre sélection des innovations d'Eurobike 2021 : de la plus pratique à la plus surprenante.

(((signature))).

Texte : Gabriel Guénassia et Steve Jackson.

Photos : Gabriel Guénassia, Steve Jackson, Eurobike et fabricants.

(((produits))).

AROSNO.

Marque Arosno : conçu et développé à Annecy, l'e-trace est un engin pour pédaler l'hiver sur tous types de neige. Vitesse 25 km/h, autonomie 45 km.

www.arosno.com.

TEX-LOCK.

Quand on déplie les jambes du pantalon, ce parka devient une combinaison intégrale. Produit de grande qualité : tissu respirant, imperméabilité élevée (20,000 mm), coutures étanche, bandes réfléchissantes, et capuche adaptée pour casque. Versions homme et femme, 4 couleurs. 349 €.

www.tex-lock.com.

THIMM.

Pour combattre le mal de dos, plus besoin de soulever le vélo ! Ce carton de transport s'ouvre sans outil, les fixations de la tige de selle et du guidon se détachent, et le vélo s'enlève par le côté. Peut être réutilisé plusieurs fois, 100 % recyclable.

www.thimm.de.

ONE LESS VAN.

Pour des raisons évidentes, le nom veut dire « une camionnette de moins ». SUM-X est un e-bike à quatre roues en carbone. Poids de 49 kg, chargement jusqu'à 250 kg, autonomie de 60 km (une journée de livraisons), suspension, traction avant. Solide et propre !

www.sumsolutions.it.

MANTA 5.

Manta 5 a conçu et développé le premier vélo électrique à foils au monde. Utilisant la même technologie que les grands voiliers, l'Hydrofoiler XE-1 permet de pédaler sur la mer, les lacs et les rivières. Laissez votre jet-ski au garage !

www.manta5.com.

BABBOE.

Pour faire comme ses parents ! Parmi une célèbre gamme de vélos cargo hollandais, une jolie draisienne triporteur en multiplis de bouleau. À partir d'un an, prix : 99,95 € (sur le site du fabricant).

www.babboe.fr.

AQUACON.

Pour se déplacer sur l'eau, l'Aqua-Trike possède deux unités de propulsion à jet d'eau, et sur route, l'arrière du « bateau » se relève et permet de ranger les flotteurs des roues avant. Pour transformer tout plan d'eau en piste cyclable !

www.aquacon.at. (nouveau site en cours de construction).

CARETTE.

Fabriquée à Strasbourg, une remorque de grande qualité. Avec ses pétales multi-positions (mode caisse ou plateau), la Flos s'adapte à vos besoins. Double étage, poids de 17,6 kg, roues démontables, matières nobles (multiplis de bouleau 9 mm, aluminium, visserie inox, housse intérieur en bâche de camion). Prix 1 290 €.

www.carette.bike.

BIO-CIRCLE.

Une nouvelle station de lavage qui utilise un nettoyant bio sans solvant. Celui-ci est à base d'eau chargée en micro-organismes qui digèrent les hydrocarbures les plus tenaces et se régénèrent. Lavage rapide et sans danger pour l'opérateur, avec ou sans gants.

www.bio-circle.de.

MOTOREX.

D'un grand spécialiste suisse, une gamme complète pour nettoyer, lustrer et lubrifier son vélo. Le tube à l'intérieur de ce vaporisateur est lesté : on peut tourner le flacon dans tous les sens, et il marchera même tenu à l'envers.

[BIKE LINE | MOTOREX](#).

VELOINE.

Entreprise allemande spécialisée dans les vêtements pour cyclistes féminines. Short et maillot qui permet aux femmes enceintes de pratiquer leur sport pendant la grossesse « aussi longtemps que leur corps et leur esprit le leur permettent ». Il était temps qu'on y pense !

<https://www.veloine.cc/>.

FIN D'ARTICLE.

20. TECHNIQUE - VAE SINGER.

(((tête))).

CONSEILS PRATIQUES - Technique : VAE Singer.

(((titre))).

Alex Singer en Cavale.

(((chapô))).

Depuis plus de quatre-vingts ans, les cycles Alex Singer construisent des vélos de haute qualité dans l'atelier de Levallois-Perret, en particulier vélos sur mesure pour des clients du monde entier. Voici aujourd'hui le Cavale, un VAE dans la lignée des classiques qui ont fait sa réputation.

(((texte))).

Une rencontre fortuite entre Olivier Csuka, petit neveu d'Alex Singer, et Martin Bouche, jeune entrepreneur voisin, va être l'élément déclencheur de ce beau projet : créer un vélo à assistance électrique, plutôt urbain, élégant et confortable. Le Cavale était né !

Nous les avons rencontrés tous les deux afin d'en savoir un peu plus. Ils ont répondu à nos questions.

Comment s'est construite votre rencontre ?

Olivier Csuka : Nous avons depuis fort longtemps le plaisir de satisfaire les demandes d'une clientèle fidèle ayant parfois une pratique urbaine. Nous avons dans cet esprit sollicité la maison Fletcher des cycles CNC et l'artisan Valdenaire. Martin Bouche est alors venu à ma rencontre afin de mettre au point un vélo électrique de style français. Aucune identité remarquable dans l'association, simplement c'est moi qui réalise le design façon Singer.

Martin Bouche : Je travaillais aux Pays-Bas dans l'industrie, sous la tutelle d'un ingénieur. Je suis revenu à Paris, rue Lafitte, avec l'idée de créer une marque française. Je connaissais les cycles Alex Singer de nom et l'idée est venue de m'appuyer sur un artisan de qualité.

Qu'en est-il des cadres et des fourches ?

Ils sont faits dans une usine selon mes critères toujours dans le contexte d'un design Alex Singer, entièrement en Reynolds 525 y compris les fourreaux de fourches et les tiges filetées. Pour la mesure des cadres nous avons la version mixte en 49, 51 et 54 puis en version cadre fermé ou homme, les 53 et 57. Il y a bien sûr une souplesse pour les hauteurs de cadre si besoin particulier mais ça reste de la série.

Nous proposons six gammes de couleurs au choix en Epoxy.

Peut-on avoir le descriptif des composants ?

- Pédaalier Stronglight avec plateau de 46 dents.
- Jantes MACH 1 à 36 rayons.
- Pneus Schwalbe.
- Porte-bagages avant SOMA.

- Tige de selle et selle faites à Taiwan suivant des dessins personnels.
- Freins Dia-Compe.
- Éclairage à piles

Et pour la partie uniquement VAE ?

Le moyeu arrière sert de motricité à la batterie et donc à l'avancée du vélo. Quant à la batterie de marque Docti'bike (25 Watts), elle se réalimente comme pour un téléphone portable. On peut avoir un minimum de 50 km d'utilisation tout cela en fonction des paramètres d'utilisation habituels (dénivelé, poids de l'utilisateur, etc.). La grande différence avec les VAE classiques est le fait que ce vélo va très bien rouler sans assistance car il est super léger (un peu moins de 15 kg) par rapport aux concurrents, batterie comprise.

Quant à son prix et à l'attente ?

Le prix de base est de 3 450 € mais la somme peut changer suivant les demandes spécifiques côté périphériques bien sûr.

Commande passée, l'attente est d'environ un mois et demi mais ce délai pourra évidemment varier car nous sommes déjà très sollicités.

Oui, le succès du Cavale est déjà très important et par ce modèle les cycles Singer continuent à rayonner hors de nos frontières, tout à l'honneur du savoir-faire français !

(((signature))).

Propos recueillis par Gabriel Guénassia.

Photos : Gabriel Guénassia.

(((encadré))).

Sites web à parcourir :

<http://www.cycles-alex-singer.fr/de/velo-electrique.html>.

<https://www.cavale.cc/>.

FIN D'ARTICLE.

21. REPORTAGE PHOTO.

(((tête))).

REPORTAGE PHOTO.

(((titre))).

Naples & la côte amalfitaine : l'Italie prodigieuse.

(((texte))).

Naples, troisième ville d'Italie par sa population, a longtemps eu, aux yeux de l'Italie du nord, une réputation sulfureuse, à l'image du Vésuve qui la domine en toile de fond. Grouillante, exubérante, la ville aux 500 coupoles d'églises, plus grand centre urbain inscrit au patrimoine mondial, est un musée à ciel ouvert... qui se prolonge par ceux des cités antiques détruites par l'éruption du Vésuve en l'an 79 : Herculaneum et Pompéi.

Laissez-vous séduire par la splendeur de son golfe, dont l'île de Capri est sans doute le joyau, et la côte sud ponctuée de villages accrochés à la montagne : Positano, Amalfi, qui lui a donné son nom, et Ravello.

(((signature))).

Texte et photos : Gérard Pliquet.

(((photos))).

- 1 - Rochers Faraglioni et la végétation luxuriante de Capri.
- 2 - Le village de Positano accroché à la montagne.
- 3 - Le Vésuve vu du port de Sorrente.
- 4 - La villa Rufolo à Ravello domine le golfe de Salerne.
- 5 - La ville d'Amalfi, ayant donné son nom à la côte.
- 6 - La Bataille d'Alexandre, mosaïque du deuxième siècle avant J-C, retrouvée à Pompéi.
- 7 - La Via dell'abondanza (et son passage piétons) à Pompéi.
- 8 - Le Castel dell'Oro et Capri, dans le golfe de Naples.

FIN D'ARTICLE.

22. VIE FÉDÉRALE – COMMISSIONS.

(((têtière))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ - Vie fédérale : les commissions fédérales

(((Titre))).

La commission Formation.

(((chapô))).

Nous terminons ce mois-ci notre tour d'horizon des différentes commissions faisant vivre activement notre Fédération. La commission nationale Formation est au service des autres commissions et de l'ensemble de nos licenciés.

(((signature))).

Georges Golse, membre de la commission Formation.

(((texte))).

Cette commission compte quatre membres sous la présidence de Claude Robillard : Roland Bouat, Emmanuel Carpentier, Georges Golse, Gérard Malivoir.

Elle travaille en relation étroite avec l'équipe technique nationale (ETN) dirigée par notre DTN, Isabelle Gautheron, ainsi que la référente Délégués régionaux formation. Le séminaire formation réunit tous les acteurs de la formation fédérale (cf. revue Cyclotourisme de décembre 2021, page 57).

Elle coordonne les activités de l'ensemble des éducateurs répartis sur le territoire. On dénombre : 65 instructeurs, 500 moniteurs (École française de vélo (EFV) – Tourisme), 1 500 initiateurs, 1 000 animateurs club.

Les formations.

La Fédération propose des formations qualifiantes pour les éducateurs et des documents techniques pour les cyclotouristes (dirigeants ou pratiquants) désireux de parfaire leurs connaissances afin d'animer les clubs, d'encadrer leurs adhérents ou de gérer une structure fédérale. Deux filières sont possibles : structures et éducateur.

1- Formation Structures (dirigeants).

Elle se décompose en trois niveaux ou thématiques à laquelle s'ajoute la formation de l'animateur club :

- Niveau 1 : vie des associations et leur administration (8 heures).
- Niveau 2 : communication et animation des structures.
- Niveau 3 : gestion et développement de l'association, finances, fiscalité, partenariat privé ou institutionnel.

L'animateur club est un cadre capable d'accueillir et d'initier les débutants au sein du club (16 heures de formation sur un week-end).

2- Filière Éducateur (licenciés).

Elle concerne tout licencié qui souhaite s'investir dans l'animation d'une structure fédérale (club, comité départemental, comité régional). Il existe trois niveaux de formation : initiateur fédéral, moniteur fédéral et instructeur fédéral.

- Initiateur fédéral (éducateur 1er degré).

C'est un cadre capable d'apporter les connaissances nécessaires à la pratique du cyclotourisme ou du VTT de randonnée au sein d'un club et notamment auprès des jeunes ou des adultes (32 heures sur 4 jours). En collaboration avec la Fédération française des usagers de la bicyclette, la Fédération française de cyclotourisme propose une nouvelle formation, « Initiateur mobilité à vélo », dans le but de former des cadres qui se destinent à l'apprentissage du vélo urbain et périurbain dans les vélo-écoles ou les clubs.

- Moniteur fédéral (éducateur 2ème degré).

C'est un éducateur qui se destine principalement à l'organisation, la réalisation et l'encadrement d'actions tournées vers : les jeunes, les publics adultes, le tourisme à vélo (48 heures sur 6 jours).

- Instructeur fédéral (éducateur 3ème degré).

C'est un formateur qui se destine à encadrer des stages de moniteurs ou instructeurs. Il participe activement aux travaux de la commission nationale de Formation ou d'autres commissions nationales.

(((encadré))).

VOS CONTACTS AU SIÈGE FÉDÉRAL :

- Secrétariat formation : Delphine Deker. Téléphone : 01 56 20 88 88. Email : formation@ffvelo.fr.

- Directrice technique nationale : Isabelle Gautheron. Téléphone : 01 56 20 88 90. Email : i.gautheron@ffvelo.fr.

FIN D'ARTICLE.

23. VIE FÉDÉRALE – ASSEMBLÉE GÉNÉRALE NEVERS.

(((tête))).

LA FÉDÉ EN MARCHÉ - Vie fédérale : Assemblée générale fédérale à Nevers (Nièvre).

(((titre))).

Le bonheur simple du présent.

(((chapô))).

Deux ans déjà ! C'était à Angers. Quel plaisir de se retrouver à Nevers hors des écrans et des images figées. Enfin la réalité, les débats, les rencontres, la vie quoi !

(((texte principal))).

Certes il y avait bien les habituelles contraintes sanitaires que nous connaissons tous mais le seul plaisir de se revoir a largement effacé la présence des QR codes, de l'utilisation constante du gel hydro alcoolique et bien sûr des masques. À noter que ces derniers ne nous ont pas empêchés de nous reconnaître ! Quant au déroulement de cette Assemblée générale (orchestrée par notre nouvelle secrétaire générale Claude-Hélène Yvard-Guermonprez), il a été fidèle aux habitudes avec tout d'abord la prise de parole de diverses personnalités locales et régionales. Nous avons ainsi appris que nous avons comme tous les ans la chance d'être dans une ville et une région parmi « les plus belles de France » et surtout « une terre de champions », sous les applaudissements d'une salle déjà convaincue ! Petite nouveauté fort appréciée, le message vidéo de Brigitte Henriques, présidente du Comité national olympique et sportif français (CNOSF), précédant la prise de parole de Martine Cano, notre présidente, pour son rapport moral.

Après s'être félicitée de la présence certes moins nombreuse qu'à l'accoutumée, nous retiendrons ses remarques quant à « une réglementation souvent tatillonne, qui s'alourdit chaque jour et freine parfois l'enthousiasme. Nous le voyons au quotidien selon les préfectures qui semblent parfois rivaliser de contraintes pour nos clubs. Cela engendre la désaffection d'une partie des bénévoles, par lassitude souvent et par crainte parfois. Cela se traduit dans nos effectifs qui sont en recul de 3,80 % au global ». Mais avec une touche d'optimisme : « Si on y regarde de plus près, nous enregistrons 18 % de nouveaux adhérents de plus que par le passé : un chiffre record depuis bien longtemps qui montre que nous pouvons et nous savons accueillir quand la volonté est là. Il faut signaler que les jeunes sont, quant à eux, en augmentation de 7,57 %, chiffre encourageant qui traduit les efforts réalisés sur le terrain par les responsables à tous les niveaux. ».

Enfin, notre présidente a tenu à féliciter certains comités départementaux et clubs qui ont réussi à progresser malgré les difficultés liées à la crise sanitaire en relevant le défi de la poursuite d'activité et en trouvant de nouvelles actions, avec les jeunes comme avec les débutants moins jeunes, ou avec les adeptes d'aventure au long cours.

Être et agir ensemble.

Quelques exemples cités durant son rapport :

- Dans le domaine des sports de pleine nature, les questions de responsabilité et d'assurance menace notre activité. La Fédération des sports de montagne, première touchée par des restrictions, a informé ses collègues de la situation et initié une

concertation. Via le CNOSF, les fédérations se sont adressées aux ministères concernés et une solution est en passe d'être trouvée.

- La loi sur la modernisation du sport, attendue depuis un an, revient au Sénat en janvier et devrait rapidement être adoptée par la suite. Certaines dispositions auront des répercussions sur l'ensemble des fédérations sportives en France, olympiques et non-olympiques. C'est le mouvement sportif dans son ensemble, qui, via le CNOSF, s'est adressé au gouvernement et aux parlementaires afin de proposer des amendements. Ce qui est important c'est de voir les fédérations avancer unies.

- Concernant le SRAV (Savoir rouler à vélo), c'est également une initiative commune des fédérations qui pratiquent l'activité cycliste sous ses différentes formes qui intervient afin que le mouvement sportif ne soit pas tenu à l'écart de la gestion de ce programme et que cette gestion ne soit pas l'unique apanage d'un groupement qui se limite à la pratique urbaine. Une entrevue a été demandée à madame la ministre de la Transition écologique.

Martine Cano a tenu à mettre en avant deux actions ou événements de cette fin d'année : « En septembre, Daniel Jacob, éducateur fédéral et Patrice Delga, notre médecin, ont accompagné un groupe de femmes en rémission de cancer sur le trajet Paris-Bucarest. Grâce aux échanges précédents, ce groupe s'est constitué en club de notre Fédération et cette coopération a abouti à une grande réussite, mettant une nouvelle fois en pratique nos valeurs de sport-santé, de tourisme et de solidarité ». Et bien sûr, la dernière édition de « Toutes à vélo – Toulouse 2021 » : « Un succès avec de nombreuses initiatives. Nous avons répertorié plus de 150 voyages déclarés et ce sont toutes ces personnes qui méritent d'être félicitées. La Fédération a été récompensée pour cet engagement collectif en faveur de la promotion du sport au féminin et dans la mixité. Ces différents exemples montrent la force du collectif et confirment l'adage selon lequel "Ensemble on va plus loin" ».

Innover.

Notre présidente citera ensuite quelques exemples d'actions innovantes construites à tous les niveaux. Nous retiendrons :

- Un jeune de 14 ans, s'intéressant fortement aux brevets de tourisme (BPF et BCN), a présenté un site qui permet de gérer l'avancée de sa quête de BPF.
- Des clubs ont réalisé des animations, de petits films pour valoriser leurs actions. « Cela doit servir d'exemple et montrer que le repli sur soi ne mènera à rien, que seules les actions de terrain sont porteuses d'espoir. Des avancées ont eu lieu, encore peu nombreuses, mais d'importance. Elles concernent essentiellement la commission Jeunes, et également notre revue Cyclotourisme désormais accessible en ligne à tous nos licenciés. Le site web www.veloenfrance.fr est aussi en constante évolution. D'autres nouveautés numériques suivront nécessairement. Il ne faut pas craindre ces nouvelles formes d'actions. Elles ne doivent pas détruire l'existant mais constituer de nouveaux vecteurs ».

Ne pas déshumaniser.

En conclusion, Martine Cano a tenu à préciser que si le numérique doit apporter une aide supplémentaire, il ne doit pas supprimer les facteurs humains, indispensables dans nos relations, au risque d'oublier une part de nos adhérents, tous n'étant pas forcément familiarisés à l'informatique. Les périodes de restriction ont montré combien chacun avait besoin des autres et des interactions.

Et un message d'espoir pour conclure : « Les outils numériques nous ont aidés à garder le contact mais avec une reprise plus large de nos sorties et manifestations, ce sont les relations directes qui sont revenues sur le devant de la scène. Cette alliance entre numérique et humanité doit nous accompagner et ouvrir de nouvelles portes, à chacun d'entre nous d'y contribuer ».

Ce rapport moral sera suivi par les interventions habituelles du trésorier fédéral, Jean-Marie Brousse, et des diverses interventions des commissions, sans oublier les nombreux échanges avec la salle à intervalles réguliers pendant ce week-end. Pour conclure, n'oublions pas de remercier les participants qui, malgré les aléas que nous connaissons tous, ont su avec des sourires masqués apprécier le seul fait d'être là.

(((signature))).

Michel Savarin.

(((encadré 1))).

La nouvelle élue.

Suite au renouvellement du Comité directeur en 2020, un poste féminin restait à pourvoir. Lydie Chenot, Alsacienne du club des Cyclos du Bischenberg a été élue et viendra ainsi compléter l'équipe fédérale.

(((encadré 2))).

3 ateliers pour avancer.

Le samedi après-midi ont eu lieu trois ateliers afin de réfléchir et avancer sur certains aspects de notre pratique. Ces ateliers étaient :

- Atelier 1 : Quelles pratiques et quels services au sein de notre Fédération pour attirer de nouveaux publics ?
- Atelier 2 : Comment nos structures s'emparent-elles de la pratique du vélo sous toutes ses formes au moment où le vélo connaît un engouement sans précédent ?
- Atelier 3 : Comment mobiliser de nouveaux bénévoles et valoriser leurs actions ?

Un retour sur ces ateliers sera fait vers les structures dans les prochains mois.

(((encadré 3))).

LES RÉCOMPENSES.

Circonstances obligent cette année, du fait de l'année blanche 2020 ce sont des récompenses courant sur les deux dernières années qui ont été remises.

Prix photo littéraire « Pierre Roques ».

Deux remises de récompenses : Jean-Claude Loire pour 2020 et Daniel Grandgirard pour 2021.

Les Médailles d'or - Récompenses 2020.

De gauche. à droite : Jean-Michel Autier, président d'honneur, a accompagné la remise des médailles à Luc Coppin, représentant Pierre Théobald, Francis Degeix, Jean-Claude Durrenbach, Jean-Louis Vennat, Jean-Claude Hennebicq et Martine Cano.

Les Médailles d'or - Récompenses 2021.

De gauche. à droite : Jean-Michel Autier, Alain Robert, Marie-Christine Bertrand, Léon Payen représentant Jean Galimant, Bernard Aussillou, Alain Poussel, René Le Loc'h représentant Jean Guegeniat, Christian Huort.

Plus haute distinction de notre Fédération remise à Philippe Deveaux : ex-rédacteur en chef de la revue, ex-élu fédéral, ex-président de la ligue des Pyrénées et du CoReg Occitanie et pilote de l'organisation Toutes à vélo – Toulouse 2021.

FIN D'ARTICLE.

24. DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS.

NOUVELLE-AQUITAINE.

Article 1.

La Boucle a été bien bouclée

Après un mois sur les routes de France, vingt-cinq étapes, quatre jours de repos et 2 102 kilomètres, notre ami Franzy Rabin, amputé des quatre membres, a franchi en vainqueur sur son hand-bike, la ligne d'arrivée de son tour de France. Le 9 novembre, il était attendu par une assistance nombreuse, les représentants des médias locaux et les caméras de France-Télévision. Entraîné depuis deux ans par notre club, l'Amicale des CycloTouristes Crèchois, dont il est membre « très actif », Franzy a tenu à finir son périple à La Crèche, près de Niort (Deux-Sèvres).

Ce tour a été une dure épreuve pour un garçon plutôt sédentaire. Il y a eu des moments de doute, de fatigue, d'énervement quelquefois quand la trace était perdue et que le kilométrage passait de 100 à 135 km. Quand, entre Troyes et Provins, la pluie a été présente de bout en bout. Malgré tout, chaque jour, avec une moyenne de 80 km environ et un dénivelé parfois important, il a accompli une prouesse physique que la plupart des valides n'imaginent même pas.

Il a été soutenu, en particulier, par l'Union des Clubs de rugby amateurs français qui lui a offert de vraies petites fêtes les jours de repos et le Niort rugby club dont il est un brillant joueur de rugby-fauteuil. Il a été aidé par de nombreux sponsors financiers, les associations « Handicap 2000 » de Philippe Croizon, son parrain. T.I.T.A.N. (Toute Incapacité Trouve Adaptation Nécessaire) a fourni le camion d'accompagnement et la présence de Sylvie, logisticienne émérite, cuisinière et bien plus aux côtés de Maël, l'assistant de Franzy. Le comité départemental HandiSport des Deux-Sèvres nous a aussi été d'une aide précieuse. Notre club s'est occupé de la logistique en amont (tracé des étapes, contact avec les clubs des régions traversées, etc.). Franzy a toujours été accompagné au minimum, de deux cyclotouristes portant le maillot de l'ACTC. À chaque ville-étape, Franzy et toute l'équipe ont été aidés, conseillés et même choyés. Nombre l'ont accompagné au début, à l'arrivée et quelquefois sur la totalité : Châlon-Dijon s'est terminée par une visite privée de la capitale bourguignonne et il a reçu les médailles de Marmande, Beaucauzé et Parthenay. Enfin, on ne compte plus les dons reçus. À tous ces clubs, nous offrons tous nos remerciements. Ils ont fait de ce tour de France une formidable et inoubliable aventure humaine pour Franzy et toute son équipe. Nous le disions au départ avec un peu de retenue mais maintenant, avec l'aide de tous ceux qui l'ont soutenu, nous le crions haut et fort : « Impossible n'est pas Fran... zy ! ».

Pierre Rousseau.

Article 2.

« Clap de fin » pour la Semaine Fédérale Cognac 2019.

Après deux longues années, le bureau de la Commission d'organisation de la Semaine fédérale internationale de cyclotourisme Cognac 2019 (Cosfic) a enfin pu réunir ses bénévoles pour le repas de clôture. Notre président, Bernard Goyon, a remercié l'ensemble des bénévoles qui ont œuvré plus de quatre ans, pour leur implication et leur générosité. Il a aussi insisté sur l'aide et les conseils prodigués par notre Fédération, qui ont grandement contribué à la réussite de cette manifestation et a tenu à souligner la satisfaction générale des élus des

départements Charentes, des commerçants du secteur et des professionnels du tourisme, supports de cette grande fête du vélo. Il gardera le souvenir de l'ambiance, de la convivialité et du soutien des femmes et hommes de la région. Pour ce clap de fin, l'ensemble de la salle a ovationné notre président et toute son équipe dirigeante, avec un peu de tristesse.

Pour conclure, Bernard Goyon a souhaité une belle et longue vie aux futures Semaines fédérales. Il a incité les plus jeunes à entretenir la flamme, et à organiser, dans le futur, une autre belle Semaine Fédérale dans le Sud-Ouest. À tous un grand merci pour cette merveilleuse tranche de vie que vous nous avez fait partager.

Bernard Chappuis.

Article 3.

Une pédalée blanche.

Suite aux statistiques alarmantes de l'accidentologie des cyclistes, le mercredi 10 novembre 2021, le Comité départemental de cyclotourisme de Charente-Maritime, les clubs et les associations de l'agglomération Rochelaise ont organisé une « Pédalée blanche ». Cette manifestation de cyclistes, qui s'est regroupée à la Maison du Département pour se diriger vers la Préfecture, avait pour but d'attirer l'attention des pouvoirs publics sur les aménagements cyclables « du partage de la route » en proposant diverses recommandations. Au terme de cette manifestation, une délégation a été reçue par des élus du Conseil départemental et, le 18 novembre 2021, par la directrice du cabinet du préfet. Des échanges ont eu lieu, en espérant que nos propositions seront prises en compte : par exemple la pose de panneaux de signalisation pour doubler un cycliste, hors agglomération (1,50 m) ainsi que notre participation à diverses réunions pour la création de nouvelles pistes cyclables.

André Labetoulle, pour le comité d'organisation.

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES.

Les cyclos annemassiens acteurs du cyclotourisme.

Les Cyclos Annemassiens Voirons-Salève (Haute-Savoie) se sont prêtés au jeu d'acteur le temps d'un week-end pour le tournage d'un film de deux minutes trente. Après deux mois de montage, les adhérents ont pu le visionner en avant-première lors de l'assemblée générale du club le 18 novembre. « Cette vidéo est grandeur nature et à l'image de notre club. Nous souhaitons apporter une touche de modernité pour partager plus largement notre passion du vélo, les différentes pratiques et philosophies du cyclotourisme, et enfin, rappeler la diversité naturelle qu'offre notre belle région. Sport, partage, plaisir, convivialité et découverte... les qualificatifs ne manquent pas pour décrire notre activité loisir que nous sommes fiers de vous présenter ».

Vidéo à retrouver sur Vimeo : www.vimeo.com/639242859.

Ou sur <https://cyclotourisme-mag.com/2021/12/02/a-annemasse-les-cyclos-font-leur-cinoche/>.

Charlotte Grand.

ÎLE-DE-FRANCE

Randonnée des pommes de terre à Neuilly.

Le 12 septembre, le VC Neuilly a organisé la première randonnée du CoDep 92 depuis la fin des restrictions. Quelques questions légitimes auparavant : comment cela allait-il se passer ? Les participants auront-ils bien leur pass sanitaire ?

Combien aurons-nous de participants ?

Pour les trois parcours route de 70, 100 et 125 km ce sera la découverte de l'ouest parisien, entre la vallée de Chevreuse au sud et le Vexin au nord, à travers champs, forêts et de belles bosses. De profondes modifications car pas question d'emprunter au retour la D307 entre Saint-Nom-la-Bretèche et La Celle-Saint-Cloud, beaucoup trop dangereuse. La trace a été faite en passant par Marly-le-Roi, Louveciennes, Bougival. Les amateurs de bosses se sont régalés ! Les trois parcours étaient en boucle avec un ou deux passages au ravitaillement en fonction de la distance. Petit plus très apprécié par les participants : tartines avec de la crème de marron de l'Ardèche et eau minérale pétillante. Pour cette année, le choix a été fait de conserver le balisage uniquement pour les deux plus petits parcours.

Grande nouveauté : un parcours Gravel de 65 km avec même lieu de départ, d'arrivée et de ravitaillement. Une fois quittée la banlieue, uniquement du chemin, plutôt très technique privilégiant plus de 50 % de non revêtu : du chemin donc mais aussi des singles, un portage, 900 m de dénivelé positif mesuré et des lieux cachés à explorer ! Sur des pneus 35 mm minimum ou 40 conseillés avec cinq heures de roulage en moyenne.

Une participation d'environ 170 personnes dont 24 sur le parcours Gravel et un nombre plus important qu'à l'habitude de non licenciés sur les parcours route et 100 % en Gravel.

Michel Bonneau, président du vélo Club de Neuilly.

Correspondant : Jean-Louis Savarin. Email : jean-louis.savarin@orange.fr.

BRETAGNE.

Retour du VTTHON en Finistère.

Depuis plusieurs années les écoles VTT des clubs de Kemper VTT et Rederien Plogonnec organisent un challenge inter-écoles et accueils jeunes à l'occasion du Téléthon. Cela permet aux jeunes de participer à une action citoyenne et les fonds récoltés sont remis ensuite au Téléthon. Cette manifestation n'a pu se tenir en 2020, à cause de la pandémie. Le 4 décembre dernier, nous avons pu réaliser ce challenge. Quatre clubs ont répondu présent : Kemper VTT, Les Rederien Plogonnec, Bekanature et les Cyclos Randonneurs Quimper-Cornouaille. Plus de 100 participants à cette manifestation ou jeunes et encadrants se sont affrontés par catégories d'âges, des poussins aux adultes, sur un circuit concocté puis balisé et sécurisé par l'équipe d'encadrants des écoles de Kemper VTT et Rederien Plogonnec. Malgré une météo capricieuse et un terrain gras, chacun a su garder le sourire. Chaque participant est reparti avec un cadeau : cette année, un gobelet réutilisable, offert par « Les Roc'h des Monts d'Arrée ». Tous sont prêts à repartir pour une nouvelle édition en 2022.

Evelyne Beaudoin.

Correspondante : Annick Chapron. Adresse email : annick.chapron@orange.fr.

OCCITANIE.

Le souffle de la reprise.

La tradition automnale et hivernale des points café, initiée par le comité départemental de cyclotourisme de l'Aude, mise à mal par les mesures anti-Covid,

a enfin repris avec ce premier point café de la saison automne-hiver 2021. Le CoDep de l'Aude a voulu marquer ces retrouvailles le dimanche 7 novembre à Castelnaud-d'Aude, commune centrée au niveau départemental, avec l'aide inconditionnelle du club intercommunale Cyclo Corbières-Minervois. Et ils sont venus, des quatre coins du département : 180 cyclos de Narbonne, Carcassonne, Bram, Lézignan, Sainte-Eulalie, Capendu, Lavalette, Alzonne... et ce malgré une tramontane qui soufflait à 100 km/h. Les élus de Castelnaud, Tourouzelle, Escales, soutiens du club Cyclo Corbières-Minervois, n'ont pas manqué, par leur présence, de prodiguer leurs encouragements. Par cette belle matinée ensoleillée, ce fut un bon moment de partage autour d'un café accompagné d'un gourmand ravitaillement. Évidemment, pass sanitaire et gestes barrières étaient de rigueur pour la sécurité de tous. En espérant que ce premier point café organisé par le CoDep de l'Aude et le club Cyclo Corbières-Minervois encouragera les autres clubs à organiser le leur afin de retrouver les activités « normales » de notre Fédération. Marcel Andrieu.

La Psycyclette.

Notre revue présente régulièrement des articles sur le handicap, il faut s'en féliciter.

Ces articles évoquent le handicap physique, celui qui se voit : l'unijambiste, le manchot, le paraplégique, le mal voyant ou aveugle mais parlent très rarement du handicap psychique. Cependant, depuis l'année 2014, des cyclos licenciés à la Fédération encadrent un groupe de patients atteints de troubles psychiques. Chaque année, l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) organise la « Psycyclette ». C'est une randonnée cyclotouriste de huit jours contre les idées reçues et avec un défi audacieux : traverser la France à vélo en faisant participer des personnes vivant avec des troubles psychiques, des soignants, des bénévoles de l'Unafam et des cyclotouristes avertis.

Le leitmotiv est : Roulons ensemble pour changer le regard sur les maladies psychiques.

Cette année, la 7e édition est partie du Mont-Saint-Michel pour arriver à Toulouse en passant par la côte atlantique. Les cyclos des clubs fédéraux ont tracé les circuits sur des petites routes peu fréquentées. Trente-six cyclistes ont progressé en deux groupes, pilotés par deux capitaines de route et deux serre-files.

Les premiers jours, les patients parlent peu et restent entre eux. Puis, au fur et à mesure du voyage, les langues se délient, les sourires apparaissent et ils racontent leur galère. La plupart de ces patients vivent en hôpital psychiatrique, la « Psycyclette » leur ouvre un espace où ils peuvent s'exprimer et réaliser des efforts qu'ils n'imaginaient pas.

Les licenciés de la Fédération française de cyclotourisme encadrent bénévolement la « Psycyclette » et mettent en avant leur fédération. Vidéo de l'événement à retrouver sur https://www.youtube.com/watch?v=hj_2t76Zajw.

Michel Fontayne, président du CoDep 31.

Correspondants :

- René Baldellon. Adresse email : rene.baldellon@laposte.net.
- Georges Golse. Adresse email : mag.redac@ffvelo.fr.

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

À Seillons-Source-d'Argens, les cyclos reboisent la colline.

Le club des Vieux cochons seillonnais (Var) a organisé l'opération « Un arbre-Un adhérent » afin de reboiser la colline brûlée en juillet 2017. 200 arbustes ont été plantés dans une partie de « leur » colline durement touchée par l'incendie. Les jeunes de l'École française de vélo – et leurs éducateurs – particulièrement motivés ont assuré le succès de la matinée aux côtés de leurs parents et des moins jeunes. Cet événement est l'aboutissement d'un projet qui tenait à cœur aux membres du conseil d'administration du club et a nécessité des mois de préparation en étroite collaboration avec la mairie de Seillons-Source-d'Argens ainsi que l'ONF. L'objectif phare étant de sensibiliser les jeunes de l'École française de vélo ainsi que les adultes sur le respect et la préservation de la nature. Chaque enfant et adulte a donc pu planter son arbuste parmi les quatre essences sélectionnées avec soin par l'ONF afin que la flore réponde aux besoins de la faune et contribue à la reconstitution de la biodiversité : alisiers des Bois, églantiers, genévriers communs, prunelliers. Les organisateurs n'ont pas manqué de remercier l'ensemble des acteurs qui ont permis de mener le projet à son terme.
Georges Golse.

(((encart correspondants))).

Vos correspondants changent d'adresse.

Vos correspondants régionaux sont toujours disponibles, mais leur adresse de messagerie change.

N'omettez pas de noter la nouvelle indiquée à la fin des articles. Si vous n'avez pas de correspondant pour votre région, n'hésitez pas à envoyer vos textes à l'adresse email : redaction@ffvelo.fr.

La rédaction.

(((ENCART))).

APPEL A CONTRIBUTION : CYCLO CAMPING.

Appel à témoignage.

Vous êtes adepte du cyclo-camping ?

Participez par votre témoignage à l'élaboration d'un dossier :

- Quel est votre âge ?
- Partez-vous seul, à plusieurs, en famille ?
- Pour quelle destination ?
- Combien de temps ?
- Commencez-vous par une approche motorisée, empruntez-vous les transports en commun ?
- Voyagez-vous plutôt lourd, plutôt léger ? Sacoques, remorque ou bike-packing ?

En quelques lignes, parlez-nous de votre pratique et de vos astuces matérielles, donnez un conseil aux néophytes, répondez aux questions que l'on n'a pas posées.

Aidez-nous à explorer ce vaste domaine !

Témoignages (texte et photos HD si vous avez) à envoyer à l'adresse email : redaction@ffvelo.fr.

FIN D'ARTICLE.

25. CARNETS - PETITES ANNONCES – ERRATUM – DÉCÈS.

(((carnet 1)))

Le CIB est dans la peine suite au décès de son ancien président Philippe Meyer. Philippe était un cyclotouriste aguerri : dès l'âge de 36 ans, brevets Audax, BPF, faisaient partie de ses occupations favorites. Il a été membre du comité départemental des Alpes-Maritimes et l'auteur d'un bulletin mensuel. Muté en Gironde, il adhéra au CIB en 1983.

Très vite il est devenu très actif en proposant au club la création du CIBiste, notre bulletin qui est aujourd'hui dans sa 39ème année. Il a été notre président de 1987 à 1997. Une grande innovation apportée par Philippe fut l'ouverture du club vers l'extérieur de nos frontières. Il prit contact avec les clubs de Bristol en Angleterre et de Munich en Allemagne, villes jumelées avec Bordeaux. Encore aujourd'hui, nous entretenons des relations amicales avec le CTC de Bristol que nous rencontrons périodiquement.

Philippe était membre du club des Cent Cols, lauréat du Brevet des provinces françaises et avait obtenu la Médaille d'or de la Fédération.

Fait remarquable, il a toujours su adapter sa façon de rouler à ses capacités passant de la randonneuse au tricycle puis au tricycle couché d'où son pseudonyme de « Trikie ». Il participait d'ailleurs régulièrement aux rencontres de vélos couchés. Tous les ans il fêtait son anniversaire en faisant l'ascension du col d'Aubisque comme tout récemment encore... à 92 ans. Il avait perdu son épouse tout récemment et venait de déménager à Pau pour se rapprocher de son fils. Philippe Maze.

(((carnet 2)))

L'Association Sportive du CHU de Nantes fait part des deux décès qui l'ont touchée en cet automne.

C'est tout d'abord Yannick Viavant qui nous a quittés le 20 septembre dans sa 70e année des suites d'une longue maladie. Jovial, bon vivant, attentionné et beaucoup d'autres qualités pourraient le décrire. Yannick a débuté au cyclotourisme au club de l'U.S. Saint-Herblain. Ses activités professionnelles au CHU de Nantes l'ont amené avec d'autres, à créer une association multisports : il a été le premier président de la section cyclotourisme. Sous sa nouvelle dénomination d'A.S. CHU de Nantes, il a été président jusqu'en 2005 puis président d'honneur.

Yannick a été un entrepreneur : sorties, créations d'organisations, d'évènements, de randonnées très appréciées pour ses parcours et l'accueil par les différents clubs de notre département de Loire-Atlantique. Il créa nos pages Internet, outil indispensable. Toujours à l'avant-garde sur les nouvelles technologies comme le VAE, devenu nécessité pour lui et lui permettre de poursuivre sa passion. Une pensée vers Chantal sa femme, ses enfants et petits-enfants. Un mois plus tard, le 26 octobre, c'est Yvon Derouet qui disparaissait à 70 ans. Ses activités professionnelles au CHU de Nantes comme cuisinier l'ont amené à pratiquer plusieurs activités sportives : bowling, tennis de table et cyclotourisme.

Dans la section il était notre marmiton sachant avec quelques morceaux de nourriture et du pain nous préparer un festin. Nous nous souviendrons de l'histoire des mogettes à la Placelière... il n'y a pas que la Sardine qui a bouché le port de Marseille.

Sa bonne humeur, sa jovialité, l'entraide vont nous manquer comme son cri du paon lorsque la pente s'élevait un peu trop à son goût. Pour sa dernière sortie, il a

pris la roue de Yannick, son copain de longue date décédé un mois plus tôt sans doute pour ne pas le laisser seul sur la route. Une pensée pour Nicole sa femme, ses filles et petits-enfants.

Christian Barjole - Président section cyclotourisme de l'A. S CHU de Nantes.

(((carnet 3))).

Serge Marolleau nous a quittés à 78 ans. Il avait cessé de rouler depuis environ un an mais en janvier il avait quand même repris sa licence, sa 43e ! En octobre 1978 avec deux autres cyclos nous avons créé le club, début d'une longue aventure. Nous étions les deux seuls rescapés de cette année de création. Il occupa différents postes : trésorier, secrétaire, délégué sécurité et était récipiendaire du Mérite du cyclotourisme. Avec nous il a sillonné les routes de France avec le Brevet des provinces française, les mer-montagne, les Relais et Flèches de France, les Semaines fédérales, les Brevets montagnards et bien d'autres. Il était toujours un peu hésitant à partir, pas trop en confiance, toujours avec cette petite idée de savoir s'il pourrait couper un peu le parcours. Il savait très bien moduler et réguler son allure pour terminer les grandes épreuves. Avec son sourire, jamais de remarques désobligeantes envers les copains et toujours prêt à dépanner ou aider. Ce n'était pas un hasard, si on l'appelait « le Sage ». Il va retrouver deux autres copains cyclos qui arrivés avant lui : « Kiki » et « Coco ». Merci pour tout ce qu'il a fait pour son club et pour son engagement associatif, toujours dans la discrétion. Jacky Fauchoux - Cyclos d'Availles-en-Châtellerauld.

PETITES ANNONCES – VENTE.

- 2 jantes 48 trous (neuves) pour tandem. Prix : 70 € la paire.
- Un jeu de machoires frein tambour, moyen Maxi-Car (pour tandem). Prix : 29 €.

Contact : Amand Geffrault. Téléphone : 06 87 88 96 16.

ERRATUM.

Dans la revue Cyclotourisme de décembre 2021 (n°718) une erreur s'est glissée dans les pages Tourisme « De l'estofinado à l'aligot », page 33. En effet Bouziès n'est pas un BCN-BPF comme nous l'avons indiqué dans notre texte. Toutes nos excuses pour cette erreur. La rédaction.

FIN D'ARTICLE.

26. INDEX - ANNÉE 2021.

(((titre))).

INDEX 2021 - Du numéro 708 à 718.

(((chapô))).

Vous recherchez un article paru dans une revue de l'année 2021 ? Cet index vous aidera à le retrouver !

La liste ci-dessous indique après le nom de chaque rubrique (par exemple Reportages, V T T, Jeunes, Séjours, etc) les articles se rapportant à cette rubrique, suivis du numéro de la revue puis du numéro de la page.

(((texte))).

REPORTAGE.

Entre route et canal. N°708. Page 14.

Le relais des confinés à Rilly-la-Montagne (Marne). N°708. Page 16.

Portrait Club : Le Cyclo club de Châteaurenard. N°709. Page 8.

Les marais d'Orx (Landes). N°711. Page 12.

Portrait Bernard Migaud. N°714. Page 8.

Randonnée longue distance : La Réconciliation. N°715. Page 14.

Association Casiopeea. N°715. Page 18.

Toutes à vélo : Toulouse 2021. N°716. Page 20.

Le col de Portet (2115 m). N°717. Page 18.

Voyage itinérant en Cyclo-camping. N°717. Page 20.

Séjour fédéral : Escapade en Gascogne. N°718. Page 16.

Séjour Handicap du club de La Farlède. N°718. Page 18.

Culture et art urbain : Giratoires et œuvres d'art. N°718. Page 20.

VTT.

Séjour VTT : Beau week-end à Boulouris. N°708. Page 8.

Nos bases VTT : Base du bassin d'Aubenas. N°709. Page 10.

Sur les chemins du Lot. N°710. Page 8.

Une visite à Rasteau (Vaucluse). N° 711. Page 8.

Qu'est-ce que le Gravel ? N°712. Page 8.

La Base VTT, pour qui, pour quoi ? N°714. Page 10.

Fiche Conseils : Bien débiter à VTT. N°715. Page 8.

Fiche Conseils : Acheter un VTT. N°716. Page 8.

Séjour dans le massif des Écrins. N°716. Page 10.

Fiche Conseils : Régler son poste de pilotage ? N°717. Page 8.

22e Roch des Monts d'Arrée. N°717. Page 10.

Fiche Conseils : Réglage de la selle. N°718. Page 8.

Séjour du club de Pertuis. N°718. Page 10.

JEUNES.

Portrait de Stéphane Gibon. N°708. Page 12.

Le Véloce club Montauban. N°709. Page 12.

L'avenir se prépare. N°710. Page 12.

Goûter au séjour. N°711. Page 10.
Les jeunes éducateurs fédéraux. N°712. Page 10.
Commission jeunes et accueil familles. N°713. Page 10.
Dans les régions : Des projets malgré tout. N°714. Page 12.
Le critérium national. N°715. Page 10.
Le Trait d'union. N°716. Page 14.
Les actions du CoDep 17. N°717. Page 12.
CNER 2021. N°718. Page 14.

SÉJOUR.

Le club de Charmoy à Cuisery (71). N°712. Page 14.
La Slovénie. N° 713. Page 12.
Séjour club : Une escapade au vert. N°716. Page 18.
Tourisme et handicap. N°717. Page 16.

VOYAGE -AVENTURE.

Voyage en Écosse : De galère en Galère (1/4). N°714. Page 20.
Itinérance en famille. N°715. Page 16.
Voyage en Écosse : De galère en galère (2/4). N°716. Page 16.
Voyage en Écosse : De galère en galère (3/4). N°718. Page 24.

TERRITOIRE VÉLO.

Port-Bail-sur-Mer (Manche). N°709. Page 14.
Les Alpes-de-Haute-Provence. N°714. Page 16.

PORTRAIT.

Michel L'intemporel. N°713. Page 8.
Portrait d'Adeline Galasso. N°714. Page 60.

DOSSIER.

82e Semaine fédérale de cyclotourisme : Valognes (Manche). N°708. Page 18.
La Maurienne. N°709. Page 16.
Concours photo 2020. N°710. Page 14.
Le Pays de Serres. N°711. Page 14.
Diagonales de France et Diagonalistes. N°712. Page 18.
Les Petites Pyrénées. N°713. Page 14.
Le Pays de Montbéliard. N°714. Page 22.
82e Semaine fédérale de cyclotourisme : Valognes 2021 (Manche). N°715. Page 20.
La Voie Bleue (R) : Moselle-Saône à vélo. N°716. Page 26.
Le tour de Seine-Maritime à vélo. N°717. Page 22.
La vallée de la céramique – Bourgogne du sud. N°718. Page 26.

TOURISME-DESTINATION.

La Viarhônga. N°710. Page 22.
Les Vosges : autour de Gérardmer. N°711. Page 20.
La route européenne d'Artagnan. N°712. Page 26.
Le Danube de sa source à Vienne. N°712. Page 28.
De l'estofinado à l'aligot, dans le Lot et l'Aveyron. N°718. Page 32.

BREVETS DES PROVINCES FRANCAISES (BPF).

St-Vaast-la-Hougue (Manche). N°708. Page 28.
St-Pierre-de-Chartreuse (Isère). N°709. Page 22.
Beaumont-le-Roger et Brionne (Eure). N°710. Page 30.
Autun (Saône-et-Loire). N°711. Page 22.
Fraise-sur-Agout (Hérault). N°712. Page 36.
Laffrey et Notre-Dame-de-la-Salette (Isère). N°713. Page 20.
Les cols d'Allos et de la Cayolle (Alpes de Haute-Provence). N°714. Page 28.
Blaye (Gironde). N°715. Page 30.
De Pierrefonds à Noyon (Oise). N°716. Page 34.
Jumièges (Seine-Maritime). N°717. Page 32.
Clisson (Loire-Atlantique). N°718. Page 36.

RANDONNÉES PERMANENTES (RP).

Annemasse et le défi du Salève. Page 708. Page 30.
Parc régional des Marais du Cotentin et du Bessin. N°709. Page 24.
Les boucles de Seine-et-Marne. N°711. Page 24.
Tour de Somme. N°712. Page 38.
Les monuments napoléoniens. N°713. Page 22.
Le chemin Camisard. N°714. Page 30.
Les horizons du Beauvaisis. N°716. Page 36.
Vignes et forêts. N°717. Page 34.
La randonnée Napoléon. N°718. Page 38.

CULTURE.

FAUNE ET FLORE.

L'aigrette garzette. N°708. Page 32.
L'ajonc d'Europe. N°709. Page 34.
La bergeronnette des ruisseaux. N°710. Page 34.
La violette hérissée. N°711. Page 32.
Le Rougequeue noir. N°712. Page 40.
Le nombril de Vénus. N°713. Page 28.
Le loriot d'Europe. N°714. Page 32.
La mauve musquée. N°715. Page 32.
L'écaille chinée. N°716. Page 38.
La consoude. N°717. Page 36.
Les cormorans. N°718. Page 40.

HISTOIRE.

Le vélo et Toulouse-Lautrec. N°709. Page 32.
Napoléon Premier, la Commune de Paris et nos randonnées. N°713. Page 24.

PATRIMOINE.

Les glacières audoises. N° 711. Page 28.
Ces dames du temps jadis. N°713. Page 32.

CROQ VÉLO.

Itinéraire d'un vélo volé le jour de l'an. N°708. Page 34.
Lettre ouverte aux dames. N°709. Page 36.
L'accompagnateur. N°710. Page 36.
Myrtille m'a tué. N°711. Page 36.

Tandem-stop. N°712. Page 42.
A chacun son Ventoux. N°713. Page 34.
Le retour de Bonnie and Clyde. N°714. Page 34.
Lettre ouverte...à ceux qui voudront bien la lire. N°715. Page 34.
Le petit frère. N°716. Page 40.
Le porte-bagages. N°717. Page 38.
Lettre ouverte à mon grand-père. N°718. Page 42.

CONSEILS PRATIQUES.

SANTÉ.

Pathologies inhérentes à la pratique du vélo (2ème partie). N°708. Page 36.
L'art du pédalage (1ère partie). N°709. Page 38.
Témoignage : le vélo après le Covid. N°710. Page 38.
L'art du pédalage (2ème partie). N°711. Page 38.
La maladie de Parkinson. N°712. Page 44.
Plat ventre pour cet été. N°713. Page 36.
Sport sur ordonnance : L'arthrose. N°714. Page 36.
Les capteurs de puissance. N°715. Page 36.
L'asthme d'effort. N°716. Page 42.
Le vélo c'est fatigant. N°717. Page 40.
Endofibrose de l'artère iliaque. N°718. Page 44.

NUTRITION.

Les légumes c'est pas bon ! (suite). N°708. Page 40.
Bien manger à bas coût. N°710. Page 40.

TECHNIQUE.

Mieux connaître ses pneus. N°708. Page 44.
Le Café du cycliste. N°710. Page 44.
Test VAE : le vélo Angell. N°711. Page 44.
Les vélos cargos. N°712. Page 50.
Joker Bike. N°713. Page 42.
La bagagerie du Gravel. N°714. Page 42.
Les capteurs de puissance. N°715. Page 42.
L'Ekar de Campagnolo. N°716. Page 46.
Test matériel : banane bidon pour le VTT. N°717. Page 44.
Eurobike 2021. N°717. Page 46.
Test matériel VTT (Banane Osprey Seral 7). N°718. Page 46.
Eurobike 2021 (suite). N°718. Page 48.

SÉCURITÉ.

Séminaire sécurité. N°708. Page 48.
La vélorue. N°708. Page 50.
Batteries. N°709. Page 44.
Le marquage des vélos. N°709. Page 46.
L'accident n'est pas un hasard. N°710. Page 46.
Les rétroviseurs. N°711. Page 46.
Bordures et chicanes. N°712. Page 54.
Appel pour le vélo : notre Fédération s'engage. N°713. Page 44.
Test : les casques Lumos. N°714. Page 46.
Il y a 100 ans, le Code de la route. N°715. Page 46.

Accidents de la route. N°716. Page 48.
Eurobike 2021. N°717. Page 50.
Eurobike 2021 (suite). N°718. Page 52.

REPORTAGE PHOTO.

L'Andalousie : comme un air d'Arabie. N°708. Page 52.
Quand mon ombre m'éclaire. N°709. Page 48.
La Jordanie : Terre biblique. N°710. Page 48.
La Toscane : une région plurielle. N°711. Page 48.
La Croatie : la sirène de l'Adriatique. N°712. Page 56.
Mageroya, l'île du Cap Nord. N°713. Page 46.
La Carretera Austral : une route de légende. N°714. Page 50.
La SF en images : à chaque journée son cliché. N°715. Page 28.
Patagonie australe : entre Chili et Argentine. N°716. Page 50.
L'île d'Ouessant : cap à l'ouest. N°717. Page 52.
La montagne de Lure : couleurs automnales. N°718. Page 54.

LA FÉDÉ EN MARCHE.

VIE FÉDÉRALE.

Assemblée générale 2020. N°708. Page 54.
Partenariat : La FFCC. N°708. Page 57.
Comité directeur des 15 et 16 janvier 2021. N°709. Page 50.
Mai à vélo : la Fête du vélo. N°709. Page 52.
Lutte contre les discriminations. N°710. Page 50.
Comité directeur des 19 et 20 mars 2021. N°711. Page 50.
Notre assurance fédérale. N°712. Page 58.
Continuer à pratiquer. N°712. Page 60.
Un outil pour les clubs. N°713. Page 48.
La revue Cyclotourisme évolue. N°713. Page 50.
Toutes à vélo : Toulouse 2021. N°713. Page 56.
N°717. Page 58
Les commissions fédérales. N°714. Page 52.
N°715. Page 48.
N°716. Page 54.
N°717. Page 54.
N° 718. Page 58.
Comité directeur du 28 mai 2021. N°714. Page 54.
Mai à vélo 2021. N°715. Page 52.
Le Congrès fédéral des 4 et 5 décembre 2021. N°716. Page 52.
Vos licences 2022. N°716. Page 56.
Label : Concentration Famille. N°716. Page 60.
Comité directeur des 8 et 9 octobre. N°717. Page 56.
La Fédération bien active. N°718. Page 56.
Vos assurances. N°718. Page 60.

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE (DTN).

Les vacances apprenantes. N°714. Page 56.

AGENDA.

Les rendez-vous du printemps. N°709. Page 54.
16e Semaine européenne de cyclotourisme (UECT) : Banja-Luka (Bosnie-Herzégovine). N°709. Page 58.
Le Brevet cyclotouriste européen (UECT). N°709. Page 60.
Vertes Tout-Terrain 2021. N°710. Page 54.
Quand organiser devient possible. N°711. Page 54.
Cyclomontagnardes 2021. N°711. Page 56.

FIN D'ARTICLE.

27. ULTIMOT.

(((tête))).

ULTI'MOT.

(((titre))).

Parole de coussin berlinois.

(((texte))).

Vous qui conduisez un groupe, comment avez-vous résolu l'inflation des obstacles qui se dressent devant nos roues ? Car plus on parle de sécurité à vélo, plus les routes qu'on nous propose sont semées de pièges.

Celles et ceux de devant, donc, quels avertissements nous lancez-vous ? Vous avez l'embarras du choix. Crier « Dos-d'âne ! », d'accord, mais est-ce toujours approprié ? Devez-vous lancer à la place « Coussin berlinois ! » ou bien « Gendarme couché ! ». Inconfortable, reconnaissons-le. « Ralentisseur ! », ou encore « Casse-vitesse ! », à la mode belge ? Ce n'est guère plus facile. Essayez « Attention à la marche ! », qui vous tirera d'affaire les jours de panne d'inspiration.

Si d'aventure vous franchissez l'obstacle, d'autres se dresseront au hasard des routes, des rues et des voies cyclables : chicanes, balises, poteaux, barrières ou bordures de trottoirs.

Bien avant l'invention du ralentisseur, il est vrai, on a su alerter pour un nid-de-poule, une plaque d'égout ou une saignée mal rebouchée. Le cyclo a depuis des lustres trouvé la réponse. Il crie « Trou ! » et c'est bien.

La preuve est faite : il faut nommer, il faut causer. Que serait le cyclotourisme sans la parole ? Il s'est ancré dans la collectivité avec ses valeurs, convivialité, échange, entraide... Dans d'autres sports, des entraîneurs ne disent pas autre chose, quand ils répètent à l'envi qu'il faut se parler sur le terrain.

Les cyclotouristes ne se bornent pas à user de la voix, ils ont le verbe, un patrimoine forgé par des auteurs, des femmes et des hommes, écrivains, poètes, troubadours, qui ont fait de nos randonnées des balades paradisiaques ou des expéditions dantesques.

Sans doute nous aident-ils au moment de désigner le dos-d'âne et font-ils de nous des adeptes de la quête lexicale. Ils ont inspiré, c'est certain, un de mes professeurs en cyclotourisme, expert dans l'art toujours renouvelé de distiller ses encouragements. « Tu as mal dormi ? » dit-il. « C'est signe de forme. ». Ou bien : « Mal aux jambes ? Signe de forme ! ». Un jour de 200 interminable, il peut asséner à un cyclo moribond : « Tu n'avances pas ? C'est signe de forme. ».

Il fait partie de l'heureuse armée des cyclotouristes manieurs de verbe qui vous ragaillardissent avec leur « C'est la dernière bosse. Après c'est plat. ». Pieux mensonge dont le culot revigore. Dans la roue de ces gens-là, on abordera toujours en confiance les coussins berlinois, les balises et les chicanes.

(((signature))).

François Tartarin.

FIN DE LA REVUE.